

DẤU CHÂN PHẬT 8 (08)

Thiền quán BỌT NƯỚC Tương III, 282

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Kính bạch quý thầy, quý cô và đại chúng. Hôm nay con mời chúng ta thực tập thiền quán theo bài kinh Bọt Nước.

1. Một thời Thế Tôn ở Ayujjaya, trên bờ sông Hằng.
2. Ở đây Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo...
3. Ví như, này các Tỷ kheo, sông Hằng này chảy mang theo đồng bọt nước lớn. Có người có mắt nhìn đồng bọt nước ấy, chuyên chú, như lý quán sát. Do nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, đồng bọt nước ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ kheo, lại có lõi cứng trong đồng bọt nước được?
4. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có sắc gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; vị Tỷ-kheo thấy sắc, chuyên chú, như lý chuyên chú quán sát sắc, sắc ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong sắc được?

Con mời chúng ta nghe kỹ lại đoạn ví dụ:

Ví như, này các Tỷ kheo, sông Hằng này chảy mang theo đồng bọt nước lớn. Tức là Đức Phật dùng ví dụ trên dòng sông Hằng khi nó chảy, thì trên

dòng sông này có những đồng bọt nước lớn. Và có người có mắt nhìn đồng bọt nước ấy. Người này nhìn chuyên chú và như lý quán sát. Do nhìn chuyên chú vào đồng bọt mà như lý quán sát nó, đồng bọt ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao lại có lõi cứng trong đồng bọt nước được!

Cũng vậy, phàm có sắc gì thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, vị Tỳ kheo thấy sắc, chuyên chú và như lý quán sát về cái sắc này. Do vị này nhìn chuyên chú và như lý quán sát về sắc, sắc ấy hiện rõ ra là trống không, là rỗng không, là không có lõi cứng. Làm sao lại có lõi cứng trong sắc được!

Vậy con mời chúng ta sẽ thực hành thiền quán.

Thứ nhất, mình tập nhìn thấy cái thân đang ngồi này như là một đồng bọt nước lớn trên dòng sông Hằng. Chúng ta biết rằng một đồng bọt thì khi mà chúng ta nhìn vào bên trong, chúng ta thấy được rằng bên trong nó là rỗng không, là trống không, là không có cốt lõi gì trong đó cả.

Áp dụng đối với thân này cũng vậy. Chúng ta nhìn thấy cái thân đang ngồi này, nguyên cái đồng thân đang ngồi đây ví như là nguyên đồng bọt đang lênh bênh trên dòng sông Hằng. Đồng bọt này bên ngoài là một lớp da, bên trong là thịt máu. Bản chất của nó là rỗng không, là trống không, là không có lõi gì ở trong cả, không có gì là cốt lõi ở trong cả.

Một đồng bọt đang ngồi đây. Một đồng da đang ngồi đây. Bên ngoài là một lớp da, bên trong là rỗng không với máu thịt, phân, nước tiểu, ruột trộn lộn lại với nhau. Không có cái gì trong thân này được gọi là Nguyễn Văn A, Nguyễn Thị B. Không có cái gì trong lớp da này được gọi là mình cả.

Bên trong lớp da này, hãy tìm lại đi: có cái gì là Nguyễn Văn A, Nguyễn Thị B hay không? Không có cái gì là Nguyễn Văn A, Nguyễn Thị B cả. Tất cả chỉ là một đồng nhầy nhụa, nhầy nhụa.

Chúng ta tập quán, chúng ta thấy gương mặt này đang ở đây, hình vóc của đồng thân này đang ở đây. Nhưng bên trong là một sự rỗng không. Chỉ có lớp da mặt phía bên ngoài, bên trong là rỗng không, trống không, không có cái gì trong đó cả.

Thứ nhất, chúng ta tập cho tâm từ phía bên trong lớp da nhìn ra. Tức là chúng ta ở bên trong sự rỗng không này, an trú trong sự rỗng không này để nhìn ra, thấy rằng phía trước này và xung quanh này là một lớp da đang bao bọc.

Ví như một cái bong bóng người ta thổi phồng lên, bong bóng này phình to lên nhưng bên trong bong bóng là rỗng không, trống không. Cũng vậy, lớp da được đất, nước, gió, lửa thổi phồng lên, bên trong là trống không, rỗng không. Không có cái gì là mình, là ta, là tôi ở đây cả. Không có một ai ở đây cả.

Chỉ là một bong bóng da phình lên, trương lên mà thôi. Rỗng không và trống không là bên trong lớp da này, rỗng không và trống không là bên trong cái hình dáng này.

Thế mà vì cái rỗng không này mà ta ngã mạn, ta đây khen mình chê người, tranh giành hơn thua. Vì cái rỗng không này mà ta gìn giữ, đấu đá, sát hại lẫn nhau. Vì cái rỗng không này mà ta quay cuồng, điên đảo trong danh lợi, chức quyền. Vì cái rỗng không, cái vô nghĩa này mà ta đã tạo ra bao nhiêu là ác nghiệp.

Đáng thương thay, đáng thương thay cho ta biết bao nhiêu! Hôn mê thay, si ám thay là cái tâm mê này. Bao nhiêu đời bao nhiêu kiếp rồi đã chạy theo rỗng không như thế này. Đã dính mắc cái rỗng không như thế này. Đã nhận biết bao nhiêu cái rỗng không như thế này là mình, là ta, là tôi.

Đau đớn thay, đau đớn thay cho cái tâm mê này. Hết nhận cái rỗng không này rồi nhận cái rỗng không khác là mình. Đuổi hình bắt bóng, chạy theo những cái rỗng không vô thường, rồi sân hận, phiền não, khổ đau, già nua, bệnh hoạn, chết chóc.

Bao nhiêu lần nước mắt đã chảy, chảy ràn rụa, chảy nghẹn ngào, chảy nước nở, chảy tức tưởi vì những cái rỗng không như thế này. Bao nhiêu lần đau khổ đã vây bủa cái nội tâm này. Bao nhiêu lần tan vỡ, tan nát, đau đớn nhức nhối đã diễn ra với cái nội tâm này rồi.

Nước mắt mà tâm mê này đã khóc vì đồng bọt hư ảo này bao nhiêu lần rồi? Hằng hà sa số những giọt nước mắt đã nhỏ xuống, đã rơi xuống vì khổ đau do những đồng bọt nước như thế này rồi.

Tham lam, sân hận, si mê, vô minh, bản ngã, bao nhiêu những căn bã, rác bần, cấu uế đã sanh khởi trong cái nội tâm này vì những đồng bọt vô nghĩa này. Chúng ta đã khổ biết bao nhiêu rồi vì những đồng bọt vô nghĩa như thế này.

Ngày giờ này, chúng ta lại tiếp tục phiền não, đau khổ, mệt mỏi, bất an và bệnh tật đối với cái đồng bọt vô nghĩa này. Một đồng bọt mà luôn bốc ra những đòi hỏi, thèm khát, ham muốn, giận hờn, phiền não. Chúng ta đã phải mệt mỏi và cung phụng cho đồng bọt này biết bao nhiêu lần rồi.

Rỗng không vô nghĩa! Vô nghĩa là những đồng bọt này, là sự phục vụ cho đồng bọt này. Vô nghĩa là sự theo đuổi những đồng bọt này. Mệt mỏi thay cho chúng ta khi phải hết những đồng bọt này rồi lại đến những đồng bọt khác.

Trời ơi, trời ơi, mình phải mang hoài những đồng bọt này hay sao? Mình phải chịu đựng hoài những đồng bọt này hay sao? Đủ rồi, khổ vậy là đủ rồi, đủ lắm rồi!

Hỡi này cái tâm hôn mê ở trong ta, hãy tỉnh lại đi! Chỉ là một đồng bọt mà thôi. Có gì đáng để mà tham đắm, có gì đáng để mà chấp trước, có gì đáng để cho đây là mình, đây là tự ngã của mình? Không có đáng gì cả

đối với cái đồng bọt này, không có đáng gì cả với đồng máu thịt này, không có đáng gì cả đối với đồng phân, nước tiểu này.

Rỗng không và vô nghĩa. Đừng chạy theo đồng bọt này, đừng đồng hóa mình với đồng bọt này, đừng đồng hóa mình với bong bóng da này.

Hãy để cho tâm mình bình an, tự tại và giải thoát. Giải thoát khỏi sự tù túng của đồng bọt nước này, giải thoát khỏi sự chật chội của bong bóng da này. Hãy để cho tâm mình giải thoát khỏi bong bóng da này, hãy để cho tâm mình giải thoát khỏi đồng bọt nước này. Đừng ở trong đồng bọt nước này, chật chội lắm, mệt mỏi lắm và phiền não.