

Thói quen chứng ngại vắng sinh

(Bài giảng của thầy Hằng Trường ngày Chủ Nhật 19 tháng 8, 2007 tại trường trung học Mc Garvin, Westminster, California.)

Đây là chuyện cô Trương Thị Trâm, một đạo hữu vừa mới qua đời 2 tuần trước ở Canada. Cô Trâm đã theo tu học với thầy Hằng Trường từ 3, 4 năm nay. Từ hồi cuối năm 2006, cô qua California tu học cùng các bạn đạo của Hội Từ Bi Phụng Sự Nam California. Thường mỗi ngày, cô đến dự khóa thiền từ 6 giờ sáng với các bạn đạo tại tư gia của thầy, sau đó ở lại nấu ăn cho tất cả. Buổi chiều cô học và chép kinh Hoa Nghiêm, tối thì đi tập taichi tại ITC. nguyện của cô là được vắng sinh. Khoảng tháng 3 năm 2007, cô về lại Canada, rất buồn vì thiếu bạn đạo, lại bị té gãy xương và bà mẹ bị bệnh nặng. Sau đó cô bị định bệnh ung thư phổi đã di căn. Thầy có nói chuyện với mấy người em và bạn của cô và dặn rằng nếu cô thấy hào quang và tiếng niệm Phật thì cứ đi theo Phật, không cần chờ thầy. Nghe vậy, cô đòi rút ống thở để ra đi nhưng người nhà bảo phải chờ các thầy đến tụng niệm. Trong lúc chờ, các bạn đạo và người nhà đã niệm Phật và tụng 10 hạnh nguyện Phổ Hiền cho cô nghe nhiều lần. Khi các thầy tới tụng, chưa rút ống ra thì cô đã vắng sanh. Điều đáng mừng là tới phút cuối cô đã làm chủ thân thức mình, nghe và niệm theo 10 Hạnh Phổ Hiền. Các bạn đạo kể lại nét mặt cô hồng hào đẹp như lúc sống, ra đi rất nhẹ nhàng.

Nhắc lại những điều chúng ta cần làm để chuẩn bị cho lúc lâm chung:

-bất động

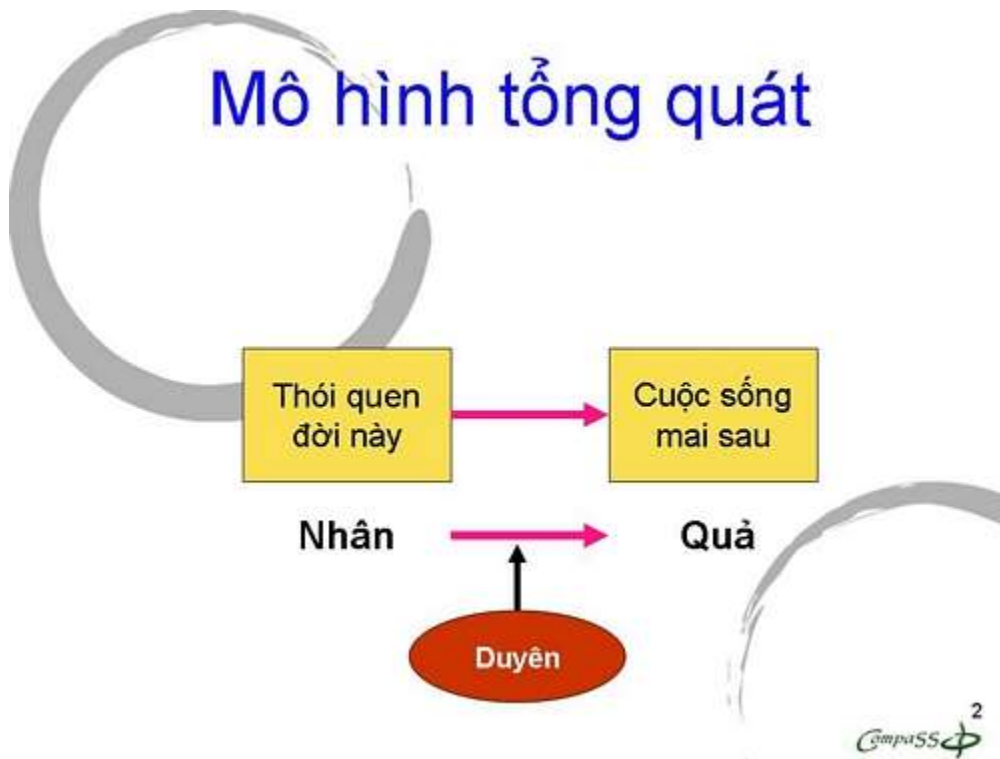
-thư giãn

-làm sao đưa được năng lượng lên đỉnh đầu

Lúc chết, năng lượng dưới xương cùng đi lên tâm luân, năng lượng từ đỉnh đầu cũng dồn xuống tâm luân, sau đó hội tụ vào thành một năng lượng rất nhỏ giống như cái hologram. Giây phút cuối cùng năng lượng này sẽ tụ về 1 trong 7 chỗ, nơi mình có thói quen làm nhiều nhất, làm chỗ đó nóng lên. Sau 7, 8 giờ ta có thể sờ thấy chỗ đó nóng.

Điều quan trọng là khi chết mình có làm chủ được năng lượng đó không? Tu là chuyển hóa được năng lượng mình và có khả năng đưa được năng lượng tới chỗ mình muốn, tức đỉnh đầu.

MÔ HÌNH TỔNG QUÁT

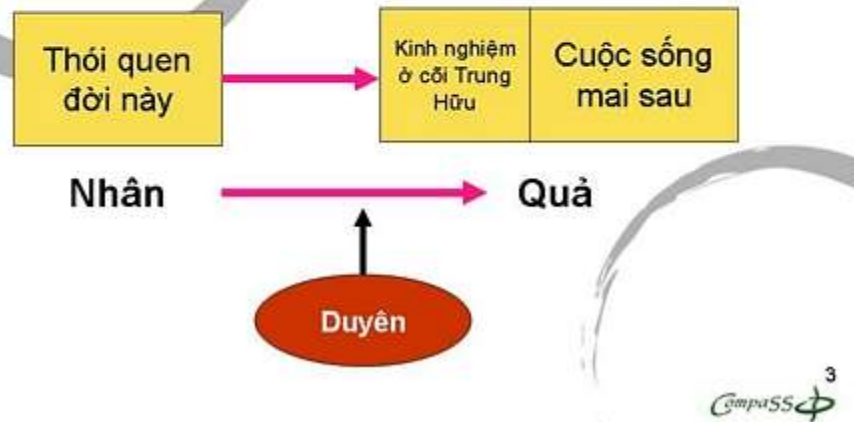


Đạo lý căn bản nhất của Phật giáo là **Nhân Quả**.

Thói quen đời này tức Nhân sẽ đưa đến cuộc sống mai sau tức Quả. Thói quen cũng được gọi chính xác hơn là tập khí. Tập khí ảnh hưởng từ đời này qua đời khác. Giữa Nhân và Quả có **Duyên** (nhiều loại khác nhau) làm Quả tới mau hay chậm.

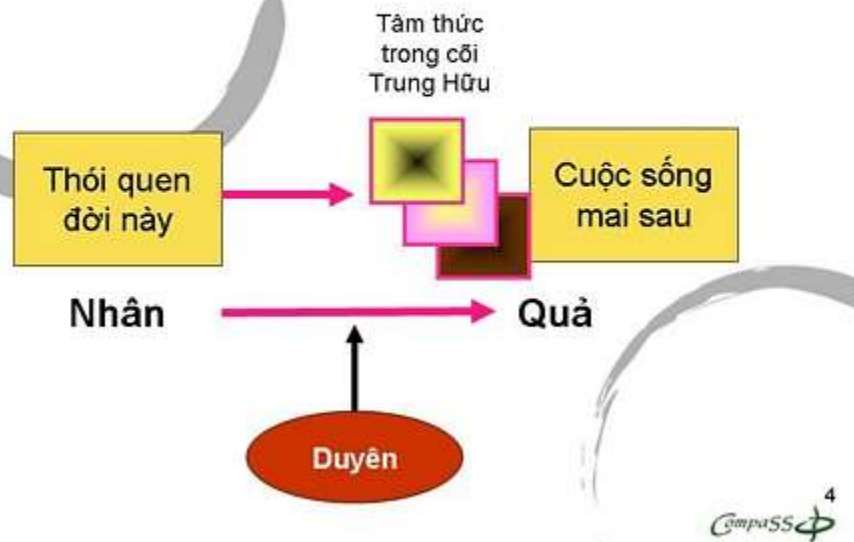
Từ Thói Quen Đời Này tới Cuộc Sống Mai Sau có thêm 1 phần, đó là Kinh Nghiệm ở Cõi Trung Hữu.

Mô hình tổng quát

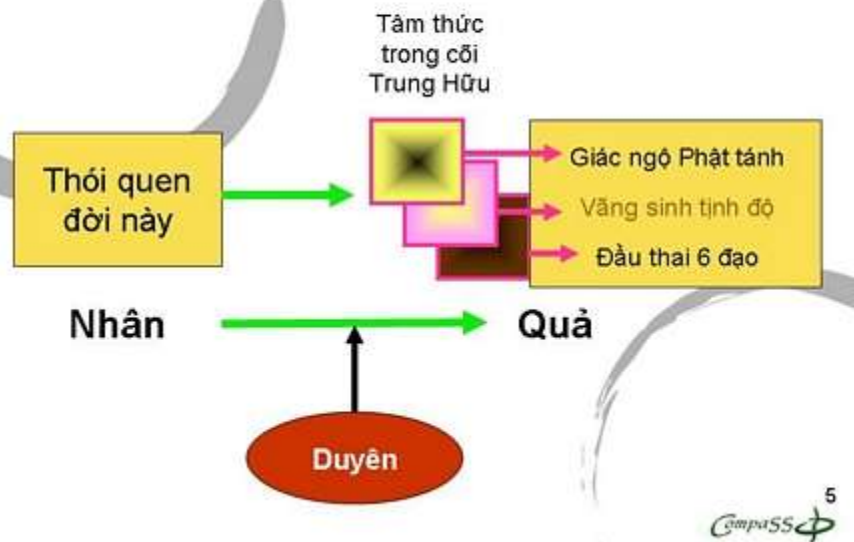


Tập Khí rất nặng nề. Những việc mình làm giống như xe đang chạy kéo theo gió. Khi xe ngừng lại thì gió vẫn tiếp tục thổi qua trước khi ngừng. Tập khí tạo ra một đường trong tâm, cuộc sống ngưng lại nhưng tập khí vẫn tiếp tục chạy qua cửa chết, ảnh hưởng đến cõi trung hữu.

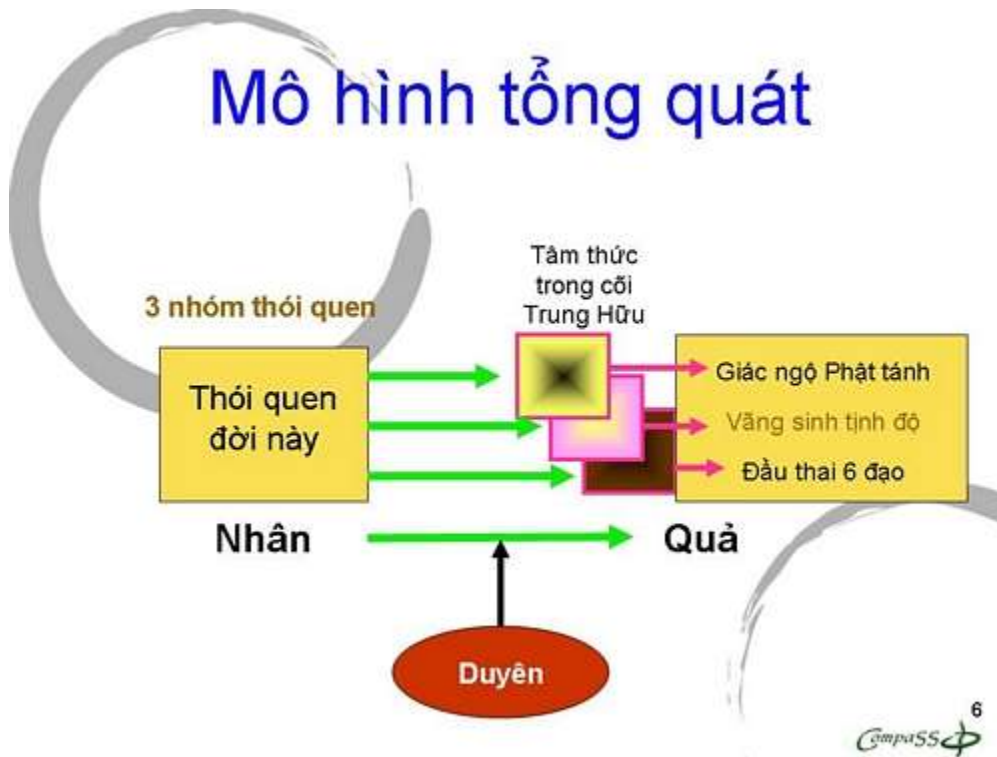
Mô hình tổng quát



Mô hình tổng quát

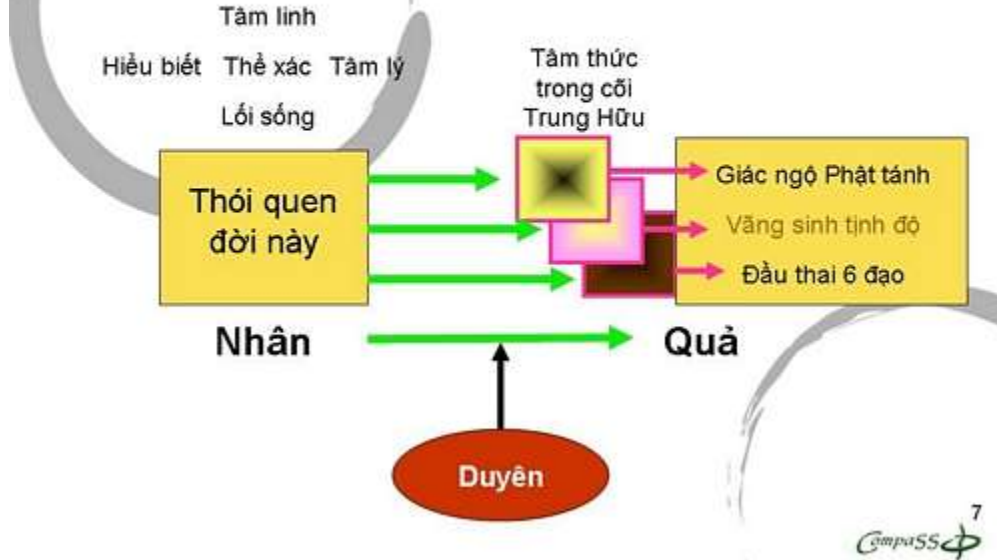


Mô hình tổng quát

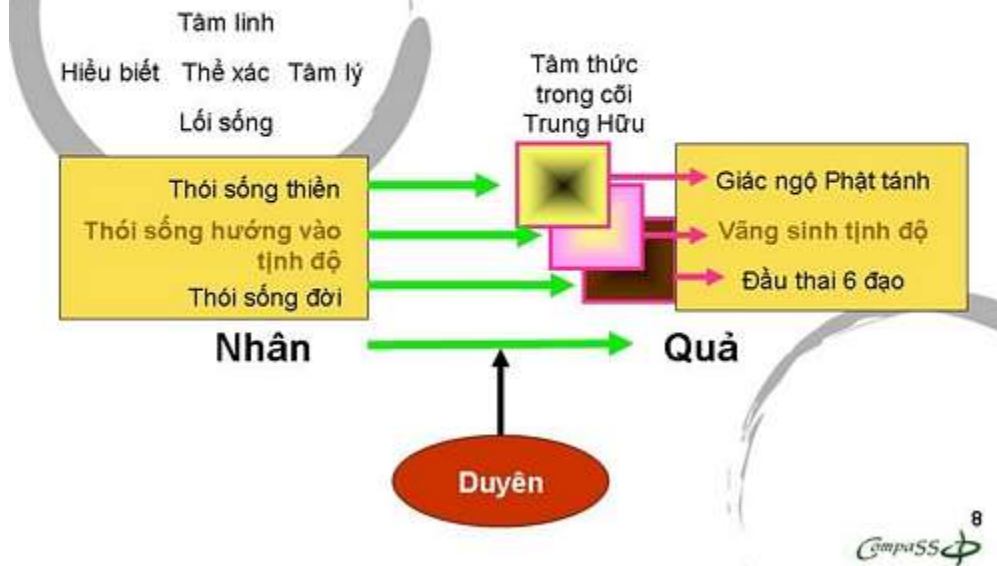


Có 3 tâm thức trong cõi Trung Hữu đưa tới 3 nẻo đường: Giác Ngộ Phật Tánh, Vãng Sinh Tịnh Độ và Đầu Thai Lục Đạo. Cũng có 3 nhóm thói quen tương ứng với 3 tâm thức này. Đó là Thói Sống Thiền tương ứng với Giác Ngộ Phật Tánh, Thói Sống Hướng về Tịnh Độ tương ứng với Vãng Sinh Tịnh Độ và Thói Sống Đời tương ứng với Đầu Thai Lục Đạo

Mô hình tổng quát



Mô hình tổng quát



Thói Sống Thiền

Tu thiền là một pháp môn tu và có nhiều phái thiền, khác với sống thiền. Sống thiền là đem thiền vào đi, đứng, nằm, ngồi. Cách sống tỏa ra hương vị đã cảm nhận lúc ngồi thiền. Sống thiền khó hơn và không thể giấu người khác được. Người ngoài có thể nhận ra được, nhìn thấy, nghe thấy được vị thiền ấy.

Đây là chuyện một thiền sư Nhật Bản phái Tào Động năm 1983 đã qua chùa thầy đang tu ở 6 tháng. Ông là 1 trong những tổ sư của phái Tào Động, không biết tiếng Mỹ, mỗi ngày ngồi thiền từ 2 giờ sáng tới 8 giờ sáng và từ 4 giờ tới 9 giờ tối, ngày chỉ ăn 1 bữa. Sáng thiền xong là ông mặc áo làm việc quét rác, moi cống ở chùa, đồ thức ăn dư, không nề hà gì cả. Sau này thầy có dịp biết thêm về ông và biết được cái chết rất đặc biệt của ông. Trước ngày chết 2 hôm, ông mời tất cả các đệ tử đến, cho biết sắp đi xa. Họ cùng ngồi thiền với nhau và làm việc bình thường. Hôm chết, ông ngồi thiền, khi tới giờ thì người ta thấy ông không động đậy. Ông đã chết ở đó, đi vào cõi quang minh của tâm thức.

Sống thiền là thói sống đưa tới quả giác ngộ.

Thói sống hướng về Tịnh Độ

Hướng vô chỗ tâm quang tịnh, tâm của Phật và Bồ Tát. Khi ta lái xe nhanh, thắng gấp thì xe vẫn chạy thêm một quãng nữa mới ngừng. Có thói sống hướng về Tịnh Độ thì khi chết, thói quen vẫn tiếp tục chạy qua cửa tử qua Thân Trung Hữu để tới Vãng Sinh. Điều quan trọng là lúc sống mình làm sao tạo được cái “gió” ấy để khi chết thân ngừng lại nhưng tập quán vẫn tiếp tục đưa mình qua cửa tử như trên.

Chuyện trên net: Một người thường đi nhà thờ dòng phái Central Prayers, chuyên về lối sống trong im lặng, cầu nguyện, chú trọng vào tâm, nhận Chúa ở trong tâm họ. Cầu nguyện trong im lặng giống như thiền, tâm đầy lòng thành. Người này đã tu 28 năm, thường ở trong cảnh giới quang minh nhẹ nhàng. Ông chết đã 8 giờ nhưng rồi sống lại kể chuyện thấy ánh sáng quang minh vô cùng. Lời cầu nguyện, tán thán Đức Chúa Trời từ xưa ông đã cầu vẫn tiếp tục, mỗi lần tiếng cầu nguyện nổi lên thì ánh sáng đủ màu sắc thật đẹp hiện ra. Ông khởi lên một ý tưởng: nếu con có thể làm những người khác cùng thấy được như vậy thì còn gì quý bằng. Vừa nghĩ như vậy thì ông trở lại đời sống. Sống lại, ông kể lại chuyện này. Như vậy cái tập khí vẫn tiếp tục qua bên kia cửa tử, nhất là thói quen tán thán chư Phật, chư Bồ Tát hay Trời, Chúa..., bất kỳ những vị nào trên cao mà mình thờ phượng. Qua cửa tử không còn nhãn hiệu tôn giáo nữa. Kinh nghiệm của người này cho thấy có lối sống hướng về tịnh độ như ông này, hướng về sự thanh tịnh thì mình sẽ vãng sinh.

Thói sống đời

Đưa đến kết quả là mình chỉ thấy những chuyện đời mà thôi và sẽ đi vào lục đạo luân hồi. Thói quen mình làm cái gì nhiều nhất trong nhóm nào thì mình sẽ trở thành liên hệ với nhóm chúng sanh đó.

THÓI SỐNG THIỀN

Thói sống thiền

◎ Kinh Lăng Nghiêm:

“Nhữ thường văn ngã
Tỳ-Nại-Da trung,
tuyên thuyết tu hành
tam quyết định
nghĩa: nhiếp tâm vi
giới, nhân giới sinh
định, nhân định phát
huệ. Thị tắc danh vi
tam vô lậu học.”



Theo Kinh Lăng Nghiêm: Đức Phật nói với ngài A Nan: Thường con hay nghe ta nói về tỳ nại gia (giới luật). Trong giới luật có 3 ý nghĩa quyết định tức không thể thay đổi, không bỏ được. Đó là 3 môn học làm mình vô lậu, ra khỏi phiền não, thoát khỏi của Luân Hồi Sanh Tử: **Giới Định Huệ**. Chữ quan trọng nhất trong câu này là **nhiếp tâm vi giới**.

Nhiếp tâm

Thói sống thiền là lối sống bắt nguồn từ chỗ nhiếp tâm, tâm thu lại. Khi ngồi gần một người tu tập thiền định cao, trong một thời gian ngắn bác sẽ thấy tâm mình nhẹ nhàng lại, óc mình trống rỗng. Đó là hiệu ứng “entrainment” tức hai tần số khác nhau, chạy gần một hồi sẽ thành giống nhau, tần số mạnh sẽ làm tần số kia đi theo. Ngồi gần người thiền định cao, mình sẽ thấy hết phiền não. Người thiền định cao có năng lực nhiếp tâm, tâm

họ lúc nào cũng thâu lại, không chạy ra ngoài. Ngồi gần họ, tâm mình cũng nhiếp lại khiến mình bớt đi vọng tưởng, phiền não. Người thiền định phải giữ giới vì giới sinh ra định, định sinh ra huệ. Cho nên mức độ nhiếp tâm quan trọng. Lối sống thiền là lối sống nhiếp tâm. Người tu thiền không nói nhiều, không kiếm chuyện nói.

Thói sống thiền

⊙ “Như như bất động,
liễu liễu thường
minh” biểu hiện trong:

Tâm linh

Hiểu biết Thể xác Tâm lý

Lối sống



10
Compass

Như như bất động, liễu liễu thường minh.

Đây là trạng thái âm dương đặc biệt. Thân bất động tâm sáng suốt. Tâm mở rộng, tình thương mở rộng nhưng tâm vắng lặng. Thiền không phải là đóng cửa không nói chuyện với ai mà thiền là trạng thái cân bằng hai đối cực tương sinh với nhau. Càng bất động càng sáng suốt.

Cần biểu hiện trạng thái này trong 5 phần Tâm Linh, Tâm Lý, Thể Xác, Hiểu Biết, Lối Sống. Nếu không thì không phải là lối sống thiền tức chưa có thói quen của thiền, do đó không đưa tới sự giác ngộ.

Bây giờ ta xem thử 5 phương diện sống đó như thế nào?

Thói sống thiền

Tâm linh:

Bất nhị mà
quang minh

Thể xác:

Chân khí ngưng
tụ, mà thông suốt

Hiểu biết:

Rõ nhân quả, tri
hành hợp nhất

Tâm lý:

Đầy từ bi, mà
không ái ó

Lối sống:

Thoáng, mà
tích cực lợi tha



11
Compass

Người có lối sống thiền thì về phương diện

Tâm linh: Đạt tới Bất Nhị Quang Minh.

Người sống thiền thường coi chuyện đúng chuyện sai là bình thường. Khi bác nói chuyện lỗi lầm của họ, họ sẽ nói OK. Họ không cãi lại vì họ thấy chuyện lỗi hay đúng đều có nguồn gốc như nhau, họ không biện minh. Nhiều khi họ không thấy sự hắc ám hay quang minh là có gì khác biệt. Quang minh nghĩa là cảnh giới trong đầu họ lúc nào cũng tràn đầy ánh sáng. Họ ngủ, thức, bệnh, chết,... lúc nào cũng ở vùng ánh sáng đó, một sự sáng suốt cực kỳ.

Thể xác: Làm chủ Chân Khí

Họ làm chủ được chân khí của mình, do đó họ có thể làm chân khí lên đỉnh đầu để mở LX 7. Chân khí họ ngưng tụ mà thông suốt. Họ hoàn toàn không bị sự trói buộc của thân xác. Khí lực họ không ngưng trệ, không bị kẹt.

Lối sống: Thoáng

Họ có lối sống thoáng. Họ làm việc tích cực lợi tha, không còn chướng ngại. Họ không thấy sự khác biệt giữa đi làm giúp người hay ngồi một chỗ tu. Họ thấy hai chuyện đó là một. Bác với họ không còn là hai mà họ thấy là một thể mà thôi. Họ ở trong trạng thái tâm lúc nào cũng sáng suốt.

Tâm lý: Từ Bi

Họ có lòng thương, từ bi vô cùng. Họ không giận dữ, khó chịu, thương người này ghét người kia. Tâm lý họ đạt tới sự bình hăng.

Hiểu biết: Hiểu rõ Nhân Quả

Họ hiểu rõ nhân quả. Họ biết gì thì làm đó, làm y hệt lời họ nói. Đó là dấu hiệu của người giác ngộ.

Tập luyện như thế nào để trở thành thói quen sống thiền?

Trong ba lối sống, phải chọn một lối sống nào mà mình làm được. Sau khi chọn rồi thì câu hỏi đặt ra là làm thế nào mà tu.

Dựa vào câu trong Kinh Lăng Nghiêm

Thói sống thiền

**“Cuồng tâm
nhược hiệt; hiệt
tức bỏ đề”**: tâm
cuồng loạn nếu
dừng lại, thì chính
sự dừng lại đó tức
là giác ngộ.



Cuồng tâm nhược hiệt, hiệt tức bỏ đề.

Giải nghĩa: Tâm cuồng loạn dừng lại. Ngay lúc dừng lại thì cảnh giới đó là cảnh giới giác ngộ bất nhị. Nếu tu thiền, cần học một công phu rất lớn là NGỪNG LẠI. Buông dao đồ tể là thành Phật. Câu này bị nhiều người hiểu lầm, nghĩ rằng nói về chuyện ngưng chém giết. Họ quên rằng câu này nhấn mạnh vào chỗ BUÔNG XẢ ngay lập tức.

Muốn tập luyện: tập “thắng xe” mỗi ngày một lần. Khi cần thắng thiết là mình sẵn sàng rồi. Thực hành: Mỗi ngày đang làm việc, chọn một giờ, một chỗ không ai biết, nằm giả chết 5 phút. Tự nói câu “cuồng tâm nhiệt hiệt, hiệt tức bỏ đề”, tức tôi đang buông xả đây. Làm như vậy để thắng được thói quen mình. Xe mình cứ chạy hoài, “engage” nhiều quá, khó ngừng lại lắm. Chúng ta cũng nên tập phương pháp thư giãn: lúc nào cũng thư giãn, đứng ngồi đều thư giãn cả. Mình tập thư giãn để tiến lên tới chỗ tập làm sao cho buông xả. Vì khi gần chết, không ai muốn buông xả. Người tu luyện là người sẽ thức tỉnh để buông xả.

Tính không muốn buông xả là một tính rất tự nhiên, không có gì xấu, giống như cái xe đang chạy không ngừng lại ngay mà chạy thêm cả 50 feet nữa mới ngừng được. Khi gần chết mình vẫn muốn sống. Nhiều người lúc lâm chung bỗng gọi con cái nói “cát đồ ăn của má chưa?” “thằng Sáu sao lâu năm rồi chưa tới thăm tao?”... chuyện ngớ ngẩn như vậy. Như chuyện bà cụ đang mê man hỏi “đồ giả trà của tao đâu?” Như vậy là bà còn muốn sống vì còn ăn trà tức là còn sống. Ý muốn sống đó không cắt đứt được, sẽ tiếp tục hoài đến khi qua cửa tử bên kia và đi đầu thai luôn. Ý muốn sống đó vẫn tiếp tục đến độ khi mình chết thấy bóng đen, phản ứng đầu tiên là mình đi tìm cái bật điện. Khi thấy Phật phóng ánh sáng quang minh thì mình che lại không muốn nhìn vì chói quá. Mình muốn đi tìm chỗ có ánh sáng mờ hơn, nhẹ hơn. Điều này rất quan trọng vì khi mình chết, đức Phật hiện ra phóng hào quang, mình nghĩ là ánh sáng chiếu tới từ một bóng đèn thì mình nhìn ra ánh sáng mình đi. Nhưng không phải, hào quang Phật tỏa khắp mọi nơi, không có nguồn (phổ chiếu). Giống như ban ngày trời sáng nhưng nhiều khi mình không thấy mặt trời ở đâu vì xa quá.

Khi chết mình ở trong chỗ ánh sáng mà mình không thấy nguồn sáng, không biết Phật ở đâu nên mình muốn đi tìm một cái ánh sáng nào mờ hơn. Khi tâm không biết ngừng lại thì gặp ánh sáng của Phật, mình vẫn tiếp tục đi tìm, nhưng tìm cái ánh sáng leo lét màu đỏ, ánh sáng có nguồn thôi chứ không tìm được ánh sáng không nguồn. Mà đi tìm như vậy là mình không ngừng lại được.

Ngừng sự đi tìm mới thấy Phật tánh. Tìm sẽ không thấy được Phật tánh.

Mình chỉ tu một chữ thôi là NGỪNG thì sẽ thấy khi chết dùng rất hiệu quả vì chữ đó nói lên được đặc tính quan trọng nhất của sự giác ngộ là VÔ VI, không tạo tác, không tạo ra gì cả. Vô vi, vô tác, vô lậu.

Phương pháp huấn luyện để Sống Thiện

- Thân thể: nên tập buông xả, ngừng lại .

- Thứ hai: tập khí công tức CKTL, làm chủ được chân khí, giữ chân khí ngưng tụ ở đỉnh đầu, không chạy lung tung.
 - Thứ ba: chuyển hận ghét ra tình thương. Thường thường hình ảnh người mình thương ghét hiện lên, mình muốn chạy theo. Người ghét có sức hút mạnh hơn. Khi ghét có thể nghĩ cả ngàn cách để trả thù, khi thương thì lại không thể nghĩ lâu. Hận ghét có năng lượng mạnh, cần chuyển ra tình thương. Phương pháp này thầy dạy trong lớp thiền mỗi thứ Bảy đầu tháng ở ITC. Hoặc nếu bác mới tập, xin mời các bác đến lớp thiền sơ cấp mới mỗi thứ Bảy giữa tháng để học.
- Trên đây là những phương pháp thực tế để tập lối sống thiền.

THÓI SỐNG ĐỜI

Tại sao mình tu mà không vãng sinh được? Chương ngại ở đây là thói sống đời. Đây là trạng thái của đời, những người bình thường: có tiền, có của, có oán ghét, vui mừng, khóc lóc, lục đục...

Thói sống đời

Tâm linh:
Mê, đặc ghét, tối om

Thể xác:
Khí không thông, nghiện ngập

Hiểu biết:
Mê nhân quả, bị bàn ngã làm chủ

Tâm lý:
Đầy dục vọng, ái, tăng, oán, ó

Lối sống:
Theo sát, đạo, dâm, vọng

13
Compass

Thói sống đời thể hiện như sau:

Tâm linh: mê, không thấy cái đúng, đặc ghét khi ngòì thiên, thấy đen thui trong đầu.

Thể xác: khí lực không thông đạt, chạy xuống, càng xuống càng đưa tới nghiện ngập như hút thuốc, uống rượu, ăn, coi xi nê, net, shopping... Những thói nghiện ngập này làm mình không chú ý bên trong được, chỉ bên ngoài. Mà khí lực mình sẽ không thông đạt được. Về phương diện khí lực, không ai có thể lừa ai. Khi ngồi gần người khí không thông mình sẽ thấy “drained”, mệt. Ở gần người khí thông mình sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, nhiều năng lượng

Lối sống: lúc nào cũng theo sát đạo tâm vọng cả. Đức Phật nói nếu còn sát đạo tâm vọng thì không thể giải thoát được. Mình có thể nói lối sống này sẽ đưa tới đầu thai. Nhân quả không tránh được. Nếu muốn quả tốt mà làm nhân xấu là sai luật nhân quả.

Chuyện một ông về hưu hết lòng tu theo đạo giáo, được khí huyết thông đạt. Khi nói chuyện với người khác, có trực giác, nhìn mặt đoán được chuyện xấu tốt của người khác, thành nổi tiếng. Lâu dần, ông tưởng mình có thần thông. Sau 1, 2 năm ông trở thành đặt điều nói. Thời gian ngồi uống rượu với bạn bè nhiều hơn tu. Ông đi vào cái tội nặng là vọng ngữ mà không biết. Có một đạo sĩ chân chính tới nói chuyện vì thấy ông này có chút căn cơ tu hành nhưng bây giờ thành nói láo nhiều quá. Hai ông ngồi thiền với nhau. Đạo sĩ nói: bây giờ ta cùng lên Tam Thánh (Ngọc Hoàng, Thái Thượng Lão Quân và Quan Thánh Đế) để cúng dường 1 viên đan nghe. Ông này không làm được dù thường ngày ông vẫn nói chuyện lên gặp Tam Thánh. Ông chân nhân kia thì để viên đan trước mặt ngồi thiền, 3 giờ sau viên đan biến mất. Hỏi ra, ông này thú thực không làm được. Ông chân nhân liền phán: Nếu ông tiếp tục vọng ngữ, không có công phu chân thật thì đến lúc chết không được siêu thoát.

Ông này liền bỏ hết chuyện bói toán mà trở lại tu hành chân thật.

Vọng tức nói láo là lối sống đời, không chân thật. Đưa tới chuyện mình tự lừa mình.

Thói sống đời nhiều khi ản, không hiện cho mình thấy vì đó là điểm mù của mình. Người ta có thấy nói cho mình biết thì mình giận vì không chấp nhận mình có điểm mù. Thói sống đời rất khó thay đổi nhưng vẫn có phương pháp trị.

Tâm lý: Lúc nào cũng hướng ngoại, đầy dục vọng, biển thương yêu ghét buồn giận đố kỵ ghen tuông không bao giờ ngừng, chết cũng không ngừng được.

Hiểu biết: Mê, không hiểu nhân quả, bị bản ngã làm chủ, lúc nào cũng chỉ làm những chuyện cho mình thôi, chuyện vị tha, làm cho người khác là khó lắm.

Thói đời làm cho mình không nghĩ là mình có thể vãng sinh, mình chỉ nghĩ cách giản dị là cứ sống làm việc, có một đời sống ngon lành chứ mình không biết đời mình đời hỏi phải hiểu rõ nhân quả vô cùng.

3 xu hướng chính của thói sống đời

3 câu sau từ Kinh Lăng Nghiêm nói lên tâm trạng của người không thể buông bỏ cuộc sống “đời”, “vật chất” được, một đời sống không đưa tới một quả báo an vui trong tương lai.

Thói sống đời

Ba xu hướng chính:

- ◎ **“Bội giác, hợp trần”**
(Nghịch lại điều giác, chạy theo bụi trần)
- ◎ **“Cuồng tâm bất tức”**
(Tâm cuồng loạn không hết)
- ◎ **“Hương ngoại truy đuôi”**



CompaSS 14

1. Bội giác hợp trần

Nghĩa là nghịch lại, quay lưng lại chuyện giác ngộ, chạy theo bụi trần. Có vị thầy kia có thần nhãn nhìn thấu học trò. Trò mới 21 tuổi trẻ măng, đẹp trai. Bữa nọ thầy đi giảng kinh, trò làm thị giả. Thầy nói hôm nay con làm thị giả không được mở mắt ra mà phải nhắm mắt lại. Trò nói nhắm mắt sao đứng vững được. Thầy nói thì mắt nhìn mũi, nhìn xuống tim, đứng yên như vậy không cần bưng nước cho thầy, không làm gì cả, không nhìn gì cả. Trò nghĩ mình đã theo thầy 3 năm chưa bao giờ nghe thầy bảo như vậy. Thầy nói con cứ làm theo lời thầy đi, một lần thôi, thì tâm thầy mới yên mà giảng kinh. Trò nghĩ kỳ vậy, không có lý. Thầy nói cứ nghe lời thầy đi. Hay cho người khác làm. Thầy không chịu. Giờ giảng kinh, chú làm thị giả đứng

cạnh thầy giảng, không làm gì cả, khác mọi lần. Chú nhìn xuống mũi một hồi thì ngứa ngáy, nhìn chung quanh thấy một người mắt sáng quắc nhìn mình. Chú nhìn lại thì té ra là một cô nàng đẹp như tiên. Chú nhắm mắt lại nhưng không hiểu sao mắt đóng không được, chỉ một chút xíu rồi nó mở ra lại. Nhìn ai? Nhìn bên này bên kia rồi cuối cùng cũng nhìn cô đó. Ở bên Tàu chùa lớn chư tăng ngồi bên trong, tại gia ngồi ngoài sân. Không có chuyện gì xảy ra cả. Xong rồi chú đi về.

Vậy mà khi chú ngồi thiền thì hình ảnh cô này hiện ra miết. 7 ngày như vậy, ăn uống cũng không ngon. Hỏi thì sư phụ nói con ráng vượt qua, bớt ăn dầu mỡ, 2 ngày nữa thì nghiệp sẽ qua. Chú nói hai ngày lâu lắm không làm được, ngồi là nghĩ cô này, mà cũng không bỏ ăn dầu mỡ được. Qua 2 ngày cô này lên chùa, chú chạy qua làm quen. Nếu chú này làm theo đúng lời sư phụ, tịnh hoàn toàn 2 ngày thì chú sẽ không khởi lên ý niệm gì cả, không nghĩ tới cô đó, và khi thấy cô đó chưa chắc là đã chạy theo. Kết cuộc ra sao thì xin bác ra tiệm mua sách Quỳnh Giao.

Bội giác hợp trần rất vi tế, không phải chuyện mình nghĩ bây giờ không tu cũng không sao. Mình chạy theo hình ảnh trong đầu hay ngừng lại? Sự ngừng lại đó là hợp giác bội trần, mình đảo chữ lại, tức không theo bụi mà mình đứng lại. Nghĩ sâu xa hơn, thói sống đời không bắt đầu bằng chuyện mình làm mà bắt đầu bằng ý tưởng đeo đuổi. Các bác càng sống lâu, trên 70 tuổi, thì mức độ thói quen đã chậm lại để sửa đổi hơn, không theo bội giác hợp trần, dễ ngừng lại. Nên bác có cơ hội rất nhiều.

2. Cuồng tâm bất tán

Tâm vọng loạn không hết, không ngừng, không cả chậm lại.

Phải ngừng lại để có một lựa chọn, có khả năng chuyển hướng. Giống như lái xe, mau quá thì không chuyển được. Sự chuyển hướng đó là khả năng làm chủ: khả năng ngừng lại. Chuyện ngừng lại này quan trọng lắm.

Giữa 2 ý niệm có 1 khoảng cách, người tu cao làm chủ được cái khoảng đó. Giữa 2 ý nghĩ có sự chọn lựa. Thí dụ khi một người chửi mình, lập tức mình khó chịu. Một là mình chửi lại, hai là mình bào chữa. Mọi chuyện xảy ra ngay lập tức. Nhưng nếu mình tu, mình không phản ứng lại ngay. Mình làm chủ cái khoảng không gian trước cái phản ứng. Đó gọi là tu thiên định, tu cái khoảng không gian đó, làm chủ khoảng không gian đó. Tu thiên định trong cuộc sống chứ không phải là giải thoát. Nhưng cái thiên định đó quan trọng lắm.

3. Hướng ngoại truy đuổi:

Năng lượng trong người mình không ngừng chạy ra bên ngoài. Lúc nào mình cũng bận rộn. Ngày nghỉ thấy trống vắng, phải đi chơi hay có cái gì làm mới được. Làm việc thì làm túi bụi mà về nhà thì không rờ computer không được. Sáng ra không check e mail thì thấy thiếu thốn, phone tay không chạc điện thì thấy như thiếu ăn. Mình phải cần ngừng thói sống đòi lại chút xíu.

Hướng ngoại truy đuổi là thói quen khiến mình không thể lắng lòng buông xả vạn duyên. Đề tài của bài này là “Chương ngại nào làm mình không vắng sanh?” Câu trả lời là lòng hướng ngoại truy đuổi.

Thói sống đòi

“**Hướng ngoại truy đuổi**” là thói quen nguy hiểm nhất, vì làm ta không thể lắng lòng tự ngắm; không thể buông xả vạn duyên



Một người bạn Mỹ đã làm một sự thay đổi quan niệm ở giai đoạn thứ 3 trong đời. Theo thuyết “third age”, đời người có 3 giai đoạn. Giai đoạn đầu là học hỏi, giai đoạn thứ hai là cầm cúi làm việc cho thành công thành tài, giai đoạn thứ ba là sáng tạo và tâm linh, từ 60 tuổi trở lên. Thuyết third age chỉ có từ 20 năm trở lại vì trước đó người ta không phân biệt như vậy, sáu bảy mươi tuổi vẫn còn làm việc. Nhưng bây giờ thời đại computer có nhiều người 30 tuổi đã giàu quá rồi, 60 tuổi họ không còn đi làm nữa mà họ làm chuyện sáng tạo, đi dạy, làm từ thiện, đặt ra những việc mới mà trước đó không có. Họ đi học vẽ, đi học nắn tượng. Từ 60 tuổi là thời gian sáng tạo. Nhiều bà ở Đài Loan 55 tuổi đã về hưu, họ làm việc thiện, đi tu, xuất gia...,

làm những chuyện để mở rộng chân trời chứ không đi làm việc kiếm tiền thêm nữa. Họ sống vừa đủ thôi nhưng có sự sáng tạo, có mạng lưới bạn bè đông vô cùng.

Nếu ai hỏi bác tại sao 60 tuổi rồi bác vẫn còn đi làm có lẽ bác sẽ trả lời là vì nhu cầu sinh tồn, cần trả tiền nhà tiền điện tiền nước, con cái, gửi tiền cho VN... những lý do ở mặt kinh tế chứ không phải lý trí. Câu hỏi đặt ra là bác muốn làm gì và tại sao bác làm chuyện đang làm, tại sao không làm chuyện người “third age” ở giai đoạn thứ ba họ làm.

Thầy hỏi anh bạn Mỹ: Tại sao anh nghĩ đời sáng tạo quan trọng như vậy?

Anh trả lời:

Không phải tôi sáng tạo để cứu đời đâu. Khi tôi bắt đầu hiểu được giai đoạn thứ ba của đời tôi, một ngày nọ tôi thức tỉnh ra 1 chuyện là té ra tôi còn đời sau nữa. Tôi làm chuyện này là để chuẩn bị cho đời sau của tôi.

Thầy hỏi bộ anh tin Phật hay sao mà nói có đời sau? Anh nói: Không phải, background tôi là khoa học gia, tôi nghĩ chuyện mình có đời sau là có lý.

Đời này chỉ có vậy là hết rồi thì vô lý. Sự sáng tạo của tôi là để đặt hướng đi cho đời sau tôi sẽ làm gì.

Anh này nói chí lý vì con người mình phải thay đổi, tiến hóa, không cách gì cứ ở một chỗ, làm 1 chuyện, suy nghĩ 1 loại tư tưởng mà thôi.

Té ra họ bắt đầu suy nghĩ cho đời sau mà theo kiểu khoa học gia chứ không như mình

Thầy hỏi: Nếu mai anh chết thì anh có chuẩn bị được không?

Trả lời: Nếu mai chết tôi vẫn chuẩn bị được vì tôi biết “what I have done I have to undo”, tôi sẽ buông xả, không làm, nói cách khác là “undo”. “What I have created I will have to uncreate it.”

Anh này không phải là tín đồ Phật giáo. Họ thuộc về nhóm “third age”, họ làm để họ xả, “do” để mà “undo”. Mình không nghĩ như vậy, mình cứ làm tới lúc chết mình cũng không biết sao mình chết nữa. Hơi buồn. Nhưng khi người ta phát triển tâm thức càng cao thì càng bắt đầu gần với triết lý của Phật giáo hơn, triết lý Phật giáo lúc nào cũng có thể chỉ ra được giai đoạn phát triển tâm thức của mình. Do đó chuyện hướng ngoại truy đuổi là mệt lắm. Như anh chàng trên không hướng ngoại truy đuổi mà chuẩn bị cho sự buông xả. Đó là sự các bác trên 70 tuổi nên nghĩ tới: làm cái gì để chuẩn bị cho sự buông xả. Khi sự buông xả lớn nhất của mình tới thì mình khỏe.

THÓI SỐNG HƯỚNG VỀ TỊNH ĐỘ

Thói hướng về tịnh độ

Tâm linh:
Sáng trí với hào quang Phật, tiếng niệm Phật

Thể xác:
Thanh tịnh, tinh tấn, khi thông suốt

Hiểu biết:
Rõ nhân tu hành

Tâm lý:
Tinh thương vị tha

Lối sống:
Hướng dẫn bởi nguyện vị tha, ngũ giới, thập thiện



16
CompaSS

Tâm linh:

Người có thói sống hướng về tịnh độ thì tâm họ sáng vì càng niệm Phật thì tâm càng sáng

Kinh sách hồi xưa có từng giai đoạn một. Đầu tiên sau khi Phật nhập diệt, trong triết học Phật giáo Ấn Độ, người ta chỉ nói 7 ông Phật thôi trong đó có ngài Ca Diếp và đức Phật. Sau khi đức Phật nhập diệt họ mới nói sau này có thêm đức Di Lặc nữa, vô lượng kiếp về sau. Mãi đến thế kỷ thứ 2 trước Thiên Chúa, người ta mới nói không phải chỉ có 7 vị Phật mà thôi mà có rất nhiều Phật ở khắp mọi nơi. Cả 200 năm sau mới nói được như vậy ở kinh điển Đại Thừa. Nhưng nói như vậy cũng chưa được, người ta bây giờ mới thấy té ra người nào cũng có khả năng thành Phật, thành ra có nhiều Phật lắm. Cả Bồ Tát cũng nhiều nữa. Khoảng thế kỷ 2 trước Thiên Chúa mới phát sinh ra hình tượng Bồ Tát gần gũi con người hơn. Nhưng đó cũng chưa hay. Vì đến thế kỷ thứ 4 thì mới nói rõ ràng là có vị Phật A Di Đà thật sự gần gũi với mình. Trước đó có nói nhưng không hề nói tới chỗ thành lập ra môn Tịnh độ tông. Khi môn Tịnh Độ Tông thành lập bên Tàu, có 1 vị thiền sư tên Huệ Viễn chú giải cuốn kinh đầu tiên cả của môn Tịnh Độ gọi là quán kinh nói tới 16 phép quán của Tịnh Độ.

Xưa tu Tịnh Độ không phải niệm Phật mà là quán. Quán là làm hình dạng Phật A Di Đà hiện ra trước mắt, nhắm mắt mở mắt đều thấy. Quán mặt trời, mặt trăng, nước, hoa sen, cảnh giới của Tịnh Độ. Sau chùa Đông Lâm của ngài Huệ Viễn có 1000 vị tăng tu pháp môn Tịnh Độ. Trước ngài cũng có nhiều người nhưng chưa thành hình giáo nghĩa. Sau này ngài Thiện Đạo phát triển môn niệm Phật có hệ thống hơn, pháp môn bây giờ mình theo là pháp môn của ngài Thiện Đạo tức là niệm Phật có âm thanh hay im lặng. Thời ngài Huệ Viễn thì niệm Phật là 1 môn thiền bởi muốn quán hình ảnh Phật thì phải chứng ngộ thiền. Sau đó, cuối đời ngài mới có pháp môn niệm Phật. Người tu tịnh độ xuất sắc đa số là từ các thiền sư mà ra cả. Ngài Vĩnh Minh làm cho hai triết lý hợp mà không chống chọi nhau. Tâm của người niệm Phật cũng như tâm người thiền sáng hào quang của Phật mà rõ ràng tiếng niệm Phật vô cùng.

Thế Xác:

Đạt tới sự thanh tịnh. Đây là điểm đặc biệt của người niệm Phật. Khi niệm Phật bác sẽ đạt tới trạng thái rất thanh tịnh. Thân thanh tịnh biến dạng, thanh hơn, mất đi giận dữ, mất cái vẻ si mê, hiện ra biểu tượng một người có tịnh độ, thanh tịnh, đẹp vô cùng. Nếu hàng ngày bác soi gương thấy đẹp theo kiểu tịnh độ thì tức là bác đi gần con đường đó. Niệm Phật mặt phải đẹp, nếu niệm nhiều năm mà vẫn xấu thì là vì không niệm bằng cái tâm mà chỉ bằng cái miệng thôi. Người niệm Phật phải có sự tinh tấn vô cùng và dù họ không tập Càn Khôn Thập Linh, khí lực họ vẫn thông suốt nếu họ tinh tấn niệm Phật. Pháp môn niệm Phật phải có phương pháp tu để thần trí sáng, tâm mình mở rộng, khí lực thông suốt.

Lối sống:

Lối sống hướng về Tịnh Độ là lối sống hướng dẫn bởi cái nguyện vãng sanh, giúp đời vị tha. Người tu Tịnh Độ hướng về giới thập thiện vì muốn vãng sanh mà ăn mặn hay nói láo thì khó có thể lắm.

Tâm lý:

Tâm lý người tu tịnh độ là ở trong chữ vị tha. Nhiều người không nghĩ chuyện này thật sự ra đức Phật ngài tạo ra vũ trụ tịnh độ là vì ngài nghĩ tới người khác chứ không phải tới mình, ngài nghĩ chúng sanh khổ nên tạo ra tịnh độ. Do vậy tâm lượng mình cũng vị tha, lo cho người khác, tu cho người khác. Thường thường mình tương ứng với cảnh giới Tịnh Độ nên nếu muốn vãng sanh Tịnh Độ mà lòng ích kỷ thì khó lắm.

Hiểu biết:

Người tu Tịnh Độ hiểu rõ nhân tu hành. Pháp môn tu tịnh độ hay ở chỗ khi mình muốn vãng sanh thì mình bắt đầu nhìn lại đời mình, những gì mình làm. Sự hiểu biết của người tu Tịnh Độ rất thâm sâu. Mình không muốn tạo ra nhân gì ở đây mà chỉ tạo nhân lên cực lạc.

5 phương pháp tu tịnh độ

Phương pháp này ứng dụng cho những người muốn về cực lạc hay bất kỳ cõi trên nào, thế giới của đức Phật.

5 PP tu tịnh độ hay tu làm sao khi chết thấy được hào quang Phật hiện ra: phải tu 5 căn.

Đây là cái gốc, có gốc thì mới có cây bồ đề được.



Thể xác: Tu Tấn Căn.

Phải tinh tấn. Tinh tấn là chuyện của thể xác, không phải của óc. Thân thể mình muốn nhàn, muốn dễ chịu. Sự lười biếng khiến mình không muốn làm chuyện tốt, mình phóng dật hướng ngoại. Ngược lại, sự tinh tấn của thân thể sẽ làm năng lượng của mình hướng về sự giải thoát, không hướng ngoại. Người Mỹ họ dịch chữ tinh tấn là vigor hay energy. Không tinh tấn được thì không thể tu được, thành ra phải làm sao cho có thói quen tinh tấn. Mình nên có công khóa, làm mỗi ngày. Sáng ra cứ ngồi thiền không bỏ ngày nào.

Công khóa ngày nào cũng làm thì sau 1 thời gian thân thể mình sẽ thay đổi theo công khóa.

Tâm lý: Tu Định Căn.

Thường thường tâm mình không định, lúc nào cũng muốn làm chuyện gì đó, không thể đứng yên một chỗ nhìn, bị lôi theo cái này cái kia, không ngừng thay đổi. Tâm lý hay emotion là cái làm mình hướng ngoại truy cầu nhiều nhất. Cách tu định căn là tập ngồi xuống, khi một hình ảnh nổi lên trong đầu, mình nhìn nó thì sẽ thấy nó sinh ra rồi diệt mất đi, mình không đi theo hình ảnh đó. Ngày nào cũng tập, mỗi lần chỉ 3 phút thôi nhưng tập hoài thì tự nhiên bác phát sinh ra một nhãn quan gọi là định nhãn, tức bất cứ chuyện vui buồn giận dữ nào cũng không làm bác động tâm nữa, nó tới nó đi rất nhẹ nhàng.

Hiểu biết: Tu Niệm Căn.

Niệm tức nhớ nghĩ. Có niệm Phật niệm pháp niệm tạng niệm thiên, niệm thiện. Khi nghe chuyện người ta nói thì mình tập nhìn xem nhân quả ra sao. Khi mình nhìn lại đời mình hay đời người ta, mình tập nhìn nhân quả một hồi rồi sẽ quen, khi nghe nói mình sẽ thấy ngay nhân quả. Đây là phương pháp huấn luyện óc mình. Tập một thời gian thì mình sẽ có trực giác rất cao, nói chuyện gì ra là mình thấy ngay lập tức.

Phương pháp khác cũng làm cho bác có được trực giác như vậy là tụng kinh. Khi tụng không phải là tụng ê a mà đem bộ kinh ra đọc lui đọc tới cho đến lúc gần như mỗi chữ ở trang nào hàng nào bác nhớ hết và hiểu thật sâu. Bộ kinh đó giống như nằm trong lòng mình vậy. Tới giai đoạn đó thì bác cũng sẽ có trực giác như vậy được. Khi một người kể chuyện đời họ, bác sẽ như có một cái kiếng rọi xuống thấy được nhân quả. Trực giác đó cực kỳ quan trọng. Tụng nhuyễn, tâm lúc nào cũng không rời bộ kinh thì chắc chắn sẽ có trực giác như vậy. Niệm căn là giữ được bộ kinh trong đầu của bác. Thầy biết một người đem bộ kinh địa tạng 3 cuốn học thuộc, đọc xuôi đọc ngược được. Cô phát triển niệm căn và báo cáo với sư phụ là chuyện gì sẽ xảy hay người nào ra sao con đều biết và viết trong sổ, chuyện nào cũng xảy ra đúng. Tâm cô này trở thành cái pháp vì cô không nghĩ chuyện gì về cô cả, cô chỉ nghĩ tới cái pháp thôi. Một hồi rồi óc cô trở thành cái pháp, cả tâm thức cô trở thành cái pháp thân vô hình vô tướng. Vì vậy pháp ấn của cô là vô thường, vô ngã. Nhìn chuyện là cô thấy được chân lý ngay. Chuyên tâm nhập kinh tạng là chuyện thực sự. Nếu mình học kinh hoài không thuộc thì cũng tiếp tục học, đừng nghĩ mình làm không được. Sự thành tâm sẽ chuyển hóa cái óc của bác.

Lối sống: Tu Tín Căn

Tín là sự tin tưởng vô cùng, tin vào Phật, Tịnh Độ, Đức Di Đà, Quan Thế Âm... Lối sống của người có lòng tin khác với người không có lòng tin. Ngoài thế giới vật chất này còn có nhiều thế giới khác nữa, nhiều tầng tâm thức nữa chứ không phải chỉ có tầng tâm thức của mình mà thôi. Có nhiều hiện tượng xảy ra ngoài khả năng nhỏ hẹp của mình. Do đó, lối sống của người có lòng tin rất cởi mở, không đóng lại. Còn lối sống chỉ có tin 1 chuyện và gạt tất cả mọi chuyện khác thì không có lòng tin. Lòng tin là sự nhận biết chân lý vì vũ trụ bao la vô cùng, mình không có ngăn trở nào, cái nào chân lý mình nghe là mình tin liền và khi nhận được vậy rồi thì khi có hiện tượng xảy ra mình sẽ phát nguyện. Đời sống không phải là để duy trì bản ngã mà là mượn bản ngã để duy trì cái nguyện, cuộc sống vị tha. Do đó nguyện và tín căn đi đôi với nhau rất là lớn và khi mình tu thì mình phát nguyện. Thường người ta phát nguyện vãng sinh nhưng quan trọng là đừng phát nguyện vì mình vì nếu mình chỉ phát nguyện vãng sinh cho mình mà không đem theo vợ chồng con cái..., hay người oan gia trái chủ của mình thì không hay mấy. Tu cho người khác, làm người khác lên cực lạc trước mình thì hãy tu. Do đó cái nguyện nó hướng dẫn sự tu hành và lối sống của mình. Người hướng về tịnh độ thì họ thoải mái lắm, không chấp trước dễ sợ đâu. Mình dễ thở khi nói chuyện với họ vì mình ra sao họ cũng OK trước sau họ cũng muốn mình lên cực lạc nên họ đối xử mình tốt với bác, hòa thuận với người khác làm cho người ta cùng vãng sanh với mình.

Tư tưởng này thầy lấy trong kinh ra: mình sống cho người khác để tạo ra tịnh độ. Sự hy sinh của mình cho người khác, đó là tịnh độ, không phải tịnh độ nào khác đâu.

Có ông già này có đứa con mà ông không tha thứ được vì nó qua bên Tàu làm đủ chuyện bậy khiến danh giá gia đình ông bị tiêu tan vì người bị lường gạt viết giấy chữ cả gia đình ông gắn đầy các xe. Ông buồn không muốn nhìn mặt đứa con. Đến lúc ông lâm chung hấp hối ông không đi được dù ông đã rất mệt vì ông còn niềm tức tối đó. Cuối cùng khi thầy khuyên 5 đứa con vô thú tội xin cha tha thứ, ông tha thứ rồi thì ông đi, vãng sanh. Người ta nghĩ rằng như vậy là mình buông xả, nhưng thật sự ra sự tha thứ đó chính là tịnh độ. Khi tha thứ tâm mình mở ra và tâm mở ra tức là tịnh độ.

Nếu có người nào sắp đi, bác nên khuyên con cái hay người thù tới xin tha thứ. Người nằm đó họ sẽ tha thứ và khi họ tha thứ thì cửa thiên đàng mở rộng.

Lối sống vì người khác mà nguyện là nguồn cội của lòng tin.

Tâm linh: Tu Trí Căn

Trí căn là sự sáng suốt của cái tâm của mình. Người tu Tịnh Độ tu làm sao cho cái gốc sáng suốt đó có trong người mình, ngồi đứng ngủ gì mình cũng sáng cả. Cái sáng đó hiện ra trong tâm họ không phải do sự hiểu biết hay tâm lý, thể xác, lối sống mà bởi vì bản thân họ là sự sáng suốt tương ứng với Phật tâm. Cho nên muốn có trí căn này, niệm Phật bằng miệng thôi không đủ, bác phải chấp tay như ngồi thiền, hít thở, dùng hơi thở niệm theo chữ Nam Mô A Di Đà Phật. Tâm bác hoàn toàn lắng. Sức niệm Phật có hào quang từ trong tâm tỏa ra không phải thấy bằng con mắt thường mà con mắt thứ 3 của bác thấy được hào quang đó. Khi bác ở trong hào quang đó rồi thì tâm linh bác từ từ sáng ra, giúp bác có định lực, ý niệm, sự hiểu biết rõ ràng. Trí căn này phải tu bên trong, không ai cho mình được. Nếu bác muốn tập phương pháp này thì tới ITC mỗi thứ Bảy giữa tháng thầy sẽ dạy. Đây là nền tảng căn bản nhất của thiền định.

Tại sao mình phải tu những căn này? Vì đây mới chính là gốc rễ. Nếu mình dựa vào nhà cửa tiền bạc danh vọng, bà con bạn bè thì những cái đó không phải là gốc, trước sau chúng cũng rời mình, không giúp được mình khi mình từ giã cõi đời này. Nếu tu cái gốc thì sẽ có sức mạnh đưa mình tới bờ giải thoát.

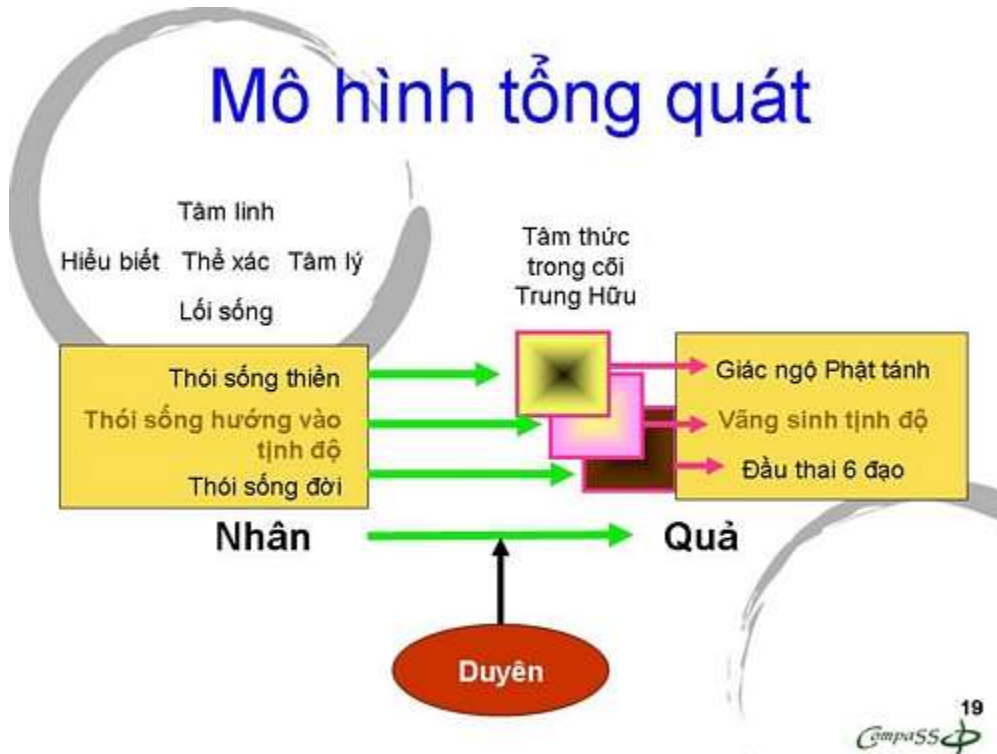
Thói đời tăng thì thói đạo giảm



Đường đạo chượng ngại vì
thói đời quá sâu, quá dày

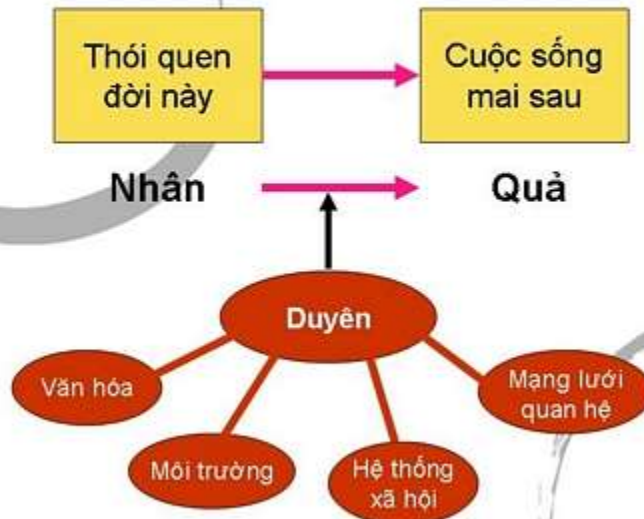
Thói đời tăng thì thói đạo sẽ giảm. Vì mình chỉ có một thân, một năng lượng, một thời gian mà thôi, không thể cùng lúc đi hai con đường được. Có người nói làm sao vừa tu được giác ngộ mà vừa làm tí phú thì mới thích. Thầy nghe cũng thích. Nhưng rất tiếc là hai chuyện này không đi đôi với nhau. Đường đạo chướng ngại vì thói đời quá sâu, quá dày.

DUYÊN



Còn một chuyện mình chưa nói tới. Đó là chữ DUYÊN. Có 4 điều về duyên.

Nói về duyên



20
Compass

1. Văn hóa:

Văn hóa

- ⊙ Tăng trưởng thêm thói nghiệp ngập, hưởng ngoại
- ⊙ Tăng trưởng sự bất an
- ⊙ Nuôi dưỡng lối sống dẫn tới dễ dàng việc sát, đạo, dâm, vọng



Chìm trong giá trị văn hoá mà đôi khi không đưa tới giải thoát, tự trị

21
Compass

Duyên là cái xảy ra mà mình không làm chủ được. Mình chìm trong vùng văn hóa này. Khi mình ngồi thiền, tại sao mình thấy Phật mà không thấy đức Mohammad? Vì mình chìm trong văn hóa Phật giáo. Văn hóa tạo môi trường nhân duyên để mình gặp người này người nọ. nghĩ chuyện này chuyện kia. Văn hóa là cái duyên đầu tiên.

Nhiều khi mình chìm trong cái giá trị văn hóa mà mình không thể giải thoát hay không thể có “self awareness” được. Nó không cho mình hiểu hơn, làm hơn được. Trường trung học Mỹ hiện nay ngày càng bớt, trình độ học sinh sa sút. Chúng nó không ngu, rất thông minh, chơi game rất hay nhưng nó không có thì giờ nghĩ tới chuyện đi giúp người khác. Trước thế chiến thứ hai người ta dạy con nít đi làm chuyện giúp người khác nhiều, đó là cái giá trị của thời đó. Có người nói: lúc tôi 14 tuổi, mức độ tôi làm việc cho gia đình nhiều lắm, lúc nào tôi cũng nghĩ đến chuyện làm sao cho cha mẹ tôi vui cả. Nhưng bây giờ tôi nói chuyện với đứa cháu nội 14 tuổi thì tôi rất ngạc nhiên thấy cháu chưa hề nghĩ đến việc làm chuyện gì vui cho gia đình nó. Nó nghĩ cha mẹ nó có nhiệm vụ nuôi nó. Và nó rất mắc bện chơi game, không có giờ nói chuyện với ông nội nó.

Đi tới chuyện là không chừng mình phải tạo một văn hóa cho gia đình của mình, cho nhóm của mình để phát triển những điều mình muốn. Nếu không mình sẽ tăng trưởng theo khái niệm hướng ngoại, tăng sự bất an. Trong 10 phim hiện nay thì phim kinh dị chiếm hết 4, 5. Số người thích xem phim kinh dị ngày càng nhiều và người ta càng ngày càng bất an.

Văn hóa bây giờ nuôi dưỡng lối sống dẫn tới sự dễ dàng cho người ta làm chuyện sát đạo dâm vọng. Mình không làm chủ cái duyên của mình trong vùng văn hóa đó.

Thành ra lý do mình không vắng sanh được có khi không phải vì mình không muốn tu mà những cái nhân duyên bên ngoài, văn hóa bên ngoài làm mình tu không được.

Có cô nọ bệnh rất nặng sắp chết. Người bạn tới nói cô bỏ ăn chay ăn mặn để mạnh lên chống lại bệnh hoạn. Rồi cuộc cô này bỏ 32 năm ăn chay để qua ăn mặn. Nhưng ăn mặn rồi cô cũng không lành bệnh mà vẫn chết như thường. Nên cái văn hóa quan trọng lắm. Người ta nói vài câu mình thấy bất an vì văn hóa ăn chay ít quá, ít ai ăn chay mà ăn mặn nhiều quá. Những chuyện này làm mình muốn tu nhưng tu không được vì mình sợ. Sợ hãi đó là nhân tố làm mình suy sụp.

2.Môi trường sống:

Môi trường

- ⊙ Hoàn cảnh sống ô nhiễm
- ⊙ Càng lúc càng xa với thiên nhiên
- ⊙ Không còn 'tiêu dao tự tại'



Mất đi thói quen lành mạnh và sự cảm kích đối với môi sinh

Môi trường tức là thiên nhiên. Mình càng lúc càng sống trong sự ô nhiễm, xa thiên nhiên, không còn tiêu dao tự tại, mất đi thói quen lành mạnh sống trong thiên nhiên. Mình không có thì giờ làm nhiều chuyện lắm, nhiều khi mình không muốn ăn uống nữa. Thấy có người quen kể chuyện là cô ta mỗi buổi mất 25 đồng ăn trưa, tối thì mỗi tháng chỉ ăn 2 bữa ở nhà, còn là ăn tiệm cả. Sau 3 năm ở New York ăn tiệm, cô nói cô là nạn nhân của độc tố, ăn nhiều bột ngọt, ngủ không được, nổi mề đay, quạu quọ vô lý. Cô dọn đi Hawaii ở, 3 tháng sau không còn bệnh nữa.

Thành ra nhiều khi khó khăn không phải vì mình không muốn tu mà vì cái môi trường. Mình không có câu giải đáp nếu bác không tự mình làm cho mình có thời gian, tự đi tìm chỗ cho mình.

3. Mạng lưới quan hệ:

Mạng lưới quan hệ

- ⊙ Cần cảm thông
- ⊙ Cần bao dung
- ⊙ Bớt thành kiến
- ⊙ Bớt tinh thần bộ lạc
chủ quan tính, dân
tộc chủ quan tính



Thay vì giải, lại buộc

Nhóm người ở chung với bác là mạng lưới quan hệ của bác. Họ sẽ làm văn hóa của bác ngày càng cứng chắc và người trong mạng lưới này sẽ ảnh hưởng đến sự suy nghĩ của mình vô cùng. Cho nên mình phải chọn bạn mà chơi vì mình muốn chọn cái mạng lưới quan hệ của mình. Mạng lưới quan hệ có từng tầng, thí dụ ở mạng lưới này thì họ chỉ lo ăn uống thôi, mạng lưới này thì chỉ đi shopping thôi, không nghĩ chuyện gì khác. Mạng lưới này thì nói chuyện triết lý, tu hành. Mỗi mạng lưới có một văn hóa và một lối suy nghĩ khác nhau. Nhiều khi mình không thể ra ngoài cái văn hóa đó nếu mình không hiểu.

Mạng lưới quan hệ rất quan trọng:

- Cần sự cảm thông. Cảm thông nhiều khi không cần lời nói mà cần cái touch, cái nhìn. Trong đời sống có thể mất sự cảm thông, ghét người nào là mình không nói chuyện, không biết người ta có sửa đổi chưa. Mình cứ cho là họ chưa sửa đổi, cho là họ ghét mình, mình không ngờ là họ cũng đã sửa đổi rồi. Thành ra cần sự cảm thông, ít ra mình ngồi nhìn mặt nhau, giải tỏa, lắng nghe.

-Cần bao dung tha thứ được, ôm được người đó. Bao dung này không phải là rộng lượng mà thôi. Mình embrace, ôm được người ta. Ôm khó lắm bác, không phải dễ, thầy thấy trước mắt. Hai ông bà này làm việc trong cùng 1 hội nhưng kình nhau vì họ có tài như nhau. Bà này giỏi về 1 chuyện mà ông kia đã làm mất rồi nên hai người đố kỵ nhau. Thầy mới nói thôi giảng hòa, làm anh em. Họ tỏ vẻ vui mừng. Nhưng khi thầy nói thôi bây giờ “hug”, ôm một cái coi, họ không chịu. Có phải vì văn hóa Tàu không bác? Không phải, vì bà này vẫn “hug” những người khác. Té ra cái thân thể nó nói nhiều hơn tâm linh, thân thể nó nói thiệt. Mình chưa xả bỏ được nên tâm mình nói OK xả bỏ nhưng thân mình nó không chịu thì mình sẽ tiếp tục giận. Thân là gốc, tâm là ngọn. Tâm nói tha thứ nhưng thân mình không chịu làm động tác tha thứ. Thân mình chưa làm được là mình vẫn chưa bao dung.

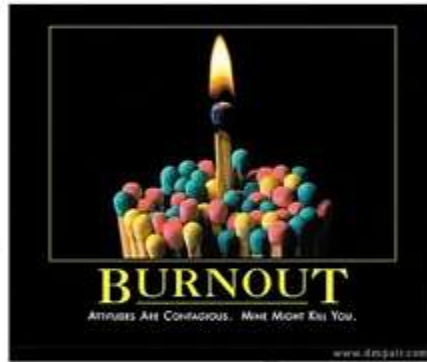
-Cần bớt thành kiến, bớt tinh thần bộ lạc. Thành kiến là thói sống đời, không bao dung, có tinh thần bộ lạc, không chơi với nhóm khác. Mình cho là mình hay hơn người ta. Có những cái nằm trong đầu mà mình không biết. Mỗi quan hệ nằm dưới văn hóa nữa, nó cột mình trong dòng hải lưu tức nếp sống thói đời. Do đó mình chảy đi hoài không dừng được.

-Nên giải, đừng nên buộc và đừng giận người ta nhiều, nên tha thứ.

4. Hệ thống xã hội:

Hệ thống xã hội

- ⊙ Quy định sự suy nghĩ, lối sống
- ⊙ Bất lực khi hệ thống không duy trì với giá trị tâm linh



Tìm hệ thống, công việc phù hợp với phát triển cá thể

Hệ thống này qui định lối suy nghĩ và lối sống của mình. Nếu bác là kỹ sư thì bác ở trong cái khuôn kỹ sư khi làm việc nhưng về nhà thì bác không thể dùng tri thức kỹ sư nói chuyện với vợ mà chỉ có thể dùng tri thức của người chồng mà thôi vì xã hội đã đặt định như vậy.

Do đó nhiều khi mình kẹt trong sự suy nghĩ mà không ra thoát được, mình bất lực. Hệ thống không duy trì giá trị tâm linh, mình muốn đổi mà đổi không được, làm gì cũng không được.

Có bác này làm nghề chuẩn bị cho heo trước khi nó bị giết. Thầy nói ông nên đổi nghề vì không đúng với bát chánh đạo trong khi ông theo đạo Phật. Ông nói nghề này trả lương cao, xưa lái xe taxi được 1, nghề này gấp 4. Thầy thấy vậy khuyên nếu không muốn đổi nghề thì thử đi tụng kinh sám hối xem tâm có biến không. Ông mới nói con bị bệnh cổ quay không được, người cứng đờ, đi bác sĩ không tìm ra nguyên do. Khi ngủ, vợ ông nói thân mình anh càng ngày càng cứng lại mà anh hôi như heo, dù ông tắm xà bông tốt nhất. Tay ông không giơ lên được, lưng đau, chữa cách gì cũng không được. Thầy nói vì bác ở với heo quá lâu nên nghiệp vào trong thân. Ông nói mới làm mười mấy năm thôi (!)

Nợ máu là phải trả bác ơi. Ông này giàu mà không hưởng được vì đau. Ông càng ngày càng đi như heo, chân không bước dài được, cổ bành ra. Thầy

muốn cứu mà không biết làm sao vì ông không thể bỏ nghề được, lỡ mua nhà phải trả tiền nhà tiền ăn... Ông ở trong hệ thống xã hội, cái khuôn đó rồi, không ra được. Hệ thống xã hội nó không duy trì giá trị tâm linh thì mình phải thay đổi cái giá trị còn ngoài ra không cách gì ra khỏi được cái khuôn đó.

Mình ở xứ lưu vong này nhiều khi phải làm một cái nghề mình không muốn. Nên sám hối cho nghiệp tiêu bớt đi để mình có được sự dễ chịu, hay tìm nghề khác tốt hơn. Có nhiều khi nghiệp tạo ra những chuyện mình không cách gì sửa đổi được, bất lực. Đó không phải lỗi của mình mà tất cả tạo ra một động năng khiến mình không thể giải thoát được cái vòng luân quần. Mình sửa đổi thì môi trường không cho phép, văn hóa kéo xuống, các mối quan hệ làm mình không thể sinh lòng tu hành được.

TÓM TẮT THỰC HÀNH

Tóm tắt thực hành

- ◎ Tập **ngừng**
- ◎ Tu **ngũ căn**:
tín, tấn, niệm,
định, huệ
- ◎ Tu **10 hạnh**
Phổ Hiền



- Tập ngừng**: mỗi ngày nằm 3 phút, buông bỏ những truy cầu hưởng ngoại
- Tu ngũ căn**: **tín tấn niệm định huệ**. Nên đi học lớp thứ Bảy hằng tháng để học chi tiết.
- Tu 10 hạnh Phổ Hiền**. 10 hạnh này làm nghiệp chướng tiêu trừ. Hạnh Phổ Hiền là cái duy nhất mình đem theo được khi chết. Niệm 10 hạnh này bác không bị đọa địa ngục, ngã quỷ, súc sinh. Khi niệm 10 hạnh này, sức mạnh

của hạnh làm năng lượng của bác chỉ đi lên trên đầu thôi chứ không đi xuống, thí dụ là trường hợp cô Trâm, trước khi chết cô được nghe đi nghe lại 10 nguyện này và cô nói theo nữa.

Hi vọng bác nhớ được những điều này thì bác sẽ vượt qua được cái cửa chết Luân Hồi Sinh Tử đầu thai mà theo cửa vãng sanh Cực Lạc.

Source: <http://blog.compassheart.com/>