

Hoa Lan Phản Ảnh Đạo Bồ Tát

Thầy Hằng Trường - Chương Trình Radio Khai Tâm 470

Hôm nay, Thầy nói về đề tài rất cũ kỹ là Xuất Tục Nhập Thế. Xuất Tục Nhập Thế là triết lý chủ đạo, là signature, là chữ ký quan trọng của Hội Từ Bi Phụng Sự, mà cũng là pháp mà Thầy lúc nào cũng nói tới cả. Xuất Tục Nhập Thế tóm tắt Đạo Bồ Tát, mà đạo Bồ tát được tóm tắt trong Kinh Hoa Nghiêm. Cho nên chữ Xuất Tục Nhập Thế nói tới con đường của Bồ Tát, con đường mà chúng ta đi theo khi bắt đầu tu.

Lúc đầu chúng ta tu theo bản đồ **Xuất Tục Nhập Thế**. Sau đó, khi chúng ta tu cao hơn nữa, thì chúng ta sẽ dùng phương thức **Ly Thế Gian Nhập Pháp Giới**.

Cho nên, có 4 đoạn:

- 1- Xuất Tục.
- 2- Nhập Thế.
- 3- Ly Thế Gian
- 4- Nhập Pháp Giới.

Bốn đoạn, nhưng tụ lại thành ra 2 phần chính. Phần lúc bắt đầu tu là Xuất Tục Nhập Thế. Và phần khi mình tu cao rồi, thì gọi là Ly Thế Gian Nhập Pháp Giới.

Chủ đề Xuất Tục Nhập Thế cũ rồi nhưng sao hôm nay Thầy lại nói tiếp lại nữa vì Thầy có hứng thú rất lớn. Khi ở bên Đài Loan, Thầy có nghe nói tới cuộc triển lãm về hoa lan. Mỗi năm Đài Loan rất nổi tiếng vì họ có cả mấy trăm loại hoa lan được triển lãm. Người ta từ khắp nơi trên thế giới đều tới để tham dự, cũng như để trình bày và nhất là để chia sẻ kinh nghiệm làm sao nuôi trồng những hoa lan đẹp vô cùng.

Nhiều khi mình mua những hoa lan bên ngoài rất là rẻ nhưng nó có giá trị rất là cao. Hoa lan đặc biệt không phải một loại hoa mà mình trồng mới có, mà nó ở trong thiên nhiên rất nhiều. Nó nhiều đến độ gần như nước nào cũng có một loại lan nào đó. Có những hoa lan leo xuống, tỏa xuống, có hoa lan ăn vào trong cây, mọc trong cây, ký sinh trong cây, có hoa lan mọc ngược lên, có hoa lan mọc gần bờ nước, có những hoa lan mọc ở chỗ khô khan, và trên đỉnh núi cũng có nữa. Hoa lan rất lạ, chỗ nào cũng có cả.

Hình dạng hoa lan rất là hay. Khi nó nở ra rồi thì nó bung ra hoàn toàn. Và nó không chết từ từ như những loài hoa thường. Như hoa hồng, hoa cúc, bất kỳ hoa nào cũng héo từ từ, lúc đó, nó không còn vẻ đẹp nữa mà nó xấu. Khi mình thấy quá trình héo hơn đó, nhiều khi mình chịu không nổi mình vất nó ra, mình bỏ thùng rác. Nhưng mà hoa lan thì đặc biệt từ lúc bác mua về hay bác



trồng nó, lúc hoa nở ra, thì nó nở bung ra. Hoa lan không có héo liền, nó nằm như vậy hoài một thời gian khá lâu. Khi mà hoa lan héo thì trong vòng 1, 2 ngày thì mình thấy nó rụng xuống, hoặc mình thấy nó héo, nhưng không héo giống những hoa khác. Tính chất héo của nó rất là đặc biệt. Mình thấy nó cũng còn tươi, rồi đột nhiên mình thấy nó đóng lại và nó rất dễ rơi, khi mình đụng một cái thì nó rớt xuống đất.

Cả thời gian nó mở thì đặc biệt nó rất là đẹp. Mình chuộng hoa lan là vì mình chuộng cái sự khai mở của nó. Hoa lan mở hoài như vậy và giữ một màu sắc đẹp như vậy hoài.

Người chơi lan thì họ có thú để trồng lan, họ có thú làm cho hoa lan nở ở nhiều dạng, thành những chùm thật là đẹp. Khi nó lay động trong gió thì mình thấy rất sống động giống như những dancers đang nhảy múa. Người trồng lan là người có sự quan hoài, chăm sóc hoa lan giống như là chăm sóc một người vậy. Một cây lan như là một người, một chúng sanh vậy.

Thầy thường nghĩ rằng hoa lan tượng trưng cho Đạo Bồ Tát. Đạo Bồ Tát là đạo mà khi mình mở tâm ra rồi thì mình không bao giờ đóng tâm lại nữa. Mình mở ra thì mình mở hoài, mở hoài.

Trong kinh điển nói rằng: Phát cái tâm bồ tát thì khó lắm. Tâm Bồ Tát là tâm gì? là cái tâm rộng rãi, rộng lượng, muốn đi giúp chúng sanh, đi cứu người.

Thường thường, người ta nói rằng: ồ, mình phát tâm rộng lớn nhưng khi có người chửi mắng mình, thì mình bị thối tâm - thụt lùi lại. Có người nào bạc đãi mình, thì mình chịu không nổi, mình không còn giữ được nhẹ nhàng nữa, mình bắt đầu lui ra, mình không muốn tu nữa, mình ở nhà đóng cửa lại. Đó là nói về tình trạng mà mình chưa có thật phát tâm bồ tát. Khi mình phát tâm bồ tát rồi, thì mình sẽ không bao giờ đóng lại nữa.

Câu chuyện Thầy muốn nói lại là có một em bé người Mỹ tên Steve, em này không bao giờ ra khỏi vùng địa hạt (county) của mình cả. Nhưng có một lần, trường của em có làm một field trip để học tiếng Tây Ban Nha. Em được gửi đi qua một nước để trao đổi học tiếng với nhau, tức là nước Mexico, ngay phía Nam của nước Mỹ.

Em đi qua học trao đổi trong vòng ba tuần thôi. Theo lời em kể, có một lần em đi theo một nhóm người Mexican đi làm cứu tế trong vùng nông thôn nước Mỹ. Chuyến đi đó tuy chỉ có một ngày, nhưng em được tiếp xúc với những người nghèo khổ, mà em không ngờ họ ở ngay ở phía Nam nước Mỹ, đâu có xa xôi gì đâu. Bỗng những đứa bé nhỏ nghèo và tội, dễ thương, rõ ràng chúng không được ai chiếu cố, lo lắng cả, tự dưng em phát sinh lòng thương rất lớn. Chưa



bao giờ em nghĩ tới rằng có những người nghèo khổ, bệnh hoạn, mà trẻ tuổi hơn em như vậy. Em sống ở California, miền Nam nước Mỹ, gặp cảnh ngộ như vậy, em thức tỉnh liền.

Cái tâm thương những người nghèo khổ, nó mạnh mẽ vô cùng và không bao giờ nó đóng lại. Khi về lại bên Mỹ ở Orange county, em bắt đầu viết thơ nói với bạn bè của mình hãy giúp cho tổ chức từ thiện y tế ở những vùng nông thôn bên Mexico.

Chuyện rất nhỏ, nhưng rất đẹp. Nhưng khi phát tâm, mở tâm rồi thì ít khi đóng lại lắm. Đóng lại chẳng qua là vì mình không cho nó cơ hội mà thôi.

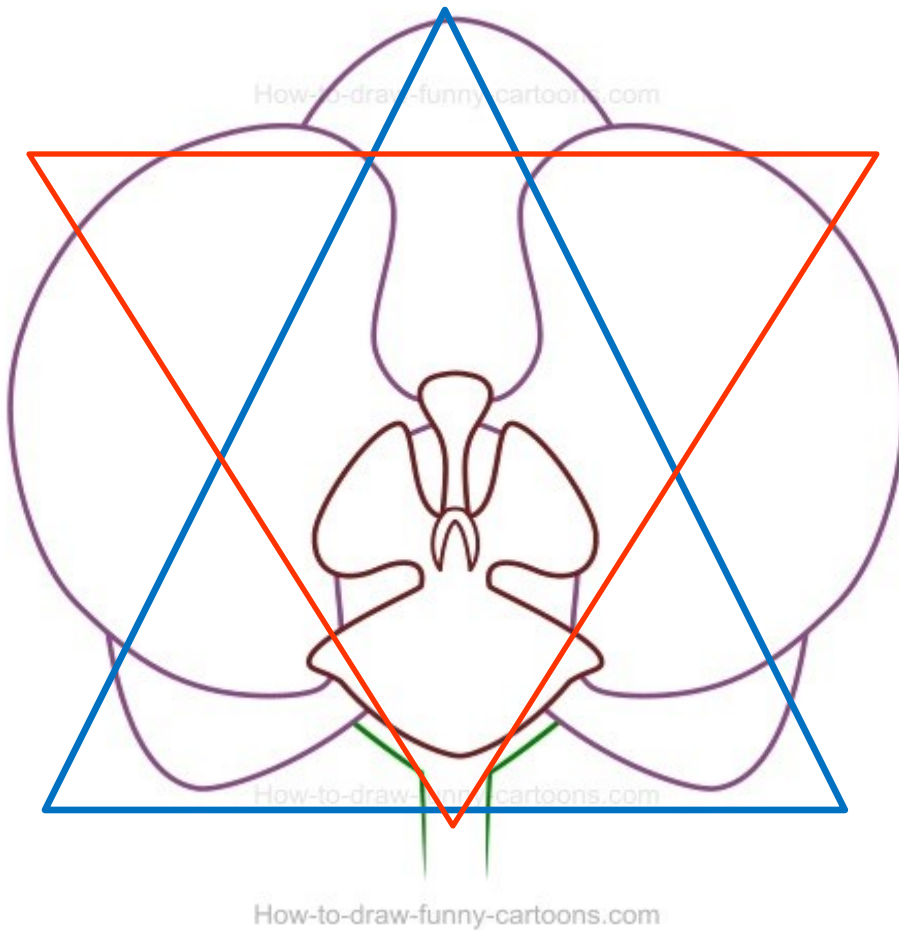
Đối với hoa lan thì hoa tượng trưng cho sự khai mở - mở ra rồi thì không đóng lại. Đóng lại tức là nó chết luôn, không còn hiện hữu của cái thân xác nữa.

Hoa lan có lẽ tượng trưng cho Đạo Bồ Tát hay nhất bởi vì chỗ nào cũng có thể có hoa lan cả. Cũng vậy, mình thấy rằng đạo bồ tát ở nơi đâu có chúng sanh, ai có tâm cũng đều có thể tu Đạo Bồ Tát.

Trong phạm vi nhỏ này, thì Thầy nói tới cái hình dạng của hoa lan. Hoa lan có ba cánh hoa nằm phía sau chĩa lên trên như hình tam giác. Ba cánh này như một tam giác chĩa lên. Ba cánh ở phía trước thì giống như tam giác chĩa xuống. Cái đỉnh của tam giác phía dưới là cái lưỡi của hoa lan.

Hình dạng tam giác chĩa lên thì rất là mạnh. Nhưng mà tam giác ba cánh hoa chĩa xuống thì nhiều khi nhỏ. Cái lưỡi của hoa lan nhỏ, không có to.





Thầy muốn mượn hình ảnh đó để nói rằng Đạo Bồ Tát có thể tóm tắt bằng 4 chữ Xuất Tục Nhập Thế.

Xuất Tục thì giống như ba cánh hoa lan nằm *phía sau* tạo hình tam giác *chĩa lên* - tượng trưng cho con đường **Xuất Tục**. Con đường Xuất Tục là con đường mình tự tu.

Và ba cánh hoa lan nằm *phía ngoài* - tam giác *chĩa xuống* - tượng trưng cho con đường **Nhập Thế**.

Con đường đi xuống là con đường Nhập Thế. Con đường đi lên là con đường Xuất Tục. Đó là hình ảnh dễ hiểu mà mình nhìn thấy đạo bồ tát nằm ngay trong đóa hoa lan.

Nếu bác chơi Lan, mỗi ngày bác cầm xem, thì đây là đạo bồ tát. 3 cánh phía sau là xuất tục, 3 cánh phía trước là nhập thế.

Nếu bác nhìn như vậy thì bác thấy : Ô hay ghê ta.



Thì ra khi nào mình hướng cuộc đời mình ra bên ngoài thì gọi là Nhập thế cho nên 3 cánh hoa chĩa xuống dưới thì lúc nào cũng nằm phía ngoài.

Nhưng xuất tục là con đường mình tự tu, thì nằm bên trong, không ai thấy cả.

Ba cánh hoa có ý nghĩa rất là hay. Bây giờ Thầy xin giải nghĩa, mình ghép ý nghĩa của đạo bồ tát, con đường tu của mình vào trong hoa.

XUẤT TỤC

Tam giác phía sau, tức là cánh hoa chĩa lên và có hai cánh hoa phụ trợ nằm phía sau, đó là tam giác đi lên. Đó là tam giác của Xuất Tục.

- 1) Cánh đầu tiên chĩa lên tượng trưng cho sự Buông Xả trong con đường tự tu. Buông xả là letting go. Buông Xả có hai cái đi theo với nó. *Letting Go* rồi mình *Step Up*, bước lên và mình *Integrate*, là kết hợp.

Thầy đặt cánh hoa chĩa lên, độc nhất chỉ có một cánh hoa chĩa lên thôi, cánh hoa đó là Let Go - Step Up - and Integrate; Buông Xả - Bước Lên - và Kết Hợp.

Buông xả là gì? là buông đi những khó khăn, đau khổ mà mình đang có, mà nhiều khi mình buông xả không được. Step up là mình vươn lên, để biết rằng có cái nhìn mới, ánh sáng mới, cuộc sống mới. Kết hợp là mình kết hợp với cuộc sống đó, với ý nghĩa đó, với tư tưởng đó.

Nhiều khi cái nhìn của mình thấp quá, thì bây giờ mình ngẩng đầu nhìn cao lên. Rồi mình phải integrate, mình hợp nhất với cái gì mình đang nhìn ở phía trên.

Cánh hoa đó rất là quan trọng. Nó rất lớn ở trong hoa lan. Nó to vô cùng. Cũng vậy đó là bước quan trọng nhất trên con đường mình tu.

Khi bác xuất tục là khi bác tự tu – thế nào là tự tu? là khi mình nhắm mắt lại. Thế nào là tu với người, tức là mình mở mắt ra, mình nắm tay người ta. Con đường Nhập Thế là con đường mở mắt ra, tu với người khác, mình nắm tay họ, mình đi vào trong cõi trần gian này.

Khi Xuất Tục, chữ Buông Xả hay vô cùng. Tại vì khi bác ngồi nhắm mắt lúc ngồi thiền, nhiều khi bác không buông xả được ý tưởng, chuyện này chuyện kia. Có người vừa buông xả, vừa nhắm mắt thì ngủ luôn. Cái đó cũng không phải. Vì ngủ luôn là hiện tượng mình buông quá mức! Mà nhiều khi vừa buông vừa ngáy nữa thì không phải là buông xả!



Buông Xả là mình ngồi và nhắm mắt lại, và mình nhìn vào hơi thở của mình. Rồi mình lắng lòng mình xuống, im lặng và buông xả những ý tưởng về cuộc đời mình đang sống bên ngoài. Tạm thời, mình nói rằng tôi muốn sống cuộc đời nội tâm của tôi, tôi không cần cuộc sống bên ngoài làm chi vì mình cần cuộc sống nội tâm. Chỉ bằng cách nhìn vào hơi thở thôi hay một hình ảnh trong đầu mình thôi, thì mình đã bắt đầu đi vào con đường Xuất Tục rồi - mình ra ngoài cái trần thế, cái tục lụy rồi.

Cho nên Buông Xả là sự cắt đứt với những cái mà mình đang níu kéo. Nhiều khi vì những chuyện níu kéo bên ngoài mà mình cần phải nhắm mắt lại. Có nhiều người chỉ cần đi bách bộ ở bãi biển thôi là đã buông bỏ được những chuyện bên ngoài.

Mình cần có cuộc sống của nội tâm, cuộc sống của chính mình. Mình không thể nào có cuộc sống với mọi người mãi mãi được. Nhưng mình cũng không thể nào chỉ có cuộc sống với chính mình mà thôi. Mình phải có cuộc sống với người khác chứ. Đó là một sự cân bằng rất quan trọng.

Khi mình tu thì điều làm cho mình vươn lên là đặc tính Buông Xả. Cho nên nhiều khi ngồi thiền hoài mà mình không tiến bộ là vì mỗi khi mình ngồi là mình nghĩ tới chuyện đi buôn, đi bán, đi chợ, đi chơi, mình nghĩ chuyện lung tung hoài. Không được đâu bác. Do đó, khi mà mình nhắm mắt lại là mình nên nghĩ tới việc buông hết. Không mở mắt ra mà engage nữa, mà mình phải disengage. Mình phải buông ra.

Thành ra việc buông xả đó cũng là một khả năng, một đặc tính rất là cao của con người trong cuộc sống của mình. Nhiều khi mình không buông xả được những hình ảnh trong đầu của mình. Mình nên có những lúc mà mình phải có hình ảnh người khác. Mà cũng có lúc mình nên buông hình ảnh đó. Lúc đó cuộc sống mới toàn diện được.

Còn không, nếu mình buông hết thì cũng không được. Mình phải buông lúc nào mình cần buông, chuyện nào mình cần buông trong lúc đó. Và mình phải nắm những chuyện nào mình cần nắm. Ví dụ như công việc, công tác của mình, hoặc việc nuôi nấng con cái, hoặc là việc học hành của mình, thì mình cần phải nắm lấy.

Cho nên buông đúng lúc, đúng chuyện, đúng thời điểm, đúng chỗ, là chuyện quan trọng. Có người thì lúc mình cần buông lại không buông, lúc cần mở mắt thì lại không mở mắt, làm trật đi con đường tu hành của mình.

Do đó, khi nói đến phần Buông Xả, thì đó là phần quan trọng nhất. Bác hỏi có cách gì không? Không. Nhiều khi nó là một sự nhận tri, nhận biết. Mình nhận tri rằng bây giờ mình đang ngồi như vậy thì sao lại nghĩ tới chuyện làm việc, tại sao



lại nghĩ tới những chuyện khác. Mình phải để thời gian để nghĩ những chuyện của công việc vào lúc khác chứ. Phải có lúc để cho mình lắng lòng xuống chứ.

Buông Xả phải là sự nhận tri của mình.

2) Cái cánh lan thứ nhì thì có thể nằm bên trái của mình, gọi là cái lá **Nhận Tri** – *Self Awareness*, hay *Awareness*.

Sự nhận tri, nhận biết này tức là sự tri giác, hay giác tri của mình. Là một sự nhận biết. Thí dụ như vừa rồi mình nói tới buông xả thì mình phải nhận biết là mình buông xả. Mình bước lên thì mình nhận biết là mình đang bước lên. Ăn thì biết ăn. Uống thì biết uống. Lạnh thì biết lạnh. Nóng thì biết nóng. Những nhận tri đó là lúc mình mở mắt ra.

Khi nhắm mắt lại thì chuyện nhận tri lớn nhất là nhận tri bóng tối, những điểm mù mà mình tạo ra. Cái nhận tri bóng tối, điểm mù của mình nó không dễ chịu.

Ví dụ, trong cuộc sống mà mình lỡ nói một lời nào đó, thì khi mình ngồi xuống, cái chuyện nói lỡ lời đó thế nào nó cũng trôi lên trong tâm của mình. Mà khi nó trôi lên thì tự nhiên tâm mình rất là khó chịu. Nhưng mà mình phải biết là mình có làm cái chuyện đó. Cho nên sự nhận tri, nhận biết có nghĩa là mình biết mình đã làm sai. Nhận tri xong rồi, mình buông ngay.

Cho nên, buông xả và nhận tri thường đi chung với nhau rất là đẹp. Buông là mình phải nhận tri nó. Mà nhận tri nó là mình sẽ step up bước lên. Và mình kết hợp với một tâm thức mới. Tâm thức mới chính là cái tâm thức làm mình biết mình có thể tái tạo được cái vận mạng của mình, mình có thể sửa đổi cái lỗi lầm của mình. Mình có thể sống cuộc đời mới trong giây phút ngay lập tức sau khi mình nhận tri.

Vì vậy, sự nhận tri nhận biết này, mình gọi là self awareness, rất là quan trọng. Thấy được cái điểm mù mới được. Nhiều khi mình ngồi mình tu nhưng mình không thấy điểm mù của mình. Điểm mù của mình vẫn còn. Người nào mà nói tới cái điểm mù của mình thì mình giận, mình tức lên. Nhiều khi mình cũng buồn là mình không biết điểm mù của mình ở đâu. Mình sống nhiều khi mình không hề hay biết mình có những điểm mù, mình tự kiêu, cao ngạo vô cùng.

Có một bác đó làm thơ rất nhiều. Hễ khi nào có hình đẹp thì bác làm thơ. Rồi bác gửi cho Thầy. Có lúc Thầy nhận trên phone mấy chục bài thơ luôn, gắn liền với những hình ảnh bác thấy. Bác này là người Đài Loan, những bài thơ đó là thơ thất ngôn tứ tuyệt, 4 câu 7 chữ, nhiều khi rất là dài.



Thầy đọc thì cũng thấy rất thích thú. Thầy viết lại một câu thơ: bác nhìn thấy cái đẹp như vậy nhưng bác có cảm thấy được cái điểm mù của mình thế nào hay không?

Bác không thể trả lời rõ ràng. Bác chỉ thấy được những chuyện bên ngoài, mà không có thấy được cái điểm mù ở bên trong. Sau khi nghe Thầy đặt câu hỏi như vậy, bác bắt đầu nhìn lại để làm sao biết được điểm mù bên trong.

Khi mà thấy được điểm mù bên trong rồi thì nó sẽ đưa tới một chuyện rất là đặc biệt. Bây giờ khi mà những hình ảnh mà bác gửi kèm với mấy bài thơ, bác reflect lại 'À đây nè, đây là điểm mù của tôi nè'. Thầy cho một thí dụ cụ thể: bác gửi Thầy một tấm hình chụp một vị tăng Tây Tạng đang ngồi trên chiếc thuyền con. Có một đám hải âu bay qua. Vị tăng này ngẩng đầu lại để nhìn đám mây. Bài thơ diễn tả đây là hình ảnh đàn chim bay đi, mình quay lại mình nhìn thì đó là một hình ảnh đẹp, thấy rằng giây phút đó không dễ dàng có trong tâm thức của mình đâu, giây phút mà mình nắm được, thấy được đàn chim bay đi. Bác sửa lại bài thơ đó: "đây là hồi đầu thị ngạn" – quay đầu lại thì tức là tới bến rồi đây.

Thì ra mình không thấy được cái giây phút đẹp của mình, và mình cũng không thấy được cái giây phút mà bao nhiêu cái đẹp nó biến đi như những con hải âu bay đi. Vấn đề của nó đi từ chỗ thấy hình ảnh bên ngoài tới chuyện mình cảm thấy mình có những lỗi lầm, thì mình quay đầu lại mình sẽ tới ngay bến.

Khi giác tri được điểm mù của mình thì mình cũng không cần nói cho ai biết cả. Vì điểm mù là điểm mù của mình, chứ không phải của ai khác.

Trong câu chuyện trên, bác ta đã externalize – bác đem cái điểm mù của mình hiện ra trong bài thơ. Mình không cần làm thơ. Nhưng mình cần biết điểm mù của mình. Nhiều khi mình có điểm mù mà mình không hề biết. Mình tiếp tục sống với điểm mù của mình mãi mãi. Và mình cứ cho rằng là mình đúng hoàn toàn. Mình không hề biết được những cảm xúc của người khác. Mình không hề biết được những cái đau khổ của những chuyện xung quanh. Mình cứ nghĩ rằng mình là đúng, mình là ngon lành. Mình chỉ hiểu mình thôi. Chứ mình không có nghĩ rằng điểm mù lớn nhất là mình chẳng bao giờ lắng nghe cái nỗi đau khổ của người khác, ví dụ như vậy.

Cho nên cuộc sống của mình đặc biệt vô cùng: mình có khả năng giác tri cái điểm mù.

Tóm lại:

i- Buông xả đi những vướng bận.



ii- Giác tri, nhận biết điểm mù của mình. Đó là khả năng thứ hai. Đó là cánh hoa phía bên tay trái.

3) Cánh hoa bên tay phải, đó là sự **Chuyên Chú**. Khi mình tu luyện - tức là Xuất Tục - lúc mình ngồi thiền, thì mình cần một sự chuyên chú kinh khủng. Nếu bác không chuyên chú tới mức độ chuyên nhất là không được.

Cho nên Khi mình ngồi lắng lòng, mình biết cái điểm mù, mình biết buông xả, nhưng mình lại không chuyên chú. Óc mình không tập trung được, mình nghĩ loạn xạ ngẫu, tới trăm ngàn chuyện thì nguy to.

Vì mình có thể ngồi thiền nhiều lắm, năm, mười, mười lăm phút, cả giờ luôn. Ngồi tháng này qua tháng nọ, nhưng nếu mình không tập trung thì mình chỉ ngồi đó vọng tưởng. Cái vọng tưởng nghĩ loạn xạ ngẫu đó là cái bệnh của con người của mình. Và khi mình nghĩ loạn xạ ngẫu thì mình không giác tri được cái điểm mù của mình đâu. Mình chỉ ngồi đó và mình nghĩ cho đỡ tức, mình generate những tư tưởng mà mình tự mình đánh lộn trong lúc mình ngồi. Mình sát phạt những chuyện của người này người kia. Mình giận dữ, mình lấy những cái chuyện của người nọ. Rồi trong tâm mình, mình nghĩ sẽ nói những câu nói cho hả cái giận của mình, hay nói sao mà làm người ta tức, người ta bực.

Những chuyện đó đều là do thiếu sự tập trung của mình. Khi mình tập trung là mình có một đề tài để mình tập trung, có một mục tiêu để mình tập trung lúc mình ngồi.

Mục tiêu tập trung rất là quan trọng.

Đề tài để tập trung đó có thể là *hơi thở*, là bước khởi đầu. Đức Phật dạy rằng, hơi thở gần như là cửa ngõ để vào đạo. Khi mình tu thiền thì mình nên tập cho hơi thở nhẹ nhàng xuống.

Mình có thể tập trung vào cái sự thư giãn của *bắp thịt* của mình.

Tập trung vào sự thư giãn của *da thịt*, xong rồi đến sự thư giãn của những *cơ phận* trong người của mình. Rồi mình tập trung vào sự thư giãn của những *năng lượng* để cho người mình nhẹ bớt. Cuối cùng, mình có thể tập trung vào sự thư giãn của những *tư tưởng* – nhiều khi tư tưởng mình nó dữ quá, mạnh quá, nó ăn hiếp quá, nó bức xúc quá, ghệt quá, khó chịu quá. Mình tập thư giãn đi những chuyện đó.

Tập trung vào những sự thư giãn đó là cả một khoa học để cho mình chuyên chú hơn. Vì khi mình bị những bắp thịt mình nó co thắt, mình bị những cái stress làm cho mình khó chịu trong người, thì dù mình muốn tập trung cỡ nào cũng rất khó khăn. Cho nên, mình cần nên tập trung vào sự thư giãn. Xong rồi



mình tập trung vào hơi thở cho nhẹ nhàng ra. Sau đó, nếu cần thì mình tập trung vào một *đề tài thiền quán*.

Đề tài thiền quán đó có thể là một *chủng tử tự*, một chữ mà nó sản sinh ra ánh sáng trong nội tâm. Từ sự sản sinh ra *ánh sáng* trong nội tâm, thì mình có thể chuyên nhất để mình trở thành ánh sáng.

Sự chuyên chú đó đưa tới một kết quả rất là quan trọng: là mình *trở thành* cái gì mà mình tập trung vào. Tập trung vào sự thư giãn thì mình trở thành sự thư giãn. Mình tập trung vào sự thư giãn cực độ thì mình sẽ trở nên bất động. Mình tập trung vào sự hít thở cho nhẹ nhàng thì mình sẽ trở thành sự nhẹ nhàng. Khi mình tập trung vào sự nhẹ nhàng tới cực độ thì mình sẽ trở thành sự tĩnh lặng. Và khi mình trở thành sự tĩnh lặng cực độ đó hoài thì mình mất đi cái thân xác, mất đi cái hơi thở, mất đi cái tư tưởng. Và sự tĩnh lặng của mình tới chỗ cực độ thì mình bắt đầu tới sự an nhiên vô cùng.

Do đó, sự tập trung làm cho mình thăng tiến hoài. Nếu mình tập trung vào hạt giống **quang minh** - chủng tử tự, thí dụ là chủng tử tự VA tới cực điểm thì mình sẽ trở thành chủng tử tự đó. Tức là mình sẽ trở thành **quang minh**. Mà **quang minh** của chủng tử tự VA tức là lòng đại bi vô lượng.

Nếu mình tập trung vào hạt giống **quang minh** - chủng tử tự JA thì mình sẽ trở thành cái **quang minh** đó. Mình trở thành cái trí huệ nhập thế. Mình vào trong cuộc sống và mình không còn bị xoay chuyển nữa.

Sự tập trung nó kinh khủng vô cùng. Nó làm cho mình trở thành.

Tóm lại, khi mình xuất tục, ngồi thiền thì mình nhớ là mình phát triển 3 điều: khả năng buông xả, khả năng nhận tri điểm mù của mình, và khả năng chuyên chú cực độ.

Đó là ba cánh hoa nằm phía sau của hoa lan. Ba cánh hoa này tạo hình tam giác chĩa lên, 3 cánh hoa nằm phía trước tạo hình tam giác chĩa xuống. Tuần sau Thầy sẽ nói tới 3 cánh hoa này, là sự Nhập Thế.



Ngày hôm nay mình đã nói tới 3 cánh hoa nằm phía sau chĩa lên, Thầy nhắc lại, nó tượng trưng cho:

Sự buông xả (hướng lên)
Sự Nhận tri (bên trái)
Sự Chuyên chú (bên phải)

