

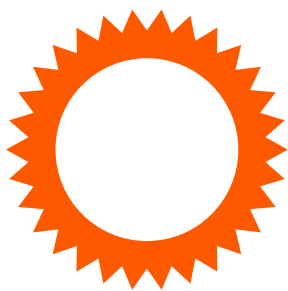
Đất
lành

THE BUDDHIST REVIEW

Bộ Mới Tháng....1,2,3,4, 2014

Tháp Chuông Tu Viện Mộc Lan
Mississippi, USA

Tạp Chí Phát Huy Phật Pháp và Truyền Thống Văn Hóa Việt Nam



THIÊN QUÁN TÂM

www.thienquantam.com

“Khi nghĩ đến thiền, mọi người thường nghĩ đến một người đang ngồi yên lặng, chân xếp bằng, mắt nhắm nghiền. Trên thực tế, một người ngồi như vậy có thể đang ngủ gật hay suy nghĩ miên man và đó không phải là thiền. Thiền là quá trình rèn luyện để phát triển các phẩm chất tốt của tâm, tưới tẩm cho các hạt giống tốt của tâm hồn để có được sự biến chuyển sâu sắc về cả suy nghĩ, hành động, lời nói và đạt được hiệu quả. Vì thế bạn có thể thiền trong tất cả các hoạt động của đời sống hàng ngày.”

Trang nhà Thiên Quán Tâm được thiết lập để giúp cung cấp sách vở, phim ảnh, tài liệu liên quan tới Phật pháp, và thiền tập hầu mong giúp đời sống mỗi người chúng ta tốt đẹp hơn. Xin mời thăm viếng trang mạng tại ThienQuanTam.com để tham khảo thêm về cách thức thực hành và áp dụng thiền quán trong cuộc sống hàng ngày.

Sách Đọc

Sách Nói

Phim Ảnh

Thiền Tứ Niệm Xứ

Băng Giảng Pháp

Thiền Quán Tâm

Phật Pháp Ứng Dụng

Âm Nhạc

Thông Tin Sức Khỏe

Lá Thư Đất Lành

Chủ Trương:

DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP

A California Non-Profit Religious Corporation

Ban Chủ Biên:

Tâm Nguyên Khương - Nguyễn Tấn Thọ

(Nguyên Chủ Biên 2000-2012)

Tâm Thủy, Tâm Thiện Lợi, Tâm Minh

Ban Quản Trị:

Huy Võ, Natalie Quỳnh Anh Trần

Liên Lạc & Quảng Cáo:

Hillary Trần

Ban Kỹ Thuật:

Nguyễn Bảo, Ân Võ, Lê Chân Tâm

Với Sự Cộng Tác Của:

Bùi Minh Túy, Chân Huyền, Chân Minh Trí, Chân Lưu Từ, Nguyên Tâm, Tâm Dung, Tâm Thành Tín, Võ Quỳnh Uyển, Tâm Chánh Đạt, Trần Dawn Dung, Nguyễn An, Trương Ý Như, Trương Hạ My, Tâm Nguyên Quang, Hồ Mộng Lan, Trương Xuân Lan. Quảng Lợi, Phạm Mạnh.

Những bài vở đăng tải trên Đất Lành không nhất thiết phản ánh quan điểm của nhóm chủ trương.

Mọi Thư Từ, Bài Vở, Chi Phiếu Yểm Trợ Đất Lành Xin Đề Và Gởi Về:

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234

Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: (858) 859 - 0303

E-mail: contact@datlanh.org

Website: www.datlanh.org

**Đất Lành xin chân thành tri ân các tác giả có bài viết trích đăng trên tạp chí Đất Lành trong mục đích phổ biến Đạo Phật vào đại chúng.*

**With best regards and profound gratitude to distinguished writers who have their excerpts reprinted in this review for the purpose of disseminating the Buddha's Teachings.*

**DAT LANH The Buddhist Review is a publication of DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP, a California Non-Profit Religious Corporation.*

Sống giữa xã hội bận rộn như hiện nay, con người đang đối diện với nhiều khó khăn, căng thẳng trong công việc, không đủ thì giờ để chăm sóc mình và có mặt cho người thân. Tuổi trẻ lại ngày càng say đắm television, games, internet... không có sự truyền thông với gia đình, có nhiều bức xúc, bạo động, nghiện ngập... Sự phát triển nhanh chóng của khoa học, công nghệ đã đem lại lợi nhuận về kinh tế, nhưng đồng thời nó cũng gây ra nhiều khủng hoảng về đời sống tâm linh.

Trong bối cảnh ấy, hơn bao giờ hết con người cần quay về nương tựa nơi hải đảo tự thân, thực tập hơi thở, học theo lời dạy của đức Phật để khơi dậy và nuôi dưỡng sự bình an trong cuộc sống. Con người dù ở đâu, thời đại nào cũng mong muốn có được cuộc sống êm đềm, yên vui và hạnh phúc. Lời dạy của đức Phật đã đáp ứng được nhu yếu ấy.

Đạo Phật đi vào cuộc đời để làm đẹp sự sống, lành mạnh xã hội, giảm thiểu sự khổ đau của nhân loại. Lời dạy của đức Đạo Sư nếu chúng ta khéo tiếp nhận - thực tập thì tự thân chúng ta là nguồn suối mát đem an vui đến mọi người. Thế giới bớt chiến tranh, hận thù; con người giảm bệnh tật, tai ương; thiên nhiên đãi ngộ nuôi dưỡng ta, nếu ai ai đều sống lành thiện, biết giữ gìn năm giới, thực tập giáo lý Phật Đà - giáo lý có chất liệu của tình thương và giải thoát tối thượng.

Những bài pháp ngắn, những chia sẻ chân tình, hay những câu thơ mộc mạc trong mỗi số nguyệt san ĐẤT LÀNH là một quá trình thể nghiệm tâm linh một cách sâu sắc của đời sống tĩnh thức. Có thể nói đó là một loại thực phẩm không thể thiếu trong đời sống ngày nay. Thực tập lời dạy của đức Phật chúng ta sẽ xây dựng xã hội lành mạnh, chúng ta sẽ được hạnh phúc ngay bây giờ. Đó là cách báo đáp ân Phật, ân ông bà tổ tiên và cũng là món quà quý giá nhất trao tặng cho người thân của chúng ta.

ĐẤT LÀNH đến với quý vị trong mùa Phật đản. Với niềm hân hoan đón mừng ngày đức Thế Tôn ra đời, BBT ĐẤT LÀNH xin kính chúc chư Tôn đức, chư vị đồng hương Phật tử cùng toàn thể độc giả bình an, hạnh phúc, vạn sự kiết tường.

Đức Thế Tôn ra đời với mục đích **“Khai thị chúng sanh, ngộ nhập Phật tri kiến” - “Như Lai là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành.”** Chúng ta sẽ nuôi dưỡng, làm bùng sáng Phật trong ta bằng ý thức tự lực, không rong ruổi tìm cầu hay van xin.

Trân trọng,
BBT Đất Lành

Mục Lục

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 5 | Thông Điệp Đầu Năm
Của Đức Đạt Lai Lạt Ma
<i>Sưu Tầm</i> | 76 | Chỉ Cần Tu Tập “Một Pháp”
<i>Thích Tánh Tuệ</i> |
| 6 | Lời Chúc Đầu Năm 2014 Của Thầy Làng Mai
<i>Ban Biên Tập Làng Mai</i> | 78 | Nụ Cười Đẹp Mãi Thiên Thu
<i>Thích Tánh Tuệ</i> |
| 8 | Phật Pháp Xây Dựng Thế Gian
<i>Hòa Thượng Thích Thanh Từ</i> | 79 | Tâm Linh Cây Cỏ và Con Người
<i>Nguyễn Mộng Khôi</i> |
| 20 | Pháp Ngữ Của Hòa Thượng Tuyên Hóa
<i>Sưu Tầm</i> | 84 | Thêm Và Bớt Trong Ứng Xử Vợ Chồng
<i>Thích Nhật Từ</i> |
| 22 | Kinh Bốn Mươi Hai Chương - Người Hiểu Đạo
<i>Hòa Thượng Thích Phước Tịnh (Giảng Giải)</i> | 91 | Xin Đừng Làm Khổ Tuổi Thơ
<i>Thích Chân Pháp Đăng</i> |
| 27 | Mặt Hồ Tĩnh Lặng
<i>Thiền Sư Ajahn Chah Tỳ Kheo Khánh-Hỷ (Chuyển Dịch)</i> | 93 | Vì Sao Gia Đình Con
Không Thể Chung Sống Với Nhau?
<i>Ban Biên Tập Làng Mai</i> |
| 31 | Tìm Lại Con Đường
<i>Thích Pháp Thệ</i> | 101 | Tìm Lại Chính Mình
<i>Chân Xuân Tân Viên</i> |
| 36 | Thầy Cô Giáo Hạnh Phúc
Sẽ Làm Thay Đổi Thế Giới
<i>Thích Chân Hội Nghiêm</i> | 104 | Điều Nghịch Lý Của Cuộc Sống
<i>Nguyễn Duy Nhiên</i> |
| 41 | Tình Anh Chị Em, Khát Vọng Và Lễ Sống
<i>Bart Bannink Dạ Lai Hương (Chuyển Ngữ)</i> | 106 | Kính Trọng
<i>Minh Niệm</i> |
| 43 | Bạn Đạo
<i>Thích Chân Hành Nghiêm</i> | 109 | Khi Xe Hư Bất Ngờ, Bạn Phải Làm Gì
<i>Sưu Tầm</i> |
| 46 | Đem Chánh Niệm Vào Giáo Dục Việt Nam
<i>Thích Chân Pháp Dung</i> | 117 | Con Đường Trị Liệu
<i>Thích Chân Pháp Đăng</i> |
| 49 | Những Món Quà Vô Giá!
<i>Sưu Tầm</i> | 124 | Người Già, Đôi Chân Già Trước -
Lợi Ích Của Đi Bộ
<i>Sưu Tầm</i> |
| 51 | Tình Thương và Giải Thoát
<i>Nguồn: Shambhala Sun - July 2010</i> | 127 | 10 Cách Để Sống Hạnh Phúc
<i>Sưu Tầm</i> |
| 60 | Thư Cảm Tạ | 129 | Đổi Thoại Về Tuổi Trẻ Ngày Nay
<i>Ban Biên Tập Làng Mai</i> |
| 61 | Bài Pháp Tuyệt Vời
Của Đức Đạt Lai Lạt Ma
<i>Tâm Diệu</i> | 134 | Từ Chánh Niệm Đến Giác Ngộ
<i>Thiền Sư Ajahn Brahm</i> |
| 62 | Hãy Cảm Ơn Cuộc Đời Đây
<i>Minh Quang</i> | 139 | Hình Ảnh Xây Ni Xá |
| 64 | Bàn Tay Của Mẹ, Bài Học Của Con
<i>Sưu Tầm</i> | 140 | Tàu Hủ Tương Gừng
<i>Hồng Vân</i> |
| 66 | Bốn Mùa Thay Lá
<i>Thiên Thần Nhỏ</i> | 141 | Tri Ân |
| 70 | Khách Sạn 22
<i>Khôi An</i> | | |

Thông điệp Đầu Năm Của Đức Đạt Lai Lạt Ma

Suru Tām

“Tôi xin gửi lời chào mừng của tôi và Chúc Mừng Năm Mới. Trên thực tế, cho dù năm tới sẽ trở thành năm hạnh phúc hay năm đau khổ, tùy thuộc vào chúng ta. Vào ngày đầu tiên của năm mới, chúng ta nên quyết tâm hơn để trở thành một con người chân thành hơn và từ bi hơn. Và hãy cố gắng tạo ra sự an lạc nội tâm trước hết cho chúng ta và sau đó chia sẻ với những người khác để xây dựng một năm hạnh phúc”

Dharamsala: Đức Đạt Lai Lạt Ma chuyển lời chúc mừng năm mới đến những người nước ngoài tham gia buổi thuyết giảng của ngài tại Tu viện Sera Jey ở Bylakuppe, thuộc Karnataka, Ấn Độ, ngày 1 tháng Giêng năm 2014.

Dharamshala: His Holiness the Dalai Lama extended New Year greetings to foreigners attending his teachings at Sera Jey Monastery in Bylakuppe, Karnataka, India, on 1 January 2014.

“I would like to express my greetings and Happy New Year. Actually, whether the coming year becomes happy year or miserable year, depends on us. On the first day of the New Year, we should be more determined to be more sincere and compassionate human being. And try to create inner peace first within us and then share with other people to build a happy year,” His Holiness the Dalai Lama said in the message.



Lời Chúc Đầu Năm 2014 Của Thầy Làng Mai

Ban Biên Tập Làng Mai

Mùng 1 Tết Giáp Ngọ, Thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng, Làng Mai. Tôi xin chúc đại chúng một năm mới có nhiều tiến bộ trong sự tu tập và đạt được nhiều năng lượng an lạc, hạnh phúc cho bản thân, cho gia đình và đoàn thể của mình.

Tôi thấy rằng chúng ta là những người rất may mắn, tại vì chúng ta có một gia đình tâm linh, chúng ta có một tăng thân. Ngày xưa Đức Thế Tôn cũng có một tăng thân và tăng thân của Đức Thế Tôn là sự nghiệp của Ngài. Ngài đã để hết tâm lực để xây dựng một tăng thân có thể đại diện cho Ngài và tiếp nối sự nghiệp của Ngài.

Chúng ta biết rằng tăng thân là đoàn thể của những người cùng một lý tưởng; trong tăng thân có tình huynh đệ và có hạnh phúc. Nếu mình đích thực là một tế bào trong cơ thể của tăng thân thì mỗi ngày mình đều có thể chế tác được năng lượng của niệm, định, tuệ, của bình an và hạnh phúc. Và chế tác ra như vậy là để mình tự nuôi mình và để nuôi tất cả những thành phần khác của tăng thân.

Là một tế bào trong tăng thân là một vinh dự lớn. Nếu tế bào đó bị đẩy ra khỏi tăng thân thì đó là một sự mất mát rất lớn, cho nên nếu mình còn là một tế bào trong tăng thân thì mình có rất nhiều hạnh phúc. Có những người trong chúng ta không đủ phước cho nên đã bị cắt ly tăng thân. Không có tăng thân là một niềm đau rất lớn.

Những người trong chúng ta đang còn là những tế bào trong tăng thân, chúng ta phải thấy rằng chúng ta còn hạnh phúc, tại vì trong Tăng thân có Phật thân. Nếu mình là một tế bào trong tăng thân thì đồng thời mình cũng là một tế bào trong Phật



*lễ chúc thọ Sư Ông (mùng 1 Tết 2014) tại thiền đường
Nước Tĩnh, xóm Thượng, Làng Mai*

thân. Vinh dự biết bao nhiêu khi được là một tế bào trong hình hài của Bụt, để nối tiếp sự nghiệp của Đức Thế Tôn.

Ngày xưa sau khi thành đạo, Đức Thế Tôn biết rõ là nếu không có tăng thân thì Ngài không làm được sự nghiệp của Ngài, cho nên ngay sau khi thành đạo, Ngài đã đi tìm những người cùng chí hướng để thành lập tăng thân. Và tăng thân của Ngài rất hùng hậu. Chúng ta biết rằng mỗi người trong chúng ta đều có một ước mơ. Và ước mơ đó không thể nào thực hiện được nếu không có tăng thân.

Tăng thân là một hình hài trong đó có nhiều tế bào và tất cả tế bào đó đều cùng chung một lý tưởng, một ước mơ. Ước mơ đó là làm thế nào để cho cuộc đời này bớt khổ và có hạnh phúc thêm.

Ước mơ đơn giản nhưng rất sâu sắc. Và chúng ta biết rằng dù có tài ba cách mấy mà không có tăng thân thì chúng ta cũng không thể nào thực hiện được ước mơ đó. Còn ở trong tăng thân như một tế bào của tăng thân, chúng ta đồng thời là một tế bào trong Phật thân và chúng ta đang tiếp nối sự nghiệp của Đức Thế Tôn. Chỉ cần nhắc nhở mình chuyện đó thôi, chúng ta đã tràn đầy hạnh phúc rồi. Chúng ta không cần đi kiếm một hạnh phúc nào khác nữa.

Trong tăng thân chúng ta đã có những người chứng được quả gọi là **“đã về đã tới”**, nghĩa là cảm thấy hạnh phúc khi sống trong tăng thân, không muốn đi tìm điều gì nữa, thấy mình mỗi ngày đang cùng với Tăng thân thực hiện được chí nguyện độ đời giúp người. Chúng ta tổ chức những ngày tu, những khóa tu, giúp cho người lớn, trẻ em, những người thuộc các tôn giáo khác có thể chuyển hóa để có thể hòa giải được với nhau. Đó là chuyện chúng ta được làm mỗi ngày.

Chúng ta thấy kết quả của sự tu học cũng như công trình phụng sự của chúng ta đang xảy ra mỗi ngày và cái đó nuôi dưỡng chúng ta. Vì thấy được điều đó cho nên chúng ta cảm thấy thoải mái trong Tăng thân, cảm thấy mình rất bình an ở trong Tăng thân và không muốn đi đâu nữa. Chúng ta chứng được quả mà Làng Mai gọi là **“đã về đã tới”**, không cần đi đâu nữa hết, không cần mong ước gì nữa vì những mong ước của mình đang từ từ được thực hiện mỗi ngày.

Thành ra hôm nay là ngày Tết, điều quan trọng nhất mà mình cần nhắc nhau là: chúng ta đang có rất nhiều may mắn; mỗi ngày chúng ta đang chế tác thêm bình an, hạnh phúc, tình huynh đệ, niệm, định và tuệ; và nhờ sự có mặt của Tăng thân mà chúng ta tiếp nối được sự nghiệp của Đức Thế Tôn. Thầy xin kính chúc tất cả đại chúng, xuất gia cũng như tại gia, suốt năm nay nên nhớ tới điều đó và chứng được quả **“đã về đã tới”** – điều này không khó mấy, nếu chứng được quả đó thì có hạnh phúc liền lập tức và mình có thể duy trì được hạnh phúc đó trong suốt cả năm. Nên nhớ cuộc đời vô thường.

Chúng ta biết rằng nhu yếu tu học trên thế giới rất lớn, mà Tăng đoàn của chúng ta – những người xuất gia và tại gia làm công việc tổ chức tu học – vẫn còn thiếu người. Chúng ta cần hàng ngàn vị giáo thọ nữa, cả xuất gia và tại gia, để có thể thỏa mãn nhu yếu tu học rất lớn trên thế giới. Do đó Thầy xin chúc quý vị một năm mới có thêm nhiều sư em, nhiều giáo thọ cư sĩ để chúng ta có thể thỏa mãn nhiều hơn nhu yếu tu học trên thế giới.

Chúng ta nên nhớ rằng: nếu chúng ta có tình huynh đệ, nếu chúng ta có hạnh phúc trong đời sống hàng ngày thì thể nào lý tưởng của chúng ta cũng sẽ được thành tựu viên mãn.



Phật Pháp Xây Dựng Thế Gian

Hòa Thượng Thích Thanh Từ

Phật tử qui y Phật đã lâu hay mới qui y thọ giới đều phải nắm vững đường lối tu hành mà Phật đã dạy. Gần đây có nhiều Phật tử tuy đã đi chùa lạy Phật, nhưng đường lối tu hành chưa nắm vững, nên càng đi chùa càng mê tín, đó là cái lỗi mà tất cả chúng ta phải biết. Đi chùa mà mê tín thì người bàng quan chê cười đạo Phật là đạo huyền hoặc không có ý nghĩa. Chúng ta tu theo đạo Phật phải nắm vững pháp tu căn bản, để thực hành không sai lệch, khiến người đời nhìn thấy đạo Phật cao quý để hướng đến tu theo. Đó là nguyện vọng mà tôi muốn nói với quý vị hôm nay.



Hòa Thượng Thích Thanh Từ

Phương pháp tu hành căn bản của người Phật tử là gì? Điều này quý vị thường nghe mà ít nhớ. Có phải nền tảng tu theo đạo Phật là tu ba nghiệp, hay nói cách khác là chuyển ba nghiệp ác thành ba nghiệp thiện không? Tại sao chúng ta phải chuyển ba nghiệp ác thành ba nghiệp thiện? Trên thế gian này có biết bao nhiêu người làm những điều tàn bạo độc ác, người đạo đức lương thiện nhìn thấy buồn than. Vì những điều tàn bạo độc ác ấy đem lại khổ đau dồn dập cho con người. Cái tàn bạo độc ác nó phát xuất từ thân miệng ý của con người. Bởi người đời không biết chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện, nên thân mới làm điều ác, miệng mới nói lời ác, ý mới nghĩ việc ác, gây đau khổ cho nhau. Bây giờ chúng ta biết tu chuyển những nghiệp ác thành nghiệp thiện. Đây là pháp căn bản của người học Phật phải biết để thực hiện.

Chúng ta phải tu làm sao để đem lại cho xã hội này cái an bình hạnh phúc, đó mới là mục tiêu mà người Phật tử hướng đến. Chúng ta chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện, chẳng những tự bản thân đã hiền thiện thanh cao, mà người trong gia đình ngoài xã hội cũng được an vui thanh thản. Tu không phải chuyện xa vời mà chính là việc thực tế trong cuộc sống hằng giờ hằng phút hằng giây mà chúng ta phải thực hiện. Sở dĩ chúng tôi dùng chữ chuyển là vì đa số Phật tử lâu nay quen hiểu chữ tu là sửa. Nhưng chữ sửa

nghĩa quá rộng như đại tu tiểu tu; chiếc xe cũ hư nhiều, sửa toàn bộ gọi là đại tu, xe hư ít sửa ít gọi là tiểu tu. Chữ tu có tính chất sửa đổi hình thức nhiều hơn là chuyển đổi nội tâm. Nội tâm trước đây hướng theo lối đen tối độc ác, bây giờ xoay lại theo hướng sáng suốt lương thiện gọi là tu. Tu là đổi ý niệm, lời nói, hành động mê tối ác độc trở thành sáng suốt lương thiện, còn gọi là chuyển nghiệp.

Nói chuyển nghiệp có nhiều người hoang mang thắc mắc: Nghiệp là cái gì mà chuyển? - Nghiệp chỉ cho hành động lặp đi lặp lại nhiều lần thành thói quen gọi là nghiệp. Thầy giáo cô giáo dạy học gọi là bạn đồng nghiệp, thợ mộc làm chung với thợ mộc gọi là bạn đồng nghiệp, công việc làm tới làm lui thành thói quen gọi là nghiệp. Ngày xưa chưa biết tu, thân hành động, miệng nói năng, ý suy nghĩ xấu thành thói quen xấu gọi là nghiệp xấu. Bây giờ chuyển hành động lời nói và ý nghĩ xấu thành tốt gọi là nghiệp tốt đó là tu. Tu là thực hiện ngay bản thân của mỗi người một cách thực tế rõ ràng.

Nghiệp ác và nghiệp thiện của con người có ảnh hưởng gì ở đời này và đời sau? Điều này tôi muốn giải thích cho quý vị thấy. Hành động lời nói ý nghĩ của chúng ta tốt thì, ngay bản thân mình trong đời này được an vui, người trong gia đình và xã hội cũng được ảnh hưởng tốt. Ngược lại nếu hành động, lời nói, ý nghĩ của chúng ta hèn hạ độc ác thì tự thân mình khổ đau, lại còn ảnh hưởng xấu xa đến người trong gia đình và xã hội. Thế nên tu là xây dựng lại cá nhân, gia đình và đóng góp xây dựng xã hội tốt đẹp. Và nếu Phật tử biết tu thân miệng ý trong sạch thì:

***Tam nghiệp hằng thanh tịnh,
Đông Phật vãng Tây phương***

Như vậy, muốn thành Phật, về cõi Phật phải chuyển ba nghiệp bất tịnh thành thanh tịnh là gốc của sự tu hành.

Nhiều Phật tử thắc mắc khi thân này chết nghiệp còn hay mất? Nếu còn thì mới hứng thú tu, nếu mất thì tu làm chi vô ích. Ví dụ trên đường phố có nhà của bác sĩ, nhà của thương gia, nhà của thầy

giáo... một hôm bị hỏa hoạn, nhà cửa, tiền bạc tài sản của họ cháy sạch, không ai lấy được món gì. Nhưng nghề chữa bệnh của bác sĩ, nghề dạy học của thầy giáo, nghề buôn bán của thương gia thì không cháy. Bác sĩ vẫn còn chữa bệnh được, thầy giáo vẫn còn dạy học được, thương gia vẫn còn buôn bán được. Như vậy qua những biến cố của cuộc đời, nhà cửa, tiền của, ruộng đất... có hình tướng bên ngoài thì bị hư hoại mất đi, nhưng nghề tức là nghiệp thì không mất. Ví dụ này cho chúng ta thấy ngày mai khi thân chúng ta chết thì nghiệp không hoại, nó sẽ theo chúng ta như bóng với hình. Thế nên Phật nói ba nghiệp hằng trong sạch mới đồng với Phật về cõi Phật. Sau khi chết nghiệp không mất do đó trong hiện đời chúng ta phải tạo nghiệp thiện. Đó là tu.

Lại có một số Phật tử hoang mang rằng hiện tại mình ăn chay, tụng kinh, làm việc thiện... Giả sử như gần chết được thầy bạn tới hộ niệm nhắc nhở mình hướng thiện, sau khi chết sanh về cõi lành được. Nhưng nếu chết bất đắc kỳ tử hoặc tai nạn chết thì sao? Có bị dọa không? Trong kinh A-hàm có ghi Ma-ha-nam là em con chú bác của thái tử Tất-đạt-đa, lúc Phật về hoàng cung giáo hóa, ông phát tâm rất mạnh tu hạnh cư sĩ, giữ năm giới tu thập thiện, ông thắc mắc hỏi Phật như thế này:

- Thưa Thế tôn, bình thường con giữ năm giới tu thập thiện, giả sử con bị tai nạn chết bất đắc kỳ tử thì con sẽ sanh về đâu?

Đức Phật trả lời bằng một câu hỏi:

- Nay Ma-ha-nam, có một cây thân đứng nghiêng, có người đến cưa thì cây ngã về đâu?

- Thưa Thế tôn, cây nghiêng chiều nào, khi cưa thân cây ngã theo chiều đó.

Phật dạy: cũng vậy, hằng ngày ông thường tạo nghiệp thiện, khi chết theo nghiệp thiện mà tái sanh vào cõi lành. Người thường ngày tạo nghiệp ác khi chết tái sanh vào cõi ác. Không phải chết bất đắc kỳ tử là dọa dọa ngục. Chúng ta chết nghiệp không mất, mà thân thức theo nghiệp thiện hay nghiệp ác sanh vào cõi lành hay cõi dữ, chỗ này chúng ta không còn nghi ngờ mà không tu.

Lại có những Phật tử nghĩ tu là cầu được bình an và mọi việc được như ý. Khi con cháu bệnh hoạn khó nuôi, đem tới chùa qui y để nó hết bệnh được mạnh giỏi. Hoặc có nhiều Phật tử khi qui y rồi, mỗi tháng tới chùa sám hối một lần, hay đi tụng kinh một hai thời, hoặc lâu lâu cúng chùa một ít bông trái, cho đó là đủ bổn phận của một Phật tử theo Phật rồi. Do quan niệm tu như thế nên bản thân hay gia đình gặp hoạn nạn thì không đi chùa nữa. Vì đi chùa qui y tụng kinh cốt để được bình an, bây giờ hoạn nạn bất an cầu gia hộ không có linh, tu không có hiệu nghiệm. Quan niệm đi chùa tu như thế là không đúng. Do quan niệm sai lầm này, nên có một số Phật tử đi chùa lâu năm mà đạo đức không thăng tiến, lắm khi thoái lui nữa.

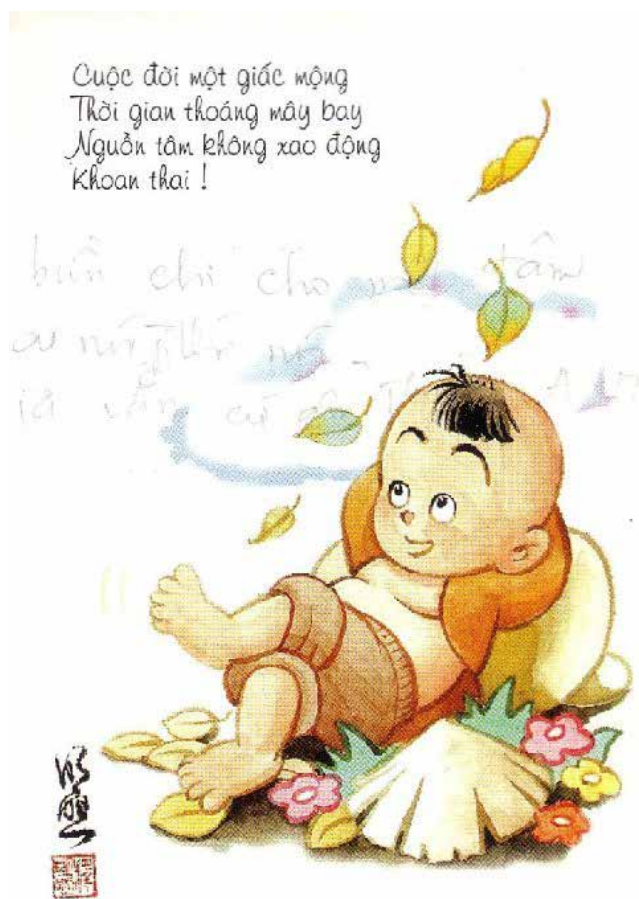
Có người đi chùa tu, nếu gia đình hữu sự hoặc bị hoạn nạn thì buồn, nghĩ rằng mình tu mà gia đình cứ xảy ra chuyện bất tường hoải, nên thoái chí không tu nữa. Nếu đi chùa qui y làm Phật tử

để bảo đảm cho gia đình không có chuyện xảy ra bất như ý, luôn được an ổn thì chẳng khác nào đóng bảo hiểm phòng khi bị tai nạn để có người lo lắng đền bù.

Lại có người đi chùa nghĩ mình là Phật tử, trong gia đình hữu sự mời thầy tới cầu an, có người sắp chết mời thầy tới hộ niệm, thầy bận đi không được thì buồn giận bỏ không tu nữa. Đi chùa kiểu đó có phải là đóng bảo hiểm không? Tu là phải chuyển đổi quan niệm và hành động từ xấu trở thành tốt, chớ không phải nhờ thầy lo mọi việc cho mình được bình an. Hơn thế nữa, rất nhiều người, cứ đầu năm nhờ thầy tụng kinh cầu nguyện cho gia đạo được bình an tai qua nạn khỏi. Người phát tâm tu như thế chưa phải thực tu. Đó là quan niệm sai lầm thứ nhất.

Quan niệm sai lầm thứ hai là: Nhiều người nghĩ mình là Phật tử bận công kia việc nọ một ngày dành một giờ để tụng kinh, niệm Phật đó là tu. Ngoài giờ tụng kinh niệm Phật thì tha hồ ăn thua đủ với mọi người, ai làm gì thì trả lại y đó, không thua ai hết. Như vậy một ngày hai mươi bốn giờ tu có một giờ thì thâm vào đâu? Tu như thế không đủ để bù lại tội lỗi đã gây hưởng nữa là có phước. Quan niệm tu như thế thật là hời hợt. Lại có nhiều người ăn chay cho rằng ngày ăn chay là ngày tu, nếu có ai chọc tức liền nói: Ngày nay tôi ăn chay, nếu tôi không ăn chay thì biết tôi. Nhờ ăn chay nên mới tu, ngày mai hết ăn chay thì hết tu. Như vậy chỉ tu ngày ăn chay còn những ngày khác thì không tu. Một tháng ba mươi ngày, ăn chay hai ngày thì chỉ tu có hai ngày, ăn chay sáu ngày chỉ tu sáu ngày... còn những ngày còn lại thì không tu. Tu như thế chưa đủ.

Lại có những Phật tử đi chùa tụng kinh Pháp Hoa, nếu gia đình xảy ra tai nạn hoặc bệnh hoạn thì cho rằng do tụng kinh Pháp Hoa đồ nghiệp không dám tụng nữa. Tôi xin hỏi: Đồ nghiệp là sao? Đồ nghiệp có phải là tuôn đổ hết nghiệp không? Nếu tuôn đổ hết nghiệp thì tốt, nên tu cho hết nghiệp. Nếu tu mà thêm nghiệp mới sợ không dám tu. Chúng ta tu ngày nào thì phước đức, pháp lành tăng trưởng ngày ấy làm sao mắc thêm tội mà sợ? Nếu chúng ta không đi chùa tụng kinh, không ăn chay, những việc không tốt xảy ra vẫn xảy ra.



Ví dụ có một Phật tử có người cha năm nay 80 tuổi là năm hết thọ mạng. Những năm trước Phật tử này không tụng kinh, năm nay phát tâm tụng kinh Pháp Hoa, tụng được vài ba tháng cha Phật tử ấy chết. Vì ấy nghĩ tại tụng kinh Pháp Hoa nên cha chết, tu đồ nghiệp rồi! Ngưng không tụng kinh nữa. Quan niệm như thế không đúng ý nghĩa tu hành.

Lại có nhiều người kể cả Tăng Ni và Phật tử cho rằng tụng kinh Kim Cang nóng lắm, tụng kinh Pháp Hoa mát hơn. Quan niệm như thế thật là trái đạo lý. Kinh Phật không có kinh nào nóng kinh nào mát hết. Nếu trong kinh Phật nói ta nói kinh này ai trì tụng sẽ nóng, hoặc sẽ mát thì chúng ta mới tin. Quý Phật tử tụng hết kinh Pháp Hoa có thấy chỗ nào Phật nói ai tụng kinh này mát không? Tụng hết bộ kinh Kim Cang có thấy Phật nói ai tụng kinh này nóng không? Không có. Kinh nào Phật cũng nói: Nếu ai trì tụng kinh này thì phước đức vô lượng vô biên... Vậy mà người ta nói sai lệch khiến cho Phật tử hoang mang không biết tu như thế nào!

Lại có quan niệm kinh Pháp Hoa là kinh Đại thừa, người không ăn chay trường tụng không được, tụng sẽ đồ nghiệp. Trong kinh Pháp Hoa có chỗ nào Phật nói ai tụng kinh này phải ăn chay trường ba năm bảy năm mới tụng được không? Nếu Phật nói người ăn chay tụng kinh mới được thì các Sư Nguyên Thủy chắc hết tụng kinh, vì các Ngài đâu có ăn chay ngày nào. Đó là những quan niệm sai lầm của đa số Tăng Ni và Phật tử. Do những quan niệm sai lầm đó làm cho người trí thức nhìn vào họ cười. Cười cho giới Phật tử không hiểu đạo lý, mê tín, giới Tăng Ni hướng dẫn không đúng chánh pháp. Đây là điều mà chúng tôi thấy cần phải nhắc cho tất cả nghiệm lại, đừng để đi lệch lạc con đường mà Phật Tổ đã dạy.

Bây giờ chúng tôi giải thích tu là sao? Ngày chúng ta phát tâm tu là ngày chúng ta khai chiến với ma. Ma là những pháp ác làm trở ngại việc tu tiến của chúng ta. Ma có hai thứ: nội ma và ngoại ma. Nội ma có nghiệp chướng ma và phiền não ma. Nghiệp chướng ma là thói quen cản trở việc tu hành. Ví dụ: Một Phật tử phát tâm qui y giữ năm



giới. Từ trước Phật tử này quen uống rượu thành ghiền, bây giờ qui y chỉ giữ được bốn giới đầu, còn giới thứ năm thì bị trở ngại vì ghiền rượu. Nếu Phật tử này quyết tâm tu thì phải bỏ rượu, nhưng vì ghiền rượu bây giờ bỏ rượu rất khó. Ngày đầu tới cứ uống rượu, đừng không uống, nên ngáp dài ngáp ngắn, cơn ghiền thôi thúc đến quán nhậu để uống, nó làm vật vã người rất khó chịu... Đó là nghiệp chướng ma. Khi khai chiến với nó, dù nó có hành hạ mình vật vã lao lung đến đâu cũng quyết định chiến thắng nó, chớ không để thua. Đó là tuyên chiến với nghiệp chướng ma.

Ma phiền não là tham dục, ái trước, sân giận, si mê, sợ hãi... Tuyên chiến với ma phiền não như thế nào? - Ví dụ hồi chưa qui y thọ giới chưa biết tu, khi nổi giận dù là người sơ hay người thân cũng cứ la, và khi la thì nói những lời thô ác bất thiện. Nói lời thô ác bất thiện là phạm giới thứ tư, vì giữ giới thứ tư chẳng những không nói dối, không nói hai lưỡi, không nói thêu dệt mà còn

không được nói lời hung ác. Như vậy, nếu không biết tu khi nổi giận tha hồ mà nói những lời thô ác bất thiện. Bây giờ biết tu mỗi khi nổi giận không dám nói lời hung dữ vì nói lời hung dữ là phạm giới. Nhưng khi nổi giận, kềm không nói lời hung dữ rất khó. Thông thường khi nổi giận mắt sáng suốt, không làm chủ được mình thì lời thô bạo tự do phát ra. Bây giờ tuy nổi giận, nhưng có sáng suốt làm chủ, tự kiềm chế không cho những lời thô bạo phát ra. Làm việc này không phải dễ, phải có khả năng tự chế ngự phi thường mới làm nổi. Đó là chế ngự lời nói hung dữ hay chiến thắng ma phiền não.

Ví dụ một hôm mình lỡ làm một việc mà mình biết là xấu bị người chê trách khinh khi. Việc đã lỡ làm hối hận không kịp, một hôm có người tới hỏi anh có làm việc đó không? Vì tự ái bản ngã nếu nói có thì nhục quá, nên chối dài nói không có. Nói như thế là thua ma phiền não rồi. Muốn giữ được giới không nói dối thì phải gan dạ, dám làm thì gan dạ nhận chịu. Như thế chúng ta mới thắng được ma phiền não. Nếu sợ nhục sợ xấu chối dài là thua. Như vậy, thắng được ma phiền não để trở thành một Phật tử chân chánh không phải dễ. Đó là khi phát tâm tu chúng ta tuyên chiến với ma quân. Tuyên chiến với ma quân là phải chấp nhận làm những việc khó làm. Việc khó làm mà vui làm và làm được thì việc tu hành có kết quả tốt.

Ngoại ma là những khó khăn chướng ngại bên ngoài làm trở ngại việc tu hành. Ví dụ một Phật tử trẻ có gia đình qui y nguyện giữ năm giới. Trong sinh hoạt hàng ngày có cô gái trẻ đẹp duyên dáng yêu thương và đeo đuổi theo hoài. Đứng trước hoàn cảnh như vậy làm sao giữ tròn giới không tà dâm? Chiến thắng được tình cảm lôi cuốn của cô gái thật khó khăn vô cùng, phải có trí tuệ sáng suốt và ý chí mãnh liệt mới thắng được đề tu hành, bằng không thì bị cuốn hút, không giữ giới được. Lại có trường hợp một Phật tử trước đây ghiền rượu, nhờ phát tâm tu tự khắc phục mình không uống rượu nữa. Nhưng một hôm đi với bạn bè ở trong trường hợp đặc biệt họ đưa vào quán rượu ép uống. Trường hợp này thật khó từ chối, không dễ chiến thắng. Đó là những ngoại ma thôi thúc làm chướng đạo người tu hành. Trước mình

đã nỗ lực tự thắng được nghiệp chướng, bây giờ ngoại cảnh người ta dồn ép bắt buộc, thật khó mà khước từ, nhưng nếu thắng được mới là cái thắng chân thật, là tu. Thế mà có nhiều Phật tử than rằng: Tôi tu sao mà hoạn nạn có nhiều chuyện trắc trở bất như ý xảy ra hoài! Vậy tu là không có hoạn nạn, không có chuyện bất như ý xảy ra phải không? Nếu không có chuyện hoạn nạn bất như ý xảy ra thì khỏi tu. Tại sao? Vì cái gì cũng như ý thì đâu có việc rắc rối chướng ngại, để trắc nghiệm tâm mình có tỉnh sáng và làm chủ được mình hay không? Như thế mới là tu chứ cái gì cũng như ý hết là trái với sự tu hành.

Người tu giống như học trò thi lên lớp. Học trò đi học mỗi năm phải thi lên lớp. Mỗi lần thi là phải làm bài rất khó. Bài khó mà làm được mới đậu và lên lớp. Nhờ nhiều lần thi, người học trò chăm học mới giỏi và thành tài. Cũng vậy, người Phật tử phát tâm tu tự nguyện ăn ở hiền lành không nói lời hung dữ xảo trá... Mọi người nghe nói Phật tử



Mai vàng đua nở sum xuê
Khách thiền đâu bận Xuân về hay chưa!

tu ai cũng tử tế chiều chuộng hết thì có tu gì đâu? Có chuyện gì bất như ý đâu mà nói lời hung dữ? Nhưng bất thần có người tới mắng chửi, nếu Phật tử này nổi nóng chửi lại là không tu, sở nguyện tu hành không tròn chưa phải là người hiền. Nếu Phật tử này nhịn được, ôn tồn nói lại lời nhỏ nhẹ là có tu và đạt được sở nguyện, đó mới thật là người hiền.

Xưa có một bà phu nhân thường bố thí làm việc phước thiện nên mọi người gọi bà là người hiền. Trong nhà bà có đứa tớ gái ở giúp việc. Một hôm nó ngủ dậy trễ, bà xuống nhà sau thấy đồ đạc bừa bãi chưa dọn dẹp. Bà kêu nó la rầy về tội ngủ dậy trễ, công việc không làm tròn. Đứa tớ gái nghĩ bà chủ chưa chắc đã hiền thiện, nên nó thí nghiệm ngày mai ngủ dậy trễ nữa. Lúc bà đỡ mừng kêu nó, nó không dậy liền, cứ nằm vờ vai uồn ẻo qua lại, bà thấy vậy nổi nóng mắng chửi nó. Nó cười nghĩ bà chưa phải là người hiền, vậy mà người ta đồn bà là người hiền thiện. Nó tiếp tục thử, hôm sau nó ngủ dậy trễ nữa, bà đỡ mừng kêu, nó không chịu ngồi dậy, cứ nằm lẩn qua lẩn lại hoài. Bà nổi nóng đánh nó lỗ đầu, nó chạy khắp xóm la: Bà chủ tôi rất hiền thiện, bà đánh tôi lỗ đầu. Qua câu chuyện này quý vị thấy cái hiền thiện có từ đâu? Ở hoàn cảnh như ý có hiền thiện chân thật chưa? Ở hoàn cảnh bất như ý mà hiền thiện được mới thật là hiền thiện.

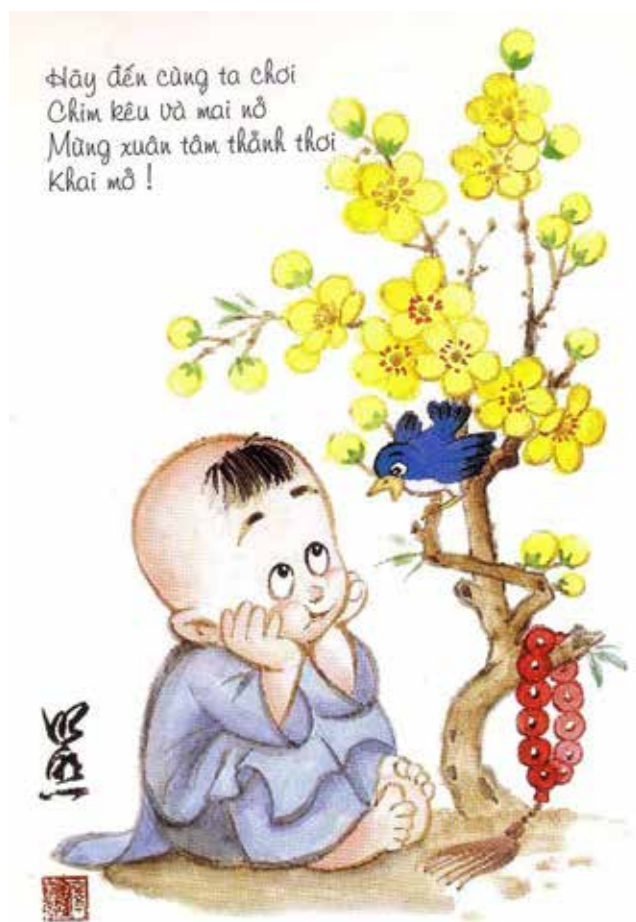
Trên đường tu quý vị đòi tất cả đều như ý hay cần phải gặp cảnh bất như ý? Đòi cảnh như ý thì không có tu. Gặp cảnh bất như ý mà giữ vững lập trường là chiến thắng vượt qua thử thách là tu. Gặp cảnh bất như ý mà bỏ cuộc, không chiến thắng được là còn dở phải cố gắng thêm. Thế nên người biết tu không đòi hỏi cảnh như ý mà chấp nhận cảnh bất như ý xảy ra. Chính cái bất như ý là nấc thang đưa người tu tiến đạo. Giống như những đứa trẻ tập nhảy cao, lúc đầu nó nhảy cao năm tấc. Khi nó nhảy quen rồi nó nhảy cao được sáu tấc, bảy tấc... một thước. Nếu để nó nhảy cao năm tấc hoài thì nó không nhảy giỏi, không có giá trị. Chúng ta cũng vậy, tu là phải tiến, muốn tiến là phải có thử thách. Thử thách là ông giám khảo khảo thí người tu. Như vậy, quý Phật tử tu, ở trong gia đình hay ngoài xã hội, ai gây khó khăn chướng ngại cho mình thì nên coi người đó

là giám khảo, khảo hạch mình giúp mình tu tiến vững vàng. Nên cảm ơn chứ nên giận ghét. Tu cần phải có những cảnh đối đầu bất như ý để thấy rõ khả năng của mình. Thấy như thế thì không buồn giận ai, mới là tu chân thật. Vì tu là chiến đấu với ma quân để làm chủ mình, chứ không phải yếu đuối cầu an, đòi hỏi mọi việc chung quanh phải như ý mình. Người không muốn tu mới đòi hỏi như vậy.

Bây giờ tôi trở lại vấn đề tu là pháp căn bản của người theo đạo Phật. Pháp tu căn bản của đạo Phật là chuyển ba nghiệp ác thành ba nghiệp thiện. Ba nghiệp là gì và chuyển như thế nào? Phật cụ thể hóa pháp tu này bằng cách bắt chúng ta phải giữ năm giới. Giữ năm giới thì thân không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm đó là chuyển ba nghiệp bất thiện của thân thành lương thiện. Kế là miệng không nói dối, không nói hai lưỡi, không nói hung ác, không nói thêu dệt, kế nữa là miệng không uống rượu, đây là chuyển năm nghiệp bất thiện của miệng thành lương thiện. Đó là tu thân tu miệng, nhưng ý thì chưa đề cập đến.

Quý vị thử đánh giá người Phật tử giữ năm giới nghiêm túc như lời Phật dạy là người tốt hay người xấu trong xã hội? Người không bao giờ giết hại ai, không bao giờ trộm cắp của ai, không bao giờ tà dâm lang chạ với ai, cộng thêm không nói dối trá gạt lừa, hay nói lời hung ác với ai và không bao giờ rượu chè nghiện ngập thì đã thành người tốt rồi. Giả sử người bạn việc, đồ đạc để bừa bãi ngoài trời, không ai lấy trộm không sợ mất. Người đến chỗ thị tứ đông đảo không ai gạt ai nên không sợ lừa gạt. Ở nơi nào chốn nào người Phật tử giữ năm giới lúc nào tự mình cũng được an ổn vui tươi, sau đó còn đem lại an vui cho người xung quanh mình nữa. Giữ năm giới là điều tất yếu để trở thành người tốt có đầy đủ tư cách con người. Và, giữ năm giới thì gia đình mình và mọi người xung quanh được ảnh hưởng tốt, bớt lo sợ khổ đau. Như vậy giữ năm giới ngay bản thân có nhân cách tốt, rồi gia đình tốt và xã hội tốt. Chỉ tu nghiệp thân nghiệp khẩu mà đã tốt như vậy rồi, nếu tu luôn nghiệp ý thì rất thù thắng.

Người Phật tử sau khi giữ năm giới rồi phải tu thêm thập thiện. Thập thiện là gì? Nơi thân có ba là không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm; nơi miệng không nói dối, không nói hai lưỡi, không nói hung ác, không nói thêu dệt; nơi ý bớt tham, bớt sân và không tà kiến. Thực hiện được mười điều này thì con người toàn hảo, do toàn hảo nên sanh lên cõi trời. Chư thiên ở cõi trời toàn hảo hơn loài người tầm thường ở thế gian. Con người tốt ở thế gian chỉ giữ năm giới, nếu tu thêm thập thiện nữa thì sẽ thành con người toàn hảo. Nếu là cha, mẹ, anh, chị... trong gia đình mà giữ năm giới và tu thập thiện rất xứng đáng cho chúng ta kính ngưỡng khâm phục. Nếu là con em thì đáng cho chúng ta thương quý. Chỉ cần giữ năm giới tu thập thiện thì mọi người thấy chúng ta là người toàn hảo trong gia đình trong xã hội rồi.



Hiện giờ con người có những nỗi buồn khổ là tại vì sao? Người nữ lập gia đình gặp phải ông chồng ghiền rượu, sáng say chiều xỉn đánh đập chửi mắng vợ con hoài đó là cái nhân gây buồn khổ trong gia đình. Hoặc hai người lập gia đình sống chung nhau, thay vì vợ chồng chung thủy với nhau, nhưng chồng thì theo đuổi bóng sắc người phụ nữ khác, vợ ở nhà buồn khổ, rồi có lời nặng nhẹ với chồng khiến cho gia đình bất an mất hạnh phúc. Nếu là chồng là cha hay là vợ là mẹ... giữ năm giới tu thập thiện thì gia đình an vui hạnh phúc, không ai làm cho ai buồn khổ cả. Mục đích của người Phật tử tu là phải thực hiện cho được những điều mà Phật dạy. Tức là giữ năm giới là bước đầu, tu thập thiện là bước thứ hai, để tự thân được tốt đẹp và xứng đáng là cha là chồng (*mẹ hoặc vợ*) trong gia đình và là người tốt trong xã hội. Nếu có chừng mười triệu người tu hành như vậy thì xã hội Việt Nam rất là tốt đẹp. Trong xóm không hề có người gây lộn chửi lộn nhau, trong xóm không hề có nạn đâm chém giết hại nhau, trong xóm không hề có chuyện lừa gạt cướp bóc với nhau... Tất cả những tệ trạng đó không hề có. Những tệ trạng đó không có thì xã hội thật an vui thái bình, cao quý vô cùng. Thế nên người Phật tử phải nỗ lực thực hành cho được những điều này. Những điều này là nền tảng căn bản của sự tu.

Nhiều Phật tử qui y không lo tu hành cứ đòi về Cực lạc. Họ nói thế này: ***"Về Cực lạc làm dân xứ Phật cũng được rồi thủng thẳng tu sau"***. Cứ một bề đòi về Cực lạc mà những điều Phật dạy thì không chịu thực hành. Trong kinh Di Đà đức Phật có dạy: ***"Bất khả dĩ thiểu thiện căn phước đức nhân duyên đắc sanh bỉ quốc"***. Nghĩa là không thể lấy chút ít căn duyên phước đức mà được sanh về cõi Phật. Muốn được sanh về cõi Phật ít ra cũng phải giữ năm giới tu thập thiện, sau đó niệm Phật nhất tâm bất loạn mới được về cõi Phật. Không giữ năm giới tu thập thiện mà đòi về cõi Phật điều đó e khó được. Tại sao? Vì còn tạo nghiệp ác, ba nghiệp chưa thanh tịnh, cõi Phật là cõi thanh tịnh đâu có chứa người ô nhiễm không thanh tịnh. Thế nên người nào tu muốn về cõi Phật trước hết phải giữ năm giới tu thập thiện. Nếu chúng ta biết ứng dụng tu thập thiện là chúng ta xây dựng cõi đời này tốt đẹp một cách thực tế.

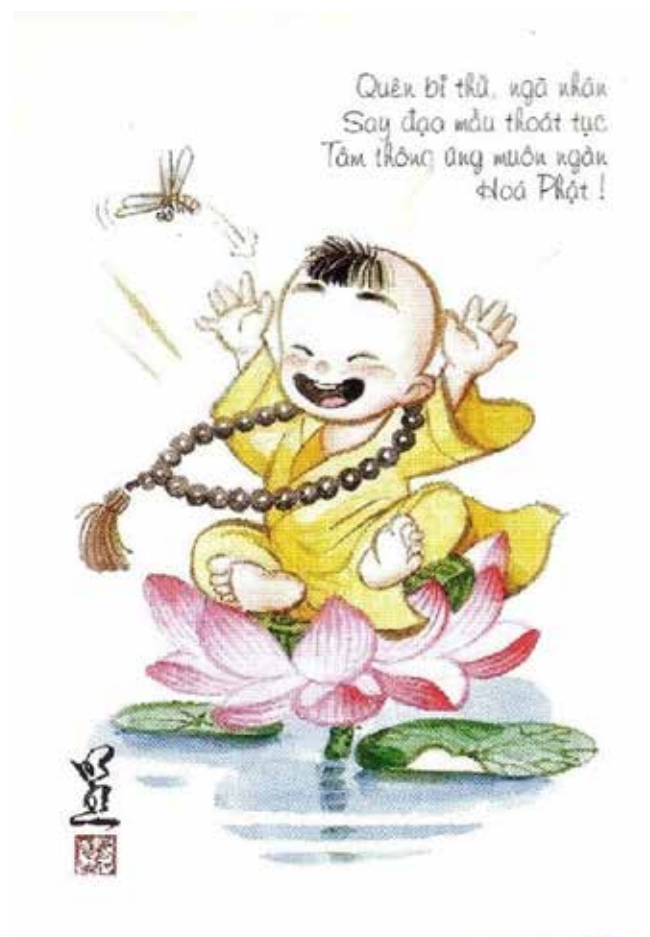
Trong kinh thường gọi cõi đời này là Ta bà khổ. Vì người ở trong cõi này không hiền, trong nhà vợ chồng anh em cãi vã nhau, ra đường cãi lộn với người hàng xóm. Từ đó sanh thù hận, ghét bỏ nhau, gây đau khổ cho nhau. Bây giờ mọi người ai ai cũng tu thập thiện, tự thân đã tốt mà còn làm cho xã hội bớt đi những nỗi khổ đau, thì cõi đời này không còn gọi là Ta bà khổ mà là cõi an lạc.

Trong ngũ thừa Phật giáo, thập thiện là Thiên thừa là pháp môn đưa người tu sanh lên cõi Trời. Ở đây tôi không muốn nói cõi Trời mà tôi muốn nói ngay cõi người. Quý Phật tử nghiêm lại xem, gia đình quý vị từ lâu hay có chuyện xào xáo. Bây giờ mọi người trong nhà từ cha mẹ cho đến con cái phát tâm giữ đúng năm giới và tu thập thiện, gia đình quý vị có còn xào xáo nữa không? Tôi bảo đảm không còn chuyện rối rắm phiền não xảy ra nữa mà rất an vui hạnh phúc.

Con người ở cõi này không biết tu nên cõi này là cõi khổ. Nếu mọi người ai ai cũng biết tu thì cõi này là cõi vui. Vui như cõi Trời, hay vui như cõi Cực lạc của Phật Di Đà. Nhiều Phật tử mắc phải bệnh ở cõi này mà trông cõi kia, ăn cơm uống nước làm việc ở cõi Ta bà mà lo việc ở cõi Cực lạc, quá xa thiếu thực tế. Ngồi đây mà mơ ước chuyện ở cõi Cực lạc ở tương lai, mà không chịu tu ngay bây giờ để tạo dựng an vui hạnh phúc cho bản thân, cho gia đình cho xã hội ngay trong cõi đời này. Chúng ta phải làm sao từ ngày biết tu đức hạnh chúng ta tăng trưởng tiến bộ hơn khi chưa biết tu. Có thể mới thấy Phật pháp giúp cho con người an vui hạnh phúc thiết thực ngay trong cõi đời này chứ không phải đợi đến ngày mai. Ngày nay chúng ta được an vui hạnh phúc thì quá báo ngày mai cũng được an lạc tốt đẹp.

Tôi thường dẫn câu chuyện ông chủ nhà nuôi chó. Con chó của ông bị bệnh xà mâu, nó nằm dưới sàn nhà ngứa gãi cả ngày. Ông thấy thương quá đem nó lên lầu ba cao thoáng cho nó hết gãi. Nhưng lên lầu nó vẫn gãi như lúc ở dưới đất, vì bệnh xà mâu chưa hết. Muốn cho nó hết ngứa ông chủ phải mua thuốc trị cho nó hết bệnh xà mâu. Khi con chó hết bệnh, dù ông có để ở dưới sàn nhà nó cũng không ngứa gãi. Cũng vậy, chúng ta tu thấy trong kinh Phật nói niệm Phật được Phật

rước về Cực lạc, nên ham quá đòi Phật rước về Cực lạc, mà không chịu chuyển những nghiệp ác thành nghiệp thiện. Khi nghiệp ác hết về Cực lạc cũng vui, không về Cực lạc cũng vui. Phật tử ở cõi này không tu khẩu nghiệp, cãi lộn hết người này tới người kia, về Cực lạc không cãi được với ai rồi buồn phiền khiến Phật A Di Đà phải trả trở lại cõi Ta bà. Như vậy chúng ta ở tại cõi này và ngay bây giờ, phải chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện, thì mai kia về cõi Cực lạc mới khả dĩ ở yên được. Chớ còn bây giờ không chịu chuyển nghiệp thì không chắc về bên ấy được, nếu có về được thì cũng vậy thôi. Thế nên người biết tu thì ở tại đây ngay bây giờ, phải bớt cái dở, bớt cái xấu, giảm tội ác là chúng ta bớt khổ. Nếu một người, hai người, mười người... giảm tội ác thì cõi đời này càng ngày càng tốt đẹp an bình. Đó là chúng ta đem lại an vui hạnh phúc cho mình, cho gia đình cho xã hội. Như vậy, pháp tu căn bản của người



Phật tử là đường lối xây dựng xã hội trở nên tốt đẹp và đem lại hạnh phúc cho tất cả mọi người ngay trong cõi đời này.

Tu không phải là chuyện huyền hoặc xa vời mà là chuyện thực tế cụ thể, mọi người chúng ta ai cũng có thể làm được, không phải chờ già mới tu. Có nhiều người nói bây giờ còn trẻ bận lo làm ăn già tu không muộn. Tu là chuyện ác thành thiện. Giả sử lúc trẻ chưa ghiền rượu, chưa biết nói dối, chưa biết nói hung dữ... ngang đây biết tu thì dù ở hoàn cảnh nào địa vị nào cũng giữ được năm giới không phải nhọc nhằn kiềm chế. Đến tuổi già bao nhiêu thói quen tập nhiễm như ghiền rượu, ghiền thuốc, nói dối, nói hung dữ, toan tính hơn thua... muốn bỏ để thành người Phật tử lương thiện thì bỏ không dễ, phải đấu tranh hết sức mới bỏ được. Thế nên người già tu khó mười, người trẻ tu chỉ khó năm thôi. Hiểu được chỗ này thì tất cả mọi người chúng ta nên tu, để trở thành người tốt và khuyến khích con cháu em út tu tập ngay từ nhỏ. Chính nhờ tu mà trong gia đình người lớn kẻ nhỏ sống hòa thuận, thương yêu bảo bọc cho nhau, gia đình hạnh phúc an vui. Nhờ nhiều gia đình tốt hợp thành xã hội tốt đi lên. Như vậy xây dựng xã hội tốt đẹp cốt là xây dựng con người. Con người tốt là do sửa cái dở thành cái hay ở nơi mình. Danh từ chuyên môn gọi là chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện.

Chúng ta tu đừng đòi hỏi những cái xa xôi, đừng mong mỏi những cái kỳ hoặc, mà phải thấy rõ ràng tu là xây dựng bản thân mình cho tốt đẹp, đem lợi lạc lại cho chính mình ngay bây giờ và tại cõi đời này. Ví dụ một Phật tử nghèo bị bệnh ghiền rượu, mỗi ngày phải để hai trăm đồng mua rượu và đồ nhắm. Bây giờ Phật tử này tu giữ năm giới không uống rượu nữa, thì mỗi ngày vợ con được hai trăm đồng dùng vào việc cơm áo, đã nhẹ bớt khó khăn trong gia đình. Như vậy ngay khi phát tâm tu là đã có lợi ích thiết thực cho bản thân cho gia đình, chứ không phải đợi nhiều năm, nhiều tháng tích lũy phước đức để được về Cực lạc mới có. Hằng ngày chúng ta tiếp xúc với mọi người lúc nào cũng vui tươi hòa nhã, gặp nhau lúc nào cũng cười cũng nói năng từ tốn ôn hòa thì không hạnh phúc là gì? Còn đòi về Cực lạc mà ở đây gặp ai cũng bức bối, không buồn người này

cũng giận người kia, lúc nào nét mặt cũng cau có khó chịu, than cỗi này là Ta bà khổ không muốn ở nữa. Người sống như thế là thiếu thực tế, chưa biết tu. Đây là những điều thiết yếu căn bản của sự tu hành, tất cả quý Phật tử nên biết để thực hành cho tốt.

Để kết thúc bài nói chuyện hôm nay, tôi kể một câu chuyện cho quý vị nhớ kỹ hơn. Xưa ở Trung Hoa đời Đường có Thiền sư Ô Sào là người tu hành đặc đạo. Sở dĩ Ngài có tên Ô Sào là vì Ngài làm chỗ ngồi trên cháng ba cây, giống như cái ổ quạ rồi Ngài ngồi tu trên đó, nên người đời gọi Ngài là Thiền sư Ô Sào. Tức là Thiền sư ngồi tu trên ổ quạ. Vì là một Thiền sư ngộ đạo nên danh tiếng Ngài vang xa, Bạch Cư Dị là một nhà văn có tâm đạo mới tìm đến cầu Ngài dạy cho phương pháp tu. Ngài ngồi trên ổ quạ nói bài kệ bốn câu:

***Chư ác mạc tác,
Chúng thiện phụng hành.
Tự tịnh kỳ ý,
Thị chư Phật giáo.***

Nghe qua, Bạch Cư Dị cười nói:

- Bốn câu này quá dễ con nít tám tuổi cũng thuộc Ngài dạy con làm chi?

Thiền sư Ô Sào nói:

- Phải, con nít tám tuổi cũng thuộc, nhưng ông già tám mươi tuổi làm chưa xong.

Bài kệ bốn câu, mỗi câu bốn chữ cộng lại mười sáu chữ quá đơn giản, ai học cũng thuộc, nhưng thực hành được mười sáu chữ này, người già tám mươi tuổi thực hành cũng chưa xong. Ý nghĩa của bài kệ là:

***Chớ làm các điều ác,
Vâng làm các điều lành.
Giữ tâm ý trong sạch,
Là lời chư Phật dạy.***

Chớ làm tất cả các việc ác, mà phải làm tất cả việc lành đó là tự chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện và phải giữ tâm ý cho trong sạch, tức là bớt

tham, bớt sân, không tà kiến. Đây là những điều cốt yếu tu hành mà tôi đã nói ở trước. Quý vị có biết tại sao tôi không nói không tham, không sân, mà chỉ nói bớt tham, bớt sân không? Vì hết tham, hết sân, hết si thì thành Thánh rồi. Chúng ta là phàm mới biết tu, ngày xưa tham sân chúng ta có đến 100%, nay nhờ tu giảm bớt còn 90%, tiếp tục tu vài năm sau nữa giảm bớt còn 80%, vài năm sau nữa giảm bớt còn 70%, cứ vậy mà giảm bớt. Bớt đến khi hết thì thành Thánh. Nói hết liền thì không thể làm nổi. Tà kiến là nhìn lệch thấy không đúng. Nhìn lệch thấy không đúng đưa chúng ta đi sai đường, nên nói là tà kiến không nói si. Nếu hết si thì giác ngộ thành Thánh rồi, ở đây chỉ nói không tà kiến nghĩa là không thấy sai lệch mà phải thấy đúng như lẽ thật. Bốn câu kệ này tóm tắt hết ý nghĩa của sự tu hành của chúng ta.

“Chớ làm các điều ác, vâng làm các điều lành”.

Các việc ác lớn quý vị đã dừng rồi, nhưng các việc ác nhỏ còn làm, kẻ làm nhiều người làm ít. Nhưng điều lành nhỏ thì làm được, điều lành lớn thì chưa làm nổi. Ví dụ có người ăn mày nghèo đói, quý vị có thể cho năm ba trăm để mua thức ăn thì quý vị làm được. Nhưng nếu họ xin vài chục ngàn để làm vốn làm ăn thì quý vị không thể cho. Đó là việc thiện nhỏ làm được, việc thiện lớn làm chưa được. Và không giết người, không giết loài thú lớn thì tránh được, còn kiến, muỗi, côn trùng... vẫn còn làm nó chết. Đó là việc ác lớn tránh được, việc ác nhỏ chưa tránh được. Như vậy chừng nào quý vị mới làm xong tất cả điều lành và dừng hẳn tất cả điều ác? Tám mươi tuổi làm xong chưa? Đó là chỉ nói làm điều lành, dừng điều ác. Nếu nói giữ tâm ý trong sạch thì lại chưa thực hiện. Quý vị thử kiểm lại tâm ý mình đã trong sạch chưa? Có khi nào suốt ngày quý vị nghĩ toàn điều lành điều tốt không? Hay thỉnh thoảng cũng có những niệm bực bội sân giận khởi lên, lúc nghĩ tốt lúc nghĩ xấu? Trong kinh Phật nói tâm chúng sanh chứa đủ cả mười cõi tứ thánh lục phàm, lúc thì từ bi như Phật thương tất cả mọi loài chúng sanh, lúc nổi sân lên thì dữ như cọp ai thấy cũng sợ. Bây giờ chúng ta tu là làm gì? Gạn lọc cái tốt, cái thanh bạch giữ lại, những

cái xấu, ô uế thì loại bỏ đi là tu. Lúc nào chúng ta cũng phải nhìn lại mình, một niệm xấu ác khởi lên liền bỏ, không để nó làm mờ đục tâm trí.

Bài kệ chỉ có mười sáu chữ mà tu suốt cả đời chưa xong. Chúng ta phải làm sao ứng dụng mười sáu chữ này trong cuộc sống hằng ngày cho viên mãn thì thật là quý. Còn nếu chúng ta học nhiều mà chẳng ứng dụng bao nhiêu, vẫn chứng nào tật nấy thì tu không tiến bộ. Người xưa đã từng kinh nghiệm nên dạy rất thực tế và đơn giản để cho người học thực hành. Nhưng vì Lý Thái Bạch cũng như chúng ta thấy dễ nên xem thường, không quan tâm để thực hành. Tu theo Phật cái quý ở chỗ thực hành chớ không phải học thuộc. Học thuộc kinh luận là để thực hành, chớ không phải học thuộc để nói suông. Vậy mà gần đây chúng ta thích học thuộc để nói suông hơn là học để thực hành. Nếu thích học thuộc để nói suông mà không thích học để hành thì vô tình làm cái việc vô ích, vì học Phật thực hành mới có lợi ích.

Lời kinh vàng thanh thoát
Điêu vũ trụ, pháp thân
Lời kinh tâm tịnh thức
Láng láng!



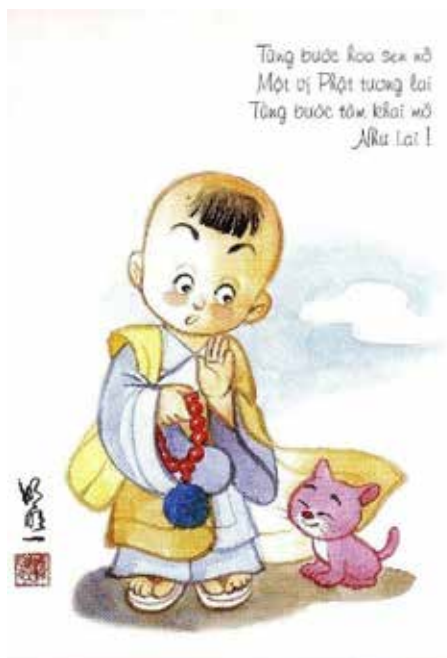
Bốn câu kệ này quý vị học thuộc vanh vách mà không thực hành thì có lợi ích gì không? Hẳn là không. Nó rất là quý, nhưng quý khi nào chúng ta hành được.

Tất cả sự tu hành của chúng ta nằm gọn trong việc chuyển ba nghiệp ác thành ba nghiệp thiện. Nếu chúng ta chuyển được là chúng ta tu, nếu chúng ta không chịu chuyển thì dù có làm cái gì cũng chưa gọi là tu, vì ba nghiệp chúng ta chưa có hiền. Chuyển ba nghiệp ác thành ba nghiệp thiện là gốc của sự tu. Tu là đem lại an vui hạnh phúc cho chúng ta ngay từ khi bắt đầu tu cho đến ngày nhắm mắt. Nhiều năm đi chùa lạy Phật mà phiền não không giảm thì đạo Phật có giá trị gì? Như vậy đạo Phật vô tình trở thành vô nghĩa. Đây là điều tối kỵ.

Tôi mong mỗi tất cả người tu chúng ta, ngay bây giờ phải chuyển sửa cái dở cái ác thành cái hay cái thiện, để mình và mọi người được an vui hạnh phúc. Đó chính là giá trị chân thật của Phật pháp. Nếu quý vị tin Phật đi chùa lạy Phật từ năm này qua năm khác, mà không chịu chuyển hóa nội tâm thì không được lợi ích gì, chỉ làm trò cười cho người chung quanh, khiến họ xem thường Phật pháp.

Hôm nay tôi nói chuyện với quý vị, chủ yếu là mong tất cả thực hiện việc tu hành ngay bây giờ và ngay trong cuộc sống này, để đem lại hạnh phúc cho mình, cho gia đình và cho xã hội.

may cow đã về



Chúng ta khổ đau vì mãi rong ruổi, tìm cầu, chạy theo bóng dáng hạnh phúc. Ta đi lang thang kiếm tìm như một người cùng tử mà không biết rằng trong ta cũng có một viên ngọc quý. Trở về với hơi thở, với giây phút hiện tại với sự sống, ta sẽ tiếp xúc được viên ngọc quý ấy. Đó chính là “ngôi nhà” đích thực, là nguồn hạnh phúc, an lạc bất tận ngay trong tự thân mỗi của chúng ta. Hai mắt ta còn sáng, trái tim ta còn đập, đôi chân ta còn khỏe, chúng ta còn hơi thở ... Biết bao nhiêu điều hạnh phúc, màu nhiệm đang có trong ta và chung quanh ta! Trời xanh, mây trắng, gió mát, trăng thanh ... vẫn luôn có đó cho ta. Ta như vậy là đã quá giàu có! Đừng có rong ruổi, tìm cầu nữa. Chỉ cần ta “về” để hưởng, để hạnh phúc, để bình an.

Thành Kính Tưởng Niệm Đại Lão Hòa Thượng Thích Trí Tịnh



**Đệ nhất Phó Pháp chủ Hội đồng Chứng Minh, Chủ tịch Hội đồng Trị sự,
Trưởng ban Tăng sự Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam.**

**Viên tịch ngày 28 tháng 3 năm 2014 (Ngày 28 tháng 2 năm Giáp Ngọ)
Trụ thế 98 năm, hạ lạp 69 năm.**

Xin thành kính phân ưu cùng môn đồ pháp quyến và nhất tâm cầu nguyện
Giác Linh Cố Đại Lão Hòa Thượng **Thích Trí Tịnh** sớm cao đăng Phật Quốc.

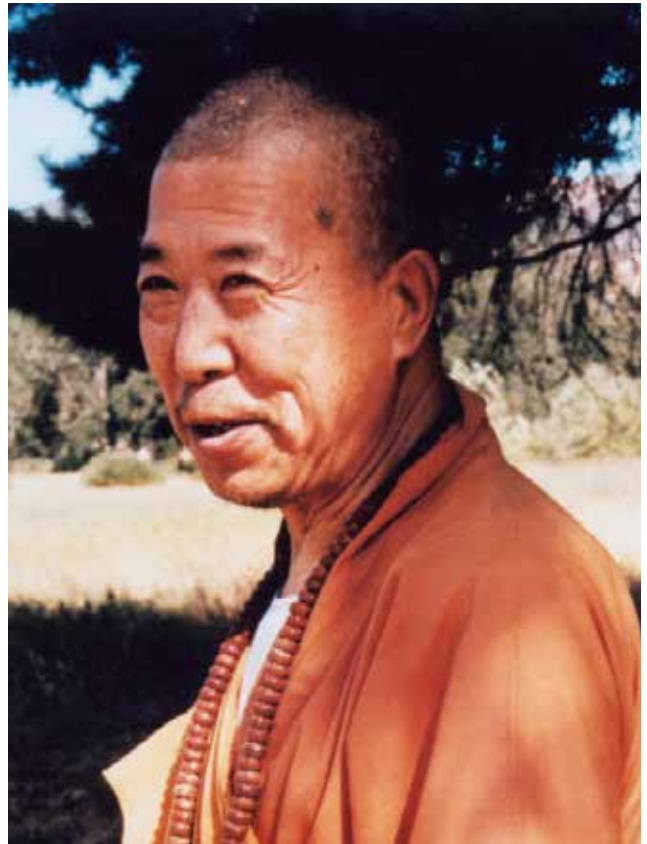
Nam Mô tiếp dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật tác đại chứng minh.

DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP
BAN BIÊN TẬP TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH - The Buddhist Review

Pháp Ngữ Của Hòa Thượng Tuyên Hóa

Sưu Tầm

- » *Sống trên đời, bạn nên cẩn thận trong mỗi hành vi cử chỉ. Bạn hãy giữ quy củ. Một khi trồng nhân sai lầm, (sai nhân quả), bạn sẽ hối hận vô cùng.*
- » *Lúc tu, điều tối trọng yếu là đừng tranh. Nghĩa là không cùng người khác tranh chấp đúng hay sai, thật hay giả, phải hay trái.*
- » *Nếu người xuất gia không tinh tấn tu thiền, tập định, trì chú, tụng kinh, nghiêm thủ giới luật mà lại dựa vào Phật để kiếm ăn, bám vào Phật để có áo mặc thì chắc chắn sẽ堕 vào ba đường ác.*
- » *Nếu người ta biết hiếu thảo với cha mẹ thì chính khí mới tồn tại. Không hiếu thảo thì tà khí tràn ngập thế gian. Hiếu thảo thì phải thành khẩn, lúc nào cũng chuyên tâm, cung kính. Con cái nên tôn kính cha mẹ hết như tôn kính Phật sống trong nhà vậy. Do đó con cái biết cúng dường cha mẹ là một việc hết sức cát tường.*
- » *Còn tâm tham là còn khổ. Tới khi nào không còn gì mong cầu thì lúc đó sẽ hết âu lo.*
- » *Nhà có máy truyền hình (Ti Vi) cũng giống như nhà có yêu quái vô hình. Nó dạy con trẻ hư hỏng, hút mất hết tinh thần sinh lực của chúng. Vì vậy học trò không có bao nhiêu thời gian học hành. Không có ảnh hưởng gì hư hoại thâm sâu bằng ảnh hưởng của truyền hình.*
- » *Phải dùng lòng chân thật để học Phật pháp. Mỗi một cử chỉ hành động, phải hướng về điều chân thật. Không nên như người đời: Nửa thật nửa giả; có lúc nói thật, có lúc nói láo. Người tu đạo thì lúc nào cũng phải nói thật, làm việc chân thật, không nói dối.*
- » *Một ngày không nóng giận là một ngày bạn đã tu hành. Mười ngày không nổi giận là mười ngày tu hành. Hễ bạn nóng giận tức là không có tu hành.*



Hòa Thượng Tuyên Hóa

- » Sự phát triển nhanh chóng của khoa học kỹ thuật sẽ đưa người ta tới tử vong ngày càng nhiều. Thậm chí toàn thể nhân loại có thể bị hủy diệt. Nếu nhân loại hủy diệt hết thì khoa học, triết học có ích gì?
 - » Chí công vô tư thì mới là chánh pháp. Có lòng ích kỷ tự lợi thì là tà pháp.
 - » Trẻ thơ không phải sinh ra là hư xấu đâu. Chỉ bởi vì chúng không được dạy dỗ mà ra. Vì thế, làm cha mẹ, phải coi việc giáo dục con cái là cấp thiết quan trọng nhất. Cho dù kiếm thật nhiều tiền cũng không có giá trị bằng dạy con cho tốt.
 - » Muốn phát tâm bồ đề thì bạn phải nghe giảng kinh cho nhiều. Một khi hiểu Phật pháp thì tự nhiên bạn sẽ biết cách phát tâm bồ đề.
 - » Mình nên mở rộng tâm nhìn, khoáng đại tâm tư suy nghĩ. Đừng nên chỉ biết có mình, hoặc chỉ biết có gia đình mình, đất nước mình. Phải để tâm lượng rộng mở trùm khắp hư không, biến hết pháp giới. Mình phải suy nghĩ lợi ích cho toàn nhân loại, không nên chỉ tính toán cho riêng cá nhân mình.
 - » Phá thai là việc rất nghiêm trọng. Phá thai là một trong những nhân tố tạo ra nhiều bệnh khó trị, tai nạn khủng khiếp thời nay. Bạn nghĩ xem: Một sinh mạng chưa ra đời đã biến thành oan hồn. Con quỷ nhỏ ấy tới đâu cũng đòi mạng, thì xã hội làm sao an ninh đặng. Những con quỷ nhỏ ấy chỉ có các vị đạo hạnh, không tham tiền tài mới có thể siêu độ chúng.
 - » Các em trẻ! Các em biết căn bản của việc làm người là ở đâu chẳng? Là ở nơi tám đức hạnh:
1. **Hiếu** (hiếu thảo, cung kính với cha mẹ)
 2. **Đễ** (tình anh em chân thành đùm bọc, nhường nhịn lẫn nhau)

3. **Trung** (lòng trung thành với chân lý và lý tưởng)
 4. **Tín** (sự đáng tin cậy, đáng tin nhiệm trong lời nói và hành động)
 5. **Lễ** (xử thế một cách lễ phép, lịch sự và đứng đắn)
 6. **Nghĩa** (biết theo chân lý, quên mình vì chân lý, vì nghĩa vụ cao thượng)
 7. **Liêm** (không tham lam, ăn hồi lộ, làm việc tồi bại trái lương tâm để tự lợi)
 8. **Sĩ** (lòng hổ thẹn với lương tâm, với thánh hiền khi làm quấy)
- » Tu thì lúc nào cũng phải chuyên tâm nhiếp niệm. Không thể buông lung, dù trong tích tắc.
 - » Người ngu thì chẳng biết nhân quả lợi hại ra sao. Cứ tùy tiện làm bậy, cho đến không tin rằng có nhân quả, hủy báng nhân quả. Kẻ có trí huệ thì biết sự lợi hại của luật nhân quả cho nên sợ làm sai trái trong vòng nhân quả. Bất luận làm việc gì mình cũng nên suy nghĩ ba lần rồi hãy làm.
 - » Do sát sinh nên oán khí kết tụ, tràn đầy vũ trụ, rồi dẫn tới đủ thứ tai nạn. Nếu người ta không sát sinh mà phóng sinh, không ăn thịt bất kỳ chúng sinh nào thì những tư tưởng bạo lực ác ôn sẽ tiêu trừ. Vì sao có những người hung tợn, bạo động, dữ dằn? Là bởi do họ ăn thịt. Ăn thịt làm tăng thêm dục vọng, tăng thêm tánh nóng nảy, không còn chút từ bi.
 - » Giới luật là sinh mạng của người tu hành.
 - » Mình tu thì phải dốc thân thực hành, dựa vào công phu chân thật. Đừng nên tìm danh, kiếm lợi. Cũng chớ tự mình quảng cáo. Mình phải học tinh thần hộ trì đạo tràng, giáo hóa chúng sinh của bốn vị Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Âm, Địa Tạng.

Kinh Bốn Mươi Hai Chương

NGƯỜI HIỂU ĐẠO

Hòa Thượng Thích Phước Tịnh (Giảng Giải)

CHƯƠNG XXXVIII

A. CHÁNH VĂN

Phật vấn Sa Môn:

“Nhân mạng tại kỷ gian?”

Đôi viết:

“Sổ nhật gian.”

Phật ngôn:

“Tử vị tri đạo.”

Phục vấn nhất Sa Môn:

“Nhân mạng tại kỷ gian?”

Đôi viết:

“Phạn thực gian.”

Phật ngôn:

“Tử vị tri đạo.”

Phục vấn nhất Sa Môn:

“Nhân mạng tại kỷ gian?”

Đôi viết:

“Hô hấp gian.”

Phật ngôn:

“Thiện tai. Tử tri đạo hỷ.”

Đức Phật hỏi:

“Mạng sống con người được bao lâu?”

Vị Sa môn đáp:

“Được vài ngày.”

Đức Phật dạy:

“Ông chưa hiểu Đạo.”

Phật hỏi vị Sa môn khác:

“Mạng người sống được bao lâu?”

Thầy ấy đáp:

“Trong một bữa ăn.”

Phật bảo:

“Ông cũng chưa biết Đạo.”

Đức Thế Tôn lại hỏi một vị Sa môn khác nữa giống như vậy.

Thầy này đáp:

“Mạng sống con người trong một hơi thở.”

Phật nói:

“Hay thay, ông mới là người hiểu Đạo.”



Hòa Thượng Thích Phước Tịnh

B. ĐẠI Ý

Đại ý của đoạn Kinh trên là nhận biết vô thường sống chánh niệm tỉnh giác từng hơi thở được Đức Thế Tôn cho là người hiểu Đạo.

Thưa đại chúng, để hiểu được Đạo không dễ, vì chúng ta thường có bệnh hay quên và nghĩ rằng chúng ta sống rất lâu. Do vậy, hiểu Đạo rất dễ mà cũng rất khó. Chúng ta nhận biết mình đang sống trong từng hơi thở là người hiểu Đạo, và nếu nghĩ rằng đời sống chúng ta dài hơn hơi thở là người chưa hiểu Đạo. Đó là điều rất gần mà cũng rất xa.

C. NỘI DUNG

1. Phát sanh tuệ giác vô thường

Chúng ta khởi phát được tuệ giác về vô thường là bước dẫn đầu vào con đường chứng quả. Trong thiền Phật giáo Nguyên Thủy thực tập khởi phát tuệ giác vô thường được gọi là chứng tầng tuệ đầu tiên. Điều đầu tiên của những người thực tập thiền là phải chứng được tầng tuệ này. Đây là tầng tuệ căn bản. Họ phân thành tầng tuệ đầu tiên là chứng nghiệm vô thường, hai là chứng nghiệm cận định và ba là chứng nghiệm được định. Do vậy, tầng tuệ đầu tiên này rất quan trọng.

Dĩ nhiên, hai chữ vô thường chỉ ở trên đầu lưỡi của chúng ta, nhưng ta chưa bao giờ thực sự cảm nghiệm được vô thường. Vì vậy, chứng nghiệm được vô thường không đơn giản, không phải từ nghe, từ hiểu hay suy tư mà phải được thể nghiệm bằng tự thân, bằng quán chiếu. Đôi khi chúng ta có kinh nghiệm về điều này, rồi sau đó lại quên đi thì cũng chưa thể gọi là chứng nghiệm vô thường. Ví như khi chúng ta có người thân bị bệnh mất, hoặc chính bản thân chúng ta bị bệnh rất nặng cái chết đến bên mình, mình đã chạm tay vào nó nhưng may mắn mình vượt qua được và sống lại thì những ngày kề cận cái chết là giây phút hiếm hoi để ta chứng nghiệm vô thường.

Ta có thể nhìn đất trời, nhìn hình hài mình cảm nghiệm được vô thường nhưng rất nhạt nhòa. Có những trường hợp con người chìm vào nỗi bất hạnh, sắp chết nhưng hồi phục lại được. Tuy nhiên, họ không đủ duyên may gặp Phật pháp để giác ngộ nên khi sống cuộc sống mới họ bị chìm đắm, bị cuốn hút vào những lao xao, sầu khổ, lo lắng bất an. Trong trường hợp này họ đã chạm tay vào vô thường của cái chết, nhưng chưa cho họ kinh nghiệm được tầng tuệ vô thường. Đây chỉ là những biến cố đời sống tình cờ nó đến và có thể mở ra được một chút ý niệm tỉnh giác cho con người nhưng chưa phải là người chứng nghiệm tầng tuệ đầu tiên như Đức Phật dạy. Cho nên phát sanh tuệ giác vô thường không phải là dịp tình cờ đến với ta mà là công phu hành trì của sự thực tập và thiền quán.

Trong quá khứ, Đức Thế Tôn từng dạy cho Tỷ kheo Châu Lợi Bàn Đà chứng nghiệm được vô thường. Vị tỷ kheo này rất đần độn, học mãi một bài kệ bốn câu không thuộc, học trước quên sau. Qua nhiều năm như vậy anh của thầy là thầy Châu Lợi, đuổi về nhà. Châu Lợi Bàn Đà rất buồn đi ra ngoài rừng ngồi khóc. Lòng thì ham tu nhưng phải tội không có trí nhớ. Đức Thế Tôn thấy duyên để chứng nghiệm tuệ vô thường đã đến với Châu Lợi Bàn Đà nên dạy cho vị Tỷ Kheo chỉ một điều; Ngài đưa khăn cho ông và bảo: ***“Ông hãy lấy khăn này, lau tay rồi đưa lên nhìn xuyên qua ánh mặt trời. Ông chỉ làm chừng ấy việc thôi.”*** Châu Lợi Bàn Đà làm theo lời Đức Phật dạy, vì không cần phải học gì cả nên ông làm được. Và do vì phước của ông đã có từ rất nhiều đời nên ông giác ngộ liền: Khăn này rất trắng, mình lau xong đưa lên thấy đen. Đó là chứng nghiệm đầu tiên về sạch dơ của khăn. Khi đưa lên ánh sáng thì soi thấy rõ ràng. Ông chứng nghiệm thêm tầng tuệ chánh niệm nhận biết, và cứ thế từng lớp vô minh nghiệp thức vỡ ra, ánh sáng giác ngộ tràn về tâm ông bừng sáng.

Chúng ta có thể khảo chứng rất nhiều trường hợp các vị A La Hán thời Thế Tôn tại tiền chứng đạo thông qua tầng tuệ vô thường trong văn học A Hàm.

Dĩ nhiên đây chỉ là bước đầu rất căn bản để bước vào những tầng tuệ sâu hơn. Người tu tập truyền thống Thiền Vipassana là phải ý thức được hơi thở đi vào, đi ra và ý thức như thế nào để bắt đầu làm thêm một việc sâu hơn là ý thức được cảm thọ vui, buồn hiện ra trong tâm thức ta, rồi nó lại ra đi. Phải nhận diện rõ như vậy và nhận diện được một cách sâu sắc là chứng nghiệm tầng tuệ vô thường đầu tiên từ thân hành, từ hơi thở đến cảm thọ.

Thưa quý vị, ở cấp độ cận chứng nghiệm được vô thường của cuộc đời cũng đã làm cho ta phát sinh tâm Bồ Đề. Và hạt giống giác ngộ này phải được nuôi từ chứng nghiệm nỗi khổ của nhân gian, của bản thân mọi sự sống. Như Đức Thế Tôn trước khi xuất gia đã nhìn thấy, đã cảm nghiệm được nỗi khổ của cuộc đời rất lớn, và từ nền tảng này Ngài phát **“Đại Bi nguyện”** vượt thoát.

Trong giáo lý đạo Phật, Tứ thánh đế Phật dạy Thánh đế đầu tiên chúng ta phải thể nghiệm là Khổ đế và trong Tam giải thoát môn quý vị phải đi ngang qua là Vô thường, Vô ngã, Niết bàn. Do vậy, từ tầng tuệ Vô thường chúng ta chứng nghiệm Vô ngã, sau đó mới thành tựu được Niết Bàn.

Nếu không đi vào cửa ngõ vô thường, chúng ta không thể thành tựu tuệ giác vô ngã để loại sạch hạt giống phiền não, khổ đau và chủng tử, nghiệp thức bao nhiêu đời để chứng nghiệm Niết Bàn. Bước đầu, chúng ta chưa chứng nghiệm được vô thường thì chưa thể khởi phát trong tâm thức ý niệm ham tu, không thể làm cho ý niệm tu hành vững chắc trong trái tim. Chứng nghiệm vô thường phạm vi nó rất rộng. Vô thường bên ngoài là khả năng tỉnh thức, nhận diện của mình về đời sống nhưng chưa đủ sâu. Phải chứng nghiệm vô thường trong hình hài này, những đến đi, mất còn, những suy hoại của thân, những khổ đau đầy đọa của kiếp người chúng ta mới khởi phát được niềm tỉnh giác, và thấp lên ngọn lửa đam mê trong lòng để thực tập.

Chứng nghiệm được vô thường chúng ta mới loại trừ bệnh triền hạn của ta với thời gian. Chúng ta thường có bệnh hứa hẹn ngày mai, hay hứa hẹn

chút xíu nữa. Chúng ta triền hạn tháng ngày, giờ giấc thực tập. Đối với một việc nhỏ mà chúng ta hứa hẹn chút xíu nữa là chúng ta đã thối lui, ngừng lại đời tu của chính mình, kiếp sau mới bắt đầu làm lại.

Cho nên trên con đường tu chúng ta lưu ý là chớ nên triền hạn thời gian mà hãy làm ngay tức khắc. Khi có yếu tố thời gian đi vào là có khả năng cho bản ngã triền khai con đường vui buồn, khổ lụy, tử sinh. Ta triền hạn thời gian, hứa hẹn đến hơi thở sau sẽ sống chánh niệm có nghĩa là ta hứa hẹn đánh mất một đời này chứ không phải chỉ mất một giờ. Và khi sự khát lần có mặt tức là chúng ta đang thả trôi cuộc sống của mình chìm nổi trong vô thường, chìm nổi trong luân hồi sáu nẻo.

2. Trú tâm tỉnh giác trong từng hơi thở

Trong Lâm gian lục của Thiền sư Huệ Hồng (1071-1128) thời Tống ghi câu chuyện của một vị Sư từ Ấn Độ sang Trung Hoa và tọa thiền trong một bông cây. Vì cây càng ngày càng lớn nên bông cây bị khép lại; ông chìm trong đó cho đến khi cây trở thành cổ thụ. Vào bảy trăm năm sau người ta phá rừng đem cây ra cưa thì thấy một vị sư còn nguyên vẹn với râu tóc, móng tay dài nhưng không biết làm sao đánh thức ông dậy. Một vị sư đến chỉ cách đem chuông thỉnh gần tai ông, thỉnh một hồi lâu ông mới tỉnh dậy. Hỏi ra thì được biết ông đã đến Trung Hoa vào thời tiền Tần (351-385) của Nam Bắc triều. Sau đó ít lâu ông nhập Niết Bàn. Khi người địa phương đưa nhục thể ông thiêu xong thì thấy còn lại bộ xương dính vào nhau như vàng ròng, gõ vào tiếng kêu rất thanh.

Chuyện trên cho chúng ta biết về các tầng định cận sâu của các bậc Thánh ngày xưa. Các Ngài có thể an trú trong định lâu dài hay ngắn hạn tùy sự tác ý xả định lúc đầu hoặc chờ người đánh thức.

Thông thường tâm được điều phục, khi tọa thiền hơi thở càng về sau càng nhẹ, như có như không. Vì thế, các vị thiền sư khi vào định hơi thở ở

mũi dừng hẳn. Thiền sư ghi đã có những trường hợp bị hiểu lầm là sư đã nhập diệt như chuyện của Ngài Vô Căn được ghi trong **“Thiền thoại.”** Tuy nhiên điều chúng ta chia sẻ ở đây là mọi con đường thiền tập đều đi vào bằng cửa ngõ hơi thở. Người nào nắm được hơi thở thì dễ điều phục tâm.

Thưa đại chúng, để có thể an trú tâm tĩnh giác trong từng hơi thở chúng ta thử đi qua ba tầng thực tập sau đây: thứ nhất mang tâm về đặt ngay nơi hơi thở, thứ hai là nhận biết hơi thở, và cuối cùng là nhận biết sự nhận biết hay an trú trong sự nhận biết.

Trong bài Kinh chúng ta nhận thấy Đức Thế Tôn đặt nặng trọng tâm về hơi thở. Ngài dạy cho các Tỷ kheo là phải chú tâm vào hơi thở, căn cứ trên hơi thở mà thực tập.

Hơi thở là đặc trưng của niệm thân hành, trong mọi động tác đều đem ý thức về dừng lại trong thân này, dễ nhất là đem ý thức đặt vào hơi thở. Thông thường tâm chúng ta không bao giờ dừng lại, tâm chúng ta có khuynh hướng là đi tới, đi lui. Mỗi lần nó ra đi là đã tạo ra quãng cách của thời gian và không gian trong tâm thức chúng ta rồi. Tại sao như vậy? Khi một ý niệm sinh khởi nó luôn lui về quá khứ hoặc hướng đến tương lai; ấy là yếu tố thời gian đi vào. Và hai hướng đi này có mặt là mọi trạng thái tâm hành lo lắng, vui

buồn, sầu khổ bất an... sinh khởi làm tràn đầy, chật chội tâm thức ta, ấy là yếu tố không gian có mặt.

Cho nên hơi thở mà vắng ý thức, tức là không có sự nhận biết của ý thức là hơi thở không có chánh niệm. Chánh niệm đặt vào bất cứ sự vật nào là nơi đó phát sáng tuệ giác. Ví thử chúng ta đặt tay vào người thân mà không có chánh niệm là cái đặt tay ta rất hồ hững. Ngồi với người thân mà không có chánh niệm tức sự nhận biết mình không dừng lại, không có mặt ngay đây thì lúc ấy mình chỉ ngồi với cái xác mà hồn thì đang dạo chơi ở phương xa.

Đem tâm thức về đặt lại ngay nơi thân, làm cho tâm dừng lại nơi thân ở mức độ cận nhất là đặt tâm vào ngay hơi thở. Chúng ta mãi là thiền sinh, là người đi học thiền mà không phải là Thiền sư vì chúng ta không thể làm được một điều là mang tâm về đặt lại trong thân bất cứ lúc nào, nơi nào.

Thiền sư hay Đức Thế Tôn cũng như chúng ta, cũng sinh hoạt như chúng ta nhưng gọi là Thiền sư hay Đức Thế Tôn vì từng phút, từng giây trong đời sống tâm của các Ngài luôn ở với thân mà không chạy chơi lang thang. Chúng ta phải thực tập cho được tầng rất cận này và nếu thực tập được thì mọi việc làm của quý vị đều được ý thức soi sáng. Chỉ làm được chừng này thôi thì quý vị đủ là người thông minh rồi, không có gì vụng về, thất thố, quên lãng trong thân hành.



Thưa quý vị, làm được những điều rất cạn là làm được những gì rất sâu, làm được những gì rất nhỏ sẽ làm nên những gì rất lớn và những gì vô hình làm thành những cái hữu hình. Muôn ngàn vị Thánh cũng từ những cái bé nhỏ mà làm thành. Thánh nhân cũng là người bình thường như chúng ta thôi, nhưng lúc nào cũng làm chủ được thân hành của họ trong từng sát na.

Chúng ta đem tâm lang thang về được lại với thân, nhưng chúng ta phải làm thế nào khi tâm thức của mình vừa phóng đi mà chúng ta nhận biết ngay, đem nó về an trú trong từng pháp mình đang sinh hoạt như đi đứng, nói cười, ăn cơm, uống nước... đồng thời chúng ta phải làm cho sự có mặt của tâm luôn nhận biết hơi thở ra, hơi thở vào. Làm được điều này là chúng ta đã bắt đầu đi vào tầng sâu hơn trong sự thực tập.

Thực tập vào tầng thâm sâu hơn là ta không nhận biết hơi thở nữa mà luôn ý thức sự nhận biết. Nói cách khác là luôn an trú tâm ngay nơi sự nhận biết. Tức là nhận biết sự nhận biết cái gì. Lúc bấy giờ cái nhận biết hiện tiền rõ ràng, tỏa chiếu bát ngát bao trùm; không phải là nhận biết đối tượng nữa (*hơi thở*), mà an trú ngay trong tự thân của chính nó. Ta gọi tầng này là tầng thâm sâu nhất trong pháp thực tập trú tâm tĩnh giác trong từng hơi thở.

3. Nhận biết được thường trong vô thường

Điều này có thể hơi khó hiểu và trong đạo Phật có những từ trùng lặp chồng lên nhau làm cho chúng ta không thông hiểu tường tận được. Như trong văn học Kinh điển Đại thừa hay nói: những điều gì rất lớn nằm trong cái nhỏ tí và cái nhỏ tí thì bao trùm chứa đựng cái rất lớn, làm khó hiểu cho chúng ta.

Người tu chúng ta thực tập là khám phá cái thường trong thân vô thường và chúng ta dừng chân được trong cái thường thì mới cắt được dòng chảy khổ

não tử sinh. Ví dụ trong thời gian trôi chảy vô tận này mà chúng ta dừng lại ngay cái điểm không trôi chảy. Dòng thời gian cuộn cuộn nhận chìm hết mọi thứ mà chúng ta dừng lại được trong sát na hiện tại thấp sáng hiện hữu, thấp sáng chánh niệm nhận biết hiện tiền là chúng ta khám phá được diện mục thường trong vô thường của đời sống sinh diệt.

Ngay bên trong hình hài vật lý này vô thường thể hiện rất rõ. Thời gian qua làm cho ta thay đổi, biến chúng ta từ trẻ thành già, bệnh chết... đó là vô thường của hình hài. Thế nhưng có cái thường trong hình hài vô thường này. Ở mức độ cạn chúng ta dễ cảm nhận nhất là cái nhìn, cái nghe, cái thấy... luôn thường có trong ta từ trẻ cho đến già không mất và nó có trong mắt, tai, mũi, lưỡi...

Sâu hơn nữa của tầng tâm thức chúng ta cũng nhận ra được những tầng thô và mịn của vô thường; là những cảm thọ vui buồn sầu khổ, là những suy nghĩ, đến đi liên tục. Nhưng có một cái không mất và luôn bất động đó là sự nhận biết của ta. Đây là chánh niệm tĩnh giác tỏa sáng nhận biết không có tiếng nói thì thầm. Nó chính là cái thường nhiên bất động, bất diệt và vô sinh. Thông minh thì chính ngay trong thân thể vật lý này chúng ta nhận ra những tầng sâu của thường nằm trong vô thường.

Thưa. Càng đi vào sâu, chúng ta càng gần với Đạo. Chuyện tu hành, thực tập của chúng ta chỉ làm một điều là tìm cho ra thường trong vô thường, tìm cho ra cái không sinh diệt trong hình hài sinh diệt.

Chúng ta đều có ước mơ chung là cắt được khổ não của kiếp người, chấm dứt được sinh tử nối dài qua nhiều kiếp. Điều này không phải tìm kiếm bên ngoài mà chúng ta phải quay lại tìm ngay trong thân tâm của chính ta; nhận biết được cái thường tại bất động nơi mình, có niềm tin vững chắc và bắt đầu sống liên tục được với nó thì chúng ta chứng nghiệm được trạng thái Niết Bàn hiện đời.

Mặt Hồ Tĩnh Lặng

Thiền Sư Ajahn Chah | Tỳ Kheo Khánh-Hỷ (Chuyển Dịch)

Hành thiền là nhìn thẳng vào tâm mình - Vấn đạo với Ajahn Chah. Sau đây là những lời vấn đạo của một thiền sinh Tây phương với ngài Ajahn Chah.

Hỏi: Thưa thầy, tôi đã cố gắng hết sức để hành thiền, nhưng dường như tôi chẳng đạt được chút kết quả nào. Tôi phải làm sao đây?

Đáp: Điều quan trọng trong lúc hành thiền là đừng mong muốn đạt được cái gì. Lòng mong mỏi giải thoát hay giác ngộ là một chướng ngại cho sự giải thoát. Dù bạn có nỗ lực hành thiền đến mức độ nào đi nữa, hoặc hành thiền suốt ngày đêm mà vẫn còn ôm ấp tư tưởng là sẽ đạt được cái gì đó, tâm bạn sẽ không bao giờ bình an, tĩnh lặng. Nỗ lực hành thiền với ước muốn đạt được cái gì là nguyên nhân tạo ra sự hoài nghi và bất an. Người hành thiền với ước muốn đạt được cái gì sẽ không bao giờ tiến bộ bởi vì trí tuệ không thể khởi sinh từ lòng ham muốn. Vậy thì cứ thân nhiên thực tập, chú tâm theo dõi thân tâm, và đừng mong ước đạt thành gì cả. Đừng dính mắc vào sự giải thoát, giác ngộ. Ngoài ra, khi bạn bắt đầu hành thiền, và khi tâm bắt đầu yên tĩnh, bạn liền nghĩ rằng, **“Ồ, không biết như vậy đã đến tầng thiền-na thứ nhất chưa? Còn phải bao lâu nữa?”** Ngay lúc khởi tâm như thế, bạn mất hết tất cả. Cách hay nhất là cứ tiếp tục theo dõi đề mục và để trí tuệ phát triển một cách tự nhiên.

Bạn cứ tiếp tục chú tâm theo dõi mọi diễn biến của thân tâm mà đừng nghĩ gì đến việc đánh giá trình độ mình, không cần biết mình đang ở tuệ nào, mức độ nào. Bạn càng chú tâm theo dõi thân tâm bao nhiêu, bạn càng thấy rõ bấy nhiêu. Nếu bạn hoàn toàn tập trung tâm ý vào đề mục, bạn sẽ

không còn băn khoăn lo lắng đến chuyện đã đạt đến trình độ nào. Cứ tiếp tục đi đúng đường rồi chân lý sẽ hiển lộ một cách tự nhiên.

Làm sao có thể nói cốt tủy của việc thực hành? Đi tới cũng không đúng! Đi lui cũng không đúng! Đứng yên một chỗ cũng không đúng! Không có cách nào để đo lường hay phân loại sự giải thoát.

Hỏi: Tôi vẫn còn suy nghĩ nhiều, vẫn còn bị phóng tâm nhiều, mặc dầu tôi rất cố gắng chú tâm chánh niệm. Tại sao?

Đáp: Đừng lo lắng, băn khoăn về chuyện đó. Hãy cố gắng giữ tâm an trụ trong hiện tại. Bất kỳ tư tưởng gì hiện ra trong tâm bạn, bạn phải chú tâm ghi nhận nó. Những phóng tâm ấy sẽ tự động ra đi. Cũng đừng ao ước sẽ xua đuổi được chúng; cứ thực hành rồi bạn sẽ đạt được trạng thái tự nhiên. Cũng không nên có sự phân biệt giữa tốt và xấu, giữa nóng và lạnh. Chẳng có tôi, chẳng có anh, và chẳng có tự ngã gì cả. Chúng thế nào thì nhìn chúng thế ấy. Khi bạn ôm bát đi khát thực, bạn chẳng cần làm chuyện gì đặc biệt cả, chỉ đơn thuần đi và chú tâm vào những gì đang xảy ra. Chẳng cần phải dính mắc vào sự tĩnh lặng hay độc cư. Nghĩa là đừng bao giờ có tư tưởng: tôi phải thiền một mình ở một nơi yên tĩnh mới tiến bộ được. Bất cứ đi nơi đâu bạn cũng có thể thiền được. Khi bạn ở đâu bạn cũng đều phải biết mình và chú tâm chánh niệm một cách tự nhiên. Nếu có sự nghi ngờ xuất hiện, phải theo dõi sự nghi ngờ đến và đi. Chỉ giản dị thế thôi. Không bám

víu hay nắm giữ điều gì, vật gì, dầu tốt hay xấu. Trong khi đi kinh hành, thỉnh thoảng bạn có thể gặp vài trở ngại. Chẳng hạn, tư tưởng của bạn bị ô nhiễm và hướng đi nơi khác, khiến bạn không còn chú tâm vào bước đi nữa. Gặp những trường hợp phiền não đến quấy nhiễu bạn như thế, bạn chỉ cần nhìn chúng, chúng sẽ ra đi. Đừng bao giờ suy nghĩ, bận tâm đến những trở ngại đã trôi qua. Đừng ưu tư về những chuyện gì sắp hay chưa xảy ra. Hãy an trú trong hiện tại. Đừng quan tâm đến chiều dài của con đường đi, cũng đừng dính mắc vào nó nữa. Khi thực tập đã thuần thục, tự nhiên sự quân bình sẽ đến với bạn.

Hỏi: Tôi phải khởi đầu việc hành thiền như thế nào? Có cần phải có đức tin trước khi thực hành không?

Đáp: Một số người bắt đầu việc thực hành khi họ đã có một số đức tin và hiểu biết về Phật Pháp. Đó là chuyện tự nhiên. Nhưng như thế không có nghĩa là phải có đức tin và hiểu biết Phật Pháp mới chịu đi hành thiền. Chúng ta có thể hành thiền, và phải hành thiền mà không cần phải có điều kiện nào cả. Điều quan trọng là phải thực sự muốn nhìn vào bên trong của Tâm mình, hoàn cảnh của chính mình, hiểu Tâm mình một cách trực tiếp. Sau đó, tự nhiên đức tin và sự hiểu biết chín mùi trong tâm.

Hỏi: Trong khi hành thiền, chúng tôi có cần đi sâu vào Định hay không?

Đáp: Trong khi ngồi thiền, nếu tâm bạn bắt đầu yên tĩnh và định thì đó là điều tốt, vì bạn có thể dùng chúng làm dụng cụ để tiến xa hơn. Nhưng

bạn cần thận trọng và đừng bị dính chặt vào sự yên tĩnh. Nếu bạn ngồi chỉ với mục đích đạt đến định tâm thì bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc và sung sướng, nhưng bạn đã phí thì giờ. Mục đích của hành thiền là ngồi và để cho tâm an định, rồi dùng tâm định này để quan sát bản chất của Thân và Tâm. Ngoài ra, nếu bạn chỉ muốn đạt tới định tâm, bạn sẽ đạt được sự an tịnh và đè nén được nhiều phiền não trong lúc bạn ngồi, nhưng khi hết hành thiền, sự an tịnh và định tâm cũng mất luôn. Giống như bạn lấy một tảng đá để đè lên hồ rác, khi bạn nhấc tảng đá đi, hồ rác vẫn còn. Ngồi lâu hay mau không thành vấn đề. Bạn đừng để mình bị lạc vào trong an tịnh mà phải dùng sự an tịnh của mình để quan sát sâu xa hơn bản chất của Thân và Tâm. Đó chính là phương cách giúp bạn giải thoát thực sự.

Quan sát Thân - Tâm một cách trực tiếp nhất, đó là không dùng sự suy nghĩ, tưởng tượng để nhìn Thân - Tâm. Có hai trình độ quan sát. Một là suy nghĩ và đi lang thang từ điểm này đến điểm khác, khiến bạn bị dính mắc vào những tri giác hời hợt giả tạo, chỉ có bề mặt mà không có thực chất. Loại quan sát thứ hai là một sự an tịnh, định tâm và lắng nghe bên trong. Chỉ khi nào có tâm định, tĩnh và an tịnh, lúc ấy chân trí tuệ mới phát sinh một cách tự nhiên. Thoạt đầu, trí tuệ chỉ là một âm vang nhẹ nhẹ, một mầm cây yếu mềm vừa nhô lên khỏi mặt đất. Nếu bạn không hiểu điều này, bạn có thể nghĩ quá nhiều đến nó, săn sóc nó quá nặng tay khiến nó chết một cách đau đớn dưới chân bạn. Nếu bạn cảm nhận nó một cách lặng lẽ, từ đó bạn có thể thấy được căn bản của

tiến trình Thân và Tâm. Từ nhận thức này bạn sẽ thấy được vô thường và bản chất vô ngã của Thân và Tâm.

Hỏi: Nhưng nếu chúng tôi không tìm kiếm gì cả thì làm sao gặp được Phật Pháp?

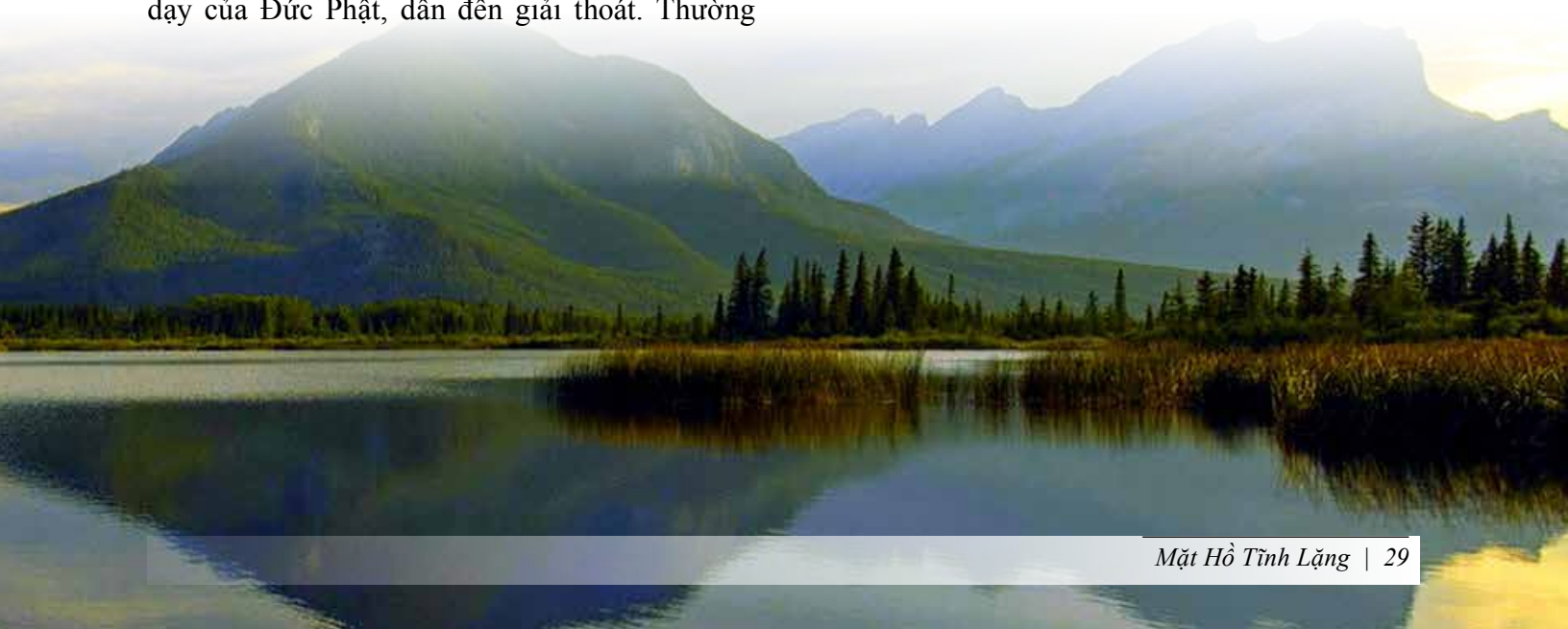
Đáp: Bất kỳ chỗ nào bạn nhìn đều là Pháp--xây dựng nhà cửa, đi trên đường cái, ở trong nhà tắm, hay ở trong thiền đường này,..., tất cả đều là Pháp. Khi bạn hiểu biết đúng thì không có gì trên thế gian này mà không phải là Pháp cả.

Nhưng bạn phải hiểu rằng hạnh phúc và đau khổ, vui và buồn luôn luôn ở với ta. Khi bạn hiểu rõ bản chất của chúng, Phật và Pháp cũng ở ngay đây. Khi bạn thấy một cách rõ ràng, mỗi thời khắc của kinh nghiệm đều là Pháp. Nhưng phần lớn chúng ta có phản ứng một cách mê muội. Trước lạc thú, ***“Tôi thích cái này; tôi muốn được nhiều hơn.”*** Và trước những gì không vừa lòng, ***“Đi đi, tôi không thích cái đó; tôi không muốn nữa.”*** Nếu bạn hoàn toàn mở rộng tầm mắt trước mọi diễn biến của thế gian mà không có thái độ mê muội như trên, bạn với Phật sẽ là một.

Một khi bạn đã hiểu rõ, đó chỉ là một vật đề đơn giản và trực tiếp. Khi lạc thú phát sinh, nên hiểu rằng nó không phải là ta, là của ta. Khi đau khổ phát sinh, cũng nên hiểu rằng nó không phải là ta, là của ta, đau khổ hay khoái lạc đều biến mất. Nếu bạn không chấp giữ các hiện tượng xảy ra, không đồng hoá chúng với mình, không xem chúng là sở hữu của mình, tâm sẽ đạt được trạng thái quân bình. Sự quân bình này là chánh đạo, những lời dạy của Đức Phật, dẫn đến giải thoát. Thường

chúng ta hay kỳ vọng, ***“Tôi có thể đạt được tầng thiền này hay tầng thiền kia không?”*** hay, ***“Tôi có thể phát triển năng lực gì?”*** Như vậy là chúng ta đã bỏ qua những lời dạy của Đức Phật để nhảy sang một lãnh vực khác thật sự chẳng hữu dụng chút nào. Nếu bạn thật sự muốn, bạn có thể tìm thấy Đức Phật trong những sự vật đơn giản nhất trước mắt bạn, và có thể đạt được cốt tuỷ của sự quân bình này bằng tâm xả bỏ.

Bước đầu thực hành, điều quan trọng là bạn phải có một hướng đi thích hợp. Thay vì cứ đi càn, đến đâu thì đến, bạn phải có một bản đồ hay được một người đã từng đi trên đường này hướng dẫn. Con đường giải thoát mà Đức Phật là người đầu tiên chỉ dẫn là Trung Đạo, nằm giữa hai thái cực: lợi dưỡng và khổ hạnh. Tâm phải mở rộng trước mọi kinh nghiệm, không mất quân bình hay rơi vào những cực đoan. Được vậy, bạn sẽ nhìn sự vật với tâm tự nhiên, không dính mắc mà cũng không hắt hủi. Khi hiểu rõ được sự quân bình này thì Đạo sẽ rõ dần. Khi sự hiểu biết được phát triển là lúc lạc thú đến, bạn hiểu ngay nó là vô thường, bất an và trống rỗng. Khi đau buồn và thất vọng đến, bạn cũng xem chúng như vậy: vô thường, bất an và trống rỗng. Cuối cùng, khi đã đạt được một đoạn khá xa trên con đường, bạn sẽ thấy rõ ràng rằng trên thế gian này chẳng có gì có giá trị, chẳng có gì cần phải nắm giữ. Mọi vật chẳng khác nào những vỏ chuối hay vỏ dừa, chẳng có gì hấp dẫn. Khi bạn nhìn thấy mọi vật trên thế gian đều là những vỏ chuối và vỏ dừa, bạn sẽ tự do đi trên thế gian này, không có gì khiến bạn bức mình chán nản. Lúc ấy bạn đã đi trên con đường dẫn đến giải thoát.



Hỏi: Ngài có đòi hỏi thiền sinh phải theo những khoá thiền dài ngày, hành thiền tích cực và tịnh khẩu không?

Đáp: Vấn đề này tùy thuộc vào từng cá nhân. Bạn phải tập hành thiền trong mọi hoàn cảnh, ở chợ hay độc cư trong rừng. Dĩ nhiên hành thiền nơi yên tĩnh thì tốt hơn. Đó là lý do chúng tôi sống ở trong rừng. Lúc mới thực hành, bạn phải làm mọi việc một cách chậm chạp, phải chánh niệm trong khi đi. Sau đó bạn có thể học chánh niệm trong mọi hoàn cảnh.

Một số người xin được hành thiền tích cực, tịnh khẩu trong sáu tháng hay một năm. Nhưng không có luật lệ nào về việc này. Đó phải là quyết định của cá nhân. Cũng như những chiếc xe bò mà các nông dân sử dụng quanh đây -- khi muốn chở hàng nhiều thì họ phải thêm sức mạnh vào xe, thay bánh xe mạnh hơn và thêm bò kéo. Họ có thể làm được điều ấy hay không? Cũng vậy, thiền sư và thiền sinh phải linh động trong việc này. Thiền sinh có thật sự muốn thế không? Có đúng lúc không? Phải tế nhị, linh động, hiểu và tôn trọng giới hạn của mình. Đó cũng là trí tuệ.

Đức Phật dạy hai loại thực hành: Giải thoát bằng trí tuệ và giải thoát bằng hành thiền.

Những người giác ngộ bằng trí tuệ chỉ cần nghe Pháp và tức thì có trí kiến. Bởi vì toàn bộ giáo lý đều dạy xả bỏ mọi vật, để mọi vật như vậy, họ thực hành xả bỏ theo lối tự nhiên chẳng cần phải qua nỗ lực tinh tấn hay định tâm. Lối thực hành đơn giản này cuối cùng có thể đưa họ đến chỗ không còn tự ngã, nơi đó không còn gì để xả bỏ và không còn gì để nắm giữ.

Những người giác ngộ bằng thiền định cần phải có nhiều thì giờ để định tâm hơn. Họ phải ngồi hay thực hành theo một số kỷ luật đặc biệt và dài ngày. Đối với họ, sự định tâm này nếu sử dụng đúng cách sẽ trở thành cơ sở để tiến sâu vào minh sát. Một khi tâm đã định, cũng giống như học xong bậc trung học, bấy giờ họ có thể vào đại học và học bất cứ ngành nào thích hợp với họ. Một khi tâm định đã mạnh họ có thể tiến đến những tầng thiền định cao hơn hay dùng tâm định để phát triển tất cả các mức độ của minh sát.

Dù giải thoát bằng trí tuệ hay giải thoát bằng thiền định, chúng ta đều phải qua con đường thực hành. Mọi phương cách thực hành mà không có sự dính mắc, chấp thủ đều đưa đến giải thoát.



Tìm Lại Con Đường

Thích Pháp Thệ

Thầy Pháp Thệ là người Pháp, xuất gia trong gia đình cây Sen Vàng (ngày 08.03.2009), tại Làng Mai, nước Pháp. Thầy đã tình nguyện về Trung tâm Làng Mai Quốc tế tại Thái Lan để sống và thực tập cùng với các huynh đệ trong tăng thân, mà đa số là người Việt. Thầy thực tập rất dễ thương, luôn có mặt hết lòng cho các bạn trẻ trong phong trào Wake Up. Đặc biệt thầy nói tiếng Việt rất hay. Ban Biên Tập xin phép đăng nguyên văn bài viết bằng tiếng Việt của thầy.

Lần đầu tiên con thấy hình ảnh Sư Ông là trên một bìa sách. Hình ảnh ấy khiến cho con ngừng lại. Con chưa bao giờ thấy một khuôn mặt như thế: vừa tươi mát như một cậu bé mới sinh, vừa sâu sắc như một ông tiên bất tử. Và trong đầu con khởi lên một ý niệm kỳ lạ: **“Có thể Thầy này sẽ làm Thầy mình trong tương lai”**.

Lần đầu tiên con gặp Sư Ông và tăng thân Làng Mai là ở thành phố Paris, trong buổi pháp thoại công cộng. Hình ảnh này khiến cho con dừng lại. Con chưa bao giờ thấy một nhóm người như thế: vừa tĩnh lặng như đêm khuya, vừa hùng hậu như quân đội. Và trong đầu con khởi lên một ý niệm kỳ lạ: **“Có thể Thầy này sẽ làm Thầy mình trong tương lai”**.

Trên đời này có bao nhiêu cuộc gặp gỡ, bao nhiêu ý muốn khác nhau, vậy thì ta nên trông cậy nơi ai và ta nên nương tựa ở đâu?

Bản thân con có niềm tin nơi luật nghiệp báo. Cái mới thế nào cũng chỉ được làm bằng cái cũ xưa. Nhưng do nguyên nhân nào con gặp được Sư Ông và tăng thân, do phước đức lớn lao nào con đã được xuất gia, con không biết. Con chỉ biết là con mang ơn mà thôi.

Trước khi xuất gia, con dần chết khô giữa lối sống thế tục. Nhìn quanh ở đâu cũng thấy người đi nhanh nhưng nhìn kỹ lại thì không thấy con

đường nào cả. Con nhìn thấy đời sống vật chất đang tiêu thụ mỗi chúng ta. Con nhìn thấy thói quen tranh đấu làm cho chúng ta càng ngày càng xa nhau. Vậy nên con chưa bao giờ lấy tiêu chuẩn của xã hội làm tiêu chuẩn của đời con. Con thường hay đi một mình, rất ít khi đi chơi, ít khi tiếp xúc. Tính cô đơn này đã từng là áo giáp cho con tự vệ... nhưng có khi lại là dao sắc cắt vào trái tim. Và mặc dù con đã ít tiếp xúc, mặc dù con tránh được rất nhiều tệ nạn mà bạn bè đã rơi vào, con vẫn gây ra nhiều lỗi lầm. Trong độ tuổi thanh thiếu niên, rõ ràng con đã không có



Thích Pháp Thệ

chút cảm hứng nào để chạy theo guồng máy của xã hội. Khi thầy cô giáo hỏi: ***“Tại sao con vắng mặt trường học nhiều quá vậy? Không muốn tốt nghiệp hay sao?”*** Con hỏi lại: ***“Tốt nghiệp để làm gì?”***. Lúc mười bảy tuổi con đã học xong rồi. Có người bạn hỏi: ***“Em là người thông minh, tại sao em không chịu cố gắng một chút mà phải thất bại thế”***. Con nói: ***“Anh hãy nhìn thành phố này, hãy nhìn người đi đường kia, tại sao ta sống mà cứ phải trách móc nhau?”***.

Kỳ thực hồi đó con chưa biết con sẽ đi về đâu. Con chưa biết sẽ làm gì với cuộc sống của con nhưng con đã quyết định không sa vào lối sống phàm tục. Và trong chiều sâu tâm thức, con đã có sẵn một niềm tin: ***“Thế nào trên đời này cũng phải có một con đường sáng, một con đường đẹp cho con người đi theo”***. Cha mẹ con cũng rất lo lắng. Mẹ đề nghị con: ***“Con có năng khiếu về nghệ thuật, tại sao không làm thiết kế đồ họa?”***. Con trả lời: ***“Làm cái đó là làm quảng cáo để bán đồ vô ích cho người ta. Con không thích!”*** Mẹ tuyệt vọng nhìn vào mắt con và tâm sự: ***“Con ơi! Có thể mười năm sau, chúng ta sẽ nhìn lại và cười nhưng hiện tại xin con hãy giúp mẹ, xin con hãy chọn một con đường đi”***.

Con lấy vài giây quán chiếu lời mẹ, rồi nhìn mẹ âm thầm, trong ánh mắt có chút xót thương lại một chút nghịch ngợm và nói: ***“Mẹ hãy cười bây giờ đi!”***

Nhớ đến tuổi thanh thiếu niên của con, con không biết con nên tự hào hay xấu hổ. Nhưng dù mình đã đúng hay sai, có một điều phải được công nhận là con đã có nhiều khổ đau. Con đã gặp nhiều khó khăn trong các lĩnh vực tâm lý, sinh lý, tình bạn, tình yêu, trong gia đình và trong trường học... Nhưng có thể nói rằng điều khó nhất đối với con là con không thấy con đường đi trong cuộc đời. Ngay trong khi con đang viết những dòng này, con phải nường về hơi thở để chăm sóc người thiếu niên ấy, ôm ấp người ấy bằng tấm lòng không kỳ thị. Ôm ấp người ấy còn là ôm ấp cả một xã hội đang bị bệnh. Ôm ấp người ấy còn là ôm ấp tất cả những người trẻ trong đó có bạn, người đang đọc những dòng này!

Khi con mười bảy tuổi, con không vào trường đại học mà cũng không đi làm, con chỉ theo cái đam mê lớn của con vào thời đó là rèn luyện và đấu cờ vua. Với sự yểm trợ của cha và câu lạc bộ, con được học với những vị thầy rất xuất sắc. Ở nhà,



Thiền hành trên đất mới Thái Lan

con tự học rất siêng năng, khoảng sáu tiếng đồng hồ mỗi ngày, có khi đến hơn mười tiếng. Thế giới cờ vua là thế giới vô cùng lý thú cho con trở về nhưng vẫn còn là thế giới của sự lãng quên chứ không phải là con đường thoát. Bên cạnh cờ vua, con còn có tâm ham học võ thuật và tập thể dục. Con coi các môn đó như những cách rất tốt để rèn luyện thân và tâm, nhưng khi con tự hỏi các môn đó có xứng đáng để con đầu tư cả một cuộc sống không, thì con không thể trả lời một cách chắc chắn.

Năm ấy mẹ con đã biết về thiền tập đạo Bụt và đã đến Làng Mai rồi nhưng chưa nói với ai. Một hôm em gái của con hỏi: **“Thời gian qua, hình như mẹ hạnh phúc hơn. Mẹ đã làm gì?”** Rồi mẹ mới bắt đầu nói về Làng Mai cho con gái nghe. Vài tuần sau, thật may mắn khi Sư Ông lên cho pháp thoại ở Paris, mẹ dẫn các con đi theo. Từ buổi pháp thoại ấy, hình như con chỉ nhớ tới bốn điều sau đây: Một là con đã khóc. Hai là các chữ **“giây phút hiện tại”** lặp đi lặp lại, và đặc biệt là cái cảm giác kỳ lạ như có một người muốn kêu mình dậy nhưng mình thức dậy không nổi. Ba là Sư Ông thích ngồi thiền cho cha. Bốn là bông hoa chứa đựng cả vũ trụ.

Vài tháng sau, em gái con đi Làng tuy cha chưa cho phép (*Cha con là người Liban-Trung Đông. Khi còn trẻ, cha có ý định làm linh mục nhưng sau khi chiến tranh xảy ra, cha đi lính. Hồi đó các nhóm tôn giáo đánh nhau dữ dội và chiến tranh ấy đã tạo ra những vết thương trong lòng cha. Khi đã nhập cư vào Pháp và đám cưới với mẹ thì hai người cam kết với nhau sẽ không bắt con cái phải theo một tôn giáo nào cả, mà để cho các con tự do lựa chọn một khi đã đủ lớn. Vì vậy khi mẹ bắt đầu theo Phật, cha rất khó chịu. Sau đó cha tâm sự với con rằng nếu cha cho phép các con theo một tôn giáo khác với đạo Thiên chúa tức là cha công nhận rằng cha đã chiến đấu không có lý do. Điều này con có thể tưởng tượng rất là khó khăn. Hồi đó con chưa hiểu cha như bây giờ*). Cha bức bối đến mức đe dọa kiện Sư cô Chân Không ra tòa xét xử nếu không đuổi con gái về nhà... nhưng Sư cô không chịu. Theo pháp luật của Pháp, nếu có sự đồng ý của cha hoặc mẹ là

được rồi. Sự kiện này đã khiến cha cắt đứt truyền thông với em con hơn một năm và đã là một trong những điều kiện khiến cha mẹ con li dị nhau.

Do đó khi con xin phép đi về Làng, cha cũng không cho. Cha nói rằng con còn quá nhỏ, chưa đủ nhận thức và con nên chờ đợi thêm một năm nữa mới được. Con đã vâng lời cha. Năm ấy, mặc dù chưa được đi nhưng không biết vì sao mỗi khi suy nghĩ tới Làng Mai con thấy có một cảm giác rất ám áp trong lòng.

Một năm sau con đã mười tám tuổi rồi. Con thưa với cha rằng: **“Một năm đã qua, con sẽ đi Làng”**. Nhưng cha vẫn không cho phép. Cha tuyên bố rằng nếu con đi thì cha sẽ không cho phép con về nhà nữa. Con khóc, con nói con không muốn mất cha... nhưng... con vẫn đi. Con nhớ hoài tâm trạng của con trong khi xếp ba lô: **“Thà chết còn hơn sống mà không có tự do”**. (*Và đến ngày hôm nay con vẫn suy nghĩ như thế*). Khi ngồi trên xe lửa con đã không biết thật sự mình đang đi đâu và cũng không biết sau khóa tu xong mình sẽ trở về đâu.

Con đến Làng Mai vào buổi tối. Con hơi ngạc nhiên vì thấy người trẻ rất đông nhưng không khí rất tĩnh lặng. Em gái con đã đón chào con. Lúc đó khóa tu người trẻ (*Wake up*) đã được bắt đầu một hai ngày rồi. Không có chỗ sắp xếp cho con ngủ nên con đã ở kho thóc chùa Sơn Hạ. Ban đêm rất lạnh, gió lùa vào nhưng con rất thích, không khí miền quê làm cho lòng con thoáng trở lại. Con ngủ một mình ở tầng dưới nhưng ở tầng trên cũng có một người ở là thầy Đức Thành. Trong suốt khóa tu con không nói gì với thầy nhưng phải nói rằng thầy đã là người gây ấn tượng nhất đến con. Mỗi khi con nhìn thầy, con rất là cảm động, con có thể tiếp xúc được với một nguồn hạnh phúc rất sâu và rất lớn... Và trong lòng con có khởi lên một câu hỏi quan trọng: **“Con có thể hạnh phúc bằng thầy được không?”** Trong khóa tu ấy con đã được học nhiều thứ rất quý. Con đã được tiếp xúc với mọi người một cách chân thật như con chưa bao giờ từng tiếp xúc. Con đã có thì giờ nói với em gái con rằng con rất thương em.

Và quan trọng hơn cả con đã thấy được rằng loài người chúng ta có thể sống một cách khác, một cách chân thật và đầy ý nghĩa.

Sau khóa tu, con ở lại thêm vài ngày, con không muốn về nữa. Nhưng con nghĩ rằng chắc mình phải trở về với cha. Vậy là con đã ráng lên xe lửa về Paris. Khi thấy con trở về, ba hôn con trên má và nói: **“Cha không muốn mất con”**. Và may mắn hơn nữa là vài tuần sau ba cũng tái lập truyền thông lại và xin lỗi em gái con. Con học võ thật và cờ vua tiếp. Con đi tranh đấu cờ vua chỗ này chỗ kia và khi nào thắng giải thì có thể để dành tiền để chơi tiếp hay là tặng quà cho người khác. Con đã không có nhu cầu gì cho riêng con, con chỉ muốn chơi mà thôi. Con rèn luyện và đánh rất nhiều nhưng hầu như mỗi ngày con nhớ tới Làng Mai và càng suy nghĩ nhiều tới đời sống người xuất gia, càng thấy đời sống ấy rất thích hợp đối với con. Ở nhà mặc dù cha con đã rất kiên nhẫn và rất thương con nhưng càng ngày càng thúc đẩy con phải hòa nhập vào xã hội, không thể chỉ chơi như thế mà thôi.

Có một hôm cha hỏi: **“Con thích làm gì nhất trong cuộc sống?”** Con nói: **“Con thích rèn luyện con người con!”** Cha nhìn con thật lâu. Ôi lâu thật là lâu! Và trong con cảm thấy rằng cha không hiểu con. Nhưng nhìn lại con thấy mình thật may mắn có được một người cha đã dành thì giờ để đặt câu hỏi ấy một cách chân thật.

Khoảng mười tháng sau, con trở về Làng với ý định xuất gia. Nhưng đó chỉ là lần thứ hai con được đi Làng và trong lòng vẫn còn một số nghi ngờ: **“Làng Mai có thật sự giống mình nghĩ hay không? Mình có thật sự cam kết theo con đường này suốt đời hay không? Mình có thật sự hiểu việc xuất gia là gì chưa? Và mình có biết tương lai sẽ như thế nào không?”** Và càng suy nghĩ như thế càng làm cho con nghi ngờ và sợ hãi. Đến một buổi tối con ngồi trên giường và nghĩ rằng: **“Tương lai không thể đoán chắc được nhưng có một điều chắc chắn là nếu muốn có hạnh phúc thì nên quyết định bằng trái tim”**. Con lấy giấy bút và viết xuống một câu: **“Con xin xuất gia!”** Rồi con đứng lên đi thẳng vào tầng xá xin gặp thầy Pháp Linh, vì hồi ấy thầy

là người con dễ tới gần nhất. Thầy ra ngoài cửa, con đưa tờ giấy ấy, thầy đọc xong rồi nói: **“Em có chắc không? Em còn trẻ, có rất nhiều thì giờ để em quyết định”**. Con nói: **“Nếu không xuất gia thì con sẽ không có hạnh phúc”**. Một khi thầy nghe như vậy thì lập tức mặt thầy rạng rỡ lên. Thầy ôm con rồi mời con vào phòng uống trà. Hai người nói chuyện với nhau, nói về cái gì thì con không nhớ rõ nhưng con đã nhớ rằng con đã rất là hạnh phúc.

Khi ra khỏi phòng thầy, con nhìn lên thấy bầu trời đầy sao, con có cảm tưởng chắc chắn mình là người tự do nhất thế giới. Mình đã có tự do để lắng nghe trái tim mình. Mình sẽ đi về đâu, mình không có biết. Phật, Pháp, Tăng là cái gì mình cũng chẳng biết gì nhiều. Nhưng đã biết rằng con đường này là con đường chân chính.

Có nhiều người cho rằng **‘đi tu’** tức là **‘trốn đời’**. Nhưng hãy nói cho đầy đủ hơn: trốn đời nào để sống đời nào? Đối với con đi tu có nghĩa là trốn đời sống lãng quên, tiêu thụ, ích kỷ, tranh đua... để đi theo đời sống tỉnh thức, đơn giản, độ lượng và xót thương. Đi tu tức là trốn đời sống giả để nếm cho được đời sống thật. Đi tu tức là trốn đời sống ràng buộc để sống tự do. Đi tu tức là từ chối tham dự vào sự mê mờ của cộng đồng để có thể mở một con đường thoát, một con đường sáng cho nhân loại.

Con kính bạch Sư Ông !

Con kính bạch Đại chúng !

Con muốn đi tu !

Cả đời con đi về hướng ấy, làm sao nói hết trong lá thư nhỏ xíu này ?

Con có cảm tưởng chúng ta được gặp lại nhau sau một thời gian quá lâu. Con thấy thật thoải mái khi ở bên cạnh Thầy và tăng thân. Con không có gì để làm ngoài ra sống cho hạnh phúc, học hiểu và tập thương. Con cảm nhận rằng con cũng có trách nhiệm trong phương hướng mà nhân loại đang tới và con biết rằng cùng với Thầy và tăng thân con có thể làm được một cái gì đó.

Một khi đã viết thư xin xuất gia này con mới thông báo cho gia đình con biết. Con đã không nói với ai trước bởi vì con không muốn bị người khác ảnh hưởng, con muốn cho sự quyết định này là sự quyết định của con. Kết quả : em con khóc, anh con im, mẹ con xui còn cha thì la ó... Nhưng dần dần ai cũng hiểu. Mẹ, anh và em con đã đến Làng Mai yểm trợ cho lễ xuất gia của con. Cha đã cần nhiều tháng hơn để hiểu quyết định của con nhưng bây giờ cha chơi rất thân với con và yểm trợ cho đời sống xuất gia của con.

Một cây yếu đuối cần phải trồng lại trong một vùng khác có đủ nắng, đủ mưa. Con đã giống như cái cây ấy. Con đã được trồng lại trong đời sống xuất gia hơn bốn năm rồi. Con đã được cắm rễ một chút. Con đã được hút một chút chất dinh dưỡng rồi. Và lâu lâu con bỗng thấy những lá non mọc, vài ba trái nhỏ nhỏ, ngọt ngọt xuất hiện.

Các trái cây ấy có khi được gọi là ‘*pháp lạc*’. Đối với con, từ khi xuất gia đến nay, không có ngày nào mà con không nếm, dù ít hay nhiều. Nó có thể biểu hiện dưới hình thức là một niềm sung sướng khi bước một bước chân có ý thức, có thể là một sự bình an trong khi nằm buông thư, cũng có thể là một niềm rung động trong khi đọc một bài kinh, hay là một tiếng cười khi chơi với các huynh đệ, nhưng cũng có thể là giọt nước mắt tri liệu làm cho lòng con êm dịu lại.

Liên hệ giữa con và gia đình huyết thống của con đã tiến bộ rất nhiều. Con cảm thấy con hiểu nhiều hơn và thương nhiều hơn gia đình. Cha mẹ và anh em, ai cũng nói họ rất hạnh phúc được đọc các lá thư con thường gửi về. Trong gia đình con ai cũng được chuyển hóa.

Con cũng biết rằng trong con vẫn còn nhiều khổ đau, nhiều tập khí tiêu cực mà tăng thân phải gánh chịu cùng với con. Cũng như con đang gánh chịu những khổ đau, những tiêu cực của các sư anh, sư em con. Nhưng chúng ta không sợ, không tuyệt vọng. Là bởi vì chúng ta đã chuyển hóa một phần đáng kể những tiêu cực ấy. Là bởi vì chúng ta có niềm tin nơi các pháp môn. Là bởi vì chúng ta có đủ hạnh phúc, đủ bình an, đủ niềm vui, có đủ tình huynh đệ để nuôi dưỡng chúng ta mỗi

ngày. Là bởi vì chúng ta đã có một con đường đi. ‘*Có một con đường đi*’ ở đây có nghĩa là chúng ta có một lý tưởng cao đẹp và chúng ta biết làm sao để thực hiện lý tưởng ấy trong đời sống hàng ngày. Đây là một điều rất may mắn trong cuộc đời mỗi chúng ta.

Ngày hôm nay con đã biết dành thì giờ để trở về với người thiếu niên quá khứ. Con không còn muốn bỏ người ấy nữa bởi vì người ấy là cánh cửa nhiệm mầu cho con có thể tiếp xúc, cảm thông với bao nhiêu người trẻ khác đang khổ đau trên thế giới. Con mong muốn làm sao để cho càng ngày càng được vững chãi, càng có trí tuệ để có thể có mặt cho họ như con đã được mọi người giúp đỡ.

Hạnh Phúc

Ao Bình

*Hạnh phúc! Hạnh phúc, ôi! hạnh phúc!
À mà hạnh phúc là gì nhỉ?
Có phải chăng, cơm ngày ba bữa
Ngủ nhà cao, chăn ấm, nệm êm
Đi xe hơi, áo quần hàng hiệu
Nào dép giày đủ màu, đủ kiểu
Ừ! ngộ nhỉ! Sao mình chưa chịu
Rảnh vài giờ ngồi thở cho yên
Cứ có thêm nào bạc, nào tiền
Mặc khổ đau, muộn phiền chất chứa
Lo hết con, đến cháu từng đứa
Riêng phần mình cứ hứa cho suông
Mai mốt rảnh mới nghĩ vô thường
Nhưng thời gian đâu nhường, đâu đợi
Thế sao mình cứ mãi buông lời
Hạnh phúc đây đâu có xa vời
Đi một bước thành thơ vững chãi
Thở hơi dài mát rượi tim gan
Dừng suy nghĩ không tính lo toan
Ôi! Hạnh phúc! Hạnh phúc vô vàn.*

Năm Mới 2014

Thầy Cô Giáo Hạnh Phúc Sẽ Làm Thay Đổi Thế Giới

Thích Chân Hội Nghiêm

Đó là chủ đề cho những khóa tu giáo dục, tổ chức cho các thầy cô giáo, cho các nhà giáo dục, xảy ra ở Làng Mai, ở Anh quốc, Ấn Độ và Bhutan. Mới đây cũng đã xảy ra ở Thái. Mong rằng ở Việt Nam mình cũng sẽ tổ chức được những khóa tu như thế. Trong những khóa tu này, các thầy cô giáo được học cách thở, cách đi, cách ngồi, cách ăn... trong chánh niệm, nhận diện những gì đang xảy ra trong thân tâm và môi trường để chế tác hạnh phúc, chuyển hóa khó khăn và khổ đau. Học những điều mà họ có thể ứng dụng được trong đời sống hằng ngày. Khuyến khích các thầy cô giáo tạo ra một gia đình thứ hai ở trường học để những em nào không có hạnh phúc trong gia đình thì có cơ hội hạnh phúc khi đến trường.

Có những em học sinh không may mắn khi ba mẹ không có hạnh phúc, điều đó đã ảnh hưởng đến tâm lý của các em, ảnh hưởng đến kết quả học tập cũng như đạo đức của các em, vì vậy mà trong khóa tu mình khuyến khích các thầy cô giáo, các nhà giáo dục tạo ra một môi trường ở trường học như thế nào để các em thấy được trường học là nhà mình. Lớp học là nhà mình. Tạo cho các em một cơ hội thứ hai, một gia đình thứ hai có hạnh phúc. Các thầy cô giáo có thể kết hợp với nhau để làm điều đó. Hạnh phúc rất quan trọng. Có hạnh phúc con người sẽ sống tốt hơn, nhẹ nhàng hơn, siêng năng hơn, ý thức hơn, dễ dàng thương yêu và hiến tặng hơn.

Trồng cây, gieo hạt cho thế hệ tương lai

Mỗi lần đi đến đâu có những cây cổ thụ cao lớn, vững chãi là tôi thấy mình được nuôi dưỡng nhiều. Nhìn những cây cổ thụ cao lớn, mình cũng thấy mình được cao lớn và vững mạnh lên. Tôi thấy lòng biết ơn tràn dâng, biết ơn những người đã trồng lên những cây cổ thụ này. Những cây

cổ thụ này có thể là đã mấy chục năm hay mấy trăm năm. Và chắc chắn người trồng lên những cây cổ thụ này không nghĩ là họ trồng cho họ mà họ trồng cho con cháu họ, trồng cho những thế hệ tương lai. Học sinh và sinh viên là tương lai ruộng cội của đất nước. Đầu tư cho tuổi trẻ là một đầu tư xứng đáng. Người trẻ luôn có tâm nhiệt huyết muốn đóng góp, xây dựng. Nếu các em có hạnh phúc các em sẽ hiền thiện, và chắc chắn các em sẽ xây dựng nên một xã hội lành mạnh, an vui. Mình là cái gì thì mình sẽ xây dựng nên cái đó. Mình có hạt bắp thì mình sẽ gieo lên những cây bắp, mình có hạt xoài mình sẽ trồng lên những cây xoài. Mình có đạo đức mình sẽ trồng lên những con người có đạo đức.

Ai là người thầy cô giáo ảnh hưởng đến cuộc đời của bạn?

Tôi nhớ ngày đầu tiên ra trường, đứng trên bục giảng, tôi cảm thấy lúng túng, không biết mình phải làm gì, mặc dù giáo án đã chuẩn bị đầy đủ. Trong những giây phút lúng túng, ngỡ ngàng ấy tự nhiên những hình ảnh, những cử chỉ yêu

thương của các thầy cô giáo hiện về trong tôi, những người thầy, người cô đã từng tận tụy, thương yêu, nâng đỡ tôi, cho tôi biết tôi phải làm gì, những hình ảnh đó giúp tôi đứng lớp một cách tự tin và vững vàng. Tôi thấy biết ơn rất nhiều. Những thầy cô giáo đã giúp tôi, không những khi tôi còn ngồi trên ghế nhà trường mà còn giúp tôi khi tôi đứng trên bục giảng. Mà họ giúp tôi không phải là những kiến thức họ giảng dạy, thật ra những kiến thức ấy sau mỗi mùa thi thì tôi đều để lại trường học, nhưng chính những cử chỉ, nhân cách của họ đã theo tôi suốt cuộc đời.

Có một người thầy trong cuộc đời mà tôi không thể nào quên được, đó là ba tôi. Ba tôi là một thầy giáo già tận tụy, hết lòng với học sinh và được học sinh thương mến. Bây giờ thì ba tôi đã về hưu. Đó là người thầy ảnh hưởng nhiều nhất trong cuộc đời của tôi. Các bạn hãy nhắm mắt lại thở thật sâu và thật yên, hồi tưởng lại xem ai là người thầy ảnh hưởng đến cuộc đời của bạn nhiều nhất?

Ba tôi là người thầy giáo đầu tiên của tôi, kể từ khi tôi còn rất bé. Giai đoạn em bé từ một đến năm tuổi là giai đoạn mà nó học hỏi và tiếp thu nhiều nhất trong cuộc đời. Những gì đi vào tâm

thức nó thì khó mà mất được, những buồn đau và hạnh phúc đã tạo nên những dấu ấn trong tâm thức nó. Và nó sẽ mang theo suốt đời.

Tôi nhớ lúc tôi khoảng ba, bốn tuổi, trưa nào ba tôi cũng bắt tôi đi ngủ trưa, tôi ngủ với ba mà không phải ngủ với mẹ. Trưa nào cũng nằm trần trọc, xoay qua xoay về. Thế là ba tôi bảo, coi phim kia. Ba tôi chỉ lên trần nhà, những bóng cây cứ đung đưa chạy qua chạy lại. Hồi đó làm gì có phim mà coi, làm gì mà biết ti vi là gì. Số là những tấm tôn của nhà tôi bị lủng, lủng rất nhiều lỗ, to có nhỏ có và vì thế mà mỗi lần trời mưa là dột. Mỗi lần trời mưa là nhà tôi cứ lấy thau, lấy thùng, lấy xoong đi hứng nước dột. Riêng chỗ giường là ba tôi căng một tấm ni lông trắng từ bên này qua bên kia. Để khi mưa dột xuống thì nước mưa nằm trên tấm ni lông đó mà không rơi xuống, khi nước mưa nhiều thì ba tôi lại trút xuống trong một chiếc thau. Những ngày trời nắng, những tán cây trên mái nhà in bóng xuống tấm ni lông đó, và khi có những cơn gió thổi qua thì những bóng cây này di chuyển, cứ đi qua đi về như thế rất đẹp, ba tôi gọi đó là phim. Cứ như vậy ngày nào tôi cũng xem phim cho đến khi mỏi mắt rồi rơi vào giấc ngủ lúc nào không hay. Có những ngày trời đứng gió, những bóng cây cũng đứng im, không di



chuyển được, tôi hỏi ba tôi: **“Sao hôm nay không có phim?”** Rồi tôi cứ đòi coi phim cho bằng được mà không chịu ngủ. Đối với tôi phim là phải chạy chạy mới đúng, chứ phim thì không thể đứng yên được. Thế là ba tôi phải đi ra ngoài leo lên cây, dùng đưa những nhánh cây cho tôi xem phim. Rồi ba tôi hỏi vào: **“Có phim chưa?”** Những hình ảnh ấy không biết ba tôi có còn nhớ không, nhưng nó đã đi suốt cuộc đời tôi. Mỗi lần nhớ lại là mỗi lần tôi được nuôi dưỡng và trân quý. Thấy mình hạnh phúc bởi một quá khứ đẹp.

Các bạn có dành thời gian cho con mình không? Các bạn có chơi với con mình không? Cái mà con mình cần không phải là tiền bạc của cải mình để lại đâu. Mà chính là sự có mặt của mình, là hạnh phúc của mình. Thầy đã từng nói: **“Gia tài quý nhất để lại cho con là hạnh phúc của ba mẹ”**. Thầy cô giáo cũng vậy. Cái mà các em học sinh cần không phải là kiến thức mình giảng dạy. Với thời đại ngày nay, các em có thể tìm thấy tất cả những kiến thức ấy trên mạng lưới internet. Cái mà các em cần là nhân cách của thầy cô giáo, là cách sống của thầy cô giáo là tình thương và hạnh phúc của thầy cô giáo. Vậy mình cũng có thể nói: **“Nguồn sống quý nhất mà thầy cô giáo trao truyền cho học sinh chính là hạnh phúc của thầy cô giáo.”** Những người thầy cô giáo ảnh hưởng đến cuộc đời tôi không phải là những kiến thức họ trao truyền cho tôi mà là những cử chỉ, cung cách của họ.

Thầy cô giáo hạnh phúc thì học sinh sẽ thoải mái, không căng thẳng, từ đó sẽ biết nghe lời và học giỏi. Ba mẹ hạnh phúc thì con cái biết vâng lời và ngoan hiền. Anh chị hạnh phúc thì em sẽ hạnh phúc... vì chúng được giáo dục và lớn lên trên nền tảng thương yêu và hạnh phúc. Có hạnh phúc là có thương yêu. Có tình thương yêu thì không có gì mà không làm được, không có gì mà không thay đổi được.

Nếu mình đang có một học sinh, một người con, một người em ngộ nghịch, không biết vâng lời, không chịu học hành... thì mình khoan vội la mắng, trách móc. Hãy nhìn lại xem mình đã hiến

tặng cho người đó đủ hạnh phúc và tình thương chưa, hay là mình cũng đang cau có, bực bội, giận dữ, chỉ biết la mắng, trách móc và buộc tội?

Mình chỉ hiến tặng những gì mình có

Muốn hiến tặng cho ai cái gì trước hết mình phải có cái đó. Nếu mình không có cái đó làm sao mình có thể hiến tặng được, cho dù mong muốn của mình có lớn bao nhiêu đi chăng nữa mà mình không có thì cũng không thể hiến tặng được. Vì vậy muốn hiến tặng hạnh phúc và niềm vui cho người khác trước hết mình phải tự chế tác niềm vui và hạnh phúc cho chính mình. Hạnh phúc là điều mình có thể đạt được ngay bây giờ trong giây phút này. Các bạn cứ thử đi. Hãy dừng lại, khoan đọc tiếp đã, khoan làm tiếp đã, đừng cố gắng làm cho xong, dừng lại một phút, nhận diện những gì mình đang có, mình còn một thân thể nguyên vẹn, khỏe mạnh, mình còn đôi mắt sáng để nhìn, mình còn tấm lòng để thương yêu và hiến tặng, mình đang có một bông hoa tươi mát trước mặt, mình có thể thở được, mình có thể cười được, mình có thể đi được, mình có thể chơi được, mình có thể nói chuyện được... Bạn không hạnh phúc với những điều đó sao? Mình đang có một căn nhà ấm cúng. Chỉ cần ý thức và nhận diện những gì mình đang có thôi cũng đủ làm cho mình hạnh phúc rồi. Và nuôi lớn ý thức này cho thường xuyên và lâu dài thì hạnh phúc của mình sẽ lớn lên. Đừng đòi hỏi, mong cầu, đừng đổ lỗi, trách móc. Dừng lại những tâm hành ấy thì hạnh phúc có mặt.

Hạnh phúc với những điều đơn giản

Bạn cứ lập nên những kế hoạch lớn lao trong cuộc đời bạn và thành công với những kế hoạch đó, nhưng điều đó không ngăn cản bạn hạnh phúc với những điều đơn giản trước mắt như bạn đang có một không gian bao la để hít thở, bạn có một mái nhà để ở, bạn có điều kiện để học hành, bạn có thể tự mỉm cười với chính mình, bạn đang có một ly nước để uống, bạn đang có một bát cơm

để ăn... Hạnh phúc với những điều đơn giản sẽ từ từ hình thành nên tính cách và thói quen của bạn, đó là thói quen hạnh phúc. Cái gì cũng làm cho bạn hạnh phúc được. Chính hạnh phúc sẽ nuôi lớn thành công của bạn. Bạn cứ lập nên những phương án như mua xe hơi, xây dựng nhà cửa, thành lập xí nghiệp, thi đậu đại học, có công ăn việc làm ổn định, lập gia đình, nuôi con hạnh phúc... nhưng đừng đợi đến khi bạn đạt được những thứ đó rồi mới hạnh phúc. Nếu bạn đợi cho đến lúc có được những thứ đó mới hạnh phúc thì bạn chẳng bao giờ hạnh phúc cả bởi vì bạn đã đang tạo cho mình một thói quen là hạnh phúc chỉ có thể có được ở tương lai mà tương lai thì không bao giờ có. Ngày mai là tương lai của bạn? Đúng rồi. Nhưng ngày mai ấy có hay không? Khi cái ngày mai ấy trở thành hiện tại của bạn thì liệu bạn có khả năng sống hạnh phúc hay không? Hay rồi bạn cũng hẹn tới cái ngày mai khác?

Khi mình hạnh phúc được với những điều đơn giản như thế, tự nhiên trong lòng mình cũng thoải mái, không gian trong mình cũng thoáng rộng, mình dễ dàng chấp nhận, dễ dàng tha thứ, bao dung, dễ dàng thương yêu. Có hạnh phúc là có thương yêu. Có hạnh phúc là có quan tâm chăm sóc.

Chữa trị niềm đau

Để cho hạnh phúc mình lớn rộng thì tâm mình cũng phải lớn rộng. Làm sao mình hạnh phúc được khi trong thân tâm mình có những đau nhức? Vì vậy khi trong thân tâm có những đau nhức mình phải chữa trị cho nó. Đừng sợ những khó khăn đau khổ của mình. Trịnh Công Sơn có nói: ***“Hãy đi đến tận cùng của tuyệt vọng để thấy rằng tuyệt vọng cũng đẹp như một bông hoa.”*** Khi bạn đau khổ và ý thức về những đau khổ của bạn thì bạn có cơ hội nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa. Bạn sẽ làm cho chúng lắng dịu và không muốn làm cho ai đau khổ nữa. Nếu bạn không ý thức về điều ấy thì khi khổ đau đến bạn sẽ dễ đòi hỏi, trách móc... và như thế bạn sẽ làm cho người khác khổ đau. Cho dù bạn không nói ra thì chính năng lượng ấy cũng làm cho người khác khổ đau rồi, bởi vì chúng ta đến với nhau

trước hết bằng một nguồn năng lượng. Chúng ta có hạnh phúc thương yêu thì người kia cũng nhận được nguồn hạnh phúc thương yêu của ta, mà ta đang khổ đau, trách móc thì người kia cũng nhận được. Đó là lý do tại sao có những lúc ta không nói gì cả mà thấy gần gũi thân thương, rồi có khi không nói gì cả mà sao thấy nặng nề. Vì thế mỗi khi có một niềm đau xuất hiện dù trên thân hay trên tâm, bạn hãy trở về chăm sóc niềm đau đó, đừng suy nghĩ, đừng phán xét, đừng đổ lỗi, đừng nghĩ về người làm cho mình đau (*vì có thể càng nghĩ thì sẽ càng đau*). Chỉ cần ôm ấp niềm đau với hơi thở ý thức, có mặt cho niềm đau, từ từ niềm đau sẽ được lắng dịu.

Mỗi lần có những căng thẳng, bức bối, giận dữ... ta nhớ trở về với hơi thở, nhận diện và ôm ấp cho chúng lắng dịu, để trả lại không khí nhẹ nhàng tươi vui cho những người chung quanh. Khi có những căng thẳng, bức bối ở trường học, ta đừng mang nó về nhà, và khi ở nhà có những bức bối căng thẳng, ta đừng mang nó đến trường.

Ai là người thầy của mình?

Ai không là thầy cô giáo? Cha mẹ là những người thầy đầu tiên của con mình. Anh chị cũng có thể là thầy cô của mình. Em mình cũng có thể là người thầy của mình. Học sinh cũng có thể là người thầy của mình. Kinh nghiệm của một số thầy cô giáo và phụ huynh cho biết rằng họ học hỏi được từ học sinh và con cái họ rất nhiều. Như vậy thì mọi người đều có thể là thầy cô giáo của mình và mình cũng có thể là thầy cô giáo của tất cả mọi người. Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ làm



cho học sinh hạnh phúc, ngoan hiền, lễ phép và đạo đức. Ba mẹ hạnh phúc sẽ làm cho con cái hạnh phúc, hiền thiện. Vợ hạnh phúc sẽ làm cho chồng thay đổi, chồng hạnh phúc sẽ làm cho vợ dịu hiền... Nếu mình thấy gia đình mình chưa hạnh phúc thì mình khoan đổ lỗi trách cứ người kia đã, hãy trở về chăm sóc hạnh phúc cho chính mình. Nếu mình đang có một người con khó dạy, đừng nản chí, hãy trở về chăm sóc hạnh phúc cho mình, khi mình có hạnh phúc mình sẽ biết cách đem hạnh phúc cho người khác. Bởi vì những gì mình nói ra đều là những lời thương yêu, quan tâm, chăm sóc và hạnh phúc. Khi bạn có niềm vui và hạnh phúc thì những gì bạn làm đều là một sự hiến tặng vì năng lượng hạnh phúc đó sẽ ảnh hưởng đến chung quanh bạn và đồng thời cũng trở lại nuôi dưỡng bạn. Người hạnh phúc sẽ sống tốt hơn, lành mạnh hơn, hiền thiện hơn. Bạn có muốn thay đổi người kia không? Nếu quả thực như vậy, bạn phải trở về chăm sóc hạnh phúc cho chính bạn. Bạn phải đặt câu hỏi cho chính mình là: ***“Mình có đang hạnh phúc không? Mình có đang hành xử bằng tình thương không, hay bằng sự cau có bực bội?”***

Một đức Bụt không đủ

Thầy từng nói: ***“Đức Bụt tương lai không phải là đức Bụt cá nhân mà là đức Bụt tăng thân, đức Bụt tập thể”***. Với tình hình xã hội hiện nay thì một đức Bụt không thể giúp xã hội cứu vãn được tình thế mà phải cần một đức Bụt tập thể, nghĩa là nhiều đức Bụt. Một thầy cô giáo sẽ không giúp được cho học sinh, nhưng nhiều thầy cô giáo thì sẽ làm được. Một người hạnh phúc sẽ không làm cho xã hội đổi thay, nhưng nhiều người hạnh phúc sẽ làm cho xã hội thay đổi. Hạnh phúc sẽ giúp mình sống hiền thiện lành mạnh và đời sống hiền thiện lành mạnh sẽ giúp mình nhiều hạnh phúc vì mình sẽ không bị lương tâm cắn rứt, dày vò, mình sẽ có những giấc ngủ ngon, sẽ buông bỏ dễ dàng.

Bạn có muốn làm một người hạnh phúc như thế không? Bạn có muốn làm một đức Bụt như thế không? Sống hạnh phúc không khó đâu các bạn. Làm một đức Bụt cũng vậy. Thầy từng dạy, ngay



trong khoảnh khắc này nếu bạn buông xuống những trách móc giận hờn, những tính toán lo toan, những si mê hiềm hận thì bạn đã là Bụt trong khoảnh khắc này rồi, và nếu bạn có nhiều khoảnh khắc như thế trong ngày thì bạn làm Bụt được nhiều khoảnh khắc, và nếu nhiều ngày bạn làm được như thế thì bạn thành Bụt trong một tháng, nhiều tháng như thế sẽ được một năm, nhiều năm như thế sẽ hình thành nên cuộc đời của bạn.

“Một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm lại nên hòn núi cao”. Một đức Bụt thì không đủ nhưng nhiều đức Bụt thì đủ, một khoảnh khắc thì không đủ nhưng nhiều khoảnh khắc thì đủ. Một người hạnh phúc thì không đủ nhưng nhiều người hạnh phúc thì đủ. Bạn có muốn nhập cuộc không? Bạn không cần phải đi đâu xa, bạn không cần phải làm gì khác cả, ngay trong phút giây này, ngay nơi bạn đang ngồi, bạn có thể tiếp tục làm công việc bạn đang làm, nhưng làm cho thành thoi, làm cho hạnh phúc, làm trong ý thức biết rõ tình trạng thân tâm của mình...

Chúng ta cùng nắm tay nhau để xây dựng xã hội trong tình thương yêu hạnh phúc này. Kính chúc các bạn có nhiều niềm vui và hạnh phúc trong cuộc sống.

Tình Anh Chị Em, Khát Vọng Và Lễ Sống

Bart Bannink | Dạ Lai Hương (Chuyển Ngữ)

Ban biên tập chia sẻ: Tháng tám vừa qua, một nhóm các bạn trẻ Tây phương đã thực hiện một chuyến đi về Việt Nam với ước nguyện thiết tha: **“nối kết tình anh em trong đại gia đình Wake up.”** Chuyến đi thực tế này đã mang lại nhiều lợi lạc cho tất cả mọi người. Đã có rất nhiều bài viết ghi chép lại hạnh phúc cùng những khám phá mới mẻ của các bạn được đăng trên Wake up Vietnam. BBT xin giới thiệu đến các bạn của trang nhà một bài chia sẻ nho nhỏ nhưng rất đổi chân thành của Bart Bannink – một gương mặt trẻ, năng nổ và đầy thao thức trong đại gia đình Wake up Châu Âu.

Chuyến đi Việt Nam lần này đã mang lại cho tôi những khoảnh khắc thật tuyệt diệu. Đặc biệt nhất có lẽ là cảm giác lúc nào cũng được sống như trong một đại gia đình. Tây và Đông đã hòa nhập như chưa bao giờ chia tách.

Từ Sài Gòn cho đến Đà Lạt, Huế, Hà Nội, bất cứ nơi đâu tôi luôn có cảm tưởng rằng mình không xa cách với quê hương. Những cảm tình của tăng thân, tình anh chị em khiến cho tôi thật sự xúc động. Khi được đi cùng với các cô chú Tiếp Hiện, tôi thấy lòng bình an, êm ấm và không còn chút bất tiện hay khó xử nào. Cách đề cập vấn đề của chú S. rất thuyết phục và khuôn mặt chú lúc nào cũng thật rạng ngời. Nhờ có sự hỗ trợ của chú S. tôi chẳng cần thêm gì nữa để nhận ra có một mối liên hệ gần gũi giữa tôi với mảnh đất dấu yêu này. Được học hỏi trực tiếp từ tăng thân Tiếp Hiện quả là một kinh nghiệm quý báu. Tôi luôn cảm

thấy được cảm thông, chấp nhận và vì vậy tôi lại càng kính trọng các cô chú nhiều hơn. Những hạt giống lành thiện trong tôi được tưới tẩm rất nhiều và hình ảnh của cô chú đã khiến tôi phải nhìn lại những khát vọng và mục đích sống thật sự của mình.

Các cô chú là học trò của Sư Ông, đã đi theo công tác thiện nguyện Hiếu và Thương trong suốt hơn 40 năm và cho đến hôm nay mọi người vẫn luôn tươi trẻ (*ý tôi là về mặt tinh thần*). Tôi biết rằng đoạn đường đã qua không phải chỉ rải đầy hoa cỏ nhưng sau bao nhiêu dâu bể trong trái tim họ vẫn luôn ngập tràn tình thương và khát vọng. Lời thề nguyện năm xưa vẫn còn đó. Đôi mắt họ vẫn sáng trong. Thật may mắn khi ở Huế hay Sài Gòn, anh em chúng tôi đều có dịp gặp gỡ các cô chú, cùng nói chuyện với nhau, cùng đi với nhau và thực tập cùng nhau.



Khi hỏi điều gì đã thúc đẩy và nuôi dưỡng cho các cô chú trong suốt một thời gian dài như vậy thì tôi luôn nhận được một câu trả lời tương tự. Tất cả đều chia sẻ rằng Tăng Thân chính là điều quý báu nhất. Và cách hay nhất là chúng ta phải tìm được một công việc vừa đủ để sống và đồng thời vẫn có thời gian để dựng xây Tăng thân. Những cảm tình khi làm việc với nhau như một gia đình sẽ khiến cho chúng ta đủ sức đi tới. Các cô chú có nói thêm rằng điều cần làm đầu tiên là chúng ta phải hiểu rõ bản chất của những khổ đau bên trong ta thì ta mới có khả năng thấu hiểu những khổ đau của người khác. Khi sự hiểu biết có mặt thì tình thương trong ta sẽ phát sinh và lớn mạnh. Năng lượng của tình thương sẽ giúp ta bước tới đồng thời tiếp thêm sức mạnh cho hạnh nguyện của ta. Và để hiểu được khổ đau của bản thân, chúng ta cần phải chế tác được năng lượng chánh niệm. Để có được chánh niệm, chúng ta cần phải tới với Tăng Thân, phải dựng xây Tăng thân và tìm ra cho mình một nghề nghiệp chân chính (*Chánh Mạng*).

Chánh Niệm – Tăng Thân – Chánh Mạng như ba điểm trong một vòng tròn. Mỗi yếu tố sẽ bổ sung cho nhau, nuôi dưỡng nhau, tiếp sức cho nhau.

Các cô chú tuy có gia đình riêng nhưng không vì thế mà bỏ quên những công tác của mình. Và một điều quan trọng là những người thương của các cô chú cũng có chung một hạnh nguyện, luôn luôn yểm trợ, nâng đỡ nhau.

Trong các cô, các chú, có nhiều người đã trên 70 tuổi mà ngày qua tháng lại vẫn lái những chiếc xe máy để có thể tiếp tế thực phẩm, tiền bạc... cho những nhà trẻ Tình Thương. Những câu chuyện như vậy đã khiến tôi vô cùng cảm động. Điều này làm tôi liên tưởng đến hình ảnh của những vị lớn tuổi ở phương Tây. Khi trên độ tuổi 65, hầu hết mọi người đều không còn làm việc. Đó là một giai đoạn chuyển biến và cảm giác thật không dễ dàng chút nào. Giờ đây tôi đã thật sự thấu hiểu: Việc hiểu rõ mục đích thật sự trong cuộc đời - điều có thể khiến bạn bật dậy khỏi giường, bước ra khỏi nhà với năng lượng đầy tràn - chính là nhu yếu lớn nhất.

Tôi đã đi thăm những trung tâm dành cho người khuyết tật. Tôi đã thấy họ vẽ, họ may, họ làm nghề mộc... Họ tuy là khuyết tật về mặt thân xác nhưng tâm hồn họ vẫn còn nguyên vẹn một niềm tin. Họ vẫn còn mục đích để sống và cống hiến cho cuộc đời... Tôi hiểu ra rằng dù ở bất cứ trong một độ tuổi hay hoàn cảnh nào, không ai trong chúng ta muốn từ bỏ mục đích sống của mình.

Có biết bao nhiêu người ở Tây Phương giờ đây đang khổ đau vì những chứng bệnh về tinh thần (*chẳng hạn như trầm cảm*). Họ đến sở làm chỉ để kiếm tiền và rồi mắc kẹt trong chính những công việc đó. Họ không thích nhưng họ không thể nào thoát khỏi tình trạng như vậy. Rất có thể còn nhiều lý do đằng sau hiện tượng này. Tôi đã dừng lại mọi công việc của mình và quyết tâm dành một thời gian để quán chiếu, chiêm nghiệm về điều mà tôi thật sự muốn trong cuộc đời mình là gì?

Chuyến đi về Việt Nam đã tưới tẩm nhiều hạt giống lành thiện trong tôi. Đồng thời khi trải nghiệm trực tiếp niềm sướng vui, cảm giác thỏa nguyện khi ta sống một cuộc đời phụng sự thì những hạnh nguyện trong tôi càng trở nên mạnh mẽ hơn nữa. Bây giờ đây tôi không còn muốn đặt danh vọng, tiền tài hay bất cứ điều gì lên trên lý tưởng phụng sự nữa. Vì vậy cho nên, thay vì đem sự thực tập đạo Bụt ứng dụng vào đời sống mình và chờ trông những hoa trái giờ đây tôi lại muốn đem chính đời sống mình vào sự thực tập, tôi muốn hướng thượng đời mình theo lý tưởng phụng sự. Tôi nghĩ là làm như vậy thì những hoa trái của sự tu học sẽ có thêm điều kiện thuận lợi để biểu hiện.

Quán chiếu về Chánh Mạng, hiểu sâu những hạt giống tốt khi ta sống theo Chánh Mạng sẽ làm ta có thêm lòng dũng cảm. Càng hiểu về lý tưởng của mình bao nhiêu thì ta lại càng có dũng khí dần bước trên con đường của ta bấy nhiêu.

Tôi muốn đi mãi trên con đường này. Tôi muốn mở thêm rộng lớn con đường này. Còn bạn, bạn thì sao?

Bạn Đạo

Thích Chân Hành Nghiêm

“Wake Up! Young Buddhists and non-Buddhists for a Healthy and Compassionate Society”

Đoàn Thanh Niên Phật Tử và không-Phật tử cho một Xã hội Lành Mạnh và Từ Bi là mạng lưới kết nối toàn cầu dành cho các bạn trẻ, những người thực tập sống trong chánh niệm. Nó bắt nguồn từ một đề nghị rất khiêm tốn của Thầy (Sư Ông Làng Mai) về việc người trẻ nên tự mình tạo ra một hướng đi như vậy cho chính họ.

Tại sao? Tại sao người trẻ lại cần phải có một hướng đi cho chính mình? Cái gì là những thử thách đặc thù nhất mà chỉ có thế hệ của họ mới phải đương đầu? Trong xã hội đương đại, các phương tiện truyền thông đại chúng và quảng cáo đã có những ảnh hưởng quá lớn trong cách suy nghĩ và lối sống của chúng ta. Rất dễ để chúng ta bị kẹt vào việc tin rằng những cái mà ta thấy, nghe hay học được từ họ là chính bản thân mình, là suy nghĩ của mình, hoặc cuộc sống lý tưởng đã được vẽ ra cho mình là cái mà mình đã tự nghĩ ra. Mặc dù truyền thông đại chúng đã giúp cho sự thông tin giữa người với người trở nên dễ dàng hơn trước nhưng trên thực chất, chủ nghĩa cá nhân càng ngày càng phát triển. Kết quả là, có bao nhiêu người trong chúng ta cảm thấy cô đơn, lạc lõng, đầy tuyệt vọng, giận ghét

đất nước của mình, tinh thần mệt mỏi, hết năng lượng và không có khả năng kết nối với một bậc lãnh đạo tinh thần?

Dù cho mỗi chúng ta biết rõ rằng phim ảnh và truyền thanh truyền hình không phải là thật, ta vẫn có thể bị chúng ảnh hưởng như thường – nhưng nếu chúng ta biết đóng một vai trò chủ động trong cách tạo dáng cho cuộc sống của chính ta, giống như người thợ gốm tạo dáng cho cái bình hoa, thì chúng sẽ không ảnh hưởng ta được nữa. Ta có thể duy trì sự kiên định bằng cách tiếp xúc với hoài bão của mình trong cuộc sống, với **“bài hát của trái tim mình”**. Sự ý thức về cái gì là quan trọng trong đời của mình sẽ giống như ngôi sao Bắc Đẩu hướng chúng ta đi về nẻo mà mình muốn bước. Ta cũng có thể đóng một vai trò chủ động



trong việc chuyển hóa những “*cục đất sét*” của mình (*là những sự kiện bất hạnh mà mình phải đi qua trong cuộc sống*) làm chúng trở thành hữu ích và đẹp đẽ. Tôi biết là nếu mình trung thực với chính mình, giữ cho được điều đó thật là một thử thách lớn, nhưng nếu mình có những người bạn tinh thần tốt thì thế giới sẽ thay đổi ngay.

Trong khi quán chiếu về lý do tại sao nên có một phong trào Wake Up và một đoàn thể hỗ trợ cho người trẻ, tôi nhận ra rằng sở dĩ cuộc đời mình được chuyển hóa là vì tôi được một đoàn thể như vậy quan tâm chăm sóc. Tôi muốn chia sẻ quan điểm của mình, với tư cách của một người trẻ, về hiệu quả của việc sống trong một đoàn thể mà ở đó tôi đã được hướng dẫn để đi trên con đường của bình an, hạnh phúc và của thương yêu.

Một đoàn thể đáng tin cậy

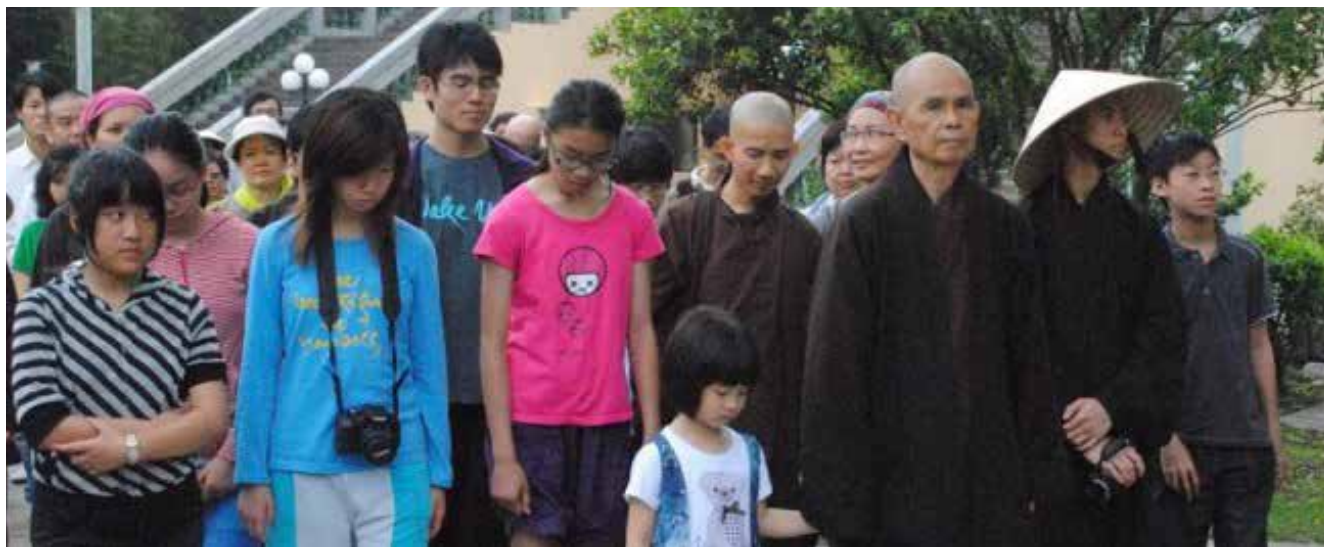
Đoàn thể của tôi gồm có những người thực tập toàn thời, chủ yếu là xuất sĩ. Đó là một cộng đồng quốc tế, nói nhiều thứ tiếng và có nhiều đức tin khác nhau. Cái làm chúng tôi kết nối lại với nhau là vì ai cũng muốn làm cho cuộc sống mình trở thành có ý nghĩa, có hạnh phúc và có bình an. Chúng tôi đã cam kết sống theo một lối sống dành riêng cho nghệ thuật sống chánh niệm. Càng lúc tôi càng tri ân thời khóa hàng tuần và sự yểm trợ của quý thầy quý sư cô trên con đường thực tập – đó là những thiện tri thức mà cũng là gia đình tôi có thể tin cậy được.

Đoàn thể của tôi chưa phải là hoàn hảo. Là một thầy tu đâu có nghĩa không còn là con người nữa, tất cả chúng tôi vẫn còn những yếu kém của mình: giận dữ, trầm cảm, quá tải và hết xí quách. Ngoài ra chúng tôi cũng vẫn phải đối phó với các vấn đề về quản lý, chính trị, tài chánh và các phi lý khác trong cuộc sống. Tuy nhiên, ngoài các thứ đó ra, may mắn thay chúng tôi còn có sự thoả thích muốn sống một cuộc đời tốt đẹp và có ý nghĩa, muốn xây đắp tình huynh đệ. Công cụ quý giá để thực hiện những thoả thích đó là thờ trong chánh niệm, ăn trong chánh niệm, thiền hành và thiền tọa.

Đoàn thể của tôi như một cái cây và tôi là hoa trái được lớn lên, được chín tới một cách tự nhiên. Không ai xịt thuốc diệt trùng để làm cho hoa trái to và đẹp ra trong khi chất lượng bên trong thì không màng tới. Trái lại, tôi phát triển một cách tự nhiên bằng phương pháp trồng trọt hữu cơ. Khi sống chung với những người khác, tôi đang học sống chung với chính mình. Quán sát những người khác, tôi học hỏi cách sống một mình và chấp nhận bản thân mình. Những cái khác tôi giao cho Bụt.

Cùng nhau trong mỗi giây mỗi phút

Tương tự như việc cộng đồng xuất sĩ đang yểm trợ và nâng đỡ tôi, phong trào Wake Up cũng có thể yểm trợ và nâng đỡ các bạn trẻ - những người muốn được kết nối với những người khác và



muốn sống một cách trọn vẹn. Nó hiến tặng các bạn trẻ một cộng đồng quốc tế bao gồm những người cùng chung chí hướng có khả năng trân quý những thử thách mà họ đang đối diện. Phong trào này có thể hiến tặng tất cả những ưu việt của một cộng đồng cho người trẻ trên toàn thế giới – nó giúp kết nối một số lượng đông đảo các bạn trẻ có tâm huyết đang muốn làm ra những sự thay đổi và đang muốn sống một cuộc sống đơn giản mà hạnh phúc.

Và bạn, bạn cũng có thể sống cuộc sống mà bạn muốn sống, bằng cách không để cho những quan điểm của chính mình lôi kéo mà chỉ nên học hỏi từ các quan điểm đó mà thôi. Hãy tự tin và nhẹ nhàng với chính mình. Nếu bạn cần sạc pin thêm, hãy nhớ lại những gì có thể nuôi dưỡng được tâm thương yêu của bạn. Hãy tự đãi mình bằng một buổi thiền cuối tuần, cắm trại giữa thiên nhiên, hoặc chơi với bạn bè. Tổ tiên của chúng ta cũng đã từng mơ được thành công, tuy vậy họ cũng đã biết đến tầm quan trọng của sự dừng lại, uống tách trà cùng với xóm giềng. Bởi họ không làm cho mình quá bận rộn với những thứ máy móc vi tính hay các tiện ích khác nên họ đã có thể ý thức đến giới hạn của chính mình. Họ biết khi nào nên nhờ đến sự giúp đỡ của những người lân cận.

Xin hãy đến với nhau – thậm chí nếu bạn chỉ có bốn hoặc năm người, vậy cũng đủ rồi. Tất cả chúng ta đều phải thực tập với cái mà mình có. Thực tập là cái không bao giờ chấm dứt. Tập lắng nghe một người nào đó chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của họ là một việc mà bạn không thể nào làm một lần hoặc hai lần là thuần thục, đó là việc bạn phải làm lần này qua lần khác. Dần dần bạn sẽ học lắng nghe một cách khôn khéo hơn, có trí tuệ hơn, và đó chính là điểm khác nhau duy nhất giữa một người có thực tập và một người không thực tập.

Bạn không cần phải là một thiền sư. Một câu mà hiện giờ tôi đang thực tập là: **“Cứ bám chặt kế hoạch lúc ban đầu.”** Một khi bạn đã có tăng thân để cùng thực tập, bạn hãy nhớ mình đang là một hành giả mà không phải là một vị thánh. Bạn sẽ có những lúc lên lúc xuống, chuyện đó rất bình thường. Trung kiên với kế hoạch lúc ban đầu: thực tập chánh niệm. Biến những giây phút hạnh phúc cũng như những giây phút khổ đau mà bạn phải đi qua thành một cuộc phiêu lưu bạn nhé.

MỘT NỎ VỀ

Chân Bảo Thành

*Đất trời chuyển động đón Xuân về
Thân cây bồng sông lá sum xuê
Hoa mai hé nở nghe im vắng
Chim hót đầu cành tỉnh giấc mê*

*Gió quang mây tạnh soi đại địa
Biển yên sóng lặng chiếu sơn khê
Hư không phủ trùm lên vạn vật
Lặng động trong ta một nỏ về.*

Đem Chánh Niệm Vào Giáo Dục Việt Nam

Thích Chân Pháp Dung

Kính gửi: Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo Phạm Vũ Luận

Chúng tôi là một tổ chức gồm các giáo viên và những người thực tập chánh niệm, hoạt động với mục tiêu đưa chánh niệm vào trong lĩnh vực giáo dục. Chúng tôi có khả năng tổ chức những khóa hướng dẫn thực tập và các khóa đào tạo về chánh niệm tại châu Âu, châu Mỹ và châu Á nhằm giúp giới giáo chức và sinh viên nâng cao năng lực và nuôi dưỡng sự bình an, lành mạnh cho chính bản thân cũng như cho môi trường học đường. Chúng tôi đã và đang xây dựng những chương trình đào tạo chánh niệm nhằm đáp ứng những nhu yếu của xã hội Tây phương trong thế kỷ XXI.

Chúng tôi mong được hợp tác với Việt Nam – các giáo chức, các trường học cũng như các tổ chức về giáo dục – nhằm tìm cách đưa sự thực tập chánh niệm vào trong chương trình giáo dục của Việt Nam.

Các đối tác của chúng tôi

Trong 30 năm qua, chúng tôi đã tiến hành đào tạo cho các giáo chức tại Mỹ, Vương quốc Anh, Pháp, Hồng Kông, Thái Lan, Ấn Độ và Bhutan. Cách đây hai năm, Thống đốc tiểu bang California, Hoa Kỳ Jerry Brown đã cho áp dụng chương trình của chúng tôi vào hai trường học (*charter schools*) của bang California sau khi có cuộc gặp gỡ và trao đổi với nhóm Wake Up Schools. Ở các nước tiến bộ mà chúng tôi đã nêu, chính phủ cũng như các trường trung học và đại học của các nước này đều đầu tư rất nhiều nguồn lực cho sự phát triển lành mạnh và hạnh phúc của đội ngũ giáo viên

cũng như các cán bộ trong ngành giáo dục. Một trong những trường hợp điển hình là Bhutan, nơi mà sự phát triển kinh tế luôn đi đôi với hạnh phúc của người dân, sự phát triển bền vững của môi trường sinh thái và việc bảo tồn bản sắc văn hóa dân tộc. Chúng tôi tin tưởng rằng Việt Nam và các nước khác trong ASEAN cũng sẽ cam kết đi theo chiều hướng tiến bộ này.

Các chương trình đào tạo

Các nghiên cứu khoa học cho thấy rằng sự căng thẳng - stress – là nhân tố gây ức chế sự phát triển và khả năng học hỏi của con người. Đặc biệt là đối với giới trẻ, họ rất cần những công cụ, những phương pháp để xử lý căng thẳng và cảm xúc mạnh, giúp họ nhanh chóng vượt qua những cơn bão cảm xúc. Các nghiên cứu cũng đồng thời cho thấy khả năng sống hạnh phúc có thể giúp các em học sinh, sinh viên phát triển một cách khỏe mạnh và có sự ổn định về mặt cảm



Thầy Pháp Dung

xúc cũng như khả năng hòa nhập với mọi người trong trường học cũng như ngoài xã hội. Những người trẻ cần học cách sống chậm lại, cách dừng lại và buông thư để trở nên sáng suốt, minh mẫn và học tập có hiệu quả hơn. Sự dừng lại và buông thư cũng đồng thời giúp các bạn trẻ nhận ra rằng hạnh phúc phụ thuộc vào thái độ sống lành mạnh, chứ không phải là những điều kiện vật chất bên ngoài. Các chương trình đào tạo về chánh niệm của chúng tôi có khả năng trang bị cho các bạn trẻ những kỹ năng quan trọng nói trên, đồng thời giúp phát triển sức khỏe tâm lý, khả năng sáng tạo, tính hiệu quả và khả năng làm việc theo nhóm. Các chuyên gia đã dự đoán rằng việc rèn luyện tinh thần cho học sinh, sinh viên cũng sẽ đóng một vị trí quan trọng không kém gì việc rèn luyện thể chất trong các chương trình giáo dục của thế kỷ tới.

Đầu năm nay, các nhà giáo dục tại Singapore và Hàn Quốc – các quốc gia vốn nổi tiếng với hệ thống giáo dục có chất lượng cao - đã mời chúng tôi đến tổ chức chương trình đào tạo nhằm đưa chánh niệm vào trường học ở các nước này. Trong các khóa đào tạo, chúng tôi nhận ra một điều rõ ràng rằng giáo viên và học sinh của các nước này đều rất cần những phương pháp thực tiễn để xử lý những căng thẳng và lo lắng do áp lực cạnh tranh trong một nền kinh tế toàn cầu hóa. Những phương pháp thực tập mà chúng tôi giới thiệu cũng đồng thời giúp tạo ra một môi trường học tập lành mạnh, tích cực và vui tươi trong các trường học.

Các nước tiên tiến trên thế giới đã bắt đầu nhận ra rằng họ cần một nền đạo đức toàn cầu để song hành với sự phát triển kinh tế trong bối cảnh toàn cầu hóa. Họ cũng đồng thời nhận ra rằng trong thế kỷ XXI, sự phụ thuộc lẫn nhau giữa các quốc gia cũng quan trọng và thiết yếu không kém gì sự độc lập của một quốc gia. Sự phát triển và tiến bộ của một quốc gia không còn là vấn đề của riêng quốc gia đó và những gì xảy ra với một quốc gia đều có ảnh hưởng đến các quốc gia khác. Sự đầu tư vào một nền kinh tế dựa trên trí tuệ song hành với nền kinh tế dựa trên trí thức sẽ đảm bảo cho sự phát triển bền vững của một quốc gia. Hầu hết các quốc gia đều mong muốn thế hệ trẻ của

đất nước mình không chỉ giỏi giang về mặt tri thức mà còn có được tuệ giác về tương tức, về tính chất gắn kết và phụ thuộc lẫn nhau giữa mọi người, mọi loài. Với tuệ giác đó, họ sẽ có thể đưa ra những quyết định và lựa chọn sáng suốt, đóng góp tích cực cho sự phát triển của quốc gia cũng như cho môi trường sống. Các bộ trưởng giáo dục ở Thái Lan và Hồng Kông, cũng như các nhà hoạch định chính sách giáo dục tại Mỹ và Vương quốc Anh đã tham gia vào các chương trình đào tạo của chúng tôi. Họ đã công nhận rằng các chương trình đào tạo về chánh niệm có khả năng đáp ứng một cách cụ thể những nhu cầu của nền giáo dục ở đất nước họ.

Việt Nam

Chúng tôi hoan nghênh và đánh giá cao những bước tiến mà Việt Nam đã đạt được trong công cuộc cải cách hệ thống giáo dục, đảm bảo cho các giáo viên và học sinh, sinh viên được trang bị đầy đủ những điều kiện cần thiết nhằm đáp ứng được những đòi hỏi và thách thức của nền kinh tế hiện đại. Chúng tôi ý thức rằng Ngài Bộ trưởng đang cố gắng hết sức trong khả năng và quyền hạn của mình để giúp cho thế hệ trẻ Việt Nam có được những kỹ năng và trình độ chuyên môn cần thiết để có thể cạnh tranh trên trường quốc tế.

Có thể Việt Nam đang nhìn về phương Tây để tìm kiếm một mô hình giáo dục cho đất nước mình. Tuy nhiên, chúng tôi nhận thấy rằng Việt Nam vốn là một đất nước giàu truyền thống văn hóa, trong đó giáo dục là một khía cạnh thiết yếu và quan trọng của nền văn hóa dân tộc. Lịch sử Việt Nam đã có biết bao vị thầy lỗi lạc đáng để chúng ta kính ngưỡng và học hỏi. Tinh nghĩa thầy trò cũng là một di sản văn hóa quý giá và độc đáo của Việt Nam. Thật vậy, nghề giáo luôn được đánh giá cao và rất được quý trọng trong xã hội Việt Nam. Vào dịp lễ Tết, các bậc phụ huynh và học sinh đều đến thăm thầy cô giáo để bày tỏ tấm lòng quý kính và biết ơn của mình. Không những vậy, Việt Nam còn có ngày lễ truyền thống để tôn vinh các nhà giáo, đó là ngày Nhà giáo Việt Nam 20/11. Tuy nhiên, chúng tôi cũng đồng thời nhận thấy rằng truyền thống giáo dục của Việt

Nam hiện đang gặp nhiều khó khăn và thách thức trước tình trạng các trường học hiện chú trọng quá nhiều vào thi cử và bằng cấp, giáo viên và học sinh ngày càng bị áp lực căng thẳng và không có sự thực tập để giúp họ lắng dịu thân tâm và chăm sóc các cảm xúc mạnh. Chính vì vậy mà chúng tôi mong muốn cung cấp một chương trình đào tạo có khả năng đưa sự thực tập chánh niệm vào trong mô hình giáo dục hiện đại, đồng thời giúp duy trì và nuôi dưỡng tình nghĩa thầy trò trong trường học.

Những điều mà chúng tôi mong muốn hiến tặng

Chương trình đào tạo của chúng tôi có hai mô hình khác nhau: một là hình thức hội thảo đào tạo (*training conference*) dành cho các giáo viên và các nhà quản lý giáo dục đến từ nhiều cơ sở giáo dục khác nhau; mô hình thứ hai là một khóa đào tạo dành riêng cho một trường học hoặc một cơ sở giáo dục, trong đó đối tượng tham gia là toàn bộ giáo viên, học sinh và cả các bậc phụ huynh của trường học đó. Chẳng hạn như tại Vương quốc Anh, chúng tôi đã tổ chức một hội thảo đào tạo trong bốn ngày tại American School ở Luân Đôn dành cho 350 giáo chức đến từ khắp nơi trên thế giới. Trong thời gian hội thảo, các giáo chức được học về các phương pháp thực tập chánh niệm để có thể chăm sóc cho bản thân và giúp ích cho nhiều người. Không những vậy, họ còn có cơ hội chia sẻ quan điểm, ý kiến của mình về những cách thức cải thiện môi trường học đường cũng như chia sẻ những mục tiêu giáo dục mà họ đang theo đuổi. Trong khi đó, tại một trường học ở Ấn Độ, chúng tôi có cơ hội tổ chức một khóa đào tạo về chánh niệm trong 7 ngày dành cho các giáo viên, học sinh và cả các bậc phụ huynh. Kết quả là mọi người trong trường từ giáo viên cho đến học sinh và cả các bậc phụ huynh đều có cơ hội cùng nhau thực tập và tạo nên một bầu không khí vui tươi và an lành cho cả trường học.

Chúng tôi luôn coi Việt Nam là gốc rễ tâm linh quan trọng và là quê hương yêu dấu của vị Thầy tâm linh của chúng tôi. Chính vì vậy mà chúng

tôi mong muốn được cộng tác với Bộ Giáo dục và Đào tạo của Việt Nam để tìm ra những cách thức đưa sự thực tập chánh niệm vào trong các trường học ở Việt Nam. Cũng giống như tại Vương quốc Anh và Ấn Độ, nhóm Wake Up Schools của chúng tôi có thể tổ chức một hội thảo đào tạo trong khoảng thời gian từ 3 đến 6 ngày dành cho các giáo viên tại Hà Nội, Đà Nẵng hoặc Thành phố Hồ Chí Minh; hoặc có thể tổ chức một chương trình đào tạo kéo dài một tuần dành cho một trường học nào đó tại các thành phố kể trên.

Cuối cùng, chúng tôi xin hân hạnh kính mời Ngài Bộ trưởng tham dự một hội thảo đào tạo được tổ chức trong 6 ngày tại thành phố Toronto, Canada từ ngày 11 đến ngày 16 tháng 8 năm 2013, với tư cách là khách mời danh dự của chúng tôi. Hội thảo sẽ diễn ra với chủ đề **“*Những nhà giáo hạnh phúc có thể làm thay đổi thế giới*”**. Chúng tôi đã dành ba chỗ tại Hội thảo cho Ngài Bộ trưởng và hai cộng sự của Ngài. Thông qua cuộc hội thảo, Ngài Bộ trưởng sẽ có cơ hội tiếp xúc với các nhà giáo cũng như những người làm việc trong lĩnh vực giáo dục ở khắp nơi trên thế giới, và có cơ hội trực tiếp khám phá những lợi ích mà chương trình đào tạo về chánh niệm có khả năng mang lại cho nền giáo dục. Nếu Ngài Bộ trưởng có thể đến tham dự hội nghị thì xin cho chúng tôi biết theo địa chỉ liên hệ sau: Elli Weisbaum – email: elli@wakeupschools.org.

Thông tin chi tiết về cuộc hội thảo có thể được tìm thấy tại trang web:

<http://tnhtoronto.ca/#The+Retreat>.

Chúng tôi rất mong nhận được lời phúc đáp của Ngài Bộ trưởng. Và nếu Ngài Bộ trưởng có bất kỳ câu hỏi nào về chương trình của chúng tôi, xin liên hệ với nhóm Wake Up Schools của chúng tôi theo địa chỉ email: info@wakeupschools.org.

Kính thư,

Thích Chân Pháp Dung

Wake Up Schools

Những Món Quà Vô Giá!

Sưu Tầm

Có những món quà bạn không cần phải mua nhưng lại vô cùng ý nghĩa và có giá trị lớn lao khi bạn trao tặng cho bạn bè, người thân và cho cả chính bạn...

Món quà của SỰ LẮNG NGHE

Hãy thật sự lắng nghe, chia sẻ những nỗi đau, tâm sự vui buồn cùng người khác. Hãy lắng nghe không chỉ bằng đôi tai mà bằng tất cả tấm lòng.

Những câu nói giản đơn nhưng chân thành như ***“Hôm nay trông bạn thật rạng rỡ!”***, ***“Bạn làm việc đó thật tốt”***, hay ***“Bữa ăn hôm nay thật tuyệt vời!”***... sẽ tạo thêm niềm vui và phần chấn cho người khác.

Món quà của SỰ QUAN TÂM

Hãy dành thời gian để quan tâm đến người thân, bạn bè đồng nghiệp, xem những vấn đề của họ như là của chính bạn. Hãy để mọi người cảm nhận tình cảm của bạn qua những hành động bạn thể hiện hàng ngày.

Món quà của SỰ SÁNG TẠO

Mỗi ngày hãy thực hiện một điều bất ngờ nhỏ cho bạn bè và gia đình. Chắc chắn bạn cũng sẽ nhận được những điều bất ngờ thú vị từ họ.

Món quà từ SỰ TRIU MẾN

Hãy thể hiện sự triu mến với những người thân yêu bằng những lời nói ân cần và cử chỉ triu mến, bạn sẽ thấy điều kỳ diệu.

Món quà từ NHỮNG NỤ CƯỜI.

Nụ cười là một ngôn ngữ không lời nhưng có khả năng lan tỏa sức mạnh đến người khác nhanh nhất. Một nụ cười làm niềm vui nhân đôi, làm nỗi buồn trở nên nhẹ bồng. Hãy trao tặng nụ cười cho tất cả những người xung quanh.

Món quà từ SỰ GIÚP ĐỖ

Mỗi ngày hãy chủ động làm một vài điều tử tế, bạn sẽ thấy cuộc sống thật vui vẻ và nhẹ nhàng.

Món quà của NHỮNG LỜI KHEN TẶNG



Món quà của SỰ TĨNH LẶNG

Là những khoảnh khắc bạn thực sự chỉ muốn yên lặng một mình. Hãy trân trọng thời khắc quý báu này và trao món quà của sự tĩnh lặng cho người khác đúng lúc.

Món quà của SỰ TRI ÂN

Những lời đơn giản nhất để bày tỏ lòng biết ơn đối với sự quan tâm, chia sẻ của người khác chính là **“Chào bạn!”** và **“Cảm ơn”** cùng nụ cười chân thành...

Món quà từ NHỮNG MẪU GIẤY VIẾT TAY

Hãy viết ra từ những lời chân thật, dù rất ngắn, nó có sức mạnh phi thường đấy, dù nó là dòng chữ **“cảm ơn bạn đã giúp đỡ tôi”** hay **“xin lỗi vì mình đã quá nóng với bạn”**. Hay thậm chí một bài thơ hay một lời khuyên đẹp. Chính những điều nho nhỏ đó, có thể đi suốt cuộc đời ta.

Khi bạn trao tặng những món quà này cho bất kỳ ai cùng với một ánh mắt khích lệ chính là tấm chân tình của bạn, chắc chắn chúng sẽ trở thành những món quà vô giá, cho người nhận và cả cho người trao tặng!

Đôi khi

Hội Nghiêm

Đôi khi ta muốn em càng khổ
Vì sợ rằng em sẽ thả trôi”
Đôi khi ta muốn em làm lỗi
Để tâm em rộng lượng thứ tha
Đôi khi ta muốn em thay đổi
Vì sợ rằng em sẽ thành băng
Đôi khi ta muốn em trầm lặng
Để em cười em nói có chiều sâu
Đôi khi ta muốn em chờ lâu
Để em biết thế nào là nhẫn nại
Đôi khi ta muốn em thất bại
Vì sợ rằng em sẽ tự cao
Đôi khi ta muốn em lao đao
Để em biết thế nào là định hướng
Đôi khi ta muốn em lười biếng
Vì sợ rằng em sẽ tẩu hỏa nhập ma
Đôi khi ta muốn em hát ca
Để làm dịu đi niềm đau không tên tuổi
Đôi khi ta muốn em hờn tủi
Để em biết quay lại với chính mình
Đôi khi ta muốn em càng bệnh
Vì sợ rằng em không biết cảm thông.
Đôi khi ta muốn em đi qua bão giông
Cho nghĩa đệ tình huynh ngày thêm thắt chặt.
Đôi khi ta muốn em nhắm mắt
Để tâm em đơn giản tựa hồn thơ
Đôi khi ta muốn em ngu ngơ
Vì sợ rằng em sẽ khổ đau nhiều
Đôi khi ta muốn em đừng hiểu
Để tâm em thanh thản nhẹ nhàng
Đôi khi ta muốn em lang thang
Để buồn đau dạo chơi cùng trăng gió
Đôi khi ta muốn em gặp khó
Vì sợ rằng em không biết nhún nhường
Đôi khi ta muốn em bình thường
Để tâm em vượt thoát khỏi thua hơn
Đôi khi ta muốn em cô đơn
Để em biết thế nào là tình nhân loại
Đôi khi ta muốn em đừng nói
Dù cuộc đời cần tiếng nói yêu thương
Đôi khi ta muốn em vẩn vương
Để em biết trân quý trong hiện tại
Đôi khi ta muốn em đừng lại
Để em yêu cuộc sống quanh mình.

Tình Thương và Giải Thoát

Nguồn: Shambhala Sun - July 2010

Đây là bài phỏng vấn của ông Melvin McLeod - chủ bút tờ báo Shambhala Sun với Thiền Sư Làng Mai.

Tôi được hầu chuyện với Thiền Sư Thích Nhất Hạnh về đề tài:

- » *Tình thương đích thực.*
- » *Những lợi lạc của khổ đau.*
- » *Làm sao mình thoát ra khỏi tình huống khổ đau nhờ đem chánh niệm nhìn sâu vào sự việc để thấy, hiểu ra, để chấp nhận và thương được.*

Thầy cho chúng tôi biết: Thầy dạy Phật giáo nguyên thủy bằng tinh thần của đại thừa. Tôi thì tôi nghĩ rằng: cho đến hôm nay, tôi chưa gặp được ai có thể dạy những điều dạy chính thống của Phật một cách sáng sủa và mạnh mẽ như Thầy trình bày về đạo Phật.

(Melvin McLeod - chủ bút của báo Shambhala)

Melvin McLeod: Kính thưa Thiền Sư, tại sao Chánh Niệm là chìa khóa của hạnh phúc?

Thiền Sư Làng Mai: Chánh niệm đưa đến định. Định đưa đến cái thấy thâm sâu là tuệ giác. Tuệ giác giúp ta thoát khỏi cái thấy mê mờ của mình, thoát khỏi cái giận và tham đắm. Khi mà ta thoát khỏi được phiền não thì hạnh phúc có thể có mặt. Làm sao ta có thể hạnh phúc được khi ta đã đầy ắp nào là giận hờn, nào là si mê và tham lam? Thế nên cái thấy sâu sắc - tuệ giác - mới cởi trói cho ta khỏi những ràng buộc khổ lụy ấy và mới là chìa khóa cho hạnh phúc.

Thường thì có rất nhiều điều kiện hạnh phúc đang có mặt. Nhưng ít khi nào ta để ý, nhận diện nó, bởi vì chúng ta không chánh niệm, không ý thức được những hạnh phúc đang có mặt. Khi thân và tâm đang cùng có mặt trong giây phút hiện tại, ta thật sự sống động, tỉnh táo. Ta thật sự có mặt, ta thật sự sống và tiếp xúc được khá sâu sắc với sự sống trong lúc này và tại đây. Thành

DHARMA ART • THE ANGRY BUDDHIST • LOVE & EMPTINESS: THE GREAT PARADOX • THE MINDFULNESS REVOLUTION
SHAMBHALA SUN
BUDDHISM CULTURE MEDITATION LIFE

Thích
Nhất
Hạnh

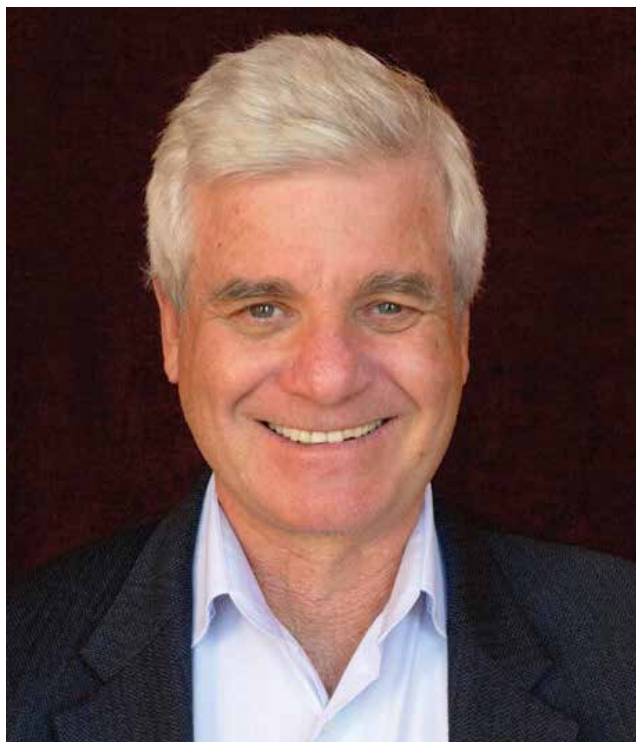
Join Him in
the Country
of the Present
Moment



ra, ta không chỉ tu tâm, mà ta còn tu cả với thân của ta nữa. Thân và tâm phải là một, không hai được. Trên căn bản ấy, bạn sẽ thấy những gì bạn đang tìm cầu đã có mặt từ lâu rồi, cho dù đó là giác ngộ, niết bàn, giải thoát, Phật, Pháp, Tăng hay là hạnh phúc, nó đều đang có mặt ở ngay bên bạn đó. Thật ra, phút giây hiện tại, đó là giây phút duy nhất mà bạn có thể tìm được những cái trên.

Ngược lại khi tâm và thân bị phân tán, khi mà ta chìm sâu vào suy tính tư duy... và ta không có mặt trong phút giây hiện tại, ta hành xử như là một cái xác, như người mộng du.

Có thể mọi người đều đồng ý rằng ta phải sống trong phút giây hiện tại đó, nhưng cái thói quen để cho tâm bị trôi lăn, phân tán nó đã hiện diện trong ta lâu lắm rồi. Nó cứ đẩy ta đi vòng vòng cho nên ta đánh mất khả năng có mặt sâu sắc trong phút giây hiện tại. Vì thế sự tu luyện đúng mức rất quan trọng. Nghe thuyết pháp và đọc sách không chưa đủ. Ta phải thực tập đủ lâu để có tập khí mới, tập khí dừng lại được cái tâm rong ruổi, chạy tán loạn của ta để ta có thể an trú thân tâm trong phút giây hiện tại. Đó là sự thực tập đầu tiên: dừng lại, dừng lại, nhìn kỹ hơn, nhìn rõ



Melvin McLeod

hơn, nhìn sâu hơn và nhận diện những điều kiện hạnh phúc đang có mặt, thoát ra khỏi ngục tù của sự bị kéo đi bởi thói quen chê trách, than van, lúc nào cũng không vừa ý. Đó là con đường của Bụt.

Melvin McLeod: Thừa Thiên Sư, Thầy nhấn mạnh nhận diện niềm vui, sự hạnh phúc và sự hài lòng trong khi tu tập - niềm vui khi đặt những bước chân trên mặt đất, niềm vui khi hít vào một hơi thở chánh niệm. Có thể vì cái quá khứ học Phật quá cứng nhắc và nghiêm khắc của chúng tôi mà chúng tôi thấy dễ chấp nhận hơn khi nghe rằng *“mình tu theo Bụt thì tu làm sao cho cứng cõi, không dễ bị kéo đi bởi niềm vui. Đối với tôi, gần như là mình đi sai đường nếu trộn lẫn tôn giáo với thú vui và ăn mừng sự sống”*

Thiền Sư Làng Mai: Tôi nghĩ rằng, phần đông khi lắng nghe Bụt dạy về bốn sự thật mầu nhiệm (*Tứ Diệu Đế*)- nhất là sự thật đầu tiên, họ nghe những chữ như khổ đau, như phiền não và vì thế nên họ nghĩ rằng đạo Bụt là đạo chỉ nói đến khổ đau thôi. Nhưng họ không nhớ rằng sự thật thứ ba là để nói về hạnh phúc, cái ngược lại của sự thật thứ nhất là phiền não, khổ đau. Bốn sự thật mầu nhiệm mà Bụt dạy là: 1/ Có khổ đau, có phiền não, 2/ nhận diện con đường đưa ta đến chỗ khổ đau 3/ Có thể làm khổ đau vắng mặt, nghĩa là có hạnh phúc và 4/ có con đường dẫn tới hạnh phúc. Có lẽ chúng ta nên trình bày đạo Bụt bắt đầu bằng hai sự thật thứ 3 và thứ 4 trước: 1/ Có thể có hạnh phúc ngay. 2/có con đường đưa tới hạnh phúc. 3/ Có thể ở tình trạng triền miên trong khổ đau 4/ Có cách nhận diện những nguyên nhân của khổ đau.

Melvin McLeod: Khi có chánh niệm, ta khám phá ra ta có nhiều niềm vui nhưng đồng thời cũng khám phá ra nhiều niềm đau và thương tích trong ta, đó là những kinh nghiệm khó xử khi thực tập chánh niệm. Xin Thiền Sư chỉ cách cho chúng tôi trong những trường hợp khi khổ đau trở dậy ?

Thiền Sư Làng Mai: Khổ đau và hạnh phúc liên hệ chằng chịt với nhau. Chúng ta chỉ nhận diện được hạnh phúc khi có một quá khứ khổ đau. Ví dụ như ta thấy rõ hơn những chữ trắng nếu nó nằm trên nền đen. Nếu ta đã từng đói ta mới

thấm thía được niềm hạnh phúc khi có ăn. Nếu ta đã từng khổ đau vì chiến tranh ta mới thấy tất cả giá trị lớn lao của hòa bình. Nếu không, bạn sẽ không trân quý hòa bình, bạn chỉ muốn đánh giặc thôi.

Thành ra, kinh nghiệm của ta về những khổ đau không lường được của chiến tranh sẽ giúp ta tìm nhiều cách để gìn giữ hòa bình. Vì thế nếu có được những kinh nghiệm đau buồn là điều rất tốt, nhờ thế mà trên nền tảng ấy ta nhận diện được hạnh phúc.

Phần đông chúng ta, ai cũng có một khuynh hướng thâm sâu là tìm về khoái lạc và tránh khổ đau. Điều này có nguyên nhân sâu xa trong tầng thức của ta, phần này của tâm ta gọi là mạt na thức. Tiếng Bắc Phạn Sanskrit là Manas, là một phần trong tâm mỗi người, chỉ muốn tìm về chỗ hưởng thụ và lẫn tránh khổ đau. Mạt Na thức không ý thức cái hiểm nguy của các sự hưởng thụ ấy. Như con cá đã được báo trước là hãy coi chừng những miếng mồi ngon vì bên trong nó có thể có lưỡi câu móc họng. Nhưng nó vẫn không cưỡng được sự cuốn hút của miếng mồi. Mạt Na cũng không thấy được cái lợi lạc của bài học khổ đau. Chúng ta cũng nên tập chấp nhận khổ đau bởi vì khi ta đau, muốn vượt được khổ đau ấy ta phải tập hiểu sâu hơn vấn đề thì mới thương và chấp nhận được để thoát ra khỏi niềm đau ấy. Bởi vì tâm ta vốn không biết cái hiểm nguy của dục lạc, cũng như không biết về cái lợi lạc của bài học khổ đau nên chúng ta phải chuyển vào tầng thức cái tuệ giác đó. Bởi vì chỉ để một mình ý thức tu tập thôi thì chưa đủ để chuyển hóa tận gốc những nỗi khổ niềm đau. Cái mà ý thức có thể làm là quán chiếu để đạt tới cái thấy sâu sắc đó và tải xuống tầng thức cái tuệ giác kia.

Cái tuệ giác đầu là thấy rằng sự tìm kiếm dục lạc rất nguy hiểm và sau đó là nếu đang khổ đau thì phải học cho được bài học từ khổ đau, khổ đau cũng có cái lợi lạc của nó. Nếu ta chánh niệm, nếu ta đủ can đảm để trở về với chính ta và ôm ấp nỗi khổ của chúng ta thì ta sẽ học được nhiều lắm. Khuynh hướng thông thường là lẫn tránh nỗi khổ, niềm đau nhưng ta nên làm ngược lại. Nhận diện nó, nhìn sâu và tìm cách chuyển hóa

nó. Nếu ta chỉ biết trốn chạy nỗi khổ thì ta sẽ không có cơ hội chuyển hóa. Bởi thế cho nên Bụt dạy ta, trước hết là chấp nhận sự thật thứ nhất, sự thật là mình đang có khổ đau. Sau đó là nhìn sâu vào khổ đau để có thể tìm ra sự thật thứ hai là nguyên nhân đưa ta đến cái khổ đó. Đó là cách duy nhất để cho sự thật thứ ba, con đường hành trì để chuyển hóa khổ đau, đưa tới hạnh phúc có thể xuất hiện được. Vì thế ta nên nhấn mạnh đến vai trò của khổ đau. Nếu ta quá sợ khổ đau thì chúng ta không có cơ hội thành tựu những khám phá ấy.

Melvin McLeod: Tôi nghĩ là ai ai trong chúng ta cũng từng có thương một người trong cuộc đời và ta sẽ sẵn sàng gánh chịu hết những khổ đau của người kia và sẵn sàng trao tặng cho người đó những hạnh phúc ta có. Nhưng làm sao để trải rộng tình thương đó ra cho mọi người? Làm như thế thì cuối cùng mới chuyển được thế giới? Làm sao nhân lớn lên và làm lan rộng ra cái tình thương mà mỗi người trong ta đều có?

Thiền Sư Làng Mai: Khi ta mới lọt khỏi lòng mẹ, vừa tách rời cung điện âm áp (*tử cung*) của mẹ, ta bắt đầu sợ hãi, cái sợ đầu tiên đó nó thật lớn và thật sâu bởi vì ta có thể chết trong giây phút trọng đại, nguy ngập ấy. Rồi người ta lại cắt mình ra khỏi cái cuống rốn đã nuôi nấng mình khá lâu trong bụng mẹ. Giờ đây thì mình phải tự thở lấy. Phổi của mình khi ở trong bụng mẹ thì có nước, nhưng trong giây phút trọng đại này, ta phải đẩy chất nước ấy ra khỏi phổi để tự hít vào hơi thở đầu tiên, nếu làm không được thì mình sẽ chết.

Thành ra, kinh nghiệm đầu tiên của ta về cái sợ là lúc đó và cái ước muốn ban đầu muốn được sống sót nó cũng được sinh ra lúc ấy. Cái ước muốn đầu tiên được sống còn cũng được phát sinh từ lúc ấy. Kinh nghiệm sợ hãi ban đầu được phát sinh từ lúc ấy. Là một em bé mới sinh, mình thấy mình thật bất lực. Mình sẽ không sống sót nổi nếu không có ai đến chăm sóc mình. Khi mình nghe bước chân của ai đó đến gần để chăm sóc mình thì mình hạnh phúc. Cả ngày mình chỉ chờ đợi tiếng chân đến gần mình bởi vì mình biết sau



khi tiếng chân đến gần là có sữa, có sự ấm áp, có mọi thứ... Đó là cái sợ ban đầu và cái thèm khát ban đầu được phát sinh.

Rồi khi mình lớn lên, cái thèm khát có một người yêu cũng là sự tiếp nối từ cái thèm khát ban đầu đó. Mình thấy cần có một người để chăm sóc mình, nếu phải sống một mình thì thiếu thiếu cái gì đó và mình thấy hơi bất lực, mong manh. Mình không tự thấy yên tâm nếu chỉ sống một mình. Vì vậy cứ tìm cách có một người yêu cùng sống bên nhau, đó cũng chứng tỏ là cái thèm khát ban đầu (*khi mới sơ sinh*) vẫn còn đó, rằng mình không cảm thấy an tâm nếu không có ai bên cạnh.

Thế nên người yêu, người bạn hôn phối cũng là một loại tiếp nối sự thỏa mãn cái thèm khát ban đầu, cái nhu yếu có mẹ có bố kề bên. Ta thấy có sự an ổn ngay khi có mẹ một bên, có bố kề bên. Thật ra không phải sự có mặt thật sự của bố, của mẹ mới làm cho mình an tâm. Thật ra chính cái ý niệm là **“mẹ đang ở đây mà”** hay là **“bố đang ở đây mà”** đã khiến cho mình có cảm giác an ổn rồi. Nhưng sau một thời gian thì mình thấy người ở kề bên mình ấy làm phiền mình quá và mình muốn ly dị. Thế nên thật ra không phải vì sự hiện diện của anh chàng hay cô nàng ấy cho mình có cảm tưởng thoải mái mà chính là cái ý niệm trong đầu mình và cái thèm khát ban đầu khi còn bé thơ nó đã sai khiến. Tình yêu, trong đạo Bụt lúc nào cũng bắt đầu bởi chính mình trước khi có sự xuất hiện của những người khác trong cuộc đời mình. Tình thương theo Bụt dạy là khi mình trở về **“nhà”** (*thân và tâm*) của chính mình. Mình

nhận diện được nỗi khổ trong tâm mình, cái sợ ban đầu, cái thèm khát ban đầu... Sự hiểu biết sâu sắc nỗi khổ của mình khiến mình nhẹ ra và biết thương mình nhiều hơn, bởi vì mình quyết định đạt tới trọn vẹn tiềm năng của mình. Và vì thế mình không cần phải có một người nào khác để mà bắt đầu thương. Ta nên bắt đầu bằng chính ta.

Tình thương chân thật không phải là phải chọn một người. Khi tình thương có mặt, mình tỏa rạng ra như một ngọn đèn. Đèn không chỉ chiếu lên trên một vài người trong phòng này, đèn sáng lên thì tất cả mọi sự vật xung quanh đều được hưởng. Cũng thế, nếu thật tình ta có tình thương trong ta thì mọi người quanh ta đều thừa hưởng - chẳng những con người được hưởng mà ngay cả cây cỏ, cây và đất đá cũng được ân chiếu. Tình thương chân thật là như vậy. Tình thương chân thật là xả, là bao trùm tất cả.

Thành ra, muốn trải tình thương ra thật rộng, thật xa thì ta nên tập thấy thương, và tinh tấn tu tập để hoàn tất sự trọn vẹn, viên thông nơi chính mình.

Melvin McLeod: Sư cô Chân Không hướng dẫn chúng tôi để thấy được nhiều nguyên nhân, nhiều điều kiện và nhiều yếu tố để làm nên con người ta như: bố mẹ, tổ tiên huyết thống, tổ tiên tâm linh và nhiều yếu tố văn hóa, xã hội .v.v.. hiện những thứ ấy vẫn đang có trong ta. Làm thế thì có giúp đỡ gì không?

Thiền Sư Làng Mai: Cái ngã của mỗi người được thành lập bởi những yếu tố không phải là ngã và cái tuệ giác vô ngã ấy sẽ giúp ta thoát ra khỏi những mặc cảm hơn thua. Chúng ta được cấu tạo bởi những điều kiện không phải là ta. Khi

ta nhìn sâu, ta sẽ thấy trong ta có tất cả những đường nét và tập khí của tổ tiên, cha mẹ, văn hóa, xã hội, bạn bè và tất cả quanh ta.

Melvin McLeod: Rất nhiều giảng sư Phật giáo giảng dạy về giáo lý tương tức bằng những danh từ rất trừu tượng nhưng tôi thấy cái cách nhìn vào chính bản thân ta với từng yếu tố rõ rệt đến từ đâu đã ảnh hưởng ta ra sao, về mặt tích cực cũng như tiêu cực nó giúp đỡ ta nhiều lắm.

Thiền Sư Làng Mai: Tôi nghĩ rằng giáo lý Bụt dạy rất đơn giản, ta cần trình bày cho đơn giản để trẻ em cũng hiểu được. Sáng nay chúng tôi đã hướng dẫn một buổi thiền tập quán chiếu vào gia đình mình và những yếu tố vẫn còn có mặt trong ta *“Thở vào tôi thấy cha tôi lúc mới lên năm, yếu đuối và mong manh. Tôi mỉm cười với đứa bé lên năm (vốn là bố tôi) với lòng từ bi.”* Cái cách quán chiếu như vậy có thể giúp ta tiếp xúc với cái sự thực của vô ngã với các yếu tố không phải là ta đang nằm trong ta. Khi ta thấy được cha ta có những yếu tố bị xâm nhập từ tuổi thơ - không phải là cha - khiến cha dữ dằn bạo động như thế thì ta có thể sẽ hiểu và thương được cha, dù cha có tệ bạc. Và ta cũng thấy được cha đang có mặt trong từng tế bào trong ta với những khổ đau, những tập khí và cả những tài năng của cha trong ta.

Nếu ta có tài năng thì đó cũng là sự tiếp nối của cha mà thôi. Thực tập như vậy sẽ đem tới tuệ giác tương tức rất cụ thể, tuệ giác vô ngã cũng cụ thể. Nó sẽ giúp ta thoát khỏi giận hờn, oán trách cha mà ngược lại ta còn biết tri ân cha v.v.. Tại sao mình không quán chiếu những yếu tố không phải là ta trong ta không những bằng tuệ giác



mà còn bằng tình thương nữa? Tuệ giác và tình thương là một. Tuệ giác đưa tới tình thương và tình thương không thể nào có được nếu không có hiểu, không có tuệ giác. Nếu ta không hiểu thì không thể nào ta thương được. Tuệ giác này là cái hiểu trực tiếp, không phải chỉ là những khái niệm, những tư tưởng trừu tượng. Trong thiền quán ta phải ta cho phép ta được soi sáng bởi ánh sáng của tuệ giác này. Thỉnh thoảng ta phải cần sử dụng một hình ảnh để ta có thể hiểu rõ hơn. Ví dụ tôi hay giải thích cho các cháu bé rằng rất khó cho một cây bắp nhớ nổi, tưởng tượng nổi nó từng là một hạt bắp. Thế nhưng đó là sự thật, nếu các cháu và người lớn thấy được sự tương tức giữa hạt bắp và cây bắp thì mọi người cũng thấy được sự tương tức giữa cha và con, mẹ và con. Nếu sự thật đó được tiếp xúc qua tuệ giác của thiền quán thì giận hờn trách móc sẽ tan biến và tình thương có thể phát sinh.

Melvin McLeod: Thiền Sư là thầy của một truyền thống Thiền, với một hiểu biết sâu xa về các truyền thống Phật giáo khác, vậy mà suốt quá trình huấn luyện cho thiền sinh trong năm ngày liên tiếp thầy chỉ nói phớt qua chữ Thiền. Ngược lại thầy dạy rất kỹ về những phương pháp căn bản để tu tập chánh niệm, về tứ diệu đế (*bốn sự thật mẫu nhiệm*). Vì sao thầy chọn cách giáo dục này?

Thiền Sư Làng Mai: Có loại Phật giáo nguyên thủy từ hồi Bụt còn tại thế, đạo Phật do chính Bụt giảng dạy và nhiều trường phái Phật giáo đã phát sinh bởi những thế hệ đi sau. Nhưng cho dù là Phật Giáo nguyên thủy, Thiền, Thiền Thai tông hay Kim Cương Thừa thì đó cũng là những điều Bụt dạy. Sự hành trì của Bụt đã được tiếp nối bởi các vị đệ tử của Ngài - tuệ giác và sự dạy dỗ của Ngài được chuyển tiếp qua nhiều thế hệ dù Ngài đã nhập niết bàn từ lâu. Ta thấy được Bụt qua nhiều thế hệ các đại sư và đệ tử của họ. Điều mà tôi đang làm là trình bày những cách hành trì nguyên thủy ngay từ hồi Bụt còn tại thế, trong tinh thần Phật Giáo Đại Thừa. Phật Giáo Đại Thừa có cái nhìn rất cởi mở, không gò bó và thật là mẫu nhiệm. Tôi muốn trình bày Phật giáo từ hồi Bụt còn tại thế bằng tinh thần thoáng rộng này. Khi ta sử dụng Phật Giáo Đại Thừa để tìm hiểu, nhìn

sâu vào Phật Giáo nguyên thủy, ta có thể khám phá ra biết bao nhiêu là điều kỳ diệu, sâu sắc hơn nhiều. Ta ý thức rằng những lời dạy sâu sắc nhất của Phật Giáo đại thừa có thể tìm ra trong các kinh điển nguyên thủy. Những tư tưởng phóng khoáng của đại thừa đã có rãnh mạch trong các kinh nguyên thủy.

Những hạt giống của Phật giáo đại thừa đầy dẫy trong Phật giáo nguyên thủy. Thành ra khi ta dùng từ Phật giáo nguyên thủy điều đó không có nghĩa là ta loại ra ngoài những Phật giáo khác, những truyền thống mới khai triển sau này. Tôi chỉ muốn đem tất cả các truyền thống về tận gốc nguyên thủy của họ. Phật giáo nguyên thủy được xem như mẫu số chung của tất cả các truyền thống khác, mẫu số chung của mỗi truyền thống Phật giáo. Thế nên tôi đã công hiến những điều Bụt dạy ngay từ những năm đầu của quá trình dạy dỗ của Ngài, trong tinh thần đại thừa. Phật giáo Bụt dạy những năm đầu rất đơn giản - mà cũng rất thâm sâu. Nhiều học giả đã làm cho Phật giáo trở nên rắc rối, biến đạo Phật thành một loại siêu hình học, một loại triết học. Một số sinh viên Phật học đã bỏ quá nhiều thì giờ cho những hệ thống tư duy này và không có thì giờ tu tập. Cũng như thiền sư Lâm Tế (*Trung quốc gọi là Linji, Nhật gọi là Rinzai*) Ngài học Phật quá nhiều nhưng sau đó cảm thấy không đủ. Vì thế ngài bỏ hết những học thuyết và bắt đầu thực hành..

Melvin McLeod: Bởi vì Phật giáo ở phương Tây còn quá sơ khai, trong giai đoạn đầu, Thầy có nghĩ rằng có thể Phật giáo nguyên thủy sẽ hợp với người Tây Phương hơn là những điều dạy dỗ đã được khai triển về sau phải không?

Thiền Sư Làng Mai: Không phải là một giáo lý riêng biệt nào mới thích hợp với thời đại nào mà quan trọng là cách ta hiểu điều đó và cách ta sử dụng nó. Nếu ta là một học giả và ta chỉ sử dụng trí năng của ta mà thôi thì ta có thể giải thích giáo lý theo cách này, trong khi nếu ta là một hành giả thực tập thật tinh thì có thể ta sẽ khám phá được chiều sâu của giáo lý và tiếp xúc được với tuệ giác phát sinh từ sự thực tập của ta. Và nhờ thế, ta có thể trình bày cái giáo lý kia một cách hoàn toàn khác hẳn với người chỉ dùng trí năng.

Thành ra vấn đề là không phải giáo lý này hay hơn, hay giáo lý kia thích hợp hơn, vấn đề là biết cách áp dụng thật tinh điều mình học và trình bày ra sự tu tập của mình cho thích hợp, đồng thời giúp người nghe hành trì cho có hiệu quả. Tuy nhiên, tôi rất là ngạc nhiên mà thấy bài pháp thoại đầu tiên do Bụt thuyết vẫn còn thích hợp cho thời đại chúng ta. Sau 2500 năm, bài thuyết pháp đầu tiên vẫn có giá trị vững chãi. Trong bài thuyết pháp đầu tiên ta tìm được đầy đủ những điều Bụt dạy mà ta có thể sử dụng suốt đời. Điều đó thật đáng kinh ngạc.

Melvin McLeod: Trong những điều Thiền Sư dạy, Thầy nhấn mạnh đến yếu tố tăng thân, yếu tố phải có một nhóm người cùng tu tập chung, Thầy dạy điều đó nhiều hơn các thầy khác. Tại sao điều đó lại quan trọng như thế đối với Thầy ?

Thiền Sư Làng Mai: Xây dựng tình huynh đệ, tình chị em thật là thiết yếu trong tăng thân, nếu tăng thân hạnh phúc thì họ có thể là nơi nương tựa cho nhiều người. Chúng tôi bắt đầu xây dựng tăng thân của chúng tôi từ nhiều thập niên trước và nó đã trưởng thành làm một tăng thân chính chắn và vững chãi. Có nhiều người đã từng tu tập lâu năm đến tham dự một khóa tu thì khóa tu ấy sẽ có năng lượng vững chãi của tăng thân. Trong kinh có kể chuyện về quốc vương Ba Tư Nặc của thành Xá Vệ. Ngài gặp Đức Thế Tôn lần cuối, khi ấy cả hai đều đã 80 tuổi, nhà vua nói: ***“Bạch đức Thế Tôn, mỗi khi con gặp tăng thân của ngài thì con thấy được ngài rõ hơn và con càng quý trọng ngài hơn.”*** Tôi thấy thật ý nghĩa khi thiên hạ có thể thấy được Bụt qua tăng thân của Người. Tăng thân là công trình, là tác phẩm lớn nhất của Bụt. Bụt là một nghệ sĩ và tăng thân là công trình nghệ thuật của người nghệ sĩ kia. Thành ra, Bụt vẫn còn đang sống cho đến ngày hôm nay trong tăng thân. Khi mà bạn thấy các thầy, các sư cô cùng các bạn cư sĩ tu tập nghiêm túc, thanh thoi và an lạc là các bạn có thể thấy được sự hiện diện của Bụt.

Melvin McLeod: Gần đây Thầy đã kêu gọi tăng thân cũng như những người đã ủng hộ những nguyên tắc hoà bình nên ủng hộ Tổng Thống Obama. Vì sao mà Thầy làm như vậy ?

Thiền Sư Làng Mai: Chắc anh biết, tôi gặp Mục Sư Martin Luther King Jr. từ năm 1966. Chúng tôi bàn với nhau về sự cần thiết của một cộng đồng cùng tu tập chung để đối kháng lại thế giới bạo động, tôi đã dùng từ tăng thân (*theo ngôn từ Phật giáo*) còn Martin thì dùng chữ (*beloved community*) cộng đồng dễ thương. Chúng tôi bàn về nhân quyền, về hòa bình, về bất bạo động và v.v.. Những điều Mục Sư Martin Luther King Jr. và tôi đang làm rất gần gũi nhau - xây dựng một nhóm người, nhiều nhóm người cùng sống bên nhau, hợp nhất và làm cho hài hòa những hạt giống trí tuệ, từ bi và bất bạo động của nhau. Lời tuyên bố này của tôi về Obama chỉ là sự tiếp nối của công trình ấy. Chúng tôi đã cùng gieo trồng những hạt giống ấy và khi Obama biểu hiện, chúng tôi thấy Obama có khả năng nói lời ái ngữ, lời hiểu biết và không kỳ thị. Nhưng Obama cũng rất mong manh - ông không thể nào tiếp tục là Obama nếu ông không được sự ủng hộ của một cộng đồng khá vững chãi, của những người đã tin tưởng nơi những nguyên tắc hoà bình, bất bạo động như ông... Có thể trong tương lai những cố vấn quân sự và kinh tế của ông sẽ kéo ông đi về nẻo khác. Vì lẽ đó nên tôi kêu gọi tăng thân phải ủng hộ Obama, để cho ông tiếp tục còn là ông, giữ vững lập trường mà trước đó ông đã chứng minh là ông đã làm được, như là dùng lời ái ngữ và giúp lấy ra những tri giác sai lầm giữa Mỹ Châu và thế giới của người Á Rập. Có rất nhiều dấu hiệu chứng minh rằng Obama đã có ý định, đã có khát khao thực hiện hòa bình, muốn xây dựng tình huynh đệ và có sự không kỳ thị v.v.. Ủng hộ Obama không phải là ủng hộ một đảng phái chính trị nhưng là ủng hộ cách làm chính trị mà hiện tại ta không thường thấy trong thế giới các chính trị gia nơi chính trường. Obama đại diện cho một loại tinh thức mới, một loại thao thức mới, một loại hành động mới. Điều đó thật đẹp nhưng làm sao mà giữ cho cái thao thức mới ấy được tiếp tục lâu dài? Hiện tại chung quanh Obama có quá nhiều yếu tố dường như đang kéo Obama đi về nẻo khác. Thế nên ta phải động viên tới đa các cộng đồng tu tập đang đi về hướng hòa bình nhân bản đó, ta phải giúp che chở ông Obama để Obama còn có thể tiếp tục là Obama

càng lâu càng tốt. Điều đó không phải là ủng hộ một đảng phái mà là ủng hộ một ước vọng thâm sâu, một thao thức hướng về nẻo chân thiện mỹ.

Melvin McLeod: Thầy sắp cho một pháp thoại ở Thị Xã Nữ Ước với đề tài: Xây dựng một Xã Hội hòa bình và Từ Bi? Thế nào là con đường đưa tới một xã hội lành mạnh và từ bi? Năm phép tu tập chánh niệm mà Thầy sử dụng từ Năm giới của người Phật tử truyền thống để biến thành những điều phát nguyện thích hợp với tình huống hiện thời của thế giới. Đó có phải là phương châm không?

Thiền Sư Làng Mai: Thường thì tuệ giác tương tức sẽ giúp đẩy lui sự kỳ thị, sợ hãi và cách nhìn nhị nguyên sự việc. Chúng ta liên hệ thâm sâu với nhau dù trong khổ đau hay trong hạnh phúc, vì thế cho nên tuệ giác tương tức (*liên hệ thâm sâu*) phải được xem là nền tảng cho bất cứ hành động nào có thể đem tới hòa bình, tình huynh đệ và giúp lấy ra bạo động, tuyệt vọng. Tuệ giác này có mặt trong tất cả các truyền thống tâm linh. Ta chỉ cần trở về nhà với chính truyền thống của ta và gắng làm sống lại với những hạt giống ấy.

Năm cách tu tập chánh niệm là những pháp môn rất cụ thể để thực tập thương yêu. Trong truyền thống Phật giáo của chúng tôi, chúng tôi cứ pháp đàm để tìm cách làm sao áp dụng năm giới một cách hữu hiệu trong đời sống hằng ngày. Năm giới quý báu ấy là để hành động, chứ không phải để suy luận và ước đoán. Ghi tên để xin thọ nhận năm phép tu tập chánh niệm ấy không phải là ký tên ủng hộ một kiến nghị mà là làm cho nó trở thành sự sống của chính mình, nó là con đường lý tưởng của mình. Và bạn sẽ rất hạnh phúc vì bạn biết bạn đã có một con đường của hiểu biết và thương yêu. Nếu mà mình biết là mình đã có con đường của hiểu và thương rồi thì mình không có lý do gì mà sợ hãi về tương lai của mình nữa cả. Và mình có thể chia sẻ con đường lý tưởng của mình, chia sẻ cái cách mình tu tập để nuôi dưỡng và phát triển hiểu biết và tình thương với các bạn thuộc truyền thống khác. Họ không cần trở thành Phật tử, họ chỉ cần trở về truyền thống tâm linh của họ, sống cho sâu sắc và tìm cho ra những gì tương đương với năm phép tu chánh



niệm của Phật tử nơi truyền thống của các bạn. Mục đích của ta không phải là để thay đổi niềm tin của các bạn từ truyền thống khác và biến họ thành Phật tử, mà chỉ là chia sẻ con đường của hiểu biết và thương yêu. Bạn đó vẫn tiếp tục là tín hữu Do Thái giáo, Cơ Đốc giáo hay Hồi giáo. Và bạn cứ làm như chúng tôi đang làm. Chúng tôi dùng ngôn từ Phật giáo, còn bạn thì nên dùng ngôn từ Hồi giáo mà tu tập và chúng ta sẽ cùng đi đến một kết quả như nhau. Thế nên ta mới có thể gọi là một đường hướng tâm linh toàn cầu hay là một nền đạo đức toàn cầu.

Melvin McLeod: Quả thật là mâu thuẫn nếu tất cả các vị lãnh đạo tâm linh từ nhiều truyền thống khác nhau có thể đến cùng nhau và bàn bạc làm thế nào để có một nền đạo đức toàn cầu để mọi người đều có thể cùng tu tập chung.

Thiền Sư Làng Mai: Có thể họ cũng không cần đến với nhau cùng ngồi chung một chỗ. Họ chỉ cần ngồi yên nơi chốn của họ và tu tập làm khơi dậy cái hiểu cho thâm sâu và mở rộng tình thương cho mọi người, mọi loài. Đó là cách gặp nhau sâu sắc nhất.

Melvin McLeod: Cảm ơn thầy vô cùng. Thầy thật là từ bi, Thầy cho chúng tôi từng ấy thì giờ. Đây là một danh dự lớn cho tôi và tôi cũng biết độc giả chúng tôi sẽ vô cùng lợi lạc.



Tu Viện Mộc Lan

123 Towles Road Batesville, MS 38606 | Tel: (662) 563-0956

Website: <http://www.magnoliagrovesmonastery.org>

Email: office@magnoliagrovesmonastery.org

Thư Cảm Tạ

Ngày 19 tháng 09 năm 2013

Nam Mô Đức Bổn Sư Bụt Shakyamuni.

Chúng con kính bạch Sư Ông Làng Mai, kính thưa chư vị Tôn Đức cùng toàn thể đại chúng. Thật là một hạnh phúc lớn cho tứ chúng tu viện Mộc Lan chúng con trong mấy ngày qua được đón tiếp chư vị Tôn Đức về đây thăm viếng Sư Ông và tu viện Mộc Lan.

Kính bạch chư Tôn Đức chứng minh.

Nhờ lực gia trì của Tam Bảo và sự che chở của tổ tiên đất đai nơi này, từ ngày chúng con khởi công xây dựng thiền đường cho đến ngày hoàn tất là 10 tháng. Trong quá trình xây cất, có Ôn viện chủ chùa Việt Nam Houston, thầy Đạo Quảng chùa Tam Bảo, Baton Rouge về đây thay mặt Sư Ông Làng Mai làm lễ khai móng, khích lệ tinh thần cho tứ chúng chúng con; bên cạnh đó cũng có HT Thái Thuận trụ trì chùa Phước Huệ Bảo Lộc Lâm Đồng, HT Tịnh Từ viện chủ tu viện Kim Sơn ghé thăm và nâng đỡ. Nhờ những ân đức gần xa của chư Tôn Đức và tấm lòng đóng góp tịnh tài của quý vị Phật tử thân hữu Việt Nam và thiền sinh Tây Phương từ khắp nơi, trong đó cũng có các em thiếu nhi nên đã giúp cho Mộc Lan chúng con hoàn tất được thiền đường để kịp cho khóa tu theo ước nguyện.

Trong quá trình xây dựng, chỉ có phần đặt móng và làm sườn là do thợ chuyên môn đảm trách. Những phần còn lại do sự phát tâm đóng góp của nhiều người như bản vẽ thiền đường do anh Phong và chị Phụng là kiến trúc sư ở Baton Rouge thiết kế; hệ thống điện do chú Cường ở Atlanta Georgia đóng góp, chú Quảng Chiêu giúp mua đá với giá rẻ. Ba phần tư công việc còn lại thì chú Rick và Martha ở North Carolina cùng gia đình anh Nhân chị Rom em Bình ở Toronto, các thầy, các sư cô trẻ, các anh chị thuộc chúng chủ trì tại Mộc Lan và nhiều bàn tay của Phật tử Việt Nam ở Jackson cũng như thiền sinh Tây phương đến từ Florida, Nashville, Louisiana, Akansa làm như đóng trần, đóng tường, đóng vách cách nhiệt, v.v.. Đặc biệt là khi xin giấy phép xây dựng, chính quyền địa phương cũng nhiệt tình yểm trợ nên cho permit với giá 25 USD thay vì khoảng hơn 7,000 USD như giá đã quy định. Nhờ vậy mà tổng chi phí hoàn tất thiền đường là 800.000 USD. Hôm nay đây, giờ phút này tứ chúng chúng con xin bày tỏ tấm lòng tri ơn sâu sắc đến chư vị Tôn Đức luôn có mặt đó nâng đỡ khích lệ cho chúng con, các vị Phật tử thân hữu xa gần đã góp phần tạo duyên cho thiền đường Hải Triều Lên biểu hiện.

Nam Mô công đức lâm Bồ Tát chứng minh. Kính thay mặt tứ chúng tu viện Mộc Lan,

*Tỳ kheo Thích Chân Pháp Huy
Tỳ kheo ni Thích Chân Hỷ Nghiêm*

Bài Pháp Tuyệt Vời Của Đức Đạt Lai Lạt Ma

Tâm Diệu

Thật là một hạnh phúc lớn lao và một duyên lành đặc biệt cho đoàn hành hương chiêm bái các thánh tích Phật Giáo được vinh dự gặp đức Đạt Lai Lạt Ma và được ngài ban cho một bài pháp vô cùng tuyệt diệu. Hạnh phúc vì được nghe những lời pháp nhũ và có được duyên lành vì đoàn không hẹn trước mà lại được gặp ngài trong lúc ngài vô cùng bận rộn Phật sự lẫn chính sự.

Sau lời chào mừng ngắn gọn với đoàn Phật tử Việt Nam, ngài nói ngay rằng: **“Đức Phật không phải là đấng tạo hóa (Creator). Ngài là một con người bình thường, đã tu hành và đã giác ngộ viên mãn, và đối với đạo Phật, mọi sự mọi vật đều do nhân duyên sinh khởi, do tác động của định luật nhân quả: “Law of Cause and Effect”**. Ngài nói tiếp rằng “muốn đạt được hạnh phúc chân thật thì cần phải có một tinh thần an lạc, và muốn có tinh thần an lạc, cần phải có tình thương và lòng từ bi (love and compassion)[1], làm sao để chúng ta phát triển được tình thương và lòng từ ? Chỉ nghĩ đến cũng chưa đủ, chúng ta cần phải làm sao để chuyển hóa tâm niệm và hành động của mình trong đời sống hàng ngày. Chìa khóa cho một thế giới hòa bình, hạnh phúc và an lạc bản thân chính là phát triển tình thương và lòng từ bi.” Ngài cũng nhắc nhở “mỗi người chúng ta đều có Phật tánh và cần nỗ lực thực hành để trở thành vị giác ngộ như Phật đã thành”. Ngài cũng không quên nhắc nhở Phật tử Việt Nam “nên đọc và thực hành kinh Đại Bát Nhã (Mahā Prajñāpāramitā Sūtra), nhất là những phẩm nói về Từ Bi, Trí Tuệ, Ba La Mật Đa (paramitas) và Tánh Không (emptiness)...”

Người viết đã nhiều lần được nghe trực tiếp các buổi thuyết giảng dành cho Phật tử Việt Nam tại Hoa Kỳ, bao giờ ngài cũng mở đầu bằng cách

khuyến nhủ Phật tử Việt Nam hãy giữ truyền thống tu tập sẵn có của mình mà không nên chạy theo một truyền thống khác, nhưng đặc biệt lần này ngài không nói như vậy mà ngài đã lập lại đến hai lần trong một bài pháp ngắn rằng : **“Đức Phật không phải là một đấng tạo hóa”**. Có lẽ đây là một thông điệp quan trọng và ngài chỉ muốn nhắc nhở Phật tử Việt Nam đừng xem ông Phật như một đấng thần quyền đầy quyền năng sáng tạo, có quyền ban phước giá họa cho muôn loài. Đừng cầu xin van lạy Ngài (Đức Phật) mà phải nỗ lực tinh tấn tự thân tu tập. Không biết Đức Đạt Lai Lạt Ma có tha tâm thông không mà hình như ngài biết rõ tâm của người Phật tử Việt Nam, đa số đều đặt nặng lòng tin, sùng kính lễ lạy và bái sám cầu nguyện. Trong một bài pháp ngắn không soạn trước mà ngài đã lập lại hai lần về mỗi từ **“Tạo Hóa”**, từ **“Nhân Quả”**, từ **“Thực Hành”** và nhiều lần về từ **“Từ Bi”**, lại nhắc nhở Phật tử Việt Nam nên đọc và thực hành từ bi, trí tuệ, ba la mật đa (Paramitas) và Tánh Không (Emptiness) trong kinh Đại Bát Nhã. Ngài không nói chi tiết nhưng qua nội dung bài pháp, dường như ngài muốn nhắc nhở người Phật tử Việt Nam ba điều: (1) **Đừng xem Đức Phật như là một đấng tạo hóa, có quyền năng ban phước giá họa.** (2) **Hãy tin sâu, tin bền và tin chắc về Phật tính, về mỗi người đều có giác tính, đều có khả năng thành Phật và về nhân quả. Chỉ có tinh tấn tu tập tự thân mới có thể chuyển hóa được nghiệp quả.** (3) **Nỗ lực thực hành Phật Pháp trong đời sống hàng ngày qua việc phát triển tình thương và lòng từ bi, qua việc thực hành Ba La Mật.**

(Trích: Bài pháp tuyệt vời của Đức Đạt Lai Lạt Ma dành cho Phật tử VN trên đỉnh Dharamsala)

Hãy Cảm Ơn Cuộc Đời Đây

Minh Quang

Chúng ta phải ngàn lần cảm ơn cuộc đời này, cho dù trên con đường đi của mỗi con người đều có bão giông. Thất bại, tuyệt vọng, chán đời... trong đời một con người có lẽ không mấy ai là không trải qua. Giàu sang hay nghèo hèn, thông minh hay kém thông minh, có học hay không học, sống ở thành thị hay nông thôn, hay miền sơn cước, hải đảo... Người lành lặn hay người bị tàn tật ... mấy ai mà không có những lúc thấy chán đời rồi quay ra oán trách cuộc đời...

Con người đâu có quyền lựa chọn là mình sẽ sinh vào một gia đình như thế nào: giàu sang hay nghèo khó, có cả cha và mẹ, hay một gia đình ngập tràn tiếng cười và tình yêu thương, hay là một gia đình đầy bạo lực, hay vừa sinh ra đã bị bỏ rơi đâu đó... *(Theo thuyết nhà Phật, thì tất cả đều do nghiệp lực mà con người được sinh ra trong gia đình như thế nào đều do nhân duyên và nghiệp đã tạo của từng người trong nhiều kiếp).*

Vì vậy mà không phải ai sinh ra cũng được sống trong gia đình có đầy đủ cơm ăn, áo mặc, có đầy đủ mẹ cha...

Khi lớn lên thì đâu phải ai cũng có chỉ số IQ cao để mà đi học được điểm cao hay vượt qua được tất cả các kỳ thi tuyển quan trọng trong cuộc đời.

Khi ra trường cũng không phải ai cũng được tuyển dụng vào đúng nghề mình học, đúng công việc mình yêu thích, đúng những công ty hay nhà máy mình ngưỡng mộ...

Cũng không phải tất cả ai cũng sinh ra đều được cấp sách tới trường, cũng đều vào được đại học, cũng không phải ai học xong cũng xin được việc làm như mong muốn...

Còn tình yêu lứa đôi cũng làm con người ta thất vọng, tuyệt vọng, chán đời nhiều không kém so với học hành, thi cử và công ăn, việc làm...

Yêu đơn phương, yêu mà không được gia đình chấp nhận, yêu mà không được ở gần nhau, yêu nhau mà không lấy được nhau hay bị phụ tình, bị lừa dối...

Việc nuôi dạy con cái cũng là một áp lực không nhỏ trong mỗi gia đình, nó có thể là sợi dây bền vững hay cũng có khi lại là nguyên nhân đổ vỡ của những đôi vợ chồng trẻ.

Không phải ai sinh ra cũng được là hoàn hảo, cũng được sống, cũng thực hiện được những giấc mơ của mình.

Vậy thì đã là con người đang sống trong một xã hội thì những việc không được như ý muốn của mình nó sẽ là chuyện rất đổi bình thường.

Do đó, được sinh ra làm con người đã là vô cùng khó khăn, đã là rất quý báu rồi, vậy thì hà cớ gì ta phải chán đời, tuyệt vọng, oán trách cuộc đời này mà làm chi cho uổng phí.

Tại sao ta không cảm ơn cuộc đời này nhỉ.

Vì khi ta đang nằm trong bụng mẹ, Cả cha và mẹ ta đều đếm từng ngày mong ta cất tiếng khóc chào đời, thế là ta đã hơn hàng triệu những đứa trẻ khác rồi. Những đứa trẻ có khi chưa được vài tuần, vài tháng tuổi, hay chưa thành hình hài đã bị cha mẹ chúng không cho chúng làm người, hay

những đứa trẻ khi còn nằm trong bụng mẹ mà cha mẹ chúng đã không mong chúng có mặt trên đời này.

Vì khi ta sinh ra ta đã được mẹ ôm ta vào lòng cho ta bú dòng sữa mẹ ấm thơm ngọt ngào và được sống trong vòng tay yêu thương của cha mẹ, anh em, thế là ta đã hơn hàng triệu, triệu trẻ em khác không có cha, hoặc mẹ hay không có một ai và phải sống trong các trại trẻ mồ côi.

Vì khi ta lớn lên ta đã được ở trong một ngôi nhà, ta đã được ăn và được mặc, cũng có lúc ta có thể ăn chưa được no, chưa được ngon, hay mặc chưa được đẹp hay đủ ấm, nhưng như thế là ta đã hơn hàng triệu, triệu đứa trẻ khác không nhà, ăn thì bữa có, bữa không và không cả áo ấm trên trái đất này.

Vì khi ta sinh ra ta đã được lành lặn, thế là ta đã hơn hàng vạn, vạn trẻ em khuyết tật trên trái đất này.

Vì khi ta lớn lên ta đã được cấp sách đến trường, cho dù có thể chỉ là hết bậc tiểu học, thế là ta đã hơn triệu, triệu trẻ em trên trái đất này không được cấp sách đến trường.

Vì khi ta đang sống trong một đất nước không còn chiến tranh, thế là ta đã hơn triệu, triệu người trên trái đất này.

Vì khi ta lớn lên ta đã có nghề nghiệp, có công ăn việc làm, trong nhà đã có gạo, có cá có thịt, có tủ lạnh, ti vi, có tài khoản ở ngân hàng, có phương tiện đi lại dù chỉ là xe đạp hay xe máy, xe hơi ... thế là ta đã hơn tỷ người trên trái đất.

Và giờ đây khi ta ngồi ở bất cứ đâu ta có thể đọc, nghe, nhìn biết được tin tức trên khắp hành tinh này thế là ta đã hơn tỷ người trên trái đất.

Cuộc đời còn gì tốt đẹp hơn thế nữa. Vậy mà tại sao ta lại phải chán đời, ta phải tuyệt vọng, chỉ vì vấp ngã hay khó khăn, để rồi ta tự hủy hoại đời ta, ta gục ngã, ta làm cho những người thân yêu của ta phải đau khổ vì ta, tại sao ta không cố gắng đứng dậy để đi tiếp.

Có khó khăn nào mà ta không thể vượt qua, có đau khổ nào mà ta không thể chịu đựng được.

Còn có biết bao nhiêu người bị cha mẹ bỏ rơi, sống lang thang vô gia cư, phải đi dọn nhà vệ sinh vẫn vào được đại học ...

Chúng ta hãy nhìn vào xung quanh chúng ta có biết bao nhiêu những con người phi thường, tưởng như là không thể, thế mà lại có thể, đó là những con người không có cả tay và chân vẫn là những vận động viên bơi lội, chạy nhảy...

Trên thế giới có biết bao nhà khoa học khuyết tật. Họ đã vượt lên những tàn tật của mình để làm nên những điều kỳ diệu. Cùng với tài năng thiên bẩm và sự tự rèn luyện để vượt lên số phận, họ đã trở thành các nhà khoa học lớn, có các đóng góp quan trọng cho nhân loại, những phát minh của họ tạo tiện nghi cho cuộc sống của cả người tàn tật và không tàn tật.

Biết bao nhiêu những người khuyết tật nổi tiếng trên thế giới và ngay cả Việt Nam, không những họ vẫn sống vẫn yêu đời, họ vượt lên số phận nghiệt ngã của chính họ mà họ còn là những tấm gương cho nhân loại này.

Ngay cả những loài động vật khác cũng vậy, đã có những chú cún chỉ có hai chân, nó đã chịu đau đớn luyện tập và đi được bằng hai chân hay sao...

Chúng ta đã, đang được thừa hưởng những tinh hoa, những cống hiến của cả nhân loại hàng bao thế kỷ qua.

Vì vậy mà chúng ta phải ngàn lần cảm ơn cuộc đời này, cho dù trên con đường đi của mỗi con người đều có bão giông.

Cuộc đời này vẫn đẹp sao, vẫn đáng sống biết bao, vẫn cần bảy tỷ người đang sống phải biết nói lời cảm ơn cuộc đời.

Bàn Tay Của Mẹ, Bài Học Của Con

Suru Tâm

Đó là đôi bàn tay nhăn nheo và đầy những vết bầm đen. Những vết bầm làm đau nhức đến nỗi người mẹ đã rùng mình khi được lau bằng nước.

Một thanh niên học hành xuất sắc nộp đơn vào chức vụ quản trị viên của một công ty lớn. Anh ta vừa xong đợt phỏng vấn đầu tiên, ông giám đốc công ty muốn gặp trực tiếp để có quyết định nhận hay không nhận anh ta. Và ông thấy từ học bạ của chàng thanh niên, tất cả đều tốt và năm nào, từ bậc trung học đến các chương trình nghiên cứu sau đại học cũng đều xuất sắc, không năm nào mà anh chàng thanh niên này không hoàn thành vượt bậc.

Viên giám đốc hỏi:

Anh đã được học bổng của những trường nào?

Thưa không

Thế cha anh trả học phí cho anh đi học sao?

Cha tôi mất khi tôi vừa mới một tuổi đầu. Mẹ tôi mới là người lo trả học phí.

Mẹ của anh làm việc ở đâu?

Mẹ tôi làm công việc giặt áo quần.

Viên giám đốc bảo chàng thanh niên đưa đôi bàn tay của anh cho ông ta xem. Chàng thanh niên có hai bàn tay mịn màng và hoàn hảo.

Vậy trước nay anh có bao giờ giúp mẹ giặt giữ áo quần không?

Chưa bao giờ. Mẹ luôn bảo tôi lo học và đọc thêm nhiều sách. Hơn nữa, mẹ tôi giặt áo quần nhanh hơn tôi - Chàng thanh niên đáp.

Tôi yêu cầu anh một việc. Hôm nay khi trở lại nhà, lau sạch đôi bàn tay của mẹ anh, và rồi ngày mai đến gặp tôi.

Đến lúc ấy thì chàng thanh niên có cảm tưởng là công việc tốt này đang sẵn sàng là của mình. Về đến nhà, chàng ta sung sướng khoe với mẹ, và chỉ xin được cầm lấy đôi bàn tay của bà. Mẹ chàng trai cảm thấy có điều gì đó khác lạ. Với một cảm giác vừa vui mà cũng vừa buồn, bà đưa đôi bàn tay cho con trai xem.

Chàng thanh niên từ từ lau sạch đôi bàn tay của mẹ. Vừa lau, nước mắt chàng tuôn tràn. Đây là lần đầu tiên chàng thanh niên mới có dịp khám phá đôi tay mẹ mình: đôi bàn tay nhăn nheo và đầy những vết bầm đen. Những vết bầm làm đau nhức đến nỗi bà đã rùng mình khi được lau bằng nước. Lần đầu tiên trong đời, chàng thanh niên nhận thức ra rằng, chính từ đôi bàn tay giặt quần áo mỗi ngày này đã giúp trả học phí cho chàng từ bao nhiêu lâu nay.



Những vết bầm trong đôi tay của mẹ là giá mẹ chàng phải trả dài đằng đẳng cho đến ngày chàng tốt nghiệp, cho những xuất sắc trong học vấn và cho tương lai sẽ tới của chàng.

Sau khi lau sạch đôi tay của mẹ, chàng thanh niên lặng lẽ giặt hết phần áo quần còn lại cho mẹ.

Tối đó, hai mẹ con tâm sự với nhau thật là lâu.

Sáng hôm sau, chàng thanh niên tới trụ sở công ty. Viên giám đốc còn thấy những giọt nước mắt chưa ráo hết trong đôi mắt của chàng thanh niên, ông hỏi: **“Anh có thể cho tôi biết những gì anh đã làm và đã học được hôm qua ở nhà không?”**

Chàng thanh niên đáp: **“Tôi lau sạch đôi tay của mẹ, và cũng giặt hết phần áo quần còn lại.”**

Viên giám đốc: **“Cảm tưởng của anh ra sao?”**

Chàng thanh niên nói: **“Thứ nhất, bây giờ tôi mới thấu hiểu thế nào là ý nghĩa của lòng biết ơn: Không có mẹ, tôi không thể thành tựu được như hôm nay. Thứ hai, qua việc hợp tác với nhau, và qua việc giúp mẹ giặt quần áo, giờ tôi mới ý thức được rằng thật khó khăn và gian khổ để hoàn tất công việc. Thứ ba, tôi hiểu sâu xa được tầm mức quan trọng và giá trị của liên hệ gia đình.”**

Viên giám đốc nói: **“Đây là những gì tôi cần tìm thấy ở nơi con người sẽ là quản trị viên trong công ty chúng tôi. Tôi muốn tuyển dụng một người biết ơn sự giúp đỡ của những người khác, một người cảm thông sự chịu đựng của những người khác để hoàn thành nhiệm vụ, và một người không chỉ nghĩ đến tiền bạc là mục đích duy nhất của cuộc đời. Em được nhận.”**

Sau đó, chàng thanh niên làm việc hăng say, và nhận được sự kính trọng của các nhân viên dưới quyền. Tất cả nhân viên làm việc kiên trì và hợp tác như một đội. Thành tựu của công ty mỗi ngày mỗi được cải thiện.

Nếu Không Còn Ngày Mai

Thích Tánh Tuệ

*Giả dụ ngày mai.. tôi bỏ tôi
Dù bao mộng ước vẫn đầy vơi..
Tôi sẽ đi trong niềm thanh thản
Hay ngoảnh nhìn sau.. lệ tiếc đời!*

*Giả dụ ngày mai phải tạ từ
Một đời gom góp những riêng tư..
Tôi mang theo tất, hay nhường lại
Dẫu tận đáy lòng bao luyến lưu!*

*Giả dụ ngày mai.. tôi bỏ mình
Yên bình, phúc lạc với lời kinh.
Hay ra đi giữa nghìn thương, hận.
Giữa những dằng co méo từ, sinh?*

*Tôi biết ngày mai nếu vắng tôi
Vàng hồng vẫn rạng, vẫn mây trôi.
Vẫn tiếng trẻ thơ cười trong trời..
Tôi, nghĩa gì đâu giữa cuộc đời!*

*Nếu thật ngày mai sẽ.. ngủ say
Thì nay tôi sống thế nào đây?
Lời thương xin nói thay thù hận
Hay vẫn ngập lòng chuyện đắng cay?*

*Tôi biết trần gian một giấc mơ
Mà vẫn tranh giành đến xác xơ.
Cổ vót trắng vàng trên bến mộng
Mấy độ trăm luân.. tiếp đại khờ.*

*Ví dụ ngày mai tôi bước xa
Bàn tay quen nắm có buông ra?
Còn hơn thiên hạ từng câu nói.
Bao nỗi căm hờn quên, thứ tha?*

*Nếu thật ngày mai tôi bỏ đời
Chiều nay ngồi nhẹ ngắm mây trôi,
Niềm thương xin gửi cùng đây đó..
Nguyện chỉ mang theo những nụ cười.*

*Tôi như đã đến, chưa từng đến
Thì đời đâu rớt lệ chia phôi ?
Hôm nao gặp gỡ.. chưa từng hẹn
Đi, chẳng ai chờ, có thể thôi!*

Bốn Mùa Thay Lá

Thiên Thần Nhỏ

Lưng Túi Gió Trắng

Một không gian thật yên lặng và thanh bình làm sao! Những rừng cây trụi lá với một sức sống mãnh liệt đang tuôn trào trong từng thớ thịt và có những con người thật tự do, thanh thoi đang bước những bước chân huyền thoại vào trong không gian u tịch đó, chẳng ai nói năng chỉ nhưng năng lượng thật trầm và hùng. Những chiếc lá vàng đang kêu sột soạt và mềm mại như tấm thảm đang nâng những bước chân âm thầm của “*Hoàng tử bé*” đi gieo nguồn cảm hứng cho một sự sống đang dần trải trong không gian và thời gian vô tận. Tôi là một người trẻ có một trái tim thật nóng hổi với những ước muốn thật kiêu sa và đầy nhiệt huyết muốn đem hoa lạnh trái ngọt và chút xiu kinh nghiệm để chúng ta cùng nắm tay, kẻ vai xây dựng thiên đường trong cõi tịnh. Nói cho “*cool*” vậy chứ chẳng phải cái gì to tát và lớn lao gì lắm, chúng ta cùng có mặt ngay đây để cùng thở và lắng nghe những nỗi niềm chung để xây thêm những hành trang cho cuộc sống mới và ngôn ngữ mới ấy mà.

Quá Khứ Vàng Son

Có bao giờ em tự đặt câu hỏi cho chính mình những ước mong sâu sắc nhất trong trái tim mình chưa? Thỉnh thoảng trong những lúc bất chợt

lòng mình cảm thấy trống trải, rỗng tếch, không muốn làm gì cả và những lúc như vậy Tôi thấy mình đang tiêu hao năng lượng và tuổi trẻ của mình vào những việc vô ích, ta là kẻ thông minh hay khờ khạo hãy dám nhìn nhận và cam đảm với chính mình đi, tôi tự hỏi như vậy. Tu phải có trách nhiệm với những hành động, lời nói và suy tư của mình.

***“Dối mình là dối cả trời cao
Làm sao dối được nỗi đau trong lòng”***

Em đã từng lừa dối cha mẹ để đi chơi với bạn bè chưa? Có thể nhiều lắm nữa chứ! Mình nói dối bởi vì mình chưa có niềm tin ở chính bản thân. Nói để vì lợi ích cá nhân hoặc để tô điểm vẻ đẹp mà chính mình không có hoặc chưa có, Tôi đã từng làm như vậy đó em à! Thật xấu hổ quá phải không em?

Mình chấp nhận và cúi xuống để nhìn nhận những yếu đuối, khiếm khuyết, nhỏ nhoi và sự si mê tức là mình đang hoàn thiện bản thân từ từ đó em à. Tôi luôn cho phép mình lầm lỗi, thất bại, đại khờ để rồi biết khổ đau và phát sinh tấm lòng bao dung, tha thứ, cái quan trọng nhất là biết khiêm cung, cúi đầu với cuộc sống.

Bạn cũng thế, tôi chắc rằng không ít thì nhiều trong cuộc sống chúng ta đã làm cho những người xung quanh điều đứng, thất vọng và mệt mỏi vì ta. Chính họ cũng đang trôi xụp, lên xuống, lòng họ như mồi tơ vò, họ đang loay hoay với chính mình để tìm ra cách sống tốt đẹp nhất. Tôi tin điều đó nó thật, bởi vì ngày xưa tôi từng là nạn nhân của sự kỳ thị, tuyệt vọng, mất đức tin nơi chính mình và mọi người xung quanh, lúc đó **“tôi như một thằng cùng tử”** đói khát tình thương, hiểu biết muốn tìm một cái gì đó đẹp, thật và lành bám víu vào để có cảm giác mình được an ninh và bảo vệ và mong muốn có ngôi nhà đích thực để trở về. Tôi kiếm tìm mãi hoài và cuối cùng tôi ngã gục bên lề đường của sự chán nản và mệt mỏi. Tôi bị trầm cảm và thích sống một mình, tôi lánh xa huynh đệ, tôi lánh xa tôi, tôi rơi vào hố sâu của sự thất vọng và có lúc không muốn tiếp tục cuộc sống đầy bụi bặm này nữa, tôi chối bỏ người thân ra đi và chẳng biết về đâu, nơi đâu là cõi tịnh tôi muốn, tôi chối bỏ thực tại, chối bỏ tình thương xung quanh, tôi mơ hồ với lý tưởng và con đường. Tôi lúc đó đã không còn là tôi bây giờ nữa rồi. Bộ phim quá khứ nó cứ đi lên trong đầu làm tôi đánh mất hơi thở chánh niệm và sự tĩnh lặng.

Sống Với Ước Mơ

Và giờ đây, tôi đã sống lại với một con người hoàn toàn mới, con người khổ đau kia đã chết rồi và tôi thầm cảm ơn câu nói thật hay của một ai đó: **“Cái chết như là một sự phát minh hay nhất của sự sống. Nó là tác nhân thay đổi cuộc sống, nó loại bỏ sự cũ kỹ (già) để mở đường cho cái mới (trẻ) đừng để những quan điểm ồn ào lấn át tiếng nói bên trong bạn, chúng biết bạn muốn gì, mọi thứ khác chỉ là thứ yếu”**. Stay hungry, stay foolish (hãy luôn khát khao, hãy luôn đại khờ) . Tôi vẫn luôn tự hỏi mình: **“Nếu hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời mình, mình có muốn làm những gì định làm hôm nay không?”** Nếu câu trả lời là **“không”** kéo dài trong nhiều ngày, lúc đó tôi biết mình cần phải thay đổi.

Có những buổi sáng thức dậy lòng mình đầy hân hoan, phấn khởi, sẵn sàng để chào đón một ngày mới với những câu thơ thật sâu sắc và đầy ý thức:

**“Thức dậy mỉm miệng cười
Hăm bốn giờ tin khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời”**.

hăm chậm mở cửa ra nhìn lên bầu trời trong và những dãy ngân hà đang reo vui, hát ca với những âm thanh mà chỉ cần **“lắng tai”** mới nghe và hiểu được. Tôi cúi đầu thầm cảm ơn tôi, đã chánh niệm đủ để nhận diện những cái đẹp mà tạo hóa đã ban tặng.

Gõ Cửa Hạnh Phúc

Mùa đông ở xứ Tây thật lạnh lẽo, mọi thứ chung quanh tôi đã ngủ yên tự bao giờ như hoa cỏ, cây cối đều thu mình về để thật sự **“nghĩ ngợi”**, để chuẩn bị cho một mùa Xuân tràn đầy sức sống với những chồi non đang ẩn mình trong những thân cây trần, tôi đâu nghĩ là bạn đã **“chết”** hoặc **“thất bại”** gì đâu. Không! Tôi không nghĩ như vậy. Có những lúc thiên nhiên đang dạy bạn cách để biết **“dừng lại”** **“nghĩ ngợi”** và **“thưởng thức”** những gì đang có thật quanh mình để những thương tích mà cuộc sống vô tình hay hữu ý mang lại cho chúng ta có thời gian để trị liệu và chữa lành. Ai ai trong chúng ta cũng có hạt giống của **“Kiều”** hết. Cụ Nguyễn Du bảo rằng: Kiều có sự đa cảm với cuộc sống, cô ta thấy, nghe và cảm những gì mà những người chung quanh không thể thấy nghe và cảm. Tôi cũng thế có những lúc nhạy cảm với những cái đẹp hoặc khổ đau xung quanh nhanh quá cũng làm tôi mệt mỏi, nói vậy không có nghĩ là tôi đa cảm như Kiều, tôi biết rằng mình là thầy chùa, mỗi lúc có một cái thấy về một sự việc hay về ai đó thì lập tức tự hỏi lại với chính mình rằng **“Are you sure?”** tri giác vẫn thường hay sai lầm mà, đừng vội tin một cái gì cả, dù đó là một vị thầy nổi tiếng hoặc từ kinh điển nói ra, hoặc từ một vị đạo sư... Bạn chỉ tin khi áp

dụng nó vào đời sống và có kết quả thì mới tin. Vì nó đúng với những kinh nghiệm cũng như khổ đau của bạn.

Em à!

*“Ta sống trọn vẹn
Để rồi ngày kia
Một ngày gần nhất
Ai ra đi?
Rời bỏ mọi thứ
Dù quá khứ vàng son
Ta ngủ yên trên đó
Ừ! Là bỏ
Ta gặp nhau mỗi ngày
Nhưng giây phút huy hoàng, ta lạc mất nhau
Ta chưa thật sự thấy những gì sáng nay
Và những gì thuộc hôm qua
Một ngày lạnh lẽo qua đi, chậm chậm mỉm cười
Xuân đến nắng ấm kéo về ngập con đường nhỏ
Đứng yên lặng nhìn chiếc lá rơi
Ta chợt giật mình.”*

Bao Điều Trăn Trở

Tôi nhớ hồi 10 tuổi tôi có một giấc mơ mà đến 16 năm sau tôi mới hiểu nổi. Thỉnh thoảng tôi thích ngồi trầm tư một mình và đặt những câu hỏi như: Tại sao lớn lên ai cũng phải có gia đình? Tại sao mình lại sinh ra? Sau này chết tôi sẽ đi về đâu? Tôi nhìn lại mình, nhìn lại những người xung quanh thì ai cũng sống một cuộc đời rất đổi **“bình thường”**, chỉ ăn ngày ba bữa, cơm, áo, gạo, tiền và nó lặp lại một cách máy móc và tôi không muốn sống như vậy. Ai ai cũng đang tìm kiếm một thứ gì đó mà chính họ cũng không hiểu nổi, cứ như thế họ tiếp tục chạy vòng quanh như thể là người mộng du, nửa tỉnh, nửa mê. Với đầu óc thẳng nhỏ 10 tuổi, nó thắc mắc tại sao? Và rồi cuối cùng nó muốn thực hiện giấc mơ **“muốn hiểu và thương mình sâu sắc hơn để giúp những người xung quanh có một lối thoát, một con đường đẹp, sáng hơn. Anh ta đã tìm ra một cuộc sống mới, môi trường mới, con người mới, niềm tin mới để sống trọn vẹn trong từng phút giây của người xuất gia”**.

Mối Tình Đầu...

Trịnh Công Sơn có định nghĩa về tình bạn và tình yêu thật hay và sâu sắc mà Tôi rất thích: **“vắng bạn đương nhiên là buồn, và sự có mặt của bạn như thế nào đó mới thật là một niềm vui. Có những sự có mặt của bạn bề tương đương với dấu lặng trong âm nhạc, sự có mặt đó thường có khả năng mang đến cho ta một sự thỏa mái thanh thoi tựa hồ như niềm hoan lạc. Đó là những trường hợp ta không cần đối phó, không cần cố gắng lấp đầy khoảng trống bằng những câu chuyện gượng gượng và nhạt nhẽo.”**

Thật vậy! Nhu yếu thương yêu và được thương yêu trong mỗi con người đều rất lớn, không những lớn mà còn mạnh mẽ sâu sắc. Ai ai cũng muốn thương và được thương, nhưng lắm lúc ta chưa biết cách thương, chưa được học nghệ thuật thương nên **“thương nhau mà bằng mười phụ nhau”**. Mình làm cho người mình thương **“bị thương”**. Thương như thế nào để niềm vui, tự do, hạnh phúc đầy ấp nơi mình và nơi kẻ kia. Đó là điều quan trọng. Trước tiên ta phải **“có mặt thật sự”** ở đó cho người mình thương và ý thức những gì xảy ra, hạnh phúc hoặc khổ đau để hiểu và thông cảm tạo những cầu nối nhịp nhàng, thân thương giữa mình và người đối diện.

Nếu chúng ta quá bận rộn chạy theo cuộc sống để tìm kiếm chút hạnh phúc phía trước như tiền, bạc, danh, vọng... thì vô tình ta lãng quên và bỏ rơi đi những vàng son hạnh phúc thật sự nó đang có mặt ngay ở đây mà ta không hề hay biết chẳng hạn như: những người thương yêu của mình đang có mặt, nắng ấm đang lên, hay hoàng hôn xuống, nụ hồng mới nở, tiếng gió trong hoặc một ly trà nóng... Bạn có bao giờ nhắm mắt lại nằm giữa bãi cỏ hoặc giữa đất trời bao la rộng lớn, đặt hai tay mình lên bụng và thở những hơi thở thật sâu lắng để cảm nhận rằng sự sống đang đi vào và hòa chung cùng dòng chảy của nhịp thở trái tim. Ngủ một giấc thật đã, thật hồn nhiên như trẻ thơ, không lo âu bận rộn với đời, mở mắt ra thấy mình hoàn toàn tự do, và trở thành một con người mới với những suy nghĩ mới, ý tưởng mới và cách sống mới. Đó là cách mà tôi

thương tôi trước, bạn không thể thương ai thật sự nếu chính bạn chưa thương bản thân mình đủ. Nó đúng với tôi và cũng có thể nó đúng với bạn. Trong lúc tôi đi thiền hành cùng đại chúng và tôi thấy rằng đất mẹ và vũ trụ đang nâng gót chân tôi và cho tôi được “trở về” nương tựa nơi sự kiên trì và vững bền của đất Mẹ thân thương.

Đó là “mối tình đầu” tôi đã cảm nhận được có những giây phút bỗng dưng lòng ta chùn xuống cảm giác bơ vơ lạc lõng dù đi giữa hàng trăm ngàn người ta vẫn thấy cô đơn, lẻ loi như thể thế giới này chỉ còn sót lại chỉ mình ta thôi. Những

lúc đó ta nên thở thật sâu và thấp sáng “bếp lửa hồng” trong trái tim luôn đỏ và rực cháy để làm chỗ tựa nương ấm áp cho những trái tim khô cằn, lạnh lẽo ngoài kia để tìm về ẩn nấp.

Tôi đang đi giữa cơn gió Xuân, nhắm mắt lại và cảm nhận sự gần gũi và xa vắng của mọi thứ để những ngọn gió đến hôn lên mặt tôi, lên áo nâu sồng tôi, lên đôi chân tôi, nhưng tôi không thấy ràng buộc chút nào cả vì tôi không nắm giữ nó cho riêng tôi mà tôi thả nó ra để hòa quyện cùng gió cùng mây đi vào đi vào thời gian và không gian vô tận.



Không nhau xin nhớ lời nhau

Khi mới thương nhau, ta có những lời hứa hẹn, thề nguyện rất đẹp. Ta muốn xây dựng hạnh phúc cho nhau mãi mãi và đi tới trên con đường sáng đẹp. Nhớ lại ngày ấy, khi ta mới phát lời nguyện, sao mà đẹp quá! Trong sáng quá! Hùng hậu quá! Nhưng rồi ngày tháng trôi qua, ta không biết vung xới và tưới tắm cho lời thề nguyện ấy lớn lên. Ta để cho những cảm dỗ của dục vọng, những bận rộn, lo toan, trách móc, giận hờn xâm chiếm, để cho những tổn thương, đổ vỡ ngự trị trong lòng và ta chỉ muốn người đó biến khỏi cuộc đời ta. Ta đã quên đi lời thề đẹp để năm xưa. Tại sao thế? Những lời yêu thương dành cho nhau đi đâu mất rồi? Những ánh mắt nhìn nhau đầy triu mến năm xưa giờ nơi đâu? Ta đã làm rơi rớt quá nhiều những châu báu.

Chúng ta hãy cùng nhau nhìn lại. Một cơ hội mới đang mở ra trước mặt ta, hãy cùng quyết tâm làm mới tình yêu thương. Đó không phải lỗi của một ai. Với lời nguyện ước năm nào, với tình thương yêu đích thực, hãy sẵn sàng tha thứ những vụng về của nhau, chấp nhận nhau và cùng nhau vun bồi hạnh phúc, bây giờ và mãi mãi.

Khách Sạn 22

Khôi An

Khôi An, giải Chung Kết Viết Về Nước Mỹ 2013, từng là một thuyền nhân. Từ tuổi học trò, cô cùng người em gái phải rời bỏ mẹ, vượt biển năm 1983. Mười năm sau, 1993, cô đã là một kỹ sư đại diện Intel đi **“bàn giao kỹ thuật”** cho các kỹ sư bản xứ tại phân xưởng Intel ở Penang, Mã Lai.

Tham dự Viết Về Nước Mỹ từ 2008, Khôi An hiện là tác giả có lượng người đọc lớn nhất trên Việt Báo Online. Bài **“Tình Nghĩa, Nghĩa Tình”**, giải danh dự 2009, trên 407.00; Bài **“Việc Làm Ôi, Mi Đi Đâu”**, giải Vinh Danh Tác Phẩm 2010, trên 325.000. Và mới nhất, bài **“Những Đoạn Đường Cho Nhau”**, một tự truyện về tình bạn giữa **“đám con nít của Sài gòn thất thủ năm xưa”**, giải Chung Kết 2013, chỉ mới sáu tháng, đã đạt gần 280 ngàn lượt người đọc.

Truyện này được viết từ những xúc động khi đọc hai bản tin của ký giả Mark Emmons đăng trên báo San Jose Mercury News vào cuối tháng Mười và đầu tháng Mười Một, 2013. Tên nhân vật và chi tiết trong truyện là hư cấu. Người viết trân trọng cảm ơn ông Mark Emmons và San Jose Mercury News. Hình từ trang Web của San Jose Mercury News: Những người không nhà đang lên **“Khách Sạn 22”**.



Lisa choàng dậy, ngóc đầu nhìn. Xe bus vừa đi qua Palo Alto Highschool, nghĩa là chỉ còn vài phút nữa thì tới trạm. Nó gạt cái chần mỏng sang một bên, chống tay ngồi dậy. Bên cạnh, Ba vẫn đang ngủ, đầu dựa vào cửa kính, miệng hơi há ra. Trong giấc ngủ mà trông ông cũng như đang lo lắng chuyện gì, đôi lông mày nhíu lại. Lisa lặng lẽ xếp cái chần rồi nhét vào túi xách dưới chân.

Đèn trong xe bật sáng, tiếng nói quen thuộc từ chiếc loa tự động phát lên **“Xe bus đang vào trạm Palo Alto Transit Center, trạm cuối của tuyến đường 22. Xin mọi người chuẩn bị xuống xe.”** Trong khoảnh khắc, trong xe ồn ào hẳn lên với tiếng ngáp, tiếng ho, tiếng lời kéo hành lý, tiếng cầu nhau. Ba nó dụi mắt lia lịa, gài lại áo ấm rồi khoác mấy túi đồ đạc lên vai. Xe ghé trạm rồi từ từ ngừng lại. Người ta đổ xô ra cửa, Lisa và Ba cũng hòa vào dòng người, xuống xe.

Lisa rút hai tay vào túi áo. Tháng Mười rồi, đứng ngoài trời đêm mà không dấu kỹ thì chỉ một lát là hai bàn tay nó lạnh như nước đá. Từ xa, hai con mắt khổng lồ, vàng rực của chuyến xe đi hướng Đông đã hiện ra sau lớp sương mỏng. Lisa thờ phào, nó sắp được chui vào trong xe ấm áp...

Chuyến xe về Eastridge Mall cũng gần đầy người. Như thường lệ, hai ba con Lisa nhanh chân giành được băng ghế cuối. Nó ngồi sát cửa sổ, nhìn ra ngoài. Con đường El Camino Real ở khúc này là đẹp nhất vì đi ngang qua thành phố Palo Alto, nơi nó nghe nói rằng chỉ có những người giàu kinh khủng mới có nhà ở đó. Xe đang đi dọc theo khoảng đất rộng hút mắt với những cây thông thật cao, dọc hàng rào có treo những tấm hình rực rỡ về trường đại học Stanford. Cái trường này nó biết vì mùa hè rồi trong những ngày trời nắng ấm hai ba con nó có lang thang đi bộ từ bến xe bus vô đó. Nó mê cái bãi cỏ mênh mông, xanh rờn ở phía trước tòa nhà mái đỏ ngay giữa trường, nhìn xéo qua ngọn tháp cao có cái nóc tròn trông giống như cây viết khổng lồ. Nằm ở đó nhìn lên thì trời xanh biếc, cây xanh nõn nà, nhìn chung quanh thì ai cũng tươi tốt, mạnh khỏe, tự tin. Nó nghĩ cảnh đó chắc giống như ở thiên đàng. Nó mê bãi cỏ đó đến nỗi có lần buột miệng hỏi **“Ba ơi, nửa lớn con xin vô học trường này, được không Ba?”** Ba nhìn nó, miệng há ra mà không nói được tiếng nào, một lát sau ông mới thốt nên lời **“Ờ...ờ... được chứ con... Con ráng hết sức thì... chắc được...”** Nghe nói vậy nhưng nó không tin tưởng lắm vì điệu bộ của Ba nó giống y hệt như lần nó hỏi **“Ba ơi chừng nào Mẹ về?”** Chỉ khác là hồi đó nó mới sáu tuổi và chưa hiểu **“chết”** nghĩa là không bao giờ về nữa.

Áp trán vào khung kính lạnh buốt và nhớ lại, nó nghĩ là muốn vô trường Stanford thì nó phải có cây đuă thần. Mà cũng chưa chắc, vì nếu cây đuă chỉ cho một điều ước thì nó sẽ ước cha con nó có một nơi để ở. Nó rất sợ thời gian ngủ lang thang trên mấy băng ghế lạnh ngắt trong những công viên tối thui. Có những đêm trời mưa lâm râm, hai ba con nó nằm ngược đầu đuôi trên băng ghế, đắp chung tấm nylon. Tiếng mưa rơi lộp độp trên nylon làm nó không ngủ được, thêm nữa nó cứ sợ ngủ quên mà trời mưa lớn thì ướt hết sách vở

ở trong cái backpack gói dưới đầu. Sau mấy đêm như vậy, giờ hề thấy trời âm u chuyển mưa là hai lòng bàn chân nó tự nhiên lạnh ngắt.

Cũng may mà hai cha con nó khám phá ra Khách Sạn 22.

Đó là cái tên mà những người không nhà đặt cho tuyến xe bus số 22.

Buổi chiều hôm đó, Lisa cứ nán nà trên bãi cỏ xanh của trường Stanford nên tới hơn 8 giờ tối mới lên xe bus 22. Hai cha con định đi về khu phía Đông San Jose kiếm chỗ ngủ để ngày mai Ba còn đi xin việc làm ở mấy cái chợ Á châu gần đó. Lên xe, nó ngờ ngợ vì thấy xe đông hơn hẳn những chuyến bình thường, và ai cũng mang nhiều đồ đạc. Một bà ngồi ở băng ghế trước còn có cả một cái xe đẩy chất túi xách, chặn mền. Hơn hai tiếng sau, xe ghé trạm cuối ở Eastridge Mall, nó thấy phần đông khách trên xe lại xếp hàng chờ chuyến xe đi ngược lại. Lúc đó, hai ba con nó mới hỏi thăm và biết là có ba chiếc xe bus chạy vòng vòng trên tuyến đường này cho tới sáng. Từ ngày đó, hai cha con nó gia nhập Khách Sạn 22.

Đây là tuyến xe duy nhất chạy suốt ngày đêm của quận hạt Santa Clara, cũng là tuyến đông khách nhất và chạy con đường dài nhất. Bắt đầu từ Eastridge Mall ở phía Đông thành phố San Jose xe chạy qua đường Tully, quẹo trái đường King, dọc theo đường Santa Clara qua downtown San Jose, nối qua đường Alameda, lên El Camino Real, chạy qua ba thành phố Santa Clara, Sunnyvale, Mountain View trước khi vào thành phố Palo Alto rồi ghé vô trạm chót.

Bây giờ thì Lisa rành lắm rồi. Nó biết rõ đi một chuyến xe thì phải trả hai đô la. Nhưng hầu hết những người trên Khách Sạn 22 đều dùng vé tháng, mỗi tháng bảy chục đô la. Valley Transportation Authority của quận hạt Santa Clara, mà mọi người gọi là VTA, thỉnh thoảng còn cho những người không nhà hoặc những người sắp mất chỗ ở một tấm vé dùng được trong ba tháng. Mấy tấm vé miễn phí đó cũng hiếm hoi như một chỗ ngủ trong những nhà tạm trú (*homeless shelter*). Dù sao, chỉ tốn bảy mươi đô la mà có phương tiện đi

lại và chỗ ngủ trong cả một tháng dài, đối với cha con nó lúc này, là một sự may mắn và vô cùng quan trọng.

Dù đã lang thang không nhà gần năm tháng, Lisa vẫn không nghĩ hai cha con nó là người homeless. Nó thấy chữ **“homeless”** nghe buồn bã quá, và chỉ hợp với những người chấp nhận là từ nay về sau họ sẽ không có nhà ở nữa. Ba con nó là những người **“between homes”**, nghĩa là đang kiếm chỗ ở.

Hồi xưa, lúc còn Mẹ, gia đình nó cũng có **“home”** trong một khu chung cư rất dễ thương, ở gần cái công viên thật rộng. Cuối tuần Ba tập cho nó chạy xe đạp còn Mẹ thì trải khăn trên thảm cỏ xanh rờn và nướng thịt bay mùi thơm phức. Tối giờ thỉnh thoảng nó vẫn còn nằm mơ thấy Mẹ cười thật tươi dưới tán lá xanh lấp lánh ánh nắng công viên, và khi tỉnh dậy nó gần như chắc chắn là trong mơ nó đã ngửi thấy mùi thịt nướng.

Ngày đầu tiên nó vô lớp Một, Mẹ nó còn dắt nó đi học, còn đứng lấp ló ngó chừng, khi thấy nó không khóc Mẹ mới đi làm. Ngày Giáng Sinh năm đó nó còn vẽ tấm hình có nó, Ba, và Mẹ đánh son đỏ chót thiệt là đẹp. Vậy mà chỉ vài tháng sau

Mẹ vô nhà thương. Bữa cô Cindy, em của Ba, hót hải chạy vô xin cho nó về thăm Mẹ, cô giáo nắm tay nó và nói **“Poor baby”** (tội nghiệp cưng). Đó là lần đầu tiên nó thấy Ba khóc, nước mắt chảy ròng ròng. Và đó cũng là lần chót Mẹ mở mắt ra nhìn nó.

Sau đó Ba con nó dọn về ở chung với cô Cindy và chú Ben. Những chuyện xảy ra trong vài năm sau khi Mẹ mất, Lisa chỉ nhớ lác đác, tựa như đầu óc nó lạc trong một giấc ngủ dài sau khi Mẹ ra đi. Nhưng những chuyện gì đã nhớ thì nó nhớ rõ, thí dụ như là nó mới vô lớp Bốn thì Ba bị đau lưng. Chú Ben nói tại Ba làm cực, kiêng nặng mà không đeo thắt lưng bảo vệ. Ba bệnh chưa hết thì chú Ben mất việc làm. Ngày chú tìm được việc làm ở xa, hai cô chú và mấy đứa con phải dọn đi. Cô Cindy ôm hôn nó và nói **“Con ráng ngoan nha”**. Giọng cô nghẹn ở mũi, nó nghĩ cô nói vậy để khỏi khóc chứ ở chung mấy năm trời, cô biết lúc nào nó chẳng ngoan.

Từ đó, hai cha con dọn một qua căn phòng nhỏ xíu. Ba vẫn đau lưng rề rề. Ba thường phải nghỉ làm, nằm một mình trong căn phòng đóng cửa tối mờ. Một ngày kia đi học về nó thấy trước nhà dán một phong thư. Dem vô đưa Ba coi, Ba không nói



tiếng nào. Mãi đến khi ăn xong bữa tối Ba mới lấy thùng dọn đồ đạc vô và nói mình không có trả tiền nhà tháng rồi, chủ nhà gọi thư bắt dọn đi.

Bữa đầu hai cha con tới Commercial Street Inn ở San Jose. Sau khi đứng chờ ở một hàng dài, tới phiên hai cha con nó, cô thư ký lắc đầu:

Ở đây là nơi tạm trú của các bà mẹ có con nhỏ.

Ba nó nài nỉ:

Con tôi cũng nhỏ nhưng mẹ nó chết rồi. Cô làm ơn!

Cô ta vẫn lắc đầu:

Mỗi phòng có bốn, năm đàn bà, con nít ở chung, làm sao tôi cho ông vô? Mà không có ông, ai chịu trách nhiệm cho con bé?

Thấy cha con nó ngần ngừ, ngơ ngác, không biết đi đâu, cô thư ký thương tình cho nằm chờ dưới đất ngay trong phòng chờ đêm hôm đó. Hôm sau hai cha con lại dắt nhau đi.

Ba dắt nó vô thư viện coi nhờ Internet và xin tài liệu để đi tìm những shelter (*nhà tạm trú*) khác. Được bà coi thư viện tốt bụng in ra cho một danh sách các shelter trong quận Santa Clara con Lisa mừng quá. Nhìn thấy tới mười chỗ trong danh sách, nó chắc là cha con nó sẽ tìm được một nơi ở tạm vài tuần. Nhưng coi vậy mà không phải vậy...

Tuần lễ đó, hai cha con nó chỉ được ngủ trong shelter có hai ngày vì ở đâu cũng đầy người, nếu tới sau sáu giờ thì chắc chắn không còn giường trống. Có những shelter chỉ dành riêng cho những người bị bệnh tâm thần, và chỉ có một shelter dành cho gia đình chịu cấp phòng cho cha độc thân và con nhỏ. Có lần nó hỏi tại sao quận Santa Clara có tới hai chỗ cho những người mẹ có con nhỏ mà không có chỗ nào dành cho cha với con nhỏ, cô thư ký suy nghĩ một chút rồi nói:

Bởi vì hầu hết những người có con nhỏ đến nhờ giúp đỡ đều là đàn bà. Em thông minh lắm, nhưng rất tiếc tôi không giúp được em. Người ta đặt ra những chương trình để phục vụ số đông. Cha con em là trường hợp đặc biệt.

Nó thấy buồn nhưng chỉ nắm tay Ba và trả lời: Vâng, cha của con là người rất đặc biệt.

Chỉ có một câu vậy thôi mà cả hai người lớn, cha nó và cô thư ký, đều chớp mắt như muốn khóc.

Trong mấy tháng cha con nó ngày nào cũng vô thư viện tìm thêm tài liệu về những shelter rồi đi xin khắp nơi. Nhờ đọc nhiều nên nó biết được là cứ mỗi đêm ở trong quận Santa Clara có tới hơn năm ngàn người không nhà cần chỗ ngủ. Mỗi shelter thường chỉ có mấy chục phòng, và có những nơi chỉ mở cửa vào mùa Đông. Hèn gì mà cha con nó thường phải ghi tên chờ tới phiên, có khi cả mấy tuần mới được.

Thời đó, cứ sau bữa ăn trưa là hai cha con lo tìm chỗ ngủ. Đi mấy chuyến xe bus mới tới nơi, người ta hết chỗ, đứng ngẩn ngơ vài phút rồi lại ráng đoán xem chỗ nào còn chỗ, leo lên xe đi tiếp. Rồi đêm xuống, vẫn còn ngoài đường, hai cha con thất thểu dắt nhau kiếm tòa nhà nào có chút mái che và sáng sủa cho đỡ nguy hiểm, rồi ráng quần chần cho ấm và ráng ngủ. Có nhiều đêm nó biết Ba sợ cho nó, bắt nó nằm vô sát vách rồi lấy chăn trùm kín mít. Vậy mà khi nó giật mình thức giấc vẫn thấy Ba mở mắt nằm thao thức.

Từ khi có Khách Sạn 22 làm nơi trú mỗi đêm, Lisa thấy đời sống của nó khá hơn nhiều.

Lúc đầu nó hơi khó ngủ vì xe cứ chạy rung rung rồi lại thắng ken két. Mỗi lần tới trạm loa phóng thanh còn phát tiếng nhắc nhở làm nó giật mình hoài. Những khi không ngủ được nó ngồi ngắm các hành khách. Lúc đầu khuya còn có những người đi làm ca đêm hoặc đi chơi về trễ. Những người này có vẻ vội vã, họ thường chăm chú bấm lịa lịa trên điện thoại di động trong suốt chuyến xe. Qua hai giờ đêm, xe chỉ còn toàn là những người đi xe mà không có chỗ đến như cha con nó. Họ ngồi gật gù trong giấc ngủ chập chờn hoặc nằm co ro trên các băng ghế. Rồi nó cũng từ từ nằm xuống, gối đầu lên chiếc backpack, và thiếp đi.

Sau vài tuần nó đã quen. Nó có thể ngủ say nhưng luôn thức dậy khi xe tới bến chót, rồi lại ngủ tiếp trên chuyến xe ngược lại.

Điều làm Ba nó mừng nhất là trên xe bus an toàn. Về phần nó, nó thích nhất vì Khách Sạn 22 giúp mọi chuyện trở nên đều đặn. Mỗi sáng nó đi xe tới trường học, chiều về đón xe bus tới thư viện ở đường Alum Rock học bài. Tới giờ thư viện đóng cửa thì nó đi bộ qua tiệm Goodwill ngay gần đó. Tiệm này là nơi bán đồ cho người nghèo, những ngày Ba không đi xin việc thì ông làm không có lương ở đây.

Những người lái xe chuyến 22 đều biết rõ là nhiều người không nhà dùng chiếc xe làm nơi ngủ nhưng họ không làm khó dễ. Chỉ cần những **“hành khách đi không bao giờ tới”** này tuân theo luật lệ, không ăn uống, hút thuốc, xả rác, hay làm ồn ào trên xe. Ông Tom, một trong những người lái xe, có lần nói:

- Đối với tôi, những người không nhà cũng như mọi hành khách khác. Nếu họ có vé thì họ được đi xe. Thường thường họ đều là người tốt, chỉ đang gặp khó khăn.

Thoát khỏi nỗi lo lắng về chỗ ngủ đeo đuổi suốt ngày, Lisa học giỏi hơn trước. Có lẽ nhờ ngày nào cũng học trong thư viện nên năm nay nó đạt nhiều điểm cao nhất. Từ khi khai trường vô lớp Năm, nó thường xuyên được điểm A. Lần đi họp phụ huynh về, Ba nó ôm nó thật chặt rồi nói **“Ba thật không dám tưởng tượng là con giỏi vậy!”**

Bạn bè nó không ai biết là nó không có nhà, có lẽ vì hai cha con nó luôn giữ sạch sẽ, gọn gàng. Ngày nào sau giờ học nó cũng tới một trung tâm sinh hoạt cộng đồng có hồ bơi và phòng tắm cho người đi bơi. Nó hòa vô đám người đó tắm rửa rồi giặt quần áo, vắt khô bỏ vô bịch, sau đó trải một tấm nylon phơi lên ở cái bãi đậu xe đằng sau Goodwill.

Từ hồi tháng Chín, mỗi sáng khi xuống xe ở trạm gần trường, nó đều gặp một cặp vợ chồng với một đứa con trai nhỏ đón xe ở đó. Đứa bé chắc đang học lớp Một, giống như nó thời còn Mẹ. Lần đầu

tiên nó nhìn họ từ trên xe bus, bà mẹ đang cúi xuống gài lại áo lạnh cho thằng bé. Không hiểu sao nó thấy cái cử chỉ đó, cái dáng điệu đó, giống in như mẹ nó ngày xưa. Lần đó, sau khi xuống xe, nó chậm bước nhìn họ cho rõ. Từ đó, lần nào gặp họ nó cũng phải nhìn, vừa nhìn vừa thầm mong cái buồn buồn xốn xang trong bụng đừng hiện ra trong con mắt. Có lẽ vì nó nhìn họ hoài, họ cũng nhớ mặt nó. Gần đây, ngày nào hai bên cũng nói Hello chào nhau. Thỉnh thoảng có ngày không gặp họ, nó cảm thấy chút gì như là mong nhớ...

Một đêm cuối tháng Mười, trên Khách Sạn 22 xuất hiện vài khuôn mặt lạ. Họ tự giới thiệu là phóng viên của báo San Jose Mercury News, nghe nói về nơi này và muốn tìm hiểu thêm. Lisa không muốn nhắc đến chuyện không có nhà nên kéo chăn che mặt, làm bộ ngủ. Ba chỉ miễn cưỡng trả lời vài câu hỏi và không đưa tên tuổi gì hết.

Lá phong trên hàng cây dọc con đường Alameda đã đổi màu, cửa kính của các nhà hàng đã xuất hiện hình vẽ gà tây bên cạnh những trái bí rợ. Màu cam, màu đỏ của mùa lễ làm Lisa thấy buồn buồn. Cái vui vẻ, ấm áp của người ta làm nó chợt nhớ rằng lâu lắm rồi nó không được nhìn thấy một nồi súp đang bốc khói, trên cái lò cháy đỏ, trong một căn bếp. Nơi mà các gia đình quây quần ăn bữa tối...

...Thứ Bảy, buổi sáng trời nắng ấm. Hai cha con nó xuống xe ở đường Santa Clara rồi đi bộ tới công viên Cesar Chavez. Có một nhóm người đang phát những thức ăn nóng tại đó. Nghe nói có súp đậu, gà nướng, khoai tán, và cả bánh nhân bí đỏ nữa. Những món ăn tuyệt vời, chỉ nghĩ thôi mà đã phát thèm! Nó nắm tay Ba nấp đuôi xếp hàng, và háo hức chờ đợi. Chỉ còn năm, bảy người nữa là tới phiên nó.

Bỗng tim nó thót lại!

Nó vừa nhìn thấy bà-mẹ-của-thằng-bé mà nó gặp hàng ngày đang tươi cười đứng trong đám mức đồ ăn cho đoàn người không nhà. Nó lúi Ba tách khỏi hàng, quay ngoắt đi, vội vàng như chạy trốn. Ba nó vừa rào bước theo vừa hỏi **“Sao vậy? Cái gì vậy? Lisa?”** Nó không nói gì, chỉ cầm đầu đi.

Qua một khúc quẹo, khi biết chắc là bà ta không thể thấy hai cha con nó, Lisa mới đứng lại. Rồi tự nhiên nó thấy giận. Giận vì mình không có nhà, giận vì mình sợ người ta biết, giận vì mình đã làm Ba mất một bữa ăn ngon. Nó bật khóc nức nở...

Lisa, con ăn đi!

Tiếng Ba nó nhắc nhở làm nó trở về hiện tại. Nó đang ngồi trong một nhà hàng sang trọng ngay trung tâm thành phố San Jose, đối diện với ông Sam, bà Nancy, và thằng bé Danny (*bây giờ nó đã biết tên của họ.*) Ánh mắt của bà Nancy thật là vui và ấm áp. Nhưng nó vẫn thấy ngại ngùng, thắc mắc không hiểu tại sao họ cất công mời Ba và nó đi ăn. Không lẽ bà Nancy đã thấy nó bỏ chạy từ đoàn người xếp hàng xin thức ăn hôm nọ, và muốn đền bù cho hai cha con một bữa?

Sáng hôm qua, thứ Sáu, Ba và nó cũng mỉm cười chào gia đình thằng bé như mọi ngày. Bỗng ông Sam tiến tới bắt tay Ba rồi nói:

Chào ông. Tôi là Sam, đây là vợ tôi, Nancy, và cháu trai Daniel. Chúng ta biết nhau khá lâu rồi, hôm nay tôi muốn được hỏi tên ông và cháu gái.

Chào ông bà. Tôi là John, con gái tôi là Lisa.

Sau vài câu trao đổi, họ mời cha con nó đi ăn vào ngày mai. Ba nó cũng rất ngạc nhiên, ấp úng từ chối. Nhưng họ thuyết phục mãi, và bây giờ cha con nó đang ngồi đây.

Dù sao những món ăn trên bàn cũng quá hấp dẫn, và vẻ cởi mở, ân cần của hai ông bà cũng không có dấu hiệu gì đáng lo. Lisa bắt đầu cắn vào miếng thịt gà vàng rộm và mỉm cười với thằng bé Danny.

Khi Lisa vét xong muỗng kem trắng miệng cuối cùng, bà Nancy ngồi thẳng lên. Bà nhìn Lisa, rồi nhìn Ba, rồi nói:

Cách đây hai tuần tôi thấy hình ông và cháu Lisa trên báo San Jose Mercury News.

Lisa nghe máu chạy một cái rần lên mặt. Nó không biết mặt nó đang đỏ bừng hay tái mét. Bên cạnh nó, Ba cũng có vẻ sững sờ. Hai cha con mở to mắt nhìn những người phía bên kia bàn.

Bà Nancy phác một cử chỉ như muốn nắm lấy tay nó. Bà tiếp tục nói, thật dịu dàng:

Tôi có đưa bài báo đó cho nhà tôi coi. Ông là giám đốc chương trình của một cơ quan thiện nguyện tên là Dịch Vụ Về Chỗ Ở Vùng Vịnh, và tôi là giáo sư ở trường Đại Học San Jose. Chúng tôi muốn giúp ông và cháu rời khỏi chiếc xe bus 22. Từ đó tới nay, chúng tôi đã gọi cho những người quen biết và tìm được một nơi có thể giúp ông và cháu. Thứ Hai, mời ông tới văn phòng....

Bây giờ hai cha con Lisa đã được cấp một căn phòng tại một nơi tạm trú cho các gia đình đang gặp khó khăn. Trong thời gian ở đây, Ba nó được đi học những lớp dạy nghề, và người ta hứa sẽ giúp Ba đi kiếm việc.

Mỗi khi nghĩ lại, Lisa thấy có nhiều việc liên hệ với nhau một cách diệu kỳ. Không biết có phải Mẹ đã đưa đây cho nó quen được những người tốt bụng để họ giúp đỡ cha con nó hay không.

Bây giờ ước mơ của nó là khi lớn lên sẽ làm giám đốc chương trình giúp đỡ nhà cửa cho người nghèo, giống như người ân nhân của nó. Khi đó, nó cũng có thể làm điều kỳ diệu cho những đứa bé không nhà khác, những đứa bé mà nó biết là có rất nhiều ở khắp nơi. Nó tin là nó sẽ làm được, chỉ cần ráng học thật giỏi và quyết tâm.

Và Lisa còn học được một điều mới nữa trong thời gian nung nấu trên Khách Sạn 22.

Rằng, có những người thật sự có chiếc đũa thần, nhưng khi mới gặp mình không thấy được.

Bởi vì, chiếc đũa đó, họ cất ở trong tim.

Chỉ Cần Tu Tập “Một Pháp”

Thích Tánh Tuệ

Những ai học Phật đều biết rằng có vô lượng pháp môn tu tập. Tùy theo nhân duyên và biệt nghiệp của mỗi người mà chọn cho mình một pháp môn tu. Như trăm sông đều xuôi về biển cả, như nước trong đại dương chỉ thuần một vị mặn, dù tu tập theo pháp môn nào của Chánh pháp thì đích đến vẫn là giải thoát, an lạc. Trong tiến trình tu tập theo giáo pháp của Thế Tôn, tuy có nhiều cấp độ và cung bậc chứng đạt cao thấp khác nhau nhưng tựu trung có hai mục tiêu căn bản mà trong đời này phải thành tựu. Một là, nếu đời này chưa thành tựu giải thoát thì quyết không rơi vào đường ác mà chỉ một bề theo đường lành (*hưởng phước báo trời, người rồi tu tiếp*). Hai là, ngay trong đời này, ngang qua các quả vị mà thăng tiến đến Niết-bàn, thành tựu giải thoát tối hậu (*chứng đắc Thánh quả A-la-hán*).

Có điều ít ai ngờ rằng, để thành tựu hai mục tiêu căn bản ấy chỉ cần tu tập **“một pháp”**, giản đơn và nhẹ nhàng thôi nhưng kết quả thì không thể nghĩ bàn, đó là **“lòng tin tha thiết”** và **“hằng chuyên tâm niệm”**. Đức Thế Tôn đã dạy về cách tu tập **“một pháp”** ấy như sau:

“Một thời Phật ở nước Xá-vệ, rừng Kỳ-đà, vườn Cấp Cô Độc. Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

- » Nếu có Tỳ-kheo tu hành một pháp, chẳng bị bại hoại rơi vào đường ác, chỉ có một bề theo đường lành, một bề hướng đến Niết-bàn.
- » Thế nào là tu hành một pháp chẳng bị bại hoại rơi vào đường ác?

Đó là tâm dốc lòng tin. Đúng là tu một pháp này chẳng thể bị bại hoại rơi vào đường ác.

- » Thế nào là tu hành một pháp hướng đến chỗ lành? Nghĩa là tâm hành lòng tin tha thiết.
- » Thế nào là tu hành một pháp tiến đến Niết-bàn?

Nghĩa là hằng chuyên tâm niệm. Đó là tu hành pháp này được đến Niết-bàn.

» Thế nên, các Tỳ-kheo, hãy chuyên ròng tâm ý, nghĩ nhớ các gốc lành.

Như vậy, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này!

Bấy giờ các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong, vui vẻ vâng làm”.

(Kinh Tăng nhất A-hàm, tập I, phẩm Hộ tâm, VNCPHVN ấn hành, 1997, tr.119)

Chỉ cần **“tâm dốc lòng tin”**, **“tâm hành lòng tin tha thiết”** thì đời này **“chẳng bị bại hoại rơi vào đường ác”** và chắc chắn **“một bề theo đường lành”**. Không quá khó cho mọi người! Nhưng vấn đề đặt ra là tin ai, tin điều gì, tin như thế



Thích Tánh Tuệ

nào? Chính là tin sâu Tam bảo, ba ngôi báu Phật-Pháp-Tăng là cội nguồn ánh sáng soi đường cho chúng ta đi về chốn thiện lành. Tin chắc nhân quả không bao giờ sai lệch, thiên vị một ai nên sợ hãi với điều ác, siêng làm việc thiện. Tin vào quy luật duyên khởi, duyên sinh, vô ngã tính của vạn pháp nên thực hành xả buông, vượt thoát mọi chấp thủ, cái tôi còn rơi rụng hà hưởng gì cái của tôi. Quan trọng nhất là tin tâm, tin mình có khả tính giác ngộ, thành Phật để vững bước trên lộ trình giải thoát. Niềm tin phải được un đúc và vun bồi đến tận tột, bất hoại tín, dù cho mất mạng đi nữa cũng không lay chuyển được niềm tin này. Nếu ai có lòng tin và tin sâu một cách tha thiết như thế thì chắc chắn cánh cửa thiện lành sẽ rộng mở, phúc lạc sẽ tràn trề trong đời này và đời sau.

Cao hơn một bước nữa là thực hành **“hằng chuyên tâm niệm”**, nhiếp tâm vào một đối tượng Chánh pháp như tu tập Lục niệm hay Tứ niệm xứ. Phật dạy **“nghĩ nhớ các gốc lành”** chính là niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí và niệm Thiên hay niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm, niệm Pháp. Chỉ cần niệm **“một pháp”** thôi mà **“chuyên ròng tâm ý”** thì sẽ thẳng tiến đến Niết-bàn. Như niệm Phật chẳng hạn, niệm đến nhất tâm bất loạn thì thể nhập tự tánh Niết-bàn. - Qua pháp thoại này, chỉ cần tu tập **“Tín”** và **“Niệm”** thật thâm sâu, thật vững chắc thì những người tu Phật đã có đủ hành trang căn bản để vượt thoát phiền não, sanh tử và thành tựu giác ngộ, giải thoát.

Những Mảnh Giấy Cuộc Đời

Thích Tánh Tuệ

Một tờ Giấy khai sinh
Đời bắt đầu từ đó
Khổ, vui.. rình lấp ló
Theo gót ta vào đời.

Rồi suốt bao năm trời
Miệt mài cùng sách vở
Phấn đấu cả một thời
Được mảnh bằng, ná thờ!

Kế, nên chồng nên vợ
Một tờ giấy kết hôn
Từ đó xác lẫn hồn
Trói trăn vào ngục thất.

Xuôi dòng đời tất bật
Tranh đấu cùng bon chen,
Nhọc nhằn biết bao phen
Một tờ tiền “xỏ mũi”

Phải ra lòn, vào cúi
Mới được tờ “thăng quan”

Muốn ngó dọc, nhìn ngang
Phải bao lần khúm núm.

Bằng khen, ôi hí hửng
Danh dự được là bao!

Chút hư vinh sóng trào
Ai vỗ tay hoài mãi.

Tuổi chiều đời bãi hoải
Đến phòng mạch mới hay.

Cầm giấy bệnh trên tay
Thở dài, từ nay khổ..

Một ngày buồn, nghỉ thờ
Xuất hiện tờ điều văn

Mấy mươi năm cõi trần
Giấy vàng.. bay đầy phố.

Mấy ai bình tỉnh ngộ
Buông những tờ giấy trên

Giá trị đời đặt lên
Khiến ta thành nô lệ.

Mắc gì mà phải thế!
Gót chân mòn ngược xuôi.
Thôi đuổi bóng tìm môi
Liên thành thơi cười nụ.

Hãy sống đời lạc trú
Vời hiện tại đang là.
Từng ngày từng ngày qua
Hồn thăng hoa, tỉnh thức.

Mảnh giấy nào là thực
Khi hơi thở.. ché rồi?
Tất cả là trò chơi
Bởi loài người sáng tạo

Tương đối và hư ảo
Trên kiếp đời mong manh.
Ai buông giấy không đành
Còn chạy quanh mù mịt...

Nụ Cười Đẹp Mãi Thiên Thu

Thích Tánh Tuệ

Đức Phật có nụ cười vô cùng màu nhiệm. Nụ cười kết tinh quá trình tu tập, giải thoát hoàn toàn. Nụ cười ấy hiện diện khắp nơi, đi đứng nằm ngồi, bất cứ lúc nào, ngay cả lúc Ngài nhập Niết-bàn giữa từ thế gian. Đây là lý do nghệ nhân từ mấy ngàn năm qua cho đến ngày nay, khi tạo tranh tượng Phật bao giờ cũng có nụ cười.

Cuộc sống ai cũng trải qua thăng trầm, có lúc rất yếu đuối. Trong một lần đối diện nỗi đau khổ tận cùng, chán chường tuyệt vọng nhất, tôi không biết làm gì hơn là ngồi trước tượng Phật nhìn Ngài. Nhìn hồi lâu, tôi thấy Ngài có nụ cười đẹp chi lạ. Tôi cảm được năng lượng nụ cười ấy đang lan tỏa vỗ về xoa dịu vết thương lòng. Rồi tôi bắt chước ngồi mỉm cười, tưởng tượng mình đang có khuôn mặt thanh tịnh từ bi như Ngài. Chẳng bao lâu, đau khổ chán chường như tan biến đi, tôi thấy thân tâm an lạc. Đêm ấy, khi nằm ngủ tôi hình dung Phật mỉm cười và tôi đang cười với Phật. Những ngày sau cũng thế, tôi cố gắng an trú trong nụ cười. Một ngày, hai ngày rồi vài ngày trôi qua, tôi chợt nhận ra chung quanh biến đổi lạ kỳ. Đồng nghiệp cười nhiều hơn, đối xử tốt hơn. Bất cứ nơi nào tôi giao tiếp, hình như ai cũng nhiệt tình, vui vẻ tốt bụng đến lạ lùng. Những duyên lành, niềm vui sinh sôi nảy nở xóa tan đi nỗi buồn không biết tự khi nào.

Không phải ngẫu nhiên nhiều người trên thế giới đều thích trình bày tranh tượng Phật trong nhà dù không phải là Phật tử. Nụ cười Phật góp phần tạo nên không gian thanh tịnh tốt lành. Các bạn hãy thử đi, sẽ thấy mọi việc thay đổi đến lạ lùng. Đi làm về dừng trước cửa, hít thở ba hơi dài, nghĩ đến nụ cười Đức Phật, bước vào nhà mỉm cười từ ái: hạnh phúc trong gia đình bỗng nhiên tràn đầy. Khi chờ chồng con về, đến công sở, đi chợ, giao tiếp hàng xóm, bạn hãy cười như

Phật cười, bạn sẽ thấy thế gian này đầy người dễ thương tốt bụng. Nếu bạn là bậc cha mẹ có con thơ, mỗi đêm trước khi đi ngủ, cùng con đứng trước bàn thờ thắp nén nhang, chậm rãi ngọt ngào với con: - Đức Phật cười hiền quá, đẹp quá. Mình cùng mỉm cười đôi phút với Phật, con nhé! Mình cùng thực tập, gặp ai cũng cười... như Phật luôn cười với mình.

Một, hai phút lặng yên, cầm tay con, bạn sẽ thấy gần gũi với Phật với con hơn bao giờ hết. Đây là món quà vô giá, hết sức đơn giản bạn có thể tặng con. Những chùng từ nụ cười, thanh tịnh, từ bi của Phật sẽ từ từ gieo vào tàng thức, chuyển hóa con thành người thánh thiện có khuôn mặt tươi vui, hiền hòa rất tự nhiên. Bạn sẽ thấy con dễ mến vô cùng và thương kính gần gũi cha mẹ hơn bao giờ hết.

Hình tượng Đức Phật có mặt khắp nơi luôn cười với chúng ta, nhắc nhở chúng ta hãy cười từ ái với nhau. Một sớm mai bước ra khỏi nhà, chung quanh ta luôn có nụ cười, một thế giới đẹp an lạc làm sao. Cảnh giới Tây phương Cực lạc ta chưa đến, nhưng Ta-bà thanh tịnh là đây. Xin được mỉm cười cùng Phật, cùng bạn. Mong nhân gian luôn gặp nhau trong nụ cười từ ái đầy tình thương yêu, tinh thức của Đức Thế Tôn.

Tâm Linh Cây Cỏ và Con Người

Nguyễn Mộng Khôi

Giữa thập niên sáu mươi, nhà Bác học Cleve Backster chế ra máy Dò Nói Dối, người Mỹ gọi là Lie Detector hay Polygraph, máy này có thể phát hiện những thay đổi về mạch đập, những bất thường của nhịp thở...v.v... mà Backster cho rằng do tinh thần căng thẳng, không giữ được bình tĩnh khi người bị thẩm vấn có những điều uẩn khúc, những chuyện muốn dấu diếm. Cơ quan Trung Ương Tình Báo (CIA) dùng Lie Detector để điều tra những nghi can. Họ thấy máy này đem lại kết quả tốt nên năm 1986 Backster được CIA mời ra cộng tác và sau đó được cử làm Giám Đốc Trường Huấn Luyện Dò Nói Dối và Sở Nghiên Cứu Backster (*Polygraph Instruction School and The Backster Research Foundation*) ở San Diego California. Từ đó, tên tuổi Ông được nhiều người biết đến, nhưng Ông chỉ thật sự nổi danh và được các khoa học gia thế giới cảm phục khi ông tình cờ tìm ra thảo mộc có tâm linh hay là cây cỏ có khả năng biết được ý định của con người.

Một buổi sáng được nghỉ, Ông ngồi ngắm những chậu hoa, những chậu cây trong nhà, như một nhân duyên, Ông chú ý đến một cây có lá to và dày như lá đa trong một chậu cảnh, đã một tuần không được tưới nước, đất khô, thân cây cũng khô. Ông bỗng nảy ra ý định:

Thử cắm hai đầu dây của một điện kế (*galvanometer*) cực nhạy vào cái lá rồi tưới nước vào gốc cây.

Nước dần dần lên thân và lá, nhưng cây kim điện kế vẫn đứng im. Rồi một ý nghĩ khác đến với Ông:

Hay là thử đốt chiếc lá này xem sao? Ông chỉ mới có ý nghĩ đốt chiếc lá tức thì kim điện kế bỗng nhảy lên như bị điện giật. Ông tự hỏi, chẳng lẽ Ông nhìn lầm? Chẳng lẽ lá cây đọc được tư tưởng của Ông mà biểu lộ phản ứng sợ hãi hay sao?

Nghĩ như vậy Ông làm thử lần thứ hai. Tay cầm hộp quẹt như sắp sửa đốt chiếc lá, nhưng Backster tự nhủ sẽ không đốt; thì điện kế cũng không nhúc nhích.



Lần thứ ba ông nhất định sẽ đốt chiếc lá. Lúc đó trong phòng lặng gió kim điện kể đột nhiên nhẩy mạnh.

Nhìn chiếc lá bị đốt một phần Backster thấy sung sướng trong lòng vì sự tình cờ mà biết được linh tính lá cây. Sự khám phá này làm Ông thích thú hơn là phát minh ra máy Đo Nói Dối hồi ba thập niên trước. Ông muốn công bố ngay cho mọi người biết. Nhưng Ông kịp ngừng lại, thái độ đứng của nhà khoa học là phải thử nghiệm đầy đủ, khách quan để không đưa tới kết luận sai lầm, thiên kiến và chủ quan... rồi, Ông định phát triển, nghiên cứu sang nhiều loài thảo mộc khác. Có tới 25 loại cây cỏ được nghiên cứu gồm nhiều loại lá, loại quả và loại củ.

Sau những cuộc nghiên cứu thận trọng của Ông và các cộng sự viên. Ông chính thức công bố rằng:

Cây cỏ có trực giác tâm linh

Chúng không có mắt, tai, mũi, miệng; không có óc; không có thần kinh hệ... thì cái biết của chúng hẳn phải khác với cái biết của con người. Con người có giác quan nhưng không có trực giác tâm linh như chúng. Dù một bác sĩ tâm lý giỏi cũng không biết được ý định của một kẻ điên khùng sắp đốt nhà mình. Suy nghĩ như vậy làm cho Backster phấn khởi Ông mở rộng cơ sở

nghiên cứu và càng khám phá ra những điều mới lạ. Từng mảnh lá tách rời cũng phản ứng như nêu ở trên và người ta gọi là Phản Ứng Backster. Nhà Sinh thực vật (*biologist*) Ingo Swann, theo dõi cuộc nghiên cứu của Backster và viết trong quyển *The Real Story (chuyện có thật)*. Quyển sách được phát hành ngày 15-11-1998 trong đó có đoạn:

Sự nghiên cứu (*của Backster*) khởi đầu chỉ là một khám phá hầu như tình cờ vào năm 1996 là thực vật có khả năng nhận thức và tự động đáp ứng những xúc cảm mạnh thuận theo ý chí con người... những cây cỏ của bạn, biết là bạn đang nghĩ gì. (*His research started with the 1996 almost accidental rediscovery that plants are sentient and respond to the spontaneous emotions and strongly express intentions of relevant humans... Your plants know what you are thinking*).

Phản ứng Backster còn đi sâu xa hơn và cho biết thêm là cây cỏ phản ứng không phải trước những mối nguy do con người tạo ra, mà cả những bất trắc, không tạo ra bằng ý định. Một con chó bắt thần bước vào phòng, một người vốn ghét cây cỏ đi tới cũng làm điện kể nhẩy. Những cử động của một con nhện tiến đến, cũng gây phản ứng cho cây. Ông Backster đã làm thí nghiệm và chứng minh những điều đó trước các sinh viên trường Đại Học Yale (*Hoa Kỳ*) trong trường hợp trên, một khi có người tới đuổi nhện và ngay trước khi



nhện chạy đi kim điện kế đã hạ xuống. Y như là trước khi nhện chạy thì cái quyết định rút lui của nó đã được cây tiếp nhận. Cây đã thấy hết nguy hiểm và không phản ứng nữa.

Một cuộc thí nghiệm khác chứng minh rằng khi sống cạnh nhau, cây để ý cạnh chừng nhau sợ bị quấy rầy nhưng khi có một động vật tới gần, mỗi nguy gần hơn cây cỏ quay sang cạnh chừng động vật.

Những điều còn làm cho chúng ta kinh ngạc là cây có trí nhớ và tình cảm. Chúng nhận biết những kẻ chuyên phá hoại hoặc những người hay chăm sóc chúng. Ông Charles A. Lewis trong quyển Ý Nghĩa Của Cây Cỏ Trong Đời Sống Chúng Ta (*The Meaning of Plants in our Lives*) viết:

- Sự say mê nghiên cứu về những liên kết giữa cây cỏ với tâm trí con người mà những tương tác làm tăng thêm hạnh phúc ở ngoại cảnh và môi trường có tác động đến đời sống con người (*Fascinating research can lead to enhanced well-being and an appreciation of the environment*).

Một gia đình an vui, hạnh phúc, cây cỏ trong nhà cũng tươi tốt. Khi người chăm sóc cây cối, cái tương tác tâm linh giữa Cây và Người làm cho cả hai đều khỏe mạnh hơn. Đó là lý do tại sao những cây mọc gần nhà thường tốt hơn những cây mọc xa. Vậy chúng ta hãy nâng niu, trân trọng từng cọng cây chiếc lá. Hãy dành một chút thì giờ để chăm sóc cây cỏ và vườn tươi (*lawn and garden*) sức khỏe chúng ta có thể nhờ đó mà tốt hơn. Ngược lại những người thường xuyên chặt phá cây cối thường gặp điều kém may mắn hay nhuốm bệnh là vì khi cây bị xâm phạm, phản ứng tâm linh yếu ớt của cây đánh vào thủ phạm. Mỗi lần một ít, lâu dần người đồn cây sẽ bị bệnh nặng. **Có thể người xưa sống an vui, hạnh phúc vì cái thú Điền Viên chăng?**

Các nhà sinh thực học thế giới rất hứng thú đang theo dõi công cuộc nghiên cứu của Backster, hiện đã có 7000 nhà bác học yêu cầu Ông thông báo cho biết kết quả nghiên cứu kèm theo các tài liệu khoa học. Những máy móc tối tân hơn được Ông

thâu nhận, nhất là những máy ghi các nhịp luồng điện. Và cuộc nghiên cứu được tiến hành với kế hoạch tinh vi, được ghi chép đầy đủ. Các tài liệu được thu thập và xếp loại cẩn thận.

Nếu Backster chứng nghiệm được Tâm Linh Cây Cỏ thì kỹ sư Kirlian đã chụp được hào quang của chúng. Kirlian, tên đầy đủ là Semyon Davidovich Kirlian (1900-1980) sinh tại tỉnh Krasnoda, xứ Armenia nước Nga. Năm 1939 Ông cùng vợ là Valentina đã phát minh ra máy Chụp Hào Quang gọi là Kirlian Electrophotographic Camera (gọi tắt là máy Kirlian). Ông bà này đã áp dụng từ trường của điện vào thuật chụp hình của sinh thực vật (*Bio Electrophotography*). Một tấm ảnh chụp chiếc lá của máy Kirlian hiện ra như một thế giới điểm sáng. Chung quanh nó là hào quang (*Corona*). Những tia lửa nhỏ màu ngọc lam, màu da cam, phát ra từ trung tâm và đi xa theo những kinh xác định. Không phải chỉ lá mới có hào quang. Cây càng lớn, càng già, hào quang càng rực rỡ và Trường Sinh Lực (*bio field*) càng mạnh. Trường Sinh Lực (*TSL*) chính là sức mạnh vô hình của thảo mộc. Có những tiểu phụ vừa đốn xong một đại thụ bỗng lăn đùng ra chết. Có thể người này đã chặt phải một linh mộc có TSL quá mạnh.

Trong tín ngưỡng nhân gian ta, có tục thờ cây đa. Bên gốc đa già, thường có một cái miếu nhỏ, đặt bát hương, những chiếc bình vôi, để hương khói cho Thần Linh. Do kinh nghiệm của cha ông truyền lại thì cây lớn có Thần lớn. cây nhỏ có Thần nhỏ:

Thần cây đa, ma cây gạo.

Trong kho tàng văn chương bình dân, ta còn thấy những câu tục ngữ xưa, có ý răn đe, những người chặt cây, phá rừng. Đó là nghề nguy hiểm nhất:

Nhất phá sơn lâm, nhì đâm hà bá.

Nhờ sự khám phá về năng lực sinh học và hào quang của thảo mộc. Một số khoa học gia người Nga thực nghiệm rằng, rau cỏ (*vegetable*) nào có hào quang càng sáng thì càng nhiều bổ dưỡng ẩm thực. Họ nói:



Hào quang của rau củ giảm bớt khi bị nấu chín. Những tấm hình Kirlian cho thấy rau sống có hào quang chói sáng hơn rau luộc. (*A Kirlian photograph of a raw vegetable shows a brighter and more defined corona than a cooked one*).

Nhiều bác sĩ Tây Phương gần đây cũng đồng ý và viết thành sách. **Họ khuyên chúng ta nên dùng thực phẩm tươi.** Một tờ báo ở Thụy sĩ ca ngợi bác sĩ Bircher Benner:

Bác sĩ Bircher Benner, người đổi mới những bữa ăn điểm tâm không nấu chín thức ăn trong đường đường của ông ở Thụy sĩ. Ông khuyên rằng thức ăn tươi luôn dùng trước bữa ăn đã nấu nướng. Ông tin chắc thức ăn tươi làm kích thích hoạt động điện của tế bào, vì vậy tăng cường sinh lực cũng như toàn bộ tiêu hóa được tốt hơn (*DR. Bircher Benner innovator of Swiss Muesli for use in his clinic in Switzerland, advised that raw food always be taken first, before cooked meal. He believed that raw food stimulate the electrical activity of cells thereby enhancing the vitality as well as improving the rohole digestive process*)

Động vật cũng có trường sinh lực và tác động mạnh mẽ tới con người. Trong tạp chí y khoa Health Care số 2-2000 có ghi những điều đáng chú ý giữa con người và vật nuôi làm cảnh (*Pet*) như sau:

Những người yêu thích súc vật và nuôi làm cảnh trong nhà như: Chó, mèo, chim, cá, gà...v.v.. thường có sức khỏe tốt hơn và sống lâu hơn. Những bệnh nhân bị áp huyết cao, bệnh đau tim, bệnh trầm cảm (*depression*) cũng lợi lạc hơn

những người không nuôi một động vật nào. Các cuộc thử nghiệm của một số bác sĩ Tâm Bệnh Lý (*Psychologist*) Mỹ và Úc cho biết số người bị tắc mạch máu đã giảm đi hai lần và số người có chất mỡ (*cholesterol*) cao trong máu sẽ giảm đi nếu chủ nhà có nuôi vài con pets

Nhóm khoa học gia thuộc viện đại học U. S. C Tiểu Bang California còn đi xa hơn trong lãnh vực này. **Họ bảo bệnh Alzheimer dường như phục hồi trí nhớ và cả đến nạn nhân của tử thần AIDS cảm thấy lạc quan và tỏ ra yêu đời hơn khi họ được làm chủ một con vật mà họ ưa thích.**

Con người cũng có Trường Tâm Linh, Trường Sinh Lực như thực vật và động vật. Kirlian đã chụp hình bàn tay và ngón tay đều có hào quang, giống như hào quang của chiếc lá. Hào quang này bước đầu cho biết về tình trạng sức khỏe của các sinh vật rồi tới tâm trạng của các sinh vật đó. Khi sức khỏe hoặc tâm trạng thay đổi thì hào quang đó đổi thay theo. Nhiều bác sĩ người Nga khẳng định và viết trong sách Y Học của họ...

Trong quá khứ, hình chụp Kirlian được dùng vào nhiều mục liên quan tới diện mạo, thần sắc của sức khỏe và tâm/ sinh lý. Hình ảnh thật rõ ràng trong sự tiên đoán những hiện trạng bệnh tật như nhiều hình thức Ung Thư, những bệnh về Bướu, Phong thấp, Xung khớp Xương, bệnh Thần Kinh, bệnh Suy Nhược v.v... Họ tin chắc hình chụp Kirlian có thể tiên đoán những bệnh từ lúc khởi đầu ngay trước khi có những triệu chứng phát hiện nó là một dụng cụ rất ích lợi để đoán trước bệnh (... *Kirlian photography has been used in the past for a variety of purpose relating to psycho/physiological aspects of health. It has been clearly shown to be effective in diagnosing conditions such as the various forms of cancer, Cystic, fibrosis, Rheumatoid, Arthritis, Schizophrenia, Depression and Others. It is believed that Kirlian photography can predict the onset of disease prior to symptoms showing, making it a useful tool in early diagnosis*)

Một số thống kê mới đây cho thấy rằng, **người độc thân mau chết hơn người có gia đình**. Ban đầu các nhà y học đánh giá là do vấn đề sinh hoạt tình dục. Nhưng ngay cả những người độc thân có quan hệ tình dục ngoài hôn nhân cũng vẫn chết sớm. Người ta lại cho rằng khi có gia đình ổn định, con người được chăm sóc tốt hơn nên sức khỏe cải thiện hơn. Thật ra đó chỉ là lý do phụ, **lý do chính là tình thương yêu chân thật của vợ chồng đã tạo ra Năng Lực Tâm Linh (hay TSL) làm cho khỏe hơn**.

Những huyệt đạo (*sensitive points of body*) trong khoa châm cứu (*Acupuncture*) Đông y hình như có liên quan đến vùng Không Gian Tâm Linh của con người. Đến ngày nay Tây y đã công nhận huyệt đạo là có thật. Khi châm cái kim hoặc kích thích vào một huyệt đạo thì nó có tác dụng lên cơ thể. Điển hình nhất là Châm (*punctuare*) gây Tê (*numb*) trong giải phẫu Y học Tây Phương phải dùng thuốc tê để làm tê liệt các thần kinh rồi mới mổ xẻ. Các nhà châm cứu Đông Y chỉ việc châm một số huyệt vào phần cơ thể là họ có thể giải phẫu bình thường. Các tác dụng cụ thể của huyệt đạo buộc các Bác Sĩ Tây Y phải công nhận là có huyệt đạo. Nhưng nó nằm ở đâu thì không ai thấy. Các Bác Sĩ Tây y lấy dao mổ ra, họ không thấy gì ở trong và cũng không thấy một sự liên

hệ của Huyệt Đạo đó với các thần kinh chung quanh, Huyệt Đạo Hoàn Toàn Không nhưng mà tác dụng của nó thì Có Thật và các huyệt đó nối nhau thành một hệ thống huyệt đạo (*Đường của những huyệt*). Trong cơ thể con người có nhiều đường. Đường Kinh Nhâm đi từ môi dưới xuống trước hậu môn. Đường Đốc Kinh đi từ hậu môn tới đỉnh đầu rồi đi về phía môi trên. Còn có Đường Kinh khác như là Túc Thái Dương, Bàng Quang Kinh.. v.v... những hệ thống kinh Huyệt này chứng tỏ một cách chắc chắn rằng Cơ Thể Này Ngoài Cấu Trúc vật Chất, Còn Có Một Cấu Trúc Tâm Linh Vô Hình rất là thật mà qua các Huyệt mình mới hiểu được nó.

Qua những sự nghiên cứu của Backster, Swann, Lewis, Kirlians... chúng ta rút ra một hệ luận, không gian tâm linh tuy vô hình nhưng có tác dụng. Những ý nghĩ thầm kín của chúng ta vẫn lặng lẽ tạo nghiệp. Đối với những người hiểu luật Nghiệp Báo, hiểu rõ sức ảnh hưởng của Tư Tưởng và môi trường chung, họ sẽ giữ tâm hồn để không bị nhiễm bẩn bởi các dòng tư tưởng ác trong không gian, đồng thời họ chân thành cầu nguyện cho mọi người đều tốt đẹp, họ thường rải tâm từ bi đến muôn loài, từ con người, con thú đến tận cây cỏ lá hoa.

Kính yêu non nước
về trên là
nhân loại mừng vui
rộn rạo trường
hoa long trời đất
vô cùng nhi
mỗi một mùa Xuân
lại nhà hương

Thêm Và Bớt Trong Ứng Xử Vợ Chồng

Thích Nhật Từ

Đức Phật nói, truyền lửa sân hận từ nhà mình sang nhà khác thì những người nghe nếu không có khả năng xử lý cũng bị vạ lây rồi sinh phiền não. Hoặc nếu họ không có kỹ năng tư vấn tâm lý thì họ có thể đổ thêm dầu vào lửa...

Thêm Lời Ái Ngữ, Bớt Giận Hờn Oán

Ái ngữ là nghệ thuật truyền thông giúp cho người đối diện khi nghe có cảm giác hài lòng. Càng giữ sự hài lòng này lâu dài thì mối quan hệ đó càng hạnh phúc. Phần lớn hạnh phúc của người tại gia thuộc về giác quan. Mắt thấy những điều ưa thích, tai nghe những ngữ điệu êm tai, mũi ngửi mùi thơm tho, lưỡi nếm những vị hợp khẩu, thân xúc chạm những thứ mình thích, và ý hình dung với những điều chúng ta quan tâm, hài lòng. Người phụ nữ thường thích được khen. Cho dù quý ông có thương nhớ, quan tâm chăm sóc vợ cỡ nào đi nữa nhưng nếu thiếu lời khen thì khó chứng tỏ sự thương yêu thực sự mà mình dành cho vợ. Hãy cố tìm điểm tích cực của vợ để khen, thậm chí cô ấy không đẹp. Đó là người biết sử dụng nghệ thuật ái ngữ trong truyền thông. Hạnh phúc nằm ở chỗ chúng ta biết hài lòng, hay còn gọi là sự biết đủ. Thái độ không biết đủ, luôn so sánh vợ mình với người khác thì sớm muộn sẽ xảy ra tình trạng ngoại tình. Do đó, phải tìm điểm tích cực để khen. Đừng chì chiết, nói trâng giang đại hải mà phải thực tập buông xả. Chuyện gì đã qua không nhắc lại nữa để lòng được nhẹ tênh.

Hãy xem những chuyện không vui của vợ chồng như gió thoảng mây bay. Chỉ cần cơn gió thoảng qua, mây sẽ bay không giữ lại, không ngăn cản mặt trời soi rọi vạn vật ở thế gian. Cũng vậy, xua tan mối hờn giận, oán trách thì mối quan hệ hôn nhân sẽ trở nên trong lành và tươi đẹp. Nói cách

khác trong hôn nhân, cần phải sử dụng ngôn ngữ trái tim nhiều hơn ngôn ngữ lý trí. Tranh luận ăn thua đủ bằng ngôn ngữ lý trí với nhau sẽ không bao giờ được hạnh phúc dù thương vợ rất nhiều. Chúng ta phải biết dùng ngôn ngữ thương yêu và cảm thông. Tìm điểm tích cực nhất để làm cho sóng lặng gió yên. Tìm những ngôn ngữ khôi hài nhất để những căng thẳng bị phá vỡ.

Trong chuyến hành hương vừa qua, đoàn chúng tôi có tất cả tám mươi thành viên trong nước lẫn ngoài nước. Một cặp vợ chồng có địa chỉ email là **“happy couple”** tức lứa đôi hạnh phúc. Thế nhưng trong thời gian đi chung, chúng tôi thấy họ chửi nhau như nước với lửa. Chồng nói A, vợ phát biểu B. Vợ nói C, chồng tìm cái phủ định D để thảo luận. Họ không hạnh phúc với nhau nhưng cũng không thể bỏ nhau, vì **“Bỏ thì thương, vương thì khổ”**. Ấy vậy mà họ đã sống với nhau trên bốn mươi lăm năm, có mấy mặt con, và nhiều cháu. Khi ngồi trò chuyện, người chồng mới kể: **“Chúng tôi là cặp vợ chồng hạnh phúc nhất. Mỗi tuần chúng tôi đi ăn nhà hàng bốn lần”**. Ai nghe cũng thèm vì ở hải ngoại, mỗi tuần vợ chồng được đi ăn nhà hàng với nhau một lần là đã hạnh phúc lắm rồi, huống chi cặp vợ chồng này đi bốn lần. Nhưng sau đó ông giải thích tiếp: **“Vợ tôi đi ngày thứ ba và thứ năm. Còn tôi đi ngày thứ hai và thứ tư”**. Như vậy có nghĩa hai người chỉ đi ăn một mình.

Dĩ nhiên ông chồng không nói rõ tại sao lại như thế, nhưng có lẽ họ thường xuyên tranh cãi bằng ngôn ngữ lý trí cho nên đi ra ngoài ăn nhằm giảm bớt cãi nhau. Giải pháp đó là trì hoãn phản ứng hay thay đổi cái đà. Tâm đang bị vướng vào câu nói gì, quan điểm nào khiến hai bên có khuynh hướng tấn công, phê bình lẫn nhau thì lúc đó chúng ta phải rời khỏi địa điểm để tự mình hít thở không khí trong lành và tưới dưỡng máu làm mới lại nơron thần kinh cho quá trình trao đổi chất được tốt đẹp, mọi căng thẳng, khó chịu được tan biến và người còn lại cũng không có cơ hội để đào sâu thêm sự rạn nứt của hai bên.

Người chồng phát biểu vô tư lự trong chuyến hành hương vừa qua. Đó cũng là một kinh nghiệm để chúng ta thấy, khi hai bên không ăn khớp với nhau, lời nói không còn là ái ngữ nữa thì quý ông chồng nên chủ động thực tập những lời khen. Khen vợ hay, đẹp, giỏi thì người vợ sẽ cảm thấy rất hạnh phúc về mặt tinh thần. Thỉnh thoảng, các bà vợ cũng phải khen chồng mình. Khen làm sao cho ông cảm thấy hãnh diện hơn. Như vậy, khích lệ hạnh phúc là sự hiểu biết và cảm thông của những người bạn đời trong cuộc sống hôn nhân gia đình.

Thêm Niềm Thổ Lộ, Bớt Thói Để Bụng

Người phụ nữ đôi lúc sống mâu thuẫn nội tại như là hai nhân cách đối lập nhau. Khi vui thì huyền thuyên bất tận. Khi buồn thì nạy rằng cũng không thêm nói. Cứ ôm sự hờn dỗi trong tâm do đó nổi đau có khuynh hướng trương sinh giãn nở, và trở thành trái bom nguyên tử đe dọa hạnh phúc gia đình. Còn người chồng khi giận có khuynh hướng nói cho sướng miệng, quát tháo, chửi bới rồi chuyện ra sao thì ra.

Hiểu được tâm lý giới tính này, khi gặp các ông chồng ăn nói thô bạo thì chị em phụ nữ cũng đừng bận tâm nhiều. Hãy thổ lộ ra để nhẹ lòng chứ đừng ghim nỗi đau trong tâm. Dồn nén những ưu tư sẽ khiến cho người phụ nữ mắc những chứng bệnh trầm cảm, lạnh nhạt, bớt năng động, bi quan, tiêu cực, dẫn đến tuyệt vọng. Khi tuyệt vọng thì dấu hiệu cầu cứu là cái gì đó tương phản đến tâm lý thường nhật. Chẳng hạn người vợ có thói quen nói nhiều thì khi tuyệt vọng, bà ta sẽ ít nói và hầu như không muốn nói. Ai là chồng trong gia cảnh đó thì phải thấy rõ nhu cầu bật đèn vàng đang thể hiện, cần phải thay đổi tính cách và quan tâm



đến vợ nhiều hơn để vợ thổ lộ điều buồn giận của mình. Hãy lắng nghe bằng thái độ không phán xét, không quy trách nhiệm, và không phân định đúng sai. Nghe để người kia bớt đau, để người kia trút bỏ được sự hờn giận của mình, và hãy nghe bằng tai của đức Bồ tát Quan Thế Âm.

Nếu người kia đã bật đèn vàng cảnh báo, chúng ta vẫn không quan tâm, để mặc người đó phải bỏ đi thì vấn đề trở nên nghiêm trọng. Truyền thông là một cơ hội để phóng thích. Tuy nhiên chị em phụ nữ cũng nên tránh tình trạng nói dài nói dài như bà “*tám*” nói với ông “*tám*”. Như thế sẽ dẫn đến rắc rối nhiều hơn. Có những vấn đề thay vì chúng ta chỉ cần nói với chồng mình để hai bên cùng hiểu, cảm thông thì lại đi nói với người khác. Nói như vậy chẳng giải quyết được gì, ngược lại nó còn gây ra nhiều tác hại, chuyện xấu trong gia đình mình sẽ như là lửa được mỗi bùng cháy.

Đức Phật nói, truyền lửa sân hận từ nhà mình sang nhà khác thì những người nghe nếu không có khả năng xử lý cũng bị vạ lây rồi sinh phiền não. Hoặc nếu họ không có kỹ năng tư vấn tâm lý thì họ có thể đổ thêm dầu vào lửa. Thay vì vấn đề mâu thuẫn rất nhỏ nhưng họ lại tư vấn những giải pháp hết sức tiêu cực. Cho nên hãy thổ lộ với người hiểu mình hoặc với các nhà tư vấn tâm lý tình yêu hôn nhân, vì họ đã được năm mươi năm kinh nghiệm trong lĩnh vực với năm bảy trăm trường hợp khác nhau. Chỉ cần chúng ta thổ lộ vài ba câu, người ta có thể biết ngay bết tắc nằm ở chỗ nào để tháo gỡ nó. Còn nói với ông bà hàng xóm thường không giải quyết được gì.

Trong xã hội phương Tây, trạng thái căng thẳng trầm uất hầu như xuất phát từ nền văn hóa rất riêng tư. Làng xóm vài mươi năm bên cạnh nhưng không biết tên tuổi của nhau. Người ta tránh bị làm phiền bởi sự có mặt của người khác mà không xin phép trước bằng điện thoại. Họ có thể và được quyền thừa kiện về sự quấy nhiễu an ninh. Cho nên mỗi khi bị bết tắc, rất nhiều người phương Tây rơi vào khổ đau dẫn đến sự tuyệt vọng. Không bị bệnh thần kinh thì cũng tự tử mà chết. Thiết kế căn nhà ở phương Tây thường trên dưới 1.000 m² nhưng đôi khi chỉ có hai người

ở. Con cái khi đến tuổi trưởng thành hầu như có nhu cầu lập gia thất riêng. Do đó, khi có nỗi đau nếu không chịu đi tư vấn, thổ lộ để được người khác hiểu và cảm thông chia sẻ thì dễ dàng rơi vào bế tắc.

Chúng tôi đề nghị đừng làm theo câu “*Oan ức không cần biện bạch*” trong Luận Bảo Vương Tam Muội. Đức Phật chưa bao giờ dạy như thế. Không làm theo được hiểu một cách tích cực là chúng ta cần phải chia sẻ. Có nhiều điểm hiểu lầm mà chỉ cần nói với nhau vài ba câu sẽ liền tháo gỡ được. Giữ sự hiểu lầm với nhau suốt mấy mươi năm, có người chết mang theo nhằm mục đích gì? Chúng ta hãy cứ giải bày, người kia không hiểu hoặc cố tình không hiểu cũng không sao. Ít ra bốn phần truyền thông chân lý và phân tích đúng sai với thái độ mong được cảm thông và hiểu biết để giải quyết vấn đề của mình đã được hoàn tất, còn người kia ôm gút mắc vào lòng là chuyện của họ. Đó là nghiệp mà họ đang mang, còn ta không còn gì ray rứt nữa.

Truyền thông giúp tháo gỡ bết tắc rất lớn. Trong kinh đức Phật đã từng bị phê bình, chỉ trích, rồi vu khống, nói xấu,.. Tuy nhiên chúng tôi dám cam đoan rằng trong toàn bộ kinh tạng Pali, chưa có tình huống nào đức Phật yên lặng từ đầu chí cuối. Ngài yên lặng cho người ta nói thỏa mãn cơn tức rồi sau đó mới giải thích bằng lòng từ ái, bằng sự hiểu biết để người ta hiểu rõ mình đang sai và không bao giờ tái phạm. Nói rất ngắn gọn và có chiều sâu chứ không nói để trả đũa. Trong kinh Trường Bộ, mỗi khi bị oan, đức Phật thường mở đầu bằng câu “*Điều này không có trong chúng tôi*”. Có nghĩa tôi không phải là tác giả của điều này. Châm ngôn chân lý trong tình huống đó không phải là cái gương yếu kém của việc thanh minh thanh nga mà để giảm bớt sự hiểu lầm không cần thiết giữa hai bên. Người còn lại khi nghe dữ liệu được giải bày cũng phải ghi nhận lại và đừng phán quyết như một quan tòa.

Đa số các người vợ khi đã ghen thì không cần nghe lời giải thích. Họ bắt buộc người chồng phải thừa nhận dù trên thực tế có thể anh ta bị oan. Tòa án khi kết tội người nào đó còn cho phép quyền kháng cáo. Sơ thẩm không được thì lên

phức tạp, sau nhiều lần mới dẫn đến tuyên án cụ thể. Nhiều người trong quan hệ vợ chồng vẫn không chịu làm như thế. Phán cái gì là bắt buộc người kia phải chấp nhận, cho nên cơ hội thổ lộ bị đóng đinh, khóa kín và dẫn đến bế tắc tâm lý.

Điều gì giúp dễ dàng thổ lộ? Đó là cách ứng xử để người kia cảm nhận rằng mình là bạn tri kỷ, tri âm. Chúng ta quá nghiêm khắc, quá khó chịu cũng khiến người ta không dám nói. Mới nói một câu đã bị nạt, bị quát ngay lập tức sẽ tạo ra nỗi ám ảnh, lạnh nhạt, thờ ơ và không còn muốn nói điều gì nữa. Trong một số tình huống bà vợ khi bị ông chồng quát tháo liền bị khủng hoảng tâm lý. Hoặc khi bị ông chồng góp ý đừng nói nhiều, đừng chỉ chiết, đừng kể lể, thì lại tự ái. Đang thương yêu, quan tâm đến nhau, nhưng cách giải quyết vấn đề khác nhau đôi chút, bên nào cũng tự ái là hỏng việc. Quan tâm đến người chồng thì phải tìm hiểu tâm lý giới tính nam. Đàn ông không thích chi tiết mà chỉ thích chung chung. Chúng ta áp đặt cá tính nữ đòi hỏi chi tiết hóa sự yêu thương và buộc người kia phải tiếp nhận, khi bị từ chối liền quy kết rằng chồng không thương mình là điều không đúng.

Thêm Lo Cho Người, Bớt Tính Cho Mình

Đây là tinh thần vô ngã vị tha. Quan tâm đến người khác là một ưu điểm của con người trong mối tương quan xã hội. Một số người chỉ biết chăm chút bản thân mình mà không quan tâm đến người khác. Nhiều người vợ chỉ quan trọng hóa phần trang sức, nghĩ rằng nó là phương tiện duy nhất để làm đẹp, nhưng lại không biết phát huy cái đẹp của tâm hồn, cái đẹp của đức hạnh, cái đẹp sâu sắc bên trong. Chẳng hạn cứ mỗi lần đi đâu phải để chồng chờ cả tiếng đồng hồ cho mình sửa soạn khiến người chồng mất hết hứng thú. Chăm chút bản thân nhiều quá làm cho người kia cảm thấy bị bỏ lơ.

Tuy nhiên, người chồng cũng nên để ý quan tâm đến vợ. Chẳng hạn, khi đi du lịch, phụ nữ có khuynh hướng mang rất nhiều hành lý gồm áo

quần, lương khô, nữ trang, bàn ủi... mà có cảm giác vẫn chưa đủ nên va li luôn nặng gấp mấy lần so với hành lý của chồng. Trong tình huống này, người chồng cũng đừng nói lời nặng nề mà hãy chịu khó mang vác dùm. Trước kia chúng ta ga lăng thì tại sao lúc này lại không chịu làm mà chỉ nghĩ đến bản thân. Mặc dù vậy, các bà vợ cũng đừng buộc chồng phải lo cho mình nhiều, khiến quý ông có cảm giác là bị vợ sai.

Quan tâm đến tha nhân là một ưu điểm của hạnh Bồ tát. Mỗi lần chăm sóc một người nào đó, chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn vì mình đã thực hiện được nghĩa cử cao thượng. Trong quan hệ vợ chồng, vợ thực tập hạnh Bồ tát, chồng cũng thực tập hạnh Bồ tát thì gia đình đó đảm bảo hạnh phúc nhất trên đời này. Mỗi khi chăm sóc cho người kia, đừng có nhu cầu buộc người kia phải chăm sóc lại. Như vậy là ta đang mặc cả trong các dịch vụ chăm sóc. Đón nhận sự chăm sóc thì đạo Phật dạy chúng ta phải biết ơn và đền ơn. Đừng tạo ra bất kỳ áp lực nào bắt buộc người kia phải đáp lại tương tự. Có như vậy, sự chăm sóc mới trở thành tinh thần vô ngã trong phụng sự.

Chúng tôi quen một cặp vợ chồng ở Houston - Texas - Hoa Kỳ, người vợ suốt ngày bán ở ngoài chợ, tối về lại lo tất cả việc bếp núc, con cái, và chuyện trong gia đình. Ông chồng hoàn toàn thờ ơ về chuyện đó. Bà vợ bèn tự an ủi rằng mình đã biết cúng dường Tam Bảo, thỉnh thoảng biết



vào chùa làm công quả, thậm chí lau quét nhà vệ sinh vẫn cảm thấy hạnh phúc, cho nên ở nhà cũng cần phải hạnh phúc khi làm những công việc như thế cho chồng con. Chồng của bà là một nhà nghiên cứu Phật học. Suốt ngày ông cứ cắm cúi vào quyển kinh trên trang web. Vì vậy bà rất hạnh phúc khi lo được cho chồng. Vô chùa cúng dường, phụng sự cho quý thầy mà về nhà lại bắt chồng phụng sự cho mình thì sẽ không bao giờ gắn bó lâu bền với nhau.

Có lần chờ chúng tôi đi thuyết giảng. Người chồng lái xe, người vợ mang theo trái cây, khăn ướt,... lo cho chúng tôi khiến chúng tôi cảm thấy áy náy. Anh chồng nói: **“Thầy ơi! Ở nhà vợ con lo cho con được 1/10 giống như thầy thì con hạnh phúc nhất trần đời”**. Câu nói nhẹ nhàng và khôi hài đó là điều mà các chị em phụ nữ nên quan tâm. Người phụ nữ có lòng thành kính lớn, khi phụng sự Tam Bảo thì có thể làm mọi thứ, không màng gì cả, cứ cặm cụi suốt ngày với tấm lòng hoan hỷ, đôi khi làm cho chồng có suy nghĩ rằng nhiệm vụ của mình là phải cần răng chịu đựng, lo cho vợ nếu không muốn bị ly dị. Mức độ ly dị từ người nữ ở phương Tây rất lớn trong khi xã hội châu Á thì tình huống ly dị thường xuất phát từ người chồng. Học hạnh Bồ tát, chúng ta phải phát tâm và cảm thấy hạnh phúc trong việc được giúp đỡ người khác. Cả hai bên cùng làm việc đó chứ không phải một trong hai người làm.

Thêm Lòng Độ Lượng, Bớt Sự Trách Móc

Độ lượng là tâm hạnh Bồ tát khi thấy rõ các giới hạn của chúng sinh. Người vợ có cơ hội thấy rõ hơn những sở đoản của chồng và ngược lại chồng cũng thấy những điểm tích cực lẫn tiêu cực ở người vợ. Khi tạo những lỗi lầm nhỏ, thậm chí nghiêm trọng, nếu người đó biết hồi đầu thì chúng ta phải ứng xử với tính cách một vị Bồ tát để bỏ qua.

Phương pháp **“hiện tại lạc trú”** đức Phật dạy trong kinh nêu áp dụng trong tương quan vợ chồng sẽ cực kỳ hay. Phật tử tại gia có thể áp dụng lời dạy này trong kinh nhằm bảo vệ hạnh phúc gia đình mình, đừng áp dụng để đạt sự giải thoát giống như những vị tu sĩ. Không cần thiết. Chuyện giải thoát để dành cho các thầy tu, chuyện hạnh phúc là để dành cho người tại gia. Người tại gia sau khi đã hạnh phúc gia đình, muốn được giải thoát thì lúc đó hãy trở thành thầy tu.

Thực tập hiện tại lạc trú trong vợ chồng hay ở chỗ, nếu người vợ mắc một lỗi nào đó, chẳng hạn lên lút đến với người đàn ông khác. Khi bị phát hiện mối tình vụng trộm, người vợ quay về mái ấm hạnh phúc gia đình và mong được chồng tha thứ thì lúc đó, người chồng nên ứng xử phương pháp hiện tại lạc trú. Đứng trước người vợ đã biết nhận diện lỗi lầm và cam kết không tái phạm trong tương lai thì chúng ta hãy ứng xử như lời đức Phật đã nói với vua A Xà Thế, kẻ phạm tội ngũ nghịch giết cha, rằng là: Bậc thánh chưa từng tạo tội không bao giờ có trong cuộc đời. Người tạo tội nhưng nhận diện ra lỗi lầm và kiên quyết không tái phạm mới là bậc thánh đáng tôn quý hơn.

Qua lời nói này, đức Phật gián tiếp cho chúng ta thấy lỗi lầm là thuộc tính của người phạm để chúng ta dễ dàng cảm thông và bỏ qua bằng thái độ rộng lượng. Đừng lấy đó làm cơ hội để tiếp tục vương dính vào lỗi lầm và lún sâu trong tội nghiệp. Nhiều người chồng vụng trộm khi bị vợ phát hiện thì hứa hẹn đủ điều nhưng trên thực tế vẫn **“ngựa quen đường cũ”**. Tiếp nhận sự rộng



lượng của người tha thứ là một cơ hội quý báu để chúng ta trở thành một con người hoàn toàn mới. Điều đó làm cho hạnh phúc tươi mát hơn. Quên quá khứ sai lầm là ta rũ bỏ được lăng kính hay kinh nghiệm như là một thành kiến.

Quá khứ là một lăng kính mà nếu mang vác nó trong nhận thức thì nhìn đâu chúng ta cũng thấy người còn lại sai quấy, cách nhìn nhận như thế đưa đến khổ đau. Hiện tại lạc thú là chặt đứt nỗi đau quá khứ của hai bên, sống một cách trọn vẹn ở hiện tại. Khi người lầm lỡ quay trở về với sự hồi đầu thật sự, chúng ta hãy mở rộng vòng tay đón nhận. Thái độ giận dai hoặc tâm lý ngang ngay sỗ thẳng như cây tùng, cây bách hiên ngang, chính trực, đứng đắn đôi lúc lại khó sống hạnh phúc trong mối quan hệ vợ chồng.

Quan hệ nào cũng có những lựng khựng và rắc rối của nó. Cứ mỗi lần có sự trục trặc, chúng ta hờn dỗi, trách móc, so đo, tính toán thì không thể hạnh phúc với nhau. Hãy áp dụng nguyên tắc tâm lý của nhân dân Việt Nam là **“Chín bỏ làm mười”** để tìm điểm tích cực hơn. Thử quan sát hình ảnh hoa hồng trên thân hồng, số lượng gai sẽ nhiều hơn mấy chục lần so với hoa hồng có mặt chỉ sau vài tháng hoặc vài năm trồng, bởi vì nó được chăm sóc, bón phân, tưới nước giữ độ ẩm, và tạo ánh sáng thích hợp. Gai không chỉ mọc trên thân mà còn trên lá. Một động tác sơ suất sẽ làm cho tay chúng ta bị chảy máu khi tiếp xúc với hoa hồng. Tinh hoa của toàn thân cây hồng nằm ở đóa hoa. Nếu mất chúng ta bị vương dính vào gai hồng thì sẽ không thể nào thừa nhận được cái tích cực của hoa hồng vốn được xem là đẹp nhất, ấn tượng nhất trong các loài hoa. Nó tượng trưng cho tình yêu, tình thương, thậm chí lòng hiếu thảo, mặc dù ví tình mẹ như hoa hồng là không hợp lắm vì nó chóng tàn và hình ảnh người mẹ thì không hề có gai góc gây thương tích cho ai. Mẹ không gai góc, không chóng tàn. Con cái có thể bất hiếu từ bỏ mẹ nhưng mẹ không bao giờ từ bỏ con. Tuy nhiên ngày nay hoa hồng cũng đã trở thành một phần của văn hóa Phật giáo. Nhìn thấy hoa hồng, chúng ta quên đi những gai hồng và do đó **“chín bỏ làm mười”** sẽ là một giải pháp để chúng ta sống hiện tại lạc trú trong hạnh phúc hôn nhân.

Một hình ảnh khác chúng ta cần phải quán chiếu là **“nước trong không có cá”** mà nước đục mới gọi là nước phì nhiêu, phì nhiêu không chỉ cho ruộng đồng mà cho cả các loài thủy tộc. Người quá nghiêm khắc cũng khó giữ hạnh phúc vợ chồng. Hãy nghiêm khắc với bản thân nhưng hãy thông cảm cho người khác. Chúng ta không cho phép mình sai nhưng khi người khác sai, ta hoan hỷ tha thứ bỏ qua để hai bên bớt đi sự trách móc và cùng nhìn về phía tích cực. Hãy tán dương điều hay, điều tốt của người kia chứ đừng chỉ nhìn vào cái xấu.

Cách đây hai ngày, một phụ nữ tuổi trung tuần gốc Hoa đến than vãn với chúng tôi về sự bất hạnh trong gia đình bà. Gia đình bà rất giàu, kinh tế gia đình do một tay bà làm ra. Bản thân bà có kiến thức và văn bằng hơn chồng nên bà thành công hơn về kinh tế và được hai bên họ hàng quý hơn. Vì lẽ đó mà trong thâm tâm, việc kính chồng hầu như giảm đi phần nào. Bà cảm thấy mình đang sống trong địa ngục, khi hiện nay chỉ còn lại tình nghĩa, và sống vì hạnh phúc của những đứa con. Chồng bà rất thương các con nhưng lại không thương bà. Bà liệt kê ba lỗi lớn của chồng mà bà không thể bỏ qua. Đó là không biết ơn bà và gia đình bên vợ, không thương yêu bà, và thường xuyên nói dối trá từ chuyện nhỏ chuyện lớn trong nhà khiến bà rất khổ tâm.

Thông cảm nỗi đau của bà, chúng tôi hỏi: **“Chồng bà có ngoại tình không?”** bà trả lời một cách dứt khoát **“Không. Chồng tôi rất chung thủy”**. Đây là ưu điểm tốt nhất, tại sao bà không nhìn thấy để hạnh phúc. Chúng tôi khuyên bà hãy nhìn lại ưu điểm của ông và khen ngợi đôi ba câu. Hãy ứng xử như mình thấp hơn ông một cái đầu mặc dù thực tế bà có thể cao hơn ông mấy cái đầu: cái đầu tài chính, cái đầu quản lý, chăm sóc cho hai bên, cái đầu về vị thế kinh tế. Tuy nhiên bà vẫn phải giả vờ nhún xuống để ông có cảm giác mình là nơi nương tựa của bà. Đôi khi phải tỏ ra nũng nịu, nài nỉ và phải cảm thấy hạnh phúc khi được ông giúp. Người phụ nữ tự lực suốt cuộc đời, cho nên có thói quen ôm đồm công việc vì nghi ngờ khả năng giúp đỡ của người bạn đời. Những ông chồng trong tình huống này thường có cảm giác dư thừa trong chính ngôi nhà của

mình. Khi ra ngoài xã hội, các ông được nhờ giúp đỡ và hạnh phúc khi được người ta tỏ lòng biết ơn trong khi về nhà lại không có cơ hội làm việc đó. Cho nên người vợ phải mềm mỏng hơn giống như hoa hồng để các ông chồng được hạnh phúc. Có như vậy các ông sẽ quan tâm nhiều đến vợ mình. Bằng chứng là ông rất quan tâm đến những đứa con. Tình thương dành cho con to lớn thì tại sao lại không thể dành cho bà. Bởi vì đôi lúc sự căng thẳng, nghiêm nghị, khắt khe của bà khiến tình yêu lâu dần bị giết chết. Đó là điều các bà vợ cần thay đổi.

Trường hợp nếu ông chồng hay quanh co nói dối thì bà vợ hãy thực tập điếc mà bỏ ngoài tai. Nói dối nhưng không ngoại tình là điều đáng mừng. Đôi khi do các bà vợ quá khó tính, chồng nói chuyện gì cũng bị bài bác, không hài lòng, ủng hộ thì ông chồng cũng phải lừa bà, miễn không hại ai. Trong khi đó, việc nói dối của chồng đối với tính cách nghiêm nghị của bà sẽ bị quy kết là không tôn trọng vợ dẫn đến lục đục trong gia đình. Nếu biết giả điếc, gia đình sẽ hạnh phúc vô cùng. Lâu dần, chúng ta còn phải thực tập hạnh mù để bớt dòm ngó chuyện của chồng. Đàn ông không thích được quan tâm đến từng chi tiết như thể bị nhốt trong chiếc lồng. Người nữ phải hiểu tâm lý người nam thì mới có những ứng xử phù hợp. Tuy nhiên người nam cũng phải thấy tâm lý các bà vợ thường rất chi tiết cho nên hãy quan tâm và độ lượng hơn. Đừng đổ lỗi, chì chiết, và chửi bới trước lỗi lầm của người phối ngẫu. Hãy tán thưởng cái hay, cái tích cực để cả hai cùng duy trì hạnh phúc gia đình.

Tóm lại, thêm bớt là một nghệ thuật trong ứng xử vợ chồng. Cả hai bên cần thấy rõ sở trường giới tính của mình để phát triển đồng thời giảm bớt những khiếm khuyết. Bên cạnh đó bổ sung những thiếu sót trong tương quan vợ chồng. Hãy cố gắng áp dụng con đường trung đạo trong tương quan vợ chồng. Đối với người xuất gia, trung đạo là con đường giải thoát, nhưng đối với người tại gia trung đạo là nghệ thuật hạnh phúc gia đình. Điều này đức Phật đã nói trong Bát Chánh Đạo, đặc biệt trong kinh Trung Bộ.

Sẽ là sai lầm nếu người tại gia trong quan hệ vợ chồng lại sử dụng con đường trung đạo của Bát chánh đạo làm con đường giải thoát. Trung đạo trong đời sống vợ chồng là gì? Là tránh thái cực hưởng thụ tính dục. Người chồng ham muốn trong khi người vợ sống như sư cô thì dần dà, chồng phải đi tìm chỗ khác. Cho nên người tại gia phải biết dung hòa. Đức Phật nói hưởng thụ khoái lạc giác quan đỉnh cao nhất là tính dục là một thái cực. Rất nhiều người phải bị đắm lụy. Thỏa mãn trong hôn nhân không đủ phải đi thỏa mãn với người khác. Vì vậy chúng ta phải thực tập **“hài lòng biết đủ”** để giảm bớt.

Trò nào cũng lắm công phu. Trong tương quan hưởng thụ cũng như thế. Người càng đòi hỏi nhiều thì sẽ càng mất hạnh phúc. Nói cách khác, đòi hỏi là bán đứng hạnh phúc nên những người trong cuộc phải học trung đạo. Xã hội phương Tây cho chúng ta thống kê rằng phần lớn các cuộc đổ vỡ hôn nhân xuất phát từ vấn đề dục, hoặc đòi hỏi quá nhiều mà cung ứng lại quá ít. Thiếu hoặc thừa đều dẫn đến sự khập khiễng trong mối quan hệ hôn nhân.

Thời xưa, phương pháp tu khổ hạnh ép xác nhằm đẩy dục cơ thể vật lý, làm cho nó như tử, mệt mỏi đến độ không còn ý niệm gì để hưởng thụ, được các nhà sa môn Bà la môn khổ hạnh thời đức Phật nghĩ ra và cho rằng đó là con đường giải thoát duy nhất. Đức Phật đã trả giá rất đắt, suýt nữa mất mạng nếu không có Suyata dâng bát cháo sữa, để rồi sau đó tìm ra con đường trung đạo. Áp dụng trong đời sống vợ chồng là gì: khe khắt, khô khan, gằn như một thầy tu, khiến người còn lại cảm thấy mình thiếu thốn buộc phải đi tìm. Đừng khổ hạnh trong quan hệ vợ chồng. Hiểu và biết để hai bên cùng sống, cùng xây dựng hạnh phúc không phải chỉ cho hai người mà cho cả con cái. Tóm lại thêm và bớt theo con đường trung đạo thì hạnh phúc sẽ được thất lại rất lâu dài.

Xin Đừng Làm Khổ Tuổi Thơ

Thích Chân Pháp Đăng

Sáng nay có một bé nhỏ 7 tuổi hỏi Sư Ông một câu hỏi bằng nước mắt. **“Tình yêu là gì? Tại sao ba mẹ con ly dị nhau. Họ cãi nhau, la mắng rồi bỏ nhau. Con thật không hiểu. Con thật đau khổ lắm. Và bé khóc.”** Sư Ông thở dài trước khi trả lời. Cả thính chúng đều khóc. Mình ngồi ở ngoài cũng rung rung nước mắt. Tội nghiệp bé quá. Cũng một bé khác lớn hơn hỏi: Ba mẹ thường làm... khổ nhau trước mắt con. Họ gây gổ la mắng nhau và họ không biết họ đang làm khổ nhau và làm khổ con.

Rồi ba mẹ li dị nhau. Bé vừa nói vừa cảm xúc.

Đây là phần chia sẻ của một sư em mình.

“Các Bạn ơi! Trẻ thơ có tội tình gì các bạn nhỉ? Nhìn các em thơ ngây và hồn nhiên quá đỗi. Đáng lý ra các em phải được vui chơi – nô đùa hơn là phải suy tư và đau khổ vì những chuyện mà tuổi các em chưa phải suy nghĩ.”

Người lớn có nhiều khó khăn –bế tắc mà không giải tỏa được, những bế tắc nhỏ nhỏ không có cơ hội giải hòa và nó đã chồng chất nhiều hơn, cuối cùng họ đã chia tay nhau và để lại trong tâm hồn các em những đồ vỡ và những dấu ấn khó phai mờ. Rồi đây, khi các em trưởng thành, những vết thương – cô đơn – nghi ngờ và sợ hãi sẽ lớn theo năm tháng. Các em sẽ như người lặn theo bánh xe đổ của người đi trước. Vô tình mà người lớn đã trao truyền cho các em một cách sống thiếu tự tin và mất phương hướng.

Nhìn lại để nhận ra con người mình và quyết tâm thay đổi để mình có bình an, vợ chồng hạnh phúc và con cái học theo gương Ba Mẹ chúng đã làm.

Từ lâu, mình nghe giới trẻ Tây Phương thường sống chung với nhau nhiều năm rồi mới bắt đầu cưới nhau; đôi khi có con với nhau rồi mới làm đám cưới nữa.



Với truyền thống văn hóa Á Đông thì không ai có thể chấp nhận được chuyện này, nhưng ngày nay thì nghe đâu ở các thành phố lớn quê mình cũng bắt đầu sống như các giới trẻ Tây Phương vậy. Mình không nói Xấu hay Tốt trong chuyện này, vấn đề là mình muốn chia sẻ một chút về việc chúng ta sống chung như thế nào để nuôi lớn sự bao dung –tha thứ; nuôi lớn hiểu và thương trong nhau.

Khi mình thương một người và cưới một người thì mình phải thương và cưới luôn cả hai mặt tích cực và tiêu cực của người đó. Mình phải nhận diện là trong chính mình và người đó đều có những hạt giống mà ông Bà tổ tiên nòi giống đã trao truyền. Ai cũng có đủ cả những đức tính của hai mặt tốt và xấu cả. Vì thế mà mình không nên đòi hỏi nơi người đó phải theo ý mình và phải giống mình. Có những việc người đó làm được nhưng mình không làm được và có những việc mà mình làm được thì người đó không làm được. Vậy thì nếu cả hai người đều muốn người khác phải giống mình thì làm sao có thể xảy ra bạn nhĩ, nếu có thể xảy ra thì chỉ có lòng thương

và chấp nhận với nhau thì hạnh phúc mới có thể đến, bằng không thì chính hai người sẽ vô cùng khổ đau và vung vãi khổ đau đó cho các con của mình cũng như gia đình Ba Mẹ hai bên khổ lây theo mình.

Thực tập sống trong chánh niệm để ý thức những điều mình đang làm –đang nói và đang suy nghĩ là điều rất quan trọng. Thường thì chúng ta nói gì –làm gì xong thì lại hối hận, và vì bản ngã nên chúng ta không thể đến xin lỗi hay làm mới lại với người đó. Thực tập sống ý thức chánh niệm trong mỗi ngày là điều tối quan trọng, khi Giận hay cảm xúc đi lên, chúng ta thường hay để cơn giận và cảm xúc chi phối và chúng ta không thể dừng lại được, thế là hạnh phúc vỡ tan.

Các bạn ơi! Với những dòng tâm sự gửi đến với tất cả, mong sao chúng ta hãy cùng thực tập để nuôi lớn tình thương trong ta, trong các em, các con và cho tất cả mọi người nhé các bạn



Vì Sao Gia Đình Con Không Thể Chung Sống Với Nhau?

Ban Biên Tập Làng Mai

Phiên tả từ buổi vấn đáp với Thầy Làng Mai trong tuần đầu tiên của khóa tu mùa hè 2013 (ngày 11/07/2013 tại xóm Hạ, Làng Mai)

Những câu hỏi của trẻ em

Một cô bé (vừa khóc vừa hỏi): Con không hiểu về tình yêu. Con không biết tình yêu là gì? Vì sao khi cha mẹ của con ly dị, họ lại chửi mắng nhau? Con không thể nào hiểu được vì sao họ lại làm như vậy? Vì sao gia đình con không thể chung sống với nhau?

Thầy: Thầy nghĩ đó là vì cha mẹ của con chưa từng có cơ hội được biết thế nào là tình thương chân thực. Có thể họ chưa từng được cha mẹ, tức là ông bà của con, dạy cho biết phải thương yêu như thế nào mới đúng. Nhưng bây giờ, các con có cơ hội được học về tình thương, học cách thương yêu theo phương pháp Bụt dạy. Vì vậy mà các con sẽ không hành xử như cha mẹ của mình. Và khi các con đã biết cách thương yêu thì các con sẽ không còn đau khổ nữa và các con có thể giúp cho cha mẹ của mình. Nhiều bạn đã làm được như vậy.

Có nhiều bạn nhỏ đến tham dự khóa tu tại Làng Mai và học được phương pháp thương yêu và khi trở về nhà, các bạn đã giúp được cho cha mẹ của mình. Thỉnh thoảng ở Làng Mai có tổ chức những khóa tu dành cho trẻ em, có khoảng 300 – 400 bạn nhỏ đã đến tham dự khóa tu trong vòng 5 hoặc 7 ngày. Và trong thời gian khóa tu, các bạn được học cách thở, cách chăm sóc các cảm xúc

manh như sợ hãi, giận dữ, v.v. Các bạn cũng học được cách thương chính mình và thương những người khác. Và khi trở về nhà, các bạn có thể giúp được cho cha mẹ của mình. Các bạn có thể giúp cho cha mẹ hòa giải với nhau, điều này đã xảy ra nhiều lần rồi. Vì vậy mà con đừng mất hy vọng. Khi ở Làng Mai, con ráng thực tập cho giỏi. Con cần học cách thương yêu sao cho đúng, nếu không con sẽ có thể hành xử y hệt cha mẹ của mình. Con có đồng ý như vậy không?

Một cậu bé: Thầy có hình ảnh như thế nào về Chúa (Thượng đế)? (What does God look like to you?)

Thầy: Theo Thầy, Chúa (God, Thượng đế) biểu hiện dưới muôn vàn hình thức. Nếu ta biết cách nhìn với sự chú tâm, với chánh niệm, chúng ta có thể nhìn thấy Chúa nơi một bông hoa bé xíu mọc ở vạt cỏ ven đường thiên hành. Ta cũng có thể thấy Chúa là ánh mặt trời buổi sáng hay là một dòng sông. Ta cũng có thể nhận ra Chúa nơi một em bé. Chỉ với năng lượng của niệm, định và tuệ, ta mới có thể nhận ra Chúa. Và Chúa không bị



giới hạn trong một hình tướng cụ thể nào. Chúa biểu hiện trong muôn vàn hình thức và luôn luôn có mặt trong giờ phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Nếu chúng ta quá bận rộn, chúng ta sẽ không thể nào tiếp xúc được với Chúa.

Một cậu bé: Thưa Thầy, con sẽ sống được bao lâu?

Thầy: Nếu con biết thực tập thiền, nếu con biết nhìn sâu vào vạn vật thì con sẽ sống mãi, con sẽ không bao giờ chết. Nhưng nếu con không biết nhìn sâu thì con sẽ luôn lo sợ cái chết. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng không có gì có thể chết đi. Không có gì sinh mà cũng không có gì diệt, đó là tuyên bố của một nhà khoa học người Pháp tên là Lavoisier. Vì vậy đối với một người thực tập thiền, khi nhìn sâu vào vạn vật, người đó sẽ phát hiện ra bản chất không sinh, không diệt của vạn vật. Các nhà khoa học cũng vậy, nếu nhà khoa học biết nhìn sâu thì cũng sẽ thấy được bản chất không sinh, không diệt của vạn vật. Và khi thấy được điều đó, chúng ta sẽ không còn lo sợ cái chết nữa.

Một em gái tuổi teen: Thưa Thầy, khi cha mẹ ly dị nhau, làm sao họ có thể nói rằng họ rất thương con cái của mình trong khi họ lại cãi vã và đánh đập nhau trước mặt con cái?

Thầy: Thầy nghĩ rằng những người cha, người mẹ như vậy có rất nhiều khổ đau trong lòng, và vì họ không biết cách xử lý những khổ đau đó nên họ gây lộn và đánh mắng nhau, cho dù có mặt con cái hay không. Vì vậy mà chúng ta nên cảm thông với cha mẹ và cầu mong cho họ có thể học được cách xử lý những khổ đau của mình.

Chúng ta có thể viết thư cho cha mẹ và nói rằng: thưa cha, thưa mẹ, con biết là cha và mẹ đều có rất nhiều khổ đau trong lòng, vì vậy mà cha mẹ luôn cãi vã với nhau cho dù có mặt chúng con ở đó. Chúng con không trách cha mẹ, bởi vì chúng con thấy rằng cả cha và mẹ đều có nhiều niềm đau, nỗi khổ trong lòng. Chúng con chỉ xin cha mẹ hai điều thôi. Điều thứ nhất là khi có mặt chúng con, xin cha mẹ đừng nên cãi vã và gây lộn với nhau. Vì mỗi lần như vậy, chúng con khổ tâm lắm. Điều thứ hai là nếu được thì xin cha mẹ hãy tham gia

một khóa tu chánh niệm để học cách xử lý những khổ đau trong lòng mình, để cha và mẹ có thể hàn gắn và làm bạn lại với nhau. Và điều này hoàn toàn có thể làm được vì đã có nhiều người tham dự khóa tu chánh niệm và học được cách chế tác hiểu biết và thương yêu đối với mình và với mọi người, nhờ vậy mà sau khóa tu, họ bớt khổ và có thể hàn gắn lại với gia đình của mình.

Chúng ta có thể viết một lá thư như vậy. Chúng ta không nên trách móc cha mẹ bởi vì chúng ta biết rằng họ đang rất khổ. Nếu chúng ta ở vào hoàn cảnh của họ thì có thể chúng ta cũng sẽ hành xử y hệt như vậy. Vì vậy điều quan trọng hơn hết là học cách xử lý khổ đau và xây dựng lại tinh thần. Và trong lá thư đó, chúng ta cũng có thể nói thêm rằng mặc dù còn nhỏ tuổi nhưng chúng ta đã may mắn có được cơ hội học hỏi cách thức xử lý khổ đau trong chính mình. Bất cứ khi nào có một cảm xúc đau buồn phát khởi, chúng ta biết cách để trở về với hơi thở chánh niệm và làm lắng dịu cảm xúc, và nhờ vậy mà chúng ta cảm thấy bớt khổ liền. Vì vậy mà chúng ta hy vọng rằng cha mẹ cũng có thể làm được như vậy, chắc chắn là cha mẹ có thể làm hay hơn chúng ta nhiều.

Chúng ta hãy viết cho cha mẹ một lá thư với nhiều thương yêu, thay vì giận hờn và trách móc. Khi đó cha mẹ của chúng ta sẽ nhận ra rằng là một người trẻ, chúng ta cũng có những khổ đau, nhưng chúng ta vẫn có thể hành xử với rất nhiều thương yêu và cảm thông, từ đó họ sẽ cố gắng để làm được như chúng ta. Thầy chúc con may mắn!

Một em gái: Có một người luôn đối xử không tốt với con, nhưng sau khi làm cho con bị tổn thương thì người đó lại quan tâm, lo lắng cho con. Con không hiểu vì sao người đó lại như vậy?

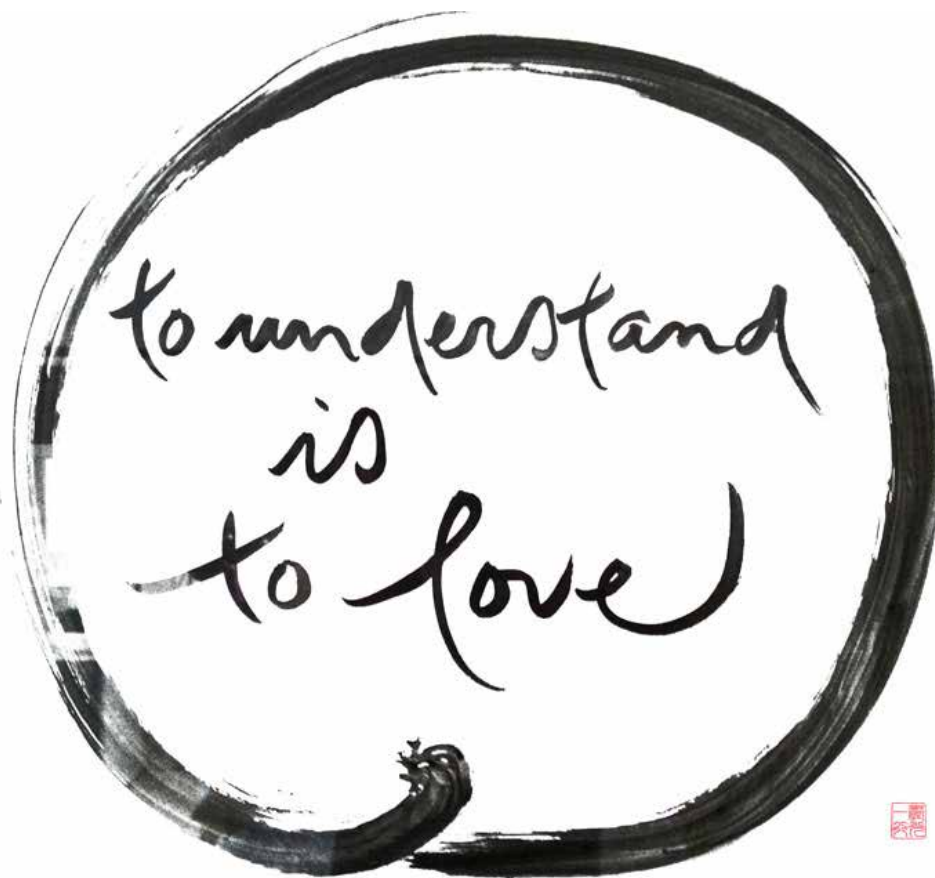
Thầy: Khi một người đối xử không tốt với con thì cũng có nghĩa là người đó cũng đồng thời đối xử không tốt với chính người đó. Người đó không biết thương mình và thường làm khổ chính mình. Và vì không biết thương mình và tự làm khổ mình cho nên người đó cũng hành xử tương tự với con hoặc với một ai khác. Khi chúng ta hiểu được điều đó thì tự nhiên chúng ta sẽ không còn trách móc, mà ngược lại chúng ta

mong cho người đó biết cách thương chính mình, biết cách chăm sóc cho thân mình, chăm sóc các cảm xúc mạnh khi chúng phát khởi, và đồng thời biết cách chế tác niềm vui, niềm hạnh phúc trong tự thân. Đó là những gì mà chúng ta đã may mắn học được trong thời gian ở Làng Mai. Chúng ta mong rằng người đó học được cách thương chính mình, vì khi đã biết thương mình rồi thì người đó cũng đồng thời thương được con và những người khác.

Vì vậy con đừng trách móc người đó. Con có thể tìm cách nói chuyện với người đó. Con có thể nói rằng dù mới ở tuổi teen (*tuổi thiếu niên*) nhưng con đã có cơ hội học được cách chăm sóc cơ thể của mình, con biết cách buông bỏ những căng thẳng trong thân, con biết cách ăn uống, vui chơi như thế nào để không làm tổn hại đến cơ thể. Con cũng biết cách xử lý một cảm xúc mạnh, một niềm đau. Và con biết chắc rằng nếu thực tập trong một vài tuần thì ai cũng có thể làm được như vậy. Vì vậy mà con mong người đó cũng học được phương pháp thực tập như con. Thực ra, ở Làng Mai cũng thường tổ chức những khóa tu dành cho các giáo viên và các bậc phụ huynh.

Trong các khóa tu này, các giáo viên được học cách chăm sóc cho chính mình, và khi đến lớp, họ có thể tươi mát và nhẹ nhàng với các học sinh của mình, nhờ vậy mà họ có thể giúp được những học sinh có nhiều khổ đau. Đối với các bậc phụ huynh cũng tương tự như vậy. Ai trong chúng ta cũng cần học cách chăm sóc chính mình, học cách thương chính mình. Đó là điều kiện căn bản để chúng ta có thể đối xử tốt và thương yêu những người khác.

Nếu người đó làm con khổ và khi thấy con khổ, người đó mới quan tâm, lo lắng thì như vậy là hơi trễ. Vì vậy, khi người đó bày tỏ sự quan tâm, lo lắng đối với con thì con nên chia sẻ với người đó rằng con mong người đó học được cách chăm sóc và thương yêu chính mình, có như vậy thì người đó mới không lặp lại cách hành xử như trước đây đối với con. Con nói với người đó rằng: chắc chắn là nếu người đó biết cách chăm sóc và thương yêu chính mình thì người đó sẽ không bao giờ có thể làm tổn thương hay làm khổ con nữa.



Câu hỏi của một bạn trẻ:

Thưa Thầy, khi con nhìn thấy Thầy, con cảm nhận được sự định tĩnh và niềm an lạc nơi Thầy, nhưng đồng thời con lại thấy một niềm đau trong con... Con muốn được như Thầy. Làm sao con có thể chuyển hóa niềm đau trong con thành niềm vui, sự an lạc và tĩnh lặng như Thầy?

Thầy: Con biết đó, ở Làng Mai, chúng ta luôn nói rằng không có bùn thì không có sen. Nếu như có một chút bùn thì chúng ta nên biết cách tận dụng bùn để trồng nên những đóa sen. Vào thời điểm này ở Làng Mai, sen bắt đầu nở ở các xóm. Và con thấy đó, nếu không có bùn thì làm sao có thể trồng sen được. Cũng như vậy, những khổ đau trong ta chính là một loại bùn và chúng ta nên biết cách tận dụng những khổ đau đó. Bản thân Thầy cũng có nhiều khổ đau, nhưng Thầy may mắn có được cơ hội học hỏi từ Bụt, từ Thầy Tổ cũng như các huynh đệ của mình cách thức xử lý khổ đau và chuyển hóa rác thành hoa.

Con vẫn còn rất trẻ, con còn nhiều cơ hội để làm điều đó. Chắc chắn là con có thể làm như Thầy, thậm chí là còn làm hay hơn nữa. Khi con đi, mỗi

bước chân của con có thể mang lại cho con niềm vui và sự bình an. Khi con rửa chén hay chuẩn bị bữa sáng cũng vậy, mỗi giây phút rửa chén hay làm đồ ăn sáng có thể trở thành những giây phút đầy niềm vui và hạnh phúc. Và để làm được điều này chỉ đòi hỏi một chút tập luyện mà thôi. Con có rất nhiều cơ hội để tập luyện. Chẳng hạn như từ bãi đỗ xe cho đến nơi làm việc, con có thể tận hưởng từng bước chân của mình. Con phải đi như thế nào để mỗi bước chân đều mang lại cho con sự bình an, nuôi dưỡng và trị liệu. Ai cũng có thể làm được như vậy nếu mình thực sự muốn làm. Muốn thì sẽ được!

Câu hỏi: Thưa Thầy, làm sao con có thể chuyển hóa mặc cảm tội lỗi trong con cũng như mặc cảm tội lỗi của cha mẹ khi cha mẹ ly dị nhau? Làm sao con có thể tha thứ cho con và tha thứ cho cha mẹ của mình? Con phải làm gì để không bị cuốn đi bởi những cảm xúc tiêu cực?

Thầy: Là con người, ai trong chúng ta cũng có lúc lầm lỗi. Chúng ta không đủ khéo léo, và vì vậy mà chúng ta làm khổ mình và làm khổ người khác, đó là chuyện thường xảy ra. Nhưng điều quan trọng hơn hết là chúng ta có thể học hỏi và lớn lên từ những lầm lỗi này. Chúng ta cần phải học hỏi từ khổ đau. Nếu mọi thứ đều hoàn hảo thì



làm sao chúng ta có cơ hội để học hỏi và lớn lên được. Cho nên chúng ta có thể học hỏi được rất nhiều từ những vụng về, lầm lỗi của mình, cũng như từ những khổ đau của chính mình. Chúng ta có thể tận dụng bùn để trồng nên sen. Chúng ta chỉ giữ mặc cảm tội lỗi khi chúng ta không thể chuyển hóa nó. Còn nếu chúng ta biết cách chuyển hóa thì mặc cảm tội lỗi đó sẽ tan biến.

Giả sử như ngày hôm qua, ta có một tư tưởng giận hờn, thù ghét một ai đó và ngày hôm nay ta cảm thấy hối hận. Tuy nhiên, ngày hôm nay ta vẫn có thể làm phát khởi trong ta một ý nghĩ đầy thương yêu, tha thứ và bao dung đối với người đó. Chúng ta có cơ hội để làm điều đó. Nếu nhìn thật sâu, chúng ta có thể thấy được niềm đau, nỗi khổ nơi người đó và trong chính chúng ta. Khi đã hiểu được khổ đau nơi mình và nơi người thì tình thương trong ta sẽ phát khởi ngay lập tức. Và khi trong trái tim đã có tình thương thì ta có thể làm phát khởi một tư tưởng đầy thương yêu và từ bi. Nếu hôm nay chúng ta có thể làm phát khởi một tư tưởng thương yêu thì tư tưởng đó sẽ làm trung hòa và xóa đi tư tưởng mà ta đã phát khởi ngày hôm qua. Vì vậy có thể nói chúng ta có khả năng thay đổi cả quá khứ.

Nếu ngày hôm qua ta đã lỡ nói một điều gì đó không dễ thương với người đó và hôm nay ta cảm thấy hối tiếc. Vậy thì tại sao ta không ngồi xuống và nhìn thật sâu để hiểu được khổ đau nơi chính mình và nơi người kia, rồi thì ta có thể gọi điện thoại và nói chuyện với người đó bằng những lời đầy thương yêu và hiểu biết. Sau khi ta đã làm, đã nói được như vậy thì mặc cảm tội lỗi trong ta cũng tan biến. Chúng ta đã làm thay đổi quá khứ, làm cho quá khứ trở nên tươi đẹp hơn. Chúng ta hãy nên tận dụng giây phút hiện tại để làm thay đổi quá khứ và xây dựng tương lai. Đó là điều hoàn toàn có thể làm được với năng lượng của niệm, định và tuệ. Với niệm, định và tuệ, ta sẽ có tự do. Năng lượng của niệm, định và tuệ có công năng giải phóng, giúp ta ra khỏi những tình huống khó khăn, ra khỏi những mặc cảm, kể cả mặc cảm tội lỗi. Chuyển hóa là điều ta có thể làm được nếu ta biết tận dụng giây phút hiện tại để

thay đổi chính mình, thay đổi cách ta tư duy, nói năng và hành động, khi đó ta sẽ tạo ra hạnh phúc cho chính mình và cho người khác.

Câu hỏi: *Thầy ơi, con không biết làm gì với cơn giận trong con. Khi cơn giận phát khởi, con có thể cảm nhận được sự có mặt của nó, cơ thể con nóng lên, mặt con đỏ bừng và đầu con thì rối bời...Con biết là con được trao truyền từ cha của con hạt giống nóng giận đó và con không muốn giống cha. Con muốn trở thành một con người dễ thương. Nhưng khi giận lên thì con không thể suy nghĩ được gì hết. Thầy hãy chỉ cho con là con nên làm gì khi con giận? Bởi vì lúc đó đầu óc của con dường như bị tê liệt và con không thể suy nghĩ được gì hết.*

Thầy: Có những người rất dễ nổi giận, năng lượng bức bối, sân hận trong họ rất mạnh và dễ biểu hiện. Có thể là mười năm trước, người đó không nóng tính và dễ giận như bây giờ. Và điều đó có nghĩa là hạt giống giận trong người đó được tưới tẩm và không ngừng lớn lên mỗi ngày. Vì vậy, nếu ta thấy cơn giận trong ta quá lớn thì điều đó cũng có nghĩa là ta đã để cho hạt giống giận lớn lên trong ta. Vấn đề là ở thức ăn. Bụt đã dạy rằng không có gì có thể tồn tại nếu không có thức ăn. Và nếu cơn giận trong ta không ngừng lớn lên, đó là vì ta đang cung cấp thực phẩm, đang nuôi cơn giận trong ta mỗi ngày. Những gì chúng ta nghe, những gì chúng ta thấy đều đi vào trong ta và nuôi hạt giống giận lớn lên. Nếu ta biết làm thế nào để dừng lại, không nghe những điều đó, không xem những thứ đó, thì chúng ta có cơ hội ngăn không cho hạt giống giận lớn lên.

Điều này cũng đúng với những hạt giống khác như bạo động, sợ hãi, tuyệt vọng, v.v. Nếu bạo động, sợ hãi và tuyệt vọng trong ta lớn lên, đó là vì ta đã để cho chúng lớn lên. Trong đời sống hàng ngày, ta đã tiêu thụ như thế nào để nuôi cơn giận, sự sợ hãi và tuyệt vọng trong ta ngày một lớn lên. Khi ta đọc một bài báo trong một tạp chí nào đó tức là ta đang tiêu thụ, bởi vì bài báo đó có thể chứa đựng rất nhiều bạo động và hận thù, đọc bài báo đó chính là ta đang cung cấp thực phẩm cho hạt giống giận trong ta. Cũng tương tự như vậy, khi ta trò chuyện với một ai đó và những gì

người đó chia sẻ toàn là giận hờn và thù hận thì trong khi nghe, ta đã để cho hạt giống giận trong ta bị tưới tẩm và nuôi dưỡng. Vì vậy mà chúng ta cần phải rất chánh niệm để không tiêu thụ những loại thực phẩm có khả năng nuôi dưỡng cơn giận trong ta. Đó là sự thực tập chánh niệm.

Những thực phẩm nuôi hạt giống giận có thể đi vào trong ta qua đường mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Đó là vấn đề tiêu thụ. Chẳng hạn như Internet, khi ta vào mạng Internet, ta có thể tiếp xúc với rất nhiều những thức ăn không lành mạnh như thèm khát, bạo động, giận hờn, tuyệt vọng, và ta tiêu thụ những thực phẩm đó. Vì vậy mà điều đầu tiên ta cần thực tập đó là không cung cấp thực phẩm để nuôi dưỡng hạt giống giận. Không nhìn, không nghe, không làm những gì có khả năng làm cho hạt giống giận lớn lên. Chúng ta phải quyết tâm và đề ra những cách thức cụ thể để làm điều đó. Chẳng hạn như: ta nguyện rằng từ nay trở đi ta sẽ không nhìn, không nghe, không nói chuyện, không suy nghĩ về những điều có khả năng nuôi dưỡng hạt giống giận trong ta. Và ta phải nhờ bạn bè giúp đỡ, ta có thể nói với bạn bè rằng: ***“Xin các bạn hãy giúp tôi, tâm giận hờn trong tôi rất lớn, vì vậy xin đừng cho tôi bất kỳ một loại thực phẩm nào có thể nuôi dưỡng hạt giống giận trong tôi. Xin hãy yểm trợ cho tôi.”*** Chúng ta phải tự mình thực tập và đề nghị bạn bè yểm trợ chúng ta trong sự thực tập đó. Đây là điều đầu tiên chúng ta cần thực tập.

Điều thứ hai chúng ta cần làm, đó là quán chiếu về khổ đau, khổ đau trong chính chúng ta, khổ đau nơi cha, nơi mẹ, nơi vợ/chồng, hoặc con cái, v.v. Những người thân của ta có thể đã nói, đã làm những điều không được dễ thương đối với chúng ta. Nhưng đó không phải là vì họ muốn làm cho chúng ta khổ, mà bởi vì trong bản thân họ có quá nhiều khổ đau. Và họ chính là nạn nhân của khổ đau đó. Họ không biết xử lý những khổ đau trong chính mình. Và nếu nhìn thật sâu, chúng ta sẽ thấy được nỗi khổ, niềm đau nơi họ cũng như những gốc rễ của khổ đau đó. Ta sẽ nhận ra rằng họ chính là nạn nhân của những khổ đau của chính họ. Cái thấy đó sẽ làm phát khởi tình thương và lòng từ bi trong trái tim ta. Từ bi là năng lượng duy nhất có khả năng làm trung

hòa cơn giận, một loại thuốc giải độc giúp chuyển hóa cơn giận (*antidote of anger*). Vì vậy, điều thứ hai mà chúng ta cần thực tập, đó là nuôi dưỡng lòng từ bi. Một người không có từ bi là người có rất nhiều khổ đau. Nếu chúng ta biết cách nuôi dưỡng lòng từ bi thì năng lượng từ bi đó sẽ có khả năng trung hòa cơn giận trong ta và giúp làm vơi bớt khổ đau nơi người kia, bởi vì với lòng từ bi, chúng ta có thể nói và làm một điều gì đó đầy tình thương để giúp cho người kia bớt khổ. Con đường của đạo Phật là con đường của từ bi. Không một ngày nào mà chúng ta không thực tập nuôi dưỡng lòng từ bi. Nếu lòng từ bi trong ta lớn lên mỗi ngày thì hạt giống giận trong ta sẽ tiếp tục được chuyển hóa. Mọi người ai cũng nên thực tập điều này.

Nếu cha mẹ của chúng ta không biết phương pháp thực tập thì với sự thực tập của mình, chúng ta sẽ giúp cho cha mẹ làm được điều đó. Khi chúng ta thực tập, chúng ta làm cho cơn giận trong ta ngày một yếu đi và năng lượng từ bi ngày một lớn, điều này sẽ nuôi dưỡng và mang lại nhiều lợi lạc cho cha mẹ của chúng ta. Vì cha mẹ không chỉ ở bên ngoài chúng ta mà còn nằm bên trong từng tế bào của cơ thể chúng ta. Vì vậy mỗi khi ta làm phát khởi lòng từ bi trong trái tim ta thì cha mẹ ở trong ta cũng đang được chuyển hóa nhờ vào năng lượng từ bi đó. Và khi chúng ta có con, chúng ta sẽ không tiếp tục trao truyền cho con mình hạt giống giận, bởi vì chúng ta đã thực tập và đã chuyển hóa được cơn giận trong ta. Chúng ta đã dừng lại được bánh xe luân hồi. Chúng ta chỉ trao truyền cho thế hệ tương lai hạt giống của hiểu biết và thương yêu mà thôi. Chúng ta đã chuyển hóa được năng lượng giận hờn trong ta thành năng lượng tích cực. Và đó là điều mà chúng ta hoàn toàn có thể làm được ngay ngày hôm nay.

Câu hỏi: *Làm sao con có thể hình dung ra cha của con khi con chưa bao giờ được gặp ông ấy?*

Thầy: Có những người nhìn thấy cha mình mỗi ngày nhưng chưa bao giờ thực sự tiếp xúc với cha mình. Nhiều khi giữa vợ và chồng, giữa cha và con, tuy gặp nhau mỗi ngày nhưng giữa họ không hề có sự truyền thông. Họ nhìn thấy nhau nhưng

họ không thực sự gặp nhau, bởi vì giữa họ không hề có sự truyền thông, không có tình thương, không có sự cảm thông hay thấu hiểu. Vì vậy trong trường đó, nhìn thấy cha mỗi ngày nhưng lại không hề có hạnh phúc thực sự, bởi vì giữa hai cha con không có sự thấu hiểu và thương yêu.

Nhưng nếu con thực tập nhìn sâu thì con sẽ thấy mình là sự tiếp nối của cha. Đây là sự thật. Con không chỉ là sự tiếp nối của cha mà con chính là cha. Con không thể lấy cha ra khỏi con được. Con hãy nhìn đám mây trên bầu trời. Đám mây có thể trở thành mưa, và mưa lại trở thành trà và khi nhìn vào tách trà, con có thể thấy được đám mây. Không quá khó để nhận ra đám mây trong tách trà. Vì vậy khi nhìn vào chính con, con sẽ dễ dàng nhận ra cha trong con. Con không chỉ là sự tiếp nối của cha mà con chính là cha. Mưa cũng chính là đám mây, mà trà cũng là mưa và cũng là đám mây. Hình tướng bên ngoài không phải là điều quan trọng nhất. Chính nội dung bên trong mới là điều quan trọng. Vì vậy nếu con có thể mỉm cười với niềm vui và sự bình an thì cha của con cũng đang cười đồng thời với con. Con luôn mang cha trong con. Khi con đi được những bước chân an lạc thì cha của con cũng đang bước những bước chân an lạc cùng với con. Và con gần với cha hơn bao giờ hết, còn gần hơn là con nghĩ.



Con có thể nói chuyện với cha bất cứ lúc nào. Cha của thầy chưa bao giờ chết, mỗi ngày cha của thầy và thầy đều đi thiền hành với nhau, cùng thở với nhau và thầy thường xuyên nói chuyện với cha. Con thấy đó, đám mây không hề chết, nó chỉ mang một hình tướng mới mà thôi, hình tướng của mưa hoặc của trà, vì vậy mà con có thể nói chuyện với đám mây và con có thể uống cả đám mây nữa. Thiền tập có khả năng giúp ta nhìn sâu như vậy. Khi chúng ta có khả năng nhìn sâu vào vạn vật, ta sẽ có thể buông bỏ hết mọi giận hờn, nuối tiếc, buồn phiền và khổ đau.

Câu hỏi: *Thưa thầy, một người bạn của con bị nghiện và con rất muốn giúp cô ấy. Nhưng mỗi khi lắng nghe cô ấy tâm sự, con lại thấy khổ tâm và nhiều lúc bị chìm ngập trong khổ đau của cô ấy. Con cần phải làm sao thưa Thầy?*

Thầy: Thầy nghĩ rằng chúng ta phải biết giới hạn của mình. Ta chỉ nên dành một khoảng thời gian **“trong giới hạn”** đó để có mặt cho người bạn kia, như vậy ta mới có thể bảo vệ được cho chính mình. Nếu con không giữ gìn và chăm sóc cho chính mình thì con cũng không thể nào có thể giúp được cho người bạn đó trong tương lai. Giữ gìn, chăm sóc cho chính mình là điều rất quan trọng. Con cần phải biết mình có thể dành ra tối đa là bao nhiêu thời gian trong mỗi ngày hoặc



mỗi tuần cho người bạn đó. Con có thể nhờ sự giúp đỡ của bạn bè hoặc người thân. Nếu con có một Tăng thân để nương tựa thì con có thể nhờ sự giúp đỡ của anh chị em trong Tăng thân đó. Nếu có được anh chị em trong Tăng thân yểm trợ thì con sẽ mạnh hơn nhiều và con có thể giúp được nhiều hơn cho người bạn đó. Và nếu người bạn đó cũng tham gia tu học với Tăng thân thì người đó sẽ có nhiều cơ hội hơn để chuyển hóa.

Con biết không, có nhiều nhà tâm lý trị liệu phải dành rất nhiều thời gian nói chuyện và lắng nghe các bệnh nhân và không có thời gian để chăm sóc cho chính mình, điều này không tốt chút nào.

Chúng ta không thể nào dành cả ngày để lắng nghe khổ đau của người khác. Ta cần phải có thời gian để tiếp xúc với những yếu tố vui tươi, nuôi dưỡng và trị liệu cho chính chúng ta. Các nhà tâm lý trị liệu cũng vậy, họ cũng cần được nuôi dưỡng để có thể tiếp tục công việc của mình một cách lâu dài. Vì vậy, biết được giới hạn của mình là điều rất quan trọng, và con cần phải có một Tăng thân ở đằng sau để yểm trợ con, đó là câu trả lời cho vấn đề của con.



Ông Cháu

Ông Ngoại Chân Minh Trí

*Ta cách nhau bảy mươi mùa Xuân ấm,
Có nghĩa gì đâu? bảy mươi tuổi đời.
Cùng chung Thế Phật tuyệt vời,
Vô sanh bất diệt, phi thời, phi không.
Nay Con chín tuổi, Ngoại gần thượng thọ,
Ông Cháu như hai người bạn tâm đồng.
Từ thơ ấu, Ngoại ẵm ru con ngủ,
Hát bài ca “Đầy Tịnh Độ Hiện Tiền.”
Con có hiểu gì không?
Mà mím môi cười trong giấc ngủ thần tiên!
Con thôi nói, vẫn cười nghe “Tịnh Độ”,
Cứ mỗi lần Ngoại hát, Con lại cười.
Lòng Ông tràn hạnh phúc, Cháu thơ ơ!
Lên ba tuổi, tiếng cười Con trong vắt,
Ngoại chở vào các vườn trẻ vui chơi.
Con nhớ không? một lần Ông lạc hướng,
Quay xe trở lại, Ngoại bảo mình sai!
Con liú lo: “Nothing wrong, nothing right!”
Không có gì đúng, không có gì sai!”
Nghe phảng phất đâu đây hương “Bát Nhã” ...
Lên bốn, lên năm, vẫn trong car seat,
Ngoại đón đưa Con đi học bốn trường.
Kể Con nghe mấy chuyện Hiếu và Thương,
Chuyện em bé không com ăn, thiếu sữa.
Con thích việc đổi bán chai lon nhựa,*

*Bỏ ống heo, cứu giúp trẻ không may.
Ông Cháu chơi đùa, đồ vui để học,
Công án thiền “Tiếng Vỗ Một Bàn Tay”!
Con vỗ vỗ vào khoảng không trống rỗng,
Ông Ngoại nghe Không có tiếng vỗ tay.
Con khởi ý cùng xướng ca thiền nhạc,
Hát bản cải lương “Nàng Ly Trà Đào”.
Ông Cháu ta sống an bình pháp lạc,
Song ca “Hạnh Phúc Liên Giây Phút Này”.
Chiều hôm qua, buổi dương cầm trình tấu,
Bố Mẹ đưa con đến trẻ diễn trường.
Con ung dung bước lên sân sân khấu,
Cúi đầu chào đại chúng rất thân thương.
Rồi thanh thân dạo ngón đàn thánh thót,
Cây an nhiên tự tại trở hoa khai.
Ngoại dạy Con luyện Việt văn, Toán pháp,
Ngoại học Con cải diện mục bản lai.
Ngoại nhất quyết sống thông dong trăm tuổi,
Mắt thương nhìn cháu yêu dấu thành nhân.
Dòng sông chảy từ nguồn Bi Trí Dũng,
Đường thênh thang thanh tịnh vững hai chân.*

Tìm Lại Chính Mình

Chân Xuân Tản Viên

Con ngồi lặng yên và mỉm cười trên chuyến xe bus cuối cùng về lại thành phố sau khi kết thúc khóa tu **“Tìm lại chính mình”**. Lúc đó, con nhận thức rất rõ rằng mình đã mệt như thế nào nhưng cũng thấy được niềm hạnh phúc khó tả trào dâng trong lòng. Thầm cảm ơn chư Phật, Tổ cùng vũ trụ đất trời và toàn thể đại chúng giúp cho khóa tu được diễn ra và thành tựu. Con biết mình đã xúc động đến nhường nào khi nói lời tri ân trước đại chúng và cất lên bài ca **“Không đến, không đi”** chào tạm biệt. Ba ngày trôi qua là một thực tại sống động tuyệt vời chứ không phải là giấc mơ của chúng con nữa. Hỷ lạc đến với chúng con như là một sự tất yếu sau chuỗi ngày cùng làm việc bên nhau, tu học bên nhau và đặc biệt cùng bước đi trên con đường phụng sự, con đường để tìm lại chính mình, con đường để thức tỉnh mục đích sống...

Một nửa trong nhóm tình nguyện viên chúng con đến tu viện Toàn giác trước khóa tu một ngày để chuẩn bị. Các bạn trẻ, người đi xe máy, kẻ ngồi xe bus rất hăng hái và nhiệt tình. Phần đông các em là sinh viên vừa thi xong và năm học vừa kết thúc nên không có gì vướng bận cả. Đến nơi thì đã trưa nên chúng con được các cô bác công quả ở tu viện thết đãi bữa cơm chay thật ngon với canh chua măng, rau lang luộc và cháo nấm tràm. Tất cả đều là cây nhà lá vườn. Sau đó chúng con bắt tay luôn vào công việc của mình. Buổi chiều hôm ấy chấp tác thật là vui. Anh chị em chúng con trước lạ sau quen, hòa nhịp vào công việc, ai cũng mong trời ngày mai không mưa...

Một nửa tình nguyện viên còn lại phụ trách điều động xe và hướng dẫn thiền sinh tập trung đi vào sáng sớm ngày hôm sau. Anh em làm việc nhịp nhàng đến nỗi khu ghi danh không khỏi ngỡ ngàng khi thấy mọi người tập trung về tu viện rất trật tự và xếp hàng ghi danh khá nghiêm túc. Các sư thầy, sư cô cũng đã tập trung về từ sớm để yểm trợ cho chúng con.

Không khí trong ngày khai mạc khóa tu thật tươi vui nhộn nhịp cùng với thời tiết mát mẻ khiến cho tất cả anh chị em chúng con hạnh phúc vô

cùng. Nhóm ghi danh thống kê được khoảng hơn 200 thiền sinh tham gia trong ngày đầu tiên của khóa tu. Tất cả đều hoàn tất trước giờ pháp thoại khai mạc khóa tu và hướng dẫn tổng quát của Thầy Pháp Đăng. Các bạn trẻ rất thích thú với thời khóa sinh hoạt phong phú cùng với việc chia danh sách theo gia đình pháp đàm. Trẻ em cũng có riêng chương trình sinh hoạt và có hẳn ban phụ trách gồm tình nguyện viên và các sư cô. Hầu hết các thiền sinh đều chú ý tới những câu kệ trang trí khắp nơi từ thiền đường đến hành đường và khu vệ sinh. Mỗi câu kệ là một bài pháp sống động cho các bạn trẻ thực tập trong khóa tu.

Ngày tu học đầu tiên đã kết thúc bằng buổi thuyết trình năm giới tân tu vô cùng thực tế và sinh động của anh chị em chúng con cùng với các sư thầy sư cô. Không có bất cứ một giáo lý hay chủ thuyết nào mà tất cả đều là những trải nghiệm thực tế và những chứng minh vô cùng khoa học về sự lợi lạc và hạnh phúc có được từ việc thực tập và hành trì năm giới tân tu...

Ngày tu học thứ hai, sau khi ngồi thiền sáng, đại chúng được quý thầy cô hướng dẫn trì tụng năm giới tân tu. Buổi thiền hành đầu tiên của khóa tu đã thu hút hầu hết các bạn thiền sinh tham gia.

Con đường thiền hành đi qua suối mang đậm chất thiên nhiên giúp các bạn trẻ đưa bước chân trở về với hơi thở tiếp xúc với thực tại nhiệm mầu. Buổi pháp thoại hôm đó của Thầy Pháp Đăng dành cho các em nhỏ và bạn trẻ thật sống động. Cho đến giờ này con vẫn còn ghi dấu hình ảnh cậu con trai 9 tuổi của mình từ thiền đường chạy ào ra ôm chầm lấy con và thì thầm bên tai con rằng **“Con rất hạnh phúc khi đã có Má.”** Sau đó thì cậu khoe với Má rằng con đã được Thầy dạy thiền ăn chuối và lần đầu tiên trong đời con ăn hết một quả chuối to và cảm nhận được cái ngon của chuối. Ôm con trai vào lòng, con cảm nhận niềm hạnh phúc vô biên của người mẹ. Trong thiền đường, lũ trẻ thực tập thiền ôm với Ba Mẹ. Các tiểu sư cô thiền ôm với các Sư chị. Đâu đó có tiếng khóc thút thít của những em không được may mắn còn hay có ba mẹ...

Thiền sinh tiếp tục đến tu học trong ngày thứ hai mỗi lúc một đông. Thú thật là ban tổ chức chúng con không khỏi lo lắng vì chỗ ngủ và tắm giặt còn thiếu thốn. Thế nhưng chúng con thực sự xúc động khi thấy đại chúng vô cùng hoan hỷ cùng thực tập tri túc trong ba ngày hai đêm ở đó. Những bài kệ nhỏ dán ở khu vực nhà bếp và nhà vệ sinh đã giúp cho đại chúng ý thức hơn về

sự thực tập chánh niệm trong các sinh hoạt của mình. Thiền đường mà cũng là nơi nghỉ đêm của thiền sinh nhanh chóng được dọn dẹp gọn gàng và tọa cụ được sắp xếp ngăn nắp cho thời khóa công phu mỗi buổi sáng. Trưa hôm đó sau giờ pháp thoại, trời mưa to như trút nước. Ban hành đường chúng con buộc phải bụng thức ăn khát thực vào lại trong bếp. Một nửa thiền sinh ngồi lại thiền đường hát thiền ca. Số còn lại tập trung về thư quán đang trưng bày kinh sách và đồ lưu niệm. Các em thiếu nhi cũng quây quần bên nhau ca hát cùng với các sư cô. Tất cả tạo ra một bức tranh thật đẹp trong mưa về sự hòa hợp và an vui thành thoi của đại chúng...

Con rất thích bài pháp thoại chiều mưa hôm đó Sư Bá ban cho đại chúng. Với bước chân chậm rãi và thanh thoát, ánh mắt như đang cười và giọng nói âm áp bao dung, Sư Bá dạy dỗ bọn trẻ chúng con ý thức rõ mục đích sống của mình, ý thức rõ những điều kiện hạnh phúc mình đang có sẵn để biết trân quý. Bọn trẻ ngồi yên lắng nghe, và người lớn cũng lặng tĩnh mà chiêm nghiệm. Riêng con chỉ biết thâm thì hai tiếng tri ân và xin nguyện thực tập hạnh buông xả để không bị kẹt tay như con khi trong câu chuyện ngụ ngôn kia. Có một bạn vừa nghe xong bài pháp thoại



là chia sẻ ngay với con rằng trước khi đến với khóa tu bạn suy nghĩ rất nhiều về những dự án kinh doanh và điều đó đã làm cho bạn mất ngủ cả đêm. Nghe xong bài pháp thoại, bạn như bừng tỉnh và tự dặn lòng phải ngồi yên và tĩnh tâm trở lại, không để bị lôi kéo bởi những dự án kinh doanh kia nữa...

Chương trình văn nghệ tiếp theo bài thuyết trình **“Làm mới”** trong buổi tối ngày tu thứ hai đã thu hút rất đông sự tham gia của đại chúng. Các bạn trẻ rất thích hát thiền ca. Thiền đường tràn ngập sắc màu của tà áo dài truyền thống, áo nâu và áo lam. Ấn tượng nhất vẫn là các tiết mục của gia đình trẻ em và các sư cô trẻ hồn nhiên trong sáng.

Ngày tu học thứ ba, thời tiết thật đẹp. Đại chúng được đi thiền hành qua suối giữa khí trời mát mẻ. Một nhóm các sư cô trẻ trong gia đình thiếu nhi phải về sớm đã tập trung trước tượng đài Quan Âm chào tạm biệt. Những giọt nước mắt, những vòng tay thân ái tình tăng thân khiến con cảm động vô cùng. Sau buổi thiền hành ngày tu thứ ba, con được diễm phúc theo chân Thầy Pháp Đăng và Cô Phúc Nghiêm cùng các bạn tình nguyện viên vào nhà bếp gặp gỡ Thầy Giác Hưng để nói lời cảm ơn các Thầy và các cô chú ở tu viện đã giúp đỡ rất nhiều cho khóa tu. Thầy chia sẻ rằng hạnh phúc lớn nhất của Thầy là nhìn thấy đại chúng tựu về để cùng nhau tu học. Thầy còn bảo với các Phật tử ở chùa hãy cố gắng theo thời khóa của khóa tu để thực tập cách đi trong chánh niệm, ăn trong chánh niệm.

Bài pháp thoại cuối cùng của Thầy Pháp Đăng khơi mở cho đại chúng tìm thấy nguồn ánh sáng trong tâm thức của mình. Sự thực tập buông bỏ luôn cả cái đúng hay sai giúp cho chúng con trở về với chính mình. Thầy giúp chúng con nhận ra những ám ảnh trong cuộc sống để có thể thực tập nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những ám ảnh đó. Bài giảng của Thầy rất thuyết phục người trẻ vì chứa đựng những dẫn chứng rất sinh động và những trải nghiệm trong thực tế của Thầy. Trưa hôm đó chúng con được ăn cơm theo gia đình pháp đàm để các gia đình có cơ hội ngồi lại bên nhau chia sẻ và nói lời chào tạm biệt.

Khung cảnh tu viện trưa hôm ấy thật ấm áp. Mỗi gia đình là một vòng tròn hòa quyện vào thiên nhiên núi rừng cây cỏ. Ánh mắt, nụ cười và tình cảm dành cho nhau trong suốt khóa tu khiến cho thời gian như dừng lại để cùng với đại chúng lắng đọng và lắng nghe nhau. Buổi thiền trà kết thúc khóa tu ấm áp đạo vị khiến cho chúng con ai nấy cảm động đến rơm nước mắt. Chiều hôm ấy đại chúng ngồi kín cả thiền đường trong tĩnh lặng với chén trà trên tay. Sư cô Phúc Nghiêm hát bài thiền trà hay quá đi. Các em thiếu nhi cùng hòa điệu bài hát **“Đi như một dòng sông”** và trao thư **“làm mới”** đến tận tay Ba Mẹ của mình. Một lần nữa, con lại xúc động nghẹn ngào khi cảm lá thư cảm ơn và xin lỗi của con trai mang lại trao tận tay mình...

Con rất biết ơn khóa tu **“Tìm lại chính mình”**. Là một trong những tình nguyện viên, con thật hạnh phúc khi có cơ hội được cống hiến và phụng sự. Một sự khởi đầu dù có nhiều khó khăn nhưng cũng là bùn để nuôi dưỡng cho sen. Một bạn đồng tu đã chia sẻ rằng: **“Chúng ta hãy cùng nhìn lại những bóng hình, những hàng chữ, những bông hoa, những thau nước... Tất cả không phải tự nhiên mà có. Điều kiện vật chất cho mấy ngày tu chưa thật sự hoàn hảo. Nhưng nếu nhìn cho kỹ thì chúng ta sẽ thấy rằng những anh chị em trong ban tổ chức đã cố gắng rất nhiều. Các anh chị đó đã đến sớm hơn, đã làm nhiều hơn, đã bớt đi thời gian tu tập của mình. Đó là gì nếu không phải là tình thần phụng sự? Đó là gì nếu không phải là tình thương? Đã có nhiều lắm tình thương của mọi người, trong đó có quý thầy cô giáo thọ, quý thầy cô tại chùa địa phương, quý cô chú Phật tử chăm lo việc nấu bếp, quý mạnh thường quân yểm trợ cho khóa tu, quý anh chị trong ban tổ chức, các bạn sinh viên, các bạn đồng tu tình nguyện phụng sự...”** (Khai Minh)

Đúng vậy! Con đường Hiếu và Thương chính là con đường chúng con đang đi. Cũng chính là con đường giúp chúng con tìm lại chính mình và cũng là để thức tỉnh mục đích sống của chúng con.

Điều Nghịch Lý Của Cuộc Sống

Nguyễn Duy Nhiên

Có câu truyện về một người cưỡi một con ngựa đang phi như bay trên đường. Khi anh và con ngựa chạy ngang qua một khu phố, có vài người đứng bên đường thấy vậy gọi với theo, **“Anh kia có việc gì phải đi đâu mà vội vã thế?”** Anh ta ngoái đầu lại và nói lớn, **“Tôi cũng không biết nữa, hỏi con ngựa kìa!”** Sự tiến bộ trong xã hội của chúng ta ngày nay cũng được ví giống như con ngựa trong câu truyện ấy, chúng ta đang phi như bay nhưng có biết mình đang đi về đâu chẳng?

Theo tôi nghĩ thì những phát minh, sáng tạo mới của khoa học giúp cho cuộc đời bớt đi những tật bệnh, làm vơi bớt khổ đau là một điều rất tuyệt vời và vô cùng quý báu cho nhân loại. Nhưng chúng ta cũng đừng quên đi những nguyên nhân sâu xa của khổ đau.

Nếu như những **“tiến bộ”** ấy lại vô tình khiến ta tách rời xa sự tốt lành tự nhiên, thì ta cũng cần nên phải thận trọng. Ông Bob Moorehead, một tiến sĩ về thần học ở Hoa kỳ có những nhận xét như sau, về những điều nghịch lý của thời đại ngày nay,

“Điều nghịch lý của thời đại ngày nay là chúng ta có những toà nhà cao hơn nhưng sự kiên nhẫn lại ngắn hơn, ta có những xa lộ rộng lớn hơn nhưng cái nhìn lại nhỏ hẹp hơn. Chúng ta tiêu xài nhiều hơn nhưng có được ít hơn, mua sắm nhiều hơn nhưng thưởng thức lại kém hơn. Ta có căn nhà to rộng hơn nhưng gia đình nhỏ bé hơn; có nhiều tiện nghi hơn nhưng thời giờ ít ỏi hơn. Chúng ta có nhiều bằng cấp hơn nhưng hiểu biết lại giảm đi, ta dư thừa kiến thức nhưng lại thiếu sự xét suy; ta có thêm nhiều nhà chuyên môn nhưng cũng thêm biết bao nhiêu là vấn đề, có thêm thuốc men nhưng sự lành mạnh lại càng sụt giảm.”

Thời đại ngày nay chúng ta uống rượu và hút thuốc quá nhiều, tiêu pha không tiết kiệm, thiếu vắng tiếng cười, lái xe quá nhanh, nóng giận rất dễ, thức rất khuya, dậy mệt mỏi, đọc sách rất ít, xem ti vi quá nhiều, và hiếm khi ta biết ngồi lại trong tĩnh lặng! Tài sản của ta tăng lên gấp bội phần, nhưng giá trị chúng ta cũng sụt giảm đi. Chúng ta nói quá nhiều, thương yêu quá ít, và thù ghét thì lại quá thường.

Chúng ta biết cách kiếm sống, nhưng không mấy ai biết sống. Chúng ta cộng thêm năm tháng vào đời mình, nhưng chỉ là năm tháng mà thôi. Chúng ta đã lên đến mặt trăng và trở về trái đất, nhưng rất khó bước qua bên kia đường để chào người hàng xóm mới. Ta chinh phục được thế giới bên ngoài nhưng không biết gì về thế giới bên trong. Chúng ta đã làm được rất nhiều việc lớn lao, nhưng rất ít việc tốt lành.

Chúng ta làm trong sạch không khí chung quanh, nhưng lại làm ô nhiễm tâm hồn mình. Chúng ta chia cắt được một hạt nguyên tử, nhưng chưa phá được thành kiến của chính mình. Chúng ta chia sẻ nhiều hơn, nhưng học được ít hơn. Chúng ta có nhiều dự án hơn, nhưng hoàn tất ít hơn. Chúng ta biết cách làm việc nhanh chóng, nhưng không biết cách đợi chờ; có nhiều người quen, nhưng ít ai là bè bạn. Chúng ta thiết kế thêm nhiều máy

điện toán, chứa thêm nhiều dữ kiện, in ra thật nhiều tài liệu, nhưng sự truyền thông giữa con người mỗi ngày lại càng ít đi.

Ngày nay là thời đại của mì ăn liền, tiêu hoá chậm, con người to lớn nhưng chí khí rất nhỏ, lợi nhuận thì rất sâu mà tình người thì rất cạn. Thời đại của hòa bình thế giới, mà nội chiến trong gia đình.

Đây là thời đại của gia đình với hai đầu lương nhưng trăm ngàn ly dị, nhà cửa khang trang nhưng hạnh phúc đổ vỡ. Đây là thời đại của những chuyến đi ngắn vội vàng, đồ xài chỉ một lần, đạo đức vứt bỏ, và những viên thuốc giải quyết cho mọi vấn đề, từ hưng phấn, đến lãng điệu, đến cái chết.

Đây là thời đại của những mặt hàng trưng bày ngoài cửa tiệm thì rất nhiều, nhưng trong nhà kho lại trống không. Đây là thời đại mà công nghệ có thể mang lá thư này đến thẳng với bạn và bạn cũng hoàn toàn tự do để chọn đọc nó hay xóa bỏ đi...

Nhưng xin bạn hãy nhớ bỏ thì giờ ra với người thương, vì họ sẽ không có mặt với ta mãi mãi. Hãy nhớ chọn những lời dễ thương với những ai đang ngược nhìn bạn nhiều ngưỡng phục, vì cô hay cậu bé đó rồi cũng sẽ lớn lên và rời xa ta.

Hãy nhớ ôm chặt người gần bên, vì đó là một món quà vô giá mà ta có thể ban tặng cho người khác, khi nó được xuất phát từ đáy tim mình, mà không tốn một xu nào.

Hãy nhớ nói lời thương yêu với những người thân yêu, và phải hết sức thật lòng mình. Một nụ hôn, một vòng tay ôm, sẽ chữa lành hết mọi vết thương khi nó phát xuất từ chính con tim.

Hãy nhớ nắm tay nhau và trân quý phút giây này, vì biết rằng tất cả sẽ không ở với ta mãi mãi. Hãy có thì giờ để thương nhau, để lắng nghe nhau, và nhất là hãy chia sẻ với nhau những ý tưởng đẹp nhất trong tâm mình.

Và nhất là bạn hãy luôn nhớ rằng, cuộc sống không phải được đo lường bằng con số hơi thở của mình, mà bằng những giây phút kỳ diệu trong cuộc đời đã mang hơi thở ấy bay cao.”

Trích *“Nói Với Người Bạn Tu Học”*



Kính Trọng

Minh Niệm

Trong bất cứ mối quan hệ tình cảm nào, niềm kính trọng cũng là nền tảng quyết định cho sự tồn tại lâu bền.

Nền Tảng Mọi Liên Hệ

Ai trong chúng ta cũng cần được kính trọng, vì khi được kính trọng ta sẽ thấy rõ hơn những giá trị sâu sắc và đích thực của mình. Dù ta đang chịu nhiều thất bại nặng nề, đến nỗi suy sụp niềm tin vào bản thân, nhưng thái độ kính trọng một ai đó sẽ nhắc nhở ta nhìn lại những giá trị quan trọng khác của mình. Trong bất cứ mối liên hệ tình cảm nào, niềm kính trọng cũng là nền tảng quyết định nên sự tồn tại lâu bền. Không có sự kính trọng, tình cảm ấy chỉ còn là sự dựa dẫm cảm xúc qua lại mà thôi.

Có những sự kính trọng bị miễn cưỡng trong những nguyên tắc ràng buộc như tuổi tác, vai vế hay địa vị. Tuy nó có thể tạo nên sự điều hợp hữu hiệu trong chừng mực nào đó, nhưng vì thiếu ý thức tự nguyện nên sự kính trọng ấy không phải là chất liệu để nuôi dưỡng mối liên hệ tình cảm lâu bền. Bởi vì bản chất của sự kính trọng phải xuất phát từ lòng chân thành, do thấy được giá trị chân thật của nhau hay sự tương tức sâu sắc với nhau.

Quả thật, càng kính trọng nhiều đối tượng thì thói quen tự hào và kiêu ngạo trong ta sẽ càng bị cô lập và rơi rụng bớt. Niềm kính trọng nếu vượt qua khỏi những định kiến của xã hội, có thể trải lòng với mọi đối tượng dù đó là những kẻ bị liệt vào tầng lớp thấp hay xấu xa, thì không gian bình yên và tự do trong ta sẽ vô cùng rộng lớn. Vì khi

kính trọng đối tượng nào là ta đã chính thức thiết lập sự liên kết và tiếp nhận năng lượng từ nơi đối tượng ấy, dù ta không có chủ ý. Huống chi, kính trọng nhau tức là tôn trọng sự có mặt của nhau trong cuộc đời này, đó là cấu trúc cân bằng giữa các cá thể trong vũ trụ.

Đời sống luôn có quá nhiều mối lo toan nên ta ít có cơ hội nhìn lại mình để giữ tâm quân bình và trong sáng. Theo đó, ta cũng dần đánh mất khả năng nhìn sâu sắc vào bản chất của từng đối tượng để thấy rằng ai cũng đáng kính trọng. Bởi suy cho cùng thì ai cũng có cái hay cái đẹp. Có khi những cái hay cái đẹp của họ đang hiện ra sờ sờ, nhưng vì mắt ta bị nhuộm lên những màu sắc của thành kiến nên ta không thể thấy được. Cũng có khi nó đang tiềm ẩn hay tạm thời bị vài năng lượng tiêu cực che khuất, mà nếu ta không có cái nhìn khám phá và cảm thông thì ta cũng không thể nào phát hiện ra được. Cho nên, ta hãy luôn tự hỏi mình vì sao ta lại thiếu kính trọng với người ấy? Tại ta hay tại họ?

Muốn người kính trọng ta thì trước tiên ta phải kính trọng người đó. Đó là lẽ tự nhiên. Ngoài ra, muốn tạo sự kính trọng đối với mọi đối tượng, ta phải hội đủ 2 điều kiện nổi bật: đó là uy lực và ân tình. Không cần phải có quyền lực thì ta mới có uy lực. Đôi khi quyền lực cũng có thể tạo nên sự thất kính, nếu nó bị lạm dụng để răn đe hay uy hiếp kẻ yếu thế. Chỉ cần ta luôn sống trong tinh thức hay luôn kiểm soát và chịu trách nhiệm cho mọi lời nói hay hành động của mình, luôn giữ

được biên giới vừa đủ giữa mình và đối tượng, không gây phiền phức hay xâm phạm vào quyền lợi của họ thì ra sẽ có uy lực. Ân tình cũng là yếu tố quan trọng để tạo nên sự kính trọng. Ân tình là thương yêu đối tượng một cách không vụ lợi, không toan tính, không đòi hỏi quá nhiều, lúc nào cũng dành mọi ưu tiên cho họ, sẵn sàng mở lòng ra chấp nhận và tha thứ những yếu kém vụng về của họ. Đặc biệt là ta luôn tận tình giúp họ vượt qua những khó khăn, hay hướng dẫn họ đi tới con đường sáng đẹp. Một người có thái độ ứng xử như thế thì chắc chắn sẽ được mọi người dành sẵn cho niềm kính trọng rất lớn. Nói chung, người nào có đầy đủ đức và phước - tức khả năng tự tạo ra năng lượng tốt và đem năng lượng tốt đó để hiến tặng cho mọi người - thì người đó chắc chắn sẽ được nhiều sự kính trọng. Người được nhiều sự kính trọng tức là người được đón nhận năng lượng nuôi dưỡng từ rất nhiều nguồn. Cũng như cây có nhiều rễ cắm sâu vào lòng đất thì nó sẽ không còn lo sợ bị xô ngã bởi phong ba bão táp.

Thương Nhau Phải Kính Nhau

Khi ta bắt đầu có sự kính trọng là ta đã bắt đầu có cảm tình với nhau. Cảm tình trong một giới hạn nhất định sẽ là khởi đầu tốt đẹp cho tất cả các mối quan hệ tình cảm. Nếu duy trì được niềm kính trọng trong suốt quá trình sống chung với nhau,

thì quan hệ ấy sẽ rất nhẹ nhàng và dễ dàng vượt qua những đoạn đường cách trở. Vì nhờ kính trọng mà mỗi bên có ý thức giữ gìn phẩm chất của mình, không để cho những năng lượng xấu tự do tràn lấp ra ngoài mà gây phiền nhiễu hay đau khổ cho đối phương.

Tuy nhiên, khi ở gần nhau ta rất dễ thấy những khuyết điểm sâu kín của nhau rồi dần dần thiếu tôn trọng nhau. Vậy làm sao để ta nuôi dưỡng niềm kính trọng lâu bền với nhau?

Trước tiên, ta phải biết rõ bên kia có thật sự kính trọng mình hay không đã. Nếu thấy họ rất thương yêu mà lại ít kính trọng, thì ta hãy khoan quyết định sống chung. Tình thương ấy có thể là lòng thương hại, hay chỉ là thứ cảm xúc thỏa mãn trong nhất thời. Họ thương ta là vì họ có nhu cầu muốn được thương một người nào đó mà thôi. Tình thương ấy tuy dễ mặn nồng, nhưng lại thiếu tính *“keo sơn”*. Chỉ khi nào họ kính trọng ta thật sự thì họ mới có trách nhiệm với tình cảm và cuộc đời ta. Họ sẽ biết nên làm gì và không nên làm gì để ta có hạnh phúc. Vì họ hiểu rằng hạnh phúc của ta và của họ luôn gắn liền với nhau.

Tuy nhiên, khi tình yêu lên cao thì ta lại ít xét đến vấn đề kính trọng. Chỉ khi nào về sống chung thì nhu cầu đó mới hiện ra một cách rõ ràng. Không phải khi yêu là ta không cần được kính trọng. Nhưng vì cảm xúc yêu đương quá mạnh mẽ, nó



đã lán át hết lý trí. Thấy bên kia yêu quý và si mê talaf ta đã thỏa mãn rồi. Đến khi trở thành người của nhau, thay vì tiếp tục phấn đấu nuôi dưỡng tình yêu cho nhau, ta lại bỏ nhiều năng lượng ra để nắm bắt những nhu cầu khác như tích góp tiền bạc hay củng cố địa vị trong xã hội. Vì vậy cảm xúc yêu đương ngayf nào mau chóng tuột xuống và nhu cầu được kính trọng lại vọt lên.

Nhưng tiếc thay, niềm kính trọng thường dễ bị phập phều sau khi cơn bão tình đi qua. Bởi trong thương yêu, ta đã lỡ đánh mất chính mình và đã để lại những hình ảnh rất tầm thường trong tâm trí người kia rồi. Nói cách khác, trong một tình yêu mà chất liệu si mê hay hệ lụy quá nhiều thì niềm kính trọng sẽ bị phá vỡ. Một khi niềm kính trọng bị phá vỡ thì càng yêu thương ta lại càng đuối sức, càng thấy tình yêu như muốn vượt khỏi tầm tay.

Để cho sự kính trọng gắn liền với thương yêu, điều quan trọng nhất là ta phải biết kiềm chế cảm xúc muốn được thương yêu của mình. Ta phải biết tăng giảm một cách có ý thức, có trách nhiệm. Đừng để cho người ấy nghĩ rằng tình thương yêu của ta chỉ là sự trá hình của sự dối chác, của sự đòi hỏi ích kỷ, vì ta không hề quan tâm đến tình trạng hay nhu cầu của họ. Nếu suốt ngày ta cứ quẩn vào nhau, không chịu tách rời nửa bước, thì sớm muộn gì tình yêu ấy cũng bị lung lay và đổ vỡ. Vì càng quẩn vào nhau thì càng tăng thêm cảm xúc thỏa mãn. Rồi nghiện ngập, đòi hỏi. Khi một bên không đủ đáp ứng chán chường. Hơn nữa, cứ gắn chặt với nhau như thế thì làm sao ta còn thời gian và năng lực để ít nhất giữ được sự cân bằng của mình, giữ được những cái hay cái đẹp mà mình đang có. Huống chi, trong tình yêu luôn cần tới khả năng sáng tạo và đột phá của đôi bên. Nguồn sống của bản thân còn không có thì làm sao ta có thể chia sẻ cho người khác?

Vì vậy, khi yêu thương ta phải luôn biết rõ sự giới hạn cần thiết của nhau. Có lúc cần đến nhau nhưng cũng có lúc ta cần phải trở về với chính mình. Trở về chính mình để sửa sang lại thân tâm, để ta luôn là nguồn năng lượng dự trữ cho người kia khi họ cần đến. Muốn làm được điều này thì phải có đời sống bình an và hạnh phúc

khá vững vàng trước khi sát nhập với người khác. Trong khi chung sống với nhau, ta phải luôn nhớ nuôi dưỡng phẩm chất của riêng mình. Lúc nào thấy tổn thương vì bị thất kính, ta hãy mau chóng trở về chữa lành vết thương của mình trước. Đừng vội vàng truy cứu và cố gắng trừng phạt kẻ khác. hãy tự hỏi ta đã làm gì khiến cho người kia không còn kính trọng ta như trước nữa. Coi chừng chính thái độ thương yêu bằng cảm xúc quá mạnh mẽ đã tố cáo sự yếu đuối và dựa dẫm trong ta. Điều quan trọng nhất là ta phải luôn giữ được phong độ của mình. Phải luôn giữ vững những điểm son mà người kia đã từng yêu quý và không ngừng chuyển hóa những yếu kém đã từng gây chướng ngại cho liên hệ đôi bên. Muốn có đủ khả năng và thiện chí để làm như vậy, bắt buộc ta phải có một năng lực mạnh mẽ dự trữ. Năng lực ấy chỉ đến từ đời sống có luyện tập, đời sống tỉnh thức.

Kính trọng là nền tảng của đạo đức, là điều kiện không thể thiếu để thiết lập nền hòa bình của nhân loại. Vì khi kính trọng nhau thì những ý niệm lấn lướt hay xâm phạm quyền lợi của nhau sẽ không có cơ hội phát triển. Ta thấy được sự tồn tại của mình có liên quan mật thiết đến sự có mặt của mọi đối tượng, nên ta sẽ dùng sự tử tế và lòng chân thành để đối xử với nhau. Cách đối xử ấy là thuận theo nguyên tắc điều hợp tự nhiên của vũ trụ, mỗi cá thể đều bình đẳng với nhau vì đều được sinh ra từ một bản thể.

Mỗi khi có thái độ khinh thường ai, ta hãy tự hỏi mình có đang vướng kẹt vào một nhận thức sai lầm, một thành kiến, hay một nhu cầu nào đó với họ mà chưa được thỏa mãn không? Nếu biết được lỗi thuộc về người kia thì ta cũng hãy tự nhắc nhở mình đó chỉ là một phần rất nhỏ trong tổng thể rất tuyệt vời của họ. Đừng bao giờ quên, chỉ có hành vi xấu xa chứ không bao giờ có con người xấu xa. Mà từ xấu xa đến đáng khinh miệt là một khoảng cách rất lớn. Nó tùy thuộc vào sự hiểu biết và dung lượng trái tim của mỗi người.

*Không cao cũng không thấp
Không sang cũng không hèn
Tất cả đều màu nhiệm
Bụi đời làm ta quên.*

Khi Xe Hư Bất Ngờ, Bạn Phải Làm Gì

Sưu Tầm

Bạn phải làm gì trong những trường hợp khẩn cấp?

Sinh sống tại Hoa Kỳ hay những quốc gia tân tiến, xe hơi là phương tiện giao thông không thể thiếu trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Điều này càng đúng hơn cho những người cư ngụ tại những thành phố như Los Angeles hay quận Cam, thủ đô tinh thần của người Việt tị nạn; những nơi mà hệ thống chuyên chở công cộng thiếu thốn hay không thuận lợi, không đáp ứng được nhu cầu di chuyển của đại chúng.

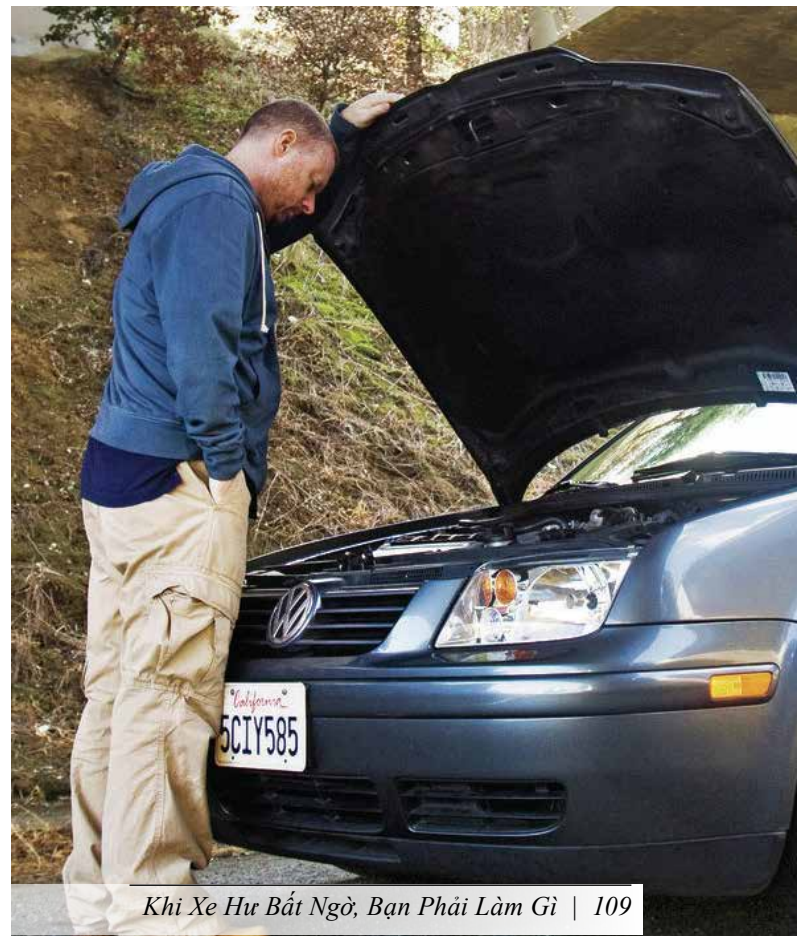
Lái xe là một nhu cầu cần thiết, một việc chúng ta làm hằng ngày, quen thuộc đến nỗi trở nên một phản xạ tự nhiên. Dầu vậy, rất ít người trong chúng ta biết cách hành xử khi bất thành linh gặp những trường hợp khẩn cấp trong khi lái xe như xe bị bể bánh, xe thắng không ăn, xe bị trượt, xe bị hết nước, xe bị hết dầu, xe đâm xuống sông. Nếu một trong những điều trình bày dưới đây không may xảy ra trong khi chúng ta đang lái xe với vận tốc cao, và nếu chúng ta không bình tĩnh, không phản ứng đúng cách, sinh mạng của chúng ta và những người thân trong xe có thể bị nguy hiểm.

Tác giả không mong những điều xui xẻo này sẽ xảy đến cho quý bạn, nhưng lỡ trong tương lai, nếu một trong những trường hợp hoạ hiểm này thực sự xảy ra, hy vọng rằng bài viết này sẽ giúp quý bạn thoát được cơn hiểm nguy, và được an toàn bình an vô sự.

Sự BÌNH TĨNH là điều tối quan trọng trong bất cứ trường hợp khẩn cấp nào. Nếu bạn hoảng hốt, bạn sẽ làm cho tình thế trở nên tệ hại hơn vì trong nhiều trường hợp, bạn chỉ có một vài giây để

phản ứng mà mạng sống của bạn và những người thân trong xe hoàn toàn tùy thuộc vào sự quyết định của bạn trong thời gian ngắn ngủi đó. Nếu bạn giữ bình tĩnh, bạn đã có 50% cơ hội để sống sót, 50% phần còn lại sẽ tùy thuộc vào sự hiểu biết và phản ứng đúng hay sai, nhanh hay chậm của bạn. Phản ứng nhanh, đúng phương pháp sẽ tăng cơ hội sống còn của bạn và những người trong xe một cách đáng kể.

Dưới đây là những trường hợp tiêu biểu trong rất nhiều trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra trong khi chúng ta đang lái xe.



1. Xe Bị Đứt Thắng

Bạn đang lái xe, bỗng nhiên thắng xe của bạn không còn hữu hiệu để ngừng xe lại hay giảm tốc lực xe nữa. Bạn đạp mạnh trên bàn thắng, nhưng xe vẫn chạy vù vù. Hệ thống thắng xe của bạn đã bị hư hỏng. Thắng không ăn, hay còn gọi là đứt thắng, thường xảy ra không báo trước, do một trong những hư hỏng liên quan đến hệ thống thắng xe của bạn như hết dầu thắng, ống dẫn dầu bị bể, heo dầu bị hư, bộ thắng mòn quá mức, v.v...v.v...Xe của bạn có thể hư thắng khi bạn đang ở trong thành phố, đang ở trên xa lộ hoặc tệ hơn nữa, đang đổ dốc trên đường đèo.

Bất cứ trong trường hợp nào, luôn giữ bình tĩnh, nên nhớ mục đích tối hậu của bạn là tìm mọi cách để dừng xe lại một cách an toàn càng sớm càng tốt.

A. Hư Thắng Trong Thành Phố/Trên Xa Lộ:

Nếu thắng bị hư khi bạn đang chạy trong thành phố, với một vận tốc trung bình khoảng trên dưới 40 miles/giờ, những điều bạn cần làm là:

- » Giữ bình tĩnh.
- » Không nên tắt máy xe vì nếu bạn không cẩn thận, tay lái có thể bị khoá. Hơn nữa, khi bạn tắt máy xe, tay lái sẽ trở nên rất nặng khó điều khiển.
- » Bật đèn chớp emergency
- » Bóp kèn, pha đèn, ra hiệu cho những xe chung quanh biết bạn đang gặp trở ngại nguy hiểm để họ tránh xa
- » Đạp thắng nhiều lần, hy vọng thắng sẽ hoạt động trở lại
- » Buông chân ga
- » Trả về số nhỏ. Nếu bạn lái xe số tay, trả số về số 4 hoặc 3, rồi 2, rồi 1. Nếu bạn lái xe số tự động, kéo cần số về hết phía sau
- » Từ từ kéo thắng tay và lách vào lề phải (*Nếu bạn đang chạy trên xa lộ, với một vận tốc cao 65-75 miles/giờ, chờ cho xe giảm tốc độ xuống khoảng 40 miles/giờ, rồi mới từ từ, kéo thắng tay và lách vào lề phải.)



Chú ý: Cần thận, nếu bạn kéo thắng tay khi xe còn đang ở tốc độ cao, và nếu bạn kéo quá mạnh, hoặc quá nhanh, xe của bạn có thể sẽ bị trượt, quay vòng 360 độ hoặc lật úp.

B. Hư Thẳng Khi Đang Đỗ Dốc Trên Đường Đèo:

Nếu bạn đang đỗ dốc với một vận tốc cao 65-75 miles/giờ mà thắng xe bị hư, bạn đang lâm vào tình trạng rất nguy hiểm. Sự an toàn của bạn và những người thân trong xe hoàn toàn tùy thuộc vào sự hành xử mau lẹ và đúng phương pháp của bạn. Những điều cần bạn làm trong trường hợp này:

- » Giữ thật bình tĩnh.
- » Không nên tắt máy xe vì nếu bạn không cẩn thận, tay lái có thể bị khoá. Hơn nữa, khi bạn tắt máy xe, tay lái sẽ trở nên rất nặng khó điều khiển.
- » Bật đèn chớp emergency
- » Bóp kèn, pha đèn, ra hiệu cho những xe chung quanh biết bạn đang gặp trở ngại nguy hiểm để họ tránh xa
- » Đạp thắng nhiều lần, hy vọng thắng sẽ hoạt động trở lại
- » Buông chân ga
- » Trả về số nhỏ. Nếu bạn lái xe số tay, trả số về 4 hoặc 3, rồi 2, rồi 1. Nếu bạn lái xe số tự động, kéo cần số về hết phía sau. Xe của bạn sẽ giảm tốc lực chút đỉnh nhưng vẫn đỗ dốc với tốc lực cao.
- » Từ từ, kéo thắng tay

Chú ý: Cần thận, nếu bạn kéo thắng tay quá mạnh, hoặc quá nhanh, xe của bạn sẽ chắc chắn sẽ bị trượt hoặc sẽ quay vòng 360 độ hoặc lật úp.

- » Nếu sau một thời gian ngắn xe bạn vẫn không dừng lại, có lẽ hệ thống thắng tay của bạn đã bị cháy và trở nên hoàn toàn vô hiệu. Để ý và tức khắc lái xe vào những “run-away-ramp”. Đây là những đường hoặc exit đặc biệt dành cho những xe đang đỗ dốc bị hư thắng. Đường thường được trang bị những đụn cát để dừng xe lại. Hầu hết trên các đoạn đường đỗ dốc đều có bảng chỉ dẫn để vào những con đường đặc biệt này.
- » Nếu không có “run-away-ramp”, cố gắng làm giảm tốc lực xe bằng cách quẹt bên phải của xe vào những chướng ngại vật trên đường như bụi rậm, bờ rào cản... Đừng lo lắng về sự hư hại của chiếc xe. Mạng sống của bạn và những người trên xe quan trọng hơn.
- » Nếu bạn đã làm hết mọi cách mà xe vẫn không dừng, cách cuối cùng để làm cho xe ngừng lại là ủi xe vào bụi rậm. Bụi rậm bên đường là chỗ an toàn nhất cho trường hợp này.

Chú ý: Tuyệt đối không bao giờ lao xe vào gốc cây, cột đèn hay mồm đá. Luôn luôn ghi nhớ là, trong những điều tệ hại, bạn sẽ có cơ hội sống còn nếu bạn khôn ngoan chọn điều ít tệ hại nhất.

2. Xe Bị Bể Bánh

Bạn đang lái xe trên xa lộ với tốc lực cao, bỗng nhiên một trong 4 bánh xe của bạn bị nổ vì những lý do như bánh xe mòn quá độ an toàn (gai xe mỏng hơn 1/32 hay .030 của một inch), bánh xe cán qua những vật sắc nhọn, bơm bánh xe quá độ.... Xe của bạn lập tức sẽ bị mất thăng bằng, và sẽ chao đảo. Những điều bạn cần làm trong trường hợp này là:

- » Giữ bình tĩnh và không đạp thắng. Nếu bạn hốt hoảng đạp thắng, xe của bạn có thể quật về một bên và sau đó sẽ lật và sẽ lăn nhiều vòng.

- » *Buông chân ga và kèm chặt tay lái. Sau một vài giây chao đảo, xe của bạn sẽ lấy lại được thăng bằng và bạn có thể điều khiển xe.*
- » *Sau khi xe hết chao đảo, bật đèn chớp emergency, đạp thắng và từ từ lách vào lề phải.*
- » *Nếu bạn đang ở gần lối ra xa lộ, lái xe chậm ra khỏi xa lộ. Đừng bận tâm về việc hư vỏ xe và niền xe. Sự an toàn của bạn quan trọng hơn.*
- » *Nếu bạn ở quá xa lối ra xa lộ, tắt và đậu xe sát lề phải. Gọi 911 xin tiếp cứu nếu bạn có phôn cầm tay. Nếu đang ở gần hộp điện thoại khẩn cấp trên xa lộ, bạn có thể gọi xin tiếp cứu tại đó. Bạn chỉ cần nhắc điện thoại lên, điện thoại sẽ tự động nối với tổng đài và sẽ có nhân viên trực giúp đỡ bạn.*
- » *Trong khi chờ đợi để được tiếp cứu, vào trong xe, khoá chặt cửa xe cho đến khi thấy nhân viên công lực hoặc nhân viên của hãng kéo xe tới.*

Chú ý: Tuyệt đối không bao giờ băng ngang xa lộ hoặc thay bánh xe trên xa lộ. Không mở cửa xe cho bất cứ một người lạ mặt nào nếu không phải là nhân viên công lực hay nhân viên của hãng kéo xe

Lý do là khi những bánh xe của bạn quá mòn, những rãnh bánh xe sẽ không còn khả năng thoát nước hoặc gai xe không còn khả năng bám trên mặt đường, khi bạn lái xe qua khoảng đường mưa ướt đóng vũng, hoặc qua đoạn đường bị đóng băng, xe của bạn sẽ có cơ hội bị trượt ngang và bạn sẽ mất sự điều khiển chiếc xe. Đôi khi xe của bạn sẽ trượt trên làn băng mỏng (*hydroplaning*) như người trượt tuyết. Trường hợp này thường xảy ra khi xe đạt tốc độ 35miles/giờ, tệ nhất là khoảng 55miles/giờ. Những điều nên làm trong trường hợp này là:

- » *Giữ bình tĩnh và không đạp thắng. Nếu bạn hót hoảng đạp thắng, xe của bạn có thể sẽ quay vòng 360 độ, sẽ lật và lăn nhiều vòng, sẽ đâm vào gốc cây hoặc thành xi măng chắn trên xa lộ.*
- » *Buông chân ga*
- » *Nếu xe trượt vì đi ngang qua đoạn đường có nước đọng vũng, bạn chỉ cần kèm chặt tay lái, sau khi xe qua khỏi vũng nước, xe sẽ trở lại thăng bằng, bạn sẽ có thể lấy lại sự điều khiển xe.*
- » *Nếu xe đuôi bị trượt ngang vì đường đóng băng hay tuyết, bạn chỉ cần bẻ tay lái cùng chiều với đuôi xe đến khi bạn cảm thấy có thể điều khiển được xe. Sau đó, cần thận bẻ tay lái ngược lại đến khi xe trở lại thăng bằng*

3. Xe Bị Trượt

Xe bị trượt có nhiều lý do, thường là vì bạn thắng gấp, quẹo gắt hoặc vì đường trơn trượt trong mùa mưa, hay đường bị đóng băng. Nếu bạn không đề ý và bảo trì vỏ xe của bạn đúng mức đến nỗi chúng bị mòn quá độ (*gai bánh xe mỏng hơn 1/32 của một inch*), bạn đang đánh bài với sinh mạng của bạn và những người thân trong xe mỗi khi bạn lái xe trên đường hoặc xa lộ, nhất là vào mùa mưa hoặc mùa tuyết.

4. Máy Xe Bị Nóng Quá Độ

Máy xe bị nóng quá độ có thể do nhiều nguyên nhân như bình nước hoặc những ống cao su dẫn nước bị lủng làm mất hết nước, bơm nước bị hư, dụng cụ điều hoà nhiệt độ (*thermostat*) bị hư hoặc dây kéo cánh quạt bị đứt, v.v...v.v... Nhiều khi chỉ vì bạn xài máy lạnh quá độ trong mùa hè, hoặc bị kẹt xe nhiều tiếng đồng hồ trên đường hay xa lộ cũng làm cho máy xe bị nóng quá mức.

Trong điều kiện bình thường, cây kim chỉ nhiệt độ trong xe của bạn sẽ nằm ở giữa mức nóng (H) và lạnh (C). Bạn nên luôn để ý đến cây kim này. Nếu một khi nó vượt khỏi mức chính giữa của H và C, bạn sẽ phải có hành động. Những điều nên làm trong trường hợp này là:

- » Nếu bạn đang ở một nơi xa lạ và điều kiện an toàn không cho phép bạn dừng lại, và nếu cây kim chỉ nhiệt độ chưa hoàn toàn lên đến vạch đỏ (H), bạn có thể tiếp tục lái về nhà, đến nơi an toàn, hoặc đến tiệm sửa xe nếu bạn làm những điều sau đây:

1. Tắt máy lạnh

2. Quay tắt cả cửa kiếng xuống và mở máy sưởi đến mức tối đa bằng cách kéo cần nhiệt độ về hết tay phải và mở quạt đến mức mạnh nhất. Những điều này có thể giúp làm giảm nhiệt độ máy xe để bạn có thể chạy tiếp tục

- » Nếu điều kiện an toàn cho phép hoặc nếu cây kim chỉ nhiệt độ đã lên đến vạch đỏ, bạn nên dừng lại bên lề đường, tắt máy, mở nắp xe và chờ cho máy nguội hoặc gọi cho cảnh sát hoặc xe kéo

Chú ý: Điều tối quan trọng trong trường hợp này là không bao giờ mở nắp bình nước khi máy xe còn nóng. Nếu bạn mở nắp bình nước xe trong khi máy xe còn nóng, nước trong bình sẽ xịt ra với một áp suất rất cao, bạn sẽ bị phỏng hoặc bị mù.

5. Bàn Đạp Ga Bị Kẹt

Hãy tưởng tượng bạn đang lái xe, bạn muốn xe chạy chậm lại, nhưng khi bạn nhấc chân ra khỏi bàn đạp ga, xe vẫn phon phon chạy. Hoặc bất thình lình bàn đạp ga tự nhiên bị kéo xuống, xe của bạn vọt tới trước và gia tăng tốc lực. Bạn phải làm gì trong trường hợp này?

Những điều bạn cần làm là:

- » Giữ thật bình tĩnh.
- » Bật đèn chớp emergency
- » Tắt máy xe

Chú ý: Cẩn thận, vặn chìa khoá ngược chiều kim đồng hồ chỉ một nấc. Tay lái xe sẽ khoá cứng nếu bạn vặn hết hai nấc.

- » Đạp thắng cho xe ngừng lại càng nhanh càng tốt
- » Bóp kèn, pha đèn, ra hiệu cho những xe chung quanh biết bạn đang gặp trở ngại và tấp vào lề phải. Tay lái xe bạn sẽ rất nặng nhưng bạn vẫn có thể bẻ lái được.

6. Xe Không Thể Bẻ Lái Được

Xe không thể bẻ lái được có thể xảy ra bất cứ lúc nào và không báo trước. Bạn không còn điều khiển được xe như ý muốn. Có thể hệ thống bẻ lái xe của bạn đã bị hư một bộ phận. Đôi khi, bạn vẫn điều khiển xe được nhưng tay lái rất nặng, như trường hợp dây kéo bị đứt hoặc phần trợ lực tay lái (*power steering*) bị hư. Những điều cần bạn làm trong trường hợp này:

- » Giữ thật bình tĩnh.
- » Bật đèn chớp emergency
- » Bóp kèn, pha đèn, ra hiệu cho những xe chung quanh biết bạn đang gặp trở ngại nguy hiểm để họ tránh xa
- » Đạp thắng để xe ngừng lại càng sớm càng tốt
- » Đậu xe sát lề và gọi cho cảnh sát hoặc xe kéo

7. Xe Bị Mất Áp Xuất Của Nhớt Máy

Khi đèn báo áp xuất nhót máy bất thành linh hiện lên, không có nghĩa là xe bạn bị hết nhót, mà đó là dấu hiệu của áp suất nhót xuống thấp hơn mức bình thường. Điều này có thể do xe thiếu nhót, bơm dầu xe bị hư, hoặc đôi khi chính hệ thống đèn báo bị hư. Trong bất cứ trường hợp nào, bạn nên dừng xe lại tức thời và kiểm soát lại hệ thống nhót. Những điều nên làm trong trường hợp này:

- » *Bật đèn chớp emergency và tắt xe vào lề phải*
- » *Mở nắp xe và kiểm soát mực nhót bằng cây đo. Nếu mực nhót quá thấp, đổ thêm nhót (luôn luôn đem theo trong xe ít nhất một hoặc hai lon nhót dự trữ). Kiểm soát lại mực nhót*
- » *Nếu mực nhót ở mức bình thường mà đèn báo vẫn sáng, nếu bạn không nghe những tiếng kêu bất thường từ động cơ xe, và nếu điều kiện an toàn không cho phép để bạn chờ cảnh sát hoặc xe kéo đến, bạn có thể lái xe một vài dặm để đến tiệm sửa xe, nhưng đừng lái xa hơn.*

8. Xe Bị Đâm Xuống Sông, Hồ....

Trong một vài trường hợp họa hiểm xe của bạn bị lạc tay lái và đâm thẳng xuống sông hoặc xuống hồ. Thông thường, xe của bạn sẽ nổi vào khoảng vài phút trước khi chìm hoàn toàn xuống nước. Nếu bạn bình tĩnh và nếu bạn hành xử đúng cách trong thời gian này, bạn sẽ có nhiều cơ hội thoát ra ngoài và sống sót. Những điều bạn cần làm là:

- » *Giữ thật bình tĩnh.*
- » *Đừng phí thì giờ vô ích để tìm cách mở cửa xe. Áp xuất bên ngoài của nước sẽ làm cửa xe bạn không thể nào mở được. Quay cửa kiếng xuống và thoát ra ngoài bằng cửa sổ*
- » *Nếu cửa kiếng xe của bạn thuộc loại power, và bạn không thể hay chỉ có thể quay cửa kiếng xuống được một phần vì điện trong xe bị mất, nhanh chóng di chuyển về phía sau xe nơi vẫn còn dưỡng khí (vì đầu xe nặng sẽ chìm trước), chờ đến khi trong xe*



hoàn toàn ngập nước để áp xuất bên ngoài và bên trong bằng nhau, hít một hơi dài, mở cửa xe và thoát ra ngoài

9. Buồn Ngủ

Buồn ngủ hoặc mệt mỏi trong khi lái xe là một trong những nguyên nhân chính đưa đến tai nạn trên xa lộ đưa đến cái chết cho hàng trăm ngàn người tại Hoa Kỳ.

Phương thuốc chữa bệnh buồn ngủ hay nhất là giấc ngủ. Vì vậy, nên cố gắng ngủ đầy đủ trước khi ngồi trước tay lái hoặc trước khi làm một cuộc hành trình đường dài. Không bao giờ lái xe quá sức của mình hoặc trên 12 tiếng một ngày.

Nếu bạn đang lái xe và bỗng dưng cảm thấy buồn ngủ, hoặc có những triệu chứng như mệt mỏi, chảy nước mắt, đầu óc mơ màng, mở mắt không nổi, giật mình tỉnh giấc khi xe cán lên những lằn đinh ngăn đường, vùn...vùn..., và nếu bạn không dừng xe lại mà vẫn tiếp tục lái, bạn đang đánh bài với sinh mạng của chính bạn, của những người thân trong xe và của những người chung quanh. Những điều bạn cần phải làm ngay là:

- » *Bật đèn chớp emergency*
- » *Tấp vào lề, dừng xe lại và đổi tay lái cho người khác.*

Nếu bạn chỉ có một mình:

- » *Xuống exit nếu bạn đang ở trên xa lộ, tìm nơi an toàn và ngã ghế ngủ khoảng 15 hay 20 phút để lấy lại sức, ra khỏi xe và đi bách bộ chung quanh xe khoảng 10 phút để máu lưu thông tuần hoàn trong cơ thể, hoặc làm một vài động tác thể dục. Bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo và có thể tiếp tục*

- » *Nếu bạn không thể xuống exit, quay cửa kiếng xuống nếu trời lạnh hoặc quay cửa kiếng lên và mở máy lạnh tối đa khi trời nóng. Điều nên nhớ là, nhiệt độ trong xe càng cao sẽ làm bạn càng thêm buồn ngủ*
- » *Nếu trong xe có đá lạnh, lấy một cục và bỏ lên sau gáy*
- » *Uống cà phê nóng hoặc trà nóng (trà sâm là tốt nhất)*
- » *Nghe nhạc giựt gân hoặc nói chuyện với người bên cạnh*
- » *Nếu đã làm tất cả các điều trên mà bạn vẫn lim dim, mơ màng, hoặc giật mình tỉnh giấc mỗi khi xe cán qua lằn đinh ngăn đôi đường, bạn phải tức khắc tìm chỗ an toàn ngừng xe lại và ngủ một giấc để lấy lại sức. Không bao giờ cố gắng tiếp tục lái xe khi bạn đang buồn ngủ*

10. Những Xa Lộ Tử Thần

Tại Hoa Kỳ, có những xa lộ được mệnh danh là những “**xa lộ tử thần**” vì số người tử thương trên những xa lộ này. Đó là những xa lộ xuyên bang, hoặc trong tiểu bang, thường được gọi là xa lộ đồng quê, chỉ có hai lối (*lanes*) cho xe chạy, chỉ có lằn đinh ngăn đôi đường nhưng không có tường chắn ở giữa. Bạn nên tránh dùng những xa lộ này nếu có thể. Thay vào đó, bạn nên dùng những xa lộ có tường chắn ở giữa và có nhiều lối cho xe chạy. Nếu bạn bắt buộc phải dùng những xa lộ này, xin nhớ kỹ những điều sau đây:

- » *Chỉ qua mặt ở những chỗ mà lằn vẽ đứt đoạn ở bên phần đường của mình*
- » *Khi muốn qua mặt xe khác, bạn phải chắc chắn là phía trước không có xe ngược chiều đang đi tới, hoặc nếu có xe ngược chiều đang đi tới, bạn phải chắc chắn là bạn có đủ thời giờ để qua mặt*

» Không bao giờ qua mặt xe khác tại những khúc đường quanh, hoặc trên dốc

» Không bao giờ qua mặt xe khác khi điều kiện thời tiết không an toàn như: nắng chói, sương mù, mưa, tuyết, đường đóng băng, vân...vân...

Chú ý: Tuyệt đối không bao giờ qua mặt ban đêm khi bạn nhìn thấy hai ánh đèn xe phía trước dù rất nhỏ. Lý do là bạn sẽ không thể lượng định được khoảng cách của chiếc xe ngược chiều và sẽ không có đủ thì giờ để qua mặt

Nếu bạn đang lái xe trên những xa lộ này và bỗng dưng bạn nhận thấy chiếc xe ngược chiều đang từ từ lấn sang phần đường của bạn. Điều này thường xảy ra vì người tài xế của chiếc xe đó lơ đãng, không tập trung trong việc lái xe, đang buồn ngủ, đang bị ảnh hưởng của rượu, ma túy, thuốc uống... hoặc do những lý do khác.

Bạn phải làm gì ? Nếu bạn không nhanh chóng hành động hoặc hành động không đúng cách, sinh mạng của bạn và của những người thân trong xe sẽ bị nguy hiểm. Những điều bạn nên làm trong trường hợp này là:

» Bóp kèn, pha đèn báo động người tài xế của chiếc xe ngược chiều. Hầu hết trong mọi trường hợp, người tài xế chiếc xe ngược chiều sẽ sửa sai và trở về phần đường của anh ta

Nếu bóp kèn và pha đèn không đem lại kết quả, lái xe về sát phía bên phải để tránh tai nạn

Chú ý: Không bao giờ lách về phía trái vì người tài xế xe ngược chiều có thể giật mình, sửa sai và lách về bên phải của anh ta.

Bạn và anh ta sẽ đụng nhau ở giữa đường

Du lịch xuyên bang bằng xe hơi là điều rất thú vị, đem lại cho chúng ta những kinh nghiệm khó quên, nhưng chúng ta cũng phải chấp nhận một thực tế rất phũ phàng: xe hơi là loại vũ khí giết người nếu chúng không được sử dụng đúng cách nhất là trong những trường hợp khẩn cấp. Tác giả chỉ ước mong bài viết này đã đem đến cho độc giả những kiến thức căn bản hầu có thể bình an vô sự nếu những rủi ro, hoạ hiểm đề cập ở trên xảy ra cho các bạn.

Chúc các bạn lái xe thật cẩn thận và an toàn.



Con Đường Trị Liệu

Thích Chân Pháp Đăng

Bạn trẻ thân mến!

Cám ơn các bạn cùng tôi đi trên con đường nuôi dưỡng và trị liệu cho thân tâm (*The way of nourishing and healing*). Chuyến đi **“journey”** này, chúng ta sẽ sống trong ý thức sáng tỏ là cơ thể có khả năng tự điều trị, vì thế tất cả bệnh tật có thể trị liệu bằng thiền định và chánh niệm. Con đường trị liệu này là chuyến đi vào tỉnh thức, tìm lại sự sống, thắp sáng tâm linh để chuyển hóa khổ đau, tật bệnh, cho nên chúng ta đi trên chuyến trị liệu, nhưng kỳ thực chúng ta tập dừng lại để sống và bắt gặp sự sống.

Bạn cũng biết rồi đó! Trong đời sống, tâm ta thường rơi vào trạng thái tối tăm, nửa mơ nửa tỉnh. Tâm ta thường bị kẹt vào ngục tù của hoài niệm quá khứ, hay mơ tưởng tới tương lai, hoặc suy tư, lo lắng, buồn tủi trong hiện tại, vì vậy tâm ta không nối liền được với thân. Chúng ta bị lạc ra ngoài sự sống (*you are getting lost from life*).

Cũng thế, tâm hồn ta chỉ có mặt lu mờ, thiếu nhạy cảm, thiếu sáng suốt. Một nửa tâm hồn chìm vào vùng đen tối của tuyệt vọng, buồn chán, lo âu; một nửa tâm hồn trôi dạt về nơi chân trời xa xôi của quá khứ hoặc tương lai, cho nên chúng ta không thực sự sống đời sống sâu sắc.

Bạn có đang tự nhốt mình vào ngục tù của bệnh tật hay không? Bạn có bị ám ảnh bởi nỗi cô đơn và cái chết hay không? Bạn có bị những suy tư, lo lắng, tuyệt vọng trói buộc hay không? Bạn có bị mất hết cái tự do mệnh mông của tâm hồn chưa? Nếu thế thì bạn đánh mất đi cái hòa điệu (*harmony*) với sự sống rồi. Bạn bỏ rơi cơ hội cho thiên nhiên nuôi dưỡng và trị liệu trong chính cơ thể bạn. Bạn có biết hay không? Thiên nhiên có một nguồn năng lượng vô biên có thể nuôi dưỡng, trị liệu và yêu thương bạn.

Thiền định là đem tâm trở về với thân. Thiền là thức dậy, giống như bạn thức dậy sau giấc ngủ vùi. **“Thức dậy”** để tìm lại bạn, để cảm nhận sự sống, tiếp xúc với hơi thở, bước chân, nụ cười, nắng mai, lá vàng, người thương...

Bạn hãy dừng lại sự suy nghĩ. Bạn ngưng lại lo âu. Bạn chấm dứt cái tâm bất an, lăng xăng, vọng động, lo sợ về bệnh tật... Nhờ thế, tâm bạn trở nên nhạy cảm, sáng suốt. Bạn mở tâm hồn ra để hòa quyện với năng lượng bình an, tươi mát và linh động của sự sống. Bạn sẽ cảm nhận rõ về sự có mặt của bạn và những gì đang xảy ra trong từng giây phút. Thức dậy trong giây phút hiện tại chứng tỏ bạn đang còn sống, đang có sự sống và

đang tiếp xúc với sự sống. Đó là cái nghệ thuật, cái tinh ba cho một nếp sống khỏe mạnh (*An art of a healthy life*).

Bây giờ, bạn thở và cảm nhận không khí mát mẻ nhé. Mở mắt ra, bạn có thấy bầu trời xanh, có nắng vàng long lanh trên mỗi chiếc lá, nụ hoa không? Bạn có thấy hoa thược dược đang nở rộ bên ngoài cửa sổ không? Bạn có thấy hoa cúc vàng tươi đang nở sáng trong vườn bên kia không? Bạn có cảm được nắng mai thường sưởi ấm da thịt của bạn, và đôi mắt của bạn long lên màu nắng không?

Tiếp xúc với nguồn năng lượng an lành, tươi mát, hạnh phúc đang có mặt bằng bạc trong thân tâm, nơi sự sống, thiên nhiên và cả vũ trụ bao la, bạn sẽ được nuôi dưỡng và trị liệu những bệnh tật, khổ đau trong cơ thể và tâm hồn. Tôi tin rằng một tâm hồn khỏe mạnh như bạn thì thế nào bạn có khả năng chạm vào những mâu nhiệm của sự sống. Bạn nhớ mỉm cười nha!

Thiên Nhiên Kỳ Diệu

Tôi vẫn khỏe và mập hơn lúc còn ở Việt Nam. Có lẽ tôi lành hẳn cơn bệnh rồi, bạn ạ! Trước đây, tôi luôn luôn suy nghĩ và có niềm tin rằng mình sẽ lành mạnh, bởi thế tôi sống vui trong suốt thời gian ba tháng điều trị ở Thủ Đức.

Mùa xuân năm nay, tôi trở về Làng Mai sau khi đi ngang qua một cơn đại giải phẫu với nhiều đau nhức và điều trị một thời gian tại Việt Nam. Tôi bị ung thư ruột già. Bác sĩ Tôn Thất Cầu, trưởng khoa ung bướu ở bệnh viện Trung Ương Huế bảo tôi nên điều trị bằng hóa chất, nhưng tôi muốn trị bằng thiền định và các loại thuốc từ cỏ cây thiên nhiên.

Sau hơn hai mươi năm tu học, tôi tin tưởng nơi Bụt và pháp môn của Bụt do Thầy tôi trao truyền. Tôi dùng năng lượng chánh niệm để sống vui trong lúc điều trị. Tôi tin các bác sĩ nhưng tôi tin ở giáo lý của Bụt nhiều hơn, nghĩa là sống chết đều do nghiệp, xin thêm một ngày cũng không được thì hơi đâu mà lo lắng.

Hơn nữa tôi đã quán chiếu về cái chết nhiều năm, và sống chết chỉ là việc thay áo cũ thành áo mới, đổi xác trà cũ thành trà mới. Chỉ thế thôi! Sống được ngày nào vui ngày đó, vì thế tôi vui tươi, cười nói, ca hát suốt ngày và trở nên yêu đời hơn bao giờ hết.

Bây giờ ở Pháp, tôi đi bộ mỗi ngày, vừa nhìn cảnh đẹp núi đồi thiên nhiên, vừa thở không khí trong lành và đợi mặt trời xuống để thưởng thức cảnh hoàng hôn hồng tím. Vào ngày đẹp trời, tôi đi bộ dài hơn tám cây số theo con đường đến ngã ba Xóm Hạ, quẹo qua lâu đài, đi đến đường qua Xóm Mới, quay trở lên đường về lâu đài Thenac.



Ngày nào có nhiều mây, tôi đi bộ qua Xóm Đoài, con đường dài khoảng hai cây rưỡi số, cả hai vòng đi và về cũng được hơn bốn cây số.

Đi bộ giúp cơ thể của tôi tiếp nhận được nhiều sinh tố D từ tia nắng mặt trời để điều trị ung thư. Tôi đang thực tập theo đề nghị của bác sĩ Lương Vinh Quốc Khanh. Ở Pháp mặt trời thật quý! Nó thuộc về vùng Bắc Âu cho nên mặt trời có nhiều tia hồng ngoại gửi theo trong nắng nhiều sinh tố D. Mặt trời ở đây không nóng thiêu đốt như mặt trời ở các nước nhiệt đới, và cái nắng ấm áp chứ không gay gắt như nắng ở quê nhà. Tôi vừa đi vừa mở tung hết cánh cửa tâm hồn và cơ thể cho thiên nhiên đi vào nuôi dưỡng và trị liệu.

Tôi thấy rõ nắng có công năng trị liệu. Gió chiều, không khí, trời xanh, lá rừng, bông hoa đều có công năng trị liệu... Tóm lại, tất cả năng lượng trong thiên nhiên đều có công năng trị liệu. Thiên nhiên là thuốc quý nhất trong các loại thuốc.

Chánh niệm là năng lượng tinh tảo, ý thức bén nhạy nên sự cảm nhận của thân tâm với các loại năng lượng như nắng, gió, không khí, bình an, tươi mát, tĩnh lặng trở nên rõ rệt. Khi tâm ý không còn hoạt động lao xao, trở về với trạng thái yên tĩnh thì nó có thể tiếp xúc được với mọi hiện tượng hình sắc, kể cả năng lượng trong sự sống. Khi tâm thức xao động thì nó mờ ám bởi sự rung động (*vibration*), do đó nó không thể bắt

được làn sóng trị liệu của thiên nhiên và sự sống. Tôi tập sống với tâm không suy nghĩ, không lo âu, không tính toán. Luôn luôn nhớ rằng tôi chỉ còn một ngày để sống, vì vậy tôi thực tập để trân quý sự sống thật sự trong mỗi giây, mỗi phút.

Không biết thiên đường của Chúa Trời có đẹp hay không? Nhưng cảnh tượng ở nơi đây sao đẹp đến lạ lùng! Thiên nhiên thật kỳ diệu! Nó đẹp đến huy hoàng, mây trời với nhiều màu sắc rực rỡ, rừng cây xanh mát, đồi núi chập chùng yên tĩnh! Xóm Thượng là thiên đường tuổi thơ của tôi. Về đây, tôi tiếp xúc lại nhiều kỷ niệm của thời còn là một sư chú. Sư Ông Làng Mai đặt tên cho tôi là sư chú Pháp Đăng, và tôi tự đặt cho mình nhiều tên khác nữa trong ấy có sư chú Thạch Lang, sư chú Châu Linh, Suối, Lang, Tình Lang, Chàng Đá, Tuyết Sơn... Ngồi đâu, tôi cũng bắt gặp bóng hình của sư chú Thạch Lang. Sư chú đã từng ngồi ngắm mặt trời lặn, đã từng đi chơi khắp nơi, đã từng ngồi thiền nơi đồng cỏ, bên hồ sen, dưới cây tùng... Sư chú đã từng ngồi hàng giờ vẽ cái hồ số tám dưới thung lũng của nhà thờ Thenac bằng sơn màu...

Tuy nhiên, tôi không đánh mất mình trong quá khứ đâu mà an trú thật bền trong hiện pháp, cho nên tôi cảm thấy vui và thấy rõ thân tâm càng ngày càng khỏe mạnh.



Cánh Đồng Ánh Sáng

Trên chuyến đi trị liệu bệnh tật, tôi sẽ chia sẻ một vài hướng dẫn thực tập để bạn biết cách bước từng bước thông thả, nhẹ nhàng trên con đường khám phá và thâm nhập vào sự sống.

Sự hướng dẫn này không phải là chân lý, giáo điều mà là con đường tập luyện, giống như phương pháp vật lý trị liệu dùng cho các bệnh nhân tai biến. Những phương pháp trị liệu này cũng không phải là cái đích cuối cùng. Thật sự chuyến đi điều trị này không có mục đích gì cả mà chính là cuộc trở về với bạn. Bạn hãy cùng tôi bước đi cho vui tươi trong thanh thân, đừng mong đợi gì cả. Chính niềm vui trên suốt chuyến đi là một liều thuốc trị liệu rồi.

Con đường trị liệu đầu tiên là đi vào hiện tại. **“Bây giờ - ở đây”** là điểm hẹn của bạn đối với sự sống mà sự sống luôn luôn biểu hiện ngay trước mắt bạn. Bạn là sự sống, và bạn có ước hẹn với sự sống. Lỗi hẹn, bạn mất sự sống, do đó bạn sẽ không được nuôi dưỡng và trị liệu.

Hiện tại là cánh đồng ánh sáng, là cõi sáng linh động, có nắng, có lá, có cây, có chim ca, có suối reo... Vào hiện tại, tâm bạn sáng lung linh do thể bạn tiếp xúc được với nắng, lá xanh, hoa thơm, trời mây... Chạm vào một tia nắng, bạn bước vào cánh đồng lung linh ấy, chạm vào chiếc lá, bạn về với hiện tại. Một tiếng chim ca đưa bạn về với cõi ánh sáng, một ngọn gió mát đánh thức bạn dậy để bước vào cánh đồng ánh sáng...

Hiện tại là mảnh vườn tuổi thơ, nơi ấy không có dấu vết của suy tư, lo lắng, buồn tủi, giận hờn. Về với hiện tại, bạn sống mỗi giây mỗi phút trong mảnh vườn hồn nhiên, trong sáng. Bạn trở thành em bé thơ ngây, sống hết mình, ăn hết mình, uống hết mình, ngủ hết mình, chơi hết mình.

Vào cõi sáng, bạn thấy tất cả đều mới tinh, cái gì cũng lạ. Ồ! Nắng lạ, con kiến lạ, ngọn lá lạ... Bạn thấy nắng long lanh và cảm giác ấm áp trên da thịt. Bạn thấy bướm bay, bạn đưa mắt nhìn theo đường bay của bướm, bạn trở thành bướm, và cả hai đứa cùng bay lượn để khám phá thế giới bí mật của loài hoa.

Về hiện tại, bạn quên tất cả những gì không cần thiết, những nỗi băn khoăn, lo lắng về bệnh tật, cái mong muốn, tham vọng, đòi hỏi trong cuộc sống. Tâm bạn trở thành ánh sáng, bạn là ánh sáng. Bạn hiện hữu rõ ràng, và tâm bạn sắc bén, bùng sáng, nhạy cảm với tất cả những gì đang có mặt ngay bây giờ. Bạn là nắng, bạn là gió, bạn là tiếng chim ca, bạn là bãi cỏ xanh...

Vào hiện tại, cái thấy của bạn trực tiếp, trong suốt, vô tư. Cây là cây, lá là lá, người thương là người thương... Tâm bạn dừng lại mọi suy tính, vẽ vời nên nó không còn tạo tác bất cứ một cái gì nữa, vì vậy bông hoa hiện nguyên hình bông hoa, người thương thật sự là người thương. Bạn không đòi hỏi, phán xét người thương mà chỉ muốn ôm người thương vào lòng. Người thương và bạn sẽ đến gần nhau, cảm giác sự có mặt thông thương

cho nhau mà không còn một cái gì ngăn cách. Vì không có ý niệm nên tâm bạn không đòi hỏi, do đó khổ đau, giận hờn cũng không còn biểu hiện.

Vào cõi sáng, cánh cửa tâm hồn bạn mở rộng cho sự sống để lòng xót thương, sự cảm thông tuôn chảy thành dòng suối ngọt ngào nuôi dưỡng cho bạn và người thương.

Bạn có cảm thấy hơi ấm của nắng mai không? Bạn có nghe tiếng chim ca không? Bạn có thấy bông hoa Bồ công anh đang nở vàng tươi không? Bạn có dõi theo được chiều dài của hơi thở không? Bạn có chú ý đến bước chân không? Các câu hỏi này giúp bạn thức dậy để thực nghiệm chuyên đi vào hiện tại.

Bạn có thể gọi hiện tại là Chân như, Niết bàn, chứa toàn ánh sáng lung linh, có nghĩa là cõi vượt thoát thời gian, không gian và không bị ràng buộc bởi bất cứ cái gì. Cõi ánh sáng này đáng lý không thể diễn tả được, bởi vì nó là cái đang là, nó là như thế (*this is it*). Nắng đang rơi, hoa đang nở, gió chiều mát, lá vẫy gọi, chim hát ca, mẹ cười, em tươi, bước chân, hơi thở...

Tất cả sự màu nhiệm trên không vương víu vào cái gì cả, dù cái ấy là tư duy, tính toán, tình cảm hoặc cái vẽ vờ của tâm bạn. Sự sống cũng không dính líu gì tới cái vui buồn, thương ghét, tuyệt vọng, bệnh tật của bạn. Sự sống sáng ngời! Sự sống hiện thực! Sự sống lung linh! Sự sống trong suốt! Sự sống tươi vui! Vào hiện tại, bạn cảm được cái rung động của sự sống, thấy nghe hết các màu sắc, hình ảnh, âm thanh và cảm được năng lượng lành mạnh của thiên nhiên. Chim không ngừng hát ca, gió thường vi vu, cỏ xanh, hoa thơm, trời trong, mây bạc... Sự sống chưa bao giờ rời xa bạn.

Không khí có công năng nuôi dưỡng và trị liệu. Nắng ấm, thiên nhiên, đất mẹ đều có công năng nuôi dưỡng và trị liệu... Bạn hãy mở tâm hồn ra để bước vào hiện tại, làm một cái nhảy đẹp vào cõi sáng để hưởng năng lượng tươi mát, lành mạnh của sự sống. Ô! Tuyệt!

Thuốc Tinh Thần

Hạnh phúc là nguồn năng lượng, là thuốc tinh thần nuôi dưỡng thân tâm. Hạnh phúc là sự sống, bạn chỉ cần nếm sự ngọt ngào của ly nước thì bạn có hạnh phúc ngay.

“Hạnh phúc là một con đường, một hành trình. Bạn hãy trân trọng từng khoảnh khắc quý giá trên chuyến hành trình ấy, hãy dành thời gian quan tâm đến sức khỏe và hạnh phúc của bạn, của người thương và luôn nhớ rằng, thời gian không chờ đợi một ai, nhưng chắc chắn không bao giờ là quá muộn, và thời gian là người bạn tốt nhất của bạn và của mọi người.

Hãy làm việc say mê như thể bạn không còn cơ hội để làm lại một lần nữa.

Hãy yêu chân thành và trọn vẹn như thể bạn chưa từng đau khổ vì tình yêu.

Bạn hãy đón nhận cuộc sống với tất cả những điều bình dị, tinh khôi nhất của nó, như thể bạn chưa từng trải qua những năm tháng khổ đau, những phút giây tuyệt vọng, như thể bạn vừa khám phá được ý nghĩa thật sự của tình yêu, và hơn hết là điều bí ẩn giản dị của hạnh phúc.”

Hạnh phúc không phải là một ý niệm trừu tượng. Hạnh phúc không phải là một cái gì ở ngoài sự sống trong tương lai mà bạn phải đi tìm hay mong cầu. Bụt dạy: **“Hiện pháp lạc trú”**, có nghĩa là sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. An trú trong hiện tại, trở thành một với sự sống là cánh cửa đi vào hạnh phúc. Hạnh phúc là sự cảm nhận nhạy bén, sự tiếp xúc trực tiếp với điều kiện hạnh phúc, nghĩa là tâm bạn cảm (*feel*) được hạnh phúc, nếm (*experience*) được hạnh phúc, tương tự như bạn nếm một món ăn ngon, cảm được sự mát mẻ của gàu nước giữa trưa hè.

Hạnh phúc là đôi mắt nhìn người thương. Hạnh phúc là nước uống, thức ăn, không khí, con tim... Thở là hạnh phúc. Mỉm cười là hạnh phúc. Nhìn lá thu rơi là hạnh phúc... Uống nước là hạnh phúc, nước làm mát mẻ cả cơ thể đang khô héo của bạn.

Đi tiêu là hạnh phúc, vì có lúc đến một nơi nào đó không có cầu tiêu, bí tiêu làm cho bạn cảm thấy khó chịu, bất an.

Nhiều người suốt đời cứ lên đường bôn ba đi tìm hạnh phúc, càng tìm càng mệt mỏi, càng thất vọng, càng xa hạnh phúc. Hạnh phúc không phải **“một cái”** để đi tìm, bởi vì điều kiện hạnh phúc luôn luôn có mặt tràn trải khắp nơi, bên trong thân tâm cũng như bên ngoài sự sống. Hơi thở là điều kiện hạnh phúc, không khí là điều kiện hạnh phúc, trái tim là điều kiện hạnh phúc, thức ăn là điều kiện hạnh phúc, và bạn có muôn ngàn điều kiện hạnh phúc như thế.

Bạn thở vào, thở ra và thấp lên ý thức về hạnh phúc. Bạn thử nếm vị ngọt thơm tho của ly trà đang nằm trong lòng bàn tay bạn. Bạn thưởng thức ly cà phê đi. Bạn ăn cơm có ngon không? Trái tim còn đập bình thường, bạn có hạnh phúc không?

Hạnh phúc là sự tiếp xúc trong suốt giữa tâm bạn và thiên nhiên, giữa tâm bạn và mọi hiện tượng trong sự sống. Có sự tiếp xúc là có sự trị liệu và nuôi dưỡng.

Có nhiều tiền bạc trong tay mà tâm hồn bất an, không an trú nơi sự sống thì bạn cũng có cảm giác buồn chán, lạc lõng, tuyệt vọng như thường.

Thức ăn, thức uống của người giàu thường là cao lương mỹ vị; còn người dân nghèo chỉ có vài con cá, đĩa rau muống, bát canh. Người giàu vừa

ăn vừa bàn tính công việc, lo đủ thứ chuyện sắp tới, nói điện thoại, bực tức với nhân viên, liên hệ với hợp đồng này kia... Người này ăn nhưng không cảm giác rõ thức ăn ngon, cũng không ý thức rõ về thân thể béo phệ, mệt mỏi, căng thẳng của mình. Công việc kéo phăng thân tâm ông ra khỏi cảm giác về đời sống hiện thực. Người này chỉ biết có một điều là làm ra cho thật nhiều tiền.

Trong khi đó, người dân nghèo chẳng có gì để tính toán, lo âu. Đời sống lam lũ nhưng đơn giản, vì thể tinh thần ông an ổn. Cũng cùng ăn, người này nếm được vị ngon ngọt của rau muống, bát canh và hưởng được mùi vị thơm tho của món cá kho. Đây là một ví dụ cụ thể cho bạn thấy những điều kiện vật chất mà bạn cho là hạnh phúc chưa hẳn đem lại hạnh phúc mà tùy cách cảm nhận của bạn.

Nếu bạn không có an lạc, hạnh phúc trong hiện tại thì đợi đến khi nào bạn mới có? Cái gì rào cản không cho bạn có hạnh phúc ngay bây giờ? Bạn đang bị bệnh à! Tôi cũng vừa mới bị bệnh ung thư. Ai mà không có bệnh hả bạn. Đi trong cuộc đời, bạn không thể nào tránh được bệnh tật.

Bệnh tật là cái lý thường tự nhiên của mọi loài, hễ có thân là có bệnh. Bạn hãy tin vào công năng trị liệu của thân tâm mà đừng để cho tâm rơi vào tuyệt vọng. Tuyệt vọng là thuốc độc, thuốc phiện và nó sẽ làm cho cơ thể bạn bị tê liệt, nó sẽ tàn phá sạch hệ thống miễn dịch và đề kháng của cơ thể, vốn là cơ cấu quan trọng nhất để trị bệnh.

Thật tế, con người khổ đau nhiều hơn hạnh phúc. Tại sao thế? Tại sao bạn có quá nhiều điều kiện hạnh phúc mà bạn khổ nhiều hơn vui? Bởi tâm bạn rất dễ vọng động, thường phóng ra ngoài. Tâm bạn phóng như ngựa hoang, chuyển cảnh nhanh như khi vượn, đứng ngồi không yên như con cóc, chỉ cần một ý nghĩ thôi cũng đủ đưa tâm đi rất xa, chỉ cần một hình ảnh thôi cũng tạo ra bao nhiêu là ảo tưởng...

Có lúc, tâm bạn ở một trạng thái ngược lại với vọng động là vô cảm, chai lì, tê liệt. Nếu tâm bạn vô cảm, lo âu, quên lãng thì bạn không thể nào cảm nhận được hạnh phúc. Có đôi mắt sáng mà không cảm thấy hạnh phúc thì thiệt thòi cho bạn. Có đôi chân để đi chơi, chạy nhảy, di chuyển khắp mọi nơi mà không nhớ hạnh phúc thì uổng cho đời bạn. Có cha mẹ, gia đình mà không cảm được hạnh phúc, đến khi ở một mình xa nhà mới cảm hết nỗi bơ vơ, trống vắng, thiếu thốn tình thương và sự ấm áp của gia đình...

Có lúc tâm bạn trở nên máy móc. Có lẽ vì đời sống nhanh cho nên cái gì bạn làm cũng phải nhanh. Cái tập khí nhanh làm cho đời bạn trở nên máy móc, ăn không còn cảm giác nữa, vừa ăn vừa làm việc, vừa nói chuyện, vừa dùng máy điện tử, vì thế bạn cảm thấy đời không có ý nghĩa, bạn cảm thấy chán nản, tuyệt vọng... Cả hai trạng thái này đều không đưa lại hạnh phúc cho bạn.

Làm sao để bạn nhiếp tâm? Làm sao bạn có thể thay đổi tập khí vô cảm và máy móc này? Bạn hãy nhớ chú ý tới hơi thở, bước chân thường

xuyên trong đời sống hàng ngày thì bạn mới có khả năng nhiếp được tâm ý. Hơi thở là nhịp cầu nối tâm lại với thân. Hơi thở sẽ mở tâm hồn ra để bạn trở nên nhạy cảm, tỉnh táo, sáng suốt. Bạn chỉ cần để ý từng bước chân thì tâm bạn dừng lại ngay sự rong ruổi. Bước chân sẽ đưa tâm bạn về với thân cho nên bạn cảm được sự mát mẻ của lòng đất. Đơn giản vậy đó, nhưng nếu bạn thực tập hết lòng thì hiệu quả ngọt ngào đến thật bất ngờ.

Đưa tâm trở về với thân, chạm vào cõi hiện tại, bạn sẽ nếm được sự ngọt ngào của hạnh phúc. Càng an trú trong hiện tại, bạn càng cảm được sự sống và bạn càng có hạnh phúc. Bạn sẽ được nuôi dưỡng bằng dòng suối vô tận của niềm vui, hạnh phúc. Lúc ấy, bạn là người hạnh phúc nhất trần gian.

Ai trong các bạn cũng muốn có hạnh phúc trong đời sống. Con người muốn thế mà mọi loài đến cỏ cây, đất đá cũng muốn có hạnh phúc. Hạnh phúc là mục đích của cuộc đời. Con đường trị liệu là cơ hội để nếm hương vị hạnh phúc, tiếp xúc với hạnh phúc.

Ăn biết ngon là hạnh phúc. Uống nghe mát ngọt là hạnh phúc. Cảm được nắng ấm là hạnh phúc. Thấy lá vàng rơi là hạnh phúc. Bạn còn muốn gì nữa? Bạn thử có hạnh phúc ngay, hãy làm cho tâm vui lên (*gladdening your mind*), tỉnh táo lên (*be awakening*), nhạy bén (*be clarity*) với sự sống. Chúc bạn thành công.

Người Già, Đôi Chân Già Trước - Lợi Ích Của Đi Bộ

Suru Tamm

Trong bài sau đây bạn sẽ thấy giữ cho chân khỏe là sẽ chậm già. Nhưng ngoài đi bộ ra nếu bạn đi bơi được là tốt nhất vì xuống nước các chi của bạn nhẹ nhàng hơn phổi sẽ được bơm oxy nhiều hơn, người đi bơi vừa lên khỏi mặt nước thì tim đập trở lại bình thường ngay, điều này không có sau một cuộc chạy bộ, và nếu ai sau khi đi bộ nhanh hay jogging mà chậm hồi phục nhịp tim thì tức là tim yếu. Tại sao ta không tập DỊCH CÂN KINH của người xưa, rất thích hợp cho những người già yếu và có bệnh kinh niên.

Tục ngữ có câu: **“Người già đôi chân già trước”**

Giữ đôi chân tốt chính là mấu chốt phòng bệnh để kéo dài tuổi thọ. Các chuyên gia nghiên cứu phương pháp tự chữa bệnh cho rằng bàn chân có mối liên quan mật thiết tới lục phủ ngũ tạng, ảnh hưởng tới sức khỏe của con người.

Trên đôi bàn chân có rất nhiều đầu mối thần kinh liên quan đến các tạng phủ. Cho nên dùng tay để chà xát, xoa bóp rất có lợi cho sức khỏe. Thí dụ:

- » *Mu ngón chân út có liên quan đến bàng quang, xát ngón chân út có thể chữa được chứng bí đái, đái són, đái buốt.*
- » *Mu ngón chân thứ hai có liên quan đến dạ dày, xát ngón thứ 2 có thể chữa được chứng chướng bụng, đầy hơi, ợ chua.*
- » *Ngón chân cái có liên quan đến gan, tì, lòng bàn chân có liên quan đến thận.*
- » *Xát gan bàn chân có thể chữa được lưng đau, mỏi, ù tai, ngễnh ngãng.*
- » *Ngón thứ tư có liên quan đến gan, xát ngón này có thể chữa được táo bón, lưng vai đau mỏi.*

Thường xuyên xát gan bàn chân không những làm tăng lưu lượng máu, tăng tính đàn hồi thành mạch máu, mà còn kích thích não bộ trị được chứng nhức đầu, hoa mắt, mất ngủ, mộng mị.

Người già thường xuyên xát chân còn phòng được chứng tê bì, chân tay giá lạnh.

Phương pháp xát chân cụ thể :

Trước tiên ngâm chân vào nước nóng 15 phút, lau sạch. Ngồi trên giường hoặc ghế, chân nọ gác lên đầu gối chân kia, một tay xoa gan bàn chân, một tay xoa mu bàn chân, xát đi, xát lại khoảng 200 lần là vừa. Đổi chân, cũng làm như trên. Xát cho đến khi nóng, người cảm thấy khoan khoái, dễ chịu là được. Mỗi ngày làm 2 lần vào buổi sáng và tối.

Lợi Ích Của Đi Bộ

Đi bộ mỗi ngày 30 phút sẽ đem lại cho bạn những tác dụng không ngờ đối với sức khỏe thể chất và tinh thần.

1. Tốt cho tim

Một nghiên cứu gần đây đưa ra kết luận, nếu đi bộ nhanh 30 phút mỗi ngày sẽ làm giảm nguy cơ phát triển hội chứng chuyển hoá (*metabolic syndrome*)- một nhóm các triệu chứng ban đầu dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, tiểu đường, và đột quỵ. Theo thống kê tại Mỹ, có khoảng 24 triệu phụ nữ nước này mắc hội chứng chuyển hoá. Không có thời gian để đi bộ nửa giờ mỗi ngày? Một nghiên cứu ở Anh cho thấy rằng, hoạt động thường xuyên (*Kết hợp đi bộ và đi xe đạp*) đồng nghĩa với việc giảm 11 % nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, đặc biệt là đối với phụ nữ.

2. Loại bỏ nguy cơ mắc ung thư vú

Đi bộ chỉ cần vài giờ mỗi tuần có ý nghĩa đặc biệt trong việc giảm nguy cơ mắc ung thư vú, (*theo công bố trên tờ tạp chí của hội y học Mỹ*). Đồng thời đi bộ làm giảm béo, tăng khả năng sản sinh estrogen. Kết quả của nghiên cứu trên 74.000 phụ nữ ở tuổi mãn kinh (*50-79 tuổi*) với những người có thể trạng bình thường, nguy cơ mắc ung thư vú giảm đi 30 %, còn những người thừa cân thì chỉ giảm từ 10-20 %. Nghiên cứu trên phụ nữ trẻ hơn cũng đưa đến kết quả tương tự.

3. Giúp ngủ ngon hơn

Đi bộ nhanh vào buổi chiều giúp bạn có được một giấc ngủ ngon hơn (*Theo lời khuyên của tổ chức Giấc ngủ Quốc tế*). Hơn nữa, nhiều ý kiến còn cho rằng, đi bộ làm tăng lượng hormone serotonin giúp cho bạn được thư giãn... Tuy nhiên bạn đừng nên đi bộ 2 giờ trước khi ngủ vì nó quá muộn để cơ thể nghỉ ngơi trở lại.

4. Làm giảm sự đau nhức cơ thể

Hãy đi bộ và bạn sẽ giảm sự đau nhức cơ thể (*Đó là lời khuyên của các nhà khoa học, đặc biệt là môn đi bộ nhanh Chiwalking- một ý tưởng kết hợp Thái cực quyền, Yoga và Pilates- một môn thể dục mềm dẻo*). Nó giống như việc đi bộ thường xuyên nhưng bởi vì bạn thư giãn có ý thức, nó làm cơ thể bạn trở nên cân bằng bao gồm việc vận động cánh tay, làm cho chân không bị stress như khi đi bộ. Kết quả làm giảm đi sự đau nhức. Môn Chiwalking hiện ngày một phổ biến ở Mỹ.



5. Nó làm cho bạn hạnh phúc

Đi bộ có thể làm cho bạn giảm bớt sự buồn chán, lo âu và stress, đó là một hiệu quả mà ít ai ngờ tới. Chỉ cần 30 phút đi bộ sẽ khiến cho tâm trạng của bạn trở nên khá hơn. Theo nhà nghiên cứu thuộc trường đại học Texas - Mỹ, bỏ ra 90 phút đi bộ 5 lần mỗi tuần là bạn sẽ có được tâm trạng tốt nhất (*nguyên cứu của đại học Temple*). Một giải thích được đưa ra: Đi bộ giúp cơ thể sản sinh ra endorphin, một hoá chất làm cải thiện tâm trạng tạo cho bạn cảm giác lạc quan, yêu đời hơn.

6. Giúp làm giảm bớt trọng lượng của cơ thể

Đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể tránh sự tăng cân ở hầu hết những người ít hoạt động tự nhiên. Mặt khác, nếu phụ nữ đi bộ một giờ mỗi ngày và năm lần trong một tuần sẽ tiêu hao 1.500 calo mỗi

ngày và giảm khoảng 11 kg cân nặng bị thừa mỗi năm. Việc đi bộ có thể kiểm soát trọng lượng cơ thể của bạn.

7. Duy trì trí nhớ cho người cao tuổi

Một vài nghiên cứu trên nhóm người cao tuổi chỉ ra rằng đi bộ thậm chí chỉ cần 45 phút mỗi tuần sẽ giúp tránh được bệnh Alzheimer. Đi dạo hoặc tản bộ thông thường cũng đồng nghĩa với việc trí não được luyện tập và trở nên minh mẫn hơn ở tầng lớp người cao tuổi.

8. Bảo vệ xương của bạn

Chỉ cần 30 phút đi bộ 3 lần mỗi tuần là cách tuyệt vời để bảo vệ và rèn luyện cho xương của bạn. Giống như một bài tập, khi đi bộ sẽ đòi hỏi người phải sử dụng 95% hệ cơ, thực tế quá trình này giúp thúc đẩy và khiến cho xương của bạn trở nên khoẻ mạnh và rắn chắc hơn.

Không

Chân Minh Trí

*Một sáng tự phản quan
Nhìn cái không năm uẩn
Thức hành tướng thọ sắc
Không có gì là thật
Không mà không phải là không
Ta thấy được cái chân không vạn pháp
Ta không phải là ta
Mới chính thật là ta*

- Santa Ana, sáng 16-4-2014



10 Cách Để Sống Hạnh Phúc

Suru Tâm

1. Hãy mỉm cười với mọi người xung quanh

Đó là cách gây mối quan hệ thiện cảm dễ dàng nhất trong cuộc sống, và nó cũng cho ta một cảm giác dễ chịu hơn là cau có, gắt gỏng.

2. Hãy quan tâm nuôi dưỡng tình thân đối với mọi người

Luôn biết quan tâm và chia sẻ tình cảm với những người xung quanh, nhất là những người thân gần gũi với ta. Đó là cách giảm stress tốt nhất cho cả tinh thần lẫn thể xác. Ngay cả những lúc bận rộn nhất ta cũng không nên quên đi những người xung quanh ta. Một lời hỏi thăm, một cánh thư, một tấm card luôn giữ mãi mối thân tình nồng thắm. Hãy tập thói quen làm điều tốt cho mọi người, rồi ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hẳn lên.

3. Hãy vượt qua nỗi buồn của bản thân

Đừng để những nỗi buồn gặm nhấm ta. Cố gắng dành thời gian cho công tác thiện nguyện xã hội, chẳng hạn thăm viếng nhà dưỡng lão hay bệnh nhân tàn tật.

Thay vì ngồi một chỗ rầu rĩ, bạn hãy xắn tay áo đứng dậy. Tặng niềm vui cho người khác bằng những công việc thật ý nghĩa là một hạnh phúc.

4. Hãy khởi động cơ thể

“Một bộ óc minh mẫn nằm trong một cơ thể tráng kiện”

Thường xuyên luyện tập thể dục sẽ rất tốt cho tim mạch, nó là liều thuốc giải độc cho chứng trầm cảm và phiền muộn. Hãy chạy, nhảy, bơi lội, đạp xe hay đi bộ, luyện tập thành thói quen hằng ngày và đều đặn.

5. Hãy theo đuổi một công việc ưa thích nhất

Theo đuổi một công việc ưa thích là cách giúp ta quên đi những buồn chán một cách hữu hiệu nhất. Chăm sóc vườn tược, đi dạo chơi ngoài trời, chơi đàn guitar, piano, thổi sáo... hay suru tâm tem, thơ...

Hãy kiểm lại xem ta thích cái gì, có *“hoa tay”* với việc gì, và hãy bắt tay vào thực hiện điều đó ngay.

6. Ngủ đủ giấc

Giấc ngủ đầy đủ sẽ làm hồi sinh sự tươi trẻ cho cơ thể và trí não. Nếu bị thiếu ngủ, ta sẽ mệt mỏi, ù lì và cáu gắt. Không nên thức quá khuya. Hãy nhớ rằng từ 11g30 tối cho đến 2g sáng là khoảng thời gian cần thiết cho việc tái tạo tế bào và năng lực cho cơ thể.

Một đêm ngủ đủ giấc sẽ cho ta một trạng thái tươi trẻ, khoan khoái và hạnh phúc vào buổi sáng hôm sau.

7. Hãy ghi lại những điều hay vào “nhật ký”

Cứ cuối mỗi ngày, hãy ghi vào cuốn nhật ký tổng kết toàn bộ những điều hay đẹp, vui tươi đã xảy đến cho ta, dù là những điều tưởng như nhỏ bé, vụn vặt nhất. Hãy tập thói quen tìm thấy những điều hay tốt đẹp, dù một ngày trôi qua không êm ả lắm. Làm như vậy ta sẽ luôn luôn có một thái độ tích cực, biết ơn cuộc sống.

8. Hãy tập tha thứ và quên

Đừng để tâm hồn và thể xác ta mãi bị dày vò trong nỗi oán hận, giận dữ và thương tổn bởi người khác gây ra cho ta. Hãy tập tha thứ ngay từ trong tim, ta sẽ thấy thanh thản hơn. Hãy chủ động viết một lá thư cho chính người đã làm ta đau lòng và diễn tả những cảm xúc của mình. Hay gửi một bức email, hoặc một cú phone để hâm nóng lại tình bạn đã băng giá.

9. Tìm sự thanh thản trong nghệ thuật hay môi trường thiên nhiên

Hãy tận dụng thời gian nhàn rỗi để đọc một tập thơ hay một tác phẩm văn học cổ điển. Hãy đi thăm một viện bảo tàng nghệ thuật hoặc đắm mình trong suối nhạc của Mozart, Bach hay Vivaldi. Hãy tận dụng ngày nghỉ đi ngắm cảnh thiên nhiên, ngồi bên bờ hồ trên vạt cỏ tươi xanh, hít thở không khí trong lành... Hãy tìm mọi cách để đón nhận, và tận hưởng thiên nhiên ta sẽ thấy đời vui khác hẳn lên.

10. Nuôi dưỡng tâm hồn

Thiền tịnh, cầu nguyện, tĩnh tâm, niềm tin sẽ mang lại cho ta một tâm trạng thư thái êm ả. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy người có niềm tin luôn luôn sống hạnh phúc hơn, và dễ dàng vượt qua mọi trở ngại trong cuộc sống hơn.

MƯỜI NGHIỆP LÀNH

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Không sát sanh | : Từ bi, không sát hại, sẽ được khoẻ mạnh trường thọ |
| 2. Không trộm cắp | : Ngay thẳng, không lấy của người, sẽ được giàu sang, an ổn. |
| 3. Không tà dâm | : Trong sạch, không quan hệ bất chính, sẽ được xinh đẹp, hạnh phúc. |
| 4. Không nói dối | : Chân thật, không dối gạt, sẽ được uy thế, tiếng tăm. |
| 5. Không thù địch | : Trung thực, không xảo ngôn, sẽ được mọi người kính mến. |
| 6. Không tham thục | : Hoà hợp, không nói lời ly gián, sẽ được nhiều người ủng hộ. |
| 7. Không nói thô ác | : Hoà nhã, không cay nghiệt, không thô tục, sẽ được cao sang. |
| 8. Không xan tham | : Rộng rãi thí xả, sẽ được vô lượng phước báo. |
| 9. Không sân hận | : Từ hoà, nhẫn nại, sẽ được vô lượng duyên lành. |
| 10. Không si mê | : Sáng suốt, tỉnh giác, sẽ được vô lượng trí tuệ. |

Đối Thoại Về Tuổi Trẻ Ngày Nay

Ban Biên Tập Làng Mai

Sáng ngày 13/3/2014, tại thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng Làng Mai, Giáo sư Lap-Chee Tsui, Viện Trưởng Trường Đại Học Hồng Kông đã trao bằng Tiến sĩ Danh Dự trong lĩnh vực khoa học xã hội cho Thầy Làng Mai – Thiền sư Thích Nhất Hạnh để vinh danh những đóng góp của Thầy cho nền hòa bình thế giới. Nhân dịp này, Thầy Làng Mai và Giáo sư Lap-Chee Tsui, Viện Trưởng cùng Giáo sư Lee Chak Fan – Giám đốc Trường giáo dục chuyên môn thường xuyên (*HKU SPACE*) của Đại học Hồng Kông đã có buổi đối thoại về chủ đề Tuổi trẻ ngày nay. (Ban biên tập xin được trích dẫn một số nội dung chính của buổi đối thoại - nội dung được chuyển ngữ từ tiếng Anh)

Viện trưởng: Trong những năm qua, Đại học Hồng Kông đã không ngừng đổi mới chương trình dạy và học, cải tiến cách thức giảng dạy và nâng cấp môi trường đào tạo, v.v. Theo Thiền sư, chúng tôi có thể làm gì hơn nữa để đem lại cho sinh viên một môi trường học tập tốt hơn?

Thầy: Tôi nghĩ chương trình của trường như vậy là đầy đủ rồi. Điều tôi muốn đề nghị với quý vị là làm sao để thực hiện các chương trình đó cho có hiệu quả hơn. Tôi muốn nói về những kỹ năng truyền thông (*communication skills*). Đứng là chúng ta hiện nay đang ở trong tình trạng bị quá tải thông tin. Thông tin thì tràn ngập nhưng sự hiểu biết thì lại thiếu. Có nhiều thông tin không

có nghĩa là chúng ta có thể hiểu được chính mình và hiểu được thực tại. Để hiểu được, chúng ta cần phải biết cách lắng nghe và biết cách sử dụng ái ngữ. Vì vậy mà tôi đề nghị là quý vị có thể tổ chức những khóa học về kỹ năng truyền thông để chỉ dẫn cho mọi người cách thức sử dụng ái ngữ và lắng nghe.

Lắng nghe trước tiên là lắng nghe chính mình, bởi vì ai trong chúng ta cũng có những niềm đau, nỗi khổ trong tự thân. Vì vậy mà chúng ta phải lắng nghe những khổ đau trong chính mình, chúng ta phải có mặt và ôm ấp nỗi khổ, niềm đau đó. Lắng nghe để hiểu được khổ đau của chính mình. Khi đã hiểu được khổ đau của chính mình



rồi, ta mới có thể hiểu được khổ đau của người khác. Người đó có thể là cha, mẹ, vợ, chồng, thầy cô giáo hay học sinh của chúng ta. Đó là kinh nghiệm của chúng tôi ở Làng Mai.

Chúng ta cần phải học cách lắng nghe để hiểu khổ đau của chính mình. Bởi vì khổ đau của chúng ta có liên hệ mật thiết tới khổ đau của cha, của mẹ, của ông bà tổ tiên. Một khi đã hiểu được khổ đau của chính mình rồi, chúng ta sẽ hiểu được khổ đau của cha mẹ và ông bà tổ tiên. Khi đó chúng ta mới có thể thoát khỏi ngục tù của khổ đau.

Từ kinh nghiệm của mình, chúng ta có thể nhìn vào khổ đau của người khác, và ta có thể hiểu được nỗi khổ, niềm đau của người đó dễ dàng hơn. Một khi đã thấy và hiểu được khổ đau của người đó thì cơn giận trong lòng ta sẽ tan biến và tình thương trong ta ứa ra. Ta bắt đầu nhìn người đó bằng đôi mắt từ bi. Và người kia cũng sẽ bớt khổ liền khi đón nhận ánh mắt thương yêu đó. Sự truyền thông giữa ta và người kia có thể được nối lại một cách dễ dàng. Đó là sự thực tập chánh niệm về khổ đau, ý thức về khổ đau trong chính mình và khổ đau nơi người khác.

Khi đã hiểu được khổ đau nơi mình và nơi người thì tự nhiên giọng nói của ta cũng chứa đựng năng lượng từ bi. Cách nói của chúng ta cũng có thể giúp nối lại truyền thông, bởi vì giọng nói của ta không còn năng lượng trách móc, buộc tội nữa. Chỉ cần nửa giờ hoặc một giờ thôi là chúng ta có thể nối lại truyền thông và hàn gắn lại mối liên hệ của mình.

Tôi nghĩ người trẻ có thể học được điều này từ trường học, và khi trở về nhà, các em có thể hàn gắn lại mối liên hệ của mình với cha, với mẹ, với anh chị em trong gia đình mình. Kinh nghiệm ở Làng Mai cho thấy những người trẻ sau khi tham gia các khóa tu đều trở về hòa giải với cha mẹ và gia đình mình. Đây cũng là sự thực tập giới thứ tư trong Năm Giới mà Làng Mai chúng tôi đang hành trì – sự thực tập ái ngữ và lắng nghe.

Tôi nghĩ rằng thầy cô giáo cần phải dành thời gian để lắng nghe khổ đau của các sinh viên. Điều này rất cần thiết. Bởi vì nếu sinh viên có quá nhiều khổ đau thì thầy cô giáo cũng rất khó

có thể truyền đạt kiến thức cho các em. Vì vậy mà việc giúp các em bớt khổ cũng giúp ích rất nhiều cho việc dạy và trao truyền kiến thức. Chúng ta có thể tổ chức như thế nào để thầy cô giáo có cơ hội lắng nghe học trò của mình.

Nếu thầy cô giáo biết cách lắng nghe và hiểu được khổ đau của chính mình thì cũng có thể lắng nghe và hiểu được những khổ đau của các học trò, có thể giúp cho các em bớt khổ liền chỉ sau một giờ thực tập lắng nghe. Khi thầy cô giáo có thể lắng nghe và hiểu được khổ đau của học trò mình thì học trò cũng sẽ lắng nghe khi thầy cô giáo có khổ đau trong lòng. Bởi vì thầy cô giáo cũng có rất nhiều nỗi khổ, niềm đau. Nếu các em đã thấy và đã hiểu được khổ đau của thầy cô giáo thì sự truyền thông sẽ trở nên dễ dàng, và như vậy việc dạy và học cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Chúng tôi đã khám phá ra điều này nhờ vào kinh nghiệm có được khi đào tạo các giáo viên về chánh niệm. Vì vậy chúng tôi thấy rằng sự thực tập ái ngữ và lắng nghe giữa thầy cô giáo và học sinh, sinh viên có thể giúp làm thay đổi môi trường học đường, và giúp cho việc dạy và học trở nên tốt hơn. Tôi nghĩ quý vị có thể đưa sự thực tập này vào nội dung đào tạo dành cho các giáo viên của trường. Muốn tốt nghiệp khóa học này, các giáo viên không chỉ nắm lý thuyết mà còn phải thực tập lắng nghe khổ đau của chính mình và khổ đau của những người xung quanh. Đây là một sự thực tập rất hay. Và nó luôn luôn có hiệu quả. Có những người chỉ tham dự khóa tu với chúng tôi trong vòng năm ngày và khi về nhà, người đó đã có thể hòa giải với vợ/chồng hoặc con cái của mình. Phép lạ của sự hòa giải là điều luôn xảy ra trong các khóa tu ở Làng Mai.

Chúng tôi đã từng bảo trợ cho các nhóm người Palestine và Israel đến Làng để thực tập. Ban đầu họ không thể nào nhìn mặt nhau. Vì vậy trong những ngày đầu, mỗi nhóm được hướng dẫn thực tập riêng. Chúng tôi hướng dẫn cho họ thực tập thở và đi như thế nào để buông bỏ những căng thẳng trong thân tâm và tiếp xúc với những mẫu nhiệm của sự sống để được trị liệu. Nhiều ngày sau đó, chúng tôi sắp xếp cho hai nhóm ngồi lại với nhau và mời họ thực tập ái ngữ và lắng nghe nhau.

Một nhóm bắt đầu chia sẻ trước và họ được chúng tôi hướng dẫn cách sử dụng ái ngữ trong khi nói để giúp cho những người ở nhóm kia có thể hiểu được khổ đau của mình:

“Các bạn có quyền nói lên tất cả những khổ đau mà chính bạn cũng như con cái của bạn đã và đang trải qua trong cuộc xung đột, nhưng điều quan trọng là phải nói như thế nào để những người ở phía bên kia có thể dễ dàng tiếp nhận. Lời nói không nên có tính buộc tội, trách móc và thù hận, đó là ái ngữ.

Trong khi nhóm này chia sẻ thì nhóm kia thực tập lắng nghe và cố gắng không ngắt lời, không đính chính. Bởi vì nếu ngắt lời hoặc đính chính trong lúc này thì ta sẽ biến một buổi thực tập lắng nghe trở thành một cuộc tranh luận, và như vậy thì sẽ hỏng hết mọi chuyện.

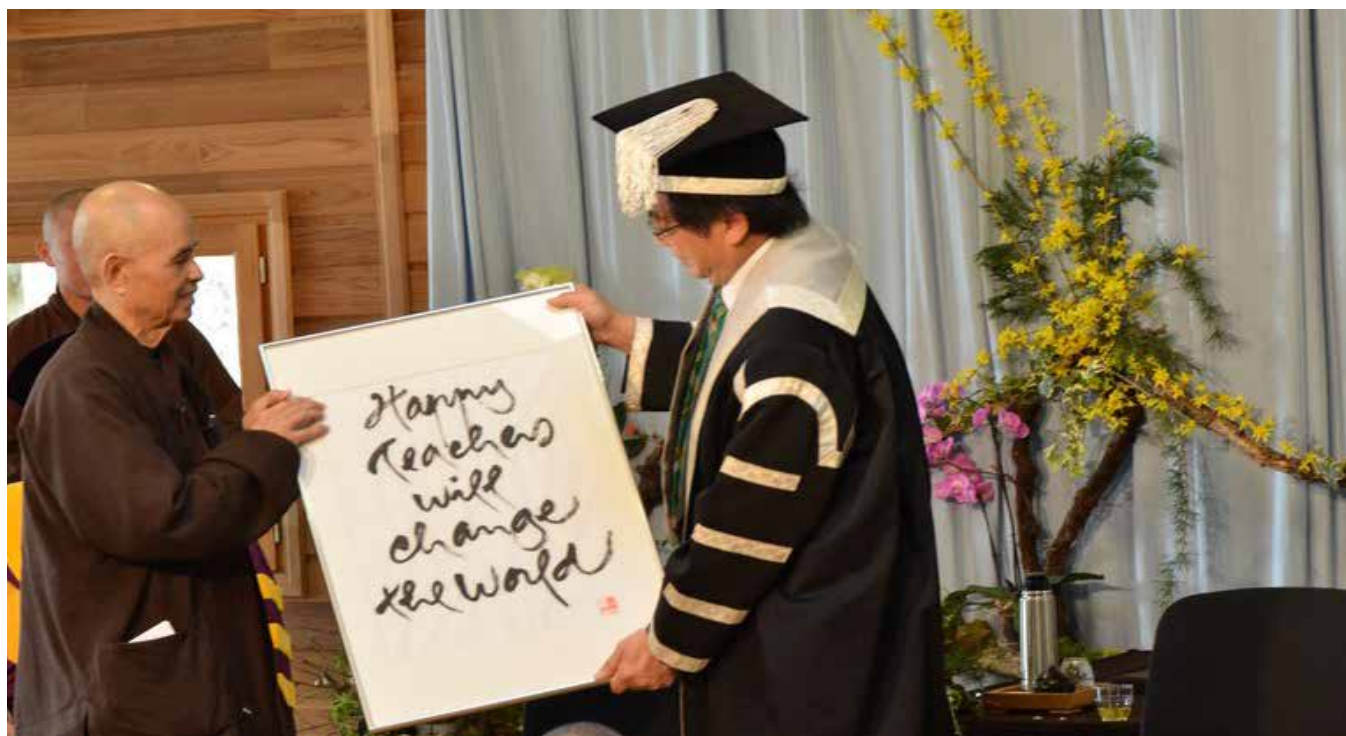
Các bạn có thể tự nói với mình rằng: Mình đang thực tập lắng nghe với tâm từ bi. Mình chỉ lắng nghe thôi, bởi vì mình muốn cho người kia có cơ hội nói ra nỗi lòng của mình, nhờ vậy mà người kia bớt khổ. Nếu người đó có nói những điều không đúng với sự thật, nếu người đó đang có tri giác sai lầm hay buộc tội thì mình vẫn tiếp tục lắng nghe, bởi vì mục đích của mình là cho người đó có cơ hội nói ra để cho người đó bớt khổ.

Nếu ta có thể duy trì chánh niệm về lòng từ bi trong suốt thời gian nghe thì ta có thể ngồi nghe người đó chia sẻ trong một giờ đồng hồ. Lắng nghe như vậy giúp cho chúng ta chuyển hóa và trị liệu rất lớn, ta sẽ có thể nhìn những người ở phía bên kia với con mắt từ bi. Khi đã trị liệu được cho chính mình rồi, ta có thể giúp cho những người kia cũng làm được như vậy.

Có thể ngày mai đến lượt nhóm của bạn chia sẻ, bạn hãy cố gắng sử dụng ngôn ngữ hòa ái để nói lên những khổ đau của mình. Bạn nói không phải với mục đích trách móc hay buộc tội, mà chỉ với mục đích là để cho những người ở nhóm bên kia hiểu được những khổ đau của bạn mà thôi.”

Trong khi thực tập lắng nghe như vậy, nhóm này bắt đầu hiểu được những khổ đau của nhóm kia. Họ nhận ra rằng những người ở phía bên kia cũng là những con người như họ và cũng đã gánh chịu những khổ đau mà họ đã trải qua. Khi đã hiểu được khổ đau của nhau rồi thì họ không còn thù hận nhau được nữa.

Cuối cùng thì hai nhóm người Palestine và Israel đã đến được với nhau, họ cùng ăn cơm im lặng, cùng nắm tay nhau đi thiền hành. Sau khóa tu, họ cùng nhau đến chia sẻ với chúng tôi về kết quả thực tập của mình: họ đã được chuyển hóa và trị



liệu. Trước khi trở về Trung Đông, họ hứa với chúng tôi rằng họ sẽ tiếp tục thực tập cùng nhau, và sẽ tổ chức cho những người Palestine và Israel khác được đến và học cách chuyển hóa khổ đau như họ. Do vậy, có thể nói rằng phép lạ của sự chuyển hóa và trị liệu là điều có thể xảy ra, cho dù có những tình huống rất khó khăn như trường hợp của người Palestine và Israel.

Vì vậy tôi nghĩ rằng nếu các trường đại học có những khóa đào tạo về ái ngữ và lắng nghe thì sự chuyển hóa và trị liệu sẽ xảy ra ngay trong trường. Khi đã thành công ở trường học, chúng ta có thể mở rộng ra và đem sự thực tập đến với gia đình và toàn xã hội. Đó là mong ước của chúng tôi. Cũng vì lý do này mà các vị giáo thọ của Làng Mai đã và đang tổ chức rất nhiều khóa đào tạo cho thầy cô giáo và các bậc phụ huynh với mong muốn đem sự thực tập đến với mọi người, mọi thành phần trong xã hội.

Viện trưởng: Hiện nay trên thế giới đang xảy ra tình trạng những người trẻ sau khi tốt nghiệp không tìm được việc làm. Điều này khiến cho giới trẻ luôn sống trong trạng thái bất an và nhiều

buồn giận. Xin Thầy chia sẻ tuệ giác của mình để giúp cho người trẻ có thể đối diện với hoàn cảnh khó khăn hiện nay và tìm lại được niềm vui sống.

Thầy: Những người không có việc làm chắc chắn là khổ rồi, nhưng tôi thấy ngay cả những người có việc làm cũng vẫn khổ như thường. Vì vậy đây không phải là vấn đề của những người không có việc làm mà thôi.

Như quý vị đã thấy, trong tăng thân chúng tôi, nhiều người đã từng có công ăn việc làm rất tốt nhưng họ đã từ bỏ những công việc đó để trở thành **“thất nghiệp”**. Tôi nghĩ chúng ta phải nói với người trẻ về hạnh phúc chân thực là gì. Bởi vì nhiều người nghĩ rằng hạnh phúc được làm bởi tiền tài, danh vọng, địa vị, sắc dục, v.v. Và nếu không đạt được những thứ đó thì họ khổ. Nhưng chúng ta thử nhìn xem, trong xã hội có nhiều người đã có đầy đủ những thứ đó nhưng vẫn tiếp tục khổ đau, thậm chí có nhiều người còn đi đến chỗ tự tử.



Vì vậy, theo tôi, hạnh phúc chân thực chỉ có được khi ta được hiểu, được thương, và ta có khả năng hiểu và thương những người khác. Chúng ta hoàn toàn có thể sống hạnh phúc mà không cần có nhiều tiền bạc. Ở Làng Mai, chúng tôi đang chứng minh cho điều đó. Ở đây các thành viên trong tăng thân không ai có nhà riêng, xe riêng, tài khoản riêng và cũng không có lương hàng tháng. Nhưng chúng tôi đâu có khổ, chúng tôi rất hạnh phúc, các bạn có thể thấy chúng tôi vui cười cả ngày. Đó là bởi vì chúng tôi sống trong sự hòa hợp và biết cách chế tác tình huynh đệ. Ngoài ra, chúng tôi thấy mình sống có ích và giúp được cho nhiều người bớt khổ. Chúng tôi thấy rằng hạnh phúc chân thực được làm bởi lòng từ bi và tình thương chân thực. Vì vậy mà dù ta sống rất giản dị và tiêu thụ rất ít thì ta vẫn có thể hạnh phúc như thường.

Tôi nhớ trong một buổi nói chuyện với các học giả, các nhà lý luận theo chủ nghĩa Mác-xít tại Học viện Chính trị quốc gia Hồ Chí Minh tại Hà Nội, tôi có chia sẻ với họ về nếp sống ở Làng Mai: chúng tôi không ai có tài khoản riêng, nhà riêng, thậm chí không có điện thoại riêng, máy vi tính riêng, cũng không có lương hàng tháng, và tôi nói rằng: **“chúng tôi mới là những người cộng sản thứ thiệt!”**. Tất cả mọi người có mặt ở đó đều cười lớn. Bởi vì đó là sự thật mà ai cũng có thể thấy.

Vì vậy theo tôi, điều quan trọng là chúng ta cần thay đổi quan niệm về hạnh phúc. Mỗi người trong chúng ta đều có một ý niệm về hạnh phúc và ý niệm đó có thể là trở ngại chính ngăn chúng ta tiếp xúc với hạnh phúc chân thực. Nếu chúng ta chưa tìm được việc làm thì chúng ta vẫn có thể sống một cách đơn giản, tiêu thụ ít lại nhưng vẫn có thể hạnh phúc hơn nhiều người đang có rất nhiều tiền bạc, địa vị và quyền lực trong xã hội.

Đó là lý do vì sao công tác giáo dục đóng vai trò rất quan trọng. Chúng ta cần đưa những nội dung như nghệ thuật xử lý khổ đau và chế tác hạnh phúc vào giảng dạy tại trường học. Điều này rất

quan trọng. Tôi nghĩ các thầy cô giáo là những người cần phải nắm cho được nghệ thuật chế tác hạnh phúc và xử lý khổ đau, rồi sau đó mới trao truyền lại cho các sinh viên của mình. Chúng ta cần phải bắt đầu với các giáo viên trước. Thầy cô giáo hạnh phúc thì học trò cũng sẽ hạnh phúc và thế giới này cũng nhờ đó mà trở nên tốt đẹp hơn.

Giáo sư Lee Chak Fan: Chúng tôi vô cùng biết ơn Thầy vì đã dành cho chúng tôi những lời chia sẻ rất quý báu. Chúng tôi hoàn toàn đồng ý với đề nghị của Thầy: điều cần làm trước tiên là phải đào tạo để có những thầy cô giáo hạnh phúc. Làng Mai là một điển hình để chúng tôi học theo. Quý vị ở đây có một vị thầy lỗi lạc và biết sống hạnh phúc, nhờ vậy mà tạo ra được một môi trường đầy an lạc như Làng Mai ngày nay. Đây có lẽ là điều mà chúng tôi cần học hỏi từ Thầy để áp dụng cho Đại học Hồng Kông. Một điều nữa mà chúng tôi thấy có thể làm được, đó là gửi những người trẻ của trường đến Làng Mai để học về chánh niệm (*chúng tôi rất vui khi được biết trong số quý thầy, quý sư cô Làng Mai có một sư cô đã từng là sinh viên của Đại học Hồng Kông*).

Kết thúc buổi đối thoại, Thầy Làng Mai tặng quà lưu niệm cho Đoàn đại biểu của Đại học Hồng Kông bằng bức thư pháp **“Happy teachers will change the world”** (*Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ làm thay đổi thế giới*). Mặc dù chỉ thăm Làng Mai được một ngày thôi nhưng đoàn đại học Hồng Kông đã có cơ hội thưởng thức rất nhiều **“đặc sản”** của Làng như thiền hành, thiền tọa, thiền trà, ăn cơm im lặng... và đặc biệt hơn cả là không khí đầm ấm của một gia đình tâm linh. Có lẽ đây là lần đầu tiên các thành viên trong đoàn được chứng kiến một buổi lễ trao bằng Tiến sĩ danh dự trong không khí ấm áp và thân tình đến vậy. Đúng như lời của Thầy Làng Mai: **“Chúng tôi không hoạt động như một cá nhân mà luôn hoạt động như một Tăng thân. Vì vậy, vinh dự lớn lao này cũng thuộc về mọi thành phần của tăng thân”**.

Từ Chánh Niệm Đến Giác Ngộ

Thiền Sư Ajahn Brahm

(Tiếp theo kỳ trước)

Giai Đoạn Ba:

Tĩnh Giác Im Lặng Về Hơi Thở Trong Giây Phút Hiện Tại

Nếu chúng ta muốn đi xa hơn nữa, thì thay vì tĩnh giác im lặng về những gì hiện ra trong tâm, chúng ta chọn sự tĩnh giác im lặng về một đối tượng mà thôi. Đối tượng đó có thể là cảm nhận về hơi thở, ý tưởng về lòng từ bi (*mettā*), một vòng tròn đầy màu sắc hiển thị trong tâm (*kasina*), hay nhiều đề mục quán niệm thông thường khác. Ở đây tôi sẽ mô tả sự tĩnh giác im lặng về hơi thở trong phút giây hiện tại.

Hợp Nhất Đối Lập Với Đa Dạng

Chọn một đối tượng để tập trung chú ý nghĩa là buông bỏ sự đa dạng và tiến đến phía đối lập với nó, là sự hợp nhất. Khi tâm bắt đầu hợp nhất và duy trì sự chú ý về một đối tượng mà thôi, thì ta cảm thấy sự an tịnh, hỷ lạc và nội lực gia tăng đáng kể. Ở đây chúng ta khám phá rằng sự đa dạng của tâm thức cũng là một gánh nặng khác. Giống như bạn có sáu máy điện thoại trên bàn cùng reo lên một lượt. Dẹp bỏ sáu máy này và chỉ cho phép một đường giây điện thoại riêng trên bàn mà thôi, điều đó thật nhẹ người đến mức phát sinh an lạc. Hiểu được sự dạng là một gánh nặng là điều rất quan trọng để có thể tập trung chú tâm vào hơi thở.

Kiên Nhẫn Thận Trọng Là Con Đường Nhanh Nhất

Nếu bạn đã phát triển được sự tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại một cách thận trọng trong một thời gian dài, bạn sẽ thấy thật dễ dàng hướng sự tĩnh giác ấy vào hơi thở và theo dõi hơi thở từng phút giây không gián đoạn. Đó là nhờ bạn đã vượt qua được hai trở ngại lớn của pháp Quán Niệm Hơi Thở. Trở ngại đầu tiên là tâm thường có khuynh hướng rong ruổi về quá khứ hay tương lai, và trở ngại thứ hai là tiếng nói nội tâm. Vì vậy mà tôi đã giảng về hai giai đoạn mở đầu là tĩnh giác về giây phút hiện tại và tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại như là sự chuẩn bị vững chắc cho bước tiến vào mức thiền định thâm sâu hơn về hơi thở.

Thông thường thiền sinh bắt đầu pháp Quán Niệm Hơi Thở khi tâm họ vẫn còn đang chạy nhảy lảng xảng về quá khứ hay tương lai, và khi những suy luận nội tâm làm nhận chìm mức độ tĩnh giác. Không chuẩn bị đúng đắn khiến họ thấy việc theo dõi hơi thở thật khó khăn, thậm chí không thể làm được, và bỏ cuộc trong sự bức bối. Họ bỏ cuộc vì họ đã không bắt đầu đúng chỗ. Họ đã không thực hiện công việc chuẩn bị trước khi dùng hơi thở làm trọng tâm của sự chú ý. Tuy nhiên, nếu tâm bạn đã được chuẩn bị tốt bằng cách hoàn tất hai giai đoạn nêu trên, thì khi bạn hướng tâm về hơi thở bạn sẽ có thể dễ dàng duy trì sự chú tâm vào nó. Nếu bạn thấy theo dõi hơi thở thật khó khăn, đây là dấu hiệu chứng tỏ bạn đã quá vội vàng vượt qua hai giai đoạn đầu. Hãy quay trở lại các bài thực tập đầu tiên. Kiên nhẫn thận trọng là con đường nhanh nhất!

Bạn Theo Dõi Hơi Thở Từ Điểm Nào Không Thành Vấn Đề

Khi bạn tập trung sự chú ý vào hơi thở, bạn chú tâm theo dõi hơi thở đang xảy ra ngay bây giờ. Bạn cảm nhận hơi thở đang diễn tiến như thế nào, nó đang đi vào, đi ra, hay đang ở nửa chừng. Vài vị thầy dạy rằng phải theo dõi hơi thở ở chóp mũi, vài vị khác bảo phải theo dõi hơi thở ở bụng, vài vị khác nữa lại bảo phải chuyển hơi thở đến chỗ này xong rồi chuyển nó đến chỗ kia. Từ kinh nghiệm bản thân, tôi thấy rằng bạn theo dõi hơi thở từ điểm nào không thành vấn đề. Thật ra, tốt nhất là đừng ấn định vị trí nào cho hơi thở. Nếu bạn theo dõi hơi thở tại chóp mũi thì nó sẽ trở thành *“tỉnh giác về chóp mũi”*, không phải tỉnh giác về hơi thở, và nếu bạn theo dõi hơi thở từ bụng thì nó trở thành *“tỉnh giác về bụng”*. Bạn chỉ cần tự hỏi mình *“Tôi đang thở vào hay đang thở ra? Làm sao tôi biết được điều này?”*. Đây! Cảm nhận sẽ cho bạn biết hơi thở đang làm gì, đó là điều bạn cần tập trung chú ý. Đừng quan tâm về việc hơi thở được đặt ở đâu. Chỉ cần tập trung chú ý vào chính cảm nhận hơi thở ra vào.

Khuynh Hướng Kiểm Soát Hơi Thở

Một vấn đề phổ biến ở giai đoạn này là khuynh hướng kiểm soát hơi thở, và điều này làm cho việc theo dõi hơi thở không được thoải mái. Để vượt qua điểm khó khăn này, hãy tưởng tượng bạn chỉ là một hành khách ngồi trong xe nhìn hơi thở qua cửa sổ. Bạn không phải là người lái xe, cũng không phải là người chỉ đường ngồi ở ghế sau. Vậy hãy ngừng ra lệnh, hãy buông thư và vui hưởng cuộc hành trình. Hãy để cho hơi thở thực hiện công việc thở ra vào, bạn chỉ theo dõi mà thôi.

Khi bạn đếm hơi thở ra thở vào khoảng một trăm lần liên tục, không bỏ sót lần nào, bạn đã đạt được điều mà tôi gọi là giai đoạn ba của nỗ lực hành thiền, giai đoạn này liên hệ đến việc duy trì sự chú tâm vào hơi thở. Lần này sẽ an lạc hơn giai đoạn trước. Để tiến sâu hơn, bước kế tiếp bạn sẽ nhắm đến giai đoạn hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở.

Giai Đoạn Bốn:

Hoàn Toàn Duy Trì Sự Chú Tâm Vào Hơi Thở

Giai đoạn bốn xảy ra khi sự chú tâm của bạn tiến đến việc theo dõi hơi thở trong từng mỗi phút giây. Bạn nhận biết hơi-thở-vào ngay từ giây phút đầu tiên, khi cảm giác thở vào bắt đầu khởi lên. Rồi bạn quan sát cảm giác ấy phát triển từ từ trong suốt tiến trình di chuyển của một lần thở-vào, không bỏ sót một giây nào của hơi-thở-vào. Khi hơi-thở-vào chấm dứt, bạn biết rõ giây phút đó. Trong tâm mình, bạn thấy rõ bước di chuyển cuối cùng của hơi-thở-vào. Rồi bạn thấy giây phút tiếp theo như là khoảng ngừng giữa các hơi thở, và nhiều khoảng ngừng nữa cho đến khi hơi-thở-ra bắt đầu. Bạn thấy được giây phút bắt đầu của hơi-thở-ra và mỗi cảm giác tiếp theo sau khi



hơi- thở-ra diễn tiến, cho đến khi hơi-thở-ra tan biến lúc nó đã hoàn tất chức năng của mình. Tất cả việc này được thực hiện trong im lặng và ngay trong phút giây hiện tại.

Đứng Ngoài Cuộc

Bạn cảm nghiệm từng phần của mỗi hơi-thở-vào và hơi-thở-ra liên tục mấy trăm lần trong một lúc. Vì vậy nên giai đoạn này được gọi là hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở. Bạn không thể đạt đến giai đoạn này bằng cách ép buộc, nắm giữ hay bám chặt. Bạn chỉ có thể đạt đến mức độ an tịnh này bằng cách buông xả mọi chuyện trong toàn thể vũ trụ ngoại trừ cảm nghiệm tức khắc về hơi thở đang xảy ra trong im lặng. Thật ra, **“bạn”** không đạt đến giai đoạn này, mà chính là **“tâm”** đã đạt được. Chính **“tâm”** tự làm việc này. Tâm nhận ra giai đoạn này sẽ là nơi cư trú thật an vui, chỉ có một mình tâm cùng với hơi thở mà thôi. Đây là nơi mà kẻ chủ động, là phần lớn của tự ngã con người, bắt đầu biến mất.

Bạn thấy rằng sự tiến bộ diễn ra thật tự nhiên vào giai đoạn thiền tập này. Chúng ta chỉ cần đứng ngoài cuộc, buông bỏ, và quan sát tất cả những gì đang xảy ra. Chỉ cần bạn để mặc nó, tâm sẽ tự động hướng về sự hợp nhất thật đơn giản, bình yên và thú vị, đó là được ở một mình với một đối tượng, chỉ việc hòa nhập với hơi thở trong từng mỗi phút giây mà thôi. Đó là sự hợp nhất của tâm, hợp nhất trong từng giây phút, hợp nhất trong tĩnh lặng.

Bắt Đầu Hơi Thở Tuyệt Đẹp

Giai đoạn thứ tư này tôi gọi là **“tắm ván lầy đà để nhẩy”** của thiền tập, bởi vì từ đây bạn có thể lấy đà để chìm sâu vào những trạng thái hỷ lạc. Khi chúng ta chỉ cần duy trì sự hợp nhất của tâm thức bằng cách không can thiệp, thì hơi thở sẽ bắt đầu tan biến. Hơi thở có vẻ như mờ nhạt dần vì bây giờ tâm tập trung chú ý vào trọng điểm của cảm nghiệm về hơi thở, đó là sự an tịnh, tự do và hỷ lạc diệu kỳ.

Vào giai đoạn này, tôi dùng từ **“hơi thở tuyệt đẹp”**. Ở đây, tâm nhận thấy rằng hơi thở an bình này thật vô cùng tuyệt diệu. Chúng ta nhận biết hơi thở tuyệt đẹp này một cách liên tục, giây phút này nối tiếp giây phút kia, không bị gián đoạn chút nào trong chuỗi cảm nghiệm này. Chúng ta chỉ nhận biết hơi thở tuyệt đẹp mà không cần có nỗ lực nào và trong một thời gian rất dài.

Giờ đây như tôi sẽ giải thích trong chương kế tiếp, khi hơi thở biến mất, tất cả còn lại là **“cái đẹp”**. Cái đẹp vô hình trở thành đối tượng duy nhất của tâm. Tâm bây giờ lấy chính tâm mình làm đối tượng. Bạn không còn biết gì về hơi thở, thân thể, ý niệm, âm thanh, hay thế giới bên ngoài. Tất cả những gì bạn nhận biết là cái đẹp, sự an bình, hỷ lạc, ánh sáng, hay bất cứ điều gì mà tri giác của bạn sẽ đặt tên sau này. Bạn đang cảm nghiệm cái đẹp mà thôi, một cách liên tục, không cần nỗ lực gì cả, đó là trạng thái **“Không”** tuyệt đẹp! Từ lâu, bạn đã buông bỏ đàm luận, buông bỏ mọi mô tả hay đánh giá. Giờ đây, tâm bạn tĩnh lặng đến nỗi nó không thể nói gì được nữa. Bạn bắt đầu cảm nghiệm niềm hỷ lạc đang nở hoa trong tâm. Niềm hỷ lạc ấy sẽ nảy nở, phát triển, và trở nên vững chắc, mạnh mẽ. Rồi sau đó bạn có thể bước vào những trạng thái nhập định được gọi là các tầng Thiền (*jhānas*).

Tôi đã mô tả bốn giai đoạn đầu của thiền tập. Mỗi giai đoạn phải được phát triển tốt trước khi tiến đến giai đoạn tiếp theo. Xin hãy dành nhiều thời giờ cho bốn giai đoạn đầu tiên này, luyện tập chúng thật vững vàng và ổn định trước khi tiến bước xa hơn. Bạn phải có khả năng giữ vững giai đoạn bốn thật thoải mái, hoàn toàn duy trì sự chú tâm vào hơi thở, theo dõi mỗi hơi thở không một lần gián đoạn trong hai hoặc ba trăm lần liên tục. Tôi không nói bạn phải đếm hơi thở trong giai đoạn này; tôi chỉ cho phỏng định khoảng thời gian hành giả cần phải có khả năng giữ vững trong giai đoạn bốn trước khi tiến tới xa hơn. Trong thiền tập, như tôi đã nói trước đây, kiên nhẫn thật trọng là con đường nhanh nhất.



planting seeds of compassion

Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng

Chư tổ vùng Cali nắng ấm hình như rất thương đồng bào nên đã để dành khu đất 143 mẫu Anh có rừng sage, núi đá yên tĩnh với tên Deer Park (Vườn Nai) mà thổ dân da đỏ đã đặt cho vùng rừng núi này. Đúng là nơi chư tổ dành cho quý thầy quý sư cô con cháu sư ông, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, đến dạy đạo Bụt dần thân cho tuổi trẻ Việt Nam lớn lên trên đất Hoa Kỳ có được hai nền văn hóa : những tinh túy của đất nước Việt Nam và những gì hay nhất của Văn Hóa nhiều chủng quốc ở Hoa Kỳ. Tu viện chỉ cách thành phố lớn cực Nam Cali là San Diego 45 phút lái xe. Chỉ cần 1 giờ 15 phút là tới Quận Cam mà nhiều đồng bào cư ngụ nhất. Chỉ cần lái 2 giờ xe là đến Los Angeles.



Đây là nơi ngày xưa chính quyền Hoa Kỳ cất 10 dãy nhà rất tồi tàn để cai nghiện cho 300 người xì ke, rồi sau đó cho 300 người tù, rồi sau đó biến thành bãi tập bắn súng cho Cảnh Sát San Diego... Các dãy nhà được sửa sang lại cho Nam Tăng (quý thầy đệ tử của sư ông), nhưng các sư cô thì vẫn phải sống tạm trong những phòng mong manh quanh hồ bơi cũ, rất nóng như trong lò bánh mì khi mùa Hè và rất lạnh khi đông về.



Gần mười bốn năm qua, quý thầy quý sư cô đã cống hiến tuổi trẻ tinh thương của mình cho thể hệ con cháu sinh ra trên đất Hoa Kỳ. Không biết bao nhiêu cặp cha con, mẹ con, vợ chồng, ông bà con cháu được hòa giải hiểu nhau và thương nhau trên đất Lộc Uyển này. Nhưng các sư cô vẫn sống trong những căn phòng quá nóng hay quá lạnh kia, có khi phải cần thêm nhiều chiếc lều vải ngoài rừng cho đỡ nóng. Xây cất trên đất Hoa Kỳ thật nhiều khê. Cuối cùng chúng tôi cũng xin được giấy phép xây cất cho đúng tiêu chuẩn.

Nhờ lòng thương của quý cô bác trong chuyến đi dạy dỗ của sư ông mỗi hai năm, mà quý vị đã góp được cho Ni Xá \$ 775,000 rồi. Nhưng muốn thực hiện cho toàn dự án là 2 triệu 2. Nhưng theo lối cất chùa, chúng ta cứ bắt đầu thôi, không thể chần chừ được nữa nếu không thì giấy phép sẽ hết hạn.

Những phí tổn cho từng phần của Ni Xá được chia ra như sau :

- mỗi chỗ ở cho 1 sư cô (4-6 sư cô vào 1 phòng): \$15,000
- mái nhà cho mỗi cư xá: \$25,000
- mỗi khối rom đất: \$20 một khối

- phòng trong cốc Sư Ông (phòng ngủ & phòng viết bút pháp cùng tiếp khách): \$105,000
- Phòng cho 3 thị giả của Sư Ông: \$27,000
- mái nhà cho cốc Sư Ông: \$13,000

Tiến trình thời gian xây cất: phải xây cất ngay trễ lắm là 1 tháng 4 năm 2014 (còn hai tháng nữa) để có thể hoàn tất tháng 11 năm 2014.

Chúng ta có thể cúng dường tịnh tài cho dự án qua hệ thống Internet ở địa chỉ: ThichNhatHanhFoundation.org hoặc gửi qua đường bưu điện về địa chỉ: Thich Nhất Hạnh Foundation, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026
[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]



planting seeds of compassion

Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng



Xin cùng nhau xây mái nhà cho quý sư cô xóm Trong Sáng

Tu Viện Lộc Uyển là một nơi thanh bình và tĩnh lặng mà chúng ta đến để học nghệ thuật sống đời tình thức. Tuy nhiên các phòng ốc nơi đây đã quá cũ và vấn đề cấp bách hiện nay là công tác xây dựng nơi ăn chốn ở cho quý sư cô ở xóm Trong Sáng. Quý sư cô đã hiến tặng chúng ta rất nhiều. Chúng ta muốn giúp chư vị có nơi ăn ở đơn giản và đầy đủ như nơi ở của mẹ, chị và con em chúng ta. Dự án Ni Xá Trong Sáng sẽ xây bốn căn nhà: ba ký túc xá cho 40 sư cô và một cốc cho Sư Ông Làng Mai. Kiến trúc xây cất sẽ dụng rơm (strawbale) thay nguyên liệu cách nhiệt fiberglass để tiết kiệm năng lượng.

Tên người đóng góp: _____ điện thoại: _____

☐ \$25 ☐ \$50 ☐ \$100 ☐ \$250 ☐ \$1000 Tuỳ hỷ \$ _____

☐ ngân phiếu xin ghi trả cho **TNH Foundation**. Xin nhớ ghi chú **Tiền Xây Ni Xá**

☐ đóng góp bằng thẻ tín dụng ☐ cho mượn không tiền lời (3 năm) ☐ cho mượn không tiền lời (5 năm)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

☐ VISA

☐ MasterCard

☐ American Express

☐ Discover

Số thẻ: _____ ngày hết hạn: _____ Tên trên thẻ: _____

Điện thư: _____ địa chỉ: _____ city/state/zip: _____

Quý bạn có thể đóng góp ở trang nhà; ThichNhatHanhFoundation.org
hoặc gửi về Thich Nhat Hanh Foundation, 2499 Melru Ln, Escondido CA 92026
[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]

Hình Ảnh Xây Ni Xá



Tàu Hũ Tương Gừng

Hong Vân

Thực đơn đơn giản của một bữa cơm thông thường cần có món mặn và ít nhất món rau luộc hay canh đi kèm. Sang hơn thì tính đến 3 món: mặn, canh và xào. Món xào và món canh tương đối dễ làm, chỉ có món mặn là hơi khó chế biến. Cho nên một phương cách giúp người nấu chay làm ra nhiều món mặn là giữ nguyên vật liệu và gia vị của món mặn, chỉ thay thế thịt cá bằng tàu hũ và nấm.



Món mặn kỳ này được “nháy” theo món cá chưng tương. Làm nhanh lắm bạn ạ. Này nhé, mình chiên tàu hũ trong một cái chảo, đồng thời quậy sauce ở một chảo khác. Tàu hũ vừa hơi vàng, còn đang nóng, mình cho nước sauce nóng lên trên là ăn được liền.

Cái vị của món ăn ngon hay dở phần lớn tùy thuộc vào nước sauce. Bạn gia giảm sự mặn ngọt theo khẩu vị của mình nhé. Và muốn món ăn của mình nhất là món chay được xuất sắc thì bạn phải lựa chọn các thứ nước sauce loại thật ngon. Tôi dùng tương hột hiệu lá Bồ Đề làm tại Mỹ thấy không quá mặn (nhân hiệu có ghi “tương gừng ngọt”). Còn Vegetarian oyster sauce tôi chọn chai sauce của Đại Hàn hiệu chữ Đại Hàn nên không viết ra đây được. Bạn xem hình và tìm mua ở mấy chợ Đại Hàn nhé. Nếu không mua được thì bạn cứ dùng loại dầu hào chay nào cũng được.

Vật liệu:

1/2 bìa tàu hũ trắng hoặc 1 hộp tàu hũ nặng khoảng 10oz, loại medium firm.

Nước sauce:

- » 2 m.c. (muỗng canh) tương ăn phở (hoisin sauce)
- » 2 m.c. tương hột ngọt (hiệu lá Bồ Đề)
- » 1 m.c. vegetarian oyster sauce
- » 2 m.c. nước
- » 1 muỗng cà phê bột nêm (optional)

2 m.c. gừng xắt sợi nhuyễn

2 m.c. củ kiệu xắt lát

4-5 tai nấm mèo

2 m.c. boa rô băm nhuyễn

Cách làm:

1. Cắt miếng tàu hũ ra thành miếng lớn và dày khoảng 1/2 inch. Dùng khăn giấy thấm khô, rồi bỏ vào chảo dầu chiên. Không cần ngập dầu, miễn là chiên cho mặt hơi vàng để tàu hũ hơi cứng lại và cũng để làm nóng miếng tàu hũ.
2. Cùng lúc chiên tàu hũ bạn bắc một cái chảo nhỏ lên bếp, cho dầu và phi sơ boa rô. Kế đến cho gừng và nấm mèo. Sau 2 phút cho chén nước sauce và củ kiệu. Thêm 3 phút nữa cho sauce sôi lên và hơi sền sệt thì tắt lửa. Gắp miếng tàu hũ cho ra đĩa, rồi đổ nước sauce lên trên.
3. Dọn ăn với cơm nóng và rau luộc hay canh.

Chúc bạn có một món chay ngon miệng.

Tri Ân

DATLANH BUDDHIST FELLOWSHIP chân thành cảm tạ quý ân nhân đã yểm trợ tài chánh để nuôi dưỡng và phát triển **ĐẤT LÀNH – The Buddhist Review**.

Xin hồi hướng công đức pháp thí của quý vị đến mọi loài chúng sanh và thành tâm cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho quý vị và bửu quyến được phước huệ miền trường.

Quý đạo hữu:

All Real Estate Funding (Ad; Winnetka, CA).....	\$400	Nguyễn Lê Kim Chi (Arcadia, CA)	\$100
An Diana (Huntington Beach, CA).....	\$50	Nguyen Lily Lieu (Houston, TX)	\$20
Angel Bridal (Ad; San Diego, CA)	\$510	Nguyễn Tâm Kiên (Fountain Valley, CA)	\$20
Bao Hoang (Reseda, CA).....	\$20	Nguyễn Thị Ken (San Diego, CA)	\$20
Bay Pharmacy (Ad; San Jose, CA)	\$60	Nguyễn Thị Như Khuê (Silver Spring, MD)	\$20
Bùi N. Khanh (Falls Church, VA)	\$20	Nguyễn Thị Khuê (Silver Spring, MD)	\$30
Bùi Nhữ Tiếp (Huntington Beach, CA).....	\$20	Nguyễn Thị Lan Hương (Westminster, CA)	\$20
Bùi Quốc Chương (Lake Orion, MI)	\$20	Nguyễn V. Phác (Corona Delmar, CA)	\$50
Bùi Tâm (San Diego, CA)	\$20	Nguyễn Văn Tân (Phoenix, CA)	\$10
Châu Thanh Thu (Santa Rosa, CA)	\$30	Nguyễn Văn Tiền (Fullerton, CA)	\$20
Chùa Diệu Pháp (Bradenton, FL)	\$100	Phạm Brandon (New Smyrna Beach, FL)	\$50
Dale (Oak Lawn, IL)	\$30	Phạm Hữu Châu (Santa Ana, CA)	\$120
Đỗ Thị Thảo (Valley Village, CA)	\$50	Phạm Hữu Nhơn (Hay Market, VA)	\$20
Đồng Sỹ Nam (Cerritos, CA).....	\$30	Phạm Thị Tịnh (San Diego, CA)	\$30
Hồ Mộng Lan (Ad; Fountain Valley, CA)	\$200	Phạm Tuấn (Annandale, VA)	\$50
Hồ Phác (Houston, TX)	\$50	Phạm Văn Lai (Charlotte, NC)	\$50
Hồ V. Quyền & Trương X. Lan (Santa Ana, CA)	\$100	Phan Minh (San Jose, CA)	\$60
Huyen Phi (Houston, TX)	\$30	Sunny Auto Repair (Ad; Westminster, CA)	\$60
Huỳnh H. Tuyết (Hot Spring Village, AR)	\$50	Tạ Trung Kiên (Ad; San Diego, CA)	\$300
Huynh Nghia (Arlington, TX)	\$20	Tang Xuân Thu (Wichita, KS)	\$30
Huynh T. Camtu (Wichita, KS)	\$50	Thái Q. Minh (Ad; San Jose, CA)	\$160
John G. Humphrey (Ad; Portland, OR)	\$150	Thái Thu Huyền (Thornton, CO)	\$100
Lam LeBich (Orange, CA)	\$50	Tống Hy (Long Beach, CA)	\$15
Lê Chi Nguyễn (Oakland, CA)	\$40	Trần Bách Linh (Costa Mesa, CA)	\$20
Lê Kellie (Anaheim, CA)	\$100	Trần Đoàn (Triangle, VA)	\$100
Lê Kim Anh (Amarillo, TX)	\$50	Trần Mỹ Lương (Lemon Grove, CA)	\$50
Lê Thép (Oakland, CA)	\$20	Trần Phi (Irvine, CA)	\$35
Lê Trần Bạch Thu (Union City, CA)	\$30	Trần Tawny (Mission Viejo, CA)	\$30
Linda Vista Service Center (Ad; San Diego, CA)	\$160	Trần Thanh Liên (Plymouth, MN)	\$20
Mai Qui Dương (Chicago, IL)	\$30	Trần Văn Tiền (Gardena, CA)	\$50
Michelle Diep (South Pasadena, CA)	\$50	Trương Văn Hùng (Santa Ana, CA)	\$20
Ngô Thanh Phong (Temple City, CA)	\$100	Từ Bá Khanh (Wyoming, MI)	\$50
Ngọc Hai A. Reeder (Laguna Wood, CA)	\$40	Vista Home Realty (Ad; Westminster, CA)	\$300
Nguyễn Ky Hương (Houston, TX)	\$20	Võ Diệc (Anaheim, CA)	\$20
Nguyễn Leyna (Santa Ana, CA)	\$20	Võ Đình Đức (Ad; San Diego, CA)	\$120
Nguyễn Duy Việt Ly (Spring Valley, CA)	\$100	Võ Kim (Westminster, CA)	\$30
Nguyễn Hữu Đình (Garden Grove, CA)	\$30	Võ Minh (Glendale, AZ)	\$40
Nguyễn Kim Anh (Long Beach, CA)	\$20	Võ N. Cẩm Phụng (Temecula, CA)	\$20
Nguyễn Kim Nguyệt (San Jose, CA)	\$30	Võ V. Van (Los Angeles, CA)	\$20

Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả điền phiếu nhận báo Đất Lành. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không điền phiếu nhận báo nên chúng tôi không biết quý vị có còn muốn nhận báo hay không. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ. Chúng tôi có lưu giữ địa chỉ của quý vị.

Chúng tôi rất cảm ơn quý độc giả thường xuyên yểm trợ tịnh tài, các cơ sở thương mại đăng quảng cáo giúp chúng tôi có đủ chi phí trang trải.

Ngưỡng cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý vị và gia đình phước huệ vẹn toàn.

Chân thành cảm tạ sự cộng tác của quý vị,

Kính,

Ban Biên Tập Đất Lành

PHIẾU NHẬN TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH 2013

Xin quý độc giả vui lòng **e-mail** những thông tin sau đây hoặc **gửi phiếu** này đến Ban Biên Tập Đất Lành.

Họ và tên:..... (xin giữ tên và địa chỉ này trong mọi liên lạc với Đất Lành)

Địa chỉ:.....Thành phố:.....Tiểu bang:.....Zip:.....

Điện thoại:.....E-mail (nếu có):.....Ngày:.....

- ☐ Tôi muốn tiếp tục nhận tạp chí Đất Lành.
- ☐ Tôi mới nhận tạp chí Đất Lành lần đầu tiên.
- ☐ Tôi không còn muốn nhận tạp chí Đất Lành. Xin quý vị lấy tên tôi ra khỏi danh biểu gửi báo (mailing list).
- ☐ Tôi có sự thay đổi địa chỉ (địa chỉ cũ của tôi là:.....)

- ❖ Xin quý độc giả đánh dấu **X** vào các ô trên và vui lòng hồi âm sớm để chúng tôi kịp chỉnh đốn danh biểu gửi báo.
- ❖ Đất Lành trân quý mọi yểm trợ tài chánh tùy hỷ của quý độc giả để giúp duy trì và phát triển tờ báo. Trường hợp chi phiếu yểm trợ không phải tên và địa chỉ trên thì xin ghi chú lại cho rõ để chúng tôi khỏi nhầm lẫn khi phát hoàn biên nhận. Xin lưu ý đừng gửi tiền mặt. Xin nguyện hồi hướng công đức pháp thí lên khắp pháp giới chúng sanh đồng trọn thành Phật Đạo.



DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

Email : **contact@datlanh.org**

Advertisement Sponsorship Form

Thank you for your generous support of Dat Lanh The Buddhist Review. Your contributions will help us transmit the Buddhist teachings and Vietnamese culture, language, history, and traditions to those around us. We greatly appreciate your contributions. All donations are tax-deductible. Dat Lanh The Buddhist Review publish three issues annually, with over 1000 printed copies per issue, and online posting at <http://www.datlanh.org>.

Dat Lanh The Buddhist Review accepts contributions in two ways: sponsorship for a business advertisement, or cash contribution towards publication.

Sponsor's Name:.....

Sponsor's Contact: Phone Number..... Email.....

Billing Address..... City..... State..... Zip Code.....

I hereby authorize Dat Lanh The Buddhist Review to advertise my sponsorship as below.
(Please select the type of contribution for your sponsorship)

CONTRIBUTION FOR BUSINESS ADVERTISEMENT:

☐ **1/2 page, inside, full colors:**

\$100* per each issue (\$300 per year)

☐ **1/2 page, inside, black & white:**

\$60* per each issue (\$180 per year)

☐ **1 full page, inside, full colors:**

\$150* each issue (\$450 per year)

☐ **1 full page, inside, black & white:**

\$100* each issue (\$300 per year)

☐ **1 full page, next to first cover, full colors:**

\$300* each issue (\$900 per year)

☐ **1 full page, next to last cover, full colors:**

\$250* each issue (\$750 per year)

☐ **1 full page, back cover, full colors:**

\$400* each issue (\$1200 per year)

CONTRIBUTION FOR PUBLICATION:

I hereby sponsor per each issue (3 issues/year)

☐ 30 printed copies ☐ 50 printed copies. ☐ 100 printed copies ☐ 200 printed copies donation; or ☐ _____ printed copies.

(Please note: *minimum cost is \$5 per printed copy, which covers basic layout design, printing and postal shipping fee within the U.S.)

Ad sponsor and Dat Lanh The Buddhist Review agree to the following:

All ads are subject to approval by Dat Lanh The Buddhist Review. We reserve the right to reject, censor or refuse advertising copy or artwork at our sole discretion. Dat Lanh The Buddhist Review reserves the right to make changes without the sponsor's prior consent. Minor spelling and typographical errors will not qualify for a second printing.

Sponsor assumes all liability for advertisement published (including artwork, text, claims, etc.) and agrees to assume any and all responsibility for claims occurring against Dat Lanh The Buddhist Review.

I have reviewed and agreed to all the terms and conditions listed above.

Sponsor Name..... Sponsor Signature..... Date.....

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234, Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: **(858) 859 - 0303** | E-mail: **contact@datlanh.org** | Website: **www.datlanh.org**



Bác Sĩ Y Khoa **Võ Đình Đức** Diplomate of the American Board of Pediatrics

2418 Ulric Street, San Diego, CA 92111 | Tel: (858) 560-1226 | Tel: (858) 965-0160

- Nguyên Bác Sĩ Không Quân QLVNCH
- Nguyên Nội Trú Children's Hospital of Michigan, Detroit
- Tốt nghiệp chuyên khoa Nhi Khoa tại Hurley Medical Center, Flint, Michigan
- Bác Sĩ điều trị tại các bệnh viện: Children's Hospital, Mercy Hospital
- Hợp tác với các bác sĩ chuyên của các bệnh viện:
Children's Hospital, Mercy Hospital,
Sharp Memorial Hospital

Y Khoa Gia Đình, Người Lớn và Trẻ Em

Văn phòng chúng tôi nhận:
Medical Medicare, Chương Trình
Community Health Group, Sharp
Health Plan, Mercy Health Plan. Nhận
các bảo hiểm: Aetna, Cigna, FHP,
Healthnet, Pacificare, BlueShield

NHÀ THUỐC TÂY

Bay Pharmacy

NHANH CHÓNG - TÍN NHIỆM - GIÁ HẠ NHẤT

We speak Chinese, Cambodian, Spanish, French, and Vietnamese

Hours of Operations:

M-F 9 AM - 6 PM*, Sat 9 AM-2 PM*

After hours messaging and fax available for new prescriptions or refills.

200 Jose Figueres #235

San Jose, CA 95116

Tel: (408) 254-8884

Fax: (408) 254-8885

1661 Burdette Drive #AB

San Jose, CA 95121

Tel: (408) 223-0180

Fax: (408) 223-2366

BÁC SĨ Y KHOA THÁI Q. MINH, M.D.

60 North 13th St #B, San Jose, CA 95112 | Tel: (408) 294-2616

NGƯỜI LỚN
TRẺ EM – PHỤ NỮ
BỆNH NGOÀI DA
TIỂU GIẢI PHẪU

- * Diplomate American Board of Family Practice
- * Tốt nghiệp chuyên khoa Y Khoa Gia Đình tại University of California, San Francisco
- * Tốt nghiệp Tiến Sĩ Y Khoa tại University of Tennessee, Memphis
- * Bác Sĩ điều trị tại các Bệnh Viện San Jose Medical Center, Regional Medical Center, O' Connor Hospital

Downtown Cosmetic Laser Clinic
Trung Tâm Thẩm Mỹ Bằng Tia Laser Tân Tiến Nhất

SUNNY AUTO REPAIR & SUNNY TIRES CLUB



(714) 899-5600

OPEN 7 DAYS A WEEK | MON. - SAT. 8:30AM - 5:30PM | SUNDAY 8:30AM - 2:30PM

7109 WESTMINSTER BLVD., WESTMINSTER, CA 92683

- | | | | | |
|-----------|------------------|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Tune-up | ✓ Axles | ✓ Air Condition | ✓ Shocks, Struts | ✓ Carburetor |
| ✓ Brakes | ✓ Clutch | ✓ Engine Rebuilt | ✓ Timing Belt | ✓ Alignment |
| ✓ Tires | ✓ Fuel Injection | ✓ Transmission | ✓ Water Pump | ✓ Overheat |

Nơi bạn có thể tin tưởng. Sửa tất cả các loại xe của Mỹ_Nhật. Thành thật, tận tâm, uy tín, định bệnh chính xác. Giá cả phải chăng.

Kính mời quý vị đón nghe chương trình Talk Show “THƯỢNG LỘ BÌNH AN” của
Kiên Nguyễn mỗi tối thứ Sáu 5:25PM - 6:00PM trên Đài 1480 AM LITTLE SAIGON RADIO

Trung Tâm Điều Trị Đau Nhức

CK CHIROPRACTIC CENTER

Bác Sĩ **Tạ Trung Kiên**, D.C., Inc.



Chuyên Trị: Chấn thương do tai nạn xe cộ, thể thao và lao động gây ra như: đau nhức xương sống, cột sống, bắp thịt, cơ bắp, bong gân, trật khớp, sưng khớp, sái khớp, viêm thần kinh tọa, sưng cổ tay, tay chân tê cứng, nhức đầu, chóng mặt, khó thở.

Với trên mười năm kinh nghiệm, chúng tôi chuyên môn phụ trách thành lập những hồ sơ bệnh lý bị Accident nặng và sẵn sàng ra tòa. Đặc biệt giúp tái mở các hồ sơ bị trục trặc, không được chuẩn bệnh và điều trị đúng theo tiêu chuẩn của các hãng Bảo Hiểm và Lao Động qui định. Đừng chấp nhận sự điều trị qua loa của các bác sĩ khác.

Xin Lưu Ý:

Nhiều trường hợp Tai Nạn không cần qua sự giới thiệu của Luật Sư

- Certified Accident Reconstructionist (CCA)
- State Industrial Disability Examiner
- State Qualified Medical Evaluator
- Certified Outcome Assessment Specialist
- Candidate for American Board of Independent Medical Examiner
- Supervising Doctor of Southern California

Phòng mạch có nhân viên nói thông thạo Anh, Việt, Lào, Mễ và Hoa ngữ.

Nhận các loại bảo hiểm PPO, work comp và tai nạn xe cộ, co-payment plan. Tham khảo miễn phí.

CK Chiropractic Center

3902 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92105

Tel: **(619) 283-6615**

Giờ làm việc: Mon – Fri: 9:00AM – 6:00PM

Saturday: 9:00AM – 1:00PM

Phương Thức Trị Liệu:

- Vật lý trị liệu
- Điều chỉnh cột xương sống, khớp xương
- Thể dục trị liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Châm cứu trị liệu
- Chúng tôi làm việc và hợp tác với nhiều bác sĩ chuyên môn : Lien MRI center, Orthopedic Surgeon, Plastic Surgeon, Neurologist, TMJ Dentist, Neuro-Surgeon, Psychiatrist, Outpatient Surgical Center, Pain Management, etc.

Xin nên nhớ: Các hồ sơ được bảo hiểm bồi thường cao (\$\$\$\$\$) đều dựa vào mức chấn thương và khả năng lao động do bác sĩ khám nghiệm và tường trình. Nếu thấy rằng mình chưa được chuẩn đoán và điều trị thỏa đáng, xin liên lạc ngay với bác sĩ Tạ Trung Kiên. Xin đừng chấp nhận những điều kiện bồi thường vô lý của hãng Bảo Hiểm trước khi tham khảo với chúng tôi về bệnh tình của quý vị.

DentalLand

Bác Sĩ Nha Khoa

Claudia Hồ Mộng Lan, DDS

Tốt nghiệp Loma Linda University, School of Dentistry
Tốt nghiệp Cử Nhân Sinh Vật Học tại Đại Học UCI

Nha Khoa Nhi Đồng

- Dùng flouride, sealants phòng ngừa sâu răng.
- Chuyên chữa trị răng cho các trẻ em khó tánh và nhõng nhẽo từ 1 tuổi trở lên mà không cần dùng thuốc mê hoặc trói buộc.
- Phòng mạch kang trang, sạch sẽ, trang bị dụng cụ tối tân.
- Hệ thống khử trùng hiện đại ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm.
- Kinh nghiệm, tận tâm, nhẹ nhàng, kỹ lưỡng.

Nha Khoa Tổng Quát (cho người lớn)

- Giữ gìn tối đa các răng thiệt.
- Chữa bệnh nướu răng, trám răng, nhổ răng, lấy gân máu, làm răng giả các loại.

Nha Khoa Thẩm Mỹ

- Chuyên trám răng màu trắng (white fillings - cosmetic bonding)
- Chuyên tẩy trắng răng tại chỗ

Địa Điểm I

16027 Brookhurst St., Suite J, Fountain Valley, CA 92708
(Góc Brookhurst & Edinger, khu Wells Fargo Bank, cạnh Pizza Hut)

714-839-2211

Địa Điểm II

6735 Westminster Blvd., Suite G, Westminster, CA 92683
(Góc Westminster & GoldenWest, cạnh tiệm Dollar Tree khu rạp Regency Theatres)

714-899-1212

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu (9:00am - 6:00pm) | Thứ Bảy và Chủ Nhật: 9:00am - 5:00pm

The Happiest Place For Your Teeth



PSTATE PRINTING

10872 WESTMINSTER AVE., STE. #107, GARDEN GROVE, CA 92843 (TRONG KHU CHỢ NGƯỜI VIỆT)

714-636-6435

STATEPRINTING@AOL.COM

CHUYÊN IN LABELS (NHÃN HIỆU, DECAL)

CÁC LOẠI:

- THUỐC BỔ
- MỸ PHẨM
- BÁNH KẸO
- THỰC PHẨM
- BARCODE
- CONSECUTIVE NUMBER

IN KINH SÁCH BÁO



Law Offices of
JOHN G. HUMPHREY

6329 NE. SANDY BLVD., PORTLAND, OR 97213 | Tel: (503) 287-8805 | Fax: (503) 287-8733

Luật Sư **John G. Humphrey** và Luật Sư **James M. Baker**
có bằng hành nghề tại tiểu bang Oregon & Washington. Đến với văn
phòng chúng tôi quý vị sẽ cảm thấy **an toàn, bảo đảm và yên tâm.**

*Văn phòng chuyên lo mọi dịch vụ liên quan đến luật pháp.
Chúng tôi sẽ tận tâm phục vụ quý vị trong các lãnh vực sau:*

- | | |
|--|--|
| » Tai nạn xe cộ
Automobile Accident | » Luật Thương tích cá nhân
Personal Injury Law |
| » Luật Gia đình
Family Law | » Luật bảo hộ sáng chế và bản quyền
Patent & Copy Right Law |
| » Luật hình sự
Criminal Defense Law | » Tranh tụng dân sự và luật thể thao
Civil Litigation & Sport Law |
| » Luật thương mại
Business & Corporate Law | » Luật di trú và các vấn đề về trục xuất
Immigration & Deportation Law |

Khi có việc cần, xin gọi:

Luật sư **John G. Humphrey**
Luật sư **James M. Baker**
(503) 287-8805

Hoặc Ninh Ngọc Mẫn
(503) 287-8805

Hay **(503) 891-8544**
Email: **ninh96@aol.com**



Angel Bridal

5921 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115

Giờ mở cửa **Thứ Ba - Thứ Bảy**: 10:00AM - 6:00PM

Chủ Nhật: làm theo hẹn từ 3:00PM - 8:00PM | **Thứ Hai**: Closed

- ☞ Trung tâm cho thuê và bán áo cưới, Tuxedo
- ☞ Đầy đủ trang thiết bị cho tiệc cưới
- ☞ Trang trí nhà hàng và bao ghế
- ☞ Chụp ảnh, quay phim, in thiệp cưới
- ☞ Hoa cưới, trang trí nhà thờ, nhà hàng, tư gia
- ☞ Trang điểm, làm tóc cô dâu, dâu phụ.
- ☞ Chuyên may y phục nam nữ Âu, Á, theo Catalogue và nhận sửa đồ.
- ☞ Giá ưu đãi cho khách báo Đất Lành giảm 10%.
- ☞ Nhận đặt tiệc chay mặn phục vụ tiệc cưới tại nhà hoặc địa điểm do khách chọn.

Đặc biệt chuyên may áo dài Việt Nam

Phone :

(619) 229 - 0323
(619) 582 - 1456

Cell:

(619) 677 - 8755



**Nhận làm
hoa tang
giao tận nơi**



LAW OFFICES OF



DONALD MCNABB & ASSOCIATES

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TAI NẠN XE CỘ VÀ THƯƠNG TÍCH CÁ NHÂN



XIN QUÍ VỊ LIÊN LẠC:

DAN YANG (Dân Phan)

Giám Đốc Điều Hành

LUẬT SƯ PHÍ

14.99%

CHO TAI NẠN XE CỘ

6959 Linda Vista Road. # D. San Diego, CA 92111 (Trên lầu Chợ Đại Tân)

Cell: (858) 864-2291 ■ Tel: (858) 560-0506

VĂN PHÒNG NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM PHỤ TRÁCH VỀ:

* **DI TRÚ - THÔNG BÁO:** Hiện nay Sở Di Trú cho những Gia đình & con dưới 21 tuổi - độc thân được tới Mỹ theo diện Investment Visa - đầu tư \$500,000.00 với Regional Center của Sở Di Trú chấp thuận 100% - Approval rate. Khi đến Mỹ được thẻ xanh tạm, sau 2 năm điều chỉnh hồ sơ, được thẻ xanh 10 năm & sau 3 năm nộp đơn vào Quốc tịch Mỹ, con đi học tiểu học, trung học & đại học như Residence ở Mỹ.

* **XIN TRỢ CẤP TÀN TẬT - SSI (Văn phòng không lấy lệ phí trước)**

Đặc biệt: Lập hồ sơ thi Quốc tịch Mỹ miễn đóng tiền nộp đơn cho những quý vị Low income: đang hưởng SSI, Welfare, Food Stamps, GR, Cash Aid, Unemployment... Xin nhập Quốc tịch Mỹ miễn thi cho những quý vị đang hưởng SSI hoặc bệnh tật & cư ngụ ở Mỹ 4 năm 9 tháng hay 5 năm.

* **KHAI PHÁ SẢN:** Luật Khai Phá Sản Ch7 & Ch13 - Được giữ nhà & tài sản cá nhân cho 1 người làm lương \$4,034/tháng; 2 vợ chồng làm lương \$5,252/tháng - ĐƯỢC HỦY BỎ HẾT NỢ! - Những quý vị đang đóng \$300, \$500.../hàng tháng cho số nợ để được giảm 50%, 60% nhưng vẫn bị thừa kiện bởi công ty thẻ tín dụng. NGỪNG ĐAU KHỔ!

* **TỘI HÌNH SỰ - Criminal Defense:** Luật sư Michael Earle được giải thưởng 2002, 2005, 2010 Criminal Defense Trial Lawyer of the Year. Đã có trên 75 serious felony jury trials.

* **LY DỊ - Divorce:** Luật sư Marisa Montgomery có bằng Certified Family Law Specialist.

* **WORKER'S COMPENSATION:** Luật sư Alex York chuyên phụ trách thương tích nơi làm việc.

* **WILLS, LIVING TRUSTS & CORPORATION:** Di chúc, tín thư và thành lập công ty

* **EMPLOYMENT LAW:** Luật lao động



From:



To:

NON-PROFIT
ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
ARTESIA, CA
PERMIT #3325

P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

CHANGE SERVICE REQUESTED

NATIONWIDE REALTY



Richard Muoi Trương
Lic # 00990040



Mona Trương
Lic # 00992059 | NMLS # 296062

CÔNG TY TÀI TRỢ VÀ ĐỊA ỐC ALL REAL ESTATE FUNDING

19802 Sherman Way, Winnetka, CA 91306

- ✓ Lấy chữ tín làm nền tảng
- ✓ Phương châm **bảo đảm** lời nói bằng việc làm
- ✓ Phục vụ đồng hương **nhANH chóng**, hữu hiệu
- ✓ Với những chuyên viên **kinh nghiệm**, thành thật, tận tâm

Tel: **(818) 347-1222**
(818) 347-9798

