Dhammapada - Na Tien

Kinh Pháp Cú (Dhammapada, Anh–Việt)

Dhammapada - Na Tien

Home Page

Vietnamese, with Unicode Times font

Dhammapada Sutta

(Khuddaka Nikaya - Sutta Pitaka)

Hãy để tâm bình yên Tỳ kheo Na Tiên

Chúng ta có được bình yên không? Tâm chúng ta có được hạnh phúc an lạc không? Nếu không thì chúng ta hãy đưa tâm trở về với bình yên. Thế nào là bình yên? Tâm bình yên là tâm không bị căng thẳng, lo sợ hay buồn khổ bức bách. Tâm bình yên là tâm thanh tịnh, nhẹ nhàng, mát mẻ, an vui. Khi bình yên thì chúng ta không bị đốt cháy vì lửa ái dục, sân hận hoặc sầu bi. Chúng ta cần đưa tâm trở về với bình yên. Đó là trạng thái tỉnh lặng, nhẹ nhàng của tâm. Đức Phật được bình yên vì Ngài đã được hoàn toàn thanh tịnh. Tâm Ngài mát mẻ an vui vì đã giải thoát ra khỏi mọi phiền não ô nhiễm. Là người con Phật, chúng ta cần phải sống theo cách hướng dẫn của Ngài, đó là có thực hành bố thí, trì giới và tham thiền để được hạnh phúc bình yên.

Trở về với bình yên, không phải là chúng ta sống một cách thụ động, bạc nhược. Không phải chúng ta vì sợ hãi mà tránh né cuộc đời. Chúng ta đưa tâm trở về với bình yên bởi vì chúng ta hiểu rằng, con tâm vọng động bất an, con tâm bị co thắt hay nóng bỏng vì phiền não, là con tâm đau khổ. Cái tâm ấy rất đau khổ, đau khổ nhiều, bởi vì trên đời này không có cái khổ nào mà to lớn và sâu thẳm, nóng cháy và dễ sợ bằng cái khổ tâm. Chúng ta hãy nghe câu Kinh Pháp Cú Đức Phật dạy:

Lửa tham ghê lắm ai ơi!

Hận sân cũng vậy, đốt người, đốt ta!

Lưới nào bằng lưới si mê,

Sông nào sánh được ái hà sông sâu?

(Kinh Pháp Cú, câu 251)

Vậy, chúng ta hãy làm cho tâm mát mẻ bình yên trở lại. Bằng cách tập làm cho tâm được an tịnh tỉnh lặng. Chúng ta đã đau khổ quá nhiều. Bây giờ chúng ta hãy sống. Sống với tỉnh thức, với hạnh phúc và bình yên.

Tuy nhiên, muốn được an tịnh tỉnh lặng, chúng ta cần phải cẩn thận suy xét xem những việc làm và lời nói của mình có đưa lại sự bình an cho tâm không. Chẳng hạn, trước khi đi đánh bài ở casino, chúng ta cần xét xem đi chơi như vậy có đem lại bình an cho tâm không, hay sẽ đưa tâm vào trạng thái tham lam, sân hận và si mê? Hoặc nếu chúng ta thích nói chuyện nhiều - và thích nghe nhiều - thì những điều mà chúng

ta nói và nghe ấy có đem lại sự bình an trong sạch cho tâm không, hay càng nói càng nghe thì tâm càng dao động bất an? Tâm bất an dao động là tâm không sáng suốt. Tâm không sáng suốt sẽ đưa đến lời nói và việc làm không sáng suốt. Và như vậy thì sự đau khổ sẽ càng tăng. Vậy là chúng ta đang tự nhảy vào hầm lửa tội lỗi của đau khổ tham sân si. Đức Phật dạy:

Con đường phóng dật nguy nan!

Con đường tỉnh thức: vinh quang đời đời.

Buông lung là kẻ chết rồi.

Pháp mầu bất tử đợi người cần chuyên.

(Kinh Pháp Cú, câu 21)

Khi thất niệm là chúng ta để cho ô nhiễm phiền não làm chủ tâm mình. Những lúc ấy, chúng ta còn tệ hơn là đã chết, vì chúng ta mặc dù đang "sống" nhưng lại tự hành hạ lấy mình. Với ô nhiễm đang bốc lửa trong tâm, chúng ta hướng ngoại, thích nghe - thích nói - thích làm những điều không an tịnh, để tạo nghiệp bất thiện bằng khẩu, bằng thân hay bằng ý rồi phải gặt hái đau khổ về sau.

Các pháp do Ý dẫn đầu

Ý chủ, Ý tạo bắt cầu đưa duyên.

Nói, làm với ý chẳng hiền

Bánh xe, bò kéo khổ liền theo sau!

Các pháp do Ý dẫn đầu

Ý chủ, Ý tạo bắt cầu đưa duyên.

Nói, làm với ý tốt hiền,

Như hình dọi bóng, vui liền theo sau!

(Kinh Pháp Cú, câu 1-2)

Là con Phật, chúng ta phải sáng suốt biết cách sống an vui và ngưng hành hạ lấy mình. Chúng ta có thể ngưng đốt cháy mình. Bằng cách đưa tâm trở về với bình yên.

Trở về với bình yên có nghĩa là trở về với nguồn sống tâm linh. Chúng ta sẽ thắp sáng tâm mình bằng chánh niệm và trí tuệ, tắm mát tâm mình bằng hỉ lạc, làm nhẹ tâm mình bằng thư thái và cụ thể là tâm định, sẽ làm chúng ta rất hạnh phúc, bình yên.

Nhưng trước hết, muốn trở về với bình yên, chúng ta cần thấy rõ những điều bất toàn và đau khổ của thế gian mà chúng ta đã nhiều lần phải trải qua. Ồ, thế gian này là bất toàn! Thế gian này là như vậy đó. Song song với những hạnh phúc nhỏ nhoi là sự phiền muộn sâu dày! Chúng ta không bi quan đâu! Chúng ta chỉ can đảm nhìn nhận sự thật đó thôi.

Kinh nghiệm quá nhiều sự bất toàn và thay đổi của cuộc đời, những hạnh phúc tầm thường và não phiền dai dẳng, khi nhìn lại, chúng ta thấy một kiếp nhân sinh chẳng có gì ngoài tấm thân tàn tạ và con tâm mang đầy những lằn sẹo đau thương.

Nhìn kia! thể xác mê hồn

Một đống thịt thối, một hòm đớn đau!

Bận tâm tính chuyện đâu đâu

Có chi bền vững mà cầu trường sanh?

Thân này sẽ bị suy già

Thường hay tật bệnh, lại hòa uế nhơ.

Mỏng manh mạng sống từng giờ

Tử thần bên cửa, đợi chờ mang đi.

(Kinh Pháp Cú, câu 147-148)

Chỉ khi nào thấy rõ những điều bất toàn ấy, chúng ta mới quyết định làm một cái gì đó để thay đổi nó đi. Chúng ta sẽ có khả năng từ chối, thường thì mới đầu, chúng ta chỉ từ chối tạm thời, từ chối những hạnh phúc nhỏ nhoi của thế gian để đổi lấy cái hạnh phúc vĩ đại, sâu dày hơn. Chúng ta sẽ từ chối nghe và thấy những gì bất thiện bên ngoài. Chúng ta sẽ chọn bạn mà chơi. Sẽ chọn bạn mà nghe. Chúng ta sẽ đến với những gì bình an thanh tịnh. Nếu khước từ ô uế và đến với bình an thanh tịnh thì chúng ta sẽ được thanh tịnh bình an. Và sự hạnh phúc vĩ đại, sâu dày ấy chỉ được tìm thấy ở tâm định tỉnh, an lạc, và trí tuệ sáng suốt trong thiền.

Khéo thay! tu tập giác chi!

Lành thay! chánh hạnh, nhiếp trì bền tâm.

Người không ô nhiễm dục trần

Sống đời sáng chói, Niết-bàn ở đây.

(Kinh Pháp Cú, câu 89)

Vậy là chúng ta hành thiền. Có nghĩa là chúng ta sống với bình yên. Bằng cách đưa tâm trở về với thân. Tâm nằm trong thân, tâm an trú tỉnh lặng nơi thân. Lắng tâm theo dõi, nhìn vào tiến trình chuyển động của hơi thở, tâm chúng ta nằm yên, chìm sâu vào nơi đó. Tâm chúng ta được định tỉnh, cảm giác mát mẻ, hỉ lạc, thư thái, nhẹ nhàng, bình yên thấm nhuận toàn thân tâm. Chúng ta cảm nghe thật nhiều hạnh phúc. Hạnh phúc cao thượng của thiền định. Và đây chỉ là mới bắt đầu. Trong kinh điển Pali, Đức Phật gọi lối thực hành quán niệm này là Niệm Thân (Kayanupassana-satipatthana), một cách niệm để đem lại hạnh phúc và trí tuệ của pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ.

Khi để tâm nằm yên chánh niệm nơi thân thì chúng ta sẽ được an lạc hạnh phúc. Tâm chánh niệm định tỉnh là tâm an lạc hạnh phúc. Đó là điều tự nhiên. Sống được 30 phút

như vậy thì thật là đáng sống. Sống được một giờ, hay một ngày như vậy, thì thật là giá trị. Bởi vì chúng ta đang sống với hạnh phúc cao thượng, hạnh phúc hoàn toàn.

Thiền thất Quán Minh là một nơi để các bạn đạo cùng đến để hành thiền hầu đem sự bình yên, hạnh phúc về cho nội tâm. Chúng tôi mến chúc quí độc giả và đạo hữu luôn được hạnh phúc an vui trên đường đạo.

Trăm năm sống có ích gì

Buông lung, phóng dật, ác tri, ác tà!

Một ngày trong cõi người ta

Giới định, thiền tuệ - thật là tốt hơn.

(Kinh Pháp Cú, câu 110)

Tỳ kheo Na Tiên

Thiền thất Quán Minh

Falls Church, Virginia, USA

tháng 5-1999

Ghi chú: Kệ ngôn Pháp Cú do Tâm Cao phổ thơ.

[Mục lục][Thư mục Việt ngữ] [BuddhaSasana Main Page]

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.