

Tuyển Tập Thư Thầy

TT Thích Viên Minh

Thiền Viện Bửu Long

PL 2546 - TL 2002

Nguồn <http://www.buddhanet.net>

Chuyển sang ebook 17-5-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

ĐÔI LỜI BIỆN BẠCH

Những bức thư Thầy Viên Minh trả lời về Đạo cho các đệ tử trong và ngoài nước, từ năm 1976 đến năm 1986 đã được chúng tôi sao chép lại trước khi gửi đi, chuyền tay nhau đọc hầu học hỏi thêm những điều Thầy giải đáp một cách thiết thực và chân tình cho những vấn đề trong đời sống của các Phật tử.

Trong thời kỳ đó, kinh sách rất hiếm hoi, nhiều Phật tử vì điều kiện kinh tế, phương tiện đi lại v.v... rất khó khăn, không đến tham dự được những buổi Pháp đàm của Thầy ở đạo tràng Huyền Không, nên những bức thư Thầy dù là viết cho cá nhân vẫn được sao chép và truyền đi rất nhanh.

Lúc đầu chúng tôi chép tay, về sau chị Liễu Vân tình nguyện đánh máy ra nhiều bản theo yêu cầu của một số bạn đạo thân quen trong nội bộ, rồi từ đó nhiều người mượn để xin sao chép hoặc đánh máy lại nữa. Chính quá trình sao chép này mà thành ra tam sao thất bản.

Một hôm Thường Như, nhân viên ở UBND Quận Tân Bình được một người bạn cùng sở cho xem một bức thư đánh máy và giới thiệu là nhờ bức thư đó mà mình đã vượt qua được một biến cố tinh thần khá trầm trọng. Mới xem qua, Thường Như đã nhận ra ngay đó chính là bức thư mà Thầy gửi để an ủi và sách tấn mình trong lúc đời sống gia đình đang rơi vào một giai đoạn gay go bi thảm nhất. Chị ngạc nhiên nói: "*Ừa, sao bạn có được bức thư này? Đây là bức thư Thầy gửi cho mình mà!*". Để chứng minh, Thường Như rút trong sách ra bức thư chính tay Thầy viết cho chị [*], bức thư mà chị vẫn đem theo bên mình và đã đọc đi đọc lại không biết bao nhiêu lần, vì đã cứu đời chị ra khỏi những tư tưởng bi quan, lầm lẫn và đại khờ...

Về sau, khi kể lại với chúng tôi câu chuyện này, chị có lưu ý chúng tôi một điều là bức thư đánh máy của người bạn không hoàn toàn giống với bức thư chính tay Thầy viết cho chị, vì có chỗ bị cắt bớt, có chỗ lại thêm vào, chẳng biết tại sao, chắc là chỉ vì tam sao thất bản mà thôi!

Năm 1990, chúng tôi được biết ở Mỹ, Pháp, Ý v.v... có lưu hành một tập "*Thư Thầy Trò*", có lời giới thiệu của Đại Đức Giác Đăng, với 10 bức thư của Thầy, nhưng nội dung cũng có nhiều điểm không đúng với những lá thư gốc.

Năm 1993, ở Thành phố Hồ Chí Minh, không biết do ai đã in tập "*Lá Thư Thầy*" gồm 25 bức thư của Thầy, rất tiếc là nội dung lại còn sai sót nhiều hơn.

Chúng tôi đã trình bày việc này với Thầy. Thầy nói: *"Cũng có nhiều Phật tử đề nghị in nhưng Thầy còn đắn đo, vì những bức thư phần lớn viết cho nội bộ Phật tử Huyền Không, nếu in ra để phổ biến thì cần phải sửa chữa lại vài điểm cho phù hợp với căn cơ đại chúng mới được, và những bức thư nào nặng tính cá biệt thì nên bỏ bớt đi"*.

Được phép của Thầy, chúng tôi đã chọn lại những bức thư có tính phổ biến, bỏ bớt những đoạn mang tính cá nhân, và gộp thành một tập sách lấy tên là *"Tuyển Tập Thư Thầy"* để khỏi lằng lằng với những tập đã in ngoài ý muốn của Thầy. Sở dĩ chúng tôi lấy tựa đề là *"Tuyển Tập Thư Thầy"* vì trong 10 năm Thầy đã viết rất nhiều thư giải đáp những vấn đề khúc trong đời sống, cũng như những thắc mắc về Đạo lý của Phật tử, nếu in hết thì quá nhiều, hơn nữa có một số thư lại trùng ý nhau nên chỉ cần in một bức tiêu biểu cũng đủ. Tuy vậy số lượng thư trong tuyển tập này vẫn nhiều hơn so với hai tập trước.

Trong những lá thư Thầy, chúng tôi thấy ra được một khía cạnh đáng lưu ý là đôi lúc một số lời khuyên của Thầy có vẻ trái ngược nhau. Ví dụ như đối với một người quá nặng tinh thần phục vụ đến nỗi suy nhược thần kinh, Thầy nói: *"Đó là bệnh trách nhiệm của thời đại"*. Nhưng khi có một Phật tử chỉ thích đời sống du phương hành cước của các thiền Tăng xưa hơn là đời sống nông thiền cặm cuội suốt ngày trong nương rẫy của chư Tăng trong thời buổi kinh tế khó khăn bây giờ, Thầy lại viết: *"Không có thiên đàng nào khác hơn ngoài những gánh nặng mà ta vui lòng gánh vác để đem lại cho đời một niềm vui, một an ủi, một nụ cười"*. Thậm chí Thầy còn nói :

*Ta không biết đâu Suối Nguồn An Lạc
Sáng sớm ra vườn bón đậu trồng dưa
Ta không biết đâu Bến Bờ Diệu Giác
Đúng ngọ về chùa cất cuộc ăn trưa.*

Chính những trái ngược ấy nói lên tính đại dụng viên dung nhất quán và uyển chuyển của Đạo: tùy căn cơ mà đối trị, giáo hóa, chứ không cố định như những công thức một chiều. Đặc biệt là chúng tôi thấy tính *"mâu thuẫn đồng nhất"* hay *"nhất đa tương dung"* này được thể hiện rõ nét trong chính đời sống của Thầy, chứ không phải chỉ là những lời khuyên giải lý thuyết kinh điển đơn thuần. Bằng chứng là mặc dù Phật sự đa đoan phiền phức Thầy vẫn ung dung thanh thản, giống như phong cách của một ẩn sĩ thư nhàn, vẫn vẽ tranh thủy mặc, làm thơ hoặc lăm ngoạ vườn thiền, tưởng chừng như thành thói vô sự, đúng là *"tự do là ung dung trong ràng buộc"* như Thầy đã nói vậy.

Một khía cạnh khác cũng khá nổi bật là Thầy thường khuyên phải giáp mặt với thực tại một cách bình tĩnh sáng suốt, không đắm chìm chấp thủ, cũng không sợ hãi tránh né, dù đó là khổ đau phiền muộn đến đâu đi nữa. Chính câu nói *"Hạnh phúc là tự tại giữa đau thương"* đã giúp biết bao Phật tử chúng tôi can đảm chịu đựng để tích cực vượt qua thời kỳ lịch sử khó khăn phức tạp nhất đã khiến cho nhiều người dao động khủng hoảng.

Nhưng *"giáp mặt thực tại"* không phải chỉ thuần túy là một lời an ủi, mà bây giờ chúng tôi mới biết rằng đó cũng chính là tinh yếu của Đạo Phật, là cốt lõi của tinh thần thiền Vipassanà nguyên thủy nhất của Đức Phật, mà qua đó chúng ta mới có thể thấy ra chân diện của cuộc đời.

Với những nhận xét thô thiển trên, chúng tôi không có ý giới thiệu thư Thầy, mà chỉ biện bạch cho lý do in lại những lá thư này dưới nhan đề *"Tuyển Tập Thư Thầy"* do chúng tôi biên tập để đảm bảo cho nội dung được trung thực với nguyên bản. Chắc chắn chúng tôi không tránh khỏi chủ quan trong việc biên tập, kính xin Thầy hỷ xả và bạn đọc rộng tình tha thứ.

*Ban Biên Tập
Thiền Viện Bửu Long
PL 2546 - TL 2002*

[*] Bức thư thứ nhất trong "Tuyển Tập Thư Thầy".

Những Bức Thư Thầy [01]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Thầy mới là người đáng trách. Từ lâu Thầy rất ít có dịp để chăm sóc đến đời sống tinh thần của con. Tuy nhiên, Thầy luôn luôn tin rằng con, một Phật tử đã trưởng thành, không bao giờ có thể bị ngã gục. Thầy cũng tin rằng tình thương mà Thầy dành cho con đủ để có thể nhắc nhở và an ủi con giữa những cơn sóng gió của cuộc đời, và lòng kính tín của con đối với Tam Bảo sẽ giúp con an nhiên vượt qua mọi hiểm nguy, gian khó.

Con biết không, Thầy nói điều này con đừng buồn, khi đọc thư con Thầy vô cùng xúc động, nhưng Thầy đã cười, không phải cười chế nhạo con đâu, mà cười vì thương con, thông cảm với con và vui mừng cho con. Một nụ cười khó lắm mới cảm được nước mắt. Thầy vui mừng vì con đã **thấy**. Thật ra, con có ngã gục đâu, trái lại con đang vươn lên đó chứ! Con cũng đâu có làm mất thể diện của Thầy như con đã nghĩ, chính con đang xứng đáng là một Phật tử trưởng thành trên đường Đạo. Con không nhận ra điều đó hay sao?

Con thương mến,

Đối với tình thương của một vị Thầy, khi thấy đệ tử hạnh phúc sẽ không vì hạnh phúc ấy mà vui, khi thấy đệ tử khổ đau sẽ không vì khổ đau ấy mà buồn, vì có sá gì hạnh phúc khổ đau của thế gian. Chỉ có sự giác ngộ của người đệ tử mới làm cho Thầy vui sướng mà thôi.

Giác ngộ nghĩa là **thấy rõ**, càng ngày càng rõ bản chất như thật của sự sống. Sống và nhận thức được sự buốt đau tột cùng của sự sống mới có thể giải thoát và an nhiên.

Khi con gặp những người có vẻ hạnh phúc vui tươi, như đang hãnh diện với những địa vị, giàu sang của mình, con đừng tự ti mặc cảm mà hãy thương họ! Họ mới là kẻ đang bị chìm đắm, vì chìm đắm là thỏa mãn với hạnh phúc mà không tự biết mình đang bị đắm chìm.

Còn con, con đã giáp mặt với khổ đau, đã thấm thía với tủi nhục, nhờ vậy con đã tận mắt nhìn nó và thấy rõ mặt mũi nó ra sao, và nhờ vậy con mới phát hiện được chân tướng ẩn núp đằng sau hạnh phúc và đau khổ. Như thế con đang bước những bước chính xác trên đường giác ngộ, đang đối diện với **bộ mặt thật** của cuộc đời mà Đức Phật đã từng khai thị trong **Bốn Sự Thật Vi Diệu**. Đừng lùi bước, bên cạnh con còn có tình thương yêu và niềm cảm thông sâu xa của Thầy.

Con ơi, hãy can đảm vươn mình đứng dậy hiên ngang như con mãnh sư để nhìn ngắm cuộc đời, đừng sợ hãi lẫn tránh, cũng đừng toan tính gì hơn cho cuộc đời này nữa. Nếu con mong ước một hạnh phúc, một sự cải thiện nào, đó mới chính là kẻ thù nguy hiểm. Hãy trả hạnh phúc lại cho hạnh phúc giả tạm của cuộc đời, hãy trả khổ đau lại cho cuộc đời ngập tràn đau khổ. Còn chúng ta, những người con của **Đấng Giác Ngộ**, phải giác ngộ, phải giải thoát, không bám víu vào một cái gì tốt đẹp hơn trong cuộc đời. Hạnh phúc trần gian mới là vực thẳm bi đát khôn cùng, vì nó chỉ là cái ảo ảnh trước mắt của những kẻ lạc đường trong sa mạc. Thương chúng sinh Đức Phật không ban cho họ thứ hạnh

phúc trần gian ấy, vì Ngài biết rõ rằng chỉ có an ổn thanh tịnh mới là nguồn chân phúc ngọt ngào vi diệu.

Con hãy chấp nhận tất cả những gì đến với mình từ cuộc đời, từ sự sống hay từ nỗi chết. Không cầu mong gì cả, không sợ hãi gì cả, con hãy坦然 nhiên đi vào cuộc đời, hãy lặng nhìn và lắng nghe đau khổ, hãy kham nhẫn và chịu đựng kiên trì với nó, và hãy sẵn sàng đón nhận hạnh phúc hay khổ đau của cuộc đời như người đánh vợt tiếp nhận những quả banh bất ngờ của đối thủ. Vì con ơi, không có con đường giác ngộ nào không hiểm nguy, gian khó, không có sự giải thoát nào không đi qua cay đắng, chông gai. Đừng sợ cuộc hành trình đơn thân độc mã, con không đi một mình đâu, bên cạnh con còn có Thầy, Sư thúc và các bạn bè đồng đạo. Nhưng hãy nhớ, con phải đi trong niềm cô đơn thâm lặng của chính mình.

Con thương mến! thực ra đau khổ, tủi nhục không phải là **kẻ thù** của chúng ta, mà chính những tâm niệm xấu xa tâm tối núp lén dưới nhiều hình thức khác nhau bên trong chúng ta, để dựng lên muôn vàn bộ mặt khác nhau của giả ngã mới là kẻ thù vô cùng nguy hiểm. Vì vậy hãy thận trọng, tỉnh thức, đừng để bị kẻ thù lừa bịp một cách dễ dàng.

Khi ngồi dưới cội cây Bồ Đề, chính nhờ phát hiện ra mặt thật của những **kẻ thù** mà Bồ Tát trở nên thanh tịnh. Chính vào giờ phút giác ngộ ấy, Ngài đã đối diện với tất cả kẻ thù bên trong đang ở át tẩn công theo chiến thuật biến người. Nhờ thế, Ngài nhận diện tất cả những bộ mặt hư nguy đầy nguy hiểm của chúng, Ngài chỉ vào mặt chúng: *"Hỡi những kẻ thù, các người chính là tham muốn, bất mãn, khao khát, ái dục, hôn trầm thuy miên, sợ hãi, hoài nghi, phi báng, cố chấp, lợi lộc, khen tặng, vinh dự, địa vị, tự tàn hủy tha ... Từ bao nhiêu kiếp rồi Ta đã tìm kiếm các người, nhưng các người cứ núp lén sau bình phong cái ngã và không chịu xuất đầu lộ diện, nay thì các người tự dẫn xác đến đây để Ta thấy rõ bộ mặt hư nguy của các người, từ đây các người không thể lén lút dưới bất cứ mặt nạ nào để đánh lừa Ta được nữa".*

Giác ngộ là như thế, là thấy rõ mặt thật của những kẻ thù mà xưa nay con xem là bạn hay thậm chí còn xem là chính mình. Nay con đã thấy mặt mũi của những kẻ thù trong lòng con, đó là một bước tiến vĩ đại trên đường giác ngộ.

Hiểu được một cách thâm sâu tất cả ý nghĩa khổ đau, hiểu được đâu là con đường giác ngộ, con mới thực sự hiểu thế nào là tình thương. Con nói con thương yêu những người thân thuộc như chính mình, thì trước hết phải biết yêu thương chính mình. Yêu thương chính mình thì phải biết quên nó đi để bước vào con đường đầy gian nguy hiểm trở, để thành tựu sự giác ngộ cuối cùng. Như thế khi yêu thương người thân thuộc sao con lại ao ước cho họ được những hạnh phúc thế gian? Yêu thương họ con hãy tập có nụ cười khi thấy họ đang đối đầu với đau khổ, vì chỉ ở đó họ mới thấy ra đường vào giải thoát, nhất định sự giải thoát mới là hạnh phúc cuối cùng. Nhưng giải thoát chỉ là hệ quả của giác ngộ, mà muốn giác ngộ thì phải thấy ra đau khổ, và nguyên nhân sâu xa của nó.

Con hãy tập yêu thương chính mình và mọi người với tình thương đau buốt ấy, rồi con mới hiểu được thế nào là lòng từ bi vô lượng của Chư Phật. Phải dũng cảm lên con mới có được tình thương như thế, thiếu dũng và trí tình thương chỉ là phản ảnh của lòng ích kỷ, là khóc than bi lụy, là luyến ái buộc ràng. Với tình thương đầy hệ lụy như thế, ta chỉ tự ràng buộc chính mình và tha nhân vào trong vòng lao lung đau khổ, chẳng khác nào một người yêu chim bắt nó nhốt trong cái lồng vàng son của hấn, tình thương như thế đã trở thành tù ngục. Ở đâu có ngục tù, ở đó tự do ngộp thở, thiếu tự do và sáng tạo thì cánh cửa giác ngộ đã khóa chặt mất rồi. Con ơi, huống nữa là tình thương đầy toan tính lợi dụng và lừa lọc thì chỉ đưa con người rơi sâu vào hồ thủy bùn nhơ, phải không con?

Trở lại với sự thật xót đau của cuộc đời, ở đó sẽ là môi trường thích hợp cho con phát triển tình thương, một tình thương vô ngại đủ để hỗ trợ cho hành trình giác ngộ giải thoát. Cuối cùng, Thầy chép cho con một đoạn trong " *Luận Bảo Vương Tam Muội* " để giúp con can đảm tiến lên trên đường tu tập.

"Đức Phật thiết lập chánh pháp, lấy bệnh khổ làm thuốc hay, lấy hoạn nạn làm thành công, lấy gai góc làm giải thoát, lấy ma quân làm đạo bạn, lấy khó khăn làm sự tác thành, lấy bạn tệ bạc làm người giúp đỡ, lấy kẻ chống nghịch làm người giao du, lấy sự thi ân làm đôi dép bỏ, lấy xả lợi làm vinh hoa, lấy oan ức làm đà tiến thủ. Thế nên ở trong chương ngại mà vượt qua tất cả".

"Đức Thế Tôn được giác ngộ chính trong mọi sự chướng ngại, Angulimàla hành hung, Devadatta khuấy phá mà Đức Phật giáo hóa cho thành đạo tất cả. Như vậy há không phải sự tác nghịch là sự tác thành mà sự khuấy phá là sự giúp đỡ cho ta đó sao?"

Con thương mến,

Con hãy hành động như những người Phật tử đã trưởng thành, không tự ti mặc cảm, không rụt rè yếu đuối, và nếu cần con có quyền hãnh diện mình là người con Phật. Nói thế không có nghĩa là tự tôn mà chỉ để tự tin ở chính mình trên hành trình giác ngộ. Thầy cầu chúc cho con có thừa dũng mãnh để vượt qua mọi gian nguy với những bước chân thênh thang vô ngại giữa không thời gian biến ảo vô thường.

"Hãy lắng nghe bước chân

Bước chân qua thời gian

Thời gian vô sở trụ

Chân bước hễ thênh thang".

Thầy.

-ooOoo-

[02]

Ngày tháng năm

Pháp đệ thương mến!

Kể từ khi pháp nạn, hoàn cảnh đưa đẩy chúng mình phải rời am tranh bên đồi mây vắng, chia tay nhau mỗi người một ngã, như cánh nhạn lạc đàn từ giã quê hương đi tìm xứ lạ. Hình ảnh ấy đã làm sống lại kỷ niệm ngày xưa, chắc đệ còn nhớ, một buổi chiều thu thật buồn và đẹp, huynh đệ mình đứng tựa hiên tây, ngắm cảnh hoàng hôn đang buông theo dòng nước lung linh xuôi về biển cả... Bỗng trong không khí tịch liêu đó, một con nhạn lạc đàn vươn cánh bay cao, vẽ ngang nền trời lam một làn khói bạc. Và vô tình, từ đỉnh Bạch Vân một cụm mây cô đơn len khỏi đồi cao bay ra đồng nội. Lúc đó huynh chợt nhớ đến câu thơ:

"Lạc hà dĩ cô vụ tề phi

Thu thủy cộng trường thiên nhất sắc"

(Cô đơn ráng lẻ bay ngang

Trời thu cùng với trường giang một màu)

mà huynh đã ngâm cho đệ nghe với một giọng thì thầm xa vắng. Lời thơ rì rào len trong từng đầu cây, ngọn cỏ, ve vuốt đám rêu xanh trên bờ vách đá, lúc riu rít lú lo cùng chim hót gọi đàn, khi biệt tích vô thanh theo gió chiều thoang thoảng, rồi bỗng ầm ĩ thét vang cuối ghềnh sóng vỗ, cho đến khi tan dần vào hư không vô tận của buổi chiều tà. Chỉ còn nghe ngọn lá vàng rơi lặng lẽ trên lối vào am vắng. Bất chợt ngày tháng ngừng trôi, không gian bất động.

Nhiên! Khử lai hề

Thiên thu giả mộng!

Pháp đệ thương mên,

Bây giờ những kỷ niệm êm đềm xa xưa đã trôi theo dòng suối... và xô đẩy chúng ta vào giữa dòng định mệnh của cuộc đời chìm nổi. Bỗng đâu chạnh thấy mình đã mang kiếp nạn lạc, mây trôi tự bao giờ, để cho:

"Cô đơn theo dõi mỗi chân này

Bơ vơ hoa nắng cùng mây trắng

Ủ trợn hồn ta giấc ngủ say"

(quên tác giả...?)

Nhưng trong giấc ngủ cô đơn ấy huynh đã tìm ra được ý nghĩa nhiệm màu của sự ra đi và trở lại.

Đệ có biết chẳng làm kiếp mây trôi chính là đánh mất quê hương, đi vào viễn mộng, để rồi bị cuốn trôi trong bầu trời huyền hóa của cõi phù sinh.

Nhưng làm kiếp mây trôi cũng có nghĩa là già từ thế giới mây mưa, cô thân vạn lý trên đường tìm về tự tánh rồi giải thể chính mình trong biển huyền không, chân như, vắng lặng.

"Cổ thường vô dục dĩ quan kỳ diệu

Thường hữu dục dĩ quan kỳ kiêu

Thử lưỡng giả đồng xuất nhi dị danh

Đồng vị chi huyền, huyền chi hựu huyền

Chúng diệu chi môn

(Lão Tử - Đạo Đức Kinh)

Ra đi hay trở lại tất cả chỉ có bấy nhiêu, trở lại hay ra đi muôn đời là ảo mộng. Cho nên "Niết-bàn sinh tử thị không hoa" là vậy.

Nhưng dù với ý nghĩa nào đi nữa, đã dẫn thân làm kiếp phù vân thì phải sẵn sàng chịu đựng vùi dập giữa muôn ngàn giông tố bão bùng, có mong chỉ tìm được giây phút trời yên biển lặng, phải không đệ? Kiếp phiêu du của chúng ta trong cuộc đời đau khổ này không thể nào khác được.

Chắc đệ còn nhớ có lần bác đạo Tâm ghé qua thảo am thăm chúng ta trong một đêm trăng bên bờ suối đá, bác đã tâm sự:

Đạo sĩ chờ ta chán hải hồ

Ta chờ đạo sĩ lãng hư vô

Và mấy tháng gần đây huynh có gặp lại con người nghệ sĩ ấy trong một trường hợp tình cờ. Bác kéo huynh vào một con đường vắng và lại thì thầm tâm sự:

Sống trong cái chết bao lần khóc

Gẫm lại con mê mấy trận cười!

Giọng nói nửa như trầm buồn nửa như hài hước của bác chứng tỏ bác đã **gặt hái ít nhiều khổ đau** trong cuộc đời hồ hải. Rồi bác xiết chặt tay huynh, từ già, không quên ngoái lại:

"Xin cứ đợi chờ" với một nụ cười tự tin đượm mùi chua chát của một con người từng ra vào sóng gió. Thế là bác lại tiếp tục ra đi theo tiếng gọi hải hồ muôn đời của bác.

Huynh đứng trông theo bước chân của bác xa dần mà tự nghĩ không biết bác đang đi vào viễn mộng hay đang tìm lại đường về.

Bỗng huynh nhớ tới bài thơ của Đoàn Khuê và ngâm khê:

Bể khổ mệnh mộng sóng ngập trời

Khách trần chèo một chiếc thuyền chơi

*Thuyền ai ngược gió ai xuôi gió
Gãm lại cùng trong bể thảm thôi.*

Và huynh cũng rẽ vào một con đường khác, trong lòng còn nghĩ vẫn vợ đến những kỷ niệm năm xưa dưới mái thiền am lợp cỏ khô trên đồi mây hoang vắng.

Pháp đệ thương mến,

Có bao giờ đệ chợt thấy mình hiện diện một cách phi lý trên cuộc đời mộng huyễn này không? Có bao giờ đệ tự hỏi mình là ai mà phải chịu nổi trôi làm thân "bọt trong cửa bể, bèo ngoài bến mê" không?

Một thi sĩ Trung Hoa đã có lần bỗng thấy mình hiện diện một cách tro trên trên cuộc đời và ông nhất định đòi trở về... phi hữu:

Tích ngã vị sinh thời

Minh minh vô sở tri

Thiên không hốt sinh ngã

Sinh ngã phục hà vi

Vô y sử ngã hàn

Vô phạn sử ngã cơ

Hoàn nhĩ thiên sinh ngã

Hoàn ngã vị sinh thời

Huynh xin tạm dịch:

Xưa khi mộng chửa vào đời

Thênh thang mờ mịt đất trời nào hay

Hốt hê hóa hiện thân này

Không trung vô có hiện bày mà ra

Áo cơm làm kiếp người ta

Gót chân trần thế âu là cuộc chơi

Cái tôi hoàn lại đất trời

Trả tôi mặt mũi muôn đời chưa sinh.

Như thế có phải là nhà thơ họ Phạm đã ngao ngán mộng phiêu du hay không còn kham nổi cuộc đời khổ ải? Người nghệ sĩ sao không tiếp tục dệt nốt vãn thơ mà đã muốn trở về "minh minh vô sở tri" để an thân trong cái "vị sinh thời" thiên không vô ảnh?

Đó có phải là con đường về chân không hay chỉ là bước trầm luân bên bờ phi hữu?

Cũng cùng một ý niệm trên, nhà thơ đất Ấn, Rabindranath Tagore lại có thái độ khác hẳn, ông hiên ngang gởi tới hậu thư thách thức tuyên chiến với khổ đau và xông lên đối đầu với ma quỷ:

Không cần tránh gian nguy

Can trường ta chống đỡ

Khổ đau nào sợ chi

Kiên trì ta chiến đấu

Cầu chi người giúp sức

Một mình ta xông pha

Dù bao người sa ngã

Ta vững một niềm tin

Ma vương dù phép lạ

Không cúi lạy van xin

Vì lòng ta đã quyết

Lìa xa nẻo vô minh.

Và con đường xông pha hiên ngang dấn bước của ông có thể là :

Ra đi tức thị trở về

Biển phiên nào đó Bò Đê khác chi.

(Triều Tâm Ảnh)

Nhưng không phải ai từ giã vườn địa đàng ra đi cũng đều có thể trở về dưới chân Thượng Đế. Vì "*quả thật ta nói cùng các ngươi, nếu các ngươi không xây lại trở nên như con trẻ thì hẳn chẳng được vào nước trời đâu*" (Tân ước Mathieu, 18) và những kẻ ấy đã ra đi, đi hẳn vào hỏa ngục đời đời. Đó chính là:

Người thức ngủ, thấy đêm dài

Đường xa trĩu nặng đôi vai lữ hành

Si nhân chẳng thấy pháp lành

Luân hồi nào biết mối manh nẻo về.

(Dhammapada 60)

Thế là có kẻ ra đi "quên hẳn đường về, tình ái si mê, tù trong lục đạo, trăm dây phiền não... nghiệp báo không rời", như Vũ Hoàng Chương đã nói:

Lang thang từ độ luân hồi

U minh nẻo trước xa xôi dặm về.

Như thế vẫn có kẻ ra đi, có người trở lại, Socrate đã từng lang thang trên vạn nẻo đường với đôi bàn tay trắng. Chàng Rimbaud lại trở về sau khi đã "giã từ cõi mộng điêu linh".

Và Nietzsche cô đơn đi vào sa mạc cuộc đời để tìm lại đũa "hài nhi chưa tắm sông nào" (Trần Đới), may mắn gặp Lão Tử được Lão gia trao cho **Xích Tử** anh trở về miệt mài ru con trong con diên cầm lặng.

Rồi Huệ Năng, Bùi Giáng, Krishnamurti, Marx, Miller... biết đâu là lối về, biết đâu là nẻo vọng.

Hữu lai nhi khứ

Hữu khứ lai hề

Hữu lai nhi lai

Hữu khứ khứ hề

Tri chi bất lai

Tri chi bất khứ

Nhiên! Khứ lai hề

Thiên thu giả mộng!

Huỳnh,

[03]

Ngày tháng năm

Con,

Đã lâu không nhận được thư con, Thầy nghĩ là con đã trở lại bình thường. "*Trở lại bình thường*", Thầy nói đây, không phải theo nghĩa thông thường, mà là "*bình thường tâm thị đạo*". Than ôi! Chúng sinh ít ai có thể trở lại bình thường vì họ hoặc là quá tầm thường hoặc quá bất thường hay quá phi thường.

Người tầm thường là người bị cuộc sống cuốn trôi như một kẻ vong thân buông mình theo dòng sông định mệnh.

Người bất thường là người bị phong ba của cuộc đời quăng lên bờ sự sống, nằm giãy chết chờ ngọn thủy triều lôi trở lại giòng sông.

Còn người phi thường muốn vọt lên cao, bay bổng khỏi thực tại khổ đau của cuộc sống, muốn chấp cánh tung bay, lánh xa sự thế, cho đến ngày kia cánh mồi, sức mòn lại rơi trở về phong ba, định mệnh.

Chúng sanh thường là một trong ba hạng người trên, hoặc là cả ba cùng làm chủ họ, thế thì biết làm sao trở lại bình thường?

Con ạ, Thầy biết con đã từng là kẻ tầm thường, rồi có khi bất thường và bây lâu nay (từ khi gặp Đạo) con lại mang thêm mộng ước phi thường.

Con tưởng có thể vung vẩy ra khỏi quá khứ. Con tưởng có thể hướng đến một tương lai trên giải đất bình an. Và con bản khoắn tự nghĩ "biết bao giờ mình mới được bình an" hoặc tỏ ra khẳng khái "ta nhất định phải đạt được bình an". Nhưng bằng cách ấy, con đã vô tình đánh mất cái bình an thường trụ, mà Thầy gọi là *cái bình thường, cái đang là* hoặc *cái đương như* muôn thuở của chính mình. Con ơi, sao con lại cứ mãi bỏ rơi cái bình an muôn thuở của con để đuổi bắt *cái sẽ là* hoặc cái bình an lý tưởng xa xăm?

Một thiền sư đã nói :

Thân tại hải trung hưu mịch thủy

Nhật hành lãnh thượng mạc tâm sơn

(Thân ở biển khơi thôi tìm nước

Ngày ngày trên núi há tìm non).

Cái bình thường là cái khổ đau, vô thường và vô ngã mà con luôn luôn ở trong đó. Chỉ vì con vọng cái phi thường - cái thường lạc ngã tịnh, hay cái bình an xa xăm nào khác - nên con đã tự bỏ quên cái bình thường thiên thu vô giá. Cũng như một người đang trí cầm ngọn đèn đi tìm ngọn đèn ấy, tìm mãi không gặp, mà thật ra ngọn đèn nằm sẵn trong tay chưa rời nửa phút.

Trở lại bình thường không phải là có đi có lại mà con chỉ cần xả ly cái viễn vọng phi thường, chỉ cần **buông tay** một lần dứt khoát, thế là xong. Nhưng buông tay để trở lại cái bình thường chứ không phải buông xuôi theo **cái tầm thường**, nghĩa là làm sao con không bị cuốn trôi trong dòng định mệnh.

Chắc con còn nhớ công án "con cá" mà Thầy cho con lúc trước. Tại sao cá không bị cuốn trôi theo giòng nước? Tại sao cá không bị quăng bỏ lên bờ? Tại sao cá không biến thành rồng để bay bổng lên mây? Chỉ vì cá biết bơi lội, bơi lội trong chính giòng nước bình thường muôn đời của nó.

Con tưởng người giác ngộ ra khỏi cái bình thường sao? Không, họ chỉ ra ngoài cái tầm thường, cái bất thường và cái phi thường. Giác ngộ chỉ có nghĩa là **trở lại bình thường**, mà người ta thường diễn tả thật kêu là "**ngộ nhập tự tánh**". Một thiền sư đã xác nhận: Người giác ngộ "**bất muội nhân quả**" chứ không phải "**bất lạc nhân quả**". Nhân quả biến dịch là cái bình thường, là cái "**dữ ngã tịnh sinh**" (cùng ta sinh ra), là cái "**dữ ngã vi nhất**" (cùng ta là một). Cho nên họ ở trong nhân quả mà không "**muội**" nhân quả, nghĩa là họ sống ung dung trong giòng sông nhân quả ấy mà chẳng hề bị nhân quả cuốn trôi và hẵn nhiên trong sự huyền đồng tuyệt đối đó họ đã là một với giòng sông - và vì biết như thế (như thị giác), nên đã "**ra khỏi nó**", ra khỏi sự cuốn trôi (luân hồi) của giòng sông định mệnh. đó cũng chính là ý nghĩa lời tuyên bố siêu việt của Đức Phật: "**Không dừng lại, không bước tới Như Lai thoát khỏi bực lưu**". Nếu con có học Kinh Kim Cang thì con nên hiểu chữ "**thoát khỏi**" theo lời biện chứng này: "**Thoát khỏi mà không thoát khỏi nên gọi là thoát khỏi**".

Nếu không thế thì **thoát khỏi** chỉ là con đại mộng của loài người. đại mộng ấy đã chi phối hầu hết sinh hoạt của họ, đã hóa hiện ảo thuật trong toàn bộ những thăng trầm, khủng hoảng, phân hóa, chiến chinh... của con người mệnh danh là "linh u vạn vật"!

Ôi tự do! Chính mi là ngục tù ràng buộc con người. Ôi giải đất bình an! Chính mi là bãi chiến trường bốc đầy khói lửa.

"*Hãy tỉnh ngộ, hãy dừng chân!*". Tiếng thét sư tử vương ấy đã từng đánh thức Angulimàla giữa giấc chiêm bao của kẻ mộng thấy phi thường. Không thể có tự do nào khác, không thể có hạnh phúc nào hơn ngoài cái bình thường muôn thuở. Vậy chỉ còn một lối thoát duy nhất Thầy xin mở cho con:

Tự do là ung dung trong ràng buộc

Hạnh phúc là tự tại giữa đau thương

Vâng, đúng thế, vui buồn, được mất, hơn thua, xấu tốt... là bản chất của cái bình thường. Nếu con chỉ để một thoáng phân vân lựa chọn là hỏng hết rồi! Nhưng vì sao người ta không kham nổi với cái bình thường? Đức Phật trả lời: "*Chính vì vọng tưởng tham, sân, si*".

Sống tầm thường là biểu hiện của si mê. Sống bất thường là biểu hiện của sân hận. Sống phi thường là biểu hiện của tham lam. Và ở đâu có si, ở đó có tham sân. Ở đâu có sân, Ở đó có si tham. Ở đâu có tham, ở đó có sân si. Tham, Sân, Si là những ảo ảnh biến hiện không lường, đ?i thay không dứt. Chúng là trùng trùng duyên khởi trên cái trùng trùng duyên khởi, là khổ đau chồng chất trên khổ đau, là tri kiến che mờ tri kiến. Bởi vậy, duyên khởi, khổ đau, tri kiến đã bị xuyên tạc, đã mất bình thường. Từ đó con người sống trong thế giới huyền mộng của tầm thường, bất thường và phi thường. đó chính là tiến trình vận chuyển của vô minh ái dục, thập nhị nhân duyên, biến kế sở chấp, nghiệp báo luân hồi...

Thoát khỏi tiến trình vô minh, ái dục vì thế không phải là để bay bổng vào thế giới siêu nhiên, huyền mộng, mà chính là lột bỏ tất cả mọi mặt nạ trá hình mang nhãn hiệu **cái ta** để dừng lại hồn nhiên trong cái nguyên tính bình thường bản lai diện mục.

Thiền sư Vĩnh Gia đã từng nói:

Tuyệt học vô vi nhàn đạo nhân

Bất trừ vọng niệm bất cầu chơn

Vô minh thật tánh tức Phật tánh

Huyền hóa không thân tức pháp thân.

Tuyệt học vô vi chính là trở lại bình thường, là nhảy vào giữa giòng định mệnh không một chút sợ hãi, và lạ lùng thay ở đó ta gặp lại mặt mũi của ta trong pháp giới mộng lung. đúng là "*bất tranh nhi thiên thắng*" như Lão Tử đã dạy. Nhưng biết bao nhiêu người niệm Phật Di Đà, vọng cảnh Tây Phương. Những người phi thường ấy thật là khờ dại khi bỏ cõi tịnh độ ta-bà đi tìm Tây Phương Cực Lạc mộng ảo xa xăm, vì không biết rằng Di Đà là tự tánh, tịnh độ là bản tâm.

Đức Phật dạy: "**Tâm bình thế giới bình**", tâm bình hay tâm thanh tịnh là bình thường tâm - "*bình thường tâm thị đạo*".

Vậy tâm bình thường, thế giới bình thường, là Niết-bàn Tịnh độ chứ nào phải tìm kiếm đâu xa. Thế nên cổ đức đã từng nói:

Điều ngữ, thiền minh giai đạo lý

Sương đầu, điệp lạc thị thiên na

(Chim hót ve kêu đều đạo lý

Sương mai lá rụng thấy thiên na).

Tâm hồn của một người bình thường là thế, đạo vị và thi vị biết là bao!
Trong tâm thái hồn nhiên, chánh niệm và tỉnh giác, con người bình thường ấy có thể mỉm cười khi thấy:

Ba cõi làm mê tâm tịch tịnh

Một đời sinh tử tánh thường như

Sớm mai thấy nụ hoa hồng nở

Nhẹ gót trần sa mộng tỉnh rồi.

Thầy ngừng bút, chúc con thường như trong cái như thường.

Thầy.

[04]

Ngày tháng năm

Các con thương mến,

Nhiều lần định viết thư cho các con nhưng Thầy lại bận một vài công việc nên cứ trì hoãn hoài. Đối với Thầy viết thư cũng đạo vị, phải viết trong một lúc nào tâm hồn thanh thản, thời giờ rảnh rang. Bởi "tướng tự tâm sinh" nên nếu tâm đang bận rộn, thời giờ eo hẹp, e rằng lời lẽ cũng không chờ được đạo, phải không các con?

Nay nhân ngày lễ lớn, Thầy ưu ái gửi đến các con một vài ý đạo.

Hôm về dự hội Huyền Không, Thầy dẫn quý sư lên thăm Huyền Không sơn thượng để xem rừng thiên này có thể phát triển lâu dài cho Tăng chúng tu tập được không, vì đó là nơi Thầy tình cờ khám phá được trong một chuyến thăm dò thú vị.

Huyền Không sơn thượng là một số sơn động cheo leo trên đỉnh Bạch Vân nằm sâu trong rừng Nguyên Thủy, nơi xuất phát hai dòng suối Thanh Tâm, Tịnh Thủy lượn khúc hai phía Đông, Tây của chùa Huyền Không (sơn trung) và chảy ra biển Bắc hòa vào đại dương, như trở lại với thể tánh ngàn đời. Sư Minh Đức lúc mới về Huyền Không có cảm đề hai câu thơ đây đạo vị:

Tịnh Thủy nước reo mùi giác hạnh

Thanh Tâm lòng lắng vị trần say.

Ngược giòng suối Thanh Tâm đi lên, lên mãi... Ôi, giòng suối đá mới hùng vĩ làm sao!

Càng lên cao, rừng, núi, biển, trời càng cao rộng. Càng lên cao tâm hồn càng trải mở bao la như để hòa nhập vào pháp giới đại đồng viên dung vô ngại.

Đây là hồ nước trong với những đàn cá tung Tăng bơi lội hồn nhiên. đây là thác nước nhỏ đổ xuống từ một bờ đá cheo leo tạo thành những âm thanh trầm hùng, hòa điệu trong bản hợp tấu của núi rừng huyền diệu. Và kìa! Bên một góc đá dưới tàng cây cổ thụ, một thảm rêu li ti đã xanh lại càng xanh mượt dưới những giọt sương mai còn đọng lung linh.

Lúc ấy, cao hứng Thầy có làm mấy giòng thơ mộc mạc:

Một chùm rêu xanh xanh

Nằm yên bên góc đá

Chừ xuân hay là hạ

Sương điểm giọt long lanh?

Đó phải chăng là một câu hỏi tò mò? Không, đó chỉ là một sự ngạc nhiên. Ngạc nhiên như tâm hồn của trẻ thơ trước sự mới lạ của muôn loài vạn vật.

Các con ạ, chỉ một chùm rêu nằm khiêm nhường bên góc đá, nhưng nó mới kỳ diệu làm sao! Nó tô điểm cho cả một bức tranh vĩ đại của núi rừng, trời biển và mây sương... Phải chăng nó đang im lặng lắng nghe âm thanh vi diệu từ tiếng suối rì rào, từ tiếng hót líu lo của chim muông và dã thú, từ tiếng lao xao của lau lách và ngàn cây...? Hay nó đang tấu

khúc vô thanh cùng với những "đá đen tròn to nhỏ đang cúi mặt tham thiên". Dù sao sự hiện diện của nó cũng vĩ đại như sự vĩ đại của cả đất trời. Các con biết tại sao nó vĩ đại và toàn mỹ không? Thầy xin góp ý: vì nó chỉ là nó như nó đang là kiếp rong rêu, bé bỏng khiêm nhường, vô sự, vô tư, vô cầu, vô ngại. Vô ngại nên không cần biết bây giờ là xuân hay hạ, buồn hay vui, sinh hay tử. Bây giờ là bây giờ với mấy giọt sương còn đọng trên đầu:

Không có ngày hôm qua

Không có ngày mai

Không có lý do để phiền muộn u sầu

Cũng không cần phải nói :

Tôi nhớ lại chuyện này...

Hãy tôi khẩn vái cầu xin chuyện kia...

Nghiệp báo, từ bi, vô thường,

Tất cả chân lý trong đời sống

Đều nằm trọn vẹn trong giây phút hiện tại này

Hôm qua chỉ là giấc mộng

Và ngày mai ai biết sẽ ra sao!

Hãy sống trong hiện tại!

(Live now, Ananda Pereira)

Sống trong hiện tại không phải là hiện sinh hư vô chủ nghĩa mà là một sự sống dạt dào sinh động, tích cực, yêu đời, yêu người, yêu muôn loài vạn vật. Sống trong hiện tại với tâm hồn thanh khiết, vắng lặng, hồn nhiên. Sống trong hiện tại với tâm tư cởi mở, viên dung vô trước. Sống trong hiện tại như thế mới có thể giúp đời, giúp người, hy sinh, xả kỷ. Sống trong hiện tại là quên mình đi để trả mình về vĩnh cửu. Sống trong hiện tại là để cho sự sống tự nó vận hành, sống động và trôi chảy trong suối nguồn luân lưu vô ngại của vạn pháp, là thể nhập đại đồng... Sống trong hiện tại là:

Sinh tử sự hễ mạc tư mạc vấn

Kim cổ vị tăng hữu cá bất như

vì sinh tử chính là sự sống ngàn đời vô sinh bất diệt! Nên trong sinh tử ấy nào còn có không gian và thời gian. Chỉ có hiện tại, hiện tại không ngừng... Sống trong hiện tại là sống hồn nhiên như trẻ thơ, như Sư thúc nói:

Ôi hài nhi, ôi ngạc nhiên!

Ngạc nhiên nghĩa là tiếp nhận mọi sự, mọi vật một cách mới mẻ không qua lăng kính của ngôn ngữ, tư duy và quan niệm.

Một đóa hoa tự nó là một sự sống độc đáo, vô cùng sinh động, mặc cho ta gọi nó là hoa hồng hay cúc, mặc cho ta đam mê hay chán ghét, mặc cho ta gán cho nó cái đẹp dưới một quan niệm thẩm mỹ thế nào, thì đóa hoa kia vẫn là một đóa hoa như nó đang là, hồn nhiên tự tại. Chính ngôn ngữ, tình cảm và quan niệm của ta làm cho tâm tư ta thêm u ám, náo phiền mà thôi, phải không các con?

Tất cả âm thanh, sắc tướng v.v... đều ở trong dòng trôi chảy của sự sống, ta không thể nắm bắt sự biến dịch lại được, mà dù cho có bắt nắm được chẳng nữa thì cũng chỉ làm cho ta chán nản mà thôi. Nếu ngày tháng ngừng trôi, dòng sông không chảy, hoa nở không tàn, và mọi vật đều ngưng đọng trở lý thì phải chăng đó là vĩnh cửu hay chỉ là khô chết.

Chính vì sự sống biến dịch nên tất cả đều luôn luôn đổi mới không ngừng. Và từ đó cái nhìn của ta phải là cái nhìn đầy ngạc nhiên của một em bé chưa bao giờ biết gọi tên, chưa

bao giờ yêu ghét, và chưa bao giờ bước vào rừng quan niệm của lý trí vọng thức, để thấy cuộc đời tinh nguyên trọn vẹn như chính bản lai diện mục của nó.

Chân lý quá cao sâu mâu nhiệm nhưng cũng thật dung dị bình thường, phải không các con?

Chúc các con một mùa Phật đản đầy đạo vị.
Thầy.

[05]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Thầy rất cảm động khi đọc thư con. Tiếc là Thầy ở xa con quá để có thể trong những trường hợp khó khăn như thế, chia sẻ với con những nỗi lo âu phiền muộn, băn khoăn và đau khổ. Dầu sao Thầy vẫn yên tâm là trong quyết định quan trọng như thế đối với vận mạng mình, con đã nghĩ đến Thầy và nhất là nghĩ đến những lời Thầy dạy.

Trong giới hạn của ngôn ngữ và trong khuôn khổ của một bức thư, dĩ nhiên không sao Thầy có thể chuyên đạt đến con trọn vẹn những gì Thầy muốn nhắn nhủ để con có thể an tâm lên đường đi vào thế cuộc. Như tâm trạng của người mẹ chuẩn bị hành trang cho đứa con trai duy nhất của mình lên đường viễn xứ, dầu đã chuẩn bị vô cùng chu đáo vẫn chưa yên lòng khi tiễn con đi. Và bây giờ khi con "xuống núi" Thầy cũng có một tâm trạng như thế. Tình thương là vậy. Nhưng thật ra Thầy vẫn bình thản dù con quyết định thế nào, con có quyền làm theo ý muốn của con mà Thầy không hề can ngăn hay khuyến khích, cũng không đưa ra một lời tiên đoán hay cầu nguyện nào cho con cả. Vì sao vậy? Vì Thầy muốn con trưởng thành, chính "*nghiệp mệnh*" sẽ giải bày một cách minh bạch và sống động nhất những gì nó cần phải giải bày, hãy lắng nghe với niềm tin trọn vẹn. "*Thượng Đế*" sẽ nói với con những gì Ngài muốn nơi con và sẽ trả lời con những gì con muốn ở Ngài. Nghĩa là chân lý, pháp, nghiệp mệnh hoặc nói cho dễ hiểu là đời sống luôn luôn tự thể hiện một cách chân thực, con chỉ cần để tâm học hỏi là giác ngộ.

Bây giờ Thầy sẽ cố gắng một lần nữa trình bày sao cho con có thể lãnh hội những gì Thầy đã dạy, hầu có thể cho con xuống núi với một nụ cười, thế là Thầy an lòng.

Thầy hiểu rất rõ tâm trạng con khi con viết: "Tâm con vô cùng dao động", "rõ ràng là con không có sự tỉnh giác" hoặc "... con vẫn lo âu, vẫn thất vọng, chán nản trước cái hiện tại và vẫn khổ đau" ... nghĩa là con muốn giải thoát ra khỏi những trạng thái ấy, những khổ đau vật chất lẫn tinh thần ấy, cái hiện tại đầy thất vọng, đầy chán nản ấy, bằng cách có một hành động ***tỉnh giác*** nào đó có thể xóa bỏ chúng đi phải không?

Nhưng không phải thế đâu, con thương mến của Thầy, con đã hiểu sai chữ ***tỉnh giác*** mà Thầy đã dạy. Nếu có một thứ tỉnh giác nào như con hiểu thế, Thầy e rằng nó chỉ là công cụ của ý ***muốn trốn tránh thực tại*** mà thôi! Và trước hết tại sao con ***muốn giải thoát?***

Phải chăng con muốn lẩn tránh cái hiện tại đầy chán nản khổ đau để đạt được ở đâu đó một cái gì hạnh phúc hơn? Nhưng nói cho cùng quả thật không ai có thể trốn tránh nó được cả, và cũng không bao giờ có được ở đâu đó một hạnh phúc khác hơn. Đúng là:

Đoạn trừ phiền não trừng Tăng bệnh

Xu hướng chân như tổng thị tà.

Con ạ, giải thoát thật sự thì phải có trí tuệ, mà trí tuệ là thấy rõ thực tại đúng như nó đang là. Phật dạy rất rõ ràng:

Sabbe sankhàrà aniccà ti ... (Dh 277)

Sabbe sankhàrà dukkhà ti ... (Dh 278)

*Sabbe Dhammà anattà ti
Yadà pannàya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyà (Dh 279)
(Tất cả hành vô thường ...
Tất cả hành là khổ ...
Tất cả pháp vô ngã ...
Thấy thế với trí tuệ
Liên thoát ly đau khổ
Đó là đường thanh tịnh).*

Vậy làm thế nào con có thể hy vọng thoát khỏi khổ đau khi bản chất các hành là đau khổ? Khi **ba cõi bất an y như nhà lửa**? Và khi con không thật sự giáp mặt với thực tại khổ đau bằng cái nhìn trí tuệ, mà chỉ lo toan lẩn tránh hay tìm cầu một hạnh phúc nào khác trên thế gian? Nói thế không phải là đành chấp nhận đau khổ một cách bị quan, hay đầu hàng khổ lụy. Vì thực ra vẫn có giải thoát, nhưng không phải là giải thoát về đâu mà là giải thoát chính mình ra khỏi vô minh ái dục để có thể thông dong tự tại giữa cuộc đời đau khổ này. Và vẫn có hạnh phúc, nhưng không phải thứ hạnh phúc loại trừ đau khổ mà là hạnh phúc dung nhiếp khổ đau, một "*paramam sukham*" như Phật đã dạy.

Phật dạy: "*Santi paramam sukham*" "*an tình (Niết-bàn) là hạnh phúc tuyệt đối*". Cũng như ở trên Ngài dạy: "*Maggo visuddhi...*" là đề chỉ một sự im lặng tuyệt đối trước tất cả mọi nỗi khổ đau trong cuộc đời, sự im lặng dung thông được tất cả mọi trạng thái mâu thuẫn hay hỗ tương của đời sống, chứ không phải là một trạng thái bất động của con thiền định xuất thần như biết bao nhiêu người ngộ nhận.

Im lặng tuyệt đối cũng là Bát-nhã (*Pannà*), trí tuệ, viên chiếu, viên minh, giác tánh, tự tánh v.v... qua đó các pháp tự thể hiện một cách chơn thật, sống động. Và tuy rằng tướng của các hành, các pháp là vô thường, khổ, vô ngã nhưng im lặng tuyệt đối vẫn viên dung vô ngại. Đó chính là hạnh phúc, là giải thoát, ngoài ra không còn một hạnh phúc giải thoát nào hơn được. Thầy muốn nói nếu có một sự giải thoát nào từ chối sự hiện hữu của vô thường, khổ, vô ngã thì đó là một sự giải thoát tạo nên càng thêm nhiều mâu thuẫn và khổ đau, là một sự giải thoát giả tạo do chính bản ngã dựng lên mà thôi.

Đề Thầy kể cho con nghe câu chuyện vi tiểu này:

"Một thiền sinh bực mình về chuyện gì đó xảy ra trong viện với các thiền sinh khác, đến than phiền với thiền sư. Sư nói:

- Chuyện như thế mà con không đương nổi sao?
- Thưa Thầy, con thà đương sự giải thoát chứ không thà đương cái chuyện bực mình đó.

Sư ôn tồn nói:

- Thôi bỏ qua cái giải thoát của con đi, giải thoát thật sự thì vạn pháp còn đương nổi huống là một chuyện bực mình."

Con thương mến,

Bây giờ trở lại vấn đề **tình giác**. Khi con thấy "*đây là dao động*", "*đây là lo âu*", "*đây là thất vọng*", "*đây là chán nản*", "*đây là khổ đau*" v.v ... là tự nhiên con đã tỉnh giác rồi đó.

Nhưng vì con chưa thấy được giá trị của tỉnh giác một cách vô tâm như thế, nên con lại xen vào đó ý **muốn giải thoát**, thế là con đã đánh mất sự trong sáng vô tâm của vai trò tỉnh giác đích thực. Ý muốn giải thoát biến tỉnh giác thành dụng cụ và như thế làm gia tăng mâu thuẫn, chông chát vô minh, trong khi tỉnh giác tự nó đã là cứu cánh rồi con ạ. Thấy quả quyết nếu con dẹp đi ý muốn giải thoát (*trốn tránh thực tại*) con sẽ phục hồi

được nguyên tính của tỉnh giác và nó sẽ giúp con **thấy các pháp như thực trong im lặng tuyệt đối**, và con sẽ không ngờ đó lại chính là giải thoát đích thực, là:

Mục đích có sẵn rồi

Nào phải vọng xa xôi

Dặm trình thông dong bước

Hoa trắng nở ven đời.

Thật vậy, có ai ngờ tất cả đang ở nơi thanh tịnh, chỉ vì vô minh, ái dục vọng động dấy lên để rồi chỉ thấy đau đau cũng là luân hồi đau khổ. Phật dạy trong Dìgha Nikàya: "*Một khi đã thanh tịnh thì thấy tất cả các pháp đều là thanh tịnh*". Vậy hãy coi chừng ý muốn giải thoát (*lẩn tránh*) là cái vọng động dấy sinh làm mất thực tánh các pháp đang vận hành.

Khi được hỏi: "*Có cần ước muốn giải thoát mới được giải thoát không?*", Đức Phật trả lời: "*Dẫu không có ước muốn giải thoát mà thực hành đúng vẫn giải thoát*" (*Majjhima Nikàya*).

Nhưng thế nào là thực hành đúng? Con chỉ cần sáng suốt, định tĩnh, trong lành để có thể "*thấy như thực thấy, nghe như thực nghe, xúc như thực xúc, biết như thực biết*" như Đức Phật đã dạy. Một vị tỷ kheo biết mình sắp lâm chung, liền tinh tấn thực hành những lời dạy đó của Phật và đã tự mình giác ngộ giải thoát hoàn toàn. Để thấy nghe như thực, vị ấy phải thấy nghe với **im lặng tuyệt đối**, phải để các pháp hiện đúng bản lai diện mục của nó, chứ không thể lẩn tránh nó được.

Trong Kinh chép rằng có vị giải thoát như vậy ngay trong điều kiện mù lòa, tàn tật hoặc bệnh hoạn liên tục, v.v... Thầy nhắc như vậy để một lần nữa xác minh rằng giải thoát không cần phải loại trừ đau khổ. Đức Phật cũng đã xác minh điều đó với một người đau khổ cùng cực là nàng Pàtacàrà, không phải diệt trừ khổ đau mà chỉ cần diệt trừ nguyên nhân đau khổ. Trong im lặng tuyệt đối ở đó nguyên nhân đau khổ đã bị loại trừ, chúng ta sẽ thấy cái gì hư nguy tự nó hủy diệt và cái gì chân thật sẽ tự hiển bày mà không cần phải dùng tới nhiều nỗ lực của ý chí và ước mong lẩn tránh nào.

Con ạ, thật là giản dị nếu con có ước muốn, con hãy lắng nghe trong im lặng tuyệt đối rằng "đây là ước muốn". Nếu con có dao động, con hãy lắng nghe trong im lặng tuyệt đối "đây là dao động". Nếu con có chán nản, con hãy lắng nghe trong im lặng tuyệt đối "đây là chán nản". Nếu có khổ đau, con hãy lắng nghe trong im lặng tuyệt đối "đây là khổ đau"... Khi nào con như thực thấy "nó phát sinh như vậy"... "nó an trụ như vậy"... "nó hủy diệt như vậy" tự nhiên con sẽ thoát ly đau khổ (*Atha nibbindati dukkhe*), tuy rằng chúng vẫn đến và đi nhưng không bao giờ còn có thể chi phối con nữa.

Cuối cùng khi dùng bút, Thầy tặng con bài thơ mà Thầy đã viết tặng cho bằng hữu của con ở nước ngoài:

No way to Nibbàna

Ways only to Màra

O man, just look at what you are!

And give up Màra with Nibbàna

No way to Panà

Ways only to Vijjà

O man, just look at what you are!

And leave Vijjà to Pannà

But, O man, believe that

At last, no difference between them

Nibbàna and Màra
Avijjà and Pannà.
Thân ái chào con,
Thầy.

[06]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Tối hôm qua mẹ con và H.T đem thư và ảnh của con đến cho Thầy, đó là lá thư Thầy nhận được từ khi con đi. Dường như thư con không mất mà thư Thầy viết cho con thì thất lạc hết rồi.

Ảnh chụp trông buồn quá, buồn cũng phải, nhưng con nhớ phải *tùy sở trụ xứ thường an lạc*" mới được.

Ngày xưa, khi con chưa biết đạo, có lẽ con đã nhập cuộc không một chút dè dặt. Nhưng ngày nay sau khi con biết đạo và đã chuẩn bị cho mình một hàng rào đạo đức thì có vẻ như con hơi lúng túng trước sự phức tạp của cuộc đời, có phải thế không?

Con ạ, đó là hai cực đoan mà người ta thường vấp phải khi đối diện với cuộc đời. Nếu con tùy thuộc không một chút tỉnh thức thì con bị cuốn trôi trong dòng thác lũ của những ảo hóa trần gian. Nhưng nếu con quá cẩn thận e dè thì con sẽ bị bỏ rơi bên bờ cuộc sống. Đáng thương thay cho những ai lặn hụp trong biển đời không tìm thấy đâu một phút giây tự tại. Cũng đáng thương thay cho những ai trang bị cho mình quá nhiều giá trị để chỉ đào thêm sâu hố ngăn cách với cuộc đời.

Vậy phải làm sao? Không phải làm sao cả, mọi vấn đề chỉ giải quyết ngay chính nơi con mà không cần thêm bớt gì nữa, con không cần phải tập luyện yoga, thiền định hay thái cực quyền tới một mức thâm hậu nào mới khá dĩ đối phó với đời. Bao lâu con còn cầu viện tới một sở đắc nào, một điều kiện nào, một trang bị nào, một kiến thức nào, thì con vẫn còn hướng ngoại cầu huyền, hay ít ra con vẫn còn bị nô lệ bởi những triền phược do chính những sở đắc ấy tạo nên.

Con sẽ phải đối phó với đời bằng *hai bàn tay trắng* hay bằng những gì con đã có sẵn mà thôi. Có lần Thầy đã nói với con:

Học đạo quý vô tâm

Làm nghề nói không làm

Sáng trong và lặng lẽ

Giản dị mới yên tâm

Vũ khí của con là sự giản dị; giản dị thì không có vấn đề; không có vấn đề thì con sáng suốt, trong lành và tĩnh lặng. Có như thế con mới hành động, nói năng, suy nghĩ thích ứng và hồn nhiên.

Thăng - trầm, động - tịnh, khổ - vui... đều hồn nhiên trong sáng tức là tự tại, là vô tâm, là giải - đất - bình - an - muôn - đời ở nơi con.

Con thương mến,

Viết đến đây, Thầy nhớ trong thư con có nói: "Trở về quê hương là việc quá xa vời, mà trở về quê hương của Phật còn gian khó vô vàn...". Nhưng nếu con nhận ra rằng quê hương nào cũng ở chính nơi con thì có lẽ con sẽ thốt lên câu: "*Nhiên khứ lai hệ thiên thu giả mộng!*" như trong bài thơ Lai Khứ của Thầy vậy.

Chắc con đã có lần đọc bài thơ "*Thiên để nguyệt*" của Thầy mà không để ý. Nhân đây Thầy chép lại và dịch cho con nghe ý của bài thơ đó:

*Viễn viễn phong đầu phi
Vong xứ điều vô qui
Hốt phùng thiên đở nguyệt
Qui hà, qui hà vi!*

Hai câu đầu Thầy tả một con chim mất xứ sở (*vong xứ điều*) đang bay càng lúc càng xa (*viễn viễn*) trước ngọn gió cuốn đi vô định (*phong đầu phi*), chẳng biết nơi nào là chốn quê nhà thì làm sao tìm được lối về. Câu thứ ba là đột biến của cuộc đời giữa khi con chim cô đơn mất hướng đang bay vào chân trời vô định, giữa lúc "thuyền tâm lạc giữa trận tiền phong ba" thì bỗng gặp một mảnh trăng vàng minh linh chiếu diệu, lồng lộng bên trời (*hốt phùng thiên đở nguyệt*), thì ra:

*Quê hương vẫn là đây
Trăng vẫn mảnh trăng này
Ngàn sau ngàn sau nữa
Lông lộng giữa trời mây*

Và câu thứ tư, từ khi con chim bỗng gặp "*thiên đở nguyệt*" thì không còn vấn đề đi hay về nữa. Đâu cũng là quê hương, đâu cũng là viễn xứ thì về đâu? Về làm gì (*qui hà, qui hà vi!*)?

"*Hốt phùng thiên đở nguyệt*" là một cách nói thi vị thay cho thuật ngữ "*hoát nhiên đại ngộ*" của nhà thiền. Cũng như ngộ, "*thiên đở nguyệt*" không thể tìm thấy ở bất cứ chân trời góc biển nào, mà chỉ tìm thấy ngay nơi chính mình, nơi mà nó vẫn muôn đời chiếu diệu.

Hể ngay đây và bây giờ con không có vấn đề gì với thực tại hiện tiền tức là con thấy tánh, là "*hốt phùng thiên đở nguyệt*". Niết-bàn không xa, chỉ tiếc con người cứ mãi cố gắng đi xa Niết-bàn. Quê hương của Phật là nơi gần con nhất, sao con lại phải về đâu nữa để rồi tự thấy khó khăn trở ngại.

Khi Đức Phật dạy: "*Chớ có buông lung trí tuệ, hãy hộ trì chân đế, hãy làm cho sung mãn huệ xả, hãy tu học tịch tịnh*" là Ngài muốn dạy chúng ta không nên vọng động hướng ngoại cầu huyền, không nên tìm kiếm thêm bất cứ cái gì ở ngoài, chỉ nên thấy các pháp như thật (*chân đế*), không có vấn đề gì (*sung mãn huệ xả*), tức nhiên tâm ta sẽ điềm đạm hư vô và trong sáng (*tu học tịch tịnh*).

Nói thì rắc rối nhưng sự thật còn giản dị hơn nhiều, con phải tự chứng nghiệm sự thật giản dị ấy, Thầy không có cách nào nói nhiều hơn được.

Thầy ngừng bút và chúc con tự tại vô ngại trong mọi hoàn cảnh.

Thầy.

[07]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Đọc thư con Thầy rất xúc động, con là người đệ tử ít được Thầy hướng dẫn nhất và bây giờ con lại ở rất xa, điều kiện thư từ thật khó khăn nên Thầy không làm gì được để chia sẻ những nỗi khổ đau của con.

"Con người" như William Faulkner đã nói "*là tổng số những nỗi bất hạnh*" mà mỗi người phải tự đương đầu một mình. Không ai có thể gánh vác cho ai bất cứ điều gì, vì ngay mỗi người còn chưa giải quyết được cho chính mình những bước thăng trầm mà mình phải đi qua trong cuộc đời đầy khó khăn phức tạp này. Đạo lý, tâm lý, quyền năng, sức mạnh v.v... đều vô nghĩa đối với những nỗi thống khổ của cuộc đời, của con, của Thầy và của

tất cả chúng sanh. Thầy cũng là người với tất cả những nỗi bất hạnh rất người, cho nên giữa chúng ta, giữa con người, chỉ còn lại tình thương yêu, thông cảm và mở lòng chia sẻ với nhau những bước thăng trầm giữa cuộc phù sinh. Thầy gọi đó là tình người.

Con có những nỗi bận tâm băn khoăn lo tính cho bạn bè, cho những người thân yêu, và để giải quyết những vấn đề khó khăn cho những người liên hệ hay cho chính bản thân con thì con nghĩ rằng phải có kiến thức, phải biết đắn đo suy nghĩ, phải thừa tài năng, tiền của hay địa vị. Nhưng con có biết không, mỗi bận tâm lo lắng ấy chỉ là bệnh, là bệnh trách nhiệm của thời đại! Hậu quả của nó là suy nhược, một điều không sao tránh khỏi.

Con ạ! Lo âu, suy nghĩ, đắn đo, toan tính, v.v... không phải là tình người, không phải là lòng từ bi, bác ái, không đem lại hạnh phúc cho mình và người mà chỉ chồng chất thêm những nỗi bất hạnh trong cuộc đời vốn đã nhiều bất hạnh.

Thầy nói rằng chúng ta chỉ cần có tình người, nghĩa là có một tâm hồn cởi mở đủ để thương yêu, thông cảm, bao dung, tha thứ và chia vui sẻ buồn với người mà thôi, chứ không cần quá quan tâm lo toan giải quyết vấn đề cho kẻ khác; mỗi người phải tự lo lấy vận mệnh của họ cũng như ta phải tự lo lấy đời sống của ta. Như vậy không phải là ích kỷ đâu, ích kỷ thì làm sao có được một tấm lòng cởi mở, thương yêu. Và khi Thầy nói **tự lo lấy** thì cũng không nghĩa là **chỉ biết có mình mà thôi**, vì tự lo lấy còn hàm nghĩa tự lực, tự cường hoặc độc lập không bị lệ thuộc và hơn thế nữa tự giải thoát mình ra khỏi ích kỷ cá nhân.

Khi con lo tính cho bạn bè, quyến thuộc, những người thân yêu hay cho chính con cũng đều là ích kỷ cả. Vì sự toan tính đó sẽ chẳng bao giờ đưa con đến cõi mở, vị tha, thương yêu và thông cảm thực sự.

Khi nào tình thương yêu thông cảm thực sự hiện hữu, khi đó chỉ có sự tươi mát, dịu dàng, khinh an, thư thái chứ không bao giờ có căng thẳng và thở ra. Căng thẳng là triệu chứng của suy nhược và thở ra là dấu hiệu của bệnh phổi hoặc bao tử. Nhà thương Mỹ chỉ có thể chữa cho con những bệnh trạng chứ không thể chữa cho con nguyên nhân của bệnh. Nhưng chữa khỏi bệnh trạng này thì lại sinh ra bệnh trạng khác và rồi rốt cuộc cũng chẳng đi đến đâu nếu con không biết tự chữa lấy căn nguyên của bệnh, nghĩa là tự giải thoát ra khỏi những lo âu toan tính giữa cuộc đời huyễn hóa phù du.

Con ạ, Thầy không bi quan tiêu cực khi khuyên con nên sống giản dị, thanh thản và trong sáng với lòng mình, với cuộc đời, vì cho đến khi đó con mới thấy rằng mình có đầy sinh lực và nhiệt tình để có thể thực sự tích cực yêu thương và phục vụ con người.

Kiến thức, tài năng, tiền của, sắc đẹp có thể không cần thiết là bao cho tình yêu thương và phục vụ. Trái lại, có khi nó còn là trở ngại nữa. Con hãy tưởng tượng một người tâm thường nhất, một cô giúp việc không có tài năng, kiến thức, của cải, sắc đẹp và địa vị gì ráo, nhưng nếu cô ta chất phác, thật thà, trong lành, giản dị, giàu tình yêu thương và sẵn sàng giúp đỡ thì mọi người sẽ chọn cô ta hơn là chọn một triết gia, có phải thế không? Không biết Thầy có cổ hủ không khi nhận xét rằng trí thức không bằng trong sáng, tài năng không bằng chân tình, tiền của không bằng thanh bạch, sắc đẹp không bằng hiền thực, lo tính không bằng sẵn lòng v.v... Những điều trước phải vất vả mới tạo được, nhưng đôi khi không giải quyết được gì mà còn tai hại nữa. Trái lại những điều sau ai cũng sẵn có, chỉ cần biết khai thác là nó trở nên phong phú ngay.

Kiến thức, tài năng bao giờ cũng chỉ là những sở đắc phiến diện, tương đối và dễ lỗi thời. Nhưng trong sáng và cởi mở (*sẵn sàng thông cảm, thương yêu, tha thứ và phục vụ...*) thì lại là một kho tàng vô tận sẵn có nơi con. Trong sáng là cha đẻ của mọi kiến thức và sẵn

sàng là mẹ sinh của tất cả tài năng, đức hạnh. Vì vậy con không nên chạy theo những gì phù phiếm mà bỏ quên căn cội mạch nguồn.

Con ạ, theo Thầy thì trong một xã hội càng phức tạp bao nhiêu ta lại càng phải giản dị trong sáng bấy nhiêu mới có thể ứng phó kịp thời những thế sự đa đoan. Đừng trù bị cho mình quá nhiều để rồi chỉ thêm luống cuống trước những biến chuyển khó lường của cuộc sống vô thường ảo hóa, cũng như một người sống quá tiện nghi sẽ không còn khả năng thích ứng với những biến đổi thiên nhiên nữa. Hoặc như một người đánh vọt chuẩn bị quá kỹ để không còn đỡ kịp những cú bất ngờ không sao liệu trước.

Thế rồi một người với đầy đủ khả năng, kiến thức cuối cùng thật sự chẳng làm nên việc gì cho đời và hy vọng bảo anh ta rằng: "*Hãy tiếp tục! Hãy tiếp tục! Rồi anh ta đi đến nắm mở*". Đó là lời nói nổi danh của Mac de Maintenon.

Con thương mến,

Thầy viết những dòng trên chỉ với tình thương của một vị Thầy đối với người đệ tử, muốn sẻ san với con những khó khăn trong cuộc đời. Thầy không phê phán chỉ trích con đâu, Thầy trình bày thẳng thắn như vậy vì nghĩ rằng không nên an ủi suông để vui lòng con trong chốc lát, mà phải làm sao cho đệ tử hiểu được sự thật của những nỗi khó khăn và thay đổi tận nguồn những nỗi khó khăn ấy, miễn sao con được an vui hạnh phúc là Thầy mãn nguyện.

Cầu cho con luôn trong sáng, hồn nhiên và trầm tĩnh giữa cuộc đời biến đổi thăng trầm. Thầy.

[08]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Hôm nay Thầy vừa đi Mỹ Tho về thì được HT cho đọc một lô thư của con, trong đó có hai bức thư gửi về Thầy đề ngày 15-10-1981 ở Sungi Bei và 31-10-1981 tại Batnan. Thư đi đã chậm mà con lại đổi chỗ luôn nên viết thư cho con mà không hy vọng con đọc được tí nào, sợ rồi cũng như số phận những lá thư trước.

Cách đây nửa tháng Thầy có nhận được thư T, T nói rất nhiều về vị sư người Anh và có nói Thầy viết thư cho ông ấy. Thầy biết viết gì bây giờ, vì cứ như T nói thì vị sư ấy khá gần như trước đây Thầy cũng đã từng gần với những lý lẽ vô phân biệt, bình đẳng... thật kêu mà rồi bây giờ lại thấy vô ích.

Con ạ, đời sống chẳng có lý lẽ gì cả dù là siêu đến đâu, có bao nhiêu lý lẽ có bấy nhiêu lý luận tranh chấp và kiến thủ. Con thấy đó, chính con đang trải qua biết bao là biến đổi, đổi phỏ với biết bao là bất ngờ. Không có lý lẽ nào có thể ứng dụng cho thực tại biến ảo linh động này, sau mùa xuân chưa chắc đã là mùa hạ, có phải thế không con?

Chỉ có sống mới có thể hòa nhập với sự sống. Chính vì vậy mà Thầy cứ nhắc các con là chỉ nên sống với tâm lòng cởi mở sao cho đủ trong sáng, bình dị để tiếp ứng lập tức và bén nhạy với những điều mới lạ đến và đi trong đời.

Hài nhi và ngạc nhiên là hình ảnh của con người giác ngộ, bình dị, cởi mở, trong sáng trước mọi biến đổi. Không phải lý hay sự nào có thể dung hóa được cuộc đời mà chính là ta phải hết sức bình dị trong sáng để "*huyền chi hựu huyền*" với cuộc đời đa diện. Con bảo "*Thầy đặt pháp danh cho con là Huyền Chi mà con lại thấy khó hòa đồng*". Huyền đồng hay hài hòa là ở tâm hồn con, ở nơi sự trong sáng, bình dị không nhiều tư lự lụy phiền của con chứ Thầy đâu có bắt con dự phần vào tất cả mọi sinh hoạt vô ích ở đời. Nếu con không thích lửa trại, văn nghệ, ca hát con có quyền ngồi một mình bên bờ suối

hay tụng một thời kinh trong chùa hay nghe mục sư giảng đạo v.v... đó là quyền của con, miễn là con làm việc gì hay không làm việc gì cũng với tâm hồn trong sáng, cõi mở và hồn nhiên, thế thôi. Đừng hiểu lầm Thầy mà hòa đồng vào những chuyện thị phi vô lối. Con lại hỏi Thầy "*Vì sao con tự buộc mình vào việc học để phải chịu chấp nhận nghiệp lực xoay*". Sao con lại cho việc chăm chỉ học hành, chăm chỉ làm việc là nghiệp lực xoay? Không phải vậy đâu con ạ, nếu con chấp nhận một thái độ tiêu cực xa lánh mọi việc học hành, phục vụ... thì con không bị **nghiệp không** xoay hay sao? Các thiền sư dạy rằng: "*Thà chấp hữu còn hơn là chấp không*". Còn Thầy trong bài thơ "*Cứ chèo*" Thầy viết:

*A ha! đâu cũng là biển cả
Ngại chi ta chằng chèo!*

Vậy có sá gì việc học hành mà con cho là ràng buộc hay sợ nghiệp lực xoay. Con cứ học hành đi, Thầy bắt chước lời Nietzsche để khuyên con "*hãy làm theo ý muốn của con miễn là con có khả năng để ước muốn*" và Thầy nghĩ rằng người có khả năng để ước muốn (như Khổng Tử nói: *Tòng tâm sở dục bất du cử*) là người bình dị, trong sáng hồn nhiên và cõi mở, là người an ổn nơi chính mình, là người sẵn sàng chấp nhận mọi sự cũng như sẵn sàng từ bỏ mọi sự không một chút ngại ngùng. Nếu con được như vậy, Thầy xin tặng con bài thơ này:

*Nếu mai một cơn vào ra sinh tử
Bước thẳng trâm đầu sá kể nguy nan
Nếu giờ đây vẫy tay chào cuộc lữ
Cát bụi này xin trả lại trần gian.*

Thân ái chào con.

Thầy.

[09]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Đọc thư con Thầy rất cảm thông với nỗi khổ tâm mà con đang chịu đựng - khổ tâm của một người Phật tử bị bắt buộc phải bỏ đạo.

Thầy biết rằng không ai hiểu con giữa thế giới chia phân manh mún trên mọi lãnh vực đó, không ai chia sẻ nỗi khổ của con khi mà ở đó con người đang bận tâm tranh thủ cho cá nhân mình: tài sản, quyền lợi, kiến thức, danh vọng, địa vị và phe phái.

Họ nói đến tự do nhưng thực chất là giam giữ con người trong nô lệ của ý hệ và tôn giáo. Họ chủ trương hòa bình nhưng thực chất là giành giật nhau từ thể xác đến tinh thần. Họ hô hào tình thương, bác ái, nhưng thực chất là hận thù đối nghịch. Họ cổ xúy bình đẳng đại đồng nhưng thực chất là tự tôn, vị kỷ. Họ ca tụng văn minh nhưng thực chất là dã man, cuồng loạn.

Hơn bao giờ hết con người đề cao hư danh hơn là sự thật, cao rao lý tưởng hơn là thực tế, hy vọng tương lai hơn là thực tại, và thân phận con người thật sự chỉ còn là khổ đau rách nát giữa những bảng quảng cáo vô cùng hoa lệ!

Con thương mến,

Vì hoàn cảnh bắt buộc con phải bỏ Đạo Phật để theo Thiên Chúa giáo và chính điều đó đang làm con băn khoăn, ray rứt phiền muộn, chán chường, con khôn khổ vì đã nghĩ rằng con phản bội Tam Bảo, phản bội Thầy, phản bội bạn bè đồng đạo. Nhưng con ạ, con

đừng buồn tủi nữa, hãy sáng suốt bình tĩnh lên như ngày nào con còn ở bên Thầy, được Thầy thương yêu, khuyến khích và an ủi những khi con gặp những chuyện đau lòng.

Hãy cùng Thầy tin tưởng trọn vẹn rằng con không bao giờ bỏ đạo, vì làm thế nào con có thể bỏ đạo khi đạo ở chính nơi con. Con vẫn chưa hề phản bội Tam Bảo, phản bội Thầy và bạn bè đồng đạo, dù con đang phải gia nhập bất cứ một tổ chức tôn giáo hay phi tôn giáo nào.

Làm sao con có thể phản bội Phật khi con đang đi trên con đường giác ngộ, và khi tự tánh con là viên giác.

Làm sao con có thể phản bội Pháp khi con đang yêu thương và tôn trọng lẽ thật, và khi tự tánh con là chân lý.

Làm sao con có thể phản bội Tăng khi đó là niềm an lạc của lòng con, và khi mà tự tánh con là thanh tịnh.

Làm sao con có thể phản bội Thầy khi con đang thực hành lời Thầy dạy.

Làm sao con có thể phản bội bạn hữu khi con đang cùng với họ một hướng đi trên con đường thiện mỹ.

Dù khi con đang theo tổ chức Giáo Hội Thiên Chúa, Tin Lành hay Hội Giáo mà tâm hồn con minh mẫn, sáng suốt là con qui y Phật. Tâm hồn con chân thật, trọn vẹn với sự sống là con qui y Pháp. Tâm hồn con an tĩnh khỏi các tư dục, vọng động là con qui y Tăng. Con hành động, nói năng suy nghĩ những điều đem lại an vui, hạnh phúc cho mình và người trong mọi lúc, mọi nơi là con làm theo lời Thầy dạy. Con biết yêu thương những giáo hữu Thiên Chúa, những tín đồ bất cứ tôn giáo nào hoặc phi tôn giáo nào như con đã từng yêu thương những bằng hữu Phật tử của con là con đã trung thành với bạn bè đồng đạo.

Con ạ, Giáo Hội Phật Giáo hay Giáo Hội Thiên Chúa chỉ là hình thức tổ chức. Những tổ chức ấy chưa hẳn đã đại diện được cho Phật và Chúa. Nhưng vì loài người ưa hình thức thì đành phải có nhiều hình thức để đáp ứng thị hiếu và căn cơ sai biệt của họ mà thôi.

Các tổ chức Giáo Hội đó đã đem lại cho loài người khá nhiều lợi lạc, nhưng tai hại của nó cũng lớn lao không kém trong việc chia phân manh mún tình người.

Có nhiều tôn giáo đã quên đi sứ mạng của mình là đem lại yêu thương, hạnh phúc, bình đẳng, thái hòa cho nhân loại để rẽ vào con đường bành trướng giáo quyền, thu thập tín đồ, kinh doanh tài sản, truyền rao giáo hệ, thỏa mãn tự ái tín ngưỡng... bằng cách tán tỉnh, dụ dỗ, hứa hẹn, chia rẽ, tự tán hủy tha, cao rao lý tưởng...

Chính Phật giáo cũng biến hóa ra nhiều hình thức tổ chức với mục đích, kế cơ kế lý (*vận dụng sao cho vừa hợp với đạo lý, vừa hợp với trình độ của chúng sanh*) vì đó là cái dụng tất yếu để phổ hóa chúng sanh. Nhưng kế cơ thì tồn tại mà kế lý thì mất dần, nên đôi khi cũng chỉ còn là nhãn hiệu.

Câu chuyện "*vi tiếu*" sau đây đánh thức chúng ta coi chừng đừng quá huênh hoang với nhãn hiệu mà phải quay về thực chất.

Một tục gia đệ tử đang chuyên tâm nghiên cứu về quá trình lịch sử hình thành phát triển và nội dung các học phái Phật giáo đến hỏi Sư:

- Thưa Thầy, Đại Thừa là gì?

Sư nói:

- Là dư nhiều.

Lại hỏi:

- Còn Nguyên Thủy và Tiểu Thừa?

Sư nói:

- Thời này hầu hết là Đại Thừa, Tiểu Thừa còn hiếm có, nói gì đến Nguyên Thủy. Con ạ, Đạo Phật Nguyên Thủy không phải là một hình thức tôn giáo mà chỉ là con đường giác ngộ, con đường của sự sống chân mỹ thiện muôn đời. Kẻ nào sống hướng thượng, vị tha, trong sáng, chân thật và thanh tịnh, kẻ ấy theo Đạo Phật, kẻ ấy qui y Tam Bảo, kẻ ấy giác ngộ chân lý, dù chưa hề qui y hay không đứng trong hàng ngũ Phật giáo. Nhiều người tỏ ra lo ngại mai đây Phật giáo sẽ không còn tồn tại. Riêng Thầy, Thầy tin rằng chân lý sẽ luôn luôn hiện hữu bất cứ nơi đâu cho những ai có mắt để thấy, có tai để nghe và có tâm hồn để thể hội.

Không có ranh giới cho kẻ giác ngộ. Họ có thể ở trong bất cứ hàng ngũ nào, Phật Giáo, Thiên Chúa Giáo, Lão Giáo, Khổng Giáo, Bà La Môn, Hồi Giáo v.v... hay không ở trong hàng ngũ tôn giáo, chánh trị, phe phái nào cả. Kẻ nào có thể sống và thể nghiệm đời sống bằng chính sự trong sáng, chân thực, trọn vẹn và an nhiên tự tại của mình là người ấy giác ngộ, là đi con đường Phật đạo.

Ngay trong từ Phật đạo cũng đã nói lên tính chất phổ biến của nó. Phật (*Buddha*) là **giác ngộ** (*Budh, Bujjhati*), là **tuệ giác** (*Bodhi, Buddhi*), là *như thực liễu tri và viên dung tất cả các pháp* (*Sammà Sambuddho, Lokavidù*).

Đạo là *chân lý phổ biến* (*Dhammo*), *thiết thực hiện tại* (*Sanditthiko*), *vượt khỏi thời gian* (*Akàliko*), *phải đến mà thấy* (*Ehipassiko*), *hướng về tự tánh* (*Opanayiko*) và *người có trí tự mình chứng nghiệm không do ai khác đem đến cho mình* (*Paccatam Veditabbo vinnùhi*).

Nói cho dễ hiểu Phật đạo là con đường giác ngộ chân lý, chân lý ấy ở ngay trong sự sống, trong chính con. Cho nên Phật dạy: *"Hãy nương tựa chính mình, không ai khác cho con có thể nương nhờ. Khi tự thân con thuần tịnh ấy là nơi nương nhờ tối thượng"* (*Dhammapada 160*).

Vậy dù con phải tùy thuộc gia đình hay xã hội để phải theo một hình thức tôn giáo nào đi nữa, thì chính con cũng phải đi con đường giác ngộ lấy một mình, phải sống trọn vẹn với sự sống nơi bản thân con, và thể hiện tình thương yêu vô ngã, vị tha cho tất cả mọi người. Nếu Chúa đích thực là *"Đường đi, lẽ thật và sự sống"* (*Giăng 14/6*) thì cũng không khác gì Bát Chánh đạo, con đường của sự sống chân thực. Và Đức Phật xác nhận: *"Ở đâu có Bát Chánh Đạo, ở đó có giác ngộ, giải thoát"*.

Cho nên vấn đề không phải con nên theo tổ chức Giáo Hội nào mà chính là con có thể sống đúng chân lý. Không phải con chọn cho mình chỗ đứng nào thuận lợi nhất mà chính là con có thể đứng được bất cứ nơi nào. Không phải con thu thập được bao nhiêu kiến thức mà chính là khả năng trong sáng để con có thể có được tri kiến như thực. Không phải con được gia nhập một phe phái nào đúng nhất mà chính là tấm lòng cởi mở để con có thể thương yêu, phục vụ, cảm thông và hòa đồng với tất cả mọi người, không phân biệt giai cấp, chủng tộc, tôn giáo, ý hệ.

Con thương mến,

Lúc con còn sống bên Thầy, Thầy đã từng cho con đi nghe giảng ở nhà thờ, hay đọc bất cứ kinh sách nào, không phải để con thu thập nhiều kiến thức mâu thuẫn và đa tạp mà để con có thể mở rộng tâm hồn, xóa bỏ những ngăn cách chia biệt và thành kiến cố chấp. Có như thế mạch nguồn của sự sống mới khai mở trong tình người bao dung hòa điệu.

Bây giờ con hãy tiếp tục đi nhà thờ như ngày nào con đã từng đi với bạn bè và về kể cho Thầy nghe, đâu có gì ngăn ngại khi tâm hồn con cởi mở bao dung.

Con ơi, nếu con biết rằng: *"Hạnh phúc hay đau khổ cũng do con, thanh tịnh hay ô nhiễm cũng do con, thánh thiện hay hung ác cũng do con"* thì con phải tự mình giác ngộ và nếu

trong một hơi thở con có thể hồn nhiên trong sáng và trọn vẹn với chính mình, thì cũng đủ cho con xóa tan bao nhiêu hận thù chia biệt giữa cuộc đời rách nát đau thương. Trước khi ngừng bút, Thầy chép cho con một đoạn Kinh Từ Bi (*Mettà Sutta*) để nếu con thích, hãy khẽ đọc một mình:

*Như mẹ giàu tình thương
Suốt đời lo che chở
Đưa con một của mình
Hãy phát tâm vô lượng
Cùng tất cả sinh linh
Từ bi gieo cùng khắp
Cả thế gian khổ ải
Trên dưới và quanh mình
Không hẹp hòi oan trái
Không hờn giận, oán thù
Khi đi, đứng, nằm, ngồi
Bao giờ còn thức tỉnh
Giữ niệm từ bi này
Thân tâm thường thanh tịnh
Phạm hạnh chính là đây
Ai xả ly kiến thủ
Giới hạnh được tựu thành
Chánh tri đều viên mãn
Không ái nhiễm dục trần
Thoát ly đường sinh tử.
Thân ái chào con.
Thầy.*

[10]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Con đã trình bày khá rõ trình độ học Phật của con, có như thế Thầy mới dễ hướng dẫn con hơn.

Lúc đầu ai cũng thế, tin Phật một cách sai lạc, nhưng càng theo, càng hiểu rõ Phật hơn và dần dần điều chỉnh những quan niệm sai lầm của mình.

Từ nhỏ con đã hiểu Đạo Phật là ăn chay, thấp hương niệm Phật, khăn vái cầu xin, sám hối v.v... để được ban phước và xá tội.

Tín ngưỡng ấy mất dần tính chất thần quyền và chuyển thành những lý tưởng siêu nhiên theo lối siêu hình học. Rồi tính siêu hình cũng mất dần để nhường chỗ cho khuynh hướng triết học mà ở đây vai trò trọng yếu là luận lý. Sau đó luận lý phải nhường bước cho đời sống xã hội thực tế hơn và từ đó tính đạo đức xuất hiện.

Khi Đạo Phật được hiểu theo lối **tu thân** hay **đạo làm người** là đã có tính đạo đức. Đạo Phật càng được hiểu thực tiễn chừng nào, càng đúng chừng đó. Tuy nhiên thực tế của người ngộ khác xa thực tế của kẻ mê.

Có một vị thiền sư khi ngộ đã tuyên bố: Lúc chưa tu ông thấy núi chỉ là núi, sông chỉ là sông. Sau ông nhập đạo tu hành, ông thấy núi không phải là núi, sông không phải là sông. Nhưng đến khi giác ngộ, ông lại thấy núi vẫn là núi, sông vẫn là sông.

Núi là núi, sông là sông thế mà khi mê không giống ngộ. Do vậy giá trị của Đạo Phật là ở chỗ chuyển mê khai ngộ chứ không phải ở tín lý, siêu lý, luận lý hay đức lý... như người ta thường hiểu.

Tín lý, luận lý, siêu lý, đức lý,... đều có trong Đạo Phật, nhưng đó chỉ là hình thức bề ngoài tùy theo căn cơ sai khác của con người. Cốt tử của Đạo Phật vẫn là giác ngộ.

Con thích đọc sách học làm người, lại nghiên cứu Đạo Phật để có thể có được một *"bonne vie"* như con nói, vậy là con thiên về đức lý. Nhưng như Thầy đã nói, đức lý là kết quả phụ tùy của người ngộ đạo và sống đạo chứ không phải là điều kiện tất yếu để giác ngộ giải thoát. Ví như người quán thông bệnh và thuốc có thể do vậy mà không bệnh, nhưng không phải ai không bệnh cũng thông hiểu bệnh và thuốc, có khi ngược lại là khác. Cũng vậy, một người giác ngộ chân lý của sự sống có thể vì vậy mà có đạo đức, nhưng không phải ai có đạo đức cũng đều giác ngộ, có khi càng đạo đức càng ngã mạn, cố chấp và quá xa để giác ngộ.

Khi người ta nói: *"Une bonne vie, voilà la vraie religion"* thì ở đây religion chỉ là một tôn giáo bình thường hiểu theo nghĩa đức lý, chứ không hiểu theo nghĩa giác ngộ như Đạo Phật. Không dùng thuật ngữ Religion để dịch Đạo Phật được, tốt hơn dùng thuật ngữ Bouddhisme để dễ phân biệt hơn. Vì Bouddhisme bắt nguồn từ Phạn ngữ Bodhi, Buddhi... có nghĩa là giác ngộ. Rama Krishna, một giáo sư người Ấn nổi tiếng dạy Phật học tại các đại học phương Tây đã định nghĩa *"Phật giáo là con đường sống"* (*Buddhism is the way of life*). Định nghĩa như vậy rất đúng, nhưng dường như cũng có vẻ nghiêng về tính đạo đức hơn là tính giác ngộ.

Vì con hiểu Đạo Phật theo nghĩa đức lý, do đó không khỏi đưa đến điều khổ tâm mà con trình bày: *"Càng đọc sách hay, càng biết nhiều điều tốt, cách sống tốt v.v... con càng thấy khổ tâm khi thấy rằng con có nhiều tánh xấu quá. Biết điều đó là hay, là tốt mà con không làm được cho hay cho tốt, không khắc phục được những tánh xấu của mình, con đâm ra lo âu buồn phiền hơn"*. Thật là quá đúng, mâu thuẫn đó là điều tất nhiên, nó không bao giờ có thể được giải quyết trừ phi con chuyển cái nhìn đức lý của con thành cái nhìn giác ngộ. Nghĩa là trước kia con để yếu tố đạo đức đóng vai chánh, nay con hãy để cho yếu tố giác ngộ đóng vai chánh và đưa đạo đức xuống vai trò thứ yếu, là con có thể giải quyết được mâu thuẫn trên một cách dễ dàng ngay.

Nếu con có đọc Nho giáo thì đạo đức thuộc về mệnh và giác ngộ thuộc về thiên. Phải *"thuận thiên lập mệnh"* mới được. Thế mà các nhà nho đã quá đề cao khuôn khổ đạo đức nên Nho giáo càng ngày càng mất hẳn tính chất giác ngộ. *Cùng lý tận tính* hay *cách vật trí tri* là thuật ngữ của nho giáo để chỉ sự giác ngộ.

Để Thầy ví dụ thực tế cho con dễ hiểu, dễ hành. Trước kia khi giận dữ con muốn trấn áp nó bằng đức trầm tĩnh hay hỷ xả (*lý tưởng đạo đức*), và con cố gắng để khắc phục, dồn nén cơn giận dữ, con thấy không thành công. Đó là lẽ dĩ nhiên, một khuynh hướng nội tâm khi đã hiện hành bị dồn nén sẽ ở trong thế ản ức và chờ dịp trỗi dậy qua ngõ ngách khác nguy hiểm hơn. Càng dồn nén, càng tạo mâu thuẫn nội tâm. Mâu thuẫn càng gia tăng càng đưa đến thân kinh căng thẳng và suy nhược. Đó là kinh nghiệm của những người tu hành khắc kỷ theo lối đạo đức khuôn khổ.

Trong trường hợp này làm sao con chuyển yếu tố đạo đức qua giác ngộ? Trước hết con hãy để qua một bên ý định khắc phục giận dữ, con hãy âm thầm lắng nghe cơn giận dữ đó xem nó phát sinh thế nào và bình thân theo dõi nó cho đến khi lắng dịu và biến mất. Thấy được cơn giận dữ từ khi nó phát sinh cho đến khi nó chấm dứt có nghĩa là tỉnh giác trước một sự kiện nội tâm và đó chính là tự giác như Đức Phật đã dạy. Càng lặng lẽ khách quan

lắng nghe con giận dữ đó bao nhiêu càng giác ngộ nó rõ ràng bấy nhiêu. Chúa dạy trong Thánh Kinh: *"Ta đến như kẻ trộm, phước thay cho kẻ nào ngày đêm tỉnh thức"* cũng là ý đó. Khi con lắng nghe sự sinh, diệt của con giận dữ một cách chăm chú không xao lãng con sẽ hiểu được nó và thấy nó biến mất một cách vô cùng mau chóng. Lúc đó, mặc dù con đang giận dữ con vẫn thanh tịnh trong hai thời: *thanh tịnh lắng nghe con giận và thanh tịnh khi con giận biến mất.*

Như vậy, dù con không cố gắng dồn nén, khắc phục con giận để được trầm tĩnh thể mà con giận dữ vẫn biến mất trong sự tỉnh giác của con. Nhưng điều quan trọng không phải là nó có biến mất hay không mà là con có lắng nghe được nó trọn vẹn hay không? con có giác ngộ được hành tướng sinh diệt của con giận dữ hay không? Con giận có thể tùy điều kiện phát sinh lại trong một dịp khác. Càng tốt, vì con có dịp giác ngộ nó rõ hơn. Một ngày kia con làm chủ được con giận dữ của con là vì con đã giác ngộ được nó hoàn toàn, đó là lý do tại sao Thầy nói với con giác ngộ là chính, còn đạo đức chỉ là yếu tố phụ tùy. Tất cả những hành động, lời nói, ý nghĩ khác cũng vậy, hãy giác ngộ chúng thì chúng sẽ trở nên đạo đức, chứ đừng bắt chúng phải đạo đức một cách miễn cưỡng mà tạo nên những mâu thuẫn đấu tranh căng thẳng.

Sách dạy làm người, Nho giáo hiểu theo nghĩa luân lý khắc kỷ, đều là những khuôn khổ đạo đức nguy hiểm khiến con người bị nô lệ vào đạo đức giả tạo hơn là giúp con người có khả năng sáng tạo đạo đức. Luân lý bao giờ cũng chỉ có ý nghĩa tùy thời, tùy chỗ, tùy dân tộc tính v.v... chứ không bao giờ tuyệt đối. Chỉ có con người giác ngộ mới đích thực có đạo đức tự mạch nguồn nội tại. Phép lịch sự của Âu Mỹ không phải là nghi lễ của Đông phương. Rèn luyện ý chí nghị lực theo lối Tây phương có thể là mối nguy cho đời sống tự nhiên thanh thân của tinh thần Lão Trang. Vậy đâu là đạo làm người đích thực? đâu là *"Une bonne vie"*?

Đạo Phật ra đời chỉ nhằm khai thị cho chúng sinh cách hóa giải những mâu thuẫn đức lý kia bằng con đường giác ngộ, và đó chính là tinh ưu việt của Đạo Phật giữa những tôn giáo, triết học ở đời.

Mong con lãnh hội được những điều Thầy muốn nói.

Thân ái chào con.

Thầy.

[11]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Thầy đã nhận được thư con và vui mừng thấy con đã trưởng thành trong tinh thần Huyền Không, mà Thầy muốn trao cho con làm hành trang đi vào muôn hướng của cuộc đời.

Nói là hành trang, là tinh thần Huyền Không, thật ra thì không có phương châm nào buộc con phải theo mà chính là lòng con cởi mở để có thể theo bất cứ phương châm nào thích ứng với lẽ đời chân thật. Chân lý là sự sống của vạn pháp và của thân tâm ta. Tất cả đều trôi chảy, chẳng có gì ngưng đọng để ta phải bám víu, ngập ngừng. Nó như một dòng sông mà ta phải hòa mình vào để lắng nghe từ bên trong nhịp sống trôi chảy vô cùng.

Con thương mến,

Thầy chưa được nghe bản *"Đóa hoa vô thường"* của TCS, để Thầy hỏi lại các anh chị con xem. Thôi bây giờ con tạm đọc đóa hoa vô thường của Thầy vậy.

Hôm đó Thầy lại lên sơn thượng, con đường dốc chênh vênh, băng qua dòng suối nhỏ, dẫn vào Không động, đã từ lâu ít người qua lại nên rêu cỏ phủ đầy. Sớm mai nắng chưa

lên khỏi núi, sương còn đọng trên cành, Thầy cũng không có việc gì vội vã, nên dừng lại nghỉ chân dưới cội tùng già bên bờ suối vắng. Suối vẫn chảy róc rách, cây chuyển nhựa thì thâm như nhịp thở ngàn đời của sự sống. Thầy cũng thở mà tưởng chừng chỉ nghe tiếng lá tùng reo!

Yên lặng thay là nhịp sống dạt dào vô tận!

Thầy đứng dậy, tiếp tục leo lên dốc núi và chợt thấy bên kia cội tùng già một đóa hoa vàng mới nở!

Vi diệu thay là nhịp sống, dạt dào vô tận!

Lúc đó Thầy không thể làm thơ, cũng không thể vẽ, mà chỉ đứng lặng nhìn. Mãi đến bây giờ khi viết cho con Thầy mới tạm ghi lại những cảm xúc đó với ít nét đơn sơ:

Dốc mòn lên sơn thượng

Một buổi sáng còn sương

Bên cội tùng trăm trượng

Đóa hoa nở lạ thường.

Con ạ, một đóa hoa tất nhiên phải lạ thường, vì có bao giờ hoa không mới mẻ lạ thường, phải không con? Nhưng con đừng tưởng nó kỳ diệu khác thường đâu nhé, nó vẫn chỉ là đóa hoa dại mỏng manh, nhỏ bé, bình thường. Có thể là nó quá nhỏ so với cội tùng cao lớn và rất vàng so với đám cỏ thật xanh, nhưng nó cũng là "đóa hoa vô thường" nếu con muốn gọi, hay tốt hơn con hãy để yên cho nó tự vô thường.

Con ạ, lúc này Thầy ít làm thơ hơn là vẽ, thỉnh thoảng Thầy vẽ một vài bức tranh thật nhỏ bé. Một cọng cỏ, một chiếc thuyền, một cánh chim, một phiến đá, một mảnh trăng, một đám mây, một mái nhà cỏ rạ v.v... đều có thể là bức tranh của Thầy không có gì phải cố gắng, cái gì cũng chỉ là những nét phát phơ dung dị, điểm xuyết cho cái không vô tận của bức tranh, của tâm hồn, của sự sống.

Thầy không biết vẽ bằng bàn tay thành thạo như các họa sĩ nên Thầy vẽ bằng hồn. Tay của Thầy không có sẵn một kỹ thuật điêu luyện nào, nhưng khi có hồn vào thì nó vung lên bất chấp tất cả, chỉ còn vẽ, vẽ và vẽ mà thôi. Cũng có khi tay nó không chịu hợp tác, lúc ấy Thầy đành để tâm hồn tự vẽ lấy mình.

Rất tiếc Thầy chưa thể gửi tranh cho con. Sau này Thầy sẽ tìm cách gửi đi cho các Phật tử Huyện Không hải ngoại. Lúc bà Huyền Vi, mẹ Huyền Chi đi, Thầy có gửi bà ba bức tặng Huyền Chi. Con liên lạc Huyền Chi xin bản photo có được không? Có khi bản photo đẹp hơn bản chính đây.

Thầy vừa đi Huyện Không về, ngoài đó các sư thúc con làm việc siêng năng để tự túc sinh sống, vất vả thế mà vui. Có lẽ đời sống cần phải ướp chút mưa, sương, nắng, bụi v.v... để làm phong phú thêm chất thơ và đạo, phải thế không con?

Có những người không bao giờ làm thơ và không bao giờ biết họa, nhưng đời sống của họ đích thị là bài thơ muôn vần muôn điệu, là bức họa muôn hình muôn sắc. Những người đó không là thi sĩ nhưng chính là thi nhân lấy cuộc đời viết nên cung điệu.

Con là thi nhân vì con đang sống. Sống hồn nhiên, cởi mở, bao dung, trong sáng... sống hòa với cuộc sống thăng trầm, vui khổ, tiếng khóc tiếng cười, đó là Huyện Không, bài thơ bất tuyệt Thầy tặng cho con trên vạn nẻo đời.

Thầy.

[12]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Những ngày lưu lại Đà Nẵng Thầy thấy con siêng năng đi chùa, học hỏi giáo lý và tinh tấn tu tập Thầy rất hoan hỷ. Giữa xã hội loài người hiếm thay là người theo đạo, giữa những người theo đạo, hiếm thay là người theo đạo chánh, giữa những người theo đạo chánh hiếm thay là người hiểu đạo lý, giữa những người hiểu đạo lý hiếm thay là người thực hành và giữa những người thực hành hiếm thay là người thành tựu.

Người Phật tử thường hãnh diện mình theo chánh đạo, nhưng thật ra ít người xứng đáng với chánh đạo của họ. Xứng đáng là khi nào họ sống trong đạo lý, hay nói theo Kinh Phật là sống *tùy thuận Pháp (Dhammànudhammà patipanno viharati)*. Trong Kinh Anguttara Nikàya, Đức Phật dạy rằng:

Dù một người suốt ngày học thuộc lòng Tam Tạng, giảng nói Tam Tạng hay suy tầm nghĩa lý Tam Tạng thì vẫn không phải sống theo pháp, nếu người ấy không tự mình sống an tịnh, không tự ổn định nội tâm, không biết rõ mục đích tối thượng với trí tuệ.

Con đã siêng năng học đạo, tinh tấn tu hành thì phải học và hành sao cho chín chắn, Thầy sẵn sàng giúp con khi con cần đến.

Con hỏi Thầy ý nghĩa hai chữ Huyền Không, nhưng không dễ gì nói hết vô lượng nghĩa của chữ này. Thầy chỉ gợi ý cho con một vài nét để con dễ lãnh hội nhất, và để thể hiện nhất, rồi từ đó con tự mở ra vô lượng nghĩa khác.

Huyền là hòa đồng. Thế nào là hòa đồng? Là trọn vẹn với chính mình, với sự sống, với công việc, với tất cả các pháp. Khi con đi trọn vẹn với đi là huyền, khi con ăn trọn vẹn với ăn là huyền, khi con ngủ trọn vẹn với ngủ là huyền, khi con nói năng, hành động, suy nghĩ đều trọn vẹn với mình là huyền. Nói cho kêu là thể nhập vạn pháp.

Con có khi nào nhìn một đám mây trôi qua bầu trời, một đóa hoa nở cuối vườn hay một cơn mưa mùa hạ một cách trọn vẹn không? Đó là Huyền.

Con có khi nào thể nghiệm các pháp đến và đi trong hoặc ngoài con như dòng sông trôi chảy một cách trọn vẹn không? Đó là Huyền.

Con có khi nào làm mọi việc dù nhỏ dù lớn, dù dễ dù khó tùy nhân duyên việc ấy đến với con một cách trọn vẹn không? Đó là Huyền.

Con có khi nào từ bỏ hay chấp nhận điều gì đó một cách trọn vẹn không? Đó là Huyền.

Vân vân và vân vân...

Nhưng thế nào là trọn vẹn? Bí quyết ấy Thầy dành cho con khám phá một mình.

Còn Không là gì? Là đạm nhiên, trong sáng, là rỗng rang thanh tịnh, là an ổn giải thoát, không nắm bắt cũng không từ bỏ một điều gì cả.

Sống hay chết đối với con không có vấn đề gì, đó là Không.

Được hay mất đối với con không có vấn đề gì, đó là Không.

Thành hay bại đối với con không có vấn đề gì, đó là Không.

Hơn hay thua đối với con không có vấn đề gì, đó là Không.

Sinh hay diệt đối với con không có vấn đề gì, đó là Không.

Có hay không đối với con không có vấn đề gì, đó là Không.

Thiện hay ác đối với con không có vấn đề gì, đó là Không.

Tịnh hay động đối với con không có vấn đề gì, đó là Không.

Niết-bàn hay sinh tử đối với con không có vấn đề gì, đó là Không.

Vân vân và vân vân ...

Tóm lại Huyền Không là hòa đồng với tất cả mà không có vấn đề gì cả và không có vấn đề gì mà vẫn hòa đồng với tất cả.

Tuy nói vậy nhưng khi con đã lãnh hội và sống được tinh thần huyền không thì con muốn nói sao cũng được, cái gì lại chẳng huyền, cái gì lại chẳng không, huyền không vô lượng nghĩa mà.

Và tuy nói vô lượng nghĩa con đừng cố tìm vô lượng định nghĩa bằng danh bằng cú. Vô lượng là ý Thầy nói có bao nhiêu pháp là có bấy nhiêu nghĩa huyền không vậy thôi.

* * *

Ngày nọ thần chết gặp một gã tiều phu. Thần bảo:

- Thôi đừng đốn củi làm gì nữa anh sẽ phải chết ngay bây giờ.

Gã tiều phu nhún vai nói:

- Thì chết!

Rồi gã tiếp tục đốn củi. Thần chết lại bảo:

- Bây giờ ta đổi ý bắt anh phải sống đốn củi với số kiếp bằng lá cây trong rừng này.

Gã tiều phu lại nhún vai:

- Thì sống!

Thầy gọi tên gã là Huyền Không.

* * *

Một hôm Thầy ra sau vườn, thấy chú tiểu đang bỏ cuộc ngồi nghỉ, tay còn lấm đất bung một bát trà. Thầy hỏi:

- Con làm gì đó?

Chú tiểu nuốt ngụm trà đang uống dở và thưa:

- Dạ, con uống trà.

Thầy gọi tên tiểu là Huyền Không.

* * *k

Trời đã trưa, nắng gắt, Thầy đi bộ đã hơn 10 cây số vẫn chưa về tới chùa, còn 3 cây số nữa, sợ trễ ngọ Thầy gọi một chiếc xích lô Bác xích lô hỏi:

- Thầy đi đâu?

- Bác cho về chùa Huyền Không.

- Mời lên xe.

Thầy lên xe. Bác đạp thật nhanh mồ hôi nhễ nhại. Về đến chùa vừa kịp ngọ Thầy mừng rỡ cảm ơn:

- Bác cho trả bao nhiêu?

Bác xích lô vừa lau mồ hôi vừa nói:

- Bao nhiêu cũng được.

Thầy gọi tên bác là Huyền Không.

* * *

Bây giờ ngồi kể mãi với con như vậy biết bao giờ cho hết những tên gọi Huyền Không.

À, mà con chưa đọc bài thơ "Gọi tên Huyền Không" của Thầy sao? Thầy chép lại cho con đọc nhé:

GỌI TÊN HUYỀN KHÔNG

1. *Huyền Không Huyền Không*

Gọi tên lần đầu

Chùa tranh nho nhỏ

Đồi mây cỏ hoang

2. *Huyền Không Huyền Không*

Giọt máu tim ta

*Yêu từng hơi thở
Ngày qua ngày qua.
3. Huyền Không Huyền Không
Giòng suối trong xanh
Chờ trăng qua ngõ
Giọt nắng long lanh
4. Huyền Không Huyền Không
Trời nước mênh mông
Yêu đàn chim nhỏ
Ngủ yên ngủ yên
5. Huyền Không Huyền Không
Mẹ ru lời kinh
Con ơi hãy ngủ
Sá gì tử sinh
6. Huyền Không Huyền Không
Xin chào vô cùng
Thuyền ta bỏ bến
Đi vào vô biên
7. Huyền Không Huyền Không
Xin gọi tên người
Cỏ, cây, rêu, đá
Muôn loài vô danh
8. Huyền Không Huyền Không
Đừng nhớ tên nhau
Cho tình yêu mãi
Ngàn sau ngàn sau
9. Huyền Không Huyền Không
Gọi lần cuối cùng
Vang từ vô thi
Vọng đến vô chung.
Thầy.*

[13]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Thư con viết khá rành mạch chứng tỏ con có tiến bộ nhiều. Diễn tả rành mạch nội tâm mình là kết quả của chánh niệm tỉnh giác. Một người thiếu sáng suốt, thiếu tỉnh thức và tự tri không làm được điều đó.

Những điều con giải bày chứng tỏ con đã bắt đầu lãnh hội và thể nghiệm được những gì Thầy đã hướng dẫn, Thầy mừng cho con.

Trong thư con có bốn điểm Thầy còn phải giải thích thêm:

1) Khi tâm trí ta không bị chi phối bởi những dao động của tình và lý như vui, buồn, mừng, giận, thương, ghét hay kiến chấp, vọng tưởng, ý hệ v.v... thì đó không phải là trạng thái **vô cảm giác**. Nó không phải là trạng thái ngưng đọng hoặc thủ động như con nhập định, xuất thân, giấc ngủ hay trạng thái bị thôi miên. Trái lại lúc ấy là lúc tâm trí bén nhạy nhất mà người ta có thể gọi nó là trực giác, bát-nhã (*pannà*) hay trí tuệ quán

chiếu (*vipassanà-nàna*). Vì tâm lúc ấy có đủ ba yếu tố: sáng suốt (*Tuệ*), an tĩnh (*Định*) và trong lành (*Giới*). Nếu để ý kỹ hơn ta sẽ thấy tâm ấy còn có những trạng thái phụ thuộc như linh động, thích ứng, ngay thực, tế nhị, nhẹ nhàng, thoải mái v.v... chắc chắn đó không phải là **bệnh tâm lý** đâu. Trái lại, đó là liều thuốc tối thượng của tâm hồn, như Hoàng Đế Nội Kinh (*một cuốn sách Đông y được liệt vào hàng Kinh*) đã nói:

Điền đạm hư vô chân khí tòng chi
Tinh thần nội thủ bịnh an tòng lai

Nghĩa là khi tâm hồn sáng suốt, định tĩnh và trong lành là khi bịnh tật chóng tiêu tan và chân khí chóng hồi phục nhất.

Về phương diện sám hối cũng vậy, khi tâm trí vọng động là tội lỗi phát sinh, khi tâm trí an tĩnh là tội lỗi tiêu tan (*tội từ tâm khởi đem tâm sám, tâm được tịnh rồi tội liền tiêu*) cho nên chỉ cần thấu hiểu được tâm tính mình để tự ổn định là có ngay một tâm hồn lành mạnh trong sáng.

Tóm lại, sáng suốt, định tĩnh, trong lành là yếu tố chữa bệnh tâm thần chứ không phải là bệnh tâm thần như con nói.

2) Khi chờ đợi con thường tưởng tượng ra một cái gì tốt đẹp để khỏi sốt ruột và căng thẳng, như vậy cũng tạm được nhưng quả không phải là thượng sách, vì nó chỉ tạm giải quyết vấn đề chứ không giải quyết đến tận gốc. Cũng như khi bịnh ta có quyền uống thuốc để cho qua cơn bịnh, nhưng nếu bản thân ta vẫn là nguyên nhân gây ra các thứ bịnh thì ta phải cứ uống thuốc hoài. Người chữa bịnh thực sự phải tìm hiểu nguyên nhân, điều kiện, bịnh trạng, kết quả v.v... bịnh của mình và giải quyết ngay từ bản thân thì không những có thể tự chữa được bịnh mà còn ngăn ngừa được bịnh nữa. Y học dạy ta phòng bịnh hơn chữa bịnh, mà muốn phòng bịnh ta phải hiểu biết bịnh ấy là gì đã chứ, phải không con?

Sốt ruột, căng thẳng, bực mình không phải phát sinh ở sự chờ đợi, chờ đợi chỉ là điều kiện (*duyên*) kích thích cho sốt ruột, bực mình phát sinh. Vậy quan sát kỹ ta sẽ thấy chính sốt ruột, căng thẳng, bực mình là bịnh trạng phát xuất từ nguyên nhân nội tâm thiếu ổn định, thiếu tu tập, một nội tâm hoang dã. Con phải tự khám phá sự bực mình từ nguồn gốc của nó để thấy rõ nguyên nhân, và giải quyết nó từ đây; chánh niệm tỉnh giác giúp con làm việc đó một cách dễ dàng. Khi cơn bực mình phát sinh trước hết con hãy giảm trừ những điều phụ thuộc để đối diện ngay với yếu tố chính. Sự chờ đợi là phụ thuộc vì nó chỉ là điều kiện (*duyên*), đau khổ là phụ thuộc vì nó là kết quả thụ động, chính sự bực mình (*bịnh trạng*) mới phát xuất trực tiếp từ nguồn gốc (*nguyên nhân*) của nó là nội tâm. Với chánh niệm, tỉnh giác rất tự nhiên con soi chiếu vào trạng thái bực mình ấy và theo dõi cho đến khi nó diệt, nghĩa là nó trở về nguồn gốc chưa sinh của nó. Ở đó con tìm lại được sự quân bình hay ổn định của nội tâm.

Trong Phật giáo người ta gọi hành trình này là Tứ Diệu Đế: *thấy khổ, thấy nguyên nhân phát sinh ra khổ, thấy khổ đi đến hoại diệt và thấy yếu tố nào đưa khổ đi đến hoại diệt (khổ, tập, diệt, đạo)*.

Trong Đạo Đức Kinh của Lão Tử gọi đó là tiến trình "*quy căn viết tịnh, thị vị viết phục mạng, phục mạng viết thường, tri thường viết minh*" (*trở về gốc của tâm gọi là tịnh, cũng gọi là phục mạng, phục mạng là thường, biết được tâm thường ấy gọi là minh*).

Thấy bực mình, thấy bực mình trở về gốc, hay diệt, tức là chữa được nó tận gốc. Như vậy đòi hỏi con phải đối diện với sự thật, không trốn chạy, không giải quyết tạm thời.

3) Vấn đề thiền tuệ và thiền định: Thầy có giảng giải trong nhiều thư chắc con cũng có đọc rồi, rất nhiều người lầm lẫn thiền tuệ với thiền định. Sống thiền hay sống đạo theo

thiền tông hoàn toàn khác với nhập định. Định là tập trung tư tưởng vào một đối tượng để đưa tâm vào một trạng thái an nghỉ gọi là "*ngoại tức chi duyên, nội tâm tĩnh chi*" (*cắt đứt hoàn cảnh bên ngoài và bên trong tâm ngưng lắng*).

Thường người ta gọi chung thiền gồm cả Định và Tuệ, nhưng thực ra Tuệ nghiêng về Quán còn Định nghiêng về Chi. Trong Đạo Phật cả Chi lẫn Quán đều được dùng. Nhưng phần đông nói tới tu thiền là nói tới Chi (*Định*) với những phương pháp tập trung tư tưởng làm cho tâm tĩnh chi, có khi rơi vào trạng thái không còn hay biết gì nữa. Ngược lại, một số người khác đã kích thiền định, chủ trương thiền là "*kiến tánh thành Phật*" mà thôi. Còn khi nói tới Quán thì người ta lại hiểu theo nghĩa suy nghĩ về sự chết, về vô thường, về sự khổ, về vô ngã, về bất tịnh v.v...

Thấy sự lệch lạc đó, nhiều thiền sư kêu gọi Phật tử trở lại **chỉ quán song tu**, tức là tâm vừa sáng suốt vừa định tĩnh, trong đó **chi** là định tĩnh bất loạn, và **quán** là sáng suốt thấy biết như thật. Chỉ quán song tu cũng còn gọi là định tuệ song tu, theo nghĩa tâm vừa có yếu tố định (*an tĩnh*) vừa có yếu tố tuệ (*sáng suốt*), chứ không phải dành một thời gian để tu chi rồi một thời gian khác để tu quán như người ta thường làm.

Vì tâm thường dao động, căng thẳng và tiêu mòn sinh lực nên ta cũng cần phải tu tập chi tĩnh (*định*) để lấy lại thăng bằng phục hồi nguyên khí, nhưng khi người ta đã biết cách định tuệ song tu, thì hình như ít ai còn quan tâm đến thiền định nữa. Thực ra chánh định vẫn được Đức Phật khuyến khích vì nó có những lợi ích như:

- *Chế ngự tâm tán loạn*
- *Được định tĩnh nhất tâm*
- *Được hiện tại lạc trú*
- *Phát huy năng lực thắng trí*
- *Làm nền tảng cho trí tuệ*

Tiếc rằng thiền định rất khó tu, cần theo đúng phương pháp và có Thầy hướng dẫn, bằng không có khi không những không ổn định được tâm ý mà còn bị tẩu hỏa nhập ma nữa. Vì vậy có nhiều vị Thiền sư cảm憾 đệ tử tu chi tịnh theo lối tọa thiền nhập định.

Một hôm, Chí Thành bạch với Lục Tổ Huệ Năng:

- Thầy con hằng chỉ dạy đại chúng trụ tâm quán tịnh, ngồi mãi không nằm .

Tổ nói:

- Trụ tâm quán tịnh là bệnh, chớ chẳng phải thiền, ngồi mãi thì bó buộc thân thể, không lợi ích chi, hãy nghe kệ:

Khi sống ngồi không nằm

Chết rồi nằm chẳng ngồi

Gốc thiệt đầu xương thối

Làm sao lập công tội!

Đoạn trên Tổ Huệ Năng chê ngồi trụ tâm là chưa phải đạo, Ngài còn gọi đó là bệnh vì nó làm ngưng tụ tâm, mất linh động và hoạt dụng của một tâm sáng suốt. Mặc dù định cũng có lợi ích nhưng nghiêng về định quá tâm dễ sinh thụ động hôn trầm. Người tu tập tọa thiền thường rơi vào hai cực đoan nguy hiểm, một là không định được nên phải gia công tinh tấn nhiều, đưa đến tâm dao động, căng thẳng, mệt mỏi. Hai là đạt được định thì dính mắc vào trạng thái tĩnh chi, ngưng tụ, đưa đến tâm thụ động, hôn trầm, trì trệ. Đó là chưa kể những sai lầm khác rất dễ đưa đến điên loạn, mất quân bình nội tâm, và dễ bực mình với đời sống hàng ngày, với hoàn cảnh chung quanh nữa.

Thiền tuệ hay tuệ quán Vipassanà thực ra cũng chính là định tuệ song tu. Vì mặc dù không chuyên về định, thiền tuệ vẫn dùng đến yếu tố định, nhưng không tập trung tư

tương vào một đối tượng duy nhất để đưa tới tĩnh chỉ (*nhập định*) mà là chú tâm, nghĩa là tâm định tĩnh vừa đủ để không bị phân tâm khi quán chiếu thực tại. Trong thiền tuệ, chánh niệm thuộc về Định, còn tỉnh giác thuộc về Tuệ. Cả hai không thể tách rời nhau được.

4) Tin Thầy và lệ thuộc vào Thầy là hai điều khác biệt. Có những người tin mù quáng, tôn sùng vị Thầy của mình triệt để nhưng hoàn toàn bị lệ thuộc vào Thầy, như vậy chỉ có một phần lợi ích rất nhỏ. Đức Phật đã từng tuyên bố rằng: *"Ngài là người chỉ đường còn mỗi người phải tự thấp đuốc lên mà đi"*. Nếu con tin Thầy vì con thấy những gì Thầy dạy là đúng và khi thực hành những lời dạy ấy có đem lại lợi ích thiết thực thì không ai có thể tước đoạt niềm tin ấy của con. Cho dù một mai Thầy không còn nữa, con vẫn không mất niềm tin và những gì con thực hành vẫn đem lại lợi ích cho con mãi mãi. Bản phận của vị Thầy là giữ vững niềm tin nơi người đệ tử, và đồng thời không để người đệ tử lệ thuộc vào mình. Giữ vững niềm tin không có nghĩa là bắt đệ tử tin nơi mình, nhưng phải hướng dẫn đúng đắn để người đệ tử tin tưởng vào chính họ, không để đệ tử lệ thuộc vào mình không có nghĩa là từ bỏ họ, mà giúp họ có thể tự đứng vững một mình.

Đã hiểu được những điều Thầy dạy, đã thực hành có kết quả những lời dạy ấy thì con còn sợ gì một mai không còn Thầy nữa. Con cứ yên tâm, chưa bao giờ Thầy bỏ rơi một người đệ tử và chẳng bao giờ Thầy bắt một người đệ tử lệ thuộc Thầy.

Thân ái chào con.

Thầy.

[14]

Ngày tháng năm

CK con,

Nhận được thư con một tuần lễ rồi mà bây giờ mới viết thư cho con được. Thường thư xa Thầy phải trả lời sớm vì sợ thư đi lâu, mất công trông đợi. Coi lại thư con đề ngày 11- 8 thì đúng y một tháng.

Lúc này Thầy đang nhập hạ, từ rằm tháng 6 đến rằm tháng 9 (ÁL), do đó Thầy ít đi Bửu Long hơn. Công việc của Thầy rất nhàn, thỉnh thoảng mới họp Giáo Hội, làm ít công việc văn phòng, còn chỉ đọc sách, trả lời thư, tiếp khách, ngồi uống trà với đệ tử, làm non bộ và vẽ tranh.

Thầy có một ước mơ tương tự như con, ước có một mảnh vườn, một trà thất, một hồ sen liễu rủ, một con đường lát đá dẫn vào trà thất, chung quanh trà thất Thầy dựng giả sơn và trồng ít khóm cây kiểng cho tăng phần u nhã, bên kia hồ sen sau màn liễu rủ là một gác chuông nho nhỏ dựng trên một gò đất có cỏ mượt xanh...

Thế rồi chiều chiều khi các con đi làm về, ghé lại trà thất *"nói một vài chuyện cát đá, pha trà, uống một chung nhỏ, ngậm một viên kẹo và tưởng như cả tam thiên thế giới đều bình an như mình"* (đoạn này Thầy trích đúng nguyên văn thư con đó nghe!). Thầy thích cái không khí bình lặng và thân tình ấy, vì Thầy đã chán ngán tổ chức, tu viện, học viện, tùng lâm và ngay cả thiên viện nữa.

Con ạ, bây giờ thiên của Thầy thật là giản dị. Chỉ cần Thầy trồng thêm ít luống rau, vài cây ăn trái sau trà thất, để rồi sáng ra tưới bón một mình, hoặc cùng vài ba bạn đạo, giới từ gì đó, và rồi khi rau đã tốt, các con đến vào một ngày nghỉ, hái rau, lật lá, đem ra hồ rửa và làm một bữa cơm rau thật ngon lành. Thầy nói: *"Ý, đĩa nào nếm canh mà mặn thế này, ra vườn hái cho Thầy một trái chanh coi!"*. Thế là cả đám Thầy trò đều cười ồ lên thoải mái. Đó, bức tranh thiên của Thầy là vậy đó.

Thầy đã từng xây dựng và sinh hoạt trong những viện Phật học, tu viện, tông lâm và cả thiền viện nữa, nhưng cho đến bây giờ thì Thầy chỉ ngồi xem non bộ, uống trà và viết thư cho các đệ tử ở xa. Không biết những việc làm như vậy có gọi là thiền được không con nhỉ? Hình như người ta có thói quen chỉ xem những gì khuôn phép, qui tắc, bài bản, giờ giấc... mới gọi là thiền, còn Thầy thì chỉ sống và chiêm nghiệm đời sống từng giây từng phút trong lặng lẽ tinh thức, ai muốn gọi đó là gì cũng được. Tất nhiên con phải có một mảnh đất nội tâm thật bình an để con có thể tịch tịnh Niết-bàn, nhưng trên mảnh đất đó con cứ trồng tía urom bón những cây ước vọng của con cho khu vườn tâm thêm phong phú, để con có thể thông tay vào chợ, sinh tử thông dong. Công việc urom bón đó phải chăng cũng là một vẻ trong muôn vẻ đẹp của thiên?

Con mơ ước đến trà thất của Thầy, ăn một viên kẹo, uống một chung trà, thế mà vẫn ung dung chạy ra xe buýt thật gấp để đi làm cho đúng giờ ở tận Carbondale, và công việc của con trong sở vẫn được làm một cách chu đáo, tận tâm, nhiệt tình và sáng suốt, thì mơ ước đôi lúc giúp con thư giãn thoải mái để khỏi trở thành chai lì và máy móc trong công việc lặp đi lặp lại hàng ngày.

Ước mơ chưa hẳn là vọng động, vì có những ước mơ vĩ đại như ước mơ tự giác - giác tha của những vị bồ tát đã đem lại biết bao hạnh phúc cho cõi đời nhiệt náo này, phải không con? Nhưng cho dù đó là vọng đi nữa, mà con có đủ sáng suốt để thấy đó là vọng thì lúc đó chính là chơn.

Thầy khuyên các con đừng vọng động vì Thầy muốn các con thấy ***lúc không vọng động*** thể thôi. Thấy vọng và thấy không vọng một cách như thực thì đều là chơn cả.

Lúc đầu người ta phải bỏ vọng tức thế giới khái niệm (*Pannatti*) để tìm cái không vọng tức thế giới chân tánh (*Paramattha*), nhưng chớ có dừng lại ở đó, phải tiến thêm một bước nữa, là đi vào thế giới khái niệm tục đế để thấy vọng, sử dụng vọng cho thật thiện xảo để lợi ích quần sinh. Bao giờ con thấy tất cả vọng đều không vọng, lúc đó cả hai đều chơn, chơn không - diệu hữu như người ta thường nói. À mà thôi, nói một hồi không khéo lại lạc vào rừng kinh điển lý luận mất.

Con ạ, khi viết thư cho Thầy con nói Illinois đang bước vào thu, lá vàng bắt đầu rụng, nhưng bây giờ ở quê nhà trời đã giữa thu, mưa thật nhiều và thỉnh thoảng có gió lớn. Có lẽ ở miền Trung chùa Huyền Không đang bị bão, chắc là sư thúc và các sư đang rầu vì vườn tược bị phá phách. Thầy nhớ lúc Huyền Không còn ở Hải Vân, có một đêm trời bão lớn Thầy không sao ngủ được trong một am tranh bé bỏng, mong manh giữa những tiếng hú ghê hồn của bão tố, tiếng cây rừng gãy đổ, tiếng đá lăn sau vách núi, cộng với tiếng thét gầm của biển cả tạo thành một thứ âm thanh cuồng nộ hãi hùng. Lúc đó Thầy cũng thấy mình bé bỏng và sẵn sàng để gió cuốn đi...

Và rồi, con có biết không, bây giờ vô hình trung "*cứ để mây bay*", "*hốt phùng thiên để nguyệt*" v.v... đã trở thành thơ và họa của Thầy, đó chính là chút mộng mơ đầy sáng tạo mà nghệ thuật thiền công hiến cho cõi đời ảo hóa.

Biết đâu hôm nào cao hứng Thầy sẽ vẽ cho con một bức tranh, trong đó có mang ít nhiều giống bão của cuộc đời.

Nhưng thôi chuyện đó hãy còn chưa đến. Bây giờ Thầy ngừng bút, chúc con học giỏi để cuối năm ra trường đi làm như ý nguyện, chứ không làm lụng vất vả như hiện nay với đồng lương ít ỏi như vậy.

Thầy.

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Thầy nhận được thư con, nhưng mấy hôm nay bận nên đến bây giờ mới viết cho con. Cũng như con, Thầy đang soạn "giáo án" cho những học trò của Thầy. Giáo án của Thầy viết từ cuộc sống, từ những hơi thở ngắn ngủi, từ những ràng buộc trong đời...

Ung dung trong ràng buộc đó là nghệ thuật sống hạnh phúc. Nhưng con có biết không, ung dung trong ràng buộc chính là **biết mình đang bị ràng buộc** đó con ạ. Vì nếu ung dung trong ràng buộc mà không biết mình bị ràng buộc thì tai hại biết bao, phải không con? Ví như một đứa con nít ung dung chơi trong ngôi nhà mục nát, có biết đâu nó sắp bị đè bẹp một khi ngôi nhà sụp đổ!

Biết mình bị ràng buộc và chấp nhận ràng buộc một cách can đảm để giác ngộ cho mình và người nên gọi là ung dung trong ràng buộc, vì nếu muốn thoát ra ràng buộc để được tự do đó là một ràng buộc lớn, phải không con?

Chấp nhận ràng buộc vì biết rằng tất cả đều ràng buộc, thoát ràng buộc này rơi vào ràng buộc khác, rốt cuộc không lẽ cứ chạy trốn hoài sao. Vậy tốt hơn ta cứ thích ứng với ràng buộc, thấy rõ nó và ung dung trong nó.

Nhưng con ạ, chúng ta có thể ung dung được là vì thực ra tự tánh của chúng ta vốn là chơn, vốn là ung dung giải thoát. Tự tánh của ta và vạn pháp vốn rất trong sáng, vắng lặng, hồn nhiên và dung thông tất cả. Nếu ai biết trở về với nguồn sống ấy nơi mình thì có thể hóa giải tất cả ràng buộc, tất cả khổ đau, tất cả nghịch cảnh và trả ta về với tự do tận mạch nguồn.

Rồi ra con sẽ thấy ràng buộc hay không ràng buộc đều do nơi một ảo tưởng nào đó của tâm mình. Tâm mình rỗng lặng thì tất cả ràng buộc cũng đều không.

Con thương mến,

Con hãy tập nhìn ngắm và lắng nghe tất cả với tâm trầm lặng, hồn nhiên, cảm thông và trong sáng rồi cuộc đời sẽ ban cho con biết bao là tự do và hạnh phúc, chính những ràng buộc cũng là tự do và hạnh phúc.

Thầy chúc con hưởng được sự thanh bình thực sự trong suối nguồn của tự tâm con.

Thầy.

[16]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Lần trước nhận được thư con Thầy trả lời ngay, Thầy viết rất rõ ràng và giải thích cặn kẽ. Tiếc là con không nhận được thư ấy.

Nay nhân chị NN ra Thầy viết lại cho con.

Con là một Phật tử may mắn. Ngay từ khi vào đạo con đã gặp những Thầy hay, bạn tốt truyền cho con tinh thần giác ngộ của Đạo Phật, đạo Phật có giá trị là khi nào nó đem lại cho con người một đời sống giác ngộ. Một người học đạo chỉ đến chùa để cầu phước, van xin khăn vái để được thế này thế kia theo ước vọng trong lòng họ, vậy là Đạo Phật chỉ đáp ứng tham vọng. Người nghèo cầu được giàu, người bệnh cầu được lành, người thường dân muốn được danh vọng, người khổ muốn được vui... họ cầu Phật nếu được thì Phật linh, họ cúng, nếu không được là Phật không linh, họ bỏ chùa. Còn một hạng người thứ hai tìm học tất cả pháp môn của Phật, trở thành học giỏi, thông minh, lý luận, vậy là Đạo Phật đáp ứng khát vọng tri thức. Nhưng rồi khi tiếp xúc với đời sống họ lúng túng, sợ hãi, toan tính, dối gian v.v... cuối cùng họ kết luận Đạo Phật chỉ là một mớ lý thuyết.

Không, Đạo Phật có nghĩa là sự sống giác ngộ, và giản dị làm sao khi con ăn biết mình đang ăn; khi đang đi, đứng, nằm, ngồi biết mình đang làm như vậy. Khi sân biết tâm mình có sân, khi buồn biết tâm mình có buồn, khi đau đớn biết mình đau đớn, khi vui thích biết mình vui thích, khi chơn chính biết mình chơn chính, khi sai lầm biết mình sai lầm. Đó là sống đạo, đó là sống hồn nhiên và trong sáng.

Con không cần tính toán, so đo, lo nghĩ vì dù có lo toan con cũng chẳng giải quyết được gì hơn, con chỉ cần trầm tĩnh để mọi việc được giải quyết một cách trực tiếp và bình thường, đời sống thực sự mới giản dị làm sao, thế mà con người cứ làm cho nó rắc rối và khó khăn thêm trong khi cố tìm an ổn.

Hai người đi xe đạp ngược chiều vô ý đụng nhau, xây xát chút đỉnh thế mà lớn chuyện mới kỳ. Họ nổi nóng gây gỗ, xỉ vả rồi ẩu đả... cuối cùng phải bị dẫn tới công an xử phạt mất hết cả buổi, mất công ăn việc làm, ở nhà cha mẹ, con cái trông đợi, v.v... Thế tại sao họ không mỉm cười xin lỗi, phỉ bụi, sửa lại dây sên rồi lên xe đi làm công việc của mình nhỉ? Sống biết mình là thế, là giản dị biết bao, cuộc đời thế ra có gì rắc rối đâu, phải không con?

Thầy mong rằng con sẽ hiểu đạo, sống đạo, nghĩa là sống trung thực với sự sống.

Chúc con an vui.

Thầy.

[17]

Ngày tháng năm

DT con,

Cách đây khoảng một tuần, Thầy có viết thư cho con, nhân nghe D nói con bệnh. Hơn nữa lâu quá Thầy cũng trông thư con, muốn biết con đã tiến bộ ra sao?

Trước khi C vào, Thầy có trả lời con một lá thư, trong đó Thầy giải thích làm thế nào để nhiếp phục tâm sân hận, bằng cách tránh nó hay bằng cách nhìn thẳng vào nó, không biết con đã nhận được chưa, hay là thư đó của NT, nếu vậy con mượn NT để xem nhé. Bây giờ Thầy nói thêm một chút.

Khi giận con cố giữ tâm bình thân hoặc niệm Phật với tâm thư thả hoặc buột miệng hát lên... đều là những cách né tránh thực tại. Né tránh cũng là một phương pháp tu trong trường hợp thích ứng. Vì vậy con có thể áp dụng nếu con muốn, miễn là thành công. Nhưng Thầy thích nhìn thẳng vào thực tại hơn, nghĩa là nhìn thẳng vào con giận.

Như Thầy đã nói, có hai cách tu tâm: một là chỉ, hai là quán. Chỉ là giữ tâm yên tĩnh bằng cách tập trung tư tưởng vào một đối tượng nhất định, như niệm Phật, đếm hơi thở v.v... để giữ tâm không xao động. Hàng ngày lúc nào thuận tiện con có thể tập an chỉ tâm như vậy trong 5, 10 phút hoặc hơn tùy theo điều kiện của con.

Còn quán là soi chiếu tâm, phần nhiều là lúc nó khởi động. Như khi con giận là tâm khởi động, hãy chú tâm soi chiếu hành tướng của nó "*đây là cơn giận phát sinh*"... "*đây là cơn giận hiện hành*"... "*đây là cơn giận lắng dịu*"... "*đây là cơn giận chấm dứt*"... trong một vài niệm như vậy con sẽ thấy không còn đâu là giận cả, bây giờ chỉ còn lại hơi thở gấp, tim đập mạnh v.v... Đó chỉ là sự xáo trộn còn lại trên thân sau tâm sân hận chứ không phải là sân hận. Con có thể hít vào một hơi thật sâu, thở ra từ từ bằng miệng để điều hòa nhịp tim lại, trong năm ba hơi thở là xong. Đó là cách làm chủ thân tâm bằng soi chiếu, cùng với một vài phương tiện kỹ thuật giản đơn mà hiệu nghiệm.

Thầy đã nói rất nhiều rằng không phải tránh khổ đau, phiền não, không phải tránh tranh chấp, ganh tị... ở đời. Làm sao con thoát được khi bản chất cuộc đời là như vậy? Thật ra

chính nhờ những xô đẩy đó con mới biết cách tự điều chỉnh mình sao cho có thể tự tại giữa những được mất, hơn thua, thành bại, xấu tốt... và biết bao những mâu thuẫn khác ở đời. Nếu không có những xô đẩy đó con sẽ trở thành yếu đuối không sao giác ngộ, giải thoát được.

Con bảo khi đọc thư Thầy thì đời có vẻ dễ sống, phiền muộn dễ quên, khó khăn dễ vượt. Coi chừng, con nói oan cho Thầy đó nghe. Thầy không bao giờ khuyên con quên phiền muộn, vượt khó khăn đâu. Thầy thường bảo con phải bình tĩnh đối diện với nó, học hỏi nó. Chỉ cần con đừng sợ hãi thì khó khăn, phiền muộn thế mấy cũng như không.

Thầy rất thông cảm với con khi con phải đương đầu với bao nhiêu phiền lụy của cuộc sống trên hành trình giác ngộ, có những lúc con sợ hãi cô đơn. Ai cũng thế cho đến khi nào chưa đứng vững một mình, nhưng bên cạnh con còn có Thầy và các bạn, sẵn sàng chia sẻ với con. Nếu Thầy để con một mình thì việc gì Thầy phải quan tâm hướng dẫn con. Chính con cũng thấy rằng luôn luôn vẫn có Thầy bên cạnh những khổ đau sợ hãi của con, tất nhiên không phải để làm vui đi những khổ đau đó mà để giúp con có thêm lòng can đảm và giữ vững niềm tin mà "*vác thập tự giá*" của mình. Con đừng sợ hãi phiền não, con không nghe người ta nói *phiền não tức Bồ Đề* sao? Phát tâm Bồ Đề tức là con dám đón nhận mọi ưu phiền của cuộc đời cho sự nghiệp giác ngộ.

Con đừng có ý tưởng tự ti, cảm thấy mình yếu hèn, tội lỗi, không xứng đáng với Phật, không xứng đáng với Thầy, con hãy dứt bỏ ý tưởng ấy đi. Lòng từ bi của Phật, tình thương yêu của Thầy không đủ lượng bao dung hay sao?

Tất nhiên con còn có những tình cảm, những ước vọng, những thôi thúc rất yếu đuối. Nhưng Thầy không bảo con phải thành thánh, phải tinh khiết, phải hoàn toàn, Thầy chỉ khuyên con nên lấy đó làm chất liệu cho sự giác ngộ mà thôi, hãy cảm ơn những thứ đó đã giúp con chất liệu trui rèn trí tuệ.

Con đừng tưởng Thầy là thánh, hoặc Thầy tinh khiết hoàn toàn. Không, Thầy cũng như con với tất cả cảm giác, tình cảm, ước vọng, thôi thúc của một con người. Thầy không cầu làm thánh, không cầu tinh khiết, không cầu hoàn hảo, Thầy chỉ làm người tinh giác trước sự bất toàn của đời sống.

Nếu đi con đường của Thầy, con không cần thêm gì, không cần bớt gì, không cần bỏ gì, không cần đạt gì, con chỉ cần giác ngộ. Nhưng giác ngộ là bản tính của con, con đâu cần phải tìm kiếm đâu xa:

Thấy như thực thấy

Nghe như thực nghe

Xúc như thực xúc

Biết như thực biết

là bản chất sẵn có nơi con. Cái gì làm cho không thấy được như thực, cái ấy là vọng; cái gì giúp con thấy được như thực, cái ấy là chơn. Vậy con không cần tự ti, mặc cảm với cái này hoặc tự tôn, tự đại với cái kia. Cái gì cũng có giá trị khi nó là thực, khi nó được nhìn qua cái nhìn giác ngộ. Những gì con thấy là xấu xa, nó chỉ xấu xa khi mê, nhưng nó trở thành tốt đẹp khi giác ngộ.

Vậy con đừng tự ti, đừng sợ hãi, hãy chỉ giác ngộ mà thôi.

Chào con.

Thầy.

[18]

Ngày tháng năm

Tâm Đạt con,

Hôm nay Thầy góp ý về pháp danh Tâm Đạt của con. Đúng ra Thầy không nên nói vì pháp danh đó do một vị Thầy khác đặt, tất nhiên vị ấy có chủ ý riêng làm sao Thầy biết được. Nhưng thôi, theo lời yêu cầu của con, Thầy cứ giảng theo ý Thầy vậy, con có đồng ý không?

Theo Thầy, đạt là đắc, là được, là tới mục đích rất ráo. Nhưng ở đâu là nơi rất ráo của tâm?

Một khi quá khứ tâm không thể đạt, tương lai tâm không thể đạt, hiện tại tâm không thể đạt, vậy tâm đạt chỗ nào?

Và khi mà: "*Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm*" nghĩa là nên sinh cái tâm không trụ vào đâu cả. Vậy tâm trụ chỗ nào?

Ngài Huệ Khả đến viếng Tổ Đạt-Ma hỏi: "*Xin Hòa Thượng an cái tâm cho tôi*". Tổ Đạt-Ma nói: "*Ông đưa cái tâm đây ta an cho*". Huệ Khả tìm tâm hỏi lâu bèn thưa: "*Bạch Hòa Thượng, tôi không thấy tâm đâu cả*". Tổ nói: "*Ta đã an cái tâm cho ông rồi đó*". Sau này Ngài Huệ Khả được Tổ truyền y bát.

Qua câu chuyện trên con thấy Tổ Đạt-Ma đã an cái tâm cho Huệ Khả ra sao? Thôi, bao nhiêu câu hỏi đó cũng đủ cho con thấy tâm bất khả đạt! Tâm không thể đạt được vì đạt chỗ nào thì chỗ ấy trở thành **trụ tướng** (*tướng ngưng trệ*) và tất nhiên đưa đến sâu, bi, khổ, ưu, não.

Thế thì con phải làm sao?

Thực ra chỉ đơn giản là nếu con muốn **tâm đạt** thì phải **đạt chỗ không đạt** mới được. Người tu phần đông nghĩ rằng tâm phải đạt đến chỗ tịnh, phải an trụ vào chỗ tịnh. Theo Thầy thì không phải đạt, không phải trụ mà là **thấy**, thấy tịnh và động để không bị rơi vào chỗ nào. Để khi đáng tịnh thì tịnh, khi đáng động thì động.

Ngày nọ có người hỏi Đức Phật: "*Có phải mục đích tu hành là để đạt được giới tịnh, tâm tịnh, kiến tịnh, đoạn nghi tịnh, đạo phi đạo tri kiến tịnh, đạo tri tịnh, tri kiến tịnh không?*". Đức Phật trả lời: "*Không*". Người kia ngạc nhiên: "*Nếu mục đích tu hành không phải thanh tịnh thì để làm gì?*". Phật dạy: "*Thanh tịnh là trạm xe, mục đích tối hậu là vô thủ trước Niết-bàn*".

Vô thủ trước, vô sở trụ, bất khả đắc là những từ để chỉ tâm phải đạt tới chỗ không đạt, nghĩa là tâm đã buông hết mọi chỗ nắm bắt, mọi sinh y, mọi dục hỷ... chính vì vậy mà tâm lúc ấy được gọi là **không, vô tướng, vô tác... Niết-bàn**.

Khi tôn giả Mahakotthita hỏi Ngài Sàriputta có phải mục đích sống phạm hạnh là để đạt được **cảm thọ** hay **không cảm thọ** như đã hy vọng không, Ngài Sàriputta trả lời: "*Không*". Và Ngài nói tiếp: "*Với mục đích để biết, để thấy, để chứng, để ngộ, để hiện quán đây là khổ... Đây là nguyên nhân của sự khổ... đây là khổ diệt... đây là con đường diệt khổ mà phạm hạnh được sống dưới sự hướng dẫn của Thế Tôn*".

Đoạn trên Ngài Xá-Lợi-Phất một lần nữa xác nhận mục đích của Đạo Phật không phải đạt được một trạng thái tâm nào, mà chỉ để thấy, để biết, để chứng, để ngộ, để hiện quán những sự thật ở đời. Mà chứng, ngộ, hiện quán... tức là **vô thụ trước, vô sở trụ, bất khả đắc**.

Nói thì nghe rắc rối nhưng thật rất giản dị, con có thể thực hiện một cách dễ dàng:

Khi tâm con có tham, hãy biết (*thấy, chứng, ngộ, hiện quán*) tâm có tham, không dừng lại (*đạt, trụ, thủ trước*) nơi tham.

Khi tâm con không có tham, hãy biết tâm không có tham, không dừng lại nơi không tham.

Khi tâm con có sân, không sân, có động, có tịnh, có ràng buộc, có giải thoát, v.v... con đều biết thật có như vậy và không dính mắc, không trụ trước vào tâm ấy.

Như vậy là không đạt hay đạt chỗ không đạt, nghĩa là không dính mắc vào đâu, là tâm thông dong tự tại.

Thầy, biết tâm mình ở mọi nơi là hiện quán, là chứng ngộ. Tâm mình không dính mắc vào nơi nào là an nhiên giải thoát.

Nhưng con đừng tưởng không dính mắc nơi nào là tâm không không đâu nhé, không **không** là dính mắc vào **không** rồi. Dính mắc vào **không** còn nguy hại hơn dính mắc vào **có** ở trạng thái này hoặc trạng thái kia tùy nhân duyên sinh khởi "*tùy cảm nhi ứng tùy ngộ nhi an*" mà, nhưng chính nhờ không dính mắc vào đâu mới có vô lượng tướng dụng, vô lượng lợi ích cho mình và người.

Nói thì nghe như lý luận chơi nhưng ai có thực sống mới thấy thật là dễ dàng, đơn giản và thiết thực vô cùng.

Tâm Đạt con, bây giờ tâm con phải đạt thể nào?

Thầy.

[19]

Ngày tháng năm

Con,

Thư của con bị mưa ướt lem nhem hết, nhưng Thầy vẫn đọc ra, đọc còn dễ hơn mấy thư trước của con nữa đó, con biết tại sao không? Tại vì một lý do rất dễ hiểu là lần này có lẽ vì gấp nên con viết tự nhiên không nắn nót như trước. Đó, con thấy không, tự nhiên lúc nào cũng vẫn hay hơn phải không con?

Thầy rất thông cảm với cuộc chạy đua của con, và Thầy biết rằng chẳng bao lâu con sẽ trở nên một tay chạy đua bản lãnh. Bản lãnh không phải vì chạy mau hơn ai mà bản lãnh trong trí tuệ biết thế nào là một cuộc chạy đua: "chạy đua là như thế!", "thành, bại, hơn, thua của một cuộc chạy đua là như thế!"... với một nụ cười mãi mãi trong tâm.

Hãy **đam mê** cuộc đời đến tận căn rễ, hãy **khinh bỉ** cuộc đời đến tận mây xanh. Đam mê và khinh bỉ phải cùng hiện hữu một lúc ở bất cứ đâu, không phải để chúng mâu thuẫn nhau, cũng không phải để chúng cân bằng với nhau, mà để chúng đem đến cho ta một nụ cười vô ngại!

Con ạ,

Cho Thầy gửi lời thăm những cơn mưa buốt giá mùa đông bên đường qua An Cựu hay phố vắng Đông Ba... Nơi mà ngày xưa Thầy đã gửi lại những ngày tháng vui buồn của thời thơ ấu.

Tất cả đều trôi qua dù là một cuộc vui hay một nỗi khổ, dù là một đêm Đông hay một ngày hạ... Nhưng Thầy cũng cảm ơn tất cả. Vì tất cả đã dạy cho Thầy có một nụ cười. Hãy sống, không cần xót xa, không cần tiếc nuối, không cần hy vọng, với đôi bàn tay và trái tim mở rộng để đón nhận những ngày mới đến với ta và phất tay chào những ngày đã lùi vào dĩ vãng.

Sống cũng như việc làm của cái bao tử, thu nhận những món ăn nào đắng, cay, ngọt, mặn... biến chế, rồi cuối cùng bài tiết hết, nếu không bài tiết được bằng cách này hay cách khác để ứ đọng thì sinh bệnh. Chúng ta sống tiếp nhận một ngày với những vui, buồn, mừng, giận... Nhưng chỉ còn lại trong trí tuệ một nụ cười thôi, còn tất cả đều phải bài tiết vào dĩ vãng, nếu còn vướng mắc cái gì thì chắc là phải khổ. Như bao tử cho ta sự

sống, cuộc đời cho ta nụ cười trí tuệ, cho nên chỉ có trí tuệ mới thực là sự sống của con người: "*Duy tuệ thị nghiệp*".

Trí tuệ chính là tự tánh của con khi con có thể mỉm cười hồn nhiên với tất cả.

Con, Thầy định kể chuyện Sài Gòn cho con nghe, nhưng vì Sài Gòn cũng chẳng có gì để nói. Có lẽ nó cũng như Huế, nhưng thay vì ngoài đó lạnh, trong này nóng, ngoài đó yên lặng, trong này ồn ào, ngoài đó có sông Hương, trong này có bến Bạch đặng, nhưng không nơi đâu hấp dẫn bằng chính sự sống mà con đang chứng nghiệm, phải không con?

Thân ái chào con.

Thầy.

[20]

Ngày tháng năm

Con,

Thầy có nhận được thư con, nhưng lúc này Thầy ít khi ở chùa nên chưa trả lời chắc con trông lắm.

Con ạ, sống trên đời con sẽ thấy đối nội và đối ngoại đều quan trọng cả. Đối nội thì mình phải trong sáng, hồn nhiên, bình lặng. Đối ngoại thì mình phải thương yêu, giúp đỡ, hòa thuận với mọi người. Không nên quá vì mình cũng không nên quá vì người. Cả hai đều cần cả. Hơn thế nữa khi có tâm hồn trong sáng mới có thương yêu và mới thấy giá trị của tình yêu thương.

Khi thương yêu đừng nên thiên chấp, khi được thương yêu đừng nên thủ trước. Khi trở về với mình đừng nên vị ngã, khi quên mình đi đừng để vong thân.

Phật có ba đức: Trí đức là sáng suốt, biết mình, biết người. Tịnh đức là trong sạch, trầm lặng. Bi đức là xả kỷ vị tha, nghĩa là thương yêu cứu giúp chúng sanh.

Sống được hài hòa con sẽ thấy mọi thứ đều giá trị, vì vậy con chớ khinh suất một sự việc gì dù xấu, dù tốt, dù nhỏ, dù lớn ở trên đời.

Thôi, Thầy dừng bút, chúc con mạnh giỏi.

Thầy.

[21]

Ngày tháng năm

Con,

Thầy đã nhận được thư con, Thầy biết không chính xác nhưng biết chắc rằng con đang gặp phải một nỗi khó khăn. Thầy tự trách là quá thờ ơ với những nỗi khổ của con. Nhưng Thầy cũng trách con là đã không nói thật hoàn cảnh của con cho Thầy biết. Con sợ làm phiền Thầy, con sợ đánh mất sự thanh thản của Thầy, và vì vậy con đóng kịch để Thầy yên tâm. Con đã làm với thiện ý ấy. Chính ra Thầy cần phải biết mọi nỗi khổ ở đời để sửa sai mình và nuôi lớn tình yêu thương nhân loại.

Thầy rất dễ chủ quan với tâm hồn thanh thản của mình, tưởng cái gì cũng dễ dàng, tưởng cái gì cũng nhẹ nhõm và rồi phớt tình trước mọi sự, trước mọi nỗi khổ đau của nhân loại chúng sanh. Không, con hãy đem đến cho Thầy những nỗi khổ đau phiền muộn của con để Thầy biết yêu thương và thông cảm, để Thầy có thể chia sẻ và gánh vác cùng tha nhân những nỗi thống khổ ở đời.

Có yêu thương là có đau khổ, điều ấy chỉ đúng cho những ai bị hệ lụy trong vòng ái luyến vị kỷ. Nhưng nếu lòng từ ái vị tha có đem lại khổ đau thì khổ đau ấy chỉ giúp ta càng thêm lớn mạnh.

Chúng quanh ta biết bao là ràng buộc khổ đau! Cha mẹ, chồng con, anh chị em, Thầy, bạn, xóm giềng và cả sự sống của bản thân ta nữa. Tất cả đều trở nên hệ lụy nếu ta cứ loay hoay trong vòng tính toán vị kỷ và tình thương ấy quả chỉ đưa ta vào khổ não triền miên. Nhưng nếu tình yêu thương lột bỏ được tính chất ích kỷ thì tất cả mọi khổ đau sẽ trở thành giải thoát.

Tuy nhiên vị tha không có nghĩa là đánh mất mình mà cứ loay hoay lo cho kẻ khác. Vị tha chỉ có nghĩa là gạt sạch tính ích kỷ hắc ám để ta có được một tấm lòng trong sáng, cởi mở, sẵn sàng chia sẻ và cảm thông với người. Ta có thể giúp đỡ kẻ khác, ta cũng có thể đứng đưng hoặc thậm chí có thể xua đuổi kẻ khác, tùy theo hoàn cảnh mà vẫn có lòng vị tha.

Đôi lúc lo cho kẻ khác chỉ để được lòng người, để người kính nể, để người thương mến v.v... Đôi lúc lo cho kẻ khác vì sợ hãi, vì cả nể, vì nhu nhược, vì danh dự, vì tự tôn hoặc tự ti v.v... Đôi lúc lo cho kẻ khác vì bị nô lệ vào ý tưởng rằng mình sẽ được một đức tính vị tha mà mọi người ưa chuộng. Như vậy, không phải là vị tha mà chỉ là vị kỷ.

Lòng vị tha chỉ có khi thành thực với chính mình, với hoàn cảnh, với mọi người. Không nên vị tha quá sức mình, không nên vị tha một cách bất đắc dĩ, không nên vị tha để khoa trương, không nên vị tha để hóa trang cho lòng ích kỷ hoặc che giấu một sự thật chua cay. Khi Thầy đói con chia sót cho Thầy nắm cơm hạt muối, đó là thành thực vị tha. Vị tha không phải chỉ có cho mà không nhận. Vị tha cũng không cân lường bằng số lượng mà giá trị ở tấm lòng. Tấm lòng chân thành, cởi mở và thương yêu.

Thầy có thể không có tiền để cho ai một đồng nào mà Thầy vẫn vị tha. Thầy có thể sống bằng sự bố thí của tín đồ mà vẫn vị tha v.v... Bởi vì nếu Thầy có một tấm lòng bao dung cởi mở thì cho hay nhận đều là vị tha, đón mời hay xua đuổi đều là vị tha, giúp đỡ hay cầu viện đều là vị tha v.v...

Ở quê Thầy có nhiều người đỗ đạt, cưới vợ hoặc được thăng quan tiến chức họ thường có tục lệ đãi đãi hàng xóm. Có khi họ phải vay nợ đến phải trả hàng chục năm mà vẫn phải đãi đãi! Họ tưởng như thế là vị tha. Họ có thể phải nghèo khổ nợ nần cả đời đôi khi chỉ vì một chút hư danh! Rõ ràng là họ thiếu thành thực và cởi mở.

Bên Lào người ta có phong tục thật cởi mở. Khi dư thì đem đến chùa cúng, khi thiếu thì cứ đến chùa mà ăn. Phong tục ấy thành thực hơn tục lệ đãi đãi của mình rất nhiều.

Tất nhiên nếu chỉ nhận mà không cho vì lười biếng, ích kỷ thì không được. Nhưng nhận trong hoàn cảnh khó khăn khách quan nào đó thì chẳng có gì đáng ngại, chẳng đánh mất lòng vị tha nếu ta chân thành cởi mở.

Nếu con chân thành kính mến Thầy thì không phải chỉ cúng dường Thầy mà khi thiếu hụt con có quyền được Thầy chia sót. Bởi vì nếu con chỉ cúng dường thì khi không có gì để cúng dường con phải lánh Thầy hay sao?

Dân miền Trung thường bị thiên tai bão lụt, thường phải nhận sự giúp đỡ của những người hảo tâm ở miền nam. Như vậy chưa hẳn dân miền Trung đã không có tình yêu thương đồng loại. Nhưng nếu người miền nam bố thí đồng bào nạn nhân một cách khinh bỉ, cao ngạo thì họ cũng chỉ là những người ích kỷ, xan tham.

Thường người ta hiểu chữ vị tha theo nghĩa lo bao đồng mà quên rằng vị tha cốt ở tấm lòng thành thực, bao dung và cởi mở.

Thường người ta hiểu chữ vị tha là lòng tự ái, chỉ giúp người chứ không chịu để người giúp mình, e đó là một cái nhục.

Vì hiểu như thế người ta đã tạo cho đời mình thêm phức tạp với những hành động thiếu thiết thực, thiếu chân thành.

Con thương mến,

Hãy bắt tay vào đời sống một cách chân thành và thiết thực. Hãy làm những điều cần thiết, giản dị và cởi mở. Hãy lo cho mình, cho chồng con, cho cha mẹ, cho anh em một cách thiết thực với khả năng của mình, không buông trôi hờ hững cũng không làm quá sức mình, hoặc làm điều không cần thiết.

Thầy mong rằng con có thể vượt qua được những khó khăn hiện tại bằng cách sống cởi mở chân thành, giản dị và thiết thực.

Chúc con thành công.

Thầy.

[22]

Ngày tháng năm

Con thân mến,

Khi người ta nói *"một tâm hồn thánh thiện trong một cơ thể tráng kiện"* là người ta lý tưởng hóa đời sống quá, người Tây phương ưa cái gì cũng hoàn hảo như thế đó. Trái lại người bình dân Đông phương có khi thực tế hơn. Họ nói: *"Một mái nhà tranh, hai quả tim vàng"*. Hai vấn đề tuy không cùng một lãnh vực vậy mà vẫn nói lên hai cái nhìn khác biệt về đời sống, người nói câu *"Un esprit saint dans un corps sain"* ắt cũng sẽ nói *"hai quả tim vàng trong một tòa cung điện"*.

Như vậy người Đông phương chú trọng đến quả tim vàng hơn là tòa cung điện, chú trọng đến tâm hồn thánh thiện hơn là một cơ thể cường tráng. Họ có lý bởi vì quả tim vàng hay tâm hồn thánh thiện thì cần gì phải có một điều kiện lý tưởng đến thế! Họ càng có lý hơn vì thực tế đời sống bao giờ cũng có thăng, có trầm, có vinh, có nhục, có được, có mất, có hơn, có thua, có thành, có bại, có vui, có khổ, có lành mạnh, có bệnh tật, có trẻ, có già, có sinh, có chết v.v... Nếu ta cứ mong cái gì cũng tốt cả thì làm sao ta chịu nổi sự biến đổi vô thường?

Chính vì thế trong mười điều tâm niệm mới dạy: *"Nghĩ tới thân không cầu vô bệnh vì thân không bệnh tất tham dục dễ sanh"*. Thứ nhất khi ta cầu mong không bệnh là tâm hồn ta đã bệnh hoạn rồi, nếu tâm hồn ta lành mạnh ắt không cần đòi hỏi thân phải cường tráng.

Thứ hai nếu thân không bệnh thì quả là tham dục dễ sanh, như người tham ăn mà không đau bao tử ắt sẽ tham ăn hơn nữa; người nóng nảy không đau gan thì còn ai chịu được. Vậy bệnh là thiên sứ của vô thường, hay bậc thiện tri thức của ta đó, người ta cứ xem bệnh như kẻ thù mà không biết rằng nó là bản thân. Khi đưa tay vào lửa nếu tay không nóng, không phỏng ắt là nó sẽ cháy tiêu mà không hay biết. Vậy nóng, phỏng là bạn của ta chứ sao gọi là thù. Vì thế ta còn phải học hỏi nơi người bạn chí thân này nhiều lắm.

Khi con ăn một chất âm hàn nhiều quá con thấy đau bụng lạnh, vậy là nó dạy con phải dùng một cái gì dương nhiệt để chế lại. Khi con đi nắng bị nhức đầu vậy là nó dạy con lần sau phải đội vào một cái nón v.v... Cho nên ta còn phải học hỏi nơi người bạn này rất nhiều bài học giá trị. Nhưng nếu ta xem nó là kẻ thù, ta tiêu diệt nó thì e rồi ta cũng phải chết theo, vì còn ai báo cho ta biết tử thần sắp tới đâu!

Trong khi bệnh con thấy đau đớn, thế mà một bức thư Thầy lại viết: *"Đau chính là tu. Ôi đau đớn mới tuyệt vời làm sao!"*. Thầy nói vậy vì trong một cơn đau thập tử nhất sinh Thầy đã giác ngộ lại chính mình, nhờ đó Thầy mới biết tất cả chân lý ở nơi mình, Thầy đã thấy ra bản lai diện mục cũng chẳng là ai khác. Thầy nhớ có một hành giả đến hỏi đạo,

bị thiên sư đóng sầm cánh cửa khi ông ta vừa bước chân vào, chân gãy, thiên sinh đại ngộ. Như vậy có tuyệt vời không.

Bây giờ nếu con đau mà con an ổn được trong chính cơn đau thì con còn tuyệt vời hơn khi con lành mạnh mà con lại bị đấm chìm. Con không thấy như thế sao? Lão Tử nói: "*Phù duy bệnh bệnh thị dĩ bất bệnh*". Ôi, bệnh chỉ là bệnh thì đâu có gì là bệnh!

Khi bệnh con biết con có bệnh. Khi đau đớn, con biết con có đau đớn. Khi phải uống thuốc, con biết con uống thuốc... Mọi việc đều trầm tĩnh an nhiên, rồi con sẽ học ra mọi lẽ, rồi con sẽ thấy thật là tuyệt vời.

Thầy ngừng bút nhé.

Thầy.

[23]

Ngày tháng năm

Con,

Quả là thư trước của con bị lạc nếu không Thầy đã trả lời rồi, Thầy rất thông cảm với tâm trạng của con lúc này. Đó chỉ là một giai đoạn khủng hoảng tất yếu khi con lột bỏ những quan niệm cũ để sống một đời sống mới. ở ngoài đời cũng vậy, một cuộc cách mạng tất yếu phải trải qua thời kỳ khủng hoảng với bao nỗi mâu thuẫn khó khăn. Nhưng con hãy an tâm, chẳng qua là vì con đang mất chân đứng cũ mà chưa lấy lại được thăng bằng trên bước chân mới mà thôi và rồi việc gì cũng đâu vào đó.

Khi chưa biết đạo, người ta thấy núi là núi, nhưng sau thuần đạo rồi người ta lại thấy núi cũng vẫn là núi mà thôi. Cũng vậy, người đời làm cái gì thì kẹt vào cái đó, như con đã kẹt vào cái tu, cái học. Sau khi được khai thị cho thì lại bỏ tu, bỏ học, bỏ hết tất cả. Cuối cùng khi đạo đã thâm trầm thì té ra cũng tu, cũng học, cũng làm tất cả, không bỏ thứ gì.

Lúc đầu là **thụ** (*chấp trước*), lúc giữa là **xả** (*buông bỏ*), sau cùng là **bất thụ bất xả** (*không nắm mà cũng không buông*) như Lão Tử nói: "*Vô vi nhi vô bất vi*". Vô vi nhưng không việc gì không làm.

Vì vậy Thầy khuyên con trước hết hãy học hành lại như lúc đầu, xem như đó là chuyện bình thường. Có thể con sẽ học siêng năng hơn, có thể con sẽ ganh đua với chúng bạn, có thể con phải quyết chí đỗ đạt cao v.v... Tuy vậy mà con vẫn thấy bình thường, không một chút bận tâm như ngày xưa còn mê muội, còn tham đắm. Đáng lẽ với sự thanh thân ấy con phải tiến hơn các bạn trên mọi mặt chứ không thể sa sút được. Thầy e rằng trong lúc giao thời con còn quá nhiều phân vân lưỡng lự nên nó đã làm cho con chưa lấy lại được khả năng của con người ổn định.

Lúc Thầy học lớp 12 bị chi phối bởi ý nghĩ xuất gia, Thầy đã bị sa sút nhiều trong việc học, và bị thi hỏng một keo, thế mà vào tu Thầy lại học rất giỏi. Ở Phật Học viện, Thầy lãnh bằng danh dự hạng nhất, ở trường London School Thầy dẫn đầu lớp học, ở đại học Thầy dẫn đầu các môn mà Thầy học sau chúng bạn.

Chính nhờ sự sáng suốt, bình thân, an nhiên mà Thầy mới học khá như vậy. Cho đến bây giờ thì Thầy mới hiểu rằng đạo không thay đổi bất cứ một sinh hoạt nào của ta cả. Đạo chỉ soi sáng tâm hồn để ta có thể sinh hoạt chân, mỹ, thiện hơn mà thôi.

Một người làm nông ngộ đạo sẽ không bỏ cày mà cày cấy với năng suất cao hơn.

Một người đi học ngộ đạo, sẽ không bỏ học mà học hành giỏi hơn.

Bây giờ ở tuổi con là đi học. Hãy học một cách sáng suốt, trầm tĩnh là đạt được chỗ **chân** của đạo. Hãy học một cách chân thành, bài nào thông suốt bài đó, môn nào chu tất môn

đó là đạt được chỗ **mỹ** của đạo. Hãy học với thiện ý giúp mình, giúp cha mẹ, gia đình, xã hội v.v...là đạt được chỗ **thiện** của đạo.

Đạo là sáng suốt vững chắc, không thể là trạng thái buông lung, hững hờ trước mọi sự. Trái lại mỗi mỗi hành động, mỗi mỗi ý nghĩ, mỗi mỗi lời nói phải rõ ràng, minh bạch, phải đạt chỗ chân, mỹ, thiện vô cùng giản dị của nó.

Học đạo quý vô tâm

Làm, nghĩ, nói không làm

Sáng trong và lặng lẽ

Giản dị mới yên tâm.

Đạo chính là việc học của con. Khi con học, con nghĩ, con nói minh bạch, không làm lẫn là đạo. Khi con học với tâm sáng suốt là chân, với tâm trong sạch là thiện, với tâm lặng lẽ là mỹ. Việc học của con như vậy sẽ vô cùng giản dị và vô cùng yên tâm.

Vậy ra con tưởng có một lý tưởng đạo nào đó ngoài công việc hàng ngày, ngoài bốn phận làm người, ngoài uống, ăn, đi, đứng hay sao?

Người ta thường tưởng rằng mình phải đắm bỏ vào một lý tưởng siêu thoát, một đạo lý cao siêu, một lối sống phi phạm ra ngoài thế sự. Nhưng họ làm to, họ chỉ càng trầm luân như những con thiêu thân lao đầu vào ánh sáng.

Ngày nọ có một người Phật tử lật đặt dụng xe đạp để vào chùa nghe giảng Siêu lý (*Abhidhamma*) đã không biết rằng chiếc xe đạp của anh ta đè gãy một cành hoa bên tường chùa! Anh ta tưởng có cái gì siêu lý ngoài việc dựng chiếc xe đạp sao cho đàng hoàng, trầm tĩnh, sao cho đừng hại tới ai. Và cứ thế anh ta thả mỗi bắt bóng, tìm cái giả, bỏ cái chơn, tìm sinh tử bỏ Niết-bàn mà cứ tưởng rằng mình sẽ đến nơi siêu việt.

Con thương mến,

Hãy sáng suốt, hãy trầm tĩnh, hãy hiền hòa trong mỗi bước đi của mình trên đường đời. Bỏ mất mỗi giây phút là bỏ mất tất cả, vì thế tướng dụng trọn vẹn chính là mỗi bước đi, trong từng giây phút thực tại hiện tiền.

Quá khứ không truy tâm

Tương lai không ước vọng

Quá khứ đã đoạn tận

Tương lai thì chưa đến

Chỉ có pháp hiện tại

Tuệ quán chính là đây

Không động, không rung chuyển

Biết vậy nên tu tập

Hôm nay nhiệt tâm làm

Ai biết chết ngày mai

Không ai điều đình được

Với đại quân thần chết

Trụ như vậy nhiệt tâm

Đêm ngày không mới mệt

Xứng gọi nhất dạ hiền

Bậc an tịnh trầm lặng,

(KINH NHẤT DẠ HIỀN GIẢ)

Nhưng pháp hiện tại là gì? Là khi con đang học hãy hoàn toàn vào việc học. Khi con dựng xe hoàn toàn vào việc dựng xe v.v... Không phải học mà bỏ bê, không phải dựng xe mà mơ siêu lý.

Con thương mến,
Đạo giản dị biết là bao phải không con? Nào, hãy bắt tay trở lại việc học của con, không
động, không rung chuyển, hôm nay nhiệt tâm làm...
Khi nào rảnh con hãy mượn thư Thầy viết cho các bạn mà đọc lại chứ con còn yếu lắm
đó.
Chào con thương mến.
Thầy.

[24]

Ngày tháng năm

HP con,

Thầy đã nhận được thư con viết trong kỳ coi thi vừa qua. Đáng lẽ Thầy trả lời để gửi ra
nhân TH và YT về Đà Nẵng nhưng rồi đến bây giờ Thầy mới viết được.

Đọc thư con Thầy vui lắm, thư con viết rõ ràng và chân thực chứng tỏ rằng con thành tâm
học đạo. Con đã trình bày rất thành thực về những niềm tin của con trước đây, về những
gì con học hỏi được qua lần tiếp xúc đầu tiên với Thầy và qua bức thư ngắn Thầy viết
cho các con.

Trước đây con cũng không hiểu sai khi suy nghĩ: "Đạo Phật là gì đó hết sức thiêng liêng
cao quý... là nơi nhìn thấu suốt mọi điều của cuộc sống đúng sai, thật giả... và con người
trước tượng đài uy nghiêm của Đức Phật không thể để điều ác lấn điều thiện, không thể
có những bóng dáng lừa đảo, dối trá trong ý nghĩ của mình..." và với niềm tin như vậy
"đã có lúc con nguyện cầu thành khẩn mong gia đình và tất cả những người thân quen
luôn luôn được bình an. Đó là lúc con cảm thấy con người sao quá bé nhỏ với thiên
nhiên, con linh cảm đến những điều bất trắc... và con đã gởi gắm bao điều mong ước tốt
lành cầu mong đáng vô hình che chở cho những người thân yêu..."

Ý nghĩ đó cũng thật là dễ thương dù có hơi mơ hồ huyền hoặc. Chính ý nghĩ đó của
chúng sinh đã làm xúc động lòng từ của chư Bồ Tát, và các Ngài xuất hiện ở đời để chỉ
bày con đường thoát khổ.

Đó là hình ảnh Đạo Phật của những người đức tin, lý tưởng, thi vị, linh thiêng và mơ
mộng. Nhưng cũng chính niềm tin ấy đã xoa dịu biết bao nhiệt não khổ đau của cuộc đời,
đã đem đến cho đời ít nhiều an ổn, hạnh phúc và hướng thượng.

Ngày nay khi con đã nhận chân được con đường thoát khổ, con đã biết tự mình giác ngộ,
tự mình chế ngự, tự mình chọn lựa thiện ác, đúng sai... lúc đó một Đức Phật trong con
vẫn uy nghiêm không để điều ác lấn điều thiện không có bóng dáng lừa đảo, dối trá trong
ý nghĩ của con... Thì ra những mơ mộng lúc đầu trong niềm tin của con cũng không sai
mấy, bây giờ nó chỉ thực hơn, rõ hơn mà thôi, phải không con?

Và rồi lúc đó con vẫn tiếp tục thấy chân lý thật là vô biên đối với những tư kiến, tư dục
nhỏ bé của con người, tấm lòng con sẽ cởi mở bao dung thương yêu muôn loài... Con
muốn bình an hãy đến với mọi loài, con mong mọi người thấy rõ con đường thoát khổ.

Đó là hình ảnh Đạo Phật của những người đang thoát xác Đức Tin để đi vào con đường
Trí Tuệ. Ở đây, Đạo Phật được thể hiện một cách rõ ràng thiết thực, bằng những bước đi,
những hơi thở, những cảm giác, những suy tư tràn đầy chân lý sáng suốt - định tĩnh -
trong lành. Giải thoát và bình an nằm ngay nơi những hơi thở, những bước đi hiện thực
đó, phải không con? nhưng muốn thể hiện chân lý và hạnh phúc như vậy phải trải qua
một quá trình tu tập từ tự tri, tự giác, tự chủ, tùy dụng đến vị tha, nói chung là con đường
tự giác giác tha.

1) TỰ TRI: Là giai đoạn tập quay lại với chính mình (*Chánh niệm*) và tự soi sáng mình (*Tỉnh Giác*) trong từng hành động của thân và khẩu, trong từng cảm giác khổ, vui... trong từng tình cảm ưa ghét... trong từng ý hướng thiện ác thị phi... Có *tự tri* mới khám phá ra được mọi khía cạnh, mọi vận hành, mọi trạng thái của thân tâm, xưa nay bị phủ kín trong rừng vô minh ái dục. Có *tự tri* mới "*không ngờ tự tánh mình vốn tự đầy đủ, tự tánh có thể sinh muôn pháp, tự tánh vốn tự thanh tịnh, tự tánh vốn không sinh diệt...*"

2) TỰ GIÁC: Khi đã tự tri đúng pháp, con bắt đầu thấy rõ những nguyên nhân vi tế, ẩn kín và sâu xa nhất của luân hồi sinh tử và thanh tịnh Niết-bàn. Nghĩa là con thấy rõ đây là khổ, đây là nguyên nhân vi tế của sự khổ, đây là tịch tịnh giải thoát, đây là con đường thể hiện tịch tịnh giải thoát ngay nơi mỗi động tịnh vi tế của thân tâm con. Đức Phật dạy khi nào một người thấy được tự nơi mình "*đây là sinh, đây là diệt, đây là không sinh diệt*" người ấy chứng được pháp nhãn.

3) TỰ CHỦ: Khi thấy rõ mọi động tịnh, mọi vận hành, mọi trạng thái, mọi khuynh hướng... nơi thân tâm, lại thấy sự sinh diệt và không sinh diệt của chúng, con bắt đầu có thể chế ngự các pháp ấy trong con, con làm chủ sinh tử luân hồi và đồng thời làm chủ thanh tịnh Niết-bàn, nghĩa là con không còn bị chúng sai sử và buộc ràng nữa.

4) TỰ DỤNG: Khi thoát khỏi sự ràng buộc của các hoạt động nội tâm và ngoại giới, con bắt đầu tùy nghi sử dụng các pháp đó nơi con. Lúc đó con muốn hành động, nói năng, suy nghĩ thế nào đều như ý mà không sợ sai trái... Mọi pháp tùy con sử dụng, đến đi vô ngại, tiến thoái tùy nghi.

5) VỊ THA: Tất nhiên khi con đã sử dụng thân tâm một cách nhuần nhuyễn, tròn đầy sáng suốt, định tĩnh, trong lành thì mọi động tịnh đều lợi mình, lợi người. Lúc đó con mới thực sự đem lại an lạc cho đời, giúp đời mà không làm cho đời xáo trộn.

Người đời với đầy tật đố tự cao cũng nói tới vị tha, nhưng khi còn bản ngã thì càng giúp đời càng làm cho đời đau khổ. Muốn giúp đời, muốn đem lại an lạc cho đời con phải tu tập để tự mình giác ngộ giải thoát và dẹp bỏ bản ngã trước đã.

Trong việc thể nghiệm quá trình này chánh niệm tỉnh giác đóng vai trò thực hiện. Và sáng suốt, định tĩnh, trong lành là yếu tố hướng đạo đầu tiên cho đến cuối cùng.

Những điều Thầy nói trên không phải là một công thức mà chỉ gợi ý để con dễ theo dõi tiến trình tu tập của mình mà thôi.

Chúc con tu hành tinh tấn.

Thầy.

[25]

Ngày tháng năm

L mến,

Chà, trông L đường đường một đấng nam nhi như thế mà sao hơi yếu đó nghe! Ai lại đi mơ một cảnh Tịnh Độ ở ngoài cuộc đời nắng lửa như một kẻ mê tín vậy. Lại còn mê ba cái ông du Tăng trong Thiên Luận nữa chứ! Không biết các ông du Tăng ngày xưa ra sao chứ cứ mà làm biếng, vô trách nhiệm cái kiểu ông VT với một số du sĩ ngày nay thì đáng được lãnh năm bảy chục hèo mới xứng.

Thầy lại thấy khác: dường như bây giờ mất rồi cái thời mà những bậc tu hành lấy phiền não làm Bồ-đề, tức là sẵn sàng chấp nhận giáp mặt những phiền lụy với một sức mạnh chánh niệm - tỉnh giác đầy kiên định.

Đã đành rằng cuộc đời là nắng lửa nhưng nếu ai ước mong ở ngày mai hay một nơi nào khác cái cảnh giới không còn nắng lửa thì chính đó mới là khổ sâu to lớn nhất! Giống

như một người trông đợi một cái gì đó người ấy càng bồn chồn nóng nảy hơn là một kẻ đang chăm chú một công việc nặng nề, có phải thế không?

Vậy bí quyết của giải thoát không phải là ước mơ hay chạy trốn (bằng mọi hình thức) mà là phải đối mặt với chính cuộc đời. Còn đau khổ là tại vì còn có *cái ta* để đau khổ, mà còn *cái ta* để đau khổ thì dù ở bất cứ đâu cũng vẫn cứ đau khổ như thường. Người đời có câu nói rất thực tế là :

Gánh cực mà đổ lên non

Cong lưng mà chạy cực còn chạy theo

Thế mà khi ta vui lòng gánh lấy trách nhiệm, vui lòng đỡ gánh cho người khác, vui lòng từ bỏ những dục vọng ích kỷ v.v... thì ta lại thấy tất cả đều là nhẹ nhàng. Người đã thấy cái nhẹ nhàng đó sẽ đủ sức lấy phiền não làm bò-đề. Chúa nói: "*Hãy vác thập tự giá mà đi vào nước Chúa*", thật ra nó có nghĩa là hãy làm tròn bổn phận với đầy đủ phiền não của nó một cách sáng suốt, định tĩnh, trong lành thì ta sẽ thấy bổn phận ấy, phiền hà ấy thật nhẹ nhàng và thật dễ thương biết bao. Và chính ở đó ta hẳn thưởng được sự thanh tịnh giải thoát (*vào Thiên đàng*) giữa những phiền não cuộc đời.

Giống như một người mẹ, có thể làm mọi việc khó khăn nhất cho đứa con nhỏ bé của mình, dù phải trải bao nhiêu gian khổ, chỉ vì ngay lúc đó bà ta đã quên mình đi trong tình thương yêu vô hạn. Nếu mọi người mà biết quên mình đi trong tình thương yêu vô hạn thì cuộc đời sẽ trở nên thiên đàng ngay lập tức dù ngay lúc đó vẫn là nắng lửa dãi dầu.

Thầy có nghe một câu chuyện nho nhỏ dễ thương về tình bạn: có một hôm, một người bạn rủ L đi uống rượu. Lúc đó có M.A ngồi chơi. M.A đã cố ý (*nhưng làm như vô tình*) ngồi nán lại chơi với L tới khuya, để giúp L thoát khỏi một sự căm dỗ không mấy tốt lành. Chỉ vì thương bạn, vì muốn bạn mạnh khỏe mà phải hy sinh sức khỏe của mình dù M.A vốn đã suốt ngày này qua ngày khác làm lưng cực nhọc để đỡ cho mẹ mình một gánh nặng nuôi con.

L ạ, không phải là hạnh phúc, tịnh độ hay giải thoát cho cái bản ngã của mình, mà chính phá bỏ bản ngã để làm những việc quên mình lợi người, dù nhỏ nhất đến đâu cũng ẩn chứa một thiên đàng tuyệt diệu. Vâng, đau khổ để đem lại hạnh phúc cho người (*bạn bè, cha mẹ, anh em, xóm giềng và cho cả cỏ cây, sỏi đá*) đấy chính là thiên đàng tuyệt diệu.

Tuyệt diệu làm sao khi sư GD cố gắng lo lắng thêm một chút để chư sư được nhẹ nhàng, và sư PT cũng vậy, sư TT cũng vậy v.v... Mọi người đều gánh thêm một chút khổ đau để gánh người khác được nhẹ nhàng. Ở đây Thầy cũng không thể điềm nhiên tọa thị mà phải cố gắng thêm một chút để trợ giúp các sư... và cứ thế cuộc đời mở vòng tay lớn trong tình yêu thương xả kỷ. Không có thiên đàng nào khác ngoài sáng suốt, trong lành và tĩnh tại. Không có thiên đàng nào khác ngoài những gánh nặng mà ta vui lòng gánh vác để đem lại cho đời một niềm vui, một an ủi, một nụ cười.

Sư GD tặng L một số phong lan với dụng ý muốn giúp L biết thương yêu và tập dần với những bổn phận, tập dần sự chú ý, sự chăm chút, sự nhẫn nại... Nghĩa là tập chấp nhận những phiền não để nuôi dưỡng bò-đề. Tập thấy được tình thương yêu như tình yêu thương của người mẹ đối với đứa con mình. Không có con đường giải thoát nào khác đâu L ạ, hãy suy nghĩ cho mà xem. Tất cả những con đường khác chỉ là phản ảnh của lòng tư dục, tư kỷ mà thôi.

Một vị du Tăng hành cước chỉ có lý khi đến lúc họ phải từ bỏ những tích lũy, những đeo mang do lòng dục vọng chất đầy trên vai họ. Nhưng đến khi thấy lại chính mình (*ngộ*), vị ấy lại chấp nhận "*gánh nước là diệu dụng, bữa củi là thần thông*" và chui vào nhà bếp để làm hòa đầu quân hoặc mỗi ngày âm thầm quét lau Tàng Kinh Các. Mới biết những kẻ ra

đi, tìm kiếm, chỉ mới là giai đoạn của người chưa thấy. Còn khi thấy rồi núi vẫn là núi, sông vẫn là sông, phiền não vẫn là phiền não. Cuộc đời vẫn hoàn lại cuộc đời... và nếu có cái gì khác chăng thì chỉ là một nụ cười trong sáng và nhẹ nhõm.

Thôi viết như thế đã dài, mong L tìm thấy trong đó đôi lời nhắn nhủ với một tấm lòng. Thầy.

[26]

Ngày tháng năm

T.U con,

Thầy trả lời thư con hơi chậm, mấy lúc này Thầy không được rảnh lắm. Có một số vấn đề còn tồn tại nơi con mà con cần phải có thái độ dứt khoát, không phân vân nghi ngờ. Tính con có hai đặc điểm rõ nét là lý trí và mặc cảm.

1) Về lý trí, nó là con dao hai lưỡi, vừa có thể đi với tuệ để trở thành trí tuệ, vừa có thể đi với vô minh để trở thành tà kiến, vọng thức. Phân vân nghi ngờ là mặt trái của lý trí. Đức Phật dạy: *"Đức tin nhiều hơn lý trí thì sinh tham, lý trí nhiều hơn đức tin thành ra nghi"*. Con có thói quen phân tích, suy diễn một số vấn đề rộng ra mà theo Thầy chỉ cần thấy vấn đề một cách tổng quát giản dị, hoặc thấy một số yếu tố có liên hệ đến tu tập là đủ. Khi đề cập một vấn đề Đức Phật chỉ nói những khía cạnh cần thiết cho con đường giác ngộ giải thoát mà thôi. Những điều cần phải nói như lá trong nắm tay còn những điều dù biết cũng không cần phải nói thì như lá trong rừng. Có như vậy mới lấy được lõi cây, không lấy vỏ cây.

Kinh Dịch nói: *"Dị giản nhi thiên hạ chi lý đắc hỷ"*, hoặc Lão Tử dạy: *"Cố tri chi kỳ sở bất tri chi hỷ"*. Dị giản và dừng cái biết lại chỗ không biết chính là khai mở con mắt tuệ, không phải con mắt lý trí vọng thức. Thánh Kinh dạy: *"Hãy trở nên như con trẻ"*, hoặc Đức Phật khuyên **thấy cái thấy như thực** đều với nghĩa dẹp bỏ lý trí vọng thức để trở về cái biết như thực. Lão Tử nói *"khí tri"* hoặc *"tỏa kỳ nhuệ, giải kỳ phân"* cũng đều với nghĩa ấy. Krishnamurti thì nói là **giải trừ kiến thức, dẹp bỏ kinh nghiệm** đều có mục đích khuyên con người bớt phân biệt, bớt lý luận, bớt tưởng tượng để cho cái thấy biết (trí kiến) trở nên sáng suốt trong lành. Nếu không làm như vậy lý trí sẽ đồng nghĩa với khổ đau.

Để cân bằng lý trí và đức tin cần phải tu tập chánh niệm. Chánh niệm sở dĩ được hầu hết các tông phái vận dụng hàng đầu vì nó là pháp dẫn đầu các thiện pháp. Chánh niệm tức không thất niệm, còn một tên khác là không phóng dật (*Appamàdo*). Đức Phật dạy: *"Một pháp có nhiều tác dụng trong các thiện pháp là không phóng dật"* (*Appamàdo kusalesu dhammesu ayam eko dhammo bahu-kàro*).

Giới chính là chánh niệm trên hành động của thân và khẩu, vì vậy giới được gọi là điều học (*sikkhàpadam*). Không sát sanh có nghĩa là chánh niệm để giữ thân không hành động sát hại sinh mạng. Không nói dối có nghĩa là chánh niệm để giữ khẩu không nói lời không thật v.v... Những người điên, những người đãng trí không thể giữ giới vì không có chánh niệm.

Những pháp khác như chánh định cũng nhờ chánh niệm để tập trung sự chú tâm, chánh tinh tấn cũng nhờ chánh niệm để thấy rõ pháp cần phải làm, pháp cần phải bỏ, chánh tư duy không có chánh niệm sẽ trở thành vọng tưởng v.v...

2) Về các mặc cảm, Thầy thấy dường như con đang bị một mặc c?m nào đó chi phối sâu xa. Chính những mặc cảm này biến dạng từ tự ti đến tự tôn, từ tình cảm thành lý trí do đó phát sinh những dẫn đo, phê phán, suy luận, tưởng tượng, thành kiến...

Mặc dù con nói con chịu được thiệt thòi khi sống theo đạo đức, nhưng cả trong 3 bức thư lời lẽ của con vẫn đầy tính chất bất mãn đến nỗi Thầy có cảm giác như khi con viết "người ngay mắc nạn: càng ngay thẳng thật thà bao nhiêu càng gặp nhiều thiệt thòi, cay đắng bấy nhiêu" v.v... con đang bị bất mãn chi phối một cách vô thức.

Hãy cảnh giác, đừng để những tư tưởng như thế gặm nhấm tâm hồn con nữa. Những tư tưởng đến gần như thành kiến do mặc cảm tạo ra ấy mới thật là nguy hiểm mà nếu không kịp thời chế ngự hoặc đoạn trừ thì con không sao có thể tiến sâu hơn vào nội tâm an ổn, trong lành.

Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: *"Nó lãng mạ tôi, chiến thắng tôi, cướp giật của tôi. Người nào còn ôm ấp những ý tưởng tương tự thì lòng oán hận chẳng bao giờ nguôi"*. Trước đây trên đường học đạo con có thể đã hiểu lầm rằng tu hành sẽ được hưởng phước báu như mạnh khỏe, giàu sang, danh vọng, địa vị, thiên sắc, thiên lộc v.v... Điều đó không hẳn là sai nhưng cũng không hoàn toàn đúng nếu như người tu hành xem đó là mục đích hay ít ra cũng là phần thưởng cho sự tinh tấn của mình.

Con muốn an ổn giải thoát, hay muốn đạt được tịnh lạc thì điều kiện tiên quyết là phải loại trừ hỷ tham, ái luyến đối với các phần thưởng ấy. Có thể vì một lý do nào đó một người tu hành được hưởng những thuận lợi hữu lậu trên, nhưng tuyệt đối phải cảnh giác đừng để đắm chìm, đừng để đắm trước, đừng dừng lại ở mục đích ấy, trái lại thà chịu thiệt thòi còn hơn.

Có thể rằng người tu hành vì chưa thấy được lợi ích của phước báu vô lậu nên vẫn còn luyến tiếc những phước báu hữu lậu, vẫn chưa từ bỏ được sự hấp dẫn, khả hỷ, khả lạc, khả ý của phước báu hữu lậu, vẫn còn tật đố đối với những người có phước báu hữu lậu. Nếu con thực sự hiểu đạo thì đừng tỏ ra bất mãn với những thiệt thòi, đừng tỏ ra phân vân nghi hoặc khi phải "lựa chọn giữa ngay thật và gian dối" nữa.

3) Người tu hành đừng thấy hơn người khác. Thật ra thành quả của sự tu hành chẳng có công lao gì cả. Chúng ta tự tập nhiễm những thói hư tật xấu khiến rối loạn thân tâm nay ý thức được phải tự tu sửa để tự ổn định mình như vậy đâu có gì đáng hãnh diện mà trái lại đáng hổ thẹn là khác.

Tóm lại mặc cảm tự ti hay tự tôn đều có nghĩa là thuộc vào giá trị bên ngoài. Phải quên bên ngoài để tu tập bên trong thì tự nhiên tất cả mặc cảm, tất cả lý trí vọng thức đều dần dần lùi bước.

Chúc con đạt được sự an ổn chính mình trên hành trình tự tu, tự giác
Thầy.

[27]

Ngày tháng năm

T.U con,

Nhận thư con trong thời gian Thầy đang nhập thất để tinh dưỡng tới đa nhân đầu mùa an cư kiết hạ. Đáng lẽ ra thật Thầy mới viết cho con, nhưng Thầy không nỡ để con kéo dài tình trạng khủng hoảng có thể đưa đến thối giảm tín tâm trên con đường học đạo.

Tín tâm là đầu mối của tinh tấn, giác niệm, định tĩnh, trí tuệ, giác ngộ và giải thoát. Nếu tín tâm thối giảm thì toàn bộ tiến trình giác ngộ giải thoát sẽ bị lung lay. Đó là điều Thầy không thể không quan tâm.

T.U, con hãy bình tĩnh, Thầy sẽ giúp con hiểu tại sao con đang bị khủng hoảng và làm thế nào để con có thể ra khỏi tình trạng khủng hoảng này.

Trước hết con đừng sợ tình trạng khủng hoảng mà con đang trải qua, vì đó là quá trình tất yếu. Trên quá trình tiến hóa, con người tất yếu phải đi qua các giai đoạn khủng hoảng để **đi vào và thoát ra** mỗi chặng đường cam go, khốc liệt, rồi cứ thế họ tiến đến cứu cánh cuối cùng.

Con đã bước qua được chặng đường vật chất thô thiển như nghèo khổ, bệnh tật, khó khăn... mà con đã từng đấu tranh và khắc phục được chúng, trong khi những người khác đang loay hoay trong cơn sốt thành bại, được mất, nghèo giàu, hơn thua, yếu mạnh... Như thế con đã ra khỏi chặng đường bùn lầy đó. Thầy mừng cho con.

Rồi bây lâu nay con đã tiến vào một chặng đường mới, đó là chặng đường giá trị đạo đức. So với giai đoạn vật chất thì nó cao thượng hơn, nhưng cũng chính ở đó con tìm thấy một tình trạng khủng hoảng mới khi con phải phân đấu, lựa chọn giữa hai con đường thiện và ác, tốt và xấu, ngay thẳng và gian manh, chân thực và giả dối... Con đã thấy rằng một bên là đỉnh cao, một bên là vực sâu, và con cũng đã quyết định phải chọn đỉnh cao cho định hướng của đời con. Đó là quyết định đúng và cao quý. Nhưng oái oăm thay trước mắt con những giá trị đạo đức đó dường như đang lung lay và không thực! Rõ ràng là những kẻ đạo đức, thực thà, chất phác đang bị thiệt thòi, đang bị chà đạp và biếm nhẽ! Còn những kẻ bất lương, gian manh, dối trá lại nghiêng nhiên được ưu đãi, được tâng bốc và kính nể! Như vậy đạo đức, nhân quả, nghiệp báo, luân hồi có thực hay không? Nghi ngờ này khởi lên nơi con như một thử thách khiến con phải lẩn quẩn trong vòng thiện ác thị phi và bị bế tắc lâu dài trong đó. Khổ nỗi bây giờ làm thiện thì khó tin và làm ác thì cũng không sao làm được! Suy nghĩ, đắn đo, phân vân, phân đấu, thất bại, chán nản, nghi ngờ, khủng hoảng, bế tắc!

Nhưng rồi con cứ yên tâm, "*vật cùng tắc biến, biến tắc thông*" mà. Một ngày nào đó khi đầy đủ nhân duyên con sẽ vượt ra khỏi thiện ác thị phi để thấy ra một chân trời mới, một chặng đường mới. ở đây đạo đức sẽ không đòi hỏi điều kiện nào cả, nó chấp nhận thiệt thòi, chà đạp và biếm nhẽ vì nó đã thoát thai để trở thành trí tuệ với chân lý tuyệt đối và tối thượng, không phải nhân quả thiện ác tầm thường. Giống như con sâu biến thành con nhộng.

Và khi con bước vào chặng đường mới này của trí tuệ con lại phải đương đầu với một cuộc khủng hoảng mới, như nhộng phải biến thành bướm để bay vào khung trời cao rộng: đó là sự phân vân giữa chân và vọng, giữa khổ để với diệt đế, giữa tập đế với đạo đế.

Nếu con vượt qua chặng đường này con sẽ "*parasangate*" như trong câu chú cuối Bát Nhã Tâm Kinh: "*Gate, gate, paragate, parasangate, Bodhi svàhà*" (*vượt qua, vượt qua, vượt qua bờ bên kia, hoàn toàn vượt qua bờ bên kia, ôi tuệ giác siêu việt!*).

Đó, con thấy không, chặng đường nào cũng phải có hai bờ để khủng hoảng và để vượt qua. Con đang vượt qua, vượt qua... tất nhiên con phải kham nhẫn nhận chịu đòn đau và khủng hoảng. Vậy con hãy tinh tấn, sáng suốt, định tĩnh, đừng để tin tâm thoái giảm, đừng để phóng dật trở sinh.

Hãy tin ở con, không tin ở lý thuyết nhân quả tại sinh một cách máy móc và kinh điển, không tin ở giá trị đạo đức nào tiên định. Chân lý chỉ tìm thấy nơi con khi con sáng suốt, định tĩnh, trong lành, giác ngộ và giải thoát. Có một số vấn đề về nhân sinh, vũ trụ, đạo đức v.v... Đức Phật chỉ tạm dùng để giải thích cho người mới học đạo, rồi sau những sự thật này cần phải được hành giả tự thấy, tự chứng ở mức độ thâm sâu, vi tế và như thực chứ không nhắm mắt tin theo một số khía cạnh nhỏ mà Đức Phật vì lòng từ bi tạm tùy cơ ứng hóa để người tu học yên tâm tu niệm.

Thầy cũng có thể giải thích cho con một số khía cạnh về nhân quả nghiệp báo nhưng thật là dài dòng vô ích. Riêng ở khía cạnh con thắc mắc Thầy có ý kiến thế này:

1) Đối với người thiên nặng về vật chất thì đạo đức bị xem thường, người này có thể làm điều ác để được mục đích lợi dưỡng. Và khi người này gặp thời, nghĩa là thời mà đa số con người thiên nặng vật chất thì người ấy được tôn trọng, được địa vị, danh vọng, uy quyền. Nhưng con nghĩ thế nào khi họ không gặp thời nữa?

Giống như trên một đồng lúa, gặp thời con người lười biếng thì cỏ được tốt tươi, lúa bị èo uột. Còn gặp thời con người siêng năng thì lúa được tốt tươi, cỏ bị nhổ bỏ. Thời của nhân quả cũng vậy.

2) Đối với người thiên nặng đạo đức thì vật chất bị xem thường, người này có thể làm thiện để được phước báu tinh thần. Và khi người này gặp thời, nghĩa là thời mà đa số con người thiên nặng đạo đức thì người ấy được tôn trọng, được địa vị, danh vọng và uy quyền. Trái lại thì cũng bị chê bai, khinh bỉ, chà đạp. Đời là vậy có gì con phải ngạc nhiên!

Ngày xưa Khuất Nguyên thấy đời đục cả chỉ một mình ông trong nên ông khổ sở lắm. Có lần ông ra bờ sông Thương Lương đứng than thở trò đời thì nghe một ngư ông hát:

Thương Lương chi thủy thanh hề khả dĩ trạc ngã anh

Thương Lương chi thủy trược hề khả dĩ trạc ngã túc.

*(Nước sông Thương Lương trong thì ta giặt giải mũ,
còn nước sông Thương Lương đục thì ta dùng rửa chân).*

Con cũng vậy, nếu con đặt trọng tâm của đời sống là giác ngộ thì chính trò đời này đã phơi bày bản chất của nó cho con giác ngộ. Nếu cuộc đời không có những nguy hiểm mà chỉ có những vị ngọt thì khó có người giải thoát, phải không con? Còn nếu con đã là người chấp nhận con đường đạo đức mà không gặp thời thì một là con phải thật khiêm tốn nhu hòa, đừng để lộ đạo đức ra ngoài, "*đức hậu tử như xích tử*" (*đức dày giống như trẻ sơ sinh*), cứ hòa với mọi người, thương yêu và hỷ xả cho họ, miễn đừng bị đồng hóa là được. Nếu không được như vậy thì hai là con phải có khí phách cao ngạo một tí, phải xem thường bình phẩm khen chê ở đời, phải xem thường những thiệt thòi mà con phải chịu đựng. Con không nhớ câu nói của Chúa: "*Kẻ nào chịu thiệt thòi trên thế gian này, kẻ ấy được ưu tiên trên nước Thiên đàng*". Thế gian là quyền lợi vật chất, còn thiên đàng là an lạc tinh thần. Nếu một người thực sự đạo đức họ sẽ **an bản lạc đạo** như lời Chúa và các bậc Thánh hiền dạy. Vì thật ra chưa nói đến tối thượng an ổn khỏi các ách phước của một bậc hoàn toàn giải thoát, chỉ những an lạc tinh thần cũng đủ đền bù biết bao thiệt thòi ở giữa thế gian đầy tranh chấp nhiệt nã, phải không con?

Thật là hay nếu con lắng sâu hơn nữa để nghe từ bên trong những giá trị đạo đức đích thực, để bắt gặp một niềm an lạc tinh thần mà không một quyền lợi nào trên đời có thể so sánh được. Người nào đạt được thiền tịnh thâm sâu Đức Phật gọi là đã đạt được hiện tại lạc trụ của các bậc Thánh. Lắng sâu cũng có nghĩa là vượt qua, vượt qua cái vỏ bề ngoài của những tư tưởng, ý niệm hay hành động đạo đức để hướng vào bên trong (*Opanayiko*), bên trong nữa... cho đến khi con bắt gặp sự thâm sâu của thiền tịnh: sáng suốt, định tĩnh, trong lành, giải thoát và biết mình giải thoát.

Có sá gì những phần thưởng bên ngoài của đạo đức, có sá gì những thiệt thòi mà cuộc đời bắt con gánh chịu, hãy lắng sâu vào bên trong bằng con đường Chánh niệm Tỉnh Giác, hãy lắng sâu, lắng sâu đến chỗ yên áo của đạo.

Thân ái chào con.

Thầy.

Ngày tháng năm

D.H con,

Bất kỳ ở đâu người Phật tử cũng chỉ làm tròn phận sự của mình là không làm việc ác, làm việc lành và giữ tâm thanh tịnh. Cuộc đời vô thường nay rày mai khác, khi thuận thì yên, không thuận thì khổ. Nhưng biết làm sao với cái trò xuôi ngược của cuộc đời, bởi vậy tốt nhất là tự giác để có thể an vui tự tại và đem lại cho những người chung quanh cái cao đẹp của một người chơn chánh, hiền lương.

Làm một người Phật tử thật là dễ nhưng cũng thật là khó, khó là vì nó dường như đi ngược dòng đời. Đời thì tranh đấu, giành giật, hơn thua... để đạt cái mục đích quyền thế, danh lợi... và mỗi người bị cuốn hút vào hết đợt sóng này qua đợt sóng khác của cuộc bể dâu. Còn đạo thì âm thầm tinh tấn để tự thắng mình, thắng tham lam, ích kỷ, ngã mạn, kiêu căng, tật đố, si mê, thù hận, cố chấp v.v... cho nên đi ngược dòng đời. Người ta tưởng tự thắng mình là việc làm ích kỷ cá nhân, không chịu đấu tranh cho xã hội, và vì vậy người ta cho là dễ dàng và tiêu cực, nhưng cho đến khi nào thực sự đối diện với mình mới thấy Đức Phật nói: "*Attà have jitam seyyo*" (*Quả thật tự chiến thắng mình là chiến thắng ưu việt*) là đúng. Đức Chúa cũng nói: "*Tự chiến thắng mình hơn chiến thắng ngàn quân*" bởi vì có thắng những xấu xa đê tiện của mình thì lòng vị tha và những đức tính cao quý mới phát triển và chỉ khi đó con người mới thực sự là con người sống vì lợi ích của mọi người, con người vô ngã, vị tha.

Phật giáo đích thực không phải là tôn giáo để cầu nguyện mà tự mình phải thể hiện đời sống tự giác, giác tha. Cầu nguyện có thể có nhưng với mục đích giúp con người thắng được lòng ích kỷ, ví dụ khi ta cầu nguyện: "*Nguyện cho tất cả chúng sanh an lạc, bất tranh*" (*Sabbe sattà averà hontu sukhità hontu*), và cho đến khi nào có tâm hồn như vậy người ta mới có thể thật sự vị tha, còn không thì vị tha chỉ là chiêu bài cho cuộc đấu tranh quyền lợi để dành lấy cho mình một chỗ đứng an toàn.

Nhiều người Phật tử đã biến chân lý của Đức Phật thành mê tín dị đoan để phục vụ cho những khát khao đầy trần tục của họ, và chính họ đã làm mờ đi con đường chơn chánh mà đáng lẽ họ phải thực hành để tự mình hoàn thiện.

Chân, Mỹ, Thiện không đến với những người cầu xin chur đại Bồ-tát ban bố cho mà đến với những người tự mình sống trong **Giới, Định, Tuệ**, tự biến hành động, lời nói và ý nghĩ của mình thành **chân, mỹ, thiện**. Bao lâu trí, tâm và thân chưa được sáng suốt, định tĩnh, trong lành thì tất cả khẩu hiệu cao đẹp chỉ là chiêu bài vô nghĩa. Ví dụ khi người ta nêu khẩu hiệu "*Lương y như từ mẫu*" thì có nghĩa là các Thầy thuốc đang tác trách bởi vì nếu đã như từ mẫu thì còn phải nói làm gì khẩu hiệu đó. Vì vậy đạo là hành động hợp với chân, mỹ, thiện chứ không phải là cầu xin ở thánh thần; cầu xin tức là chưa có mà cái toàn thiện thì đã sẵn có ở mỗi người, chỉ cần tự mình phát huy ra thì thể tướng dụng tự tròn đầy.

Tất cả những đạo lý mà Đức Phật dạy đều nhằm phát huy chơn tánh của mỗi người đến chỗ bản nguyên tốt đẹp nhất, như Tứ niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Thần Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Thánh Đạo, Thập độ, Tứ Vô Lượng Tâm v.v... chỉ cần hiểu đúng và hành đúng những đạo lý đó thì đem lại biết bao an lạc cho đời.

Thầy chúc con thể hiện tốt con đường Đức Phật đã dạy và chứng nghiệm được những kết quả hiện tiền.

Thầy.

Ngày tháng năm

T.D con,

Thế là con đã thi xong, bây giờ tốt hơn là nghỉ dưỡng sức, cứ thấy con ngồi học với cái vẻ lo lắng Thầy không đồng ý chút nào, việc học chủ yếu ở chỗ biết dùng thời giờ hợp lý và biết cách chú tâm. Nếu con phân vân bởi ý nghĩ có đậu hay không, nếu không đậu thì phiền lòng cha mẹ hay xấu hổ với bạn bè v.v... thì con đâm ra lo lắng, rồi cố gắng quá mức và kết quả là dù đậu hay hỏng thì con cũng phải suy nhược thần kinh.

Đáng lẽ có dịp Thầy phải góp ý với ba mẹ con là không nên khuyến khích con cái bằng cách buộc nó phải kỳ vọng ở một sự thành đạt vinh hiển trong cuộc đời, phải để cho nó thoải mái học hành, còn tương lai tùy thuộc nơi nhân cách chứ không phải nơi bằng cấp hay địa vị. M.A chẳng hạn, Thầy thấy nó thất bại trên đường khoa cử công danh nhưng trái lại về nhân cách và kinh nghiệm sống thì thật là đáng ca ngợi. Ba mẹ con đã tặng cho con nhiều ưu ái và đặt nơi con nhiều kỳ vọng đến nỗi Thầy phải lo ngại và khi con đi khám với kết quả là suy nhược, Thầy biết mình đã đoán đúng. Nhiều khi Thầy muốn khuyên con bỏ qua một bên mà đi chơi cho thoải mái một chút, nhưng Thầy biết con không dám làm như vậy trong khi mọi người dường như đang chờ đợi ở con một cái gì, và thế là Thầy đành chịu thua.

Con hãy đọc truyện "**Ông vua cõi trường**" trong cuốn "*Vũ nữ It-Zu*", và con sẽ thấy một cách giáo dục sai lạc của cha mẹ, Thầy giáo, nhà trường, xã hội v.v... đối với con em như thế nào. Người ta toa rập với nhau để bóp chết nhân cách và sự sáng tạo của trẻ bằng cách uốn nó thành những hình nộm vừa tầm vóc với những ước mơ của họ.

Chẳng phải vì độc ác mà người ta làm như vậy, người ta vẫn vì tình thương, vì tương lai của con cháu. Chỉ tiếc họ thiếu hiểu biết nên không thấy rằng để đổi lấy cái tương lai đó - cái bóng dáng bản ngã lý tưởng của họ - người ta vô tình tước đi nơi con em bản chất đích thực của m?t con người. Thầy không phủ nhận tình thương, nhưng tình thương như vậy có thật đem lại điều gì lợi ích không?

Thật tình Thầy không có ý chỉ trích, cũng không phải để con oán trách người lớn, mà chỉ muốn nói lên một sự thật để con có thể tự mình phục hồi và phát triển bản chất tự do sáng tạo của mình.

Dù là trong đạo Thầy cũng không vạch định một cái đích với những giáo điều khuôn sáo để kỳ vọng con phải noi theo và thành đạt. Thầy chỉ khơi cho con cái cảm hứng để tự mình chiêm nghiệm và nhận chân lẽ sống mà không cần phải lẩn tránh nó, cũng không bị nó buộc ràng. Và từ đó, như một đóa hoa, nhân cách, trí tuệ và tự do sẽ chớm nở giữa những thăng trầm của cuộc sống.

Có những người bị cha mẹ, nhà trường, tôn giáo nặn thành mẫu người đức hạnh, hiền hòa, nhỏ nhẹ, văn hoa, lịch sự hoặc kiêu hùng v.v... đủ để trở thành con người giấy son phết ra trò... Nhưng chỉ để làm mồi cho lửa. Thế mà thực tế cuộc đời lại là lửa đây con ạ. Không có một kiểu cách giả tạo nào có thể chịu được nó ngoài cái nhân cách chân thật phát sinh từ sự sáng suốt, định tĩnh, trong lành đủ để thấu hiểu và ngự trị đời mình.

Con và Thầy đã chứng kiến tận mắt những con người xem ra rất tề chỉnh, thế mà đùng một cái hoàn toàn trở thành lỗ bịch, khổ một nỗi họ không thấy như thế là lỗ bịch mà cứ tưởng rằng **cái tôi tề chỉnh** của mình bị người đời xúc phạm. Giống như một diễn viên sân khấu, quen đóng vai ông lớn nào đó, được khán giả hoan hỉ tán thưởng, rồi tưởng ngoài đời mình cũng là ông lớn thật thì làm sao không rước lấy tai họa, phải không con?

Bản ngã của một người được hình thành bởi sự giáo dục của gia đình, trường sở, tôn giáo, xã hội v.v... cộng với sự tập thành do thói quen, tình cảm, lòng ham muốn và sự ngu muội của mỗi cá nhân, khiến họ trở thành những "*kẻ xa lạ*" như Albert Camus nói. Xa lạ là xa lạ với chính bản chất đích thực của mình. Cho đến khi *con người thật* hoàn toàn tê liệt thì *kẻ xa lạ* cũng đã chiếm ngự hoàn toàn, lúc đó ta hoàn toàn nô lệ cho kẻ chiếm ngự ta. Ta giả làm ông thánh, người hùng hay nghệ sĩ v.v... còn con người thật thì muôn đời chẳng bao giờ còn cơ hội để làm thánh, anh hùng hay nghệ sĩ nữa!

Muốn cứu thoát mình khỏi những ảo vọng hình thành bản ngã, như Thầy vừa sơ phác, con người phải làm lại từ đầu bằng cách tự tri, có tự tri mới có tự giác, có tự giác mới có tự chủ, có tự chủ mới bắt đầu phục hồi bản chất tự do sáng tạo của mình. Đó là con đường giác ngộ mà ta thường gọi là Đạo Phật. Đạo Phật đích thực chứ không phải cái tôn giáo mang tên nó với đầy rẫy những giáo điều mà những kẻ mê tín thêm thắt vào.

Những ngày Thầy ở Huyền Không thật là tuyệt diệu, ngày ngày tự do, lao động và sáng tạo. Tự do, sáng tạo ngay trong chính những kỷ luật vi tế nhất mà mỗi người tự ý thức để ngự trị mình từng giây từng phút. Ai tưởng tự do là vô kỷ luật, phóng túng, người ấy trả giá bằng chính cái ý tưởng luôn luôn bị mất tự do. Nhưng ai tự khép mình vào một thứ kỷ luật rập khuôn nào đó để đóng vai cho ra trò thì người ấy tình nguyện làm nô lệ cho "*kẻ xa lạ*" muôn đời.

Nhưng con thấy đó, không phải ai đến Huyền Không cũng hưởng được không khí tự do vi tế ấy nếu họ không có được tâm thái như vậy, nếu họ đạt được thì họ đã tự do bất cứ nơi nào, bằng không thì dù ở thiên đàng họ cũng là người khổ sở. Lục Tổ Huệ năng nói rằng: "*nếu người ta không thanh tịnh ở cõi đời thì có lên cõi Tây Phương cũng chẳng thể nào thanh tịnh hơn*". Còn Đức Phật đã dạy: "*Ai thanh tịnh người ấy thấy các pháp đều là thanh tịnh*".

Vậy hạnh phúc hay tự do đều tùy thuộc ở con, đừng hy sinh nó và cũng đừng đánh mất mình trong chạm bẫy của một ngày mai hứa hẹn. Nhân cách, trí tuệ và tự do phải có bất cứ lúc nào, không tùy thuộc vào tương lai hay quá khứ.

Thầy chúc con mạnh khỏe và thật nhẹ nhàng.

Thầy.

[30]

Ngày tháng năm

H.C con,

Thầy đã nhận được thư con qua chị HN, và nhất là được xem một số hình con chụp chung với chị LT và các sư.

Rất tiếc là qua thư từ Thầy không làm được công việc của một nhà phân tâm học để giúp con giải tỏa một số stress do quá trình phấn đấu nội tâm của con gây ra, nhưng Thầy nghĩ rằng quá trình sống đạo giữa cuộc đời phức tạp tất nhiên lúc đầu không sao tránh khỏi những khó khăn nhất định nào đó, con có quyền vận dụng cách tu tập tùy ý miễn là phải tự tin, trầm tĩnh và sáng suốt.

Thầy nói tự tin là vì không nên sợ hãi khi thấy mình phải đối diện với những mâu thuẫn nội tâm, mặc dù con người thì đều có bản năng, tình cảm, tính dục và mâu thuẫn dồn nén như nhau. Nhưng giữa chúng ta, những người sống đạo, với người không sống đạo khác xa nhau lắm. Một bên là mê mờ, một bên là tỉnh thức, hãy tin vào sự tỉnh thức của mình như vị Thầy dẫn đường luôn luôn có mặt bên ta. Sở dĩ những người bạn của con đang bị biến chứng của dồn nén là vì họ chỉ sống với bản năng, tình cảm, ý chí và lý trí mà chưa

bao giờ tỉnh thức, chưa bao giờ thấp lên ngọn đuốc của trí tuệ để soi sáng chính mình. Chúng ta cũng như họ thôi, nhưng nếu chúng ta thấp sáng chính mình thì không phải là biến chứng của dồn nén mà lại là giác ngộ giải thoát và điều dụng đầy con ạ.

Thế tại sao con phải sợ. Một vị thiền sư nói rằng "*Đừng sợ vọng khởi chỉ sợ không giác kịp*", nghĩa là chỉ sợ không sáng suốt, tỉnh giác mà thôi. Con đừng nghĩ rằng Thầy có một phương pháp phi thường nào đó đầy bí ẩn hay rất phức tạp khó khăn để trở thành một con người siêu việt, chung qui pháp hành hàng ngày của Thầy chỉ là **sáng suốt, định tĩnh, trong lành trong mọi sinh hoạt của đời sống từ ngoại giới đến nội tâm, từ hành động đến ý nghĩ** để không tự mình nhận chìm mình vào trong thế giới huyền hóa do mình tạo ra.

Con thích thiền định? Đó là một ý hướng tốt, nhưng cũng có thể là một trong những mâu thuẫn đưa đến dồn nén của con hiện nay. Thiền định phải hiểu và hành đúng mức, bằng không sẽ là con dao hai lưỡi: một là thăng hoa thành điều dụng, hai là dồn nén và sinh ra biến chứng tâm thần.

Thiền định là một mức sống tâm linh cao, nhưng nó có nhiều hướng tùy theo người thực hiện nó. Nói chung có ba hướng (*mục đích*):

- Để giữ gìn sức khỏe (*như hatha yoga, thiền dưỡng sinh, luyện đan, khí công v.v...*).

- Để đạt được một số trạng thái tâm linh: hỷ lạc, xuất thần v.v... (*như raja yoga, tu tiên, thiền xuất hồn...*).

- Để đạt được một số khả năng, pháp thuật, hoặc thần thông (*như một số phái thiền của Mật tông, chú thuật, thôi miên v.v...*).

Những mục đích trên dù tốt hay xấu cũng không phải là mục đích chân chính của Đạo Phật. Vì vậy mà Thiền tông đã loại thiền định ra ngoài xem đó như đá đề cò, hoặc mài gạch thành gương, không bao giờ thấy ánh sáng.

Nhưng Đức Phật vì hiểu rất rõ tính chất của thiền định nên Ngài không loại trừ nó, Ngài chỉ cảnh giác rằng đừng quá đam mê, đắm chìm trong đó mà thôi. Ngài vẫn đặt nó vào trình tự của đạo, vì đối với Ngài phương tiện này nếu khéo sử dụng vào mục đích chân chính sẽ là lợi ích lớn cho hành trình giác ngộ giải thoát.

Thiền định trong Đạo Phật không chấp nhận ba mục đích nêu trên, nhưng xem đó như là kết quả phụ tùy. Chánh định có ba mục đích khác:

1) Làm lắng dịu và hóa giải những vọng động che lấp tâm khiến tâm mê mờ, mất khả năng và khó sử dụng. Đây là yếu tố Chánh Tinh Tấn trong thiền định.

2) Trở về chính mình, không hướng ngoại, không để ngoại cảnh lôi cuốn và chi phối. Đây là yếu tố Chánh Niệm trong thiền định, thường đi đôi với tỉnh giác.

3) An chỉ nhất tâm, giải thoát khỏi ngũ dục (*sắc định*) hoặc giải thoát khỏi sắc tướng (*vô sắc định*). Nhờ vậy tâm được buông xả, nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng, ổn định và kiên cố.

Sở dĩ chúng ta bị phiền não, khổ đau, căng thẳng, dồn nén là do tâm bị lôi cuốn ra ngoài quá nhiều (*thất niệm*), sinh ra phóng dật, vọng động (*thiếu tinh tấn*), không giữ được quân bình thư thái, an ổn (*thiếu định*). Vì vậy thiền định trước tiên là trở về với chính mình (*chánh niệm*), thấp sáng chính mình (*tỉnh giác*), để phát hiện sự sinh diệt của các vọng động (*5 triền cái*), chế ngự, ổn định chúng (*tinh tấn*) và an chỉ ở đó (*chánh định*).

Khi người ta có tham vọng tập trung tư tưởng vào một đối tượng nào đó với mục đích đạt được một sở đắc, thì đó chỉ là một hình thức khác của tham lam, muốn được an lạc, chạy trốn đau khổ, hoặc muốn có một uy lực siêu việt, và như thế chỉ tạo mâu thuẫn và dồn nén, có thể thay đổi bộ mặt nhưng không thay đổi bản chất của tính dục. Vì vậy bước đầu dùng *tỉnh tấn - chánh niệm - tỉnh giác* để khám phá ra tánh tướng (*bản chất và hiện*

tượng) của các vọng động (*triền cái*) hay nói theo phân tâm học là các khuynh hướng của tính dục, tức là ta làm được công việc *hữu thực hóa vô thức* mà các nhà phân tâm học dùng để chữa trị các chứng bệnh tâm thần do sự mâu thuẫn dồn nén giữa các khuynh hướng tính dục mang lại. Như vậy thiền định đúng là cách tốt nhất để hóa giải và thăng hoa các dồn nén, ngăn ngừa tiến trình vô thức hóa của ẩn ức.

Con hãy tự chiêm nghiệm (*lắng nghe, soi chiếu*) sự sinh diệt của các vọng động che lấp tâm dưới 5 hình thức:

1. Tham dục: tâm ham muốn, đam mê, đuổi bắt sắc tướng, âm thanh, mùi vị và sự xúc chạm của thân tạo ra cảm thọ lạc.

2. Sân nhuế: tâm bất mãn, bực bội, bứt rứt, nổi nóng đối với những cảm thọ khổ.

3. Hôn trầm thụy miên: tâm thụ động, thiếu hăng hái, không quyết tâm, không chịu khởi tâm hướng đến hành xử (*đề mục, đối tượng hay công án thiền*), lơ đãng hoặc quên lãng hành xử, xuất hiện rõ nét nhất là buồn ngủ, đã dậy, uể oải, tiêu cực.

4. Trạo hối: tâm nghĩ tưởng (*suy nghĩ và tưởng tượng*) quá khứ, vị lai, phóng ngoại, quá phần khích. Nếu tham dục phóng ngoại trên các đối tượng sắc, thanh, hương, vị, xúc thì trạo hối chạy theo pháp trần (*hồi tưởng quá khứ, tưởng tượng tương lai, ý tượng, ý niệm, tư tưởng và sự hối tiếc*). Nếu như hôn trầm thụy miên là thụ động tiêu cực, thì trạo hối lại quá tích cực dao động. Vì vậy nó chính là **tâm viên ý mã**.

5. Nghi: tâm không yên, hoang mang, bất định, phân vân, thiếu xác tín, thiếu trầm ổn, không biết an trụ nơi đâu.

Khi bắt đầu thiền định con chọn một hành xử, nên chọn một hành xử trên chính mình, chẳng hạn hơi thở. Con ngồi ngay ngắn nhưng thư giãn, thoải mái, buông xả nghỉ ngơi hoàn toàn, giống như khi con làm xong một việc gì, tự cho phép mình buông xả nghỉ ngơi thoải mái vậy. Khi thấy thân tâm đã thư giãn thoải mái, con bắt đầu hướng tâm đến hơi thở (*từ chuyên môn gọi là tâm*), kèm theo một sự chú tâm, gắn bó vào hơi thở như là đối tượng độc nhất (*thuật ngữ thiền gọi là tứ*). Con để ý sẽ thấy nếu Tâm được khởi đúng mức thì không có hôn trầm thụy miên, như vậy hôn trầm thụy miên đã được hóa giải, thăng hoa thành một chi thiền. Nếu Tứ được khởi đúng mức thì tâm duy trì, đứng vững trên đối tượng (*hành xử*) và nghi đã được hóa giải, thăng hoa thành chi thiền thứ hai. Nếu hai chi thiền Tâm và Tứ được ổn định thì liền phát sinh một số trạng thái Hỷ như: nổi ốc khắp toàn thân, nhẹ nhàng như bay lơ lửng, cảm thấy lắc lư rất đều đặn như đưa võng hoặc ngồi trên thuyền, cảm thấy mát lạnh dễ chịu như khi nóng mà được ngâm mình trong nước, thấy ánh sáng trước mặt hoặc bao quanh mình. Nếu có những trạng thái khác những trạng thái trên, chẳng hạn thấy một cảnh tượng đẹp đẽ hoặc ghê rợn là không đúng. Cảm thọ Hỷ phải là những phản ứng trên thân do ly dục hoặc do định tâm đem lại, nếu không, chỉ có thể là:

1. Áo tưởng hoặc ảo giác đối với người quá tham vọng và giàu tưởng tượng.

2. Một hình thức chiêm bao xuất hiện từ vô thức do dồn nén.

3. Một lực tác động từ bên ngoài đối với người mê tín (*người ta gọi nôm na là điện nhập*).

Thiền định phải loại bỏ 3 loại ẩn chứng giả này, nếu không có thể đưa đến bệnh tâm thần hoặc là thiền bệnh.

Khi ẩn chứng hỷ đúng đắn phát sinh thì sân nhuế được hóa giải và thăng hoa thành thiền chi thứ ba. Nó giúp cho hành giả hưởng được hỷ duyệt của thiền định và duy trì thiền định lâu dài không chán nản, không khó chịu như lúc đầu.

Dần dần lắng dịu và đi đến một trạng thái an lạc thư thái, hành giả cảm thấy như khi đói mà được một món ăn vừa ý, thỏa mãn, no đủ. Hỷ (*pīti*) khác với Lạc (*sukha*): một bên có cảm thọ mạnh làm cho thân tâm phấn chấn, một bên có cảm thọ khinh nhu làm cho thân tâm lắng dịu để bước vào ổn định. Khi ấn chứng an lạc này phát sinh thì trạo cử được hóa giải và thăng hoa thành thiền chi thứ tư, tâm không dao động (*trạo hối*) nữa.

An lạc làm lắng dịu tâm và đưa vào ổn định, lúc đó trạng thái nhất tâm, kiên định và cảm thọ quân bình (*Xả*) phát sinh, tâm được hoàn toàn an chỉ. Khi định xả phát sinh thì tham dục được hóa giải và thăng hoa thành thiền chi thứ năm.

Như vậy với tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác con có thể thực hiện được *ba mục đích của thiền định*: sáng suốt trở về với chính mình để thấy rõ sự sinh diệt của các triền cái, hóa giải các triền cái, và thăng hoa thành các thiền chi (*yếu tố của tâm định*). Định như vậy mới phát sinh trí tuệ, mới được đặt vào trình tự của con đường giác ngộ giải thoát.

Có một trường hợp hành giả có thể lấy **tâm không** làm hành xứ (*tâm không là trạng thái tâm sáng suốt định tĩnh trong lành chứ không phải vô tâm trống rỗng*), ngồi buông xả hoàn toàn không nghĩ ngợi gì cả, không chú tâm vào một đề mục hữu tướng nào (*nhưng thật ra có chú tâm vào tâm không*). Thiền như vậy nếu trình độ tâm và tuệ đã cao thì hay, nhưng nếu tâm và tuệ còn kém thì sẽ rơi vào một thiền bệnh khá nguy hiểm là **trầm không trệ tịch**, tức bị kẹt vào không, chấp không, tưởng vô tâm trống rỗng là cứu cánh, vì vậy mà một số vị Tổ phái Trúc Lâm Yên Tử phải cảnh cáo: "*Mạc vị vô tâm vân thị đạo, vô tâm do cách nhất trùng quan*" (*đừng bảo vô tâm là chính đạo, vô tâm còn cách một ngăn rào*). Có người đạt được vô tâm tưởng là kiến tánh lại càng là thiền bệnh nặng hơn. Cho nên các thiền sư phải cảnh cáo "*thức đắc bốn tâm bốn tánh, chính thị tông môn đại bệnh*" (*thấy mình đã đạt bốn tâm bốn tánh chính là đại bệnh của thiền*).

Tốt hơn, con không nên lấy đề mục *tâm không* làm hành xứ, trừ phi con dùng nó như một lối thư giãn nghỉ ngơi (*relaxation*) thì được. Còn thiền định thì nên lấy hơi thở làm hành xứ là tốt nhất, nhớ là chỉ theo dõi hơi thở tự nhiên, không cố gắng điều khiển hơi thở như yoga, khí công gì cả, và nhớ đừng vẽ vời thêm bất cứ gì bên cạnh hơi thở gần gũi và giản dị của mình.

Nếu áp dụng những yếu tố tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác và chánh định thì con nên thực hiện thế này:

1) Lúc động, tức lúc sinh hoạt bình thường: *tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác nhiều hơn, định ít hơn*.

2) Lúc tĩnh, tức lúc có điều kiện ngồi thiền thì *chánh niệm, tỉnh giác, định nhiều hơn, tinh tấn ít hơn*.

Tuy nhiên nếu không đủ điều kiện thì không nên cố gắng định tâm một cách gượng gạo, đừng dùng ý chí quá nhiều. Tốt hơn chỉ nên ngồi dưỡng thần (*nhưng cũng phải đúng theo phương pháp thiền định nói trên*).

Kiểm tra thành quả con dùng y cứ trên sở đắc những trạng thái mà chỉ nên xem lại:

- Đã thấy rõ và chủ động được 5 triền cái và 5 thiền chi chưa?
- Có lia bớt những lôi cuốn, ràng buộc, đam mê trong 5 trần (*ngoại cảnh*) không?
- Có đoạn giảm được các ác pháp như tham, sân, si, ngã mạn, ích kỷ, tà kiến không?
- Có thấy được các tiến trình sinh diệt của tâm sinh lý không?

Bởi vì con nhớ rằng chữ Thiền (*Jhàna*) có nghĩa là soi sáng hay đốt cháy phiền não; là ly huyễn, là nhật tôn (*càng ngày càng bớt ngã chấp và bất thiện pháp*) chứ không phải là "*tôi đã được trạng thái này, tôi đã đắc trạng thái kia*" để làm giàu cho bản ngã, để thỏa mãn tham vọng của tính dục.

Nếu trong khi hành có biến chuyển gì con nên cho Thầy biết sớm.
Chúc con an vui.
Thầy.

[31]

Ngày..... tháng năm

L. con,

Cách đây gần một năm khi con đến vấn đạo, Thầy nhớ là đã phân tích những nguyên nhân của phiền não khổ đau và con đường đi đến giải thoát ra khỏi những trói buộc ấy. Một cách tóm tắt, con đường đó là một đời sống sáng suốt, định tĩnh và trong lành. Hôm nay Thầy nhắc lại một số nét chính yếu để con nắm vững nguyên lý đời sống giác ngộ.

Đời sống bao gồm hai phương diện: ngoại cảnh và nội tâm. Có những tác động từ bên ngoài do những định luật khách quan về vật lý, xã hội, thời tiết, thiên nhiên, và cả siêu nhiên nữa. Có những tác động từ bên trong do những định luật khác về sinh lý, tâm lý, nghiệp báo v.v... Hai mặt trong và ngoài tương giao qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Khi sự tương giao này diễn ra trong mê mờ (*vô minh*) thì sẽ phát sinh vọng động (*ái dục, hành*) và tạo thành một chuỗi nhân quả liên quan (*duyên khởi*). Khi sự tương giao này diễn ra trong sáng suốt (*tuệ*) thì nội tâm được trầm tĩnh (*định*) và đời sống trở nên trong lành (*giới*).

Có hai loại người, một là người có nội tâm phụ thuộc vào hoàn cảnh. Họ bị ngoại cảnh thu hút, cuốn trôi, ràng buộc và nhận chìm, tất nhiên là họ phải gặt lấy những hậu quả bất an. Hai là người có nội tâm không lệ thuộc vào ngoại cảnh, họ sống tự chủ, tự tại, an nhiên, thanh tịnh và dĩ nhiên hưởng được đời sống thanh thoát.

Sự tác động của ngoại cảnh gọi là duyên, chủ định của nội tâm gọi là nhân. Với người bị ngoại cảnh chi phối thì duyên lôi cuốn nhân, với người không bị ngoại cảnh chi phối thì nhân thắng được duyên, tùy tùy duyên mà vẫn tự chủ.

Tùy duyên có nghĩa là thuận theo hoàn cảnh. Như vậy phải là một người có nhân vững vàng (*nội tâm ổn định, sáng suốt, tự chủ*) thì mới có thể tùy duyên, bằng không sẽ bị duyên lôi cuốn hoặc chạy theo duyên, nghĩa là nhắm mắt đưa chân, vui đâu chúc đó, thiện ác theo người, không phân tà chánh, đó là người phóng dật.

Tùy duyên còn có một nghĩa khác là tùy lúc tùy nơi mà xử sự ứng tiếp, để có thể ***tùy sở trụ xử thường an lạc***. Không giáo cũng dạy "***tùy cảm nhi ứng, tùy ngộ nhi an***". Vậy tùy tùy duyên mà vẫn bất biến mới là tùy duyên một cách đúng đắn.

Hoàn cảnh có xấu, có tốt, có thuận, có nghịch, phải luôn luôn sáng suốt, định tĩnh, trong lành thì mới đủ sức bén nhạy để ***tùy cảm nhi ứng, tùy ngộ nhi an***. Chỉ cần thiếu tỉnh thức (*chánh niệm, tỉnh giác*) là bị chìm vào biển ***trùng trùng duyên khởi*** ngay.

Nhưng xấu tốt, thuận nghịch không căn cứ ở vừa lòng hay không vừa lòng; cái gì vừa lòng chưa hẳn đã tốt, cái gì trái ý chưa hẳn đã xấu. Thường người đời xử sự theo tư kiến, tư dục nên họ lấy thước đo vừa lòng và trái ý của họ để làm chuẩn, và như thế thì không thể tránh khỏi sự va chạm với những người chung quanh, vì tư kiến, tư dục của mỗi người mỗi khác.

Cùng một hoàn cảnh mà mỗi người xử sự mỗi khác, đưa đến hậu quả, dĩ nhiên cũng ở mỗi người khác nhau. Sở dĩ như vậy là vì sự tương giao giữa nội tâm và ngoại cảnh diễn ra trong mê mờ (*vô minh, không tỉnh thức*) đã phát sinh những vọng động (*ái dục*) sai khác.

Không thể điều chỉnh sự dị biệt, mâu thuẫn này giữa con người bằng cách thay đổi hoàn cảnh, vì nó chỉ là điều kiện phụ (*duyên*), mà phải thay đổi nội tâm (*nhân*).

Điều chỉnh nội tâm không phải là ép buộc nó phải theo một khuôn mẫu nào mà ta đã chủ định, vì như thế là vẫn còn theo tư kiến, tư dục, và chắc chắn vẫn tạo hố sâu cách biệt với người khác.

Nội tâm sẽ biết cách tự xử thích ứng với hoàn cảnh khi ta để cho nó được tự do thư thái nhất, nghĩa là để cho nó được sáng suốt - định tĩnh - trong lành.

Đừng hiểu tự do tâm linh theo nghĩa buông thả cho nó muốn làm gì thì làm, vì như vậy có nghĩa là tự trói buộc sâu dày vào vô minh, ái dục, đúng vậy không?

Khi con không thích hợp với ngoại cảnh, với những người chung quanh, không có nghĩa là hoàn cảnh nghịch với con (*ngịch duyên*). Khi con thích hợp với ngoại cảnh, với những người xung quanh, cũng không có nghĩa là hoàn cảnh thuận với con (*thuận duyên*).

Tác động từ ngoại cảnh được đánh giá thuận hay nghịch theo hai cách:

1. Theo cách nhìn của tư kiến, tư dục, tức như Thầy đã nói, cái gì vừa lòng là thuận, cái gì trái ý là nghịch. Đó là *cách nhìn thế tục*.

2. Theo *cách nhìn của đạo* thì tác động ngoại giới nào làm tăng trưởng điều bất thiện như: dục, ái, tham, sân, hận, oán thù, dao động, xáo trộn, phóng dật, ích kỷ, ngã mạn v.v... Nói chung là tham, sân, si thì đó là nghịch duyên, dù nó có đem lại cho ta cái gọi là hạnh phúc, an lạc trần thế. Với nghịch duyên này ta phải thận trọng, cảnh giác, phòng hộ, giữ gìn đừng để nó lôi cuốn ta vào bất thiện và hậu quả là bất an, đau khổ.

Tác động ngoại giới nào làm tăng trưởng thiện pháp như: không tham, không sân, không si, từ, bi, hỷ, xả, vị tha, định tĩnh, hiền thiện, khinh an, thư thái, chánh trực, nhu hòa v.v... thì đó là thuận duyên, dù nó có đem lại thiệt thòi đau khổ về mặt vật chất.

Có những hạnh phúc trần thế chỉ làm cho ta mất đi niềm an lạc thật sự của tâm hồn. Trái lại có những thiệt thòi đối với thế giới bên ngoài lại là niềm hạnh phúc của nội tâm. Vì không thấy chân lý này con người luôn chạy theo sự vừa lòng đối với ngoại cảnh mà họ cho là hạnh phúc, nhưng như Nikos Kazantzaki nói "**mảnh đất bình an chỉ có trong tâm hồn bạn**" thì quả đúng là "**tâm hồn tịch tịnh là hạnh phúc tối thượng**" (*Santç paramamũ sukhamũ*).

Như vậy vấn đề không phải ở chỗ làm thế nào để thích hợp với hoàn cảnh, với những người chung quanh, mà vấn đề là nội tâm ta có thật sự tự do, nghĩa là có thật sự sáng suốt, định tĩnh, trong lành hay không mà thôi.

Khi ta không cần cố gắng tìm cách thích ứng với hoàn cảnh, mà chỉ cần một nội tâm ổn định, trong sáng và tỉnh thức, thì lúc đó ta lại thấy dễ dàng thích ứng với hoàn cảnh một cách chính xác và tự nhiên hơn. Nghĩa là tâm ta sẽ biết cách thích ứng tùy theo hoàn cảnh thuận hay nghịch. Tuy thích ứng nhưng không nhất thiết phải thuận theo hoàn cảnh, vì dù thuận hay nghịch thì nội tâm vẫn được tự do.

Nhân (*nội tâm*) tốt có nghĩa là không bị lệ thuộc vào duyên (*hoàn cảnh*), độc lập trong mọi điều kiện; vì vậy mà ở trong điều kiện (*thuận hay nghịch*) nào cũng không mất tự tánh. Nếu thích ứng được hiểu theo nghĩa này thì mới nên thích ứng.

Tóm lại, con muốn thích ứng với hoàn cảnh, với những người chung quanh, thì trước hết con phải:

1. Sáng suốt biết rõ thân tâm mình trong mọi hành vi động tịnh, từng giây từng phút. Nếu quên mình thì phải sớm tự tỉnh thức.

2. Trầm tĩnh và chú tâm vào chính mình, đừng để tâm buông lung vọng động theo ngoại cảnh, vẫn giữ sự chú tâm định tĩnh bên trong. Nếu có vọng động thì chú tâm vào chính vọng động đó, sẽ định tĩnh lại ngay.

3. Khi hành động, nói năng, suy nghĩ hay không thì thân khẩu ý đều phải hiền thiện, chánh trực hợp đạo lý. Nếu có tà ý liền tỉnh tấn chú tâm tĩnh giác thì tâm sẽ tự trở về đường ngay. Nếu con giữ được **tâm bình hạnh trực** như thế, thì con sẽ thấy dù cho không cần thích ứng, nó vẫn thích ứng dễ dàng và chính xác. Trái lại nếu con chỉ cố gắng thích ứng bên ngoài thì con sẽ bị tha hóa, tự đánh mất mình.

Ngoại cảnh tuy là duyên, là phụ, nhưng với người nội tâm (*nhân*) không vững, thì nó vẫn có một sức cuốn hút (*cả thuận lẫn nghịch*) rất mãnh liệt có thể làm xáo trộn, hủ hóa, tha hóa hoặc hỗn loạn nội tâm. Chính vì thế mà nội tâm phải luôn luôn sáng suốt, định tĩnh, trong lành. Mong con thấy ra điều đó.

Chúc con mạnh khỏe và sống một đời sống nội tâm vững vàng trong thời gian công tác ở hải ngoại.

Thầy.

[32]

Ngày tháng năm

H.T

Trước hết Sư bá nói để con yên tâm là Sư bá đã chấp nhận yêu cầu của con, kể từ nay Sư bá có trách nhiệm hướng dẫn tinh thần và đạo lý cho con. Còn con, con hãy lấy đạo làm lẽ sống của mình, hướng về nội tâm hơn là ngoại cảnh.

Nhận thức của con đã sâu sắc rồi đó, những điều con nhận xét đều đúng. Sư bá chỉ lưu ý con là đừng để những sai trái của người khác làm vương bận tâm mình là được.

Câu hỏi của con về chuyện vi tiểu "**Tu sửa**" rất hay, ít người hỏi Sư bá về những chuyện vi tiểu ấy. Những câu chuyện ngắn gọn đó tuy không có ẩn ý gì nhưng nếu không nhận ra ngay được thì rất dễ hiểu lầm.

Câu chuyện thế này (*Sư bá nhắc đại ý*):

"Có người hỏi:

- Tu có phải sửa không?

Thiền sư nói:

- Không.

- Vậy là không sửa?

- Cũng không.

- Như thế phải làm sao?

Thiền sư trả lời:

- Không sửa thì kẹt cái này, sửa thì thành ra cái khác."

Trong câu chuyện con đề ý là Thiền sư không hề trả lời đúng hay sai, vì như vậy là đã xác định. Thiền sư chỉ nói "**không**" với dụng ý làm người hỏi ngạc nhiên và chú ý. Từ ngạc nhiên gây chú ý của chữ "**không**" đầu đây người hỏi vào suy luận thứ hai. Thiền sư đã chờ sẵn để bồi thêm một chữ "**không**" nữa nhằm tuyệt đường suy luận của người hỏi. Nhưng với hai lần phủ định Thiền sư vẫn chưa đẩy người hỏi vào **chỗ tuyệt đường suy luận của lý trí** được. Lý trí vốn đa nghi và bất an nên vẫn loay hoay tìm câu kết luận qua câu hỏi thứ ba. Thiền sư biết rất rõ điều đó, nên đã không đưa ra một kết luận nào nhất định để lý trí có thể bám víu được, mà chỉ nói: "**không sửa thì kẹt cái này, sửa thì thành ra cái khác**". Bởi vì vấn đề không phải ở chỗ sửa hay không sửa, mà có thấu rõ được cái

trung tâm tạo ra nhu cầu sửa đó hay không. Nếu sửa hay không sửa đều là hành động phát xuất từ *cái ta* thì rốt cuộc cũng chẳng có gì mới lạ.

"*Vi tiếu*" hoặc các *công án thiền* đều nhằm mục đích đẩy khỏi *lý trí vọng thức* vào chỗ tuyệt đường. Tuyệt đường thì đi về đâu? Tuyệt đường thì không hướng ra bên ngoài, mà trở về với chính mình, thấy rõ chính mình như mình đang là. Giây phút hồi đầu đó Đức Phật gọi là *chánh niệm tỉnh giác*. Các Thiền sư Trung Hoa gọi là *ngộ, kiến tánh, thấy bản lai diện mục*. Lão Tử gọi là *kiến tổ, phục mệnh* v.v...

Những thành ngữ *đương xứ tức chân, bất động hiện quán, diệu tràm tổng trì, tuyệt thánh khí trí...* hoặc *Sanditthiko, Akàliko, Ehipassiko, Opanayiko, Paccattam veditabbo vinnuhi...* đều chính là *tỉnh thức, là thấp sáng chính mình* hoặc Sư bá gọi là *sáng suốt, định tĩnh*.

Để con dễ hiểu, Sư bá cho một ví dụ: Giả sử con đang sân, nếu con không tu sửa thì chẳng lẽ cứ để sân hoại, cứ mặc cho tâm sân lôi cuốn, đầu hàng vô điều kiện? nhưng nếu con loay hoay tu sửa, mong đạt một trạng thái đối nghịch là không sân, tức là con bực mình với cái sân của mình, làm cho nó càng sân thêm. Nếu sửa được thì giận hóa thành mừng, buồn hóa vui, có khi thành thỏa mãn, ngã mạn... Nghĩa là thành ra một trạng thái khác, mà tính chất vẫn là bản ngã.

Vậy phải làm sao? Cốt tử là ở chỗ đó. Giản dị thôi, bây giờ con chánh niệm tỉnh giác, thấp sáng cái sân của con lên ngay chính cái lúc nó đang hiện diện. Lúc đó thật ra không còn là sân nữa, mà là trí tuệ, là sáng suốt, định tĩnh, trong lành. Vấn đề đã được giải quyết mà không hề nói đến sửa hay không sửa.

Chánh niệm tỉnh giác là không sửa mà vẫn được sửa nên không kẹt cái này, không thành ra cái khác. Tu thật ra đơn giản chỉ là như vậy.

Bề khổ mênh mông, vấn đề không phải là sửa hay không sửa, mà phải biết hồi đầu. Tất cả lỗi lầm đều do lý trí vọng thức mà hướng ra ngoài. Hồi đầu, tức chánh niệm tỉnh giác, là bền. Hồi đầu là không buông trôi theo lý trí vọng thức, cũng không chống lại nó mà quay lại nhìn thẳng vào lý trí vọng thức, vào lỗi lầm đang khởi sinh và đang tự diệt cho nên ngay nơi sinh diệt mà giác ngộ giải thoát.

Tóm lại, người không tu thì đành thúc thủ trong luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau, người loay hoay tu sửa thì lại chạy theo hình bóng lý tưởng của bản ngã vẽ vời, tuy không thúc thủ nhưng có vùng vẫy cũng không ra khỏi trầm luân. Chỉ có người tỉnh thức, không đến không đi mà vẫn ung dung tự tại.

Mong rằng "*vi tiếu*" đó giúp con thấy ra con đường tu tập của mình.

Sư bá.

[33]

Ngày tháng năm

D.T con,

Trong thư con có hỏi Thầy về một triệu chứng khi chánh niệm tỉnh giác là cảm thấy tro cứng, khô khan và giả tạo trên đối tượng sở quán. Con đừng ngại, rất nhiều người có cảm tưởng đó, tất nhiên là có lý do, nhưng trước hết con đừng chán nản dao động, cứ tiếp tục chánh niệm tỉnh giác rồi mọi sự sẽ được giải quyết và hiểu rõ.

Lý do sinh ra triệu chứng đó có thể là:

1) Lúc đầu chưa quen nên thấy gượng gạo, giống như người mới tập lại xe có vẻ luống cuống, tro cứng.

2) Cố gắng quá mức đâm ra không được thoải mái nên dễ đưa đến căng thẳng, mệt mỏi và chán nản.

3) Chú ý quá nhiều đến chi tiết hay ngoại tướng của đối tượng nên thấy nó có vẻ khô khan, giả tạo không tự nhiên.

Ví dụ như khi con quán sát hơi thở con có thể làm cho hơi thở mất tự nhiên, giả tạo và thô cứng. Do muốn thấy thật rõ con đã vô tình hay cố ý bắt hơi thở phải chậm lại, sâu hơn, mạnh hơn, thế là con nhanh chóng thấy tức ngực, khó chịu và mệt mỏi. Khi đi kinh hành cũng vậy, con dễ làm cho bước chân khựng lại và cảm thấy mất thăng bằng.

Thực ra trong quán niệm, con càng tự nhiên càng tốt. Và cần nhớ rằng chính yếu không phải là đối tượng gì mà là cái thấy sáng suốt, định tĩnh, trong lành của con trên đối tượng ấy. Đối tượng chỉ là trợ duyên cho cái thấy phát huy tính soi chiếu trong sáng trung thực của nó mà thôi. Vì vậy thấy rõ đối tượng không có nghĩa là phải nắm bắt chi tiết ngoại tướng của đối tượng mà là thấy tính chất phổ quát của nó, tức là chỉ cần thấy cốt lõi tinh yếu là được.

Con nói "có những lúc con muốn buông ra hết, không cần nhớ, không cần niệm, không cần hiểu, không muốn biết chi cả cho đầu óc rộng rang an nghỉ". Chứng tỏ rằng con đã sử dụng chánh niệm tinh giác sai hướng và quá mức cần thiết để nhận rõ đối tượng. Chính vì thiếu thoải mái tự nhiên trong chánh niệm tinh giác mà con cảm thấy căng thẳng mệt mỏi như vậy.

Tuy nhiên, vô tình con vẫn đi đúng đường, vì chính ngay lúc con buông xả hết là con đang tu tập một yếu tố quan trọng trong thiền quán Tứ Niệm Xứ mà ít người để ý, đó là xả dưới hình thức "**buông bỏ tham ưu ở đời**" (*Vineyya loke abhijjha domanassam*). Khi đối tượng hấp dẫn con khiến con ưa thích và dính mắc, đó chính là tham. Nhưng khi đối tượng làm con bực mình, chán nản, đó chính là sân. Hai tâm thái tham và sân này làm con mất quân bình. Chữ Xả (*uppekkhà*) vốn có nghĩa là quân bình, vậy buông xả tham ưu chính là môi trường phẳng lặng cho chánh niệm tinh giác phát huy khả năng soi chiếu.

Vì trong khi quán niệm con quá ham nắm bắt đối tượng (*tham*) cho nên dễ sinh ra trạng thái đối nghịch là chán nản (*sân*), do đó tâm con mất quân bình không còn là môi trường thích hợp cho chánh niệm tinh giác soi chiếu được nữa.

Con cũng cần nhớ một điều: buông xả là lập lại quân bình giữa hai thái cực tham và sân, chứ không phải là buông xuôi vì chán nản, hay cố gắng loại bỏ tham sân.

Xả cũng còn là một trong bảy yếu tố giác ngộ (*thất giác chi*):

1) Niệm: là chú tâm trên đối tượng hiện quán, tức đương xứ của thực tại thân, thọ, tâm, pháp, để tâm không lãnh đạm quên mình hay tán tâm hướng ngoại.

2) Trạch pháp: là chú ý sâu sát hơn trên đối tượng hiện quán để tìm thấy tính chất tinh yếu của pháp mà niệm chỉ mới ghi nhận. Trạch pháp giúp ta soi rọi khối thân tâm qua cái nhìn tách bạch rõ ràng và vi tế, nhưng không phải bằng lý trí mà là trí tuệ trực kiến (*nyānadassana*). Chính nhờ trạch pháp mà ta thấy rõ tính sinh diệt, tính vô thường-khổ-vô ngã của pháp, thấy rõ yếu tố đất, lửa, gió v.v... trong sắc, hoặc yếu tố thọ, tưởng, hành, thức trong danh, để không còn chấp lầm thân tâm này là bản ngã.

3) Tinh tấn: là phát động sự chuyên cần, hăng hái trong thiền pháp nhất là chánh niệm tinh giác. Tinh tấn giúp ta không còn giải đãi thối thất, không tiêu cực lười biếng, không buông trôi hờ hững. Tuy nhiên tinh tấn phải đúng mức và tự nhiên, nghĩa là không quá yếu ớt, không quá gắng gượng hăng say.

4) Hỷ: là yếu tố làm cho tâm hân hoan, phấn khởi, vui vẻ khi tiếp xúc với đối tượng, dù thuận hay nghịch. Hỷ giúp tâm vượt qua trạng thái bực mình, chán nản, bực xúc, khó

chịu, và giúp cho hành giả cảm thấy hứng thụ trong thời gian hành trì lâu dài mà không mỏi mệt. Ví dụ, lúc ngồi thấy tê chân hay nhức mỏi mà có yếu tố hỷ thì vẫn thấy dễ chịu chứ không bị bức xúc, bực bội.

5) Khinh an: là lắng dịu, thư thái và thư giãn. Yếu tố này giúp ta vượt qua trạng thái căng thẳng, phấn khích, dồn nén hoặc cố gắng quá sức, giống như đang bị một áp lực đè nặng mà tự nhiên nhẹ hẳn đi. Khi đi kinh hành với tâm khinh an con sẽ cảm thấy thật thanh thản, thông dong, ung dung, tự tại.

6) Định: là trạng thái nhất tâm, tĩnh lặng và an chỉ khi tâm an trụ vững vàng trên đối tượng, do đó không còn dao động, trạo cử, hay tán loạn. Định giúp tâm nghỉ ngơi hoàn toàn và có khả năng tập trung được năng lực. Nhưng nếu định là cố gắng tập trung tư tưởng vào một mục đích sở đắc thì nó có thể không còn là chánh định nữa.

7) Xả: là trạng thái quân bình của tâm buông bỏ hai thái cực tham và sân, tức là không ưa không ghét mà chỉ thân nhiên trầm tĩnh. Có thể nói lúc xả là lúc sáng suốt nhất chứ không phải rơi vào trạng thái buông xuôi theo nghĩa vô ký, một tình trạng si mê tiêu cực.

Như vậy, khi con cảm thấy chán nản, mệt mỏi, thụ động, tiêu cực thì con nên tu chánh niệm tỉnh giác kèm với các giác chi trạch pháp, tinh tấn hoặc hỷ để tâm con hưng phấn lên, thoát khỏi tình trạng trì trệ

Khi con cảm thấy bồn chồn, dao động, trạo cử thì nên tu chánh niệm tỉnh giác kèm với các giác chi khinh an, định hoặc xả để tâm lắng dịu xuống, thoát khỏi tình trạng phấn khích.

Tất nhiên việc tu hành còn khó khăn gấp ngàn lần công việc chân tay hay trí óc, vì vậy mà đôi lúc con thấy mệt mỏi chán chường, nhưng đừng vì vậy mà buông lung bất định. Sống theo pháp thì tự nhiên pháp sẽ đem lại cho con nhiều an lạc trong cuộc đời phàm trần này.

Chúc con vượt qua được tình trạng khó khăn hiện tại.

Thầy.

[34]

Ngày tháng năm

Con thương mến,

Thầy đã nhận được thư và ảnh của con chụp lúc con đang sinh hoạt tại thiền đường PZC phái Lâm Tế của một thiền sư người Đại Hàn. Thầy sắp đi Huế, sẽ đem thư và ảnh cho các sư thúc cùng xem.

Trong hình tướng xuất gia con có vẻ chừng chạc lắm, nhưng tính con thì ưa phóng khoáng tự nhiên mà sinh hoạt thiền đường đó thì có vẻ nghiêm túc và bài bản quá như vậy, không biết con có chịu được lâu không?

Con hỏi sau này Thầy có viết gì thêm không và trong thời gian con xa quê hương, ở nhà Thầy hướng dẫn Phật tử tu tập có gì mới mẻ không?

Về viết lách thì Thầy chỉ thỉnh thoảng viết *Vi Tiểu* để tiêu khiển, và khi nào có thư thì trả lời cho Phật tử vậy thôi, chứ chưa viết chuyên đề gì cả. Các sư thúc con có đề nghị Thầy ghi lại thành sách những khóa giảng giáo lý tinh yếu ở Huyền Không, Bửu Long, Phật Bảo v.v... để Thầy xét lại xem.

Còn về việc hướng dẫn Phật tử thì vì phần đông không kham nổi tinh thần sống đạo một cách uyển chuyển tự nhiên và sáng tạo trong tự giác kiểu "*vô môn*" như hỏi con còn ở nhà, nên Thầy đã tùy căn cơ của những Phật tử mà chia quá trình tu tập thành nhiều giai

đoạn từ dễ đến khó, từ thấp đến cao khác nhau, để Thầy dễ hướng dẫn mà Phật tử cũng dễ thực hành.

Con đã biết, chung qui tất cả các phái thiền Phật giáo từ Nguyên Thủy đến Tiểu thừa, Đại thừa, Kim Cang thừa và Thiền tông đều lấy chánh niệm tỉnh giác làm yếu tố cơ bản, chỉ khác nhau ở cách vận dụng mà thôi. Nói như vậy có nghĩa là chánh niệm tỉnh giác có nhiều mức độ khác nhau tùy theo trình độ của mỗi người.

Theo thiền tuệ quán Vipassanà Nguyên Thủy của Đức Phật thì đối tượng của chánh niệm tỉnh giác phải là pháp có yếu tính là *đệ nhất nghĩa đế (paramattha)*, *thực tại hiện tiền (sanditthiko)*, *phi thời gian (akàliko)*, *hồi chiếu (ehipassiko)*, *hướng nội (opanayiko)*, *tự chứng (paccattam veditabbo)* v.v... do đó, nhìn chung, Phật tử ngày nay ít ai trực tiếp đi vào tuệ quán ngay được.

Như vậy cần phải có những giai đoạn chuẩn bị cho những Phật tử chưa đạt tiêu chuẩn chánh niệm tỉnh giác, chưa có thể đi thẳng vào tuệ quán Vipassanà, như sau:

1. Giai đoạn nhất niệm.

- Nếu con là người thuộc căn cơ đức tin thì con có thể niệm Phật. Ngày đêm giữ một câu niệm Phật cho đến khi các tạp niệm lắng dịu, ổn định và đưa đến nhất tâm bất loạn.

Đối với đức tin hướng về tự lực, như phần đông Phật tử Nguyên Thủy thì họ thường niệm một trong 10 ân đức Phật tính, điển hình như niệm: Araham (*Arahatta*) là bản lai thanh tịnh, Buddhò (*Buddhatà*) là tính giác v.v...

Đối với đức tin hướng về tha lực, như Phật tử Tịnh Độ tông thì họ thường niệm danh hiệu A-di-đà Phật, hay danh hiệu các Bồ Tát mà họ tin tưởng.

Đối với đức tin hướng về thần lực huyền bí, như Phật tử Mật tông thì họ thường hành trì một câu chú.

Đối với đức tin hướng về bản thể tự tánh, như Phật tử Thiền tông thì họ thường tham một công án hay một thoại đầu.

- Nếu con là người có căn cơ về thiền định thì con có thể dùng một đề mục thiền định, như hơi thở chẳng hạn, để nhiếp phục tâm.

Mục đích của giai đoạn này là giúp tâm vượt qua các tạp niệm và phát triển khả năng chú tâm, một yếu tố cần thiết trong chánh niệm tỉnh giác.

2. Giai đoạn tánh niệm.

Trong các pháp môn phương tiện như niệm Phật, trì chú, tham công án, thiền định v.v... hành giả có thể bớt được tâm tán loạn nhưng cũng nhiều người lại bị kẹt vào ngay nơi phương tiện của mình và trở thành bịnh bị ám ảnh bởi chính câu niệm Phật, câu thần chú v.v... không sao bỏ đi được. Vì vậy khi nào thấy tâm đã ổn định thì phải bỏ phương tiện (*hồng danh, thần chú v.v...*) rồi soi chiếu lại tự tâm để nhận ra **tánh sáng suốt, định tĩnh, trong lành** tự nhiên của nó. Đó chính là giai đoạn thấy ra yếu tính của bản lai thanh tịnh hay tính giác sẵn có nơi mỗi người.

3. Giai đoạn danh tướng niệm.

Nếu nhận ra được tính giác hay bản lai thanh tịnh mà không biết sử dụng thì vẫn bị kẹt vào thể tánh, không phát huy được tướng dụng để phá vỡ khối tập nhiễm sâu dày của bản ngã sinh tử luân hồi. Cho nên Ngài Huệ Khả sau khi ngộ tánh nơi Tổ Đạt Ma đã trở về ngày đêm mỗi mỗi tự biết mình. Thể tánh của tính giác là *tịch tịnh (Santi)*, tướng dụng của tính giác là *soi chiếu (Jhàna, jhàyati)*. Vì vậy phải đem tính giác soi chiếu lại toàn bộ thân tâm trong quan hệ với thế giới trong ngoài. Trong thiền Tứ Niệm Xứ, tính giác tịch và chiếu được hóa thân thành chánh niệm tỉnh giác, và thế giới quan hệ trong ngoài của toàn bộ thân tâm chính là thân, thọ, tâm, pháp. Đây không còn là phương tiện tham công

án để hy vọng thấy tánh, mà chính là sử dụng ngay tính giác soi chiếu để thâm nhập vào thực tại hiện tiền, xuyên phá mọi vọng tưởng ảo giác của vô minh ái dục để đương xứ hiện rõ bốn nguyên *chân như thực tánh (Yathàbhùtā sabhāva)* của pháp.

Tuy nhiên nếu chưa phải là căn cơ bậc thượng, thì tạm thời tập ghi nhận danh tướng của thực tại thân, thọ, tâm, pháp trước đã. Vì vậy trong giai đoạn này hành giả chỉ cần khi đang đi niệm là *đi... đi...*, khi đang đứng niệm *đứng... đứng*, khi có cảm giác dễ chịu hay khó chịu niệm là *thọ... thọ...*, khi có tâm bứt rứt bực bội niệm là *sân... sân...* v.v...

Tâm thường dễ rơi vào hai trạng thái đối nghịch: hoặc là quá ức chế thủ động, hoặc là quá hưng phấn dao động, do đó không được sâu sắc vi tế, vậy muốn làm quen với công việc soi chiếu minh bạch (*vipassanā*), chánh niệm tỉnh giác phải tạm mượn đối tượng danh tướng để tự phát huy khả năng tịch và chiếu cho đến khi thật vững chãi tự nhiên.

Phái thiền Vipassanā của Ngài Mahasi Sayadaw người Myanmar dạy hành giả niệm *phông à... xẹp à...* khi quán niệm hơi thở chẳng hạn, chính là vận dụng **Danh Tướng niệm** như một giai đoạn chuyển tiếp để chuẩn bị cho tâm có đủ chánh niệm tỉnh giác khả dĩ thâm nhập thực tại như thị của đệ nhất nghĩa đế,

Như vậy 3 giai đoạn trên chỉ là dự bị cho hành giả trước khi vào thiền Vipassanā, chúng ta tạm gọi là "*giai đoạn tiền Vipassanā*". Khi nào hành tướng của hầu hết thân, thọ, tâm, pháp đều được gọi đúng tên ngay khi nó diễn ra, không trước không sau, thì hành giả bắt đầu có khả năng đi thẳng vào thiền Vipassanā như giai đoạn sau đây:

4. Giai đoạn thực tướng niệm.

Đây là giai đoạn thiền Vipassanā thực thụ. Ở đây hành giả không cần gọi tên sự kiện như giai đoạn trước mà chỉ soi chiếu vào chính sự diễn biến của sự kiện mà thôi. Như khi đi chỉ cần chú tâm tỉnh thức trên mọi biến chuyển của cử động đi, khi ngồi chỉ lặng lẽ soi chiếu toàn bộ tư thế ngồi cùng với những hiện tượng động tĩnh, sinh diệt, thô tế đang diễn ra nơi thân. Khi có một cảm giác chỉ lắng nghe trọn vẹn diễn trình sinh diệt của cảm thọ ấy. Khi một tư tưởng khởi lên thấy rõ tâm đang sinh khởi, khi tư tưởng ấy chấm dứt thấy rõ tâm đang diệt. Khi tâm tịch tịnh vô sinh biết rõ tâm tịch tịnh vô sinh v.v...

Con có để ý là những cụm từ Thầy vừa dùng trên như *chú tâm tỉnh thức, lặng lẽ chiếu soi, lắng nghe trọn vẹn, thấy rõ, biết rõ, liễu tri, tịch chiếu, quán chiếu, chiếu kiến v.v...* đều đồng nghĩa với **chánh niệm tỉnh giác** không? Tên gọi không quan trọng mà chính yếu là con cần phải thể nghiệm thực chất nội dung của nó sao cho vừa đủ để thấy đúng thực tướng của quán xứ là được.

Nói là thực tướng niệm, thật ra trong giai đoạn này thực tại tự diễn bày đầy đủ tánh tướng thể dụng v.v... một cách toàn diện như thị như thực dưới cái nhìn **trí tuệ soi chiếu minh bạch (Vipassanā-nāna)** chứ không phải chỉ thực tướng mà thôi.

Đến đây, khi hội đủ nhân duyên thích hợp tâm trí sẽ tự bùng nổ những đóa hoa tuệ giác vô cùng vi diệu mà thuật ngữ thiền Vipassanā gọi là *16 tuệ giác*. Đức Phật đã mô tả trình tự *16 tuệ giác* này mà không giảng giải chi tiết vì Ngài muốn để cho hành giả tự mình chứng nghiệm và liễu giải. Về sau các nhà chú giải và các vị thiền sư cũng có giảng rõ, nhưng theo Thầy, tốt hơn là để mỗi người tự chứng sự nhiệm mầu của pháp vị mới hứng thú, phải không con?

Thầy cũng xin lưu ý con mấy điểm quan trọng là mặc dù chánh niệm tỉnh giác chính là hai yếu tố tịch và chiếu của tính giác, nhưng tịch chiếu trong thiền Vipassanā Nguyên Thủy của Đức Phật (*Như Lai Thiên*) không hoàn toàn giống với pháp môn tịch chiếu trong phái Tào động của Thiền Tông (*Tổ Sư Thiên*). Nói đúng ra, giống hay không là tùy hành giả. Nếu hành giả tịch chiếu theo phái Tào động nhưng lại đúng với Vipassanā như

Thầy vừa nói trong giai đoạn 4 thì chẳng có gì khác nhau, nhưng nếu tịch chiếu chỉ là **trụ tâm quán tịnh** thì dù có đúng hướng cũng chỉ tương đương với giai đoạn 1 và 2 **tiền-Vipassanà** mà thôi. Còn nếu không đúng hướng thì chỉ là "**bịnh chứ chẳng phải thiền**" như Ngài Huệ năng quở trách Chí Thành vậy.

Mặt khác, nhiều người ngộ nhận chữ "quán" trong thiền tuệ quán Tứ niệm Xứ là quán tưởng, nên khi định nghĩa thiền Tứ niệm Xứ họ đơn giản cho đó chỉ là **quán tưởng thân là bất tịnh, quán tưởng thọ là khổ, quán tưởng tâm là vô thường và quán tưởng pháp là vô ngã**, như một công thức tiêu chuẩn để dễ bề suy tưởng.

Nhưng như Thầy đã trình bày ở trên, điều kiện tất yếu của chánh niệm tỉnh giác trong thiền tuệ quán Vipassanà là vắng bật mọi ý niệm, suy nghĩ, tư lường, tưởng tượng v.v... hay nói một cách khác là "**ngôn ngữ đạo đoạn tâm hành ý diệt**", nghĩa là hoàn toàn vắng bóng **thế giới khái niệm (paññatti)** để cho bầu trời tâm trong sáng và mặt trời tuệ chiếu soi, như tấm gương trung thực phản ánh thực tánh **đệ nhất nghĩa đế (paramattha)** của pháp giới hiện tiền. Cho nên mọi hình thức sản phẩm của tưởng như tự kỷ ám thị chẳng hạn đều nằm ngoài tuệ quán Vipassanà.

Một điểm quan trọng nữa là ở giai đoạn 4 thực thụ Vipassanà này, người ta có thể hành một cách tự nhiên hoặc theo bài bản qui định đều được và đều có kết quả giống nhau như một vài trung tâm thiền đã thí nghiệm. Họ chia hành giả thành 2 nhóm, để hành giả tự do lựa chọn theo sở thích của mình, một nhóm hành theo giờ giấc và cách thức qui định nghiêm ngặt, còn nhóm kia thì sau khi nắm vững yếu tính của thiền, họ tự vận dụng lấy tùy theo điều kiện riêng của mình. Kết quả được trải nghiệm là hai bên đều tiến triển như nhau, kể cả trường hợp áp dụng thiền để chữa bệnh ở một vài trung tâm y khoa ở Mỹ, Pháp v.v...

Đến đây hành giả bước vào một chân trời hoàn toàn mới mẻ nhưng lại hiện đúng bản nguyên, như một người nằm mơ chợt tỉnh, mới mẻ, nghĩa là không còn chiêm bao, mà là hoàn lại con người thực đầy đủ bộ mặt xưa nay của mình, đó chính là giai đoạn thứ 5 trên hành trình tuệ quán.

5. Giai đoạn bất động niệm.

Khi những đóa hoa tuệ giác bùng nở, như những hoa sen ra khỏi bùn nhớ nước đục, bùng nở dưới ánh nắng mai giữa bầu trời cao rộng, thì hành giả cũng ung dung tự tại giữa cuộc đời phiền não. Chính vì tự mình thoát ly phiền não, nên dù cuộc đời có phiền não bao nhiêu thì tâm thiền vẫn an nhiên bất động. Lúc đó chánh niệm tỉnh giác không cần đến một nỗ lực cố gắng nào mà vẫn tịch tịnh soi chiếu một cách hồn nhiên trọn vẹn. Và chỉ đến lúc đó hành giả mới có thể làm công việc giác tha một cách hoàn toàn vô ngã.

Con thương mến,

Nhân con hỏi sinh hoạt thiền của Thầy ở quê nhà, Thầy trình bày đại khái vài nét như vậy, hy vọng rằng những nét cương yếu ấy có thể giúp con soi sáng thêm chương trình hành thiền: tụng kinh, tụng chú, lạy hồng danh, tọa thiền, qua đường và hỏi đáp cơ phong do thiền sư Seung Sahn hướng dẫn tại thiền đường PZC mà con đã kể cho Thầy nghe trong thư trước.

Chúc con mạnh khỏe và hưởng được thiền vị trong đời sống của một người tăng sĩ.

Thầy.

[35]

Ngày tháng năm

P.Q con,

Nhân TQ ra Thầy viết cho con. Hôm ghé ĐN vì thời gian quá ngắn nên mặc dù đã cố gắng giảng giải thế nào cho các Phật tử mới có thể lãnh hội con đường giác ngộ, Thầy vẫn phân vân không biết các con đã nắm được những nét chính chưa.

Đạo Phật bên ngoài là những hình thức tín ngưỡng với nhiều môn phái, nhiều lễ nghi, bên trong là một rừng giáo lý vừa rộng, vừa sâu, có cao có thấp, có thật có giả, thật là đa diện. Tuy nhiên nếu người nào có cơ duyên gặp được thiện tri thức thì có thể đi vào cốt tử của đạo một cách dễ dàng.

Đạo là đời sống phù hợp với Chân - Mỹ - Thiện. Càng gần Chân - Mỹ - Thiện càng ít khổ đau, càng xa Chân - Mỹ - Thiện càng nhiều nhiệt não. Vì vậy ngay từ lúc tuổi trẻ con cần phải tự mình học hỏi để sống sao cho hợp lẽ đạo. Nghĩa là làm thế nào để có được một thân tâm sáng suốt, định tĩnh, trong lành.

Trong ba yếu tố sống đạo đó thì sáng suốt thuộc về tuệ, định tĩnh thuộc về tâm, còn trong lành soi sáng cho nói năng và hành động của thân, cả ba cần được thể hiện một cách toàn diện, không thiên lệch kết quả mới viên mãn hoàn toàn.

Kinh Karaniya Mettā Sutta Đức Phật dạy 16 đức tính của một người sống đạo như sau:

- 1) Có khả năng (*Sakko*) đủ để sống đúng đạo lý.
- 2) Chất phác (*Ujū*)
- 3) Ngay thẳng (*Suhujū*)
- 4) Nhu thuận (*Suvaco*)
- 5) Hiền hòa (*Mudu*)
- 6) Không kiêu mạn (*Anatimāni*)
- 7) Sống dễ dàng (*Subhāro*: không đòi hỏi nhiều về tiện nghi đời sống)
- 8) Biết đủ (*Santussako*: tri túc)
- 9) Thanh đạm (*Sallahuka vutti*)
- 10) Không đa sự (*Appakicco*: không lãng xãng nhiều chuyện)
- 11) Lục căn trong sáng (*Santindriyo*: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý nhận thức minh bạch)
- 12) Trí tuệ minh mẫn (*Nipako*)
- 13) Siêng năng (*Appagabbho*: không cầu thả buông lung)
- 14) Không đam mê luyến ái (*Kulesu ananugiddho*)
- 15) Không làm việc ác dù nhỏ nhất (*Na ca khuddam samācare kinci*)
- 16) Mong muốn cho chúng sanh đều được an vui, hạnh phúc (*Sabbe sattā bhavantu sukhittā*)

Như vậy, muốn sống đời sống an tịnh, trong sạch, hiền lương phải cần thận học hỏi cuộc đời để giác ngộ ra lẽ sống từ nội tâm đến ngoại cảnh. Không nên sống buông lung, phóng túng, bỏ luống tuổi trẻ đầy nhiệt tình và sức sống. Nhiệt tình và sức sống ấy nếu đem dùng vào việc xấu sẽ gặt hái nhiều tai họa nhưng nếu thể hiện việc lành thì có nhiều lợi ích. Người Phật tử khi thấy cái thân nhiều bệnh nhiều khổ này rồi cần phải dùng nó để làm lợi ích cho mình và người, không để nó luống công sinh thành dưỡng dục của mẹ cha, không để uổng phí một đời cơm áo.

Không cần phải xuất gia mới giác ngộ giải thoát. Sống trong đời với đầy đủ tinh thức để tự biết mình là có thể giác ngộ giải thoát.

Nói tóm lại, giác ngộ, giải thoát và hữu ích là ba mục tiêu của người Phật tử. Lấy sáng suốt để giác ngộ, lấy định tĩnh để giải thoát, lấy trong lành để làm lợi ích cho mình và người.

Chúc con sống đạo một cách thiết thực lợi mình lợi người.

Thầy.

Ngày tháng năm

Con,

Khi gặp những khó khăn bối rối trên đường đời mà tự mình không giải quyết được con có quyền nhớ tưởng đến Phật, Pháp, Tăng hoặc các bậc Thầy tổ để con có thể yên tâm giữ vững niềm tin hầu con có đủ sức mạnh kham nhẫn, sáng suốt, bình tĩnh và ổn định. Trong trường hợp đó, đức tin ở tha lực có thể giúp con lấy lại niềm tin ở chính mình. Nhưng nếu đức tin chỉ để cầu nguyện van xin thì không những con đánh mất tự tin mà còn phát triển thêm lòng tham ái. Đó là chưa kể con có thể rơi vào con đường tà kiến do những kẻ lợi dụng lòng mê tín của con người để mưu cầu mục đích cá nhân.

Chính vì thế, con thấy, trong Bát Chánh Đạo, Đức Phật không hề đề cập đến đức tin. Đức tin đã biến mất trong Chánh Kiến, nghĩa là trong trí tuệ thấy biết như thực. Còn ở trong Ngũ Căn, Ngũ Lực thì Tín chỉ có nghĩa là tự tin chứ không còn là tín ngưỡng. Ngay cả khi tin ở Tam Bảo, người Phật tử chọn chánh cũng chỉ tin ở 3 đức tính **sáng suốt, định tĩnh, trong lành** biểu hiện cho Tam Bảo nơi chính mình. Bởi vì nếu tin mà không tự mình thể nghiệm con đường giác ngộ giải thoát thì muôn đời vẫn đắm chìm trong bể khổ trầm luân.

Vậy con có quyền tin nhưng phải biết đặt niềm tin cho đúng chỗ mới thật sự lợi ích trên đường tu học.

Con thương mến,

Con nói đúng, giữa quyền lợi và bổn phận, nhiều khi ta phải chọn bổn phận. Giữa nhàn hạ với trách nhiệm ta phải nhận lấy trách nhiệm. Giữa hạnh phúc và khổ đau, ta phải gánh chịu đau khổ. Giữa tự do và giới luật ta phải chấp nhận giới luật. Nếu ai không ngại thiệt thòi mà sẵn sàng vui lòng chấp nhận, người ấy hóa ra lại có nhiều quyền lợi trên tất cả quyền lợi, có nhiều tự do hạnh phúc hơn tất cả hạnh phúc ở đời.

Nhiều người tu hành có khuynh hướng vô vi theo nghĩa tiêu cực, suốt ngày chỉ lo kinh kệ, niệm Phật, cốt sao cho được an ổn thanh nhàn, nên họ gác bỏ mọi sự qua một bên. Tu như vậy có vẻ cầu an hơn là dẫn thân vào con đường giác ngộ. Đức Phật cũng dạy *thiểu sự (appakicco)* nhưng có nghĩa là không để **sinh sự sự sinh** đa đoan phức tạp chứ không phải là nhàn cư vô trách nhiệm.

Do đó con cứ bình thân mà làm tròn bổn phận ở đời và sáng suốt mà học bài học giác ngộ trong đó. Con đường giác ngộ là thấy tánh ngay trong sự tướng, thấy tự do ngay trong ràng buộc, diệt khổ bằng cách thấy rõ bản chất của khổ đau, thoát khỏi lo toan bằng cách an nhiên gánh vác trách nhiệm. Bởi vì đạo không có đến và đi, cho nên có giải thoát giác ngộ là giải thoát giác ngộ ngay trong hoàn cảnh hiện tiền, chứ không thể có thái độ năm-bỏ-nhị-nguyên (*phân hai và chấp lấy một*).

Khi Thầy nói chọn bổn phận, nhiệm vụ, khổ đau, ràng buộc không phải là Thầy chủ trương khắc kỷ khổ hạnh hay vị tha quên mình gì cả, đó cũng là phân biệt nhị nguyên, nhưng phải có một tâm hồn không phân biệt, một tâm hồn bao dung cởi mở mới có thể chọn lấy thiệt thòi mà không hề thấy thiệt thòi. Thực ra, người có trí tuệ chấp nhận như vậy một cách tự nhiên chứ không phải là chọn lựa. Cho nên Đức Phật cũng như Lão Tử đều lấy tánh nước ví cho tâm đạo. Lão Tử nói: "**Thượng thiện nhược thủy... xử chúng nhân chi sở ó cố cơ w đạo**", nghĩa là **bậc thượng thiện giống như nước... ở chỗ mọi người không ưa (chỗ thấp) nên gần với đạo**.

Người ta thường có tâm lý hễ lên xe là lo giành lấy chỗ tốt mà ngồi, người có trình độ khá hơn thì ngồi đầu cũng được, còn người khá nhất thì nhường chỗ tốt cho những người già, bệnh tật, trẻ em v.v... và chịu ngồi ở chỗ xấu nhất, chính người ấy là người không chọn lựa, không phân biệt. Người không phân biệt chủ quan vị kỷ là người phân biệt minh bạch nhất.

Thầy ngưng bút, chúc con mạnh khỏe.

Thầy.

[37]

Ngày tháng năm

H.H,

Thầy mừng là con đã đến với đạo một cách chân thành và thiết thực. Có những người tìm Thầy, tìm đạo như tìm một thú tiêu khiển, không có gì quan trọng lắm đối với họ, bất quá không theo Phật thì theo Chúa chứ có gì mà bận tâm. Nhưng con đã đến với đạo bằng chính sự sống của con, bằng niềm vui và nỗi khổ, bằng ưu tư và nước mắt, vì con đã thấy được giá trị chân thực và bức thiết của đạo.

Có một nhà văn đã viết: "*Hãy khao khát Chân - Mỹ - Thiện như đứa con thơ khao khát sữa mẹ. Hãy kiếm tìm Chân - Mỹ - Thiện như kẻ lạc đường tìm vì sao Bắc Đẩu. Hãy hướng về Chân - Mỹ - Thiện như hoa hướng dương vươn mình theo ánh mặt trời*" vì ông đã thấy đạo là mạch nguồn của sự sống đích thực.

Chính những nỗi khổ đau của con đã hướng dẫn con về với đạo, cũng như chính vì khát sữa mà đứa con thơ tìm về với tình thương yêu của mẹ. Cho nên trước hết con phải cảm ơn những nỗi bất hạnh trong đời, vì không có khổ đau làm sao có giải thoát, con có bao giờ nghĩ thế không?

Chuyện nàng Pátacàrã trong Kinh Pháp Cú đã được Đức Phật thức tỉnh sau khi mất hết tất cả: chồng, con, cha mẹ, họ hàng, nhà cửa, tài sản.

Chuyện bà Gotami đã giác ngộ sau khi biết Đức Phật xác định đứa cháu thân yêu của đời bà không bao giờ sống lại nữa.

Trong Kinh Phật, những hiện tượng khổ đau cũng được Đức Phật gọi là các Thiên sự, nó nhắc nhở chúng ta giác ngộ *bốn sự thật*: khổ, nhân khổ, diệt khổ và con đường diệt khổ, nhờ vậy chúng ta mới biết thế nào là sống đúng chân lý.

Như vậy hãy can đảm lên, đối diện với khổ đau để học ra nơi nó những giá trị đích thực.

1) Khổ đau cho ta thấy bản chất của đời sống.

Khi một lý tưởng được sự mù quáng (*vô minh*) và lòng ham muốn (*ái dục*) dự phóng thành những hình ảnh hoa lệ của hạnh phúc, sung sướng, tự do, thỏa mãn... thì khổ đau sẽ là câu trả lời thẳng thắn và chân thực cho những lý tưởng lầm lạc đó. Có lẽ vì thế mà người đời nói nôm na là "*ghét của nào trời trao của ấy*" như một sự thật phũ phàng.

Vậy qua khổ đau ta phải rút ra được bài học đâu là thực chất, đâu là lý tưởng, đâu là chân, đâu là vọng, đâu là sai, đâu là đúng.

2) Khổ đau giúp ta tăng sức chịu đựng bền bỉ (kham nhẫn).

Sức chịu đựng càng cao, sự giải thoát càng lớn. Giống như một người chưa bao giờ gánh nặng sẽ thấy một gánh 10 ký là cực hình, nhưng với người đã từng gánh nặng thì dầu 100 ký cũng vẫn nhẹ nhàng.

Sợ hãi khổ đau, mong cầu sung sướng đều là những cách lẩn tránh sự thật vì yếu đuối.

Thực ra trên đời không có gì khó, chỉ tại lòng không kham nhẫn. Vì vậy chấp nhận đau

khổ chính là nuôi lớn lòng kiên trì nhẫn nại, có nhẫn nại mới làm được những việc khó làm, chịu được những việc khó kham mà tâm hồn vẫn an nhiên thanh thản.

Có lẽ vì thế mà trong Thánh Kinh, Chúa nói: "*Hãy vác thập tự giá mà vào nước Chúa*", nghĩa giống như câu Thầy nói với các con:

Tự do là ung dung trong ràng buộc

Hạnh phúc là tự tại giữa đau thương

3) Đau khổ cho ta thấy rõ nguyên nhân sâu xa của nó.

Nếu ta bình tĩnh sáng suốt để chiêm nghiệm thật kỹ thì ta sẽ thấy đau khổ không phải từ bên ngoài đến, không phải do người khác tạo ra. Điều kiện bên ngoài chỉ là duyên, còn nhân là ở trong ta.

Như người bị trúng gió không phải chỉ thuần túy là do gió mà chính là do thể lực của anh ta đang yếu. Cũng vậy, khi có đau khổ chắc hẳn không phải do bên ngoài đem lại mà chính là bắt nguồn từ động lực bên trong.

Đức Phật dạy du sĩ ngoại đạo Kassapa: "*Đau khổ không do ai tạo ra, ở đâu có tham, sân, si ở đó có đau khổ. Ở đâu không có tham, sân, si ở đó không có đau khổ*".

Đã biết đâu là nguyên nhân ta không còn đổ lỗi cho ai, cũng không than trời trách đất, mà chỉ lo chuyển hóa tận nguồn gốc nguyên nhân đau khổ ấy ngay chính trong ta mà thôi.

4) Đau khổ cho ta thấy rõ con đường thoát khổ.

Như Đức Phật đã dạy ở trên, đau khổ bắt nguồn từ nguyên nhân nội tại, nguyên nhân ấy chính là tham, sân (*ái dục*) và si (*vô minh*). Đau khổ chỉ là kết quả, vì vậy thoát khổ không có nghĩa là trốn tránh hậu quả, mà chính là dập tắt nguyên nhân vô minh - ái dục để chuyển hóa khổ đau ở tận nguồn.

Khi tỉnh thức sáng suốt thì không có vô minh, lúc trầm tĩnh ổn định thì không có ái dục. Không có vô minh và ái dục thì thân, khẩu, ý của ta trở nên trong lành, thanh tịnh. Vì vậy mọi ngọn gió khổ, vui, thành, bại, được, mất, hơn, thua ở đời không còn lay chuyển ta được nữa.

5) Đau khổ giúp ta sống theo Chân, Mỹ, Thiện.

Khi thấy rõ con đường thoát khổ, thì con đường ấy cũng chính là con đường chân hạnh phúc, con đường thể hiện tròn vẹn **thể, tướng, dụng** của đạo; **thể** của đạo là **chân**; **tướng** của đạo là **mỹ**; **dụng** của đạo là **thiện**. Sống sáng suốt thể hiện được thể toàn chân của đạo, sống định tĩnh thể hiện được tính toàn mỹ của đạo, sống trong lành thể hiện được dụng toàn thiện của đạo.

Vậy khi con sáng suốt, định tĩnh, trong lành (*tức: Giới, Định, Tuệ*) chính là con đang sống đạo, đang thể nghiệm con đường thoát khổ.

H.H,

Lúc chưa hiểu đạo con có thể xem đau khổ như thù nghịch và con có thể oán trách người khác đem lại đau khổ cho con. Nhưng nay đã hiểu đạo, con hãy sáng suốt, định tĩnh để nhận chân được sự thật của đời sống, sự thật trong chính bản thân con và giữa cuộc đời. Mọi người đều đau khổ, mỗi người đều có mỗi hoàn cảnh riêng và đau khổ riêng, nhưng khác nhau ở chỗ có nhận chân được chân lý của sự khổ hay không.

Không có bài học nào trong cuộc đời mà không trải qua khó khăn gian khổ, bài học quá dễ dàng là bài học không có giá trị. Vậy từ nay con hãy bình tâm, nhẫn nại và sáng suốt để tinh tấn học bài học giác ngộ, giải thoát.

Thầy hy vọng từ nay con có đủ tự tin để sống bình thản giữa cuộc đời sóng gió.

Thầy.

Ngày tháng năm

Các con NT, HT và NT,

Th.T vào cùng với thư của sư thúc và thư NT giúp Thầy biết thêm một số nét về tình hình Huyền Không.

Các con ạ, Huyền Không thuở xưa đẹp như một bức tranh, đẹp nhất là tình huynh đệ. Đối với Thầy, huynh đệ, đệ tử là anh em con cái một nhà, thương yêu còn hơn ruột thịt.

Thuở ấy, Huyền Không chỉ là một am tranh trên núi Hải Vân. Mùa xuân mây và bông lau trắng xóa cả bầu trời, mùa hạ với những buổi hoàng hôn muôn màu muôn sắc. Cứ mỗi lần đứng nghe sóng vỗ hay lặng ngắm mây chiều Thầy có một ý tưởng kỳ lạ là xem Huyền Không như chính sự bao la của đất trời:

Huyền Không như chính sự bao la của đất trời:

Huyền Không! Huyền Không

Xin gọi tên người

Cỏ cây rêu đá

Muôn loài vô danh

Tình yêu thương thật sự là cái gì bao la vô tận, như khi ta ngồi một mình lắng nghe tiếng mưa rơi rì rào trên lá với một sự im lặng hoàn toàn, không còn có ta nữa, chỉ có mưa rơi, tình yêu và vẻ đẹp.

Con người tiêu phí thời giờ quá nhiều cho bản ngã, cho tài - tình - danh - lợi với những đấu tranh, những mách khóe, những lọc lừa, những chiếm đoạt... để rồi kiệt sức và chết đi với bao niềm khổ hận.

Sự sống vốn bao la, phong phú và ngập tràn chân phúc, nhưng con người chẳng mấy ai biết sống. Họ càng bành trướng bản ngã lại càng tự buộc mình, họ muốn giành sự sống nhưng thật ra đã chết trong ngục tù của chính họ, họ càng muốn giàu sang lại càng nghèo khó, muốn mua chút hư danh chỉ để chuốc lấy tiếng cười... đó là mặt thật của cuộc đời.

Có ai bỗng quên mình đi hay chết đi trong giây phút để bắt gặp sự sống tuyệt vời với tất cả tình yêu và vẻ đẹp của nó? Có ai bước những bước đi thâm lặng giữa chợ búa ồn ào, để nghe trong sâu thẳm tiếng thì thầm của im lặng, tiếng nói của sự sống đích thực mà con người đã giết chết từ lâu!

Thầy có thói quen là hay ngồi chết hoặc ngồi quên mình đi, lúc đó lạ thay sự sống lại tràn ngập với tất cả sự sáng suốt, định tĩnh và trong lành, với tất cả hạnh phúc, tình yêu và vẻ đẹp. Lúc đó một hạt bụi, một giọt mưa, một cọng cỏ..... đều mang đầy hạnh phúc, tình yêu và vẻ đẹp đời đời của sự sống.

Hỏi Thầy ở trong tù, có những lúc Thầy nằm nhìn lên trần nhà đan đầy sắt và thép gai, nhìn thật im lặng thì thép gai chỉ là thép gai, thép gai đâu có ác ý gì, nó vẫn nằm đó như chính sự hiện hữu của nó, cũng đầy sự sống, tình yêu và vẻ đẹp. Và sự sống ở nơi Thầy cũng vậy, hoàn toàn tự do và hạnh phúc, không một ngục tù nào nhốt được.

Nhưng con người lại tự ý cô lập, đóng khung, rào hàng rào kiên cố bằng chính tham vọng của mình mà cứ tưởng rằng mình đang đi tìm hạnh phúc "*Tôi sẽ có hạnh phúc*", "*Tôi phải có hạnh phúc*" hoặc "*Tôi sắp có hạnh phúc*", "*Chỉ cần có thêm 1 triệu đồng nữa là tôi có hạnh phúc ngay*".

Thế còn bây giờ? Dĩ nhiên bây giờ là đau khổ, nếu không, họ đi tìm cái bóng hạnh phúc để làm gì? Bây giờ mà sống được là nhờ hy vọng..., hy vọng ngày mai sẽ trúng một mảnh nào đó... thế là hạnh phúc! Nhưng William Faulkner nói rằng: "*Con người là tổng số của những nỗi bất hạnh. Bạn có thể hy vọng nỗi bất hạnh một ngày kia sẽ vơi đi, nhưng lúc đó chính thời gian trở thành nỗi bất hạnh của bạn*".

Hạnh phúc, hy vọng, thời gian đều là những ảo tưởng đưa đến bất hạnh. Đó chính là ảo ảnh bịnh hoạn hay là hoang tưởng của những kẻ khổ đau đầy khát vọng...

Hạnh phúc thật sự không ở nơi cái với tay tìm kiếm, mà ở nơi chỗ không kiếm tìm. Hạnh phúc, tình yêu và vẻ đẹp tràn ngập nơi mỗi bước đi, trong từng hơi thở, trong ánh nắng ban mai, trong cơn mưa mùa hạ... sao lại phải kiếm tìm trong *tài, sắc, lợi, danh*?

Dĩ nhiên trong cuộc sống nhiều lúc ta phải tranh đấu để có miếng ăn, nhưng tranh đấu không phải là tranh giành, thủ đoạn, mách khóe mà chỉ là sự siêng năng cần mẫn để chịu đựng những thua thiệt, những khó khăn, đòi hỏi phải có lòng kiên nhẫn và bao dung .

Sự tranh đấu ấy thực ra là tranh đấu với chính mình để thắng điều ác trong khi sống giữa cuộc đời, tương giao với những người đầy tham vọng trong vô minh ái dục. Sự tương giao này không ít thì nhiều có mang lại những điều phiền toái, đó chính là pháp thế gian không sao tránh được. Nhưng nếu các con nhận ra được nguồn chân hạnh phúc nơi chính mình thì tất cả những phiền toái ấy chỉ là... như gió thoảng qua.

Các con ạ, đừng quan tâm đến chuyện thị phi, hãy để hết năng lực lắng nghe sự sống nơi chính mình, nó đang muốn thì thầm với các con điều gì đó, nó muốn tiết lộ một kho tàng bất tận đang chìm sâu dưới đáy hỗn mang của tâm thức, của thương - ghét - mừng - giận - vui - buồn, của tính toán mơ ước, của hoài vọng mưu cầu, của dẫn dắt thao thức, của cắn rứt ăn ă v.v... Ngay trong chính khổ đau ai biết lắng nghe cho đến tận cùng thì ở đó, hạnh phúc, tình yêu, và vẻ đẹp vẫn cứ đơm hoa kết trái.

Thà là những người lao đầu đi tìm danh vọng, họ khổ cho cam... Chúng ta không làm như vậy thì cũng đừng dại gì phiền não với những ngu dại của họ mà vô tình đánh mất nguồn hạnh phúc đang dâng tràn bất tuyệt bên trong.

Hãy biết lắng nghe, hạnh phúc ở nơi chính các con, không phải ở tương lai mà cũng không phải ở thiên đàng, không ai ban cho và cũng chẳng cần tìm kiếm. Nó đang tràn ngập mọi nơi, các con có thấy không?

Chúc các con thật sự hạnh phúc.

Thầy.

[39]

Ngày tháng năm

C.K,

Thầy nhận được thư con sau một thời gian khá lâu nên rất mừng. H.C từ lâu cũng chẳng viết thư cho Thầy, L.T thì thỉnh thoảng có thư nhưng viết cho L.V. Có lẽ cái thời "*Thư Thầy*" đã qua nên thư trò cũng vắng, điều đó chứng tỏ các con đều đã trưởng thành và có thể đi bằng đôi chân của mình. Tuy Đạo Phật cùng chung một cứu cánh nhưng phương tiện thì tùy ở mỗi người. Tuy Thầy trò chúng ta có chung một hướng nhưng lập hạnh thì chẳng thể giống nhau.

Không phải xuất gia tốt hơn hay tại gia tốt hơn, không phải ở trong tu viện hay ở ngoài đời mới đúng. Cái đó tùy người, tùy căn cơ, tùy duyên mệnh. Bài học giác ngộ không ở trong chùa cũng không phải ở ngoài phố, mà ở nơi tâm của mỗi người, hay nói một cách khác là ở ngay nơi sự sống đang diễn ra. Không phải ở đâu mà sự sống lớn hơn hay nhỏ hơn, chỉ có người nhận chân sự sống ấy ở mức độ nào mà thôi, phải vậy không con?

Người tu sĩ tự mãn với lối sống của mình, người tại gia hãnh diện với đời sống của họ, nhưng chính đó là bản ngã, là bề ngoài của sự sống. Còn chính sự sống thâm sâu uyên áo thì sao? Người tọa thiền hãnh diện với thiền định của mình, người trì chú tự mãn với

mãnh lực của họ, nhưng đó cũng chính là bản ngã, là cái bên - ngoài - vay - mượn, còn cái gì là tự tánh chân thật chẳng đến, chẳng đi, chẳng định, chẳng loạn?

Nói thế nhưng ai hợp với toạ thiền cứ toạ thiền, ai hợp với trì chú cứ trì chú, ai thích xuất gia cứ xuất gia, ai thích tại gia cứ tại gia v.v... vì có vậy mới "*đĩ quan kỳ kiếu*" phải không con?

Thầy chúc con và Jim thành tựu con đường của các con trong hạnh lợi mình lợi người.
Thầy.

[40]

Ngày tháng năm

VK,

VT đã trao thư con cho Thầy, thỉnh thoảng Thầy vẫn hỏi tin tức con qua VT, dù sao đọc chính thư con Thầy vẫn vui hơn.

Cũng như con Thầy rất mừng khi thấy VT thích học đạo và xem đạo như lẽ sống của mình, không như phần đông Phật tử chỉ xem đạo như một thú tiêu khiển, một món đồ trang sức hoặc chỉ một phần thứ yếu của đời sống. Cũng không như những người mê tín đầy tham vọng hoặc những người xem đạo như một lý tưởng quá xa vời.

Đạo chính là sự sống, nhưng ít ai sống với sự sống đích thực của chính mình, phần đông sống với mộng tưởng và chết đi cũng trong mộng tưởng. Bởi thế mà hiền nhân gọi đời là ***cõi mộng*** (*màyà*).

Đạo là sáng suốt, định tĩnh, trong lành, là lẽ sống chơn thực, không điên đảo mộng tưởng nên không phải là phương tiện, cũng không phải là cứu cánh mà chính là bản thân sự sống như nó đang là.

Nói ***xem đạo như lẽ sống*** là nói cho người vừa mới bắt đầu tỉnh ngộ, thực ra đạo muôn đời đã là lẽ sống. Người mê mãi miết đi tìm lẽ sống trong ảo mộng mà không biết rằng chính khi tỉnh mộng mới hiện ra cái ***bản lai diện mục*** của lẽ sống muôn đời.

Đối với người mê, mộng là thực nên họ khóc cười với mộng, khi tỉnh ra thực còn chẳng vương hưởng nữa là mơ. Vì vậy đạo và đời chỉ khác nhau ở chỗ tỉnh và mê chứ không phải ở chỗ phi thường lập dị, đó không phải là đạo thường.

Đạo thường thì hồn nhiên lặng lẽ, không vị kỷ cũng chẳng vị tha bởi vì cả hai đều là bản ngã.

Uống một chung trà và nghe ngoài sân nhiều chiếc lá đang rơi, vì vẻ đẹp ngàn đời còn nguyên vẹn, nước trà xanh đôi mắt cũng màu xanh..., đôi mắt xanh nhìn đời luôn mới mẻ, thật ngạc nhiên pha lẫn nét hồn nhiên...

Có khi nào con nhìn đời bằng đôi mắt xanh như vậy không?

Thầy.

[41]

Ngày tháng năm

T thân mến,

Những điều T băn khoăn về ý nghĩa của cuộc sống là vấn đề lớn của con người: "*Ta có quyền tự do hành động hay chỉ là hành động theo một định mệnh đã an bài? Phải chăng **thuận thiên lập mệnh** là an phận để trả quả của nghiệp, hay phản kháng lại số mệnh cũng vẫn là nghiệp dĩ? Làm thế nào vượt lên và đâu là giải thoát?*"

Định mệnh và tự do là một cặp mâu thuẫn khi ta chưa thấy rõ sự thật và khi vô minh dục vọng còn phân chia chúng thành hai đối cực phải loại trừ một, đó chính là nhị nguyên, cái

mà Đức Phật gọi là: "**Chẻ cái đầu ra làm hai**" (*Muddham vipātayam*) tức là khởi trí phân biệt ưa - ghét, lấy - bỏ v.v... làm cho trí tuệ bị phân hóa.

Tất cả các pháp đều có đối cực, những đối cực ấy có thể sinh, khắc, hoán vị và biến đổi trong sự tương giao trùng trùng duyên khởi. Vì vậy lấy cái này bỏ cái kia là phân biệt, là nhị nguyên. Cầm lên một chiếc mề đay chúng ta chọn mặt đẹp, bỏ mặt xấu, nhưng thật ra khi lấy ta phải lấy cả hai và khi bỏ cũng phải bỏ cả hai. Cũng như khi chúng ta mong muốn được ổn định, an toàn, hạnh phúc chúng ta vô tình mời gọi cả xáo trộn, bất an và đau khổ.

Định mệnh phải chăng là đối nghịch với tự do? Và hành động theo ý muốn là đồng nghĩa với tự do? nhìn kỹ ta thấy lắm lúc ngược lại. Người hành động chiều theo ý muốn của mình thật ra đã bị ràng buộc trong chính ý muốn ấy, nên họ đã mất tự do ngay từ khởi điểm. Trái lại người từ bỏ tư dục và thuận theo sự sống chân thực, nghĩa là sống đúng quy luật tất nhiên của sự sống (*thuận thiên*) hay thuận pháp người ấy lại được hoàn toàn tự do.

Nếu định mệnh hiểu theo nghĩa một khuôn phép do ai đó áp đặt theo tư ý của họ, thì đó chính là nghịch thiên hay phi pháp (*trái với quy luật tự nhiên*), định mệnh ấy tự nó sẽ bị đào thải.

Nhưng nếu định mệnh được hiểu như là quy luật tất yếu và tự nhiên của sự sống thì thuận thiên hay thuận pháp chính là hành động của trí tuệ, vì không có những quy luật tất yếu đó hoặc chống lại quy luật thì sự sống liền trở nên bất an, xáo trộn và đau khổ.

Nhờ vận hành theo quy luật mà sự sống vốn rất trật tự, an toàn và hạnh phúc. Thấy và sống đúng quy luật ấy thì không thể nào có xáo trộn, bất an và đau khổ được.

Vì không thấy và không sống đúng quy luật đích thực của sự sống nên chúng ta mới khởi tạo vọng nghiệp, bản ngã, luân hồi và đau khổ. Đói thì ăn là quy luật của sự sống, nhưng tham ăn, giành ăn là vọng nghiệp và tất nhiên phải đưa đến kết quả bệnh khổ. Bởi vậy y học mới có nguyên tắc "*thông tắc bất thông, thông tắc bất thông*". Thông tức là thuận quy luật vậy.

Khi con người muốn thoát khỏi quy luật vì một ý muốn tự do nào đó thì vọng nghiệp bắt đầu và đó là khởi điểm của sự trôi buộc. Cũng vậy, khi người ta tự đặt ra một **chân lý lý tưởng** rồi buộc mình vào nỗ lực hành động để đạt đến lý tưởng đó, thì vô tình người ta bắt đầu những bước đi ra khỏi chân lý thực tại và dần thân vào cõi luân hồi sinh tử. Cuộc phiêu lưu mạo hiểm này được thực hiện bằng cái gọi là **ý chí tự do** của vọng nghiệp, thế rồi khi bị chính nghiệp ấy trôi buộc người ta cho rằng có một định mệnh áp đặt lên đời sống tự do của họ, và họ muốn thoát ra.

Nhưng ngay khi chúng ta nóng lòng muốn thoát ra khỏi số mệnh ấy là chúng ta muốn tắt lửa mà lại thêm dầu, vì ý muốn giải thoát này là tự thân của sự bất an, người ta nói **ma cao nhất trượng** chính vì sự biến hóa muôn mặt của vô minh ái dục. Bất an là nó, muốn thoát khỏi bất an cũng chính là nó.

Con người tự dựng lên một bản ngã để thực hiện ước vọng của vô minh, ái dục, thế rồi cũng chính bản ngã ấy nhận lấy hậu quả mà nó tạo ra. Bây giờ khi kết quả không như ý muốn, bản ngã đòi giải thoát ra khỏi tình trạng này và ngay khi đó tạo ra nhân khác và cứ thế chông chặt thêm những trôi buộc mà nó muốn thoát khỏi.

Bản ngã muốn giải thoát, nhưng đó là giải thoát của bản ngã hay giải thoát chính bản ngã? Giải thoát của bản ngã là giải thoát ra khỏi cái mà bản ngã không thích để mong đạt đến cái sở thích, còn cái nó đang thích thì chẳng bao giờ nó muốn giải thoát cả. Nhưng khi giữ lại cái ưa thích, bản ngã quên rằng chính cái nó thích tạo ra cái nó không thích,

nghĩa là trên thực tế bản ngã chỉ có thể chạy qua chạy lại trong sợi dây ràng buộc của chính mình chứ chẳng bao giờ có sự giải thoát thật sự, bởi vì bản ngã chính là trói buộc! Bản ngã phát sinh cùng một lúc với số mệnh, bản ngã chính là số mệnh. Bản ngã muốn thoát ra khỏi số mệnh là một nghịch lý, trừ phi bản ngã tự hủy diệt mình. Nhưng khổ thay chẳng bao giờ bản ngã có thể làm được điều đó, cũng như nó chẳng bao giờ có được tự do. **Nó càng được tự do, nó càng bị ràng buộc!**

Có một anh sinh viên khi sống ở Việt Nam thì muốn mau chóng rời khỏi Việt Nam để qua Mỹ, nhưng khi qua Mỹ anh lại nói rằng bây giờ anh không được thanh thản như lúc còn ở Việt Nam, đời sống ở Mỹ luôn luôn chạy đua với thời gian, mà để đuổi kịp thời gian thì phải khẩn trương, không làm thế nào thanh thản được. Nhưng anh không biết rằng chính ý muốn được thanh thản đã làm cho anh mất hết thanh thản.

Thanh thản không phải là nhàn hạ nên không đối nghịch với khẩn trương, cũng không phải là phóng túng nên không phản lại nề nếp sinh hoạt có kỷ cương nhất định.

Chính sự lựa chọn của bản ngã giữa phóng túng và kỷ cương, giữa thanh nhàn và bận rộn, giữa khổ cực và sung sướng, giữa tự do và ràng buộc v.v... đã tạo ra mâu thuẫn, đấu tranh, phân vân, căng thẳng và dĩ nhiên thanh thản phải biến mất.

Thanh thản thật sự là có thể thanh thản cả trong ràng buộc lẫn tự do, trong thông thả hoặc cấp bách, trong lúc vui cùng khi kho, vì thanh thản đích thực thì vượt ngoài điều kiện.

T thân mến,

Tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác là con đường giác ngộ. Đạo Phật thường nói đến con đường như: con đường thanh tịnh, con đường chơn chánh, con đường giác ngộ, con đường giải thoát v.v... và vì vậy Đạo Phật thường bị hiểu lầm.

Nói đến con đường người ta nghĩ ngay đến chỗ khởi điểm, chỗ chung cùng, nơi đi, nơi đến, cái lấy, cái bỏ... Như đi từ tướng đến tánh; từ sinh tử đến Niết-bàn; từ vô thường, khổ não, vô ngã, bất tịnh đến thường, lạc, ngã, tịnh v.v... và họ tưởng tượng ra một con đường thật bình yên dẫn đến "**Miền đất hứa**", thế là người ta hy vọng từ bỏ được cảnh khổ này và hướng cầu đến một tương lai đầy lạc phúc. Đó thật ra vẫn là một thứ vô minh ái dục lớn nhất trong các vô minh ái dục.

Đức Phật chẳng bao giờ nói đến một con đường đi đến Niết-bàn. Niết-bàn không phải là một nơi chốn nên không có khoảng cách để đi đến. **Bát thánh đạo, tứ niệm xứ, thất giác chi v.v...** không phải là con đường chiếm một thời gian, không gian nào đó để dẫn đến Niết-bàn. Mặt khác, Niết-bàn không phải là một sự thành tựu hay một kết quả rốt ráo do điều kiện hội đủ một số pháp môn tu tập. Đạo để được mô tả là con đường chấm dứt nguyên nhân đau khổ (*Dukkha samudaya nirodhamagga*). Nguyên nhân đau khổ là vô minh ái dục, khi vô minh ái dục (*tham, sân, si*) chấm dứt thì bản ngã chấm dứt và toàn bộ khổ uẩn cùng với luân hồi, sinh tử, sầu - bi - khổ - ưu - não đều chấm dứt. Chấm dứt là **Niết-bàn** vì vậy được gọi là **diệt đế** (*Nirodha sacca*).

Bản ngã rất sợ sự chấm dứt, sự diệt tận, sự đoạn trừ, sự xả ly này cho nên nó vội vàng tô điểm cho Niết-bàn những ý niệm thường hằng, vĩnh cửu, cực lạc, chơn ngã v.v... Nhưng tất cả ý niệm đó đều là sản phẩm của vô minh ái dục.

Có thể chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbàna Sacchikiriyà*) chứ không thể đi đến Niết - bàn, vì Niết-bàn không có đến và đi. Nhưng khi tham, sân, si chấm dứt thì sự sống cũng được mở bày, Niết-bàn không phải là cái gì xa lạ, để ta phải hướng vọng về phía trước, mà chính là ở ngay nơi chỗ hồi đầu.

Đức Phật dạy: "*Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, Như Lai không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến tự ngã đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến tự ngã như là Niết-bàn,*

*không nghĩ đến Niết-bàn là của ta, không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Vì Như Lai biết rằng dục hỷ là căn bản của khổ đau, từ **hữu, sanh** khởi lên, và **già chết** đến với loài hữu tình. Do vậy ta nói Như Lai với sự diệt trừ hoàn toàn các ái, sự ly tham, sự đoạn diệt, sự xả ly, sự trừ bỏ hoàn toàn các ái đã chọn chánh giác ngộ vô thượng Chánh Đẳng Giác".*

Con đường là con đường giác ngộ giải thoát, là chấm dứt mọi nguyên nhân đau khổ, con đường ấy được Đức Phật giới thiệu với 37 đạo phẩm. Tất cả các pháp môn phương tiện vận dụng về sau đều phát xuất từ đó, có thể tóm lại trong **giới, định, tuệ** hay **tĩnh tấn, chánh niệm, tỉnh giác**. Nói cho dễ hiểu là sáng suốt, định tĩnh, trong lành nơi chính thực tại hiện tiền (*Sanditthiko dhammo*) tức là *tỉnh thức nơi chính sự sống đang là*. Ngay khi đó bản ngã với toàn bộ sự lăng xăng của nó đều chấm dứt: Niết-bàn.

T thân mến,

Đừng nói đến an phận hay phản kháng, hãy im lặng lắng nghe hay chú tâm nhìn thẳng vào sự sống đang là, đó mới chính là: tĩnh tấn, chánh niệm, tỉnh giác. Đói bụng hãy im lặng tỉnh giác đi nấu cơm, đừng quan tâm đến số mệnh hay tự do, việc đó hãy nhường lại cho các triết gia, các nhà tư tưởng và những người suy tư mơ mộng.

Chào T nhé!

Thầy.

[42]

Ngày tháng năm

T. con,

Hôm nay ngồi một mình Thầy đọc lại thư con, chủ nhật rồi khi HT đưa thư con cho Thầy, Thầy chỉ mới đọc lướt qua thôi, rồi tuần qua lu bu nhiều chuyện Thầy chưa có gì để viết cho con.

Lên chùa con chỉ ngồi nghe, ít khi phát biểu ý kiến nên thật ra Thầy cũng chưa hiểu con mấy, Thầy chỉ có cảm tưởng mơ hồ như con đang gặp một vấn đề nào đó trong cuộc sống, mà vấn đề cuộc sống thì thật là đa tạp, nên Thầy chỉ có một ước mong đơn giản là chia sẻ với mọi người nỗi đau chung của nhân loại. Nỗi đau không dành riêng cho một ai, nó là bản chất chung của đời sống mà mỗi người nhận nó qua hoàn cảnh riêng của mình. Cho nên ai cũng tưởng chỉ có riêng mình là đau khổ, nhưng thật ra đau khổ chỉ khác nhau trên hiện tượng, còn bản chất thì ở đâu vẫn thế.

Con đừng nghĩ rằng những Phật tử đến với Thầy là phải tuân theo một số quy định nào đó, chẳng hạn như: giáo điều, những luật lệ, những bổn phận, những lễ nghi v.v... hoặc nhận một pháp danh mà người ta gọi là quy y, là từ đó người đệ tử phải tôn kính, vâng lời Thầy và tuyệt đối không được phản lại môn quy.

Điều đó có thể xảy ra ở một vài nơi nào đó, nhưng riêng đối với Thầy thì hoàn toàn khác. Một pháp danh chỉ có nghĩa là đánh dấu một sự thay đổi nào đó trong tâm hồn hay một bước ngoặt trong tầm nhìn về cuộc sống. Ngày xưa khi được sư phụ đặt pháp danh, Thầy cảm thấy như có một cái gì thay đổi lớn lao tận cùng tâm khảm của mình. Người nói: "*Pháp danh con là Viên Minh, vậy từ nay con hãy nhìn lại chính mình cũng như nhìn lại cuộc đời với cái nhìn hoàn toàn trong sáng*". Từ đó Thầy tập nhìn thẳng vào mọi vấn đề với một tâm hồn sáng suốt, lặng lẽ và trong lành. Cũng từ đó biết bao sự thật đã được mở bày mà bấy lâu bị phủ kín dưới lớp vỏ dày của vô minh ái dục.

Thầy đã từng đau khổ và đã từng nhìn thẳng vào những niềm đau khổ ấy như thể uống cạn từng giọt đắng cay của cuộc đời, vì thế Thầy cảm thông với những nỗi thống khổ của mọi người.

Những buổi họp mặt đàm đạo thân mật giữa Thầy và các Phật tử trong bối cảnh yên tĩnh của chốn thiền môn không phải là những buổi điếm đạo. Thầy và các Phật tử chỉ chia sẻ với nhau những niềm vui nỗi khổ của cuộc đời để nhận chân ra ý nghĩa đích thực của đời sống.

Vì vậy chia sẻ không có nghĩa là an ủi, vì an ủi chỉ là một hình thức trốn chạy khổ đau bằng những lời lẽ ngọt ngào xoa dịu. Thầy trò chia sẻ bằng cách cùng nhau nhìn thẳng vào sự thật, nói lên sự thật để cùng nhau chiêm nghiệm, học hỏi và cảm thông. Điều chính yếu là thấy ra chân lý giữa cuộc đời.

Điều kiện tất yếu để giác ngộ là nhìn thẳng vào sự thật, phải **thấy trắng** (*kiến tỏ*) như Lão Tử nói, hay **thấy mình bạch** (*Vipassanà*) như Đức Phật dạy. Bởi vì bao lâu còn trốn chạy khổ đau bằng những ảo tưởng về một thứ hạnh phúc nào đó người ta chẳng bao giờ có thể thấy được bản chất của cuộc đời.

Có giác ngộ được chân lý của sự khổ người ta mới có được tình thương yêu và thông cảm, nhưng khi người ta trốn vào cái thành trì của bản ngã thì lập tức người ta tự khép kín, tự cô lập và qua lăng kính của bản ngã chủ quan ấy chân lý biến mất cùng với sự cởi mở, lòng thương yêu và thông cảm, mà hậu quả của nó là người ta phải chịu phiền não, trầm uất, sầu khổ, chán chường và căng thẳng...

Vậy tại sao chúng ta không cởi mở với nhau và cùng nhau đối diện với sự thật, cùng nhau chia sẻ và cảm thông? Phải chăng **lòng tự trọng** mà con nói là hàng rào ngăn cách giữa những bản ngã cô lập và khép kín? Phải chăng cái mà con gọi là **luong tâm** chính là lòng tự ái đã dựng lên thành trì kiên cố của ngã chấp?

Luong tâm theo Thầy là trí tuệ và tình thương, nhưng trí tuệ và từ bi không bao giờ hiện hữu trong thành trì của bản ngã, mà chỉ hiện hữu trong sự tương giao cởi mở. Ở đó không còn bóng dáng của sự khép kín, cô lập, mặc cảm (*tự tôn hoặc tự ti*), thành kiến ngã chấp v.v... mà chỉ có trí tuệ, tình thương yêu và sự thông cảm.

Thầy nghĩ con nên đến với các bạn và sinh hoạt với nhau trong không khí cởi mở của sự tương giao chân thật không che giấu, không cố thủ, không tự hành hạ trong cái gọi là luong tâm khép kín. Dù rằng sự thật đôi lúc quá phũ phàng nhưng chúng ta vẫn phải **nói trắng**, có khi Thầy phải **nói trắng** để phơi bày một sự thật nên chắc chắn làm người nghe không khỏi ngỡ ngàng, hoặc có những sự thật bị che kín dưới những nhãn hiệu mỹ từ khi được phơi bày làm người ta ngạc nhiên và đôi lúc tưởng là nghịch lý. Lúc đó chúng ta phải cùng nhau xem xét vấn đề kỹ lưỡng hơn. Con còn những nghi vấn tại sao con không phát biểu tự nhiên? Chung quy con vẫn chưa sẵn sàng cởi mở.

Thôi Thầy ngừng bút, chúc con mạnh khỏe.

Thầy.

-HẾT-