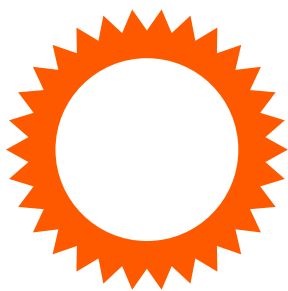


Đất
lành

THE BUDDHIST REVIEW

Tháng...9, 10, 11, 12 2015

Yosemite National Park, CA
Ảnh: Tâm Nguyên An



THIỀN 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 Thiền 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.

Kính thưa quý độc giả, thân hữu Đất Lành,

Năm 2015 trôi qua với thật nhiều sự kiện về thay đổi khí hậu, tai nạn, khủng bố... Chúng ta trải qua biết bao đau thương, lo sợ... Các nhà lãnh đạo quốc gia và tôn giáo trên thế giới đã ngồi lại với nhau, tìm giải pháp ngăn ngừa và giải cứu tình trạng nguy cấp này.

“Tâm an - Thế giới an - Ý thức sống chánh niệm - Hiếu sâu - Thương lớn”

là thông điệp của chư Phật, chư Tôn Đức gửi đến chúng ta để cứu hoàn cảnh hiện nay. Tất cả bắt đầu bằng sự tu tập của mỗi cá nhân, chung tay bảo vệ Đất Mẹ và xây dựng nền hoà bình thế giới. Chúng ta hãy nuôi dưỡng nhau và sống với ý thức tương tức.

Kỷ niệm ba năm tròn ban biên tập trẻ Đất Lành tiếp nối các bậc tiền bối, chúng con xin tri ân tình thương và sự yểm trợ hết lòng về tinh thần cũng như tài của chư Tôn Đức, cùng quý thân hữu độc giả. Quý vị đã khích lệ, ngợi khen, gởi bài, giúp đăng quảng cáo, nuôi dưỡng Đất Lành còn tồn tại đến ngày hôm nay. Quý vị đã cùng chúng con đồng hành xây dựng thế giới an bình, giúp đời bớt khổ, bảo vệ hành tinh xanh của chúng ta.

Nhân dịp New Year và Tết Nguyên Đán, trong không khí mừng xuân, ban biên tập Đất Lành xin kính chúc chư Tôn Đức Tăng Ni và quý thân hữu độc giả Đất Lành một năm mới tràn đầy pháp lạc, Phật sự viên thành, vạn sự kiết tường.

Trân trọng,
BBT Đất Lành

Mục Lục

- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 6 | Thông Điệp Phật Giáo Về Biến Đổi Khí Hậu
<i>Global Buddhist Climate Change Collective</i> | 42 | Chúng Ta Đi Chùa Để Cầu Xin Hay Để Tu Học Theo Phật
<i>HT Thích Thanh Từ</i> |
| 9 | Chung Tay Nguyên Cầu Cho Đất Mẹ
<i>Thích Chân Pháp Dung</i> | 52 | Tiếp Hiện và Bồ Tát Đạo
<i>HT Thích Phước Tịnh</i> |
| 11 | Thiền Sư Thích Nhất Hạnh Được Trao Giải Hòa Bình Trên Trái Đất
<i>The Catholic Messenger</i> | 70 | Nương Tựa Tăng Thân
<i>Thích Chân Giác Viên</i> |
| 13 | Hãy Hành Động Vì Hòa Bình Và Đừng Trông Chờ Vào Thượng Đế Hay Chính Quyền
<i>Đức Đạt Lai Lạt Ma Bảo Trí Chuyển Ngữ</i> | 78 | Xuất Gia
<i>Sumana Sāmanera Nguyên Khiêm Lược Dịch</i> |
| 15 | Những Câu Nói Đáng Ngẫm Của Đức Đạt Lai Lạt Ma
<i>Suru Tầm</i> | 86 | Tự Tri
<i>Thích Tánh Tuệ</i> |
| 16 | Ứng Phó Một Cách Chánh Niệm Với Chủ Nghĩa Khủng Bố
<i>HT Thích Nhất Hạnh</i> | 88 | Tìm Thế Tôn
<i>Thích Chân Trúc Nghiêm</i> |
| 18 | Thắp Sáng Tinh Thức Cộng Đồng
<i>HT Thích Nhất Hạnh</i> | 93 | Một Cành Mai
<i>Lưu Cầm Trúc</i> |
| 26 | Thư Gửi Tổng Thống Pháp
<i>Thích Chân Mai Nghiêm</i> | 94 | 20 Sự Thật Trong Cuộc Đời
<i>Suru Tầm</i> |
| 28 | Tâm Bình, Thế Giới Bình
<i>Nguyễn Mạnh Hùng</i> | 96 | Bạo Lực Học Đường: Nguyên Nhân Và Giải Pháp
<i>Thích Nhật Từ</i> |
| 31 | Địa Xúc
<i>Tâm Nhật Thái</i> | 107 | Phương Pháp Thư Giãn Nơi Làm Việc
<i>Norm De Plume Diệu Thu & Thùy Trang Chuyển Ngữ</i> |
| 32 | Thông Tin Cập Nhật Ngày 24-12-2015
<i>Đạo Tràng Mai Thôn</i> | 109 | Cùng Một Chuyến Đi
<i>Thích Tánh Tuệ</i> |
| 35 | Mừng Đại Thọ Thầy
<i>Chân Minh Trí</i> | 110 | Ông Già Noel Màu Xanh Và Món Quà Tình Thương
<i>Thích Chân Pháp Dung</i> |
| 36 | Hạt Sương Biển Cả
<i>Chân Minh Trí</i> | 112 | Giữ Khu Vườn Em Cho Tươi Mát
<i>Ban Biên Tập Làng Mai</i> |
| 37 | Niềm An Vui
<i>Thích Nguyên Minh</i> | 115 | Dòng Sông Đang Múa Ca
<i>Ban Biên Tập Làng Mai</i> |
| 38 | Đừng Đi Tìm Hạnh Phúc
<i>Suru Tầm</i> | 118 | Cái Chết An Lành
<i>Charles Meyer Nguyên Khiêm Lược Dịch</i> |
| 40 | Hãy Đối Xử Với Nhau Bằng Nụ Cười
<i>Phạm Ngọc San</i> | 135 | Tri Ân |

Gieo Hạt Từ Bi

Trăm năm áo phủ râu già
Ung dung một cõi ta bà người đi
Đường về nhẹ bước tùy nghi
Hoa xuân một nụ từ bi mỉm cười

- Như Không | Tháng 4, 2013



Kính thưa quý độc giả và thân hữu gần xa kính mến,

Vậy là đã hơn mười năm từ số đầu tiên của tạp chí Đất Lành. Anh em chúng tôi ngày ấy đã từ những nẻo đường khác nhau mà trở về làm con của Bụt. Mỗi chúng tôi đều mang trong mình một mong muốn mãnh liệt là có thể lưu giữ và phát huy những tinh hoa Đạo Pháp và bảo tồn truyền thống văn hóa Việt Nam. Sự ra đời tạp chí Đất Lành là thành quả của một quá trình dần dần, làm việc nghiêm túc và sự giúp đỡ tận tình của biết bao con tim đồng điệu. Sự tồn tại của Đất Lành đến tận bây giờ là một minh chứng khẳng khái về giá trị tạp chí đối với đời sống tinh thần độc giả nơi nơi.

Bao nhiêu mùa xuân đã qua, bao nhiêu mái đầu xanh đã bắt đầu điểm bạc. Cái vô thường đi qua đời ta như mạch nước ngầm chảy qua kẽ đá, âm thầm và không lúc nào ngưng. Tạp chí Đất Lành hôm nay đã được trao lại cho một thế hệ trẻ đầy đam mê và nhiệt huyết. Các em cũng đang chập chững những bước đầu tiên trên con đường hoàng pháp và cũng cần lắm những bàn tay nâng đỡ, dìu dắt của các bậc tiền bối và các bạn đồng hành.

Xin quý vị hoan hỉ dành chút giây phút nhỏ nhoi để yểm trợ cho công cuộc hoàng pháp khiêm tốn của chúng tôi qua những hình thức sau đây:

- » *Gởi cho Ban Biên Tập những gợi ý về đề tài, chia sẻ kinh nghiệm tu tập, tư liệu nghiên cứu, hay vấn đề thời đại trong cuộc sống tâm linh mà theo quý vị cần được phát huy và phổ biến khắp nơi qua tạp chí Đất Lành.**
- » *Gởi cho Ban Biên Tập tin tức, hình ảnh, hay bài vở về những sinh hoạt tâm linh, lễ hội văn hóa truyền thống Việt Nam hay sự kiện đã hoặc đang diễn ra ngay tại nơi quý vị đang sinh sống.**
- » *Ghé thăm trang mạng của Đất lành và đóng góp ý kiến xây dựng về cả nội dung lẫn hình thức. Địa chỉ của trang mạng là www.datlanh.org.*
- » *Phát tâm ấn tống Đất Lành dưới hình thức kinh sách cho mỗi số phát hành. Tổng chi phí in ấn và vận chuyển là 5 USD/ cuốn.*
- » *Phát tâm yểm trợ tài chính thường xuyên hay định kỳ, đăng quảng cáo trong tạp chí cùng trang nhà www.datlanh.org, hoặc ủng hộ cho các cơ sở thương mại có quảng cáo trên tạp chí Đất Lành.*

*Lưu ý: Mọi bài vở hoặc tin tức xin quý vị vui lòng viết có dấu tiếng Việt (Unicode) và hình ảnh gởi dưới dạng 'jpg', mỗi tấm hình không quá 5 MB.

Thành kính tri ân,
Ban Biên Tập Đất Lành

Thông Điệp Phật Giáo Về Biến Đổi Khí Hậu

Global Buddhist Climate Change Collective

Chúng tôi, các nhà lãnh đạo Phật giáo ký tên dưới đây, cùng tập hợp lại trước thềm Hội nghị lần thứ 21 (COP21) các bên tham gia Công ước khung của Liên Hiệp Quốc về biến đổi khí hậu (UNFCCC) tại Paris, nhằm góp thêm tiếng nói của mình vào lời kêu gọi các nhà lãnh đạo thế giới hợp tác với nhau trong tình thương và tuệ giác để có thể đạt được một thỏa thuận hiệu quả và đầy tham vọng về biến đổi khí hậu.

Chúng ta đang ở vào một thời điểm quyết định, thời điểm mà sự sống còn của loài người chúng ta cũng như của các loài khác trên trái đất này đang bị đe dọa nghiêm trọng do những hành động của chính chúng ta. Vẫn còn thời gian để chúng ta giảm tốc độ và hạn chế những tác động của biến đổi khí hậu, nhưng để làm được như vậy, Hội nghị thượng đỉnh của Liên hiệp quốc về biến đổi khí hậu được tổ chức tại Paris (COP21) cần đưa ra lộ trình cụ thể để chấm dứt việc sử dụng nhiên liệu hóa thạch. Chúng ta cũng cần có các biện pháp toàn diện và lâu dài giúp giảm thiểu tác động của biến đổi khí hậu đối với những đối tượng dễ bị tổn thương nhất và tăng cường năng lực thích ứng của những đối tượng này.

Mối quan ngại của chúng tôi phát xuất từ cái thấy của Bụt Sakya Muni về tính tương duyên, tương tức của vạn vật trong vũ trụ. Thấu suốt được tính tương tức và ý thức về những hậu quả do hành động của mình gây ra là một bước vô cùng quan trọng giúp chúng ta giảm thiểu những tác động tiêu cực đối với môi trường sống. Nuôi dưỡng tuệ giác tương tức và lòng từ bi, chúng ta sẽ hành động dựa trên tình thương, mà không phải là sự sợ hãi, để có thể bảo vệ hành tinh của chúng ta. Điều này đã được các nhà lãnh đạo Phật giáo nói đến trong nhiều thập kỷ qua. Tuy nhiên, đời



sống hằng ngày dễ khiến chúng ta quên đi rằng sự sống của chúng ta có mối liên hệ mật thiết, không thể tách rời với thiên nhiên, thông qua không khí mà chúng ta thở, nguồn nước mà chúng ta uống và thức ăn mà chúng ta tiêu thụ. Vì thiếu tuệ giác, chúng ta đang phá hủy chính hệ sinh thái mà chúng ta và các loài khác cần nương vào để tồn tại.

Chúng tôi nghĩ rằng cộng đồng Phật giáo thế giới cần thấy rõ mối tương quan, phụ thuộc lẫn nhau giữa con người với con người, cũng

như giữa con người với thiên nhiên. Đây là điều vô cùng quan trọng. Cùng với nhau, loài người chúng ta phải hành động để giải quyết những nguyên nhân gốc rễ gây nên cuộc khủng hoảng sinh thái hiện nay, đó là việc sử dụng nhiên liệu hóa thạch, những phương thức tiêu thụ không bền vững, sự thiếu ý thức và trách nhiệm về hậu quả của hành động do mình gây ra.

Chúng tôi ủng hộ mạnh mẽ **“Thời điểm hành động là Bây giờ: Tuyên ngôn Phật giáo về Biến đổi khí hậu”**, một thông điệp được đông đảo các nhà lãnh đạo Phật giáo và các Giáo hội Phật giáo các nước tán thành. Chúng tôi cũng hoan nghênh và ủng hộ các tuyên bố về biến đổi khí hậu của các truyền thống tôn giáo khác, như Thông điệp của Đức Giáo hoàng Francis về **“Chăm sóc ngôi nhà chung”** được công bố vào đầu năm nay (*Laudato Si’: On Care for Our Common Home*), Tuyên ngôn của đạo Hồi về Biến đổi khí hậu (*Islamic Declaration on Climate Change*), cũng như Tuyên ngôn sắp được công bố của đạo Hindu về Biến đổi khí hậu (*Hindu Declaration on Climate Change*).

Chúng tôi và các truyền thống tôn giáo khác gắn kết với nhau bởi mối quan tâm chung về mục tiêu chấm dứt sử dụng nhiên liệu hóa thạch, giảm những phương thức tiêu thụ không bền vững, và những đòi hỏi về mặt đạo đức khi giải quyết những nguyên nhân cũng như tác động của biến đổi khí hậu, đặc biệt là đối với những người nghèo nhất thế giới.

Để đạt được những mục tiêu nêu trên, chúng tôi kêu gọi các nhà lãnh đạo thế giới cùng nỗ lực bằng ý chí chính trị của mình để thu hẹp khoảng cách về mục tiêu khí thải mà các quốc gia đã cam kết và đảm bảo sự gia tăng nhiệt độ toàn cầu được duy trì ở mức dưới 1.5 độ C so với thời kỳ tiền công nghiệp. Chúng tôi cũng đồng thời kêu gọi các nhà lãnh đạo thế giới có một cam kết chung về tăng cường nguồn lực tài chính nhằm giúp các nước đang phát triển ứng phó với những

tác động của biến đổi khí hậu và thúc đẩy quá trình chuyển đổi sang phát thải carbon thấp trên toàn cầu.

Tin vui là chúng ta có cơ hội vô cùng quý báu để tạo ra một bước ngoặt lớn tại các cuộc đàm phán về biến đổi khí hậu ở Paris. Các nhà khoa học đảm bảo rằng mục tiêu giới hạn sự gia tăng nhiệt độ toàn cầu ở mức dưới 1.5 độ C là khả thi, cả về mặt công nghệ cũng như mặt kinh tế. Việc chấm dứt sử dụng nhiên liệu hóa thạch và chuyển qua 100% năng lượng sạch, có khả năng tái tạo sẽ không những thúc đẩy quá trình chuyển đổi sang phát thải carbon thấp trên toàn cầu, mà còn giúp chúng ta khởi đầu con đường làm mới nếp sống tâm linh, một điều vô cùng cần thiết cho thế giới hiện nay. Ngoài những tiến bộ đã đạt được trong đời sống tâm linh, các cá nhân còn có thể đóng góp thêm bằng những hành động hiệu quả nhất như: bảo vệ rừng, chuyển sang ăn chay, giảm tiêu thụ, chuyển hóa rác, sử dụng năng lượng có khả năng tái tạo, hạn chế việc đi lại bằng máy bay, và sử dụng phương tiện công cộng. Mỗi người trong chúng ta đều có thể góp phần tạo nên sự thay đổi cho tình trạng biến đổi khí hậu hiện nay.

Chúng tôi kêu gọi các nhà lãnh đạo thế giới công nhận và công khai lên tiếng về trách nhiệm chung của tất cả mọi người trên hành tinh này trong việc bảo vệ môi trường sống vì lợi ích của tất cả chúng ta, cho hôm nay và cho cả mai sau.

Vì những lý do nêu trên, chúng tôi kêu gọi tất cả các Bên tham gia đàm phán tại Paris:

1. Luôn lưu tâm đến các khía cạnh đạo đức liên quan đến biến đổi khí hậu, như đã nêu trong điều 3 của Công ước khung về biến đổi khí hậu của Liên Hợp Quốc (*UNFCCC*).
2. Đồng ý chấm dứt sử dụng nhiên liệu hóa thạch và chuyển sang hướng sử dụng 100% năng lượng sạch và có khả năng tái tạo.

3. Quyết tâm thu hẹp khoảng cách về mục tiêu khí thải mà các quốc gia đã cam kết và đảm bảo sự gia tăng nhiệt độ toàn cầu được duy trì ở mức dưới 1.5 độ C so với thời kỳ tiền công nghiệp.

Copenhagen năm 2009, thông qua Quỹ Khí hậu Xanh (GCF), nhằm giúp các nước đang phát triển ứng phó với những tác động của biến đổi khí hậu và thúc đẩy quá trình chuyển đổi sang phát thải carbon thấp trên toàn cầu.

4. Đi đến một cam kết chung về tăng cường nguồn lực tài chính trên mức 100 tỷ đô-la mà các nước phát triển đã cam kết đóng góp tại

Thời điểm hành động là bây giờ.

Đồng ký tên:

Đức Đạt-lai Lạt-ma Tenzing Gyatso - Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ 14

Thiền sư Thích Nhất Hạnh - Vị thầy sáng lập Làng Mai (*Pháp*), nhiều tu viện và cộng đồng Phật Giáo Dẫn thân toàn cầu

Đức Gyalwang Karmapa thứ 17 - Người đứng đầu của dòng phái Karma Kagyu

Hòa thượng Dharmasen Mahathero - Đức Tăng thống, Giáo hội Phật giáo Bangladesh

Ngài Hakuga Murayama - Chủ tịch Hiệp hội Phật giáo trẻ Nhật Bản (*JYBA*)

Ngài Jaseung Sunim - Trưởng Tông phái Tào Khê (*Jogye Order*) của Phật giáo Hàn Quốc

Hòa thượng Bhante B. Sri Saranankara Nayaka Maha Thera - Giáo hội Phật giáo Malaysia

Hòa thượng Khamba Lama Gabju Demberel - Chủ tịch Giáo hội Phật giáo Mông Cổ

Hòa thượng Bhaddanta Kumarabhivamsa - Đức Tăng thống, Chủ tịch Ủy ban Tăng đoàn Nhà nước Maha Nāyaka, Myanmar

Hòa thượng Agga Maha Panditha Dawuldena Gnanissara Maha Nayaka Thera - Đức Tăng Thống của Amarapura Maha Nikaya, Sri Lanka

Hòa thượng Thích Phổ Tuệ - Đức Pháp chủ Giáo hội Phật giáo Việt Nam

Ngài Lama Lobzang, Tổng thư ký Liên đoàn Phật giáo Thế giới (*IBC*)

Ngài Olivier Reigen Wang-gen, Chủ tịch, Tổng hội Phật giáo Pháp (*UBF*)

Ngài Bhikku Bodhi - Chủ tịch Hội Phật giáo Hoa Kỳ

Công chúa Ashi Kesang Wangmo Wangchuk - Bhutan

Chung Tay Nguyên Cầu Cho Đất Mẹ

Thích Chân Pháp Dung

Làng Mai, ngày 12 tháng 11 năm 2015

Kính gửi:

- Các trung tâm tu học thuộc Đạo Tràng Mai Thôn trên thế giới
- Các thành viên thuộc Dòng tu Tiếp hiện
- Các tăng thân tu học theo pháp môn Làng Mai trên thế giới
- Toàn thể nam nữ cư sĩ phật tử và thân hữu của Đạo Tràng Mai Thôn trên thế giới

Để yểm trợ cho Hội nghị lần thứ 21 các bên tham gia Công ước khung của Liên Hiệp Quốc về biến đổi khí hậu (COP21) được tổ chức tại Paris từ ngày 30.11 đến ngày 11.12.2015, và trong tinh thần đoàn kết cùng với Global Buddhist Climate Change Collective (*Liên minh Phật giáo toàn cầu về biến đổi khí hậu*), các tăng thân One Earth Sangha, Plum Village Earth Holder Sangha, cùng các cộng đồng tôn giáo trên thế giới, chúng tôi xin kêu gọi các trung tâm và các tăng thân tu học theo pháp môn Làng Mai trên toàn thế giới cùng tập hợp lại để gửi năng lượng tâm linh hướng về Đất Mẹ, hướng về các nhà lãnh đạo chính trị trên thế giới, nhằm giúp các nhà lãnh đạo có đủ sự can đảm, sáng suốt và từ bi để đi đến một thỏa thuận hiệu quả và đầy trách nhiệm về vấn đề biến đổi khí hậu.

Với tư cách một cộng đồng toàn cầu, chúng ta có đầy đủ khả năng cũng như cơ hội để hành động. Điều chúng ta cần lúc này là ý chí chính trị tập thể và sức mạnh tâm linh để có



thể hành động một cách mạnh mẽ và quyết đoán nhằm thay đổi tình trạng biến đổi khí hậu hiện nay.

Chúng tôi xin đề nghị các tăng thân xuất sĩ và cư sĩ tu học theo pháp môn Làng Mai trên thế giới cùng đến với nhau để thực tập thiền thở, thiền ngồi, thiền đi cho Đất Mẹ, đồng thời chế tác năng lượng chánh niệm và từ bi. Chính nguồn năng lượng tập thể hùng hậu này là món quà tâm linh mà chúng ta có thể hiến tặng Hội nghị Thượng đỉnh về Biến đổi khí hậu tại Paris. Đây cũng là hình thức cầu nguyện tối ưu nhất cho Đất Mẹ - hành tinh yêu quý của chúng ta.

Dưới đây là những hành động mà chúng ta có thể làm cùng nhau như một tăng thân:

1. Tham gia phong trào Đi bộ cho Trái Đất: chúng tôi muốn mời quý vị cùng đến với nhau như một tăng thân vào ngày 29 tháng 11 tới, để cùng tham gia đi bộ cho Trái Đất tại thành phố hoặc địa phương nơi quý vị đang sinh sống hoặc những địa phương gần đó. Bằng những bước chân thanh thoi và tiếp xúc sâu sắc với Đất Mẹ, chúng ta có thể đóng góp năng lượng bình an và tĩnh lặng đến phong trào Đi bộ cho Trái Đất. Quý vị có thể tìm đến địa điểm tổ chức gần nơi ở của mình hoặc tự mình tổ chức sự kiện.

2. Không ăn thịt và các sản phẩm từ sữa trong hai tuần: Trong suốt thời gian diễn ra Hội nghị Thượng đỉnh về Biến đổi khí hậu tại Paris (từ ngày 30.11 đến ngày 11.12), chúng tôi xin mời quý vị cùng chúng tôi thực tập không ăn thịt và các sản phẩm từ sữa. Quý vị có thể tổ chức những bữa cơm chay và mời các thành viên trong tăng thân đến tham dự, mỗi người mang theo một món ăn do mình tự nấu để góp vui, hoặc tổ chức ăn chay tại gia đình. Khi thực tập như vậy, chúng ta nuôi dưỡng lòng từ bi trong khi ăn, và chúng ta có thể gửi năng lượng này để yểm trợ cho các cuộc đàm phán tại Paris. Trong khi ăn cùng nhau, chúng ta có thể tận hưởng những khoảnh khắc im lặng để thưởng thức hương vị của thức ăn, đồng thời nuôi dưỡng sự trân kính và lòng biết ơn đối với Đất Mẹ. Quý vị có thể thực tập 5 Lời Quán Nguyện trước khi ăn.

3. Đeo Ruy băng xanh (Green Ribbon): Trong hai tuần, từ ngày 30.11 đến ngày 11.12, chúng tôi xin mời quý vị đeo ruy băng xanh để giúp nâng cao nhận thức cho những người xung quanh về sự thực tập chánh niệm và từ bi tập thể mà chúng ta đang tham dự vào để bảo vệ Trái Đất.

4. Sinh hoạt cùng tăng thân: Chúng tôi khuyến khích quý vị tham dự vào các buổi sinh hoạt của tăng thân gần nơi cư trú, và trong các buổi sinh hoạt đó, chúng ta có thể cùng nhau đọc những tác phẩm của Sư Ông Làng Mai như: *“Tâm tình với Đất Mẹ”* (Love Letter to Mother Earth), và cuốn *“Hướng đi*

của đạo Phật cho hòa bình và môi sinh” (The World We Have). Bằng cách nâng cao nhận thức về môi sinh trong tăng thân, chúng ta cũng đang góp phần thúc đẩy sự tỉnh thức tập thể trong xã hội. Chúng ta cũng có thể tham dự vào các sinh hoạt về môi sinh do các truyền thống tôn giáo khác hoặc các nhóm thiện nguyện tổ chức. Chúng ta chỉ cần đóng góp sự có mặt của mình, cũng như năng lượng bình an, từ bi và sự yểm trợ tinh thần của mình cho phong trào này.

5. Cam kết hành động: Chúng tôi xin mời quý vị cùng quán chiếu về lối sống của mình và từ đó đi đến một cam kết bằng những hành động cụ thể nhằm giảm thiểu những tác động tiêu cực của chính mình đến môi trường. Chúng ta có thể chia sẻ với những người thân xung quanh mình hoặc với tăng thân địa phương mà mình tu tập về những cam kết mà mình muốn thực hiện và xin được yểm trợ.

Khi thực tập thiền tọa, thiền hành cùng với nhau, chúng ta chế tác được một nguồn năng lượng niệm, định và từ bi rất hùng hậu. Năng lượng tỉnh thức tập thể này sẽ tác động đến Trái Đất, và có công năng tái lập sự cân bằng của Trái Đất, bởi vì chúng ta cũng chính là Đất Mẹ, chúng ta với Đất Mẹ là một. Những hành động của chúng ta sẽ giúp mang lại sự tỉnh thức và tuệ giác tập thể, và từ đó tạo ra sự thay đổi tích cực cho thế giới này.

Chúng ta chưa biết Hội nghị Thượng đỉnh về Biến đổi khí hậu tại Paris sẽ đạt được những kết quả gì. Nhưng tương lai của chúng ta có thể được xác định qua cách chúng ta sống trong hiện tại và qua lối sống hàng ngày của chúng ta. Sự tỉnh thức và lòng từ bi trong ta, cũng như tình thương của chúng ta dành cho Đất Mẹ cần được làm cho lớn rộng và vươn xa hơn Hội nghị Thượng đỉnh vào tháng 12 tới.

Thiền Sư Thích Nhất Hạnh Được Trao Giải Hòa Bình Trên Trái Đất

The Catholic Messenger

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người nổi tiếng trong việc xây dựng nhịp cầu tâm linh giữa Âu và Á, vừa được chọn trao giải **“Hòa Bình trên Trái Đất”** (*Pacem in Terris*) năm 2015, một giải thưởng hàng năm của Thiên Chúa Giáo toàn cầu.

Giải thưởng **“Pacem in Terris”** do Đức Giáo Hoàng John XXIII đề xướng từ năm 1963 với mục đích **“vinh danh các nhân vật tạo được những thành tựu về Hòa Bình và Công Lý, không chỉ riêng cho đất nước của họ mà cho toàn thế giới”**. Đã có sáu trong 42 người đạt giải thưởng Pacem in Terris nhận được giải Nobel Hòa Bình như Mục sư Martin Luther King, Mẹ Teresa, Tổng Giám mục Desmond Tutu, Mairead Corrigan Maguire, Adolfo Pérez Esquivel, và Lech Wałęsa.)

Theo đúng truyền thống, người được vinh danh sẽ đến Davenport, Iowa để nhận giải thưởng. Tuy nhiên, vì Thiền Sư Thích Nhất Hạnh (thường được các thiền sinh tu tập với Người gọi một cách thân thương là “Thầy”) năm nay đã 89 tuổi, và đang dưỡng bệnh, Giám Mục Martin Amos đã đến tận tu viện Lộc Uyển (*Deer Park Monastery*) ở Nam California vào ngày 31/10/2015, để trao giải. Sư Cô Chân Không và thầy Pháp Đăng đã thay mặt Thiền sư nhận giải thưởng này, với sự hiện diện của 120 quý thầy, quý sư cô và 500 thiền sinh đang tham dự khóa tu tại tu viện Lộc Uyển, California.

Chứng thư mà Giám mục Martin Amos trao cho Thiền sư Thích Nhất Hạnh có nội dung như sau:



“Giải thưởng Hòa Bình trên Trái Đất (*Pacem in Terris*) 2015 được trao cho Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người đã dành cả cuộc đời cho sự nghiệp hòa bình và công lý.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là một nhịp cầu nối liền các truyền thống tâm linh Á - Âu. Giáo lý chính yếu mà Thiền sư giảng dạy là: với sự thực tập chánh niệm, chúng ta có thể chế

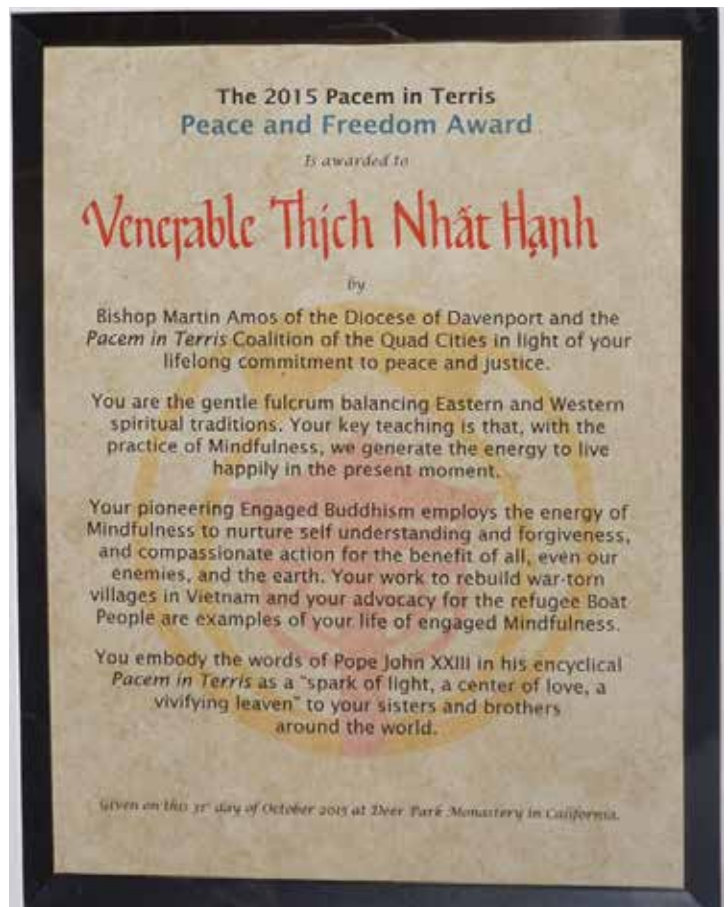
tác ra được nguồn năng lượng giúp chúng ta sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Trong phong trào Đạo Bụt Dẫn thân (*Engaged Buddhism*) mà Thầy khởi xướng, năng lượng chánh niệm được sử dụng để nuôi dưỡng hiểu biết và bao dung đối với chính mình, đồng thời nuôi dưỡng hành động từ bi vì lợi ích của mọi người và của Trái Đất. Những nỗ lực của Thầy trong việc giúp xây dựng lại những ngôi làng bị chiến tranh tàn phá và cứu giúp các thuyền nhân Việt Nam đã minh chứng cho con đường của Đạo Bụt Dẫn thân mà Thầy đã chọn.

Thầy đã sống đúng với những lời trong Thông điệp Hòa bình trên Trái đất (*Pacem in Terris*) của Đức Giáo Hoàng John XXIII, là **“một tia sáng rực rỡ, một suối nguồn của thương yêu và một chất men”** cho tất cả huynh đệ của mình trên khắp thế giới.”

Giải thưởng **“Hòa Bình trên Trái Đất”** được trao đúng dịp kỷ niệm 50 năm Mục Sư Martin Luther King nhận được giải này. Hai nhà lãnh đạo tôn giáo - Mục sư Martin Luther King và Thiền sư Thích Nhất Hạnh - đã cùng chia sẻ lý tưởng tranh đấu cho hòa bình bằng phương tiện bất bạo động, gây ảnh hưởng lớn đến không khí chính trị vào những năm cuối thập niên 1960.

Đau buồn bởi cuộc chiến tranh đang xảy ra trên quê hương mình, và tìm thấy nơi Mục sư King một người bạn cùng lý tưởng tranh đấu cho hòa bình, Thầy đã viết thư cho Mục sư King vào năm 1965 để đề nghị Mục sư King công khai lên tiếng phản đối cuộc chiến tranh Việt Nam. Nhà lãnh đạo phong trào Dân quyền Mỹ đã đáp lại lời kêu gọi của Thầy bằng bài diễn văn nổi tiếng năm 1967 tại Nhà thờ Riverside, thành phố New York, công khai phản đối cuộc chiến tranh Việt Nam. Cũng đầu năm 1967, Mục sư King đề cử Thầy cho giải Nobel Hòa bình, và gọi Thầy là **“một tông đồ của hòa bình và bất bạo động.”**

Thầy được thế giới công nhận như là người sáng lập phong trào Đạo Bụt Dẫn thân (*Engaged Buddhism*), đồng thời là người khởi xướng phong trào thực tập chánh niệm trong văn hóa Tây phương.



Hãy Hành Động Vì Hòa Bình Và Đừng Trông Chờ Vào Thượng Đế Hay Chính Quyền

Đức Đạt Lai Lạt Ma | Bảo Trí Chuyển Ngữ

Sau các cuộc tấn công chết người ở Paris, lãnh tụ tinh thần của Tây Tạng nói với đài DW rằng con người không nên trông chờ Thượng đế giải quyết vấn đề mà mình đã gây ra và chúng ta cần một cách tiếp cận mang tính hệ thống để thúc đẩy các giá trị nhân văn.

Đối với hàng triệu tín đồ trên thế giới, đức Đạt Lai Lạt Ma là sự hiện thân của lòng từ bi và nhân văn. Đức Đạt Lai Lạt Ma, tên thật là Tenzin Gyatso, đạt giải Nobel Hòa bình năm 1989, được biết đến bởi cuộc đấu tranh kéo dài hàng thập kỷ vì quyền tự trị của Tây Tạng.

Vị lãnh tụ tinh thần tin rằng **“con đường trung đạo”** là cách tốt nhất để giải quyết vấn đề Tây Tạng một cách hòa bình và thúc đẩy người Trung Quốc và Tây Tạng cùng chung sống hòa bình.

Trong một cuộc phỏng vấn với đài DW, vị lãnh tụ tinh thần 80 tuổi nói về vai trò Đạt Lai Lạt Ma của mình, vấn đề Tây Tạng và bạo lực nổi lên khắp toàn cầu,

DW: Ngài nghĩ gì về các cuộc tấn công khủng bố ở Paris ?

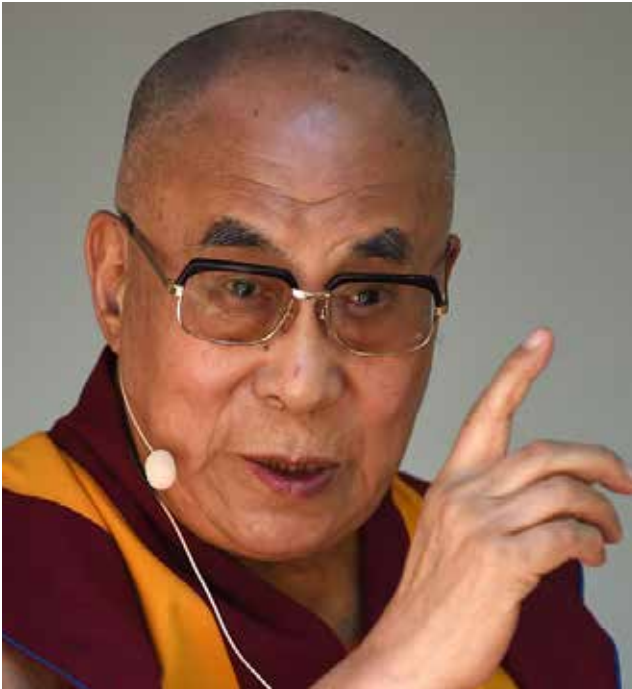
Đạt Lai Lạt Ma: Thế kỷ XX là thế kỷ của bạo lực, hơn 200 triệu người đã chết vì chiến tranh và các cuộc xung đột. Dường như sự đẫm máu đó đang tái diễn trong thế kỷ này. Nếu tập trung hơn vào việc thúc đẩy bất bạo động và sự hòa hợp, chúng ta có thể có một khởi đầu mới. Nếu không có những nỗ lực nghiêm túc, chúng ta sẽ tiếp tục lặp lại những thảm họa nhân đạo của thế kỷ XX.

Con người đều muốn hướng tới cuộc sống hòa bình. Những tên khủng bố là những kẻ có tầm nhìn hạn hẹp và đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến các cuộc đánh bom thảm khốc.

Chúng ta không thể giải quyết được vấn đề này đơn giản chỉ nhờ vào cầu nguyện. Tôi là một Phật tử và tôi tin vào sức mạnh của cầu nguyện. Nhưng chính con người đã tạo ra vấn đề này, và giờ đây chúng ta lại đòi hỏi Thượng đế phải giải quyết. Điều này rất phi logic. Thượng đế sẽ nói, hãy tự giải quyết đi vì chính các con đã gây ra chuyện này.

Chúng ta cần một cách tiếp cận mang tính hệ thống để thúc đẩy các giá trị nhân văn của sự thống nhất và hòa hợp. Nếu chúng ta bắt đầu từ bây giờ, hy vọng thế kỷ này rồi sẽ khác với thế kỷ trước.

Vì thế chúng ta hãy cùng hành động để đem lại hòa bình cho gia đình và cộng đồng của mình, và đừng chỉ ngồi chờ đợi sự giúp đỡ của Thượng đế, Đức Phật hay các chính phủ.



DW: Thông điệp chính của Ngài luôn là hòa bình, từ bi và hòa hợp giữa các tôn giáo, tuy nhiên dường như thế giới đang đi theo hướng ngược lại. Liệu có phải mọi người không đồng cảm với thông điệp của Ngài?

Đạt Lai Lạt Ma: Tôi không cho là như vậy, Tôi nghĩ chỉ có một tỉ lệ rất nhỏ con người theo đuổi hành vi bạo lực. Tất cả chúng ta đều là con người, và không có lý do gì hay sự bào chữa nào cho việc giết chóc lẫn nhau. Nếu bạn coi người khác như anh em mình và tôn trọng quyền của họ thì sẽ không có chỗ cho bạo lực xuất hiện. Hơn nữa, những vấn đề ngày hôm nay đều bắt nguồn từ những sự khác biệt chỉ mang tính bề mặt giữa các niềm tin tôn giáo và các dân tộc. Tất cả chúng ta đều là một.

DW: Chúng ta thấy các lãnh đạo thế giới hiện nay chỉ chăm chăm tập trung vào phát triển kinh tế và không quan tâm đến vấn đề đạo đức. Ngài có lo lắng về xu thế này không?

Đạt Lai Lạt Ma: Vấn đề sẽ càng trở nên phức tạp nếu chúng ta không đặt các nguyên tắc đạo đức lên trên đồng tiền. Đạo đức rất quan trọng đối với mọi người, bao gồm cả những người theo tôn giáo và các chính khách.

DW: Ngài nói “con đường Trung đạo” là cách tốt nhất để giải quyết vấn đề Tây Tạng. Ngài có nghĩ rằng chiến lược của Ngài rồi sẽ đi đến thành công?

Đạt Lai Lạt Ma: Tôi tin rằng đây là cách tốt nhất. Rất nhiều bạn bè của tôi, bao gồm các lãnh đạo châu Âu, Ấn Độ và Mỹ tin rằng đây là con đường thực tế nhất. Ở Tây Tạng, các nhà hoạt động chính trị, các trí thức Trung Quốc và sinh viên ủng hộ chính sách “Trung đạo” của chúng tôi.

Khi tôi nói chuyện với sinh viên Trung Quốc, tôi nói chúng tôi không đòi hỏi phải độc lập khỏi Trung Quốc. Các sinh viên hiểu cách tiếp cận của chúng tôi và cảm thấy gần gũi với quan điểm này. Đây không chỉ là vấn đề của riêng Tây Tạng, chúng ta đang sống trong thế kỷ XXI và các xung đột phải được giải quyết thông qua đối thoại, không phải bằng bạo lực.

DW: Ai sẽ là người kế nhiệm vị trí Đạt Lai Lạt Ma của Ngài?

Đạt Lai Lạt Ma: Tôi không quan tâm đến vấn đề này. Năm 2011, tôi đã chính thức tuyên bố là mọi thứ sẽ tùy thuộc vào người Tây Tạng có muốn tiếp tục duy trì thể chế Đạt Lai Lạt Ma hay không. Nếu mọi người nghĩ rằng thể chế này không còn phù hợp nữa thì nó sẽ bị xóa bỏ. Tôi đã không còn liên quan đến các vấn đề chính trị. Tôi chỉ quan tâm đến hạnh phúc và lợi ích của Tây Tạng.

DW: Xung đột tôn giáo ở Ấn Độ đang ngày càng gia tăng. Xin Ngài cho biết suy nghĩ về vấn đề này?

Đạt Lai Lạt Ma: Đây không phải là toàn bộ bức tranh về Ấn Độ. Chỉ có một số cá nhân gây ra vấn đề này. Cuộc bầu cử ở bang Bihar cho thấy phần lớn người Hindu vẫn tin vào sự hòa hợp và cùng chung sống hòa bình.

Những Câu Nói Đáng Ngẫm Của Đức Đạt Lai Lạt Ma

Suru Tầm

- » Nếu một vấn đề có thể giải quyết được, chẳng có gì mà phải lo lắng.
- » Nếu một vấn đề không thể giải quyết được, lo lắng cũng chẳng có ích gì. Vậy thì tại sao phải lo lắng ?
- » Im lặng đôi khi là câu trả lời tốt nhất.
- » Mục đích chính trong đời của chúng ta là giúp đỡ kẻ khác. Và nếu bạn không thể giúp họ, ít nhất đừng hại họ.
- » Hạnh phúc không phải là điều tự nhiên mà có. Nó đến từ những hành động của chính bạn.
- » Đây là tôn giáo đơn giản của tôi. Không cần đền chùa. Không cần triết lý phức tạp. Tâm trí bạn chính là đền chùa. Và lòng tốt chính là triết lý.
- » Hãy nhìn những đứa trẻ. Khi chúng giận ai, chúng biểu lộ ra, xong rồi thôi. Chúng vẫn có thể chơi với người đó vào ngày mai.
- » Càng được thúc đẩy bởi tình yêu, hành động của bạn càng tự do và không sợ hãi.
- » Chúng ta có thể sống mà không có tôn giáo hay thiên định, nhưng chúng ta không thể sống mà không có tình người.
- » Bạn cũ đi, bạn mới đến. Cũng như ngày cũ đi, ngày mới đến. Điều quan trọng là phải làm sao cho nó có ý nghĩa, một người bạn ý nghĩa, hay một ngày mới ý nghĩa.
- » Chúng ta không bao giờ có thể có được hòa bình trên thế giới cho tới khi chúng ta có được hòa bình trong tâm.
- » Mục đích của tất cả những truyền thống tôn giáo lớn trên thế giới không phải là để xây dựng những ngôi đền to lớn bên ngoài, mà là để xây dựng những ngôi đền thiện lành và từ bi bên trong, trong trái tim chúng ta.
- » Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là lòng tốt !

Ứng Phó Một Cách Chánh Niệm Với Chủ Nghĩa Khủng Bố

HT Thích Nhất Hạnh

Sợ hãi là một gốc rễ khác của bạo động và chủ nghĩa khủng bố. Chúng ta muốn khủng bố người khác do đó những người kia không còn cơ hội để khủng bố chúng ta.

Thầy vẫn thường hay nhắc nhở rằng **“Con người không phải là kẻ thù của chúng ta”. “Kẻ thù của chúng ta là hận thù, là giận dữ, là vô minh và sợ hãi”**. Gốc rễ của chủ nghĩa khủng bố không được tìm thấy ở những triết lý tôn giáo hoặc những nền văn hóa khác nhau mà ở trong những sự hiểu nhầm, sợ hãi, giận dữ và thù hận.

Một số người thực hiện các hành động khủng bố nhân danh những giá trị và niềm tin của họ. Họ có thể giữ trong đầu ý nghĩ rằng những người khác là ác quỷ bởi vì không chia sẻ những giá trị này của họ. Họ cảm thấy công bằng, hợp lý khi tiêu diệt những kẻ thù này nhân danh Thiên Chúa. Những người tham gia vào các vụ bạo động có thể mất mạng với sự tin tưởng rằng họ chết vì một nguyên nhân chính đáng. Và phải chăng đất nước chúng ta đang hành xử với sự tin tưởng như vậy khi chúng ta giết những người mà chúng ta định nghĩa là thảm họa? Mỗi bên tin rằng chỉ có họ hiện thân của sự tốt đẹp trong khi phía còn lại là ác quỷ.

Sợ hãi là một gốc rễ khác của bạo động và chủ nghĩa khủng bố. Chúng ta muốn khủng bố người khác do đó những người kia không còn cơ hội để khủng bố chúng ta. Chúng ta muốn giết họ trước khi chúng ta bị họ giết. Thay vì mang đến cho chúng ta sự an toàn

và bình yên, điều này lại làm bạo động leo thang. Nếu chúng ta giết một ai đó mà chúng ta gọi là người đó là khủng bố, con của người này có thể sẽ trở thành khủng bố. Xuyên suốt lịch sử, chúng ta giết những người khủng bố càng nhiều, chúng ta tạo ra những người khủng bố mới càng đông.

Trên khắp thế giới, con người ta đau khổ rất nhiều vì những điều tương tự: bất công xã hội, phân biệt đối xử, sợ hãi và chủ nghĩa cuồng tín. Chủ nghĩa cực đoan vẫn còn **“sức sống”** mãnh liệt ở nhiều nơi trên thế giới. Nhiều người tin rằng chỉ có họ là thuộc về phía của Chúa, và họ hành xử như thể chỉ có họ là những đứa con của Chúa và cuộc sống của những người khác thì không hề đáng giá. Họ muốn Chúa ban phước cho đất nước của họ trước tiên, và không ban phước cho những ai mà họ cảm thấy là ác quỷ. Nhưng kiểu tư duy rằng mọi thứ mà những nhóm người kia làm đều là ác quỷ, chỉ có những thứ ta làm mới là đúng, là tốt đẹp sẽ ngăn chúng ta thấu hiểu những giá trị của họ, và ngăn chúng ta nhận diện những nỗi sợ hãi và khổ đau của họ. Thay vì khiến chúng ta mạnh hơn, việc không sẵn lòng lắng nghe khiến chúng ta tổn thương và sợ hãi.

Thiên Chúa chẳng về phe nào cả. Jesus, Bụt, Thánh Allah – tất cả những bậc vĩ đại này đều dạy chúng ta về từ bi và hỉ xả. Chúng ta đừng tin rằng chúng ta có thể hòa bình bằng cách loại bỏ những người thuộc “**phe kia**”.

Người bác sĩ điều trị bệnh sốt rét thì chỉ muốn tiêu diệt bệnh sốt rét ở người bệnh chứ không phải tiêu diệt bản thân người bệnh. Những người khủng bố cũng là con người và họ đang mắc một chứng bệnh do vi rút khủng bố chủ nghĩa gây ra. Vi rút mà bạn thấy được tạo thành bằng sự hãi, thù địch và bạo động. Bạn có thể là một bác sĩ cho người mắc chứng bệnh này. Liều thuốc chữa trị của bạn chính là sự thực tập việc tái thiết lập truyền thông.

Nhưng nếu như vị bác sĩ không nói chuyện được với bệnh nhân, nếu bệnh nhân từ chối hợp tác thì làm thế vào người bác sĩ có thể giúp đỡ họ được? Nếu người bệnh từ chối sự giúp đỡ của bác sĩ, không tin tưởng, sợ rằng bác sĩ có thể sẽ giết chết mình, người bệnh sẽ chẳng bao giờ hợp tác. Thậm chí vị bác sĩ được thôi thúc bởi một ước muốn giúp đỡ hết sức cao thượng, thì cũng chẳng làm được gì nếu như bệnh nhân không hợp tác. Vì thế điều đầu tiên vị bác sĩ cần làm tìm cách thức mở rộng giao tiếp. Nếu bạn có thể nói chuyện với bệnh nhân, do đó sẽ có hy vọng. Nếu bác sĩ có thể bắt đầu bằng việc công nhận những đau khổ của bệnh nhân, sự thấu hiểu lẫn nhau có thể được phát triển và sự cộng tác có thể bắt đầu.

Để giải quyết vấn đề nan giải về chủ nghĩa khủng bố hiện nay chúng ta phải giống như vị bác sĩ này. Sau khi các nhà lãnh đạo của chúng ta đã lấy cảm hứng từ niềm tin vào người Mỹ và đã chứng minh rằng, là một quốc gia, chúng ta có khả năng lắng nghe và thấu hiểu, chúng ta có thể quay về những người mà chúng ta xem là khủng bố. Giới lãnh đạo của chúng ta có thể giải quyết vấn đề với những lời nói thực sự yêu thương.

“Chúng tôi biết rằng các bạn đã phải đau khổ và ghét chúng tôi rất nhiều nên các bạn mới tấn công chúng tôi. Bạn phải có suy nghĩ rằng chúng tôi muốn tiêu diệt bạn như là những thành viên của tổ chức tôn giáo, như là sắc tộc, như là một người. Bạn đã phải tin rằng chúng tôi là hiện thân của ác quỷ và chúng tôi không công nhận tôn giáo cũng như những giá trị tâm linh của bạn. Chúng tôi rất lấy làm tiếc về việc bạn phải đau khổ nhiều đến như thế. Chúng tôi muốn nói cho các bạn hiểu rằng chúng tôi không có mục đích tiêu diệt các bạn như là những thành viên của tôn giáo, những sắc tộc hay một người. Và chúng tôi cũng không có ý định chối bỏ những giá trị tâm linh của các bạn.

Chúng tôi muốn tôn trọng các bạn. Bởi vì thiếu sự thấu hiểu từ chúng tôi, chúng tôi đã không được khéo léo trong việc bày tỏ lòng tôn trọng của chúng tôi, sự quan tâm của chúng tôi về các bạn, và chúng tôi đã để kẹt vào tình cảnh đau khổ giữa chúng tôi và các bạn như hiện nay. Hãy nói cho chúng tôi biết những gì đang chất chứa trong tim các bạn. Chúng tôi muốn thấu hiểu nỗi khổ niềm đau của các bạn. Chúng tôi muốn biết những lỗi lầm mà chúng tôi đã gây ra để các bạn ghét bỏ chúng tôi nhiều đến như vậy.

Chúng tôi không muốn bản thân mình phải sống trong nỗi sợ hãi và đau khổ và chúng tôi cũng muốn các bạn không phải sống trong những tình cảnh như vậy. Chúng tôi muốn các bạn sống trong hòa bình, an toàn và sự tôn trọng bởi vì chúng tôi biết rằng không ai trong chúng ta có được nền hòa bình nếu như tất cả chúng ta đều chưa thực sự có được hòa bình. Hãy để chúng ta cùng nhau tạo ra cơ hội để lắng nghe và hiểu biết lẫn nhau, và điều này là nền tảng cho sự hòa giải và hòa bình thực thụ.”

Trích từ sách: ***“Calming the Fearful Mind: A Zen Response to Terrorism”***

Thắp Sáng Tỉnh Thức Cộng Đồng

HT Thích Nhất Hạnh

Mặc dù rèn luyện năm nguồn năng lượng tâm linh: tín, tấn, niệm, định, tuệ, nhưng nếu ta nghĩ rằng chỉ thực tập cho riêng mình thì những quyền lực ấy vẫn chưa đủ mạnh. Tuệ giác tương tức dạy rằng chỉ khi nào ta ý thức và thức tỉnh tâm thức cộng đồng thì mới có thể phát huy trọn vẹn sức mạnh của tập thể.

Có hai loại tâm thức: tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Tâm thức chúng ta chứa tất cả những hạt giống được gieo trồng từ những hành động của cá nhân, gia đình, và xã hội từ quá khứ. Mỗi ngày, những ý nghĩ, lời nói, và hành động của chúng ta đều chảy vào biển cả tâm thức và tạo nên hình hài, tâm thức ta cũng như thế giới bên ngoài. Tâm thức cá nhân tạo nên tâm thức cộng đồng, và tâm thức cộng đồng tạo nên tâm thức cá nhân - chúng tương tác.

Quan niệm của ta về cái đẹp không phải do ta tự quyết định. Ta thấy đẹp vì nhiều người cho là đẹp. Ta bị ảnh hưởng bởi tâm thức cộng đồng. Ví dụ như thời trang: lựa chọn của ta dựa trên quan niệm về thời trang của mọi người. Nếu đa số cho là đẹp, ta liền cho đó là đẹp. Khi đi xem triển lãm tranh, có những bức ta không thấy đẹp chút nào, nhưng mọi người đến xem đều trầm trồ ca ngợi thì ta cũng giả bộ cho nó là đẹp. Ta cố gắng nhìn ngắm để thấy tranh là đẹp. Rồi sau đó, vì ảnh hưởng của tâm thức cộng đồng, ta thấy bức tranh quả nhiên đẹp thật. Đẹp hay xấu, cũng như nhiều giá trị khác, là sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng.

Khi nổi sợ hãi mang tính cộng đồng, thù hận mang tính chất cộng đồng thì tình trạng đã ở mức cực kỳ nguy hiểm. Đó là lý do tại sao ta phải chọn một môi trường có tâm thức cộng



đồng trong sáng, lành mạnh để ta được lợi lạc. Chúng ta rất dễ bị tư duy cộng đồng ảnh hưởng. Năm 2004, tám mươi phần trăm người dân Mỹ tin rằng chiến tranh Iraq là để trả đũa sự kiện ngày 11 tháng 9 năm 2001, mặc dầu không có bằng chứng về liên hệ giữa chính phủ Iraq và Al Qaeda. Cũng năm ấy, tháng 9 năm 2001, chỉ có ba mươi lăm phần trăm dân chúng các quốc gia nói tiếng Anh cho rằng cuộc chiến ấy là hợp lý. Nhân dân Mỹ phải có một thái độ cởi mở đối với quan điểm của nhân dân Ấn Độ, châu Á, châu Phi, Ả Rập, và Mỹ Latinh. Phải lắng nghe họ, phải tìm hiểu lối suy nghĩ cũng như cách hiểu

vấn đề của họ. Ta không thể tự trói mình vào một quan điểm, một ý kiến. Hệ thống truyền thông đại chúng và tổ hợp công nghệ chiến tranh đã tạo ra một nhà tù cho chúng ta, cho nên chúng ta tiếp tục suy nghĩ, nhận định và hành động cùng một chiều hướng. Tất cả là tùy vào mỗi chúng ta, như một cá nhân hay như một cộng đồng, để tự giải phóng ra khỏi tù ngục của thiên kiến, sợ hãi và bạo động.

Là nghệ sĩ, nhà giáo, chính trị gia, hay doanh nhân, bạn có thể ảnh hưởng lên những người khác và kiến tạo những gì đẹp đẽ. Bạn phải có tuệ giác độc lập. Bạn có thể làm cho các giá trị chân, thiện, mỹ sẵn có trong bạn được hiển lộ. Hãy chân thực bày tỏ quan điểm mình dù cho số đông không nhìn thấy sự thật như bạn, bạn vẫn can đảm tiếp tục. Và một thiểu số đã thấy sự thật, đã giác ngộ thì có thể chuyển hóa toàn bộ tình trạng. Tâm thức cộng đồng tạo nên và ảnh hưởng tới tâm thức cá nhân, nhưng tâm thức cá nhân cũng có thể tạo ra và ảnh hưởng tới tâm thức cộng đồng.

Có thể nếu ta thấy rõ nhu cầu đổi mới trên đất nước ta thì ta phải can đảm nói ra, mặc dù đa số đang đi ngược với chiều hướng đó. Ta cần sự nâng đỡ của những người thân, những người bạn cùng quan điểm, bởi vì sự thay đổi cả một hướng đi chỉ có thể xảy ra khi có sự thức tỉnh cộng đồng. Nhưng cá nhân hay một nhóm nhỏ có thể khơi dậy một sự thay đổi tâm thức. Dù thuộc về thiểu số, nhưng nếu tin rằng tuệ giác của chúng ta có khả năng dẫn chúng ta thoát khỏi hoàn cảnh khó khăn thì ta phải can đảm nói lên. Có nhiều cách giúp ta diễn đạt thành công – và không chỉ với tư cách cá nhân, bởi trong chúng ta có những người sáng suốt nhưng không có cơ hội nói ra tuệ giác của mình. Vì vậy mà phải nói lên **“Có tôi đây”** với những người cùng chung một tuệ giác. Xin hãy cất lên tiếng nói để chúng ta có thể tới với nhau. Khi đoàn kết lại tiếng nói của chúng ta mới mạnh mẽ và hiệu quả bởi vì chỉ có sự tỉnh thức cộng đồng mới có thể thay đổi tình trạng.

Trong cuộc chiến tranh Việt Nam, tôi suýt bị một sĩ quan Hoa Kỳ bắn chết vì ông ta nghĩ tôi là du kích. Trước khi đến Việt Nam, những người lính Hoa Kỳ đã được cho biết rằng ai cũng có thể là quân du kích, kể cả những tu sĩ Phật giáo. Tôi giữ bình tĩnh và đã làm cho ông ta hết sợ. Tăng thân của tôi và tôi đã thực tập quán chiếu khổ đau không những cho phe cộng sản hay phe chống cộng mà của cả những người lính Hoa Kỳ, vì họ đã bị đưa tới một đất nước xa lạ để giết người và bị giết. Tôi không hận thù bởi vì tôi có hiểu biết và thương yêu. Rất nhiều người trong chúng tôi đã sống sót được nhờ thực tập hiểu biết và thương yêu đó.

Kinh nghiệm của tôi từ những cuộc chiến tại Việt Nam đã khiến cho tôi tin tưởng vững chắc rằng bạo lực không thể loại trừ được khủng bố. Và lắng nghe sâu có sức mạnh hơn bom đạn. Khủng bố sinh ra do tri giác sai lầm. Quân khủng bố có tri giác sai lầm về họ và về chúng ta. Vì thế cho nên họ muốn tiêu diệt chúng ta, trừng phạt chúng ta. Nếu hiểu được cách tư duy, cũng như cách nhận thức của họ thì chúng ta có thể giúp họ loại bỏ tri giác sai lầm. Loại trừ tri giác sai lầm là nền tảng của công cuộc chuyển hóa bạo động, khủng bố và xây dựng hòa bình.

Các nhà lãnh đạo và người dân Hoa Kỳ cần phải lắng nghe những nhà lãnh đạo chính trị châu Âu, châu Á bởi vì cảm xúc và tư tưởng của họ được định hình bởi rất nhiều tri giác sai lầm. Không nên tin chắc vào tri giác của mình, bởi tri giác sai lầm đưa đến xung đột, đau khổ và chiến tranh. Quan điểm của Hoa Kỳ hiện nay đang trở thành lẻ loi và Hoa Kỳ cần lắng nghe tiếng nói của châu Á, châu Âu, châu Phi, lắng nghe tất cả mọi người. Khi ta có khả năng loại bỏ tri giác sai lầm nơi ta và nơi người khác thì sẽ không còn khủng bố, không có cách nào khác. Một điều rất rõ ràng là cuộc chiến chống khủng bố đã không giúp giảm bớt khủng bố, trái lại, còn tạo thêm hận thù và sợ hãi trong và ngoài Hoa Kỳ. Hoa Kỳ bây giờ còn nhay cảm hơn năm 2001. Cuộc chiến chống khủng bố khiến ta nhìn đâu cũng

thấy khủng bố. Khi đi máy bay, chúng ta bị khám xét, họ không tìm **“Phật tính”** trong ta, họ chỉ tìm **“Khủng bố tính”** trong ta.

Ai cũng có thể tham dự vào sự nghiệp giác ngộ, giúp cho xã hội tỉnh thức. Tỉnh thức là nhiệm vụ. Bằng phương tiện thiện xảo, ta có thể đóng góp rất nhiều vào sự tỉnh thức cộng đồng, nền tảng của mọi thay đổi. Ta có thể giúp cho mọi người thấy rằng lắng nghe sâu với tâm từ bi và ái ngữ là con đường duy nhất giúp loại bỏ tri giác sai lầm.

Rủi thay, những nhà chính trị lại không quen với sự thực tập này, tư tưởng chung của họ là tiền bạc, và sức mạnh quân sự là quyền lực duy nhất, họ không biết rằng còn có những quyền lực khác. Nếu muốn, Hoa Kỳ sẽ có sức mạnh của hiểu biết và từ bi. Hoa Kỳ có quá đủ những người có tuệ giác, hiểu biết và tình thương. Nếu họ tới với nhau để cùng nói lên ưu tư của họ, và soi đường cho chúng ta, thì chúng ta có thể vượt qua khó khăn. Con đường của chúng ta là con đường của hòa bình. Tôi tin chắc rằng không có con đường nào dẫn tới hòa bình – hòa bình chính là con đường. Phải sử dụng những phương tiện hòa bình để đạt đến hòa bình.

Hoa Kỳ không thể cáng đáng mọi chuyện trên thế giới. Cho dù là một quốc gia hùng mạnh bậc nhất, Hoa Kỳ cũng chỉ là một thành viên trong cộng đồng các quốc gia trên thế giới. Hoa Kỳ phải để cho các quốc gia khác có cơ hội cùng chia sẻ trách nhiệm, không nên tự mình quyết định mọi chuyện. Hoa Kỳ cần đầu tư vào Liên Hiệp Quốc và để cho các quốc gia khác tham dự vào công cuộc xây dựng Liên Hiệp Quốc thành một tổ chức vì sự hòa bình với đầy đủ quyền hạn và sức mạnh.

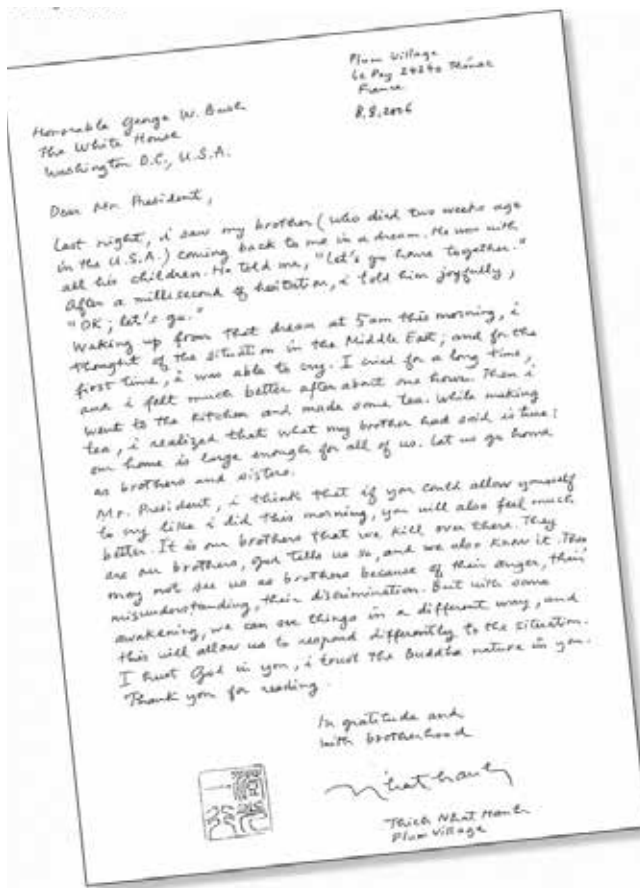
Nếu coi bạo động là một căn bệnh, thì phương thuốc điều trị căn bệnh đó là phép lắng nghe sâu. Tôi không tin rằng chỉ dùng tiền bạc mà có thể chữa trị căn bệnh bạo động trong gia đình và trường học. Các nhà lập pháp nhìn sâu vấn đề sẽ thấy rằng tình trạng bạo động trong nước có liên quan tới chính sách ngoại

giao. Khi trong ta đầy bạo động, ta dễ sử dụng hay tán đồng việc sử dụng bạo động đối với người khác. Khi trong ta có chiến tranh, ta rất dễ gây chiến với người khác. Điều này cũng đúng đối với các cặp vợ chồng, hay trong mỗi gia đình, mỗi quốc gia.

Tại sao chúng ta không đặt ra một đạo luật cho phép phụ huynh có cơ hội tham dự một khóa hội thảo hay một khóa tu bảy ngày mỗi năm để học cách chăm sóc lẫn nhau, thiết lập truyền thông, hiểu biết và thương yêu nhau? Tại sao ta không cho phép các giáo viên tham dự một khóa tu có lương được tổ chức hằng năm để học cách chuyển hóa khổ đau của mình và hiểu rõ khổ đau của học sinh mình?

Áp dụng được đường lối giáo dục về hòa bình như trên, chúng ta sẽ giúp con em mình rèn luyện được năm sức mạnh tâm linh. Là một nhà giáo hay phụ huynh, bạn có thể dạy con em hay học sinh rèn luyện năm quyền lực tâm linh ấy. Xin hãy bắt đầu ngay bây giờ và chúng ta sẽ sớm có một thế hệ công dân mới biết rõ là họ cần những loại quyền lực nào để có hạnh phúc thật sự. Chúng ta nên tổ chức những khóa tu chánh niệm cho các bậc phụ huynh và giáo viên và yêu cầu họ bắt đầu áp dụng phương pháp giáo dục này cho các thế hệ tương lai.

Tại Thái Lan và một số quốc gia theo đạo Phật, thanh niên đến tuổi phải vào sống trong chùa một năm để được giáo dục về tâm linh. Họ bắt buộc phải thi hành **“nghĩa vụ tâm linh”** thay vì **“nghĩa vụ quân sự”**. Ngay cả vị thái tử cũng phải vào sống trong chùa một năm trước khi lên ngôi vua. Đây là một truyền thống đẹp. Nhưng bây giờ, khoảng thời gian ấy đã giảm xuống còn có một tháng hay vài tuần lễ, không đủ dài. Tôi vẫn mơ ước có thể thành lập một Học viện Hòa bình (*Peace Institute*) để cho những người trẻ trước khi lập gia đình đến học những phương pháp cụ thể để xây dựng một gia đình hạnh phúc và an lành, cha mẹ mà hạnh phúc thì con cái sẽ hạnh phúc.



Nếu bản thân ta không rèn luyện các quyền lực tâm linh ấy thì làm sao có thể giúp được con của mình chứ đừng nói là giúp người khác. Phải vượt qua bên kia bờ khổ đau mới có thể giúp người khác vượt qua được khổ đau. Phải giác ngộ mới giúp được người khác giác ngộ. Phần đông chúng ta đang sống trong mộng, không biết mình đang làm gì. Chúng ta đang đưa nhau về hướng tự hủy diệt mà không biết. Giác ngộ là điều thiết yếu cho sự sống còn của chúng ta.

Nhiều người tin rằng mình bất lực, không thể làm được gì để thay đổi tình hình, nhất là tình hình chính trị. Sự thật là ta luôn luôn có thể là một người nào đó, và có thể làm một việc gì đó để thay đổi tình hình. Cũng như ta, các chính trị gia có những hạt giống tích cực và tiêu cực. Những người xung quanh họ chỉ không biết cách tưới tắm những hạt giống tích cực nơi họ thôi. Cố vấn của họ không ngừng tưới tắm những hạt giống sợ hãi, thèm khát, sân hận, và bạo lực trong họ. Chúng ta phải tìm cách tiếp xúc với những

nhà chính trị để giúp họ. Phản đối cũng là một cách giúp, nhưng phải khéo léo để cho họ thấy rằng đây là một hành động yêu thương chứ không phải là một hành động tấn công.

Sự thật là bởi vì quá bận với những công việc nhỏ nhặt hằng ngày mà phần đông chúng ta hững hờ. Chúng ta có quan tâm nhưng vì quá bận với những khổ đau cá nhân mà chúng ta không có thì giờ và năng lực để làm những chuyện quan trọng trên. Nhưng thật ra không tốn nhiều thì giờ, ta có thể viết một **"bức thư tình"** ngắn cho những vị ấy, bức thư tình kiểu này có thể là hơi khó hơn bức thư phản đối một chút. Sau đây là ví dụ về một **"bức thư tình"** mà tôi đã gửi cho Tổng thống Hoa Kỳ:

Kính thưa Ngài Tổng thống!

Đêm qua, tôi mơ thấy anh tôi (anh tôi vừa từ trần cách đây hai tuần tại Hoa Kỳ). Anh đang ở bên các con của anh và nói với tôi: **"Chúng ta hãy cùng nhau về nhà đi."** Sau một tích tắc ngần ngừ, tôi vui vẻ trả lời, **"Vâng, chúng ta phải về nhà thôi."**

Thức giấc vào khoảng năm giờ sáng, tôi nghĩ tới tình hình bên Trung Đông, và lần đầu tiên tôi có thể khóc. Tôi khóc rất lâu và cảm thấy nhẹ hơn sau một giờ đồng hồ. Rồi tôi xuống bếp pha trà. Trong khi pha trà tôi nhận ra rằng lời anh tôi nói là đúng: **"Nhà của chúng ta đủ rộng cho tất cả chúng ta. Hãy cùng nhau trở về trong tình anh em."**

Kính thưa Tổng thống, tôi nghĩ rằng nếu Tổng thống có thể khóc như tôi đã khóc sáng nay, Tổng thống sẽ cảm thấy nhẹ bớt rất nhiều. Chúng ta đang giết những người anh em của chúng ta ở bên đó. Họ là những người anh em của chúng ta – Chúa đã nói với chúng ta như vậy, tất cả chúng ta đều biết như vậy. Họ có thể không coi chúng ta như những người anh em bởi vì họ đang thù hận, hiểu lầm và kỳ thị. Tuy nhiên, với chút ít tỉnh thức, chúng ta có thể nhìn mọi sự từ một khía cạnh khác, và như thế chúng ta giải quyết tình trạng bằng

cách khác. Tôi xin đặt hết tin tưởng vào Đức Chúa nơi Ngài. Tôi xin đặt hết tin tưởng vào Phật tính trong Ngài.

*Xin cảm ơn Tổng thống đã đọc thư này,
Với lòng biết ơn, và trong tình huynh đệ,*

*Thích Nhất Hạnh
Làng Mai*

Bằng nếp sống tỉnh thức, thể hiện được sự sáng tạo và tuệ giác trong công việc, chúng ta có thể đóng góp vào sự tỉnh thức cộng đồng. Rồi chúng ta sẽ đủ mạnh để có thể ảnh hưởng tới những nhà lãnh đạo chính trị. Chúng ta phải yểm trợ các nhà lãnh đạo của chúng ta, chúng ta phải giúp họ thấy rõ tình hình, rằng sách lược hiện tại đang hủy diệt và tàn phá rất nhiều, rằng cuộc chiến chống khủng bố chỉ tạo thêm thù hận, thêm kinh hoàng, và thêm khủng bố. Chúng ta có thể chỉ cho mọi người thấy rằng bạo lực đã bất lực. Chỉ bằng cách lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng lời nói ái ngữ chúng ta mới có thể loại bỏ tri giác sai lầm, gốc rễ của hận thù và bạo động.

Chúng ta cần gạt bỏ cảm giác mình đã bất lực, đã tuyệt vọng. Chúng ta có sức mạnh, và chúng ta phải biết sử dụng chúng để đem lại thay đổi. Chúng ta phải tổ chức lại. Sự thực tập cởi mở, ái ngữ có tác dụng rất màu nhiệm. Các bậc phụ huynh, nhà giáo, thương gia, hay nghệ sĩ, đều có thể làm được việc gì để đóng góp vào sự tỉnh thức cộng đồng. Tất cả mọi người đều có trách nhiệm. Tình trạng

hiện nay đã rất cấp bách rồi, không thể để các nhà chính trị đơn độc chịu trách nhiệm nữa. Nếu không có tinh thức cộng đồng thì không thể thực hiện được điều gì. Giác ngộ là nền tảng của mọi sự thay đổi. Mỗi chúng ta phải ngồi xuống và quán chiếu sâu sắc để thấy rõ ta là ai và ta có thể làm được gì ngay hôm nay.

Tháng 9 năm 2006, tôi được mời tới nói chuyện tại tổ chức UNESCO¹ của Liên Hiệp Quốc. Tôi đề nghị UNESCO nên tổ chức đều đặn trên phạm vi toàn cầu những ngày **“không-xe”** để nhắc nhở mọi người về những gì đang xảy ra cho môi trường của chúng ta. Tại các đạo tràng của Làng Mai, chúng tôi đã thực tập một ngày **“không-xe”** trong tuần. Chúng tôi sắp đặt công chuyện trước để đến ngày hôm đó không một ai trong chúng tôi lái xe đi đâu hết. Đã có rất nhiều người khắp nơi trên thế giới hưởng ứng và quyết định thực tập ngày **“không-xe”** như vậy. Mục tiêu là giảm mức lái xe xuống năm mươi phần trăm. Chúng tôi đã bắt đầu sử dụng xe chạy bằng dầu thực vật để tránh tăng mức carbon dioxide trong bầu khí quyển, cũng như tổ chức đều đặn những ngày **“không-điện”**. Chúng tôi cũng tham gia và khuyến khích những người khác tham gia ngày **“không-xe”** vào ngày 22 tháng 9 mỗi năm (để biết thêm chi tiết và tham gia, xin mời ghé thăm mạng www.worldcarfree.net/wcfd). Chỉ nói về nguy cơ thôi thì không đủ. Phải hành động và mời mọi người cùng hành động.



Có người hỏi tôi rằng sau tất cả những tàn phá mà chúng ta đã gây ra làm sao nhân loại có thể hòa giải được với địa cầu? Chúng ta có thể hòa giải với đất Mẹ (*Mother Earth*) bằng cách thực tập thiền hành. Mỗi bước chân chúng ta sẽ bước như hôn vào mặt đất với lòng biết ơn và tình thương và hứa rằng chúng ta sẽ chấm dứt những hành động tàn phá đất Mẹ. Nếu chúng ta tiếp tục khai thác triệt để địa cầu như hiện nay thì văn minh nhân loại sẽ bị tiêu diệt. Muốn xoay chuyển tình thế cần phải tỉnh thức, phải giác ngộ. Bụt đã tự giác ngộ. Bây giờ chúng ta cần phải đạt tới giác ngộ cộng đồng để chặn đứng con đường tự hủy diệt. Văn minh nhân loại sẽ không còn nếu ta cứ tiếp tục đắm chìm trong việc tranh giành quyền lực, danh vọng, sắc dục, và tài lợi.

Một hôm, trong giờ thiền tọa, tôi quán chiếu về hiện tượng hâm nóng địa cầu (*global warming*), trận sóng thần tại Đông Nam Á, tình trạng thay đổi khí hậu, v.v... Tôi rất khổ tâm và hỏi Thiên Nhiên: **“Thiên Nhiên ơi, chúng tôi có thể nương tựa vào Người nữa hay không?”** Sở dĩ tôi hỏi như thế là vì tôi biết rằng Thiên Nhiên rất thông minh và biết cách phản ứng để thiết lập lại quân bình, đôi khi mãnh liệt. Và Thiên Nhiên đã trả lời tôi bằng một câu hỏi: **“Thế thì ta có thể tin cậy vào nhà người được không?”** Câu hỏi lật ngược lại câu hỏi của tôi: Thiên Nhiên có thể tin cậy được vào loài người hay không? Sau một hơi thở sâu và dài, tôi trả lời: **“Vâng, Thiên nhiên có thể tin cậy phần lớn nơi tôi.”** Khi ấy tôi nghe Thiên nhiên đáp lại: **“Thế thì nhà người cũng có thể tin cậy một phần lớn nơi ta.”** Đó là một cuộc đối thoại rất sâu sắc giữa tôi và Thiên Nhiên.

Không nên coi đây là một lời tuyên bố suông. Đây phải là một cam kết của tất cả mọi người, để cho thiên nhiên có thể đáp lại theo một chiều hướng tích cực. Với tuệ giác, cộng đồng chúng ta có thể hòa giải với thiên nhiên và chữa lành địa cầu của chúng ta. Mỗi người trong chúng ta phải làm một việc gì trong cuộc sống hàng ngày để đóng góp, để bảo đảm tương lai cho các thế hệ mai sau.

Gần đây, tôi có cơ hội kinh nghiệm trực tiếp về sức mạnh tinh thức cộng đồng khi tôi về thăm Việt Nam cùng với tăng thân, sau gần bốn mươi năm xa cách. Tôi sang Tây phương năm 1966, khi ấy tôi bốn mươi tuổi. Tôi tới Hoa Kỳ để kêu gọi chấm dứt thả bom. Thời điểm đó, nửa triệu quân lính Hoa Kỳ đã có mặt tại Việt Nam, trong số đó có trên năm mươi ngàn quân nhân đã bị giết hay mất tích trong cuộc chiến. Nhiều triệu thường dân Việt Nam thiệt mạng vì chiến tranh. Đất đai, rừng núi, sông ngòi bị tàn phá và ô nhiễm vì các chất độc hóa học. Khi ấy tôi đã là một giáo thọ và nhà văn được biết tiếng trong nước. Tôi có ý định ở lại Hoa Kỳ trong ba tháng để kêu gọi chấm dứt chiến tranh. Nhưng sau ba tháng, tôi được biết là chính quyền Việt Nam không cho phép tôi trở về nước vì tôi đã cả gan lên tiếng kêu gọi hòa bình.

Trong chiến tranh, chúng tôi đã chứng kiến không biết bao nhiêu đau khổ mà người dân Việt Nam phải gánh chịu do chiến tranh gây ra. Chúng tôi bị kẹt giữa hai bên lâm chiến và chúng tôi buộc phải lên tiếng. Nhưng đa số chúng tôi không có phương tiện để bày tỏ ý kiến của mình. Chúng tôi không có đài phát thanh, không có đài truyền hình, không có báo chí để nói lên thực trạng. Những ai dám kêu gọi chống chiến tranh đều bị bắt. Cho nên có những người đã tự thiêu để thu hút công luận, để công luận không còn thờ ơ trước nỗi đau của đa số dân chúng không muốn chiến tranh. Chỉ khi đó báo chí mới thấy rằng đa số người dân Việt Nam không chấp nhận chiến tranh. Đó là lý do vì sao tôi quyết định đi sang các nước Tây phương để nói cho thế giới biết những đau khổ của đất nước Việt Nam và dân tộc Việt Nam.

Sau khi được biết chính phủ Việt Nam Cộng Hòa không muốn tôi trở về Việt Nam, tôi vẫn tiếp tục kêu gọi chấm dứt chiến tranh Việt Nam tại Hoa Kỳ. Sau đó tôi đi sang châu Âu, châu Á và châu Úc. Cuối cùng tôi dừng tại Paris và thiết lập một trung tâm tu học để tiếp tục công tác kêu gọi hòa bình.

Suốt thời gian bốn mươi năm, chúng tôi cố gắng dần xếp để trở về Việt Nam. Cuối cùng, tháng Giêng 2005, tôi được phép trở về quê hương. Khi rời Việt Nam lần đầu, tôi như một tế bào bị tách ra khỏi cơ thể. Tăng thân là một cơ thể và mỗi thành viên là một tế bào của cơ thể. Nhưng tôi không **“khô chết”** như một tế bào, bởi vì tôi mang trong trái tim mình toàn thể tăng thân của tôi. Tôi đại diện cho tăng thân đi kêu gọi hòa bình chứ không đi với tư cách cá nhân, và tôi thành lập ngay một tăng thân nhỏ tại Tây phương. Bây giờ, sau bốn mươi năm, tăng thân ấy không còn nhỏ nữa.

Phái đoàn cùng về Việt Nam với tôi gồm hai trăm người. Tôi muốn trở về Việt Nam như một tăng thân, một tăng thân đích thực chứ không phải như một tế bào, để trình bày pháp môn thực tập hiểu biết và thương yêu, bởi vì chúng tôi biết rằng nếu chúng tôi thực tập vững vàng, tinh tấn và chân thực thì chúng tôi có thể chuyển hóa sự nghi ngại của chính quyền.

Những thành viên trong phái đoàn đã thực tập rất giỏi. Tại khách sạn, các bạn thiền sinh ngồi thiền mỗi buổi sáng. Họ ăn chay, họ không bao giờ đụng tới rượu. Họ giữ im lặng và họ sống như một tăng thân, hòa hợp trong tình huynh đệ. Quản lý khách sạn đã rất ấn tượng và nói: **“Họ đã biến khách sạn chúng tôi thành một thiền đường.”**

Sự có mặt của một tăng thân gồm các thầy, các sư cô, các vị thiền sinh đã giúp ích rất nhiều. Dân chúng được tận mắt chứng kiến các thiền sinh Tây phương tu tập rất giỏi. Điều này đem lại hứng khởi cho họ. Trong các buổi pháp thoại chúng tôi đã chứng kiến những chuyển hóa ngay trước mắt. Chúng tôi đã có thể tháo gỡ rất nhiều tri giác sai lầm. Bây giờ mọi người biết rõ hơn về chúng tôi, bởi vì rất nhiều sợ hãi và nghi ngờ đã được xóa bỏ. Nếu chúng tôi không có khả năng nâng đỡ lẫn nhau bằng năng lượng của tăng thân và tưới tắm các hạt giống của kiên nhẫn,



hiểu biết và thương yêu thì chúng tôi có thể đã phản ứng rất mạnh mẽ trước những khó khăn và bỏ dở chuyển đi.

Chúng tôi vẫn tiếp tục khiêm nhường, bình tĩnh và mỉm cười. Cuối cùng sự ngăn cách đã vỡ bung. Học viện Hành chánh Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh đã tổ chức buổi nói chuyện cho các giới trí thức, học giả, đảng viên và công chức. Họ dành cho chúng tôi ba trăm chỗ ngồi. Tuy nhiên, nhờ thực tập ái ngữ và lắng nghe sâu mà vào phút chót chúng tôi thuyết phục được họ mở cửa tự do cho tất cả mọi người đều có thể tới nghe. Ngày hôm đó có trên một ngàn người đã tham dự. Tôi chia

sẽ kinh nghiệm giảng dạy đạo Bụt bên Tây phương. Thính chúng đã rất chăm chú lắng nghe và đặt nhiều câu hỏi, trong đó có một câu hỏi như sau: **“Nếu quy y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) thì tôi còn có quyền yêu nước và yêu đảng nữa không?”** Câu trả lời của tôi đến tức khắc và rất giản dị: **“Quy y Tam Bảo mà không được quyền yêu nước, yêu đảng thì quy y để làm chi?”** Thính chúng vỗ tay rất lâu. Đó là lý do vì sao mà khi đến Huế, chúng tôi được phép tổ chức nói chuyện cho các đảng viên, trí thức, và viên chức. Sáu, bảy ngàn người đã đến tham dự. Và khi chúng tôi ra Hà Nội, năm buổi nói chuyện đã được tổ chức cho đảng viên, công chức, cán bộ, trí thức, học giả. Thì ra tất cả mọi người đều khát khao tâm linh, họ có cơ hội cởi mở khi được tiếp xúc với tăng đoàn. Tại hai buổi sinh hoạt do Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh Hà Nội tổ chức, vài vị trong Ban Tổ chức đã phát biểu rằng nên tổ chức những buổi thảo luận đối thoại giữa chủ nghĩa Mác và đạo Bụt. Họ công nhận rằng họ có thể học hỏi được rất nhiều từ đạo Bụt. Những người tổ chức đã bày tỏ ý muốn đối mới và học hỏi thêm nữa. Không khí thật cởi mở và đầy tình người, thực sự là tự do ngôn luận. Đây là một điều kỳ diệu.

Tôi có thể nói thẳng mà không làm ai tổn thương bởi vì tâm tôi tràn đầy tình yêu thương và tình huynh đệ. Tôi đã nói thế này: **“Quý vị biết không, bên Làng Mai chúng tôi sống rất đơn giản. Các thầy, các sư cô và cư sĩ sống với nhau như một gia đình. Không ai có xe riêng. Không ai có tài khoản ngân hàng riêng. Không ai có điện thoại riêng, chúng tôi là cộng sản thứ thiệt.”** Thính chúng phá lên cười, không ai giận cả. Và thông điệp của chúng tôi đã được tiếp nhận.

Có người lo cho an ninh của tôi bởi vì tôi đã dám dấn động đến những vấn đề quan trọng, ví dụ như nạn tham nhũng. Tuy nhiên, chúng tôi thấy là chúng tôi có thể nói lên sự thật, nói ra những gì tự đáy lòng, bởi vì chúng tôi biết sử dụng ái ngữ.

Kinh nghiệm này chứng minh một cách hùng hồn, rằng sự thực tập tinh tấn của một thiểu số có thể ảnh hưởng đến số đông.

Chúng ta chỉ có một thời điểm thôi, và chúng ta có thể lựa chọn. Hoặc chạy theo dục vọng với vẻ bề ngoài hùng mạnh, nhưng tôi xin cam đoan là bạn sẽ không tìm thấy hạnh phúc. Hoặc thực tập năm sức mạnh tâm linh và đem lại cho bản thân, cho người thân, đồng nghiệp, cộng đồng sức mạnh của một vị Bồ Tát. Đó là con đường đem lại hạnh phúc thực sự. Đó là con đường duy nhất có thể thay đổi thế giới.



Thư Gửi Tổng Thống Pháp

Thích Chân Mai Nghiêm

Sư cô Mai Nghiêm, người Pháp, là một vị giáo thọ Làng Mai, hiện đang tu tập tại tu viện Lộc Uyển, California, Mỹ. Dưới đây là lá thư do sư cô viết, gửi đến Tổng thống Pháp sau vụ khủng bố tại Paris (*lá thư được chuyển ngữ từ tiếng Pháp*). Sư Ông Làng Mai thường dạy các đệ tử xuất gia cũng như tại gia về sự thực tập viết **“thư tình”** cho các nhà lãnh đạo chính trị trong những lúc đất nước đang trải qua những ngày căng thẳng, sợ hãi và hoang mang. Nhiều người trong chúng ta hẳn còn nhớ lá thư mà Sư Ông Làng Mai đã viết cho Tổng thống Mỹ năm 2006. Hy vọng những lá thư này có thể giúp quý vị nhìn sâu vào trái tim mình và có cảm hứng làm tương tự như Sư Ông Làng Mai hay sư cô Mai Nghiêm đã làm.

San Diego, thứ Ba, ngày 17 tháng 11 năm 2015

Kính thưa ngài Tổng thống,

Sáng nay, bốn chiếc máy bay quân sự lượn ngang dọc trên bầu trời Đại Ấn Sơn (*nơi tu viện Lộc Uyển tọa lạc*) khiến tôi nghĩ về nước Pháp. Đã hơn một năm nay tôi sống ở California nhưng những ngày qua lòng tôi không ngừng hướng về quê hương.

Những suy tư của tôi cũng hướng về ngài, thưa Tổng thống. Lãnh đạo một đất nước còn đang rất bàng hoàng sau những gì xảy ra, phải đối mặt với một tình trạng đau thương và phức tạp, chịu nhiều sức ép lớn về chính trị và truyền thông chắc hẳn đã gây cho ngài nhiều căng thẳng và những đêm làm việc không nghỉ.

Cảm ơn Tổng thống đã chấp nhận giữ vai trò khó khăn này. Vai trò của một người thuyền trưởng, lèo lái con tàu với tất cả tinh thần trách nhiệm và nghĩa vụ cao cả.



Trong đêm 13 tháng 11, biết bao người con của nước Pháp đã phải bỏ mạng. Một phần trong tôi cũng chết cùng với họ. Từ thẳm sâu trong tim tôi một tiếng nói cất lên, muốn được tôi biết đến. Cùng lúc tôi đã nghe trong tiếng khóc của mình vang vọng tiếng nức nở của những người anh em ở Syria. Tôi đã thấy trong sự tuyệt vọng của mình tiếng kêu cứu của biết bao người ở khắp mọi nơi, đang khổ đau vì mất người thân, vì bạo động, vì chiến tranh và những nỗi lo sợ hãi hùng.

Hôm nay đây tôi thấy rõ trong tận sâu thẳm lòng mình, tôi không muốn bất cứ một gia đình nào phải rơi những giọt nước mắt đau thương nữa.

Như lời Đức Giáo hoàng Francis trong bài diễn văn đọc tại Quốc hội Mỹ: ***“Chúng ta phải luôn nhớ đến nguyên tắc vàng này: Hãy đối xử với người khác theo cách mà bạn muốn họ đối xử với bạn”***.

Thưa ngài Tổng thống, qua những trang sử, chúng ta đã thấy rằng hành động làm ô nhục danh dự của người Đức bằng Hòa ước Versailles năm 1919 đã mở đường cho Hitler lên nắm chính quyền. Cũng tương tự như vậy, những trận bom trừng phạt dội xuống Campuchia năm 1973 đã khiến cho số người gia nhập lực lượng Khmer Đỏ càng tăng lên; cuộc chiến ở Iraq đã đổ thêm dầu vào ngọn lửa của chủ nghĩa Hồi giáo cực đoan.

Trong tình trạng khủng hoảng toàn cầu như hiện nay, chúng ta thật dễ dàng đánh mất mình và bị những đòi hỏi khẩn cấp, sự hỗn loạn và không khí sôi sục kéo đi.

Thưa Tổng thống, liệu chúng ta có thể cùng nhau tìm những giải pháp cho tình trạng cấp bách hiện nay nhưng cũng không quên dành thời gian để cùng nhớ lại, cùng lắng nghe, cùng học hỏi từ lịch sử và từ những chứng nhân của lịch sử ấy.

Trong một thế giới mà quá khứ có thể được làm sống lại một cách chân thật và đầy đau thương như trong bộ phim *The Son of Saul (Con trai của Saul)* được công chiếu gần đây, liệu chúng ta có thể cùng nhau tưởng nhớ đến những khổ đau và mất mát trong quá khứ, để từ đó có những hành động sáng suốt, đầy trách nhiệm và không tạo thêm bất cứ cơ hội nào khiến con cháu chúng ta phải sống lại những thương đau mà chúng ta đang trải qua này.

Liệu chúng ta có thể cùng nhau dựng xây một thế giới nơi mà tâm bi thánh - khả năng lắng nghe những khổ đau của cả hai phía với tâm từ bi - sẽ vượt lên ý muốn làm cho bạo động leo thang, nơi ước mong thấu hiểu và cảm thông sẽ chiến thắng mọi thành kiến, mọi sợ hãi, mọi khát vọng trả thù hay quyền lực.

Cùng với nhau, chúng ta không những không làm cho thế giới mù lòa bằng hận thù như lời thánh Gandhi đã nói(*), mà còn thắp lên những tia sáng của sự sống nhiệm màu, của hy vọng và thương yêu trong ánh mắt của mỗi người dân. (*: *Lời Thánh Gandhi: an eye for an eye will only make the whole world blind – mắt đối mắt chỉ khiến cho thế giới mù lòa*)

Kính thưa Tổng thống, tôi tin rằng sử sách và những thế hệ tương lai sẽ nhớ đến ngài như một nhà lãnh đạo biết dùng sức mạnh của sự định tĩnh để trấn an đất nước trong những giờ phút hỗn loạn đầy sợ hãi và giận dữ, một vị thuyền trưởng đầy kinh nghiệm biết đưa con tàu tới những vùng nước lặng, một vị chỉ huy khôn ngoan và dũng cảm biết bảo vệ hòa bình, một người chăn cừu biết chăm sóc và giữ an toàn cho những con cừu non của mình.

Một lễ đơn giản là tất cả chúng ta đều yêu mến tiếng chim non ríu rít hơn tiếng súng đạn. Chúng ta đều muốn được ngắm nhìn những đàn chim lượn bay tự do hơn là những chiếc máy bay quân sự trên bầu trời.

Thưa Tổng thống, trong những thời khắc đen tối này, ngài không bước đi một mình. Có rất nhiều người đang hướng về ngài, yểm trợ ngài và cầu chúc cho ngài có nhiều can đảm trên chặng đường khó khăn này.

Xin gửi tới ngài tất cả lòng biết ơn và niềm tin tưởng.

Tâm Bình, Thế Giới Bình

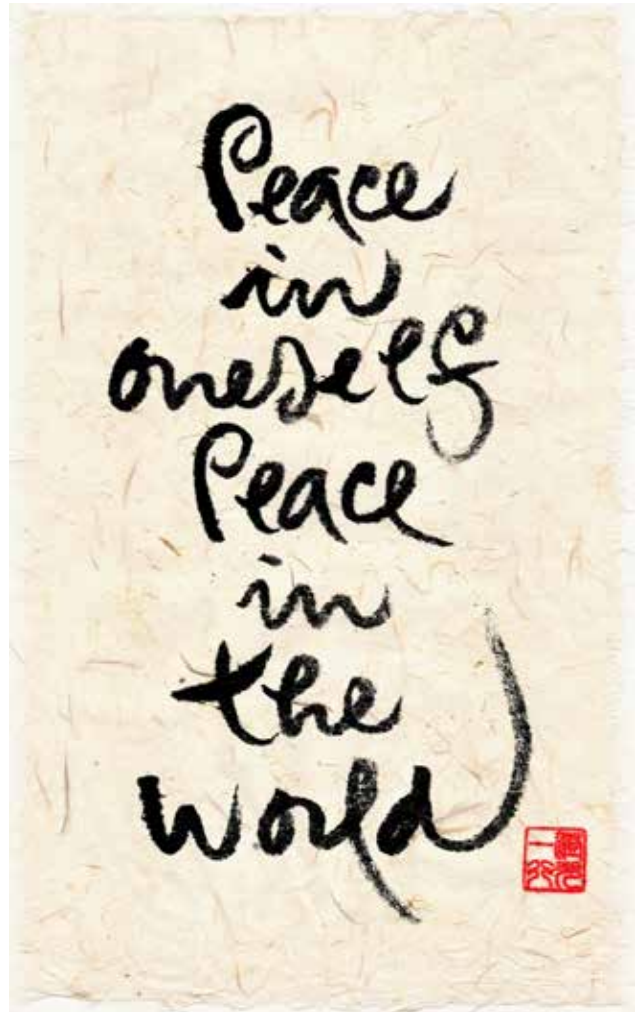
Nguyễn Mạnh Hùng

Mấy hôm nay tôi không vào Internet nên không biết tình hình bên ngoài. Chỉ có một tin bằng tiếng Anh được dán lên bảng thông báo của tu viện Làng Mai, Pháp - nơi chúng tôi đang hành thiền, rằng khủng bố tấn công Paris và gần 200 người thiệt mạng, hơn 200 người bị thương. Con số đang thống kê. Nếu không biết cách thực tập, chúng ta có thể hoảng sợ và tâm ta có thể bất an. Nhất là khi chúng tôi đang ở Pháp.

Rất nhiều người hoảng loạn và lo lắng khi khủng bố tấn công. Đó là lẽ thường tình. Bởi thương xót cho những chúng sinh vô tội bị sát hại. Làm sao là không thương tiếc khi mạng sống quý giá của bao người bị cướp đi trắng trợn. Có được thân người đâu có dễ. Vậy mà phải chết oan uổng.

Nếu bạn là chúng tôi, bạn có thể thấy lo lắng vô cùng. Và lo lắng đến tính mạng của chính mình. Chúng tôi là những người Việt đang có mặt ở đây. Và trong những ngày tới cần di chuyển về Paris rồi bay về Việt Nam. Nhà ga, sân bay, bến xe luôn là tầm ngắm của bọn khủng bố mà.

Chúng tôi, các thiền sinh có mặt tại Pháp rất buồn ngủ khi nhận tin dữ. Nhưng chúng tôi không lo sợ. Việc đầu tiên chúng tôi cùng nhau làm là ngồi thiền trong bình an để gửi năng lượng đến các nạn nhân. Chúng tôi tin rằng năng lượng bình an của hàng chục, hàng trăm thiền sinh rất quan trọng đối với những người bị hại. Hôm đó là ngày 14 tháng 11.



Thế rồi, mỗi sớm và mỗi tối khi ngồi thiền, mỗi sáng khi đi thiền hành, mỗi khi thiền làm việc và mỗi bữa khi thiền ăn, tất cả chúng tôi đều cùng nhắc nhau gửi năng lượng đến những nạn nhân. Tâm bình thế giới bình, vậy nên tâm an lành của chúng tôi thực hành thiền nhiều lần trong ngày chắc chắn giúp được các nạn nhân và cả những kẻ khủng bố nữa.

Nhưng quán chiếu kỹ lại chúng tôi cũng vô cùng thương xót cho những kẻ khùng bố. Nếu như chúng ta cũng bị sinh ra trong môi trường của hận thù, của áp bức, của đau khổ, nếu như chúng ta cũng không được dạy rằng dùng giết chóc, sát hại sinh mạng để mong trả hận thù là không thể chấp nhận được thì có khi chúng ta cũng có thể hành động như họ. Nếu chúng ta đặt mình vào hoàn cảnh, điều kiện sống và những khó khăn, bức xúc, những hiểu lầm, những tuyên truyền không đúng mà họ nhận được, có thể chính chúng ta cũng hành động như vậy.

Đức Phật dạy chúng ta về bốn loại thức ăn, trong đó có thức thực là rất quan trọng. Tâm thức cộng đồng rất ảnh hưởng đến tính cách và cuộc sống của chính chúng ta. Môi trường sống tạo nên con người ta với những tính cách của chính những người quanh ta. Ăn bằng thức thực chắc chắn quan trọng hơn cả đoàn thực.

Nếu như chúng ta sinh ra trong môi trường của những tên khùng bố đó, được giáo dục trong môi trường đó, chịu ảnh hưởng của một cộng đồng như thế thì dĩ nhiên ta có những tri giác sai lầm và không tránh khỏi tội lỗi.

May thay chúng ta là con Phật. May thay chúng ta giữ Năm Giới mà ngay giới đầu tiên đã là không sát sinh. Đức Phật tuyệt vời dạy chúng ta không sát sinh, không giết hại cả con sâu, con kiến thì làm sao chúng ta dám sát hại con bò, con gà chứ nói chi đến con người. Chúng ta khi ăn rau, ăn củ quả vẫn còn biết ơn vũ trụ và muôn loài để cho ta có thức ăn cơ mà.

May thay chúng ta hiểu được giá trị của việc làm người, của nhân quả, của tình yêu thương muôn loài. Tình yêu thương đã giúp chúng ta sống trong yêu thương và luôn yêu thương. Và chính tình yêu thương lớn lao này đã giúp chúng ta thương xót cả những tên khùng bố kia. Khi tâm ta thương cả kẻ thù,

cả những kẻ dã man này thì tình thương càng lớn hơn và chúng ta dần dần có thể chuyển hóa được họ và những người quanh họ.

Chúng tôi ngồi thiền để chuyển lòng yêu thương đến với những nạn nhân. Họ chính là bạn, là tôi, là chúng ta. Chúng tôi cũng nguyện cầu cho họ được bình an, được sinh về cõi lành. Chúng ta có lẽ nên cùng nhau nguyện cầu để họ được Phật, Chúa, các vị Thánh che chở và đùm bọc.

Năng lượng yêu thương và từ bi trong những ngày qua và cả những ngày tới nữa cũng được gửi đến những kẻ khùng bố. Thật đáng thương cho họ. Do VÔ MINH CHE LẤP THÁNG NGÀY, do HẬN THÙ TRONG TÂM mà họ làm như vậy. Mong họ được bình an, mong họ được hành thiện để vô minh bớt đi, ánh sáng chiếu soi cho họ để họ bớt khổ đau và chuyển hóa những hạt giống thành TỐT LÀNH. Họ đang đau khổ lắm, đau khổ gấp ngàn vạn lần chúng ta. Và cứ thế này họ sẽ mãi mãi trong đau khổ, trầm luân ư... Hận thù nuôi hận thù mà. Mong sao cả thế giới này, cả 7 tỷ người trên hành tinh này đều được biết đến đạo Phật tuyệt vời và vi diệu.

Chúng tôi mong rằng chúng ta cùng lan tỏa yêu thương, cùng kêu gọi mọi người quanh ta mỗi người bỏ bớt một chút hận thù, bớt một chút tính ghen ghét, đố kỵ đi. Bớt dần, bớt dần. Bởi hận thù, ganh đua, ghen ghét trong tâm mỗi chúng ta là những hạt giống. Nếu chúng ta không biết chuyển hóa, đến một ngày nào đó sẽ lớn lên và có thể thành tội lỗi, thậm chí là bạo động. Ôi, vô minh che lấp tháng ngày!

Đêm qua tất cả chúng tôi cùng làm một lễ cầu nguyện lớn. Mấy chục quý thầy Làng Mai đến từ các quốc gia khác nhau: Pháp, Đức, Mỹ, Úc, Canada, Indonesia, Malaysia, Việt Nam, Italy, ... cùng làm một lễ cầu nguyện. Rất giản đơn nhưng rất sâu lắng và xúc động, rất bình an nhưng tràn đầy năng lượng và yêu thương.

Thầy Giới Đạt chủ trì buổi lễ. Đầu tiên là tuyên bố lý do và sau đó là tụng kinh bằng tiếng Anh và tiếng Việt. Những bản kinh vang lên trong không gian thanh tịnh của quý thầy đáp y vàng và quý Phật tử trang nghiêm thật tuyệt vời.

Thầy Trời Tự Tại - người Pháp đọc Kinh Thương Yêu bằng tiếng Pháp rất hay và tràn đầy năng lượng. Chúng tôi nghe mà như thấy thấm vào da thịt thân thể mình.

Chúng tôi rất ấn tượng khi thấy các nhà sư của rất nhiều nước cùng đắp y, bên nhau niệm danh hiệu của Đức Bồ tát Quán Thế Âm. Tất cả cùng cầu mong cho Ngài mang từ bi đến tận mỗi chúng sinh bị đau khổ trong đêm thảm sát khốc liệt 13 tháng 11 này.

Dĩ nhiên phần quan trọng của đêm nay là tất cả cùng ngồi thiền. Tất cả cùng hướng tâm về Paris yêu thương. Chỗ chúng tôi đang cư trú đâu có quá xa Paris đâu. Thật tâm mỗi chúng tôi đều rất mong bình an đến với mọi người: cả những ai bị sát hại, bị thương tích, bị tổn thương lẫn những kẻ khủng bố.

Chỉ có tình thương mới chuyển hóa được hận thù. Chỉ có yêu thương mới mang đến bình an cho mỗi chúng ta và cho tất cả. Tình thương là vốn quý của mỗi người con Phật chúng ta. May quá, đúng không bạn.

Trời sắp sáng rồi. Chúng con sẽ lên thiền đường sớm hơn để ngồi thiền. Năng lượng sớm nay chúng tôi lại xin được gửi đến Paris, đến tất cả những ai bị vụ khủng bố đêm 13/11 gây ảnh hưởng cả về thể chất lẫn tinh thần. Chúng tôi cũng mong bạn dành vài phút ngồi thật bình an. Chỉ cần ngồi bình an thôi mà. Hãy cùng nhau mở tâm bình an của mình ra rộng tối đa, rộng đến mức có thể. Hãy theo dõi hơi thở nhẹ và êm trong bình an để gửi yêu thương và năng lượng đến Paris. Chúng tôi muốn chúng ta làm cùng nhau như một cơ thể, như một tăng đoàn của những người con Phật gồm cả tứ chúng. Đây là cơ hội lớn để chúng ta cùng thực tập mà.

Cám ơn bạn đã đang rất bình an khi đọc những dòng chữ này. Cám ơn bạn đã giúp chúng tôi tự tạo ra bình an cho chính mình để tất cả chúng ta cùng bình an trong yêu thương. TÂM BÌNH - THẾ GIỚI BÌNH!

Chùa Pháp Vân, Làng Mai, Pháp, ngày 16/11/2015



**PEACE
ONE DAY**

Địa Xúc

Tâm Nhật Thái

Một mình con, một đêm dài dằng dặc,
Năm vóc sát đất, cúi đầu phủ phục.
Con lạy xuống, để một lần đối diện,
Với vụng về khờ dại trong con!
Con lạy xuống, nghe tâm mình thổn thức,
Này hơn, này thua, này lợi, này danh,
Này ghét, này ganh, này hờn, này giận...
Này là ba bao năm rồi lao nhọc,
Chưa bao giờ biết dừng gót lãng du.
Này là mẹ hay lo, hay nghĩ,
Cả đời người được mấy lúc thong dong?
Con lạy xuống, để bây giờ chấm dứt,
Cuộc trầm luân, vạn kiếp xoay vòng.
Con lạy xuống, đôi dòng lệ chảy,
Nguyện âm thầm nuôi chí yêu thương.
Con lạy xuống, thấy ông bà tiên tổ,
Dìu dắt con qua muôn vạn nẻo đường.
Con lạy xuống, nghe ngọt ngào tình mẹ,
Con lạy xuống, nghe nồng ấm ân cha.

Ân Người Trai Trẻ vượt thành tìm đạo,
Ơn thầy bạn soi đường chỉ lối.
Ơn anh em cùng chia sẻ ngọt bùi,
Ơn tháng ngày cho con đủ buồn vui.
Con lạy xuống, để tạ ơn trời biển,
Ơn cỏ cây đất đá muôn loài.
Con lạy xuống, nghe niềm đau tan biến,
Hạt tình thương, thức dậy đâm chồi.
Con lạy xuống, cúi đầu hôn đất mẹ,
Ngàn tình cầu, cùng địa xúc đêm nay.

Làng Mai TháiLan, ancur 2013



Thông Tin Cập Nhật Ngày 24-12-2015

Đạo Tràng Mai Thôn

Thông tin cập nhật về tình trạng sức khỏe và sự thực tập cầu nguyện cho Sư Ông Làng Mai

Làng Mai, ngày 24 tháng 12 năm 2015

Kính gửi: Các trung tâm tu học của Đạo Tràng Mai Thôn, các tăng thân cư sĩ tu học theo pháp môn Làng Mai và quý thân hữu trên thế giới

Kính thưa quý vị,

Các trung tâm tu học thuộc Đạo tràng Mai Thôn tại Mỹ và châu Âu hiện đang trong mùa an cư ba tháng (*từ ngày 22.11.2015 đến ngày 8.2.2016*). Theo truyền thống an cư của đạo Bụt có từ 2600 năm về trước, các vị xuất sĩ đều ở tại tu viện trong ba tháng để tu tập mà không đi hoằng hóa ở bên ngoài.

Với tinh thần đó, Sư Ông chúng con cùng với các thầy, các sư cô thị giả cũng bước vào mùa an cư kiết đông tại San Francisco, với các thời khóa như thiền tọa, thiền hành, ăn cơm im lặng, nghe băng giảng video pháp thoại của Sư Ông và pháp đàm.

Mỗi ngày, Sư Ông đều muốn tham dự tất cả các thời khóa cùng với các thầy, các sư cô thị giả. Chúng con thấy rằng thực tập cùng tăng thân là nguồn thức ăn tâm linh quan trọng nuôi dưỡng và yểm trợ quá trình hồi phục của Sư Ông ở mọi khía cạnh. Mới đây, khi xem lại một bài pháp thoại giảng trong khóa tu tại Anh từ nhiều năm trước, Sư Ông lắng nghe chăm chú từ đầu đến cuối, thỉnh thoảng mỉm cười và gật đầu tâm đắc mỗi khi nghe đến những điểm chính yếu của bài pháp thoại. Các chuyên gia về thần kinh học



cho biết hình thức sinh hoạt này có tác dụng trị liệu và hỗ trợ tích cực cho quá trình hồi phục chức năng nói của Sư Ông. Tuy vậy, sự tiến bộ về phát âm của Sư Ông vẫn còn rất chậm. Mỗi khi chúng con hát những bài thiền ca Làng Mai mà Sư Ông ưa thích, Sư Ông hát theo và thỉnh thoảng đã phát âm được khá rõ ràng vài chữ. Chúng con thấy Sư Ông đang rất cố gắng để tập phát âm cho rõ dù sự tập luyện này đôi khi cũng làm cho Người khó chịu vì chưa làm được. Tin vui là chúng con đã tìm được một nhà trị liệu về ngôn ngữ có thể đến tập luyện cho Sư Ông mỗi ngày trong suốt tháng Giêng năm 2016. Ngoài ra, chúng con cũng đang tiếp tục tìm hiểu thêm về những phương pháp trị liệu mới dựa trên cơ chế thần kinh mềm dẻo hay **“tính dẻo của não”** (*neuroplastic healing techniques*), trong đó có liệu pháp phản hồi thần kinh (*neurofeedback*) và liệu pháp laser lạnh (*cold laser therapy*).

Hiện giờ, Sư Ông đang tận hưởng những giây phút bình an và thanh thoi ngắm nhìn cầu Golden Gate từ cửa sổ, hoặc ra ngoài đi thăm vườn bách thảo và những thắng cảnh của San Francisco. Với hỗ trợ của thiết bị vật lý ở chân phải, Sư Ông bắt đầu có thể đặt trọng lượng nhiều hơn lên phần bên phải của cơ thể và đang tập luyện để dần dần có thể tự mình có thăng bằng và đứng vững được. Mỗi ngày, Sư Ông đều thực tập thiền hành khoảng vài giờ, với sự trợ giúp của bác sĩ vật lý trị liệu và các thị giả.

Sức mạnh tâm linh cùng với nghị lực và ý chí dũng mãnh trong quá trình trị liệu và phục hồi của Sư Ông là nguồn cảm hứng cho chúng con trên con đường thực tập. Bằng pháp thân của mình, Sư Ông đang dạy chúng con - các đệ tử của Người- rằng Sư Ông mong muốn thấy sự thực tập nơi chúng con, mà không phải là lòng xót thương. Người rất nhạy cảm với năng lượng chánh niệm và sự

có mặt đích thực của mọi người xung quanh mình. Chúng con học hỏi được rất nhiều ở cách Sư Ông chấp nhận những gì đang xảy ra với mình và hạnh phúc đủ với những điều kiện mà mình đang có. Tuy nhiên, sự chấp nhận này không hề cản trở chúng con làm hết sức mình để giúp Sư Ông cũng như không hề ngăn Sư Ông chăm chỉ tập luyện để thúc đẩy quá trình phục hồi. Như câu thư pháp đầy hùng lực mà Sư Ông đã viết: **“This is it”** (*Cái chúng ta đi tìm nằm ngay ở đây! Chúng ta không cần tìm kiếm gì khác nữa.*)

Trong quá trình yểm trợ cho sự phục hồi của Sư Ông, chúng con đã và đang thực tập chấp nhận những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, chấp nhận nó như nó đang là mà không lo lắng, sợ hãi cho tương lai hay hối tiếc về quá khứ. Sư Ông đã từng nhắc nhở chúng con rất nhiều lần rằng Bụt cũng là một con người. Giờ đây, Sư Ông cũng đang đối mặt với những thách thức rất con người này, và chúng con - những đệ tử và cũng là sự tiếp nối tâm linh của Sư Ông - luôn có mặt bên Người. Chúng con cảm thấy rất bình an bởi vì chúng con biết tất cả chúng con đều đang làm hết sức mình để thực tập và để có mặt cho vị thầy vô vàn thương kính của mình.

Chúng con ý thức sâu sắc rằng sự phục hồi của Sư Ông có liên hệ mật thiết, không thể tách rời với sức khỏe và sự vững mạnh của tứ chúng Làng Mai. Điều này đã được thể hiện rõ qua lễ xuất gia gần đây của gia đình Cây Đan Mộc gồm 19 thành viên (9 em được xuất gia ở trung tâm Làng Mai Thái Lan và 10 em - đến từ Ireland, Pháp, Hà Lan, Ý, Indonesia và Úc - được xuất gia ở Làng Mai, Pháp). Những người trẻ này phát tâm xuất gia bởi vì các em đã thấy được sức mạnh từ Tăng thân và Pháp thân của Sư Ông. Với tư cách một tăng thân, chúng con đang chăm sóc cho thân của Sư Ông ở mọi mặt, bởi vì chúng con thấy rất rõ là Sư Ông không chỉ



đang có mặt ở San Francisco mà thôi. Chúng con có thể thấy thân Tăng của Sư Ông đang có mặt và đang phát triển ở khắp nơi, trong mỗi người chúng con, trong mỗi vị tân sadi và trong tất cả mọi người. Cái thấy của Sư Ông về Đức Bụt tương lai biểu hiện dưới hình tướng của một Tăng thân đang thành hiện thực.

Chúng con muốn bày tỏ lòng tri ân sâu sắc đối với tất cả quý vị thân hữu đã luôn có mặt và yểm trợ Sư Ông chúng con bằng sự thực tập hết lòng của mình. Mỗi người trong chúng ta đang là một tế bào trong Tăng thân của Sư Ông, và chúng ta có thể chung tay chăm sóc cho Sư Ông bằng cách trở về với hải đảo tự thân để chăm sóc cho chính mình, cho sự thực tập và cho những người thương của mình. Bằng cách này, chúng ta trở thành một tế bào khỏe mạnh trong Tăng thân và Pháp thân của Sư Ông.

Chúng con vô cùng biết ơn quý vị và kính chúc quý vị cùng thân quyến một Năm Mới an lành và thành thới.

Chúng con sẽ tiếp tục cập nhật về tình trạng sức khỏe của Sư Ông đến quý vị trên trang nhà Làng Mai tiếng Việt (langmai.org), trang nhà Làng Mai tiếng Anh (plumvillage.org) và trang nhà Làng Mai tiếng Pháp (villagedespruniers.net).



Mừng Đại Thọ Thầy

Chân Minh Trí

*Từ cung trời vô thí
Người giáng trần sáng rực **rừng mai**
Cỏ hoa bừng sống
Sỏi đá reo mừng.
Mẹ Đất mở vòng tay tươi mát
Ôm choàng hạt nắng ấm **Phùng Xuân**
Bay vút trời không
Trống không
Mênh mông*

*Một hình hài bé nhỏ
Một Hạnh lực tung trời.
Tiếng sấm rền tịch lặng
Chấn động cả hành tinh.
Người về từ vô trụ
Vượt Bệnh Lão Tử Sinh.
Tâm Kim Cương bất hoại,
Nhìn bốn núi mỉm cười.
Ánh **Trùng Quang** toả rạng
Tự tại. Thanh thoi.
Đã về
Đã tới*

Kính mừng ngày Tiếp Nói thứ 90 của THẦY
California, 11-10-2015

Hạt Sương Biển Cả

Chân Minh Trí

*Hạt sương e ấp tình khô
Rơi trên kẽ lá vào đời trắng trong.
Mơ thăm một kiếp phiêu bồng,
Gọi mời nắng ấm thông dong thiên hành.*

*Sương mai nắng chở long lanh,
Ngân hà ẩn hiện trời xanh vô thường.
Gió về ôm lấy mây nguồn,
Trùng dương lớp lớp mưa tuôn tuyệt vời.*

*Cúi đầu ơn nước lên ngôi,
Giọt mưa ngọt lịm rơi rơi đậm đà.
Cam lồ rười rớm rừng già,
Hoa đàm tươi mát hiện ra mỉm cười.*

*Đại dương đất đá mây trời,
Nằm trong hạt nước đầy vui khôn cùng.
Bao la biển cả nghìn trùng,
Cuối ghềnh bọt nước vỡ tung ba đào.*

*Nụ cười bay vút lên cao,
Hạt sương hóa kiếp tan vào thái không.
Mênh mông . . .
Mênh mông . . .*

Tu viện Lộc Uyển 2003

Niềm An Vui

Thích Nguyên Minh

Sáng nay mưa nhẹ rơi
Bầu trời mây trắng bay
Nhìn hoa như sương sớm
Một màu sắc ban mai...
Mùa đông dần khép lại
Khóa tu kết thúc rồi
Niềm vui và hạnh phúc
Rạng rỡ trên mỗi người...
Hoa Lan là vị Bụt
Sen búp nở cúi đầu
Xin tặng Người vị Bụt
Dòng sông Trăng tròn đầy...

thân tặng quý Phật tử - Khóa tu mùa Đông 2015

Sáng nay tôi xuống núi
Đến trưa tôi lại về
Núi đồi hơi thở nhẹ
Con tim đã lắng nghe...
Phật sự là Vô sự
Cho đời phút bình yên...
Thân tôi dù tan rã
Tâm tôi vẫn một đường...

Tháng Trọng Đông Ất Mùi 2015.

“Chuông Chùa Ngâm Rã Mười Phương Mộng
Cõi Bụt Đây Rồi Tôi Thấy Tôi”
“Huyết Thống Tâm Linh Xin Gìn Giữ
Suối Nguồn Dân Tộc Nguyễn Khai Thông”

Trên núi tôi rong chơi
Xuống núi lại giúp đời
An nhiên vui ngày tháng
Lộ trình đến rồi đi...

“Hoa Nở Thấy Phật Chứng Vô Sanh”
Người Nhìn Hoa Nở Thở Mềm Cười...

Trời chiều nay thiếu nắng
Nhìn cảnh vắng chùa xưa
Tâm hồn tia nắng ấm
Rạng rỡ ánh nắng chiều...

**thương gửi các bạn
một chiều Đông
17h00 7/12/2015**



Đừng Đi Tìm Hạnh Phúc

Sưu Tầm

Nếu hạnh phúc là thứ tìm có thể thấy thì có lẽ con người chẳng phải nếm mùi khổ đau nhiều như vậy nhỉ.

Nếu hạnh phúc là thứ ẩn nấp để cùng con người tham gia trò trốn tìm thì cuộc sống này liệu có còn thời gian cho yêu thương?

Vì thế, hãy dừng cuộc tìm kiếm hạnh phúc ấy lại, bởi nó không phải là đích đến mà nó là thứ luôn hiện hữu song hành bên ta, chỉ vì ta quá bận rộn với cuộc sống bộn bề mà ta quên mất nó đấy thôi.

Nếu đến đây mà bạn vẫn không thể tìm thấy hạnh phúc của mình ở nơi đâu thì tôi chỉ bạn nhé.

Hạnh phúc nằm ở đôi môi của bạn đấy.

Một đôi môi biết mỉm cười và biết nói lời yêu thương chính là cửa ngõ dẫn đến hạnh phúc an nhiên của con người.

Nếu bạn chỉ biết than vãn, chỉ biết oán trách những trở trêu của cuộc đời, chỉ biết dùng lời nói để chê bai, mỉa mai, công kích người khác thì đừng hỏi **“Vì sao tôi không thấy hạnh phúc”**.

Hãy nói về những yêu thương tốt đẹp, hãy mỉm cười với cuộc sống xung quanh, hãy dành những lời ngọt ngào cho những người bạn yêu quý và bạn sẽ thấy hạnh phúc nảy nở từ đôi môi.



Hạnh phúc nằm ở sự tha thứ.

Chẳng có ai ôm trong lòng mối hận thù mà cảm thấy vui vẻ và thoải mái cả. Có thể, họ đã làm tổn thương bạn, họ đã phản bội lòng tin và hằn trong lòng bạn một vết thương sâu hoắm và nhức nhối nhưng hãy đặt tay lên ngực mình và dặn với chính mình **“Cuộc đời này vốn không đủ dài để yêu thương thì sao lại phí hoài nó cho hận thù”**.

Vì thế, bằng cách này hay cách khác, hãy quên đi những vết thương và quên đi người để lại vết thương ấy, bạn cho đi sự tha thứ cũng chính là cách bạn tự cho chính mình một món quà chứa đầy hạnh phúc và an nhiên.

Tôi không chắc chúng ta có thể lại tin, lại yêu người ấy như chưa có chuyện gì nhưng chỉ cần bản thân tha thứ được thì ta sẽ lại có thể mỉm cười khi gặp mặt nhau.

Như vậy, không phải sẽ tốt hơn sao.

Hạnh phúc nằm ở chữ Cho chứ không phải chữ Đòi.

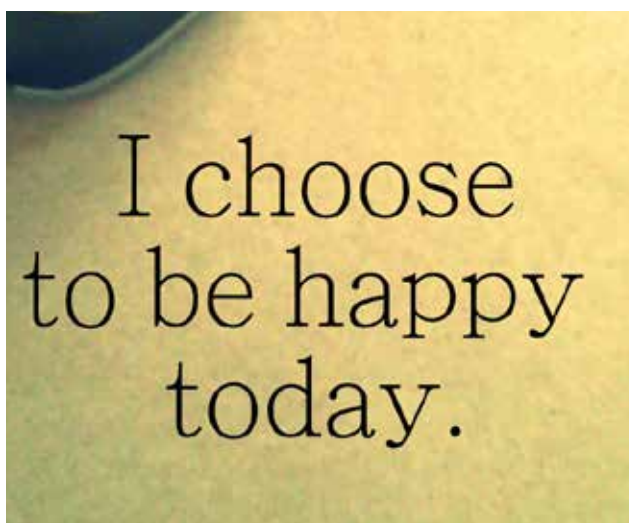
Hãy cho đi những thứ bạn muốn nhận rồi cuộc đời sẽ trả lại cho bạn những điều mà bạn muốn, có thể nó không đến từ người bạn cần nhưng chắc chắn rằng trong dòng đời sau này, sẽ có người cho bạn lại những điều như thế.

Đừng đòi hỏi điều gì khi bản thân không làm được. Sự hụt hẫng khi điều mình muốn không được đáp lại rất dễ đẩy bạn vào hố sâu của thất vọng.

Vì thế, đừng tự giết cảm xúc của mình chỉ vì những đòi hỏi cho thỏa mãn cảm xúc của bản thân, hãy học cách cho đi thật nhiều, cuộc sống này, không để bạn chịu thiệt thòi đâu.

Hạnh phúc là khi bạn biết Đủ.

Nói theo kiểu dân gian là **“cái gì quá cũng không tốt”**.



Yêu thương quá sinh ra gò bó, quan tâm quá sẽ khiến mất tự do, ghen tuông quá cũng mất vị tình yêu và cái gì cũng thế, chạm đến chữ Đủ sẽ chạm được hạnh phúc tròn vị.

Đừng chạy theo cái gì quá hoàn chỉnh và cũng đừng ép bản thân phải trở nên quá hoàn hảo, yêu thương vừa đủ, ấm áp vừa đủ, quan tâm vừa đủ và bên nhau vừa đủ có lẽ sẽ hạnh phúc hơn.

Và hạnh phúc chẳng nằm ở đâu xa, nó nằm ngay trong trái tim của chính ta, khi bản thân không chênh lệch mỗi, hãy đặt tay lên tim và tự nói **“Rồi mọi thứ sẽ ổn”**.

Khi nỗi buồn xâm chiếm tâm trí và cô đơn thống trị lấn át hạnh phúc, hãy tìm một khoảng không gian riêng với những bản nhạc ta yêu, những món ăn ta thích và tự nói với lòng **“Hết hôm nay thôi nhé, ngày mai ta sẽ lại mỉm cười”**.

Đừng gượng gượng, hãy đối diện và tìm cách giải tỏa nỗi buồn và mang hạnh phúc quay về.

Hạnh phúc của ta nên tự ta xây lấy, đừng chạy theo người khác để thỏa mãn lòng họ và mang về thứ hạnh phúc ảo sẽ chết theo thời gian.

Hãy Đối Xử Với Nhau Bằng Nụ Cười

Phạm Ngọc San

Gia một nụ cười rẻ hơn giá tiền điện, thế nhưng nụ cười lại tỏa sáng nhiều hơn hàng trăm bóng đèn điện. Không ai nghèo đến nỗi không thể mỉm một nụ cười, cũng không ai đủ giàu để sống mà không cần đến nụ cười của người khác.

Một nụ cười - vốn liếng tuy nhỏ bé nhưng lại sinh hoa lợi nhiều, nó làm giàu cho kẻ đón nhận nó mà không hề làm kẻ trao tặng nó phải nghèo đi. Ngược lại, có khi người ta sẽ còn mãi mãi ghi nhớ. Không ai đủ giàu mà bỏ qua không nhận lấy một nụ cười. Nụ cười tạo được hạnh phúc trong gia đình. Nụ cười là dấu hiệu của nhân ái. Nụ cười làm cho kẻ nhọc nhằn tìm được sự thoải mái dễ chịu. Nụ cười đem lại sự can đảm cho người nản chí, hoang mang.

Nếu có một lúc nào đó trong đời, bạn gặp một ai đó không cho bạn được một nụ cười như bạn đáng được nhận, thì bạn hãy quảng đại mà nở một nụ cười với người đó. Bởi vì không ai cần đến nụ cười cho bằng người không bao giờ biết cười.

Có một câu chuyện kể rằng: Saint Exupery từng là phi công tham gia chống phát xít trong Thế chiến. Chính từ những năm tháng này ông đã viết ra tác phẩm **“Nụ cười”**... Không biết đây là một tự truyện hay một truyện hư cấu, nhưng nghĩ rằng nó có thật.

Trong truyện, Saint Exupery là một tù binh bị đối xử khắc nghiệt và ông biết nay mai có thể bị xử bắn như nhiều người khác. Ông viết: **“Tôi trở nên quần trí. Bàn tay tôi giật giật, cố gắng rút trong túi áo một miếng thuốc. Nhưng tôi lại không có diêm. Qua hàng chấn song nhà giam, tôi trông thấy một người cai tù. Tôi gọi:**



“Xin lỗi, anh có lửa không?”... Anh ta nhún vai rồi tiến lại gần. Khi rút que diêm, tình cờ mắt anh nhìn vào mắt tôi. Tôi mỉm cười mà chẳng hiểu tại vì sao lại làm thế. Có lẽ vì khi muốn làm thân với ai đó, người ta dễ dàng nở một nụ cười. Lúc này dường như có một đốm lửa bùng cháy nhanh qua kẽ hở giữa hai tâm hồn chúng tôi, giữa hai trái tim con người. Tôi biết anh ta không muốn, nhưng do tôi đã mỉm cười nên anh ta phải mỉm cười đáp lại.

Anh ta bật que diêm, đến gần tôi hơn, nhìn thẳng vào mắt tôi và miệng vẫn cười. Giờ đây trước mặt tôi không còn là viên cai ngục phát



xít mà chỉ là một con người. Anh ta hỏi tôi: **“Anh có con chứ?”**. Tôi đáp: **“Có”** và lôi từ trong ví ra tấm hình nhỏ của gia đình mình. Anh ta cũng vội rút trong túi áo ra hình những đứa con và bắt đầu kể về những kỳ vọng của anh đối với chúng.

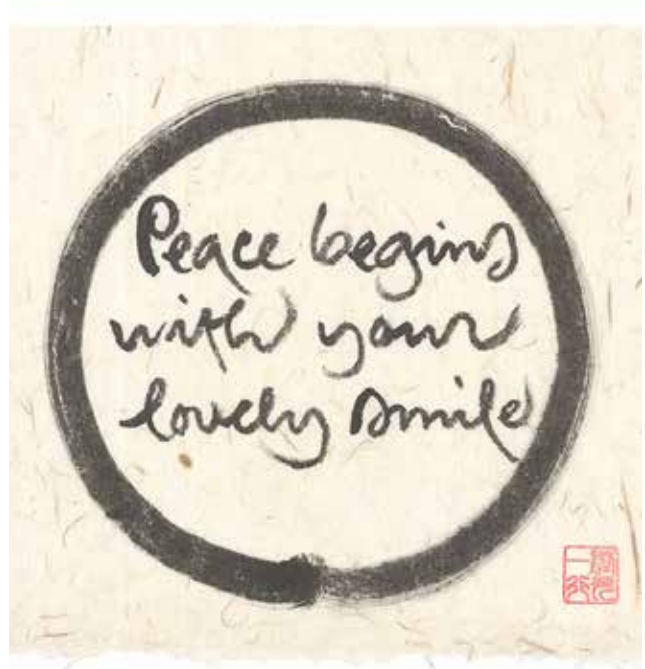
Đôi mắt tôi nhòa lệ. Tôi biết mình sắp chết và sẽ chẳng bao giờ gặp lại được người thân. Anh ta cũng bật khóc. Đột nhiên, không nói một lời, anh ta mở khoá và kéo tôi ra khỏi buồng giam. Anh lặng lẽ đưa tôi ra khỏi khu

vực thị trấn chiếm đóng, thả tôi tự do rồi quay trở về. Thế đó, cuộc sống của tôi đã được cứu rỗi chỉ nhờ một nụ cười ”

Từ khi đọc được câu chuyện này tôi nghiệm ra được nhiều điều. Tôi biết rằng bên dưới mọi thứ vỏ bọc chúng ta dùng để thủ thế, để bảo vệ phẩm giá và địa vị, vẫn còn đó một điều thật quý giá mà tôi gọi là tâm hồn.

Tôi tin rằng: nếu tâm hồn bạn và tâm hồn tôi nhận ra nhau thì chúng ta chẳng còn gì phải sợ hãi hay căm thù oán ghét nhau. Nếu bạn từng có một khoảnh khắc gắn bó với đồng loại qua sức mạnh của nụ cười, thì tôi tin rằng bạn cũng đồng ý với tôi, đó là một phép lạ nho nhỏ, một món quà tuyệt vời mà chúng ta có thể dành cho nhau.

Một nữ tu ở Calcutta đã cảm nhận được điều này trong cuộc sống, và bà đưa ra lời khuyên chân thành: “Hãy mỉm cười với nhau, mỉm cười với vợ, với chồng, với con cái bạn và với mọi người dù đó là ai đi nữa, vì điều này sẽ giúp bạn lớn lên trong tình yêu của nhau...”



Chúng Ta Đi Chùa Để Cầu Xin Hay Để Tu Học Theo Phật

HT Thích Thanh Từ

Giảng tại chùa Sắc Tứ Quan Âm - Cà Mau - 2000.

Bài giảng hôm nay, chúng tôi sẽ giảng đề tài rất bình dị là: **“Chúng ta đi chùa để cầu xin hay để tu học theo Phật”**. Đây là một đề tài có thể nói rất gần với quý Phật tử.

Quý Phật tử xét thật kỹ xem từ trước đến giờ, chúng ta đi chùa là vì cầu xin hay để tu học theo Phật? Đa số đều cầu xin, phải không? Mỗi khi đến chùa, Phật tử hoặc là cúng hoa quả hoặc là cúng nhang đèn. Khi cúng rồi, quý vị quỳ xuống nguyện Phật cho gia đình con bình an, cho con cháu con thi đậu, cho tất cả trong gia quyến đều gặp may mắn v.v... như thế là xin hay tu?

Như vậy chúng ta đi chùa cầu xin Phật cho điều này, cho điều kia, cho đủ thứ hết. Nhưng rốt cuộc rồi tất cả những gì chúng ta xin có được như ý hết không? Điều này tôi không khẳng định là được hay không được. Có thể một số người xin được, nhưng đa số người xin không được, phải không?

Thí dụ, khi con cái thi cử, cha mẹ là Phật tử thế nào cũng tới chùa xin Phật gia hộ cho con mình thi đậu. Như vậy các Phật tử được cha mẹ cầu xin đều đậu hết hay vẫn có người rớt? Tại sao cùng xin với nhau, Phật lại cho người đậu, kẻ rớt? Vậy là Phật không công bình rồi. Đức Phật đối với chúng sanh chỉ một lòng từ bi bình đẳng, thương như con một, không bỏ



người nào, tại sao có người xin Phật cho, có người xin Phật không cho? Như vậy vấn đề này chưa thể khẳng định đúng hay sai.

Chúng ta tự nghiệm xét những gì chúng ta xin đó, nếu được hết thì chắc rằng Phật tử đều giàu, đều vui vẻ, không ai khổ phải không? Nhưng kiểm lại trong giới Phật tử có giàu hết chưa, có hết khổ hoàn toàn chưa? Nếu Phật cho thì phải cho đều, người này cho thì người kia cũng phải cho. Sao có người xin được, có người xin không được? Chúng ta nghĩ sao về điều này? Tôi gợi ý để rồi quý Phật tử tự nghiệm tự xét.

Cũng như những người gặp tai nạn, cầu nguyện đức Quan Thế Âm cứu độ, tất cả đều cầu được hay có người được, có người không được? Như vậy Phật và Bồ-tát hình như thương người này, không thương người kia. Nhưng thật ra Phật, Bồ-tát có như vậy không?

Tất cả chúng ta do yếu lòng, nhẹ dạ nên gặp tai nạn, gặp khó khăn thì lúc nào cũng ỷ lại. Ỡ lại Phật, ỷ lại Bồ-tát. Cầu xin Phật, Bồ-tát an ủi cứu giúp mình bớt khổ. Nhưng sự thực việc cầu xin đó đâu có gì bảo đảm được trăm phần trăm. Vậy mà tất cả Phật tử chúng ta đi chùa tới đâu cũng xin, cũng cầu. Nếu xin cầu thì không phải là tu, còn tu thì không có cầu xin.

Nên kết luận lại, Phật tử chúng ta đi chùa là để tu theo Phật hay để xin Phật cho mình được phước đức?

Tôi thường thí dụ, quý Phật tử có bệnh đi tới phòng khám của bác sĩ. Khi tới phòng khám, lẽ ra phải để cho bác sĩ khám, cho toa, mua thuốc uống. Nhưng có người tới phòng khám chỉ chấp tay nói rằng: **“Thưa bác sĩ, bác sĩ cứu dùm tôi cho hết bệnh”**. Đó, cứ nặng nề đòi như vậy. Bác sĩ biết nói làm sao đây? Chắc cũng đầu hàng luôn, không biết sao cứu được. Nếu là người bệnh thì yêu cầu bác sĩ xem bệnh, rồi cho toa chúng ta mua thuốc uống, bệnh mới lành. Chúng ta không chịu cho xem bệnh, không chịu xin toa, mà cứ đòi bác sĩ cho hết bệnh, như vậy bác sĩ biết nói sao đây? Đó là điều hết sức lảm lẩn.

Kế nữa, có người được bác sĩ khám bệnh, cho toa, bảo phải về mua thuốc uống. Nhưng người không chịu mua thuốc, cứ cầm toa đọc hoài, đọc thuộc lòng. Thuộc lòng cái toa hết bệnh không? Chắc rằng không hết. Chỉ khi nào mua thuốc uống thì mới lành bệnh.

Chúng ta ngày nay đến với Phật giống hệt như những người bệnh đến với bác sĩ. Không cần bác sĩ khám, không cần bác sĩ cho toa mà cứ chấp tay cầu bác sĩ cứu cho tôi hết bệnh thôi.

Điều này bác sĩ cũng bó tay. Quý vị đến chùa, cứ xin Phật cho con cái này, cho con cái nọ v.v... thì Phật sẽ làm sao? Phật đã từng tuyên bố: **“Ta không có quyền ban phước xuống họa cho ai”**. Mà không ban phước xuống họa thì Ngài cho được không? Nên có người xuyên tạc, như vậy thì Phật bất lực quá, Phật không có khả năng, xin Phật không có kết quả.

Trong đạo Phật luôn luôn dạy rằng **“Phật là một bậc Đạo sư”**, là vị thầy chỉ đường cho chúng ta ra khỏi nẻo luân hồi đau khổ, giúp cho chúng ta tránh những hiểm nguy trong cuộc đời này. Phật là người chỉ đường nhưng nếu chúng ta không chịu đi thì lỗi tại chúng ta, chứ không phải lỗi tại Ngài. Ngài không thể cho chúng ta hết khổ đau. Vì thế có người cho Phật bất lực, nhưng với người biết nghĩ suy, biết nhận định thì chính lời nói đó là lời nói chân thật.

Như chúng tôi bây giờ, thực tình chỉ hiểu Phật pháp, chỉ tu để tâm được yên tịnh và chỉ dẫn lại cho quý Phật tử cùng tu. Chớ tôi cũng đâu có quyền cho Phật tử được hết bệnh, đâu có quyền cho Phật tử gặp cảnh khổ được hết khổ. Tôi chỉ giảng dạy lời Phật cho quý Phật tử hiểu, ứng dụng, dẹp hết các phiền não, đó là Phật tử tu. Nếu tu được thì phiền não sạch, chớ tôi đâu có giúp gì cho quý vị.

Quý vị nghĩ kỹ, chúng ta là Phật tử tức là con của Phật. Phật là bậc giác ngộ mà con của Phật có giác ngộ chưa? Nếu không giác ngộ trăm phần trăm như Phật, thì ít ra chúng ta cũng giác ngộ được một phần trăm, tí xíu vậy đó. Phật trăm phần, chúng ta được một phần cũng tạm gọi là con của Phật. Chứ Phật thì trọn vẹn còn mình thì không có chút nào, làm sao gọi là con Phật. Cái giác ngộ nhỏ nhất, gần nhất là giác ngộ được lý nhân quả.

Đức Phật dạy, tất cả chúng ta muốn được quả lành thì phải gieo nhân lành. Chúng ta muốn quả dữ, quả ác thì gieo nhân ác. Nhân lành sẽ đưa đến quả lành, nhân ác sẽ đưa

đến quả khổ. Như vậy cái khổ, cái vui đều do chúng ta tạo mà ra, chứ Phật không làm thế được. Phật dạy rất thực tế.

Tôi thí dụ, một anh nông phu muốn làm ruộng trúng thì phải lựa giống, mua giống tốt. Giống tốt đó là nhân khiến sẽ được quả tốt là những bông lúa chín vàng, no đầy. Những bông lúa chín vàng, no đầy có được là nhờ những hạt giống tốt. Nhân đã có thì quả sẽ có. Có anh nông phu nào ngây ngô đến nỗi không chịu gieo giống lúa mà cứ ra ngoài đồng chấp tay cầu Phật cho con lúa đầy đồng không? Có ông Phật nào trên trời, trên mây rải giống xuống cho lúa mọc được không? Hay là chính tay mình gieo giống, rồi mình mới gặt được kết quả do công phu của mình làm ra.

Rõ ràng lẽ thật của cuộc sống này là chúng ta tự tạo nhân tốt hay tạo nhân xấu, từ nhân đó đưa tới quả tốt hay xấu, chứ không ai có quyền chen vô hết. Đó là một chân lý, một lẽ thật mà chúng ta không chịu tin, cứ đòi Phật cho không thôi, đòi thế này, đòi thế kia.

Như khi tôi lên Châu Đốc thấy một số Phật tử, nhất là từ tháng giêng tới tháng ba, nhằm thời gian vía Bà, người ta đi đông là đông. Từ các tỉnh, Thành phố lên, để làm gì?

Để vay tiền bà về làm ăn cho phát đạt. Họ cứ quan niệm rằng mượn của bà chừng năm ba chục ngàn, về làm ăn sẽ giàu. Quý vị thấy nghĩ vậy đúng hay sai? Tôi chỉ cần nói đơn giản rằng nếu bà thương người tới vay tiền, bà cho làm ăn phát đạt giàu có, thì từ Châu Đốc tới Long Xuyên, ai cũng giàu hết. Tại sao vậy? Vì ở gần bà, tốn ít chục bạc tiền xe là đã tới rồi, tiếc gì mấy chục mà không đi vay? Còn những người ở xa như thành phố Hồ Chí Minh hay dưới Cà Mau lên vay xa quá. Vậy thì người ở gần vay nhiều nên phải giàu nhiều, nhưng nhìn lại dân ở gần đó vẫn nghèo, vẫn có những người rất khổ sở, rách trước rách sau. Sao họ không tới vay cho được giàu? Hay họ vay hoài không giàu nên phải chịu nghèo. Như vậy có đúng là bà cho vay thì được giàu không?

Có những điều rất thực tế mà không ai dám nói. Thí dụ khoảng trăm người lên vay tiền của bà, về có chừng năm mười người làm ăn phát tài, họ liền khoe: **“Tôi nhờ năm nay vay tiền của bà về làm ăn phát tài”**. Còn tám chín chục người vay, nhưng làm ăn lỗ lã, thua thiệt lại làm thinh, không dám nói. Vì họ không dám nói nên đâu có ai biết. Thiên hạ chỉ biết người phát tài mà không biết những người không có gì. Đó, lẽ thật ở chỗ nào?

Trong một trăm người, có người phước nhiều, có người phước ít. Người có phước làm ăn phát tài, lấy có vay tiền bà được phát tài. Còn người vô phước làm ăn thất bại, sao lại làm thinh không đổ thừa tiền bà không có giá trị? Tại không dám nói. Nên người ta cứ nghe đồn đồn kia, đồn đồn nọ có người vay tiền bà về làm ăn khá. Thế là ủa nhau kéo đi vay. Chúng ta không chịu nghiệm, không chịu xét nên rồi bị rơi vào mê tín. Mê tín là lòng tin mù quáng, không có lẽ thật, không đúng chân lý.

Chúng ta là Phật tử hiểu Phật pháp thì phải thực hành theo lời Phật. Chúng ta muốn làm ăn khá thì chúng ta phải biết ăn ở tốt với mọi người, xử sự công bằng với mọi người. Trong cuộc sống chúng ta đừng giành phần hơn về mình mà luôn luôn biết nhường nhịn nhau. Nhờ có phước chúng ta làm ăn mới tốt. Người không chịu thực hành như vậy, cứ đi vay chỗ này, xin chỗ kia, rốt cuộc không được gì hết mà chỉ chuốc khổ. Hiện tại không được mà vị lai cũng không có chút phước đức nào. Nên quý Phật tử phải tin tưởng đức Phật là một vị đã giác ngộ, chỉ cho chúng ta những lẽ thật trong cuộc đời để chúng ta ứng dụng tu, ứng dụng thực hành thì chúng ta sẽ đạt kết quả tốt.

Khi chiều chúng tôi đã làm lễ quy y cho một số Phật tử. Trong lễ quy y có những vấn đề mới nghe quý Phật tử thấy hơi lạ một chút. Như nói rằng, quy y Phật rồi khỏi đọa địa ngục, quy y Pháp rồi khỏi đọa ngạ quỷ, quy y Tăng rồi khỏi đọa súc sanh. Trong nhà Phật nói ba đường khổ là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Nếu quy y Phật rồi khỏi rơi vào địa ngục, quy

y Pháp rồi khỏi rơi vào nga quý, quy y Tăng rồi khỏi rơi vào súc sanh. Nếu quy y là chỉ hứa suông thôi mà thành công liền thì dễ quá ! Ở đây tôi sẽ giải thích thứ tự cho quý vị hiểu.

Như chúng ta đã biết Phật là bậc giác ngộ sáng suốt. Quy y Phật tức là trở về con đường sáng suốt. Trở về con đường sáng suốt thì chúng ta không rơi vào chỗ u minh, tối tăm. Địa ngục là chốn u minh cho nên Bồ-tát Địa Tạng phát nguyện xuống địa ngục để độ chúng sanh. Vì vậy, Ngài làm Giáo chủ ở cõi địa ngục, gọi là U Minh Giáo Chủ. Chúng ta đi con đường sáng thì không rơi vào chỗ tối, nhưng phải đi chứ không chỉ hứa. Nếu Phật tử hứa rằng tôi quy y Phật rồi khỏi đọa địa ngục, ngang đó không tu tập thì có khỏi địa ngục không? Chắc chưa khỏi.

Tôi lặp lại ví dụ anh nông phu, anh được hạt giống tốt và gieo xuống. Biết rằng nhân tốt thì quả sẽ tốt, đó là lẽ thực. Nhưng từ ngày gieo giống cho tới ngày cây lúa đơm bông kết quả, phải làm sao? Gieo giống rồi chúng ta phải

chăm sóc, nhổ cỏ, bón phân, chúng ta còn phải theo dõi sâu rầy. Cuối cùng đủ điều kiện thì bông lúa mới được tốt, được no đủ, được chín vàng.

Cũng như vậy, khi chúng ta nguyện quy y tu theo Phật, đó là nhân để đi tới quả giác ngộ. Nhưng từ nhân tới quả đòi hỏi chúng ta phải liên tục theo dõi, phải cố gắng tu hành mới được kết quả như vậy. Chớ không phải quy y rồi nói: **“Ngang đây tôi khỏi đọa địa ngục”**, đó là sai lầm.

Quy y Pháp khỏi đọa nga quý, nga quý tức là loài quỷ đói. Bởi vì Phật dạy chúng ta tu phải có lòng từ bi thương yêu mọi người. Có lòng từ bi thì ai khổ chúng ta giúp. Chúng ta không nỡ gian lận, hiểm độc, bòn rút người khác mà phải mở lòng từ bi thương xót, cứu độ người ta. Vì có lòng từ bi nên không có tâm bòn sên, tâm keo kiệt, tâm hiểm độc. Vì vậy không đọa làm loài quỷ đói. Không bao giờ chúng ta tạo nhân tốt mà lại có kết quả xấu được.



Cho nên quy y Pháp rồi thì tránh khỏi làm loài quỷ đói. Vì vậy khi đã quy y rồi, chúng ta phải tập tâm từ bi. Mỗi ngày mỗi mở rộng, mỗi ngày mỗi thực hành đúng như vậy, thấy ai khổ ai đói chúng ta dùng phương tiện giúp. Thực hành đúng pháp Phật dạy tránh khỏi loài ngạ quỷ, nhất định không sai chạy.

Quy y Tăng rồi khỏi đọa làm súc sanh. Tại sao? Vì súc sanh là si mê. Bây giờ mình theo chư Tăng, chư Tăng dạy cho mình biết đây là thiện, đây là ác, đây là tội, đây là phước, đây là chánh, đây là tà. Giản trạch cho mình biết rõ, nhờ biết rõ nên mình tránh tội làm phước, tránh ác làm lành, tránh tà làm chánh. Kết quả mình không đọa làm súc sanh. Như vậy từ nhân đến quả không sai chạy nếu chúng ta làm đúng. Nhưng có nhân mà không săn sóc, không chăm bón thì kết quả không bao giờ đúng hết.

Chúng ta đến với đạo Phật là đến với tâm hồn chân thật, phải dụng công tu hành, không phải đến với đạo Phật bằng cách cầu xin.

Nếu quý Phật tử gẫm kỹ, nhớ cho rõ ràng, từ hồi biết đi chùa cho tới bây giờ, mình tu theo Phật hay là cầu xin Phật? Chắc tu ít, cầu xin thì nhiều. Đó là điều đáng buồn mà cũng rất đáng thương. Nếu Phật tử cứ đi cầu xin hoài thì đạo Phật đã mất rồi. Dầu còn chùa, còn Phật tử cũng không còn đạo Phật, vì Phật dạy tu mà mình có tu gì đâu? Nên nhiều người đi chùa mười năm, hai mươi năm nhưng phiền não ngày càng tăng chớ không giảm. Đi chùa nhiều mà sân cũng lắm, giận cũng nhiều thì có hiệu quả gì đâu.

Đến với Phật là để tu, để chừa bỏ những thói xấu. Nhưng đến với Phật lâu mà những thói xấu không giảm, ngược lại càng tăng, đó là tu theo Phật hay là gì? Lỗi tại đâu? Tại vì chúng ta không chịu tu mà chỉ có xin. Xin không được rồi đâm ra chán, mà chán rồi thì nghe ai đồn đại đằng kia miếu bà, miếu ông gì đó xin chi cũng được, linh lắm. Thế là Phật tử liền mang bó hương, đĩa quả tới xin. Vì xin cho nên dễ lạc đường tà. Còn nếu chúng



ta biết tu, hiểu lời Phật dạy, ứng dụng tu thì chúng ta hết khổ. Hết khổ bằng lẽ thực chứ không phải hết khổ bằng tưởng tượng.

Chúng ta đến với đạo Phật là để tu, mà tu thì phải làm sao? Phật dạy lấy nhân quả làm căn bản. Chúng ta gieo nhân tốt rồi còn phải cố gắng duy trì, bảo vệ thì sẽ được quả tốt. Nếu chúng ta gieo nhân xấu thì phải rơi vào cảnh khổ, không nghi ngờ. Như vậy người Phật tử là người biết chọn nhân để gieo, tránh nhân dữ không cho nó sanh khởi, đó là chúng ta tu.

Biết như vậy, hiểu như vậy, thấy như vậy, đó là chúng ta có tỉnh có giác. Còn không hiểu như vậy là không có tỉnh, không có giác. Biết được, nhận chân được lý nhân quả của Phật đó là chúng ta đã giác một phần rồi. Nếu biết nhân quả do mình gây, mình chịu thì chúng ta có kêu trời kêu Phật gì nữa không? Gặp khổ có kêu trời, gặp vui có tạ ơn trời không? Tất cả những điều đó là do nhân mình gây, quả mình hưởng. Biết rõ như vậy thì chúng ta là người tỉnh.

Hơn nữa người tin nhân quả là người gan dạ, can đảm, còn người không tin thì không gan dạ, không can đảm, tại sao vậy? Bởi vì tin nhân quả nên việc gì tốt là do mình tạo thì mình thành công. Mình thành công là do nhân mình làm nên quả mình hưởng, không có gì ngạo mạn cho mình là hơn. Nếu mình gặp điều xấu là do nhân mình không khéo tạo cho nên quả xấu đến với mình. Như vậy là cũng tại mình chứ không trách ai hết.

Ở đời thiên hạ hay đổ thừa tại cái này, tại cái kia, ít khi nào mình làm một điều dở, một điều xấu mà nói lỗi đó tại tôi. Tại cái này, tại cái kia tôi mới làm vậy đó, đổ bên này, đổ bên nọ, đổ bên kia, đó là trốn tránh trách nhiệm. Nếu chúng ta hiểu được lý nhân quả, việc tốt hay xấu đến với chúng ta đều do chúng ta tạo. Cho nên bây giờ nó đến mình can đảm nhận, dám làm thì dám chịu, có trách ai đâu. Như vậy là mình can đảm, không trốn tránh trách nhiệm.

Phật tử bây giờ yếu đuối quen rồi nên không dám nhận trách nhiệm. Không can đảm nhận trách nhiệm thì trên đường tu làm sao tu chân chính được? Muốn tu chân chính tất cả chúng ta phải gan dạ, phải can đảm thì sẽ có kết quả trăm phần trăm, không nghi ngờ. Ngược lại, chúng ta chưa phải là những người tu theo lời Phật dạy mà chỉ bắt chước thôi.

Bước đầu tu theo Phật là quy y Tam Bảo, tức chúng ta tạo ba cái nhân. Nhân thứ nhất là nhân sáng suốt để khỏi xuống địa ngục, nhân thứ hai là nhân từ bi để khỏi làm ngựa quỷ, nhân thứ ba là nhân trí tuệ để khỏi làm súc sinh. Ba nhân này tạo rồi, chúng ta nuôi dưỡng cho nó tăng trưởng thì nhất định tránh được ba đường ác, không nghi ngờ. Đó là chúng ta tu.

Phật không chỉ dừng ngang đó mà còn dạy chúng ta phải giữ năm giới. Phật không cho chúng ta làm năm điều. Năm điều đó là: không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu, không hút á phiện, xì ke, ma túy.

Chúng ta giữ năm điều này là tu nhân gì? Nếu không giết người, không hại người thì chúng ta tránh khỏi người thù oán, tránh khỏi người giết hại, tránh khỏi tù tội. Giữ

được nhân đó, tu được nhân đó thì hiện tại chúng ta không bị người thù oán, rình rập giết lại, không phải bị tù tội vì phạm pháp. Phật dạy nếu đời này giữ giới không sát sanh, không giết người thì đời sau sanh ra được tuổi thọ dài. Cái nhân mình không làm cho mạng người ta ngắn thì cái quả mình sẽ được tuổi thọ dài. Đó là nhân và quả theo nhau.

Tu nhân không trộm cướp thì sau này mình không bị tù tội, không bị người oán ghét. Của người mình không lấy, không cắp, không trộm thì tự nhiên mình là người lương thiện, người tốt, không bị tù tội, không có nguy hiểm xảy đến. Đời sau chính nhờ nhân tốt đó mà được quả sanh ra có của cải nhiều, dư dả.

Không phạm tội tà dâm tức là sống một cách trinh bạch. Trinh bạch là trong sáng, mà trong sáng thì đời sau sinh ra trở thành người đẹp đẽ, trang nghiêm. Như vậy quả với nhân đều theo nhau, chớ không tách rời.

Không nói dối, không nói lừa gạt, ác độc v.v... thì đời sau sinh ra nói năng lưu loát, người nghe kính tin. Ngày nay sinh ra mình nói ngọng, nói cà lăm là biết đời trước mình nói không hiền. Nói không hiền cho nên quả bây giờ phải chịu như vậy. Biết rồi ráng tu, nói hiền lại thì đời sau sẽ được tốt đẹp hơn.

Nếu đời này chúng ta ngu tối, học hành không thuộc v.v... thì biết đời trước mình đã phạm lỗi uống rượu mạnh, hút á phiện, xì ke ma túy cho nên bây giờ phải khổ, gầy ốm, tật nguyền, ngu dại.

Cho nên biết tu thì nhân nào quả nấy, còn không biết tu thì phải chuốc lấy khổ. Ai muốn đi tới chỗ tốt, hưởng điều tốt thì phải làm những gì Phật chỉ dạy. Từ nhân đi đến quả chứ không có cái ngẫu nhiên, cũng không có ai ban cho hết. Phật không rảnh để ban cho mình. Nếu ban cho mình thì chắc Phật không dạy nhân quả.

Hiểu như vậy chúng ta mới thấy trên đường tu, mình phải là người biết tìm hiểu chánh pháp, biết tu hành chớ không phải tới với đạo để cầu xin. Quý Phật tử làm lành, làm phải thì được mọi người thương, mọi người quý. Còn làm dữ, làm ác thì bị người ghét bỏ. Rõ ràng không phải Phật, không phải thần thánh khiến người khác thương mình; cũng không phải Phật, không phải thần thánh khiến người khác ghét mình. Thương, ghét đều do mình tạo mình gây, thì mình phải chịu.

Tất cả quý Phật tử nghĩ cho kỹ xem đức Phật dạy có đúng với lẽ thật hay không, có hợp với chân lý hay không? Nó là lẽ thật nhưng tại vì Phật tử ít chịu tu hay nói cách

khác là lười biếng tu, muốn xin cho khỏe. Lạy Phật xin một cái cho rồi còn tu lâu quá ! Chúng ta tu phải biết cái gì thật, cái gì không thật. Cái thật thì chúng ta phải hành, còn cái không thật thì chúng ta phải bỏ, mới gọi là tu.

Khi quý vị nhận phái quy y, trong đó có một bài kệ bốn câu: Chư ác mạc tác

Chúng thiện phụng hành

Tự tịnh kỳ ý

Thị chư Phật giáo.

Dịch:

Không làm các việc ác Vâng làm các điều lành Giữ tâm ý trong sạch

Đây là lời Phật dạy.

Lời dạy của chư Phật gọn, tóm lại chỉ có bốn câu kệ. Bốn câu kệ đó có ba điểm.

Điểm thứ nhất là đừng làm các điều ác. Không làm tất cả điều ác tức là giữ năm giới cấm. Bởi vì giới là ngăn là chặn. Ngăn chặn tức là ngừa đón. Nếu chúng ta giữ năm giới là chúng ta không bị khổ, không bị lụy. Cho nên trong nhà Phật ví dụ giới cũng như hàng rào bên cạnh hố thẳm. Nếu tới mé rào, đụng rào chúng ta dội lại đừng đi nữa thì không rơi xuống hố. Còn nếu tới mé rào mà làm cho lũng rào để ra khỏi thì bảo đảm rơi xuống hố ! Nên nói giới là ngừa đón.

Phật tử giữ năm giới là ngừa đón khỏi rơi vào các tội lỗi, khỏi rơi vào những khổ đau hiện tại và mai sau. Phật dạy chúng ta tu trước phải giữ giới, có nghĩa là chúng ta phải dừng hết những điều tội lỗi dẫn đến sự hiểm nguy. Chúng ta dừng lại đừng bước thêm nữa, thì mới có thể tránh các họa hoạn. Vì vậy nên nói nhờ giữ giới mà ngừa được các thứ hiểm nguy.

Điểm thứ hai "**Chúng thiện phụng hành**" tức là vâng làm tất cả điều lành. Điều lành là điều gì? Tôi sẽ đi chi tiết để quý Phật tử thấy rõ. Như chúng ta giữ giới không sát sanh tức là

không giết hại người, đó là chúng ta không bị rơi vào chỗ người oán thù, người giết hại hoặc tù tội. Như vậy chỉ bảo đảm an lành cho mình chứ chưa làm lợi ích cho người. Muốn vâng làm các điều lành, phải làm gì nữa? Thay vì trước chúng ta không giết hại người, bây giờ thêm một điều nữa là cứu giúp, bảo trợ cho người. Cứu giúp, bảo vệ cho sinh mạng người được an toàn, cho người bớt khổ, đó là điều lành.

Không làm ác lại làm lành nên có phước. Thành ra giữ giới là phước nhỏ chỉ ngăn ngừa được tội lỗi của mình, còn làm lành mới là phước lớn vì lợi ích cho người. Mình đã không giết hại mà lại còn giúp đỡ, còn bảo vệ để gìn giữ sinh mạng cho người, đó là điều lành.

Quý vị thấy có hai mặt, một mặt dừng tội lỗi gọi là dừng làm các điều ác, một mặt làm những điều tốt lành để giúp đỡ chúng sanh, gọi là làm các việc lành. Chúng ta cứ căn cứ vào năm giới để thấy những điều lành phải làm.

Giới thứ nhất không giết người ngược lại còn cứu người, bảo vệ cho người được an toàn. Đó là làm lành.

Giới thứ hai không trộm cắp. Tránh không trộm cắp của người khác, đó là tránh tội lỗi nguy hiểm của mình. Kể đến còn rộng rãi, ai thiếu nghèo mình giúp đỡ gọi là bố thí. Chúng ta không ăn trộm của người mà còn bố thí giúp đỡ người, đó gọi là làm lành.

Giới thứ ba không được tà dâm. Mình giữ không tà dâm để cho gia đình được an ổn, cho tư cách mình được trinh bạch, đó là cái tốt của mình. Nhưng nếu chỉ giữ cho mình không thì chưa phải là làm lành. Muốn làm lành chúng ta phải làm sao? Chúng ta phải dạy cho con cháu, cho những người chung quanh biết sống hạnh trinh bạch, biết làm những điều tốt, đừng làm những điều quấy,

điều nhơ. Đó là giúp cho người được tăng trưởng hạnh tốt ở trong xã hội. Như vậy chúng ta có phước.

Thứ tư, không nói dối. Không nói dối thì giữ được uy tín của mình, giữ lòng tin của mọi người đối với mình. Nếu muốn có phước thì phải nói lời chân thật, lời hòa nhã, hiền lành. Không nói dối mà chúng ta còn nói những lời đúng lẽ thật, đúng chân lý, đó là làm lành.

Thứ năm, không uống rượu mạnh, uống say, không hút á phiện, xì ke, ma túy. Đó là chúng ta tránh được những hiểm nguy cho mình. Nếu muốn làm lành chúng ta phải khuyên, nhắc nhở những người bạn, hoặc con cháu mình tránh làm những điều ấy, đó là làm phước.

Như vậy tu Phật, chặng thứ nhất là chúng ta phải ngừa đón dừng phạm tội lỗi, đó là giữ giới. Chặng thứ hai, chúng ta phải làm những điều lành để trở thành một người hữu ích cho xã hội, hữu ích cho đời, đó là làm lành.

Điểm thứ ba, **“Tự tịnh kỳ ý”** tức là phải làm cho tâm ý mình trong sạch. Làm sao để giữ cho tâm ý trong sạch? Cái gì làm nó nhơ uest? Đây là vấn đề tôi phải giải thích hơi nhiều.

Trước khi nói tâm ý trong sạch, tôi xin nói tâm ý nhơ nhớp. Sao gọi là tâm nhơ nhớp? Thí dụ thấy người để món đồ tốt, ta sanh lòng tham muốn lén lấy. Muốn lén lấy, đó là tâm ý nhơ nhớp. Hoặc người ta thấy điều sai trái nên chỉ cho mình, mình nổi nóng cự lộn người ta, đó là tâm ý nhơ nhớp. Thấy người làm ăn phát đạt, mình thua kém rồi ganh tỵ, thù oán người, đó là tâm ý nhơ nhớp.

Khi chúng ta biết tu rồi phải gạn lọc tâm ý cho được trong sạch. Nếu cứ nuôi dưỡng tâm ý nhơ nhớp thì chúng ta sẽ tạo nên những lỗi lầm, những tội rất lớn ở mai sau. Thân chúng ta làm lành, miệng chúng ta nói lành đó là tốt, nhưng nếu tâm ý chúng ta chưa được

lành, chưa tốt thì cũng có ngày nó xúi thân, miệng mình làm quấy, làm lỗi. Cho nên thứ ba là phải gạn lọc tâm ý, vì nó là gốc.

Giữ cho tâm ý trong sạch bằng cách nào? Ví dụ thường ngày trong sự tiếp xúc qua lại, mình hay có tật xấu là nóng nảy. Khi nổi nóng lên thì nói bậy, làm bậy đủ thứ hết. Như vậy chúng ta biết mình có tật xấu là nóng giận. Sự nóng giận đó ở trong tâm ý mình. Cái xấu cái nhơ ở trong tâm mình, mình phải làm sao lọc bỏ nó ra thì hết nhơ, hết xấu.

Phật dạy rất rõ, nếu người nào bị bệnh nóng giận thì phải uống tới hai toa thuốc. Toa thứ nhất là toa thuốc nhẫn nhục, toa thứ hai là toa thuốc từ bi. Khi nổi nóng lên, lúc đó quý vị làm gì trước? La trước phải không? La không được thì đánh. Như vậy từ ý nổi nóng rồi miệng la, la chưa xong thì tay đánh. Thế là thân tạo nghiệp ác, miệng tạo nghiệp ác từ ý nghĩ ác.

Nên khi nổi nóng lên, quý vị phải làm sao trị cơn nóng đó? Chạy đi lấy nước lạnh uống cho nó mát lại phải không, nhưng nước qua khỏi cổ một chút thì nhớ lại rồi nổi nóng nữa, chẳng lẽ uống nước nữa? Cứ mỗi lần nóng là uống nước, uống tới chiều cho bể bụng luôn. Đó chưa phải là phương pháp cứu mình. Do đó phải dùng hai phương thuốc từ bi và nhẫn nhục mới trị được bệnh này.

Đó là biết thuốc của Phật cho để trị bệnh, chớ còn không thì chúng ta tu Phật bao nhiêu năm mà khi bệnh không biết làm sao để trị. Học Phật mà cứ đọc kinh này, sách kia nhưng không biết trị bằng cách nào. Như vậy là chúng ta chưa phải thực tế. Khi có bệnh phải dùng thuốc liền, dùng thuốc rồi thì có hiệu quả.

Bởi có thuốc mà không chịu uống rồi cứ kêu bệnh hoài. Nếu không uống thuốc để bệnh tái phát liên miên, đó là tự mình phá hoại, tự mình làm khổ mình. Nên người biết tu là đem pháp của Phật dạy ứng dụng cho bản thân

mình được an lành, nội tâm mình được trong sạch. Đó là khéo tu, tu như vậy mới là tu thật, còn nếu tu như lâu nay là tu chưa thật.

Có một số Phật tử khi sửa soạn đi đâu xa, lại trước bàn Phật thắp hương cầu nguyện, Phật gia hộ cho con đi đường được bình yên, được an lành. Nhưng ra đường ai nói trái ý liền tát tai người ta. Như vậy bình yên, an lành được không? Khi nổi giận tát tai người ta Phật can đâu có kịp. Can không kịp thì làm sao mà gia hộ? Quý vị mới thấy, muốn bình yên, muốn an lành thì nguyện ai? Nguyện cho mình bình tĩnh, sáng suốt, biết đem thuốc của Phật uống, để trị bệnh nóng giận thì mới được bình yên, an lành.

Chúng ta phải khéo đem lời Phật dạy ứng dụng tu cho bản thân mình thì sẽ được kết quả tốt. Quý vị thấy khi nổi giận lên thì tâm mình ngàu đục, xấu xa. Chúng ta biết nhẫn nhịn thì không nói bậy. An nhẫn thì tâm lặng xuống, lặng xuống thì nó trong sạch. Đó là tu tâm ý cho trong sạch.

Bây giờ giả sử thấy người ta có món đồ quý, mình khởi niệm tham. Tham là ý niệm trong sạch hay nhơ đục? Tham tức là nhơ đục. Khởi niệm tham thì phải tu làm sao? Uống thuốc nào cho hết bệnh tham? Khi chúng ta khởi niệm tham vì chúng ta nghĩ đó là đồ quý, đồ đẹp v.v... Phật dạy phải tu pháp bố thí để trị bệnh tham. Những gì dư mình cho hết. Cho hết thì của người ta mình không còn tham. Cho được thì không còn tham, mà tham thì không thể cho. Được một triệu thì muốn hai triệu, hai triệu thì muốn bốn triệu, cứ chùng lên chứ không dừng.

Nên người ta thường nói túi tham không đáy. Bỏ bao nhiêu cũng tuột hết, không bao giờ thấy đầy. Thấy đầy nghĩa là có một triệu đồng, mình biết một triệu đồng đủ cho gia đình sống một tháng. Bây giờ giả sử dư chút ít, có ai cần mình sẵn sàng giúp, đó là bố thí. Nếu dư mình giúp người thì không tham. Nếu tham thì không bao giờ giúp. Quý vị để ý người nào tham nhiều, họ dư bao nhiêu thì dư chớ ai xin

họ không cho. Người có dư liền giúp, người đó sẽ hết tham. Bệnh này dễ trị chứ không khó, chỉ một toa thôi. Một toa là lành bệnh.

Tất cả chúng ta có bệnh, Phật dạy lấy thuốc mà trị chứ không phải cầu Phật cho, nhưng Phật tử cứ xin Phật cho. Bởi xin cho nên lâu ngày không hiệu nghiệm thì muốn bỏ Phật, vì thấy Phật không giúp mình được. Không được thì theo Phật có lợi gì? Nếu chúng ta biết lời Phật dạy để trị tâm bệnh thì chúng ta ứng dụng tu, tự nhiên tâm chúng ta trong sạch. Tâm trong sạch rồi mọi bệnh theo đó đều hết. Đó là tôi nói tu bằng cách dùng thuốc của Phật để trị bệnh cho mình.

Như vậy chúng ta càng tu tâm càng trong sáng, tâm trong sáng thì phiền não đâu còn. Nếu tu mà cứ phiền não người này, giận hờn người kia thì tâm chưa trong sáng, vẫn còn nhớ đục. Nhớ đục cho nên không đi tới đâu hết, càng tu thì càng thấy khổ chứ không vui. Nếu tâm trong sáng thì càng tu càng tươi càng vui càng mát mẻ, không có khổ. Tu đúng mọi điều tốt sẽ đến với mình, tu sai thì mọi việc phiền não sẽ đến với mình, không nghi ngờ. Đó là một lẽ thật.

Chúng ta thấy chỉ cần có ba câu thôi mà Phật dạy mình tu hết sức là đầy đủ: Một là đừng làm các điều ác tức là giữ trọn năm giới. Hai là làm tất cả việc lành. Ba là giữ tâm ý trong sạch. Đó là lời dạy của chư Phật. Chư Phật dạy gọn và đủ trong bốn câu kệ đó. Chỉ cần chúng ta ứng dụng thường xuyên thì bản thân chúng ta rất tốt đẹp.

Phật tử chúng ta biết rồi thì tránh điều gì sai, việc chưa đúng chúng ta sửa, việc gì đúng chúng ta thực hành. Đó là người khéo tu, khéo nhận định. Nếu khéo tu, khéo nhận định là người có trí tuệ, thông minh. Không phải chúng ta học đạo thật nhiều mà gọi là hay. Chúng ta học được điều nào ứng dụng tu ngay điều đó là chúng ta khéo, chúng ta hay.

Tóm lại, chúng ta đến chùa là để cầu xin Phật hay là để tu theo Phật? Quý vị xác định mình từ trước đến giờ cầu xin hay là tu. Nếu lỡ đã cầu xin thì bây giờ phải làm sao? Bây giờ phải tu, đừng cầu xin nữa. Đức Phật đã không hứa, không nhận thì Phật đâu có cho.

Mong rằng tất cả quý Phật tử nghe, hiểu và nỗ lực tu tập đúng như pháp đức Phật đã dạy, thì chắc chắn sẽ được an vui hạnh phúc.



Tiếp Hiện và Bồ Tát Đạo

HT Thích Phước Tịnh

1. Pháp Âm đồng vọng.

Tôi ngồi đây lắng nghe quý thầy cô tụng bài kinh Bát Nhã thật hay. Ví như ngài Huyền Trang ngày xưa tuyển dịch nhiều bài Tâm kinh như thế này để đại chúng tụng thì mình chỉ cần ngồi nghe thôi đã đủ hạnh phúc rồi. Đôi khi, sự truyền đạt của pháp không cần đến ngôn ngữ. Chúng ta lắng nghe một bài kinh, lắng nghe không gian của núi rừng tĩnh lặng, tiếng chim hót ngoài vườn cây cũng đủ làm tâm thức ta lắng dịu.

Có một câu chuyện thiền rất hay để chứng minh điều vừa kể trên. Trong thời nhà Đường, Phật giáo ở Trung Hoa rất thịnh. Vua Đường Hiến Tông rất thích ăn sò biển. Hình dung rằng từ miền Đông, người ta bắt những con sò rất to và phải vượt ngàn dặm đường dài đem đến kinh đô lúc bấy giờ đang nằm ở Lạc Dương, không phải ở Bắc kinh như bây giờ, và cũng chẳng có phi cơ để đi cho nhanh. Những con ngựa cứ thay phiên nhau chạy từ bờ biển Đông cho đến kinh đô nhà Đường để dâng những con sò sống cho nhà vua. Mỗi một ngày, buổi ngự thiện tức buổi ăn sáng của nhà vua đều có những con sò như vậy.

Một hôm, người dân biển bắt được một con sò vô cùng đẹp, ngũ sắc lóng lánh như năm sắc cầu vồng. Người ta nghĩ rằng đây là con sò ngon nhất nên liền nấu để dâng lên cho Hoàng đế ăn buổi sáng. Thế nhưng có một điều kỳ lạ vì luộc từ sáng đến trưa mà con sò vẫn không chín. Thông thường, loại sò khi gặp nước sôi đều mở miệng ra. Nhưng luộc một buổi, miệng sò vẫn khép kín. Nhà bếp



hoảng loạn và không biết làm sao. Họ liền đem dâng lên Hoàng đế và trình bày sự việc rất ư lạ lùng này. Vua cũng ngạc nhiên, không giải quyết được nên liền mời vị Thiền sư vốn là Quốc sư của triều đình để tham vấn việc này. Vai trò của một Quốc sư là cố vấn về tâm linh, về những hiện tượng kỳ lạ cho nên những việc gì không giải quyết được đều mời ông đến.

Khi nghe chuyện, vị Quốc sư nói rằng ông ta có thể làm cho con sò mở miệng ra cho nhà vua thấy. Ta thử nghĩ xem ông ta làm như thế nào để cho con sò mở miệng? Đập thì không được vì lòng từ bi, bỏ vào nồi luộc thì cũng đã nấu nửa ngày rồi mà nó vẫn khép miệng. Điều kỳ lạ nơi đây là vị quốc sư chỉ cần cầm

ba nén hương khẩn cầu hộ pháp thiện thần và thần lực Tam bảo rũ lòng từ, thể hiện pháp âm cho hoàng đế giác ngộ. Khi thiền sư khẩn xong thì con sò tự mở vỏ ra. Bên trong không phải là thịt sò bình thường mà là tượng của Bồ Tát Quan Thế Âm hiện hiện trong vỏ sò. Người Tàu thường làm hình vỏ sò với tượng Quan Thế Âm hiện bên trong là lấy từ câu chuyện đó. Vua Đường Hiến Tông rất kinh ngạc và hỏi vị thiền sư:

Vì lý do gì mà thịt sò lại hiện hình Quan Âm?

Vị thiền sư đáp:

Bệ hạ không thấy trong Kinh Phổ Môn dạy: Bồ Tát Quan Âm ứng hiện cư sĩ thân thì hiện cư sĩ thân, ứng hiện tỳ kheo thân thì hiện tỳ kheo thân, hiện thiên long bát bộ, hiện đồng nam hiện đồng nữ, hiện các loại chúng sinh, hiện cỏ hiện cây. Bệ hạ là người có tâm lành hướng về Tam bảo nhưng nghiệp của bệ hạ lại thích ăn sò. Hôm nay, Bồ Tát muốn cho bệ hạ biết rằng bệ hạ đã gieo nghiệp sát sanh rất nặng cho nên ngài đã hiện thân làm một con sò để khuyến cáo, làm cho bệ hạ ý thức rằng sinh mạng của một loài chúng sinh vô cùng đáng quý và để cho bệ hạ chấm dứt chuyện ăn thịt chúng sinh.

Nhà vua gật đầu và nói:

Ngài dẫn kinh thì ta tạm tin vì trong Kinh Phổ Môn có một đoạn như vậy. Thế nhưng nói rằng Bồ Tát hiện muôn vàn ức thân để giáo hóa thì ta không tin vì có nói lời nào đâu mà giáo hóa ta.

Khi nghe câu hỏi được đặt ra, vị thiền sư liền đáp:

Thưa bệ hạ! Có phải khi bệ hạ nhìn thấy vỏ sò màu sắc lóng lánh thì kinh ngạc, có phải khi bệ hạ nhìn thấy vỏ sò mở, tượng Quan Âm hiện ra thì cũng kinh ngạc? Thế rồi bệ hạ có hiểu đây là hình tượng Quan Âm không?

Vua trả lời:

Ta hiểu.

Con sò có nói cho bệ hạ biết đây là hình tượng Quan Âm không?

Không cần phải nói! Ta thấy thì liền biết ngay.

Vị thiền sư nhìn nhà vua và mỉm cười:

Thế thì pháp âm đang chuyển để làm cho tâm thức bệ hạ thay đổi. Bệ hạ hãy lắng nghe đi. Pháp âm không phải đi vào tai mà còn đi vào mắt nữa. Không phải từ tiếng nói mà vô thanh cũng là pháp âm.

Từ câu chuyện trên, ta trở lại việc tụng kinh. Nếu như ta lắng nghe một bài kinh Bát nhã bằng một trạng thái tâm yên bình tĩnh lặng thì có lẽ không cần nghe thêm một lời pháp thoại nào khác vì nó sẽ dư. Như thế thôi cũng xứng đáng cho một khóa tu rồi.

Trong những ngày tu, nếu ta thật sự hiện hữu thì có thể tiếp xúc được với sự im vắng của núi rừng. Và ta cũng có thể tiếp xúc được với các thầy cô nơi đây khi thấy họ đi tới đi lui bằng phong cách an nhiên tĩnh tại, vì năng lượng lành đó cũng đủ đi vào tâm thức ta để lòng ta bình yên và lắng lại. Đây là một loại pháp âm mà các thầy cô cố gắng hiến cho ta. Thậm chí trong thiền đường này, các thiền sinh chỉ cần ngồi bình yên tĩnh lặng thì cũng đã là một bài pháp đi vào tâm thức chúng ta rất dễ. Đó là điều cụ thể thứ nhất.

Kỳ thực, tâm thức chung của thiền sinh khi dự khóa tu cứ nghĩ rằng thời pháp thoại là thời tu học chính nhưng thật sự không phải như vậy. Đặt chân lên tu viện, từ ngoài cổng bước vào là chúng ta đã bắt đầu sinh hoạt, bắt đầu hành trì công phu thiền tập rồi. Chứ không phải chờ nghe bài pháp hay được dạy điều gì thì mới là thời khóa chính. Có khi không cần như vậy. Sự mong đợi nơi bài pháp thoại dường như là một việc rất ư là tự nhiên nơi tâm thức của cộng đồng Phật tử Việt. Trái lại, với thiền sinh Tây phương thì họ không có nhu cầu như chúng ta. Khi đến tu

viện, những giờ có mặt là những giờ thực tập chứ không phải đợi đến giờ tọa thiền, nghe pháp, tụng kinh, v.v.. mới thực tập.

Cho nên, điều thứ nhất xin gợi ý nơi đây rằng trong một khóa tu, nếu chúng ta có thể tiếp xúc được với điều này thì nguyên một khóa tu sẽ nuôi dưỡng chúng ta rất nhiều. Bằng không thì chừng như chúng ta mất mấy ngày mà lợi ích không thật sự thấm vào trái tim của mình. Quý thiền sinh hãy hiểu rằng nếu mình biết nghe pháp thì pháp âm đồng vọng giữa đất trời, pháp âm có mặt trong cỏ cây, pháp âm cũng có mặt nơi đời sống và nơi cách tiếp xử của các thầy các sư cô có mặt nơi đây. Đây là điều đẹp để đầu tiên mà mỗi khóa tu, ta có thể tự nuôi dưỡng được mình.

2. Ý nghĩa thâm sâu của dòng tu Tiếp Hiện.

Điều thứ hai là ngày hôm qua có buổi lễ truyền giới Tiếp hiện. Đa phần ở đây có một số các vị thiền sinh đã thọ giới Tiếp hiện.

Tiếc rằng thì giờ hôm qua không có đủ để Sư Cô Chân Không và Thầy Pháp Đăng chia sẻ ít nhiều về nội dung của giới Tiếp hiện. Mình chỉ nghe Sư Cô Chân Không nói vài điều thôi. Tuy nhiên, mình xin đóng góp một vài ý kiến. Dĩ nhiên, sẽ có cơ hội các vị tham vấn với Sư Cô Chân Không để biết thêm ý nghĩa và bề dày lịch sử của dòng tu Tiếp hiện.

Thật sự, mọi việc không phải đơn giản có mặt một cách dễ dàng như chúng ta thấy. Đa phần đối với những thiền sinh mới đến với Sư Ông, họ thấy rằng để thọ 14 giới và khoác áo Tiếp Hiện của dòng tu thì việc này quá ư là giản dị. Các vị không biết là trong quá khứ, dòng tu Tiếp hiện đã được bắt đầu từ thập niên 1960. Những vị trưởng lão bây giờ tức là những vị có thâm niên hạ lạc về dòng tu Tiếp Hiện dường như còn lại rất ít. Một trong những loài chim quý còn sót cần bảo vệ là Sư Cô Chân Không hiện tại. Mình nhớ có nghe Sư Ông kể lại rằng: trong một khóa tu ở châu Âu xa xưa, Tăng đoàn còn nhỏ, không ai mang theo văn bản giới Tiếp Hiện. Thế rồi, Sư Cô phải đánh máy lại. Và từ đâu mà Sư Cô có để đánh máy và in ra? Từ ngay trong



lòng mà ra. Hóa ra, Sư cô đã thuộc từng chữ của 14 giới Tiếp hiện rất chính xác như được bảo lưu cẩn mật nơi kho tàng tâm thức.

Mình gợi ý điều này để thấy rằng văn bản giới không phải chỉ để cho chúng ta tụng đọc suông vào mỗi nửa tháng, mà đúng ra chúng ta nên học thuộc lòng. Từng lời, từng lời là một sự thành tựu được tuyển dụng, được tuôn chảy ra từ nguồn tuệ giác của một vị thầy đã thấm nhuần hai dòng văn học Nam tạng và Bắc tạng. Ví dụ, khi đọc vào những câu trong Kinh Kalama thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, đức Thế Tôn dạy rằng: **“Đừng vì lời nói ấy được những vị thầy chúng ta cung kính nói mà các vị tin. Đừng vì những lời nói ấy có mặt từ kinh sách cổ bốn năm nghìn năm mà chúng ta tin. Đừng vì lời nói ấy là lời được nhiều người truyền tụng mà chúng ta tin”**. Tức là gồm có 12 câu với nội dung như vậy.

Thế rồi khi đọc vào giới thứ nhất của giới Tiếp hiện, Sư Ông bảo rằng: **“Ý thức được những sự cuồng tín do cố chấp về chân lý đã làm khổ con người cho nên đối với một người Tiếp Hiện, việc đầu tiên là không được chấp chặt vào ý thức hệ cho dù đó là ý thức hệ đạo Phật”**. Ngay giới đầu đã chứng minh đây là một văn bản được kết tinh từ tuệ giác của một bậc thầy dung hội được hai văn học A hàm (tức là văn học Nikaya) và văn học Phật giáo Đại thừa để hình thành được 14 giới cống hiến cho chúng ta. Thế nên không chỉ những thiền sinh Tiếp Hiện, mà những người Phật tử thọ 5 giới cũng nên học thuộc lòng văn bản này, vì từng lời từng lời mang hạnh nguyện vị tha của Bồ Tát, vận dụng trí tuệ và từ bi nhằm mang chánh pháp vào đời để làm định chuẩn cho đời sống tu học. Đây là nét thứ nhất.

Nét thứ hai. Chúng ta nên biết một chút về lịch sử của truyền thống Tiếp hiện. Vào những năm chiến tranh nghiệt ngã trên quê hương Việt nam, trường Thanh niên Phụng sự Xã hội ra đời như một mái ấm nuôi dưỡng những người thanh niên trẻ có lý tưởng phụng sự. Họ theo Sư Ông thọ giới Tiếp hiện làm tác viên của trường, mang trái tim yêu

thương nóng hổi đi vào đời, mong rằng cứu vớt ít nhiều nỗi khổ niềm đau của con người, hàn vá lại vết thương do chiến cuộc tàn khốc gây nên. Các anh chị đầu tiên của dòng tu Tiếp Hiện đã hy sinh rất nhiều vì ba bên bốn phía người ta đều nghi ngờ, đối kháng thù nghịch và không mấy có thiện cảm với công trình hành đạo của Sư Ông, tức là công trình mang đạo vào đời. Những người giống như chị Nhất Chi Mai, như chị Phương Liên, chị Vui... đã nằm xuống vì vô minh, thù ghét và tàn độc của con người trút vào. Chị Nhất Chi Mai tự thiêu vì hòa bình, chị Phương Liên và chị Vui bị trúng lựu đạn ở chùa Pháp Vân. Thế nên trải trên con đường đi tới của dòng tu Tiếp Hiện, máu của nhiều tác viên trong quá khứ đã đổ xuống để xây dựng nền cho thế hệ chúng ta bước lên và hành Bồ tát đạo.

Tất nhiên, trong đây có rất nhiều vấn đề nhạy cảm vì nó đụng chạm và gây tổn thương uy tín cho bao vị Thầy hiện còn hoặc đã mất. Thậm chí Sư Ông hay Sư Cô Chân Không vì thương đạo nên đã chôn nó vào dĩ vãng và không hề nhắc lại. Nhưng chúng ta biết rằng dòng tu Tiếp Hiện duy trì được cho đến hôm nay, nó đã đi ngang qua chiều dài lịch sử vô cùng khó khăn của bao biến cố lịch sử đất nước, bao ganh tị thù ghét của con người.

Hiện tại, với người Phật tử Việt Nam thì sự có mặt của dòng tu Tiếp hiện không gây nhiều ấn tượng, họ dường như rất hững hờ. Nhưng đối với các thiền sinh Tây phương thọ 5 giới, thọ Tiếp hiện là một bước chuyển biến vô cùng to lớn trong công trình tu tập và phụng sự tha nhân, nên họ hết sức tự hào và rất mực nghiêm túc.

Kỳ thực, truy nguyên sâu xa thì dòng tu Tiếp hiện đã được ươm mầm từ rất sớm, bóng dáng của nó đã có trong quyển **“Tinh người”** và biểu hiện đậm nét trong các quyển **“Đạo Phật Đi Vào Cuộc Đời”**, **“Đạo Phật Hiện Đại Hóa”**, **“Đạo Phật Và Hướng Đi Nhân Bản Đích Thực”**,... . Sư ông viết những quyển sách này vào đầu thập kỷ năm 60. Trong ấy, Sư ông đã phân ra hai dòng tu cho Đạo Phật Việt nam:

dòng tu Tiếp hiện và dòng tu Thể nhập. Hai dòng tu này hình thành một Đạo Phật Việt nam tráng kiện, sức sống bừng bừng, nội lực thâm sâu để tồn tại và thực sự hữu ích cho cuộc sống con người trong hiện tại và tương lai. Ngay danh từ Tiếp hiện thôi cũng đã nói được nội hàm đa tầng chứ không phải đơn giản là một tổ chức hình thức sinh hoạt như chúng ta thấy. Xin giải thích vài điều để nhận ra rằng danh từ Tiếp Hiện có chiều sâu uẩn áo. Ở mức độ thông thường, chúng ta hiểu rằng vai trò của người Tiếp Hiện mang hình thái một gạch nối giữa chư Tăng và người Phật tử cư sĩ, hoặc các thành phần khác của xã hội. Họ có trách nhiệm mang đạo vào đời, hay nói một cách khác là ứng dụng đạo Phật vào nhân gian để làm cho cuộc đời bớt khổ, và làm đẹp cuộc đời. Thế nhưng điều này là một ý nghĩa rất cạn ở bình diện thông thường thôi.

Ý nghĩa thứ hai là thừa tiếp bản hoài của chư Bồ tát trong quá khứ, biểu hiện hạnh trí tuệ và từ bi trong nhân gian. Tầng nghĩa thứ ba sâu xa hơn là thừa tiếp và biểu hiện được bản chất Phật nơi chính chúng ta. Tức là sống được với năng lực vô sinh- hay sống được với năng lực tuệ tri tự hữu- an trú trong ấy để hành xử giữa nhân gian và vận hành bánh xe chánh pháp của Như lai cống hiến **“đạo đức vô hành”** cho trần thế. Thế thì, nghĩa đích thực của Tiếp Hiện rất sâu xa. Đó là ta thừa tiếp năng lực Phật hay nói một cách khác, ta mang trong tự thân ta phẩm tính giác ngộ, phẩm tính Bồ đề và ta có quyền biểu hiện nó ra trong cuộc đời. Biểu hiện nó ra trong đời sống của ta, biểu hiện ra trên con đường làm đạo để giúp người cùng có khả năng đạt được giác ngộ như mình thì gọi đó là Tiếp Hiện.

Dĩ nhiên, trong vai trò Tiếp hiện thôi việc phải làm là thừa tiếp bản nguyện của các vị đại sĩ như Quan Âm, Thế Chí, Văn Thù, Phổ Hiền làm công việc lợi sinh. Và điều vô cùng cần thiết phải thành tựu là chúng ta nương vào

bản thể giác ngộ nơi chính tự tâm mình hoàn thiện được sự nghiệp giác ngộ cho chính mình và cho người.

3. Liên hệ giữa giới Bồ tát và giới Tiếp hiện.

Điều kế tiếp, tôi xin liên hệ một chút về Bồ Tát giới đối với dòng tu Tiếp Hiện để cho quý vị thấy được vai trò của chúng ta rất lớn. Tôi vừa nghe Sư Cô Chân Không khuyến khích những người Tiếp Hiện nên có một chương trình ăn chay. Dĩ nhiên, điều này phải xảy ra đối với các vị trong dòng tu Tiếp hiện. Tôi mới đọc một thông tin về việc Indonesia vừa bắt một con tàu của người Trung quốc chở vi cá. Họ đã cắt 70,000 vi cá trên những con cá mập trắng chỉ để cung cấp cho giai cấp giàu có thượng lưu ăn uống, hầu tăng cường sức mạnh tình dục theo sự bịa đặt của khẩu truyền. Dường như đây là một loại thức ăn mà người Trung hoa rất thích. Ta hình dung sự ác độc của con người đối với tình trạng sát sinh vô tội và đưa đến sự hủy hoại không những môi trường sống của chính mình mà còn nguy hiểm vì mất nhân tính, mất đạo đức của một xã hội.

Dòng tu Tiếp Hiện là một dòng tu mang chánh pháp của Phật cống hiến vào đời, là biểu hiện hạnh nguyện bi trí cứu khổ vạn loại của các vị Bồ tát, là gạch nối để cho công trình làm đạo của chư tăng có thể phổ biến vào nhân gian. Do vậy, trách nhiệm và vai trò của người Tiếp Hiện lớn hơn nhiều so với tầm tư duy ù lì lâu nay chúng ta có. Hành tinh này đang run sợ về chuyện bạo động, cuồng tín, khủng bố, giết người. Con người càng lúc càng mất đi nhân tính, càng khiếp đảm về sự cuồng tín của một tôn giáo chứ không phải vì các ý thức hệ chính trị.

Duy nhất chỉ có đạo Phật là một tôn giáo không bắt chúng ta cuồng tín đối với đức Phật, không bắt chúng ta cuồng tín với niềm tin chúng ta đang theo. Nền tảng đạo Phật là

trí tuệ từ bi. Cho nên vai trò của những người làm công tác mang đạo vào đời rất quan trọng. Chúng ta có thể làm cho chánh pháp Đức Thế Tôn lan vào nhân gian. Một người có năng lực tu thật sự sẽ gây dựng được một cộng đồng tu. Một cộng đồng tu có thể gây dựng nên rất nhiều cộng đồng tu. Thế thì sự có mặt của dòng tu Tiếp hiện không phải là chúng ta lan rộng bằng cấp số cộng mà lan rộng bằng cấp số nhân mới mong vực dậy được hành tinh, mới mong cứu vãn được tình trạng con người càng ngày càng lâm vào nỗi bàng hoàng, lo lắng, hoảng loạn và bất an. Đó là điều tôi gợi ý để thấy rằng việc này rất quan trọng trong đường hướng của ta, trong công trình của chúng ta đang đi tới.

Theo truyền thống đạo Phật trong quá khứ từ Trung Hoa đến Việt Nam, người cư sĩ Phật tử hoặc các tăng ni thọ Sa di, thọ Tỳ kheo thông thường đều thọ thêm Bồ Tát giới. Trong lễ truyền giới hôm qua, quý Thầy chia sẻ rằng 14 giới Tiếp hiện được chế tác từ nền tảng tinh thần Bồ Tát giới để đáp ứng công trình

hành đạo trên vùng đất Tây phương; nhất là mang văn phong mới mẻ, sáng sủa mà nội hàm sâu sắc chuyên chở được tinh hoa của Phật giáo Đại thừa. Tôi sẽ giải thích Bồ Tát giới để đối chiếu lại với công trình tu tập và hành đạo của chúng ta để các vị thấy có sự tương đồng.

Bồ Tát giới cổ gồm có 10 giới trọng và 48 giới khinh và được tôn phụng trong các quốc gia Đại thừa Phật giáo như Trung hoa, Nhật bản, Triều tiên và Việt nam. Những giới này vốn không phải là pháp chế do Như lai và Tăng đoàn thiết định, mà được sinh ra từ sự phát triển của dòng chảy đạo Phật sau khi Thế tôn niết bàn. Vào đầu thế kỷ thứ năm (401- 412) trên đất Hoa, ngài Cưu Ma La Thập dịch văn bản Bồ tát Giới kinh mở đầu cho công trình truyền và thọ Bồ tát giới. Nhưng phải đợi đến năm 519, lúc Hoàng đế triều Lương là Võ đế huy động thân dân thọ giới thì nó mới thành một dòng chảy mạnh như hiện tại. Tuy nhiên, nếu gói gọn lại nội dung Bồ tát giới, chúng ta



chỉ cần bàn đến hai phần là đủ bao hàm tất cả. Một là Tam tụ tịnh giới, hai là Tứ hoằng thệ nguyện.

Tam tụ tịnh giới gồm:

1. Gìn giữ luật nghi
2. Tu tập thiện pháp
3. Cứu độ chúng sinh

Tứ hoằng thệ nguyện gồm:

*Chúng sinh vô biên thệ nguyện độ
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành*

Vô biên chúng sinh thệ nguyện độ hết, không chừa một chúng sinh nào. Đó là nguyện thứ nhất của vị Bồ Tát. Nguyện thứ hai - phiền não bờ bờ tràn ngập thế gian này, khổ đau, ưu tư, sầu muộn, bất an trong con, trong thế gian này, con xin nguyện đoạn sạch. Nguyện thứ ba - vô lượng pháp môn của mười phương ba đời chư Như Lai, của các vị đạo sư, của các bậc thầy, con nguyện học hỏi, thọ trì. Cuối cùng, quả chánh giác cao vời, thể Niết bàn tịch tĩnh, con nguyện thành tựu. Đây là bốn đại nguyện của những vị Bồ Tát.

Thế rồi, chúng ta có thể giản lược bốn câu này thành vài chữ thôi. Vài chữ gì? Trí tuệ và từ bi. Nếu nói thật gọn thì chỉ còn hai chữ:

Trí và Bi. Trong mọi khóa tu Sư Ông tổ chức, đầu tiên là niệm Quan Âm và cuối cùng là tụng Bát nhã. Thật vậy, trong một pháp hành trì dù là rất giản dị như nghi thức tụng niệm cũng có Bi và Trí. Nếu ta đọc hết 14 giới thì nền của nó là Bi và Trí. Và nếu ta đi vào pháp hành Lục độ Ba La Mật của Bồ tát thì cũng có Bi và Trí chứ không có gì khác cả.

Sáng hôm nay, trước lúc pháp thoại, có một người Phật tử hỏi tôi: ***“Lục độ Ba La Mật có thể chứng được quả Phật không?”***. Tôi trả lời rằng: ***“Nền tảng để chờ năm độ kia là trí tuệ Ba La Mật. Nếu bố thí mà không có trí tuệ thì ta chỉ được phước sinh thiên thôi. Nhưng nếu có nền của trí tuệ phía dưới thì phước lành không phải để sinh thiên mà phước lành này xây nền rất căn bản thành tựu được thánh quả, chứng nghiệm Niết bàn”***.

Khi đọc 14 giới Tiếp Hiện của Sư Ông viết thì ta đều thấy giới nào cũng có Bi và Trí bên trong cả. Tôi trở lại giải thích phần này để chúng ta có thể ứng dụng trong sự tu tập. Bằng không chúng ta cứ nói chữ nghĩa mà thôi.

Câu đầu là ***“chúng sinh vô biên thệ nguyện độ”***. Thậm chí, ta niệm danh hiệu Bồ Tát Địa Tạng thì ngài có một câu là địa ngục chưa hết chúng sinh thì ngài nguyện không thành Phật. Bao giờ tất cả chúng sinh chứng quả Bồ đề



thì ngài mới thành tựu quả vị Phật. Do vậy, cho nên người ta cứ nghĩ rằng mình cứ làm tội đi rồi có rớt xuống địa ngục thì cũng còn ngài Địa Tạng đang chờ ở đó để lôi mình lên. Ngài đang đứng dưới tầng 18 đợi ta cho nên cứ mặc kệ, tu không nên thân rớt xuống cũng có ngài Địa Tạng mà lo chi.

Nhưng ta đừng nghĩ như vậy vì rất sai lầm. Tại sao? Không có một vị Phật hay Bồ tát nào không có bản nguyện như vậy. Thế nhưng mà ngài đã thành Phật chưa? Đã chứng chánh giác từ xưa. Thế thì ngài dạy chúng ta điều này là ngài dạy thật hay là dạy dối? Chúng sinh như mình còn nheo nhóc, còn khổ đau nơi đây mà ngài đã thành Phật rồi. Thế thì đâu có đúng! Nếu ta hiểu một cách đơn giản như vậy thì oan uổng cho Ngài và thua thiệt cho ta. Nên hiểu rằng có hai loại chúng sinh chứ không phải một. Một loại là chúng sinh bên ngoài như con sâu cái kiến, loài động vật thấp hèn, loài động vật cao cấp cho đến loài người, cao hơn loài người là chư thiên, cao hơn chư thiên thì có nhiều vị trong cảnh giới vô sắc. Tuy nhiên, các vị Thiên vẫn còn trong sinh diệt.

Nhưng nếu chúng ta phải độ hết tất cả chúng sinh bên ngoài rồi mới thành Phật thì đời nào chúng ta mới thành Phật đây? Thậm chí, trong Kinh Kim Cang có câu:.. Hãy độ tất cả chúng sinh vào vô dư Niết bàn thì Bồ Tát mới chứng được quả tịch diệt. Thế thì đời nào mà chúng ta có thể độ hết tất cả chúng sinh vào vô dư Niết bàn?

Kỳ thực, không những có chúng sinh bên ngoài mà ta còn có chúng sinh bên trong của chính mình. Thế nào là chúng sinh bên trong? Ở mức độ cạn, nơi hình hài năm uẩn của chúng ta là tập hợp bao nhiêu chúng sinh. Thử nhìn vào ruột mình để thấy vô lượng chúng sinh đang sống lúc nhúc trong đó. Thế rồi từng chúng sinh là từng tế bào của chúng ta. Mỗi tế bào có một đời sống. Não có phần đời sống của nó. Tim gan có phần đời sống của nó, v.v... . Tức là toàn bộ

hình hài này là một tập thể chúng sinh như một quốc độ. Cho nên độ chúng sinh ở mức độ cạn nhất là độ hình hài này.

Độ bằng cách nào? Mọi sinh vật giữa trần đời từ con người cho đến chư thiên, cho đến các bậc thánh đều nhờ thức ăn để sống còn. Thức ăn được chia làm hai phần: một là thức ăn rất tiêu cực. Nó tàn phá. Nó hủy hoại ta. Thế thì ta không biết độ chúng sinh. Chúng ta phải dùng những thức ăn nuôi dưỡng hình hài này để làm cho nó khỏe mạnh, làm cho tật bệnh không dám bén mảng. Đó là một loại độ chúng sinh rồi. Đừng nghĩ rằng mình phải bán cửa bán nhà cho người mới độ người. Thưa không! Ta hãy độ hình hài ta trước đi. Ta hãy thương ta trước đi. Hãy thương hình hài ta bây giờ, thương nó đời kế tiếp, thương nó nhiều đời. Nếu vì nó mà sát hại rất nhiều sinh mạng loài vật, vì sự khát thèm thịt động vật mà ta gây nợ xương máu với muôn loài, thì đây là cách tàn phá và hủy hoại thân tâm ta đời này và đời kế tiếp. Dĩ nhiên chúng ta chưa nói đến tội giết người hay tự sát là một trọng tội **“phi Bồ tát hạnh”**.

Do vậy, hình hài này là một tập thể chúng sinh. Các vị nuôi nó bằng nhân không lành thiện. Nếu các vị tàn sát những chúng sinh bên ngoài để nuôi sinh mạng này thì đâu thể gọi là việc làm của bậc đại sĩ có bi, trí giữa nhân gian. Và khi nuôi sinh mạng này bằng cách tước đoạt sinh mạng các loài khác thì điều thứ nhất, tâm thức thù oán, căm giận, sợ hãi của nó không hề tan mất trong từng thớ thịt ta ăn mà những dư hưởng còn lại sẽ đi vào cơ thể của ta, để làm cho tật bệnh phát sinh. Điều thứ hai là ảnh hưởng của nó làm cho tâm thức ta rất nặng nề u uẩn và rất khó tu. Chắc như vậy. Đừng nghĩ là tâm thức vô hình. Ta căm thù ai, ta ghét ai, ta giận dữ đối với ai thì những năng lượng tâm thức này đều tác động thẳng vào tâm của người khác.

Năng lượng tâm thức của loài động vật tuy có khác biệt thấp cao nhưng đều rung động và ảnh hưởng như nhau. Một đất nước nào mà con người tàn ác, tạo nghiệp sát nặng

nề, người xưa gọi là oán khí lên đến trời cao. Chắc hẳn, sớm với muộn chi thì cả một dân tộc đó sẽ nhận lại quả báo họ đã gây. Nghiệp ác ta làm nơi tự thân thì ta thọ nhận. Nghiệp ác từ sự cộng hưởng cùng một gia đình thì gia đình đó phải trả. Nghiệp ác phổ biến trong một dân tộc thì dân tộc đó chẳng chóng thì chầy cũng nhận lại từ hoạn họa chiến tranh đổ xuống. Trong đời sống này, mức độ cạn nhất là ta hãy độ chúng sinh nơi hình hài của ta bằng một phương tiện sống thiện lành để càng ngày thân thể ta càng nhẹ. Không gây nợ máu xương, khéo chăm sóc thân của mình. Đây là bước đầu tiên của chúng sinh vô biên thế nguyện độ.

Ở mức độ thâm sâu hơn, có một loại chúng sinh vô hình bên trong chúng ta. Nó là chi? Xin thưa, buồn là một chúng sinh. Giận là một chúng sinh. Ưu tư phiền muộn là một chúng sinh. Bất an là một chúng sinh. Khổ đau, tuyệt vọng là một loại chúng sinh. Vì nó tập hợp bao yếu tố để sinh khởi một cái buồn, một cái giận, một nỗi bất an, lo âu và phiền muộn. Kinh văn bảo rằng: **“Hãy đưa tất cả chúng sinh vào biển vô dư Niết Bàn”** thì gọi là tu Bồ Tát hạnh. Mình đừng tính cái chuyện là tôi phải độ ông A bà B. Hãy làm một việc vô cùng thông minh là ta độ chúng sinh khổ não đang có mặt ngay nơi tâm ta. Nguyên tắc của con đường Bồ Tát đạo là anh chưa biết lỗi mà xuống biển cứu người thì anh đang tự sát. Giống như ta đang đi xin ăn mà bảo rằng sẽ bố thí thì chỉ là sự lừa dối. Mình không có bản lĩnh của con người tu tập mà dạy người chữa trị để hết phiền não thì chỉ là câu chuyện nói cho vui thôi ! Có nhiều trường hợp các bác sĩ tâm lý trị liệu sau khi chữa trị cho người hết bệnh thì họ lại mất bình thường. Do vì bệnh nhân cứ trút những phiền muộn bất an vào họ mỗi ngày nên sự tải trọng khổ đau này nhận chìm họ xuống. Theo tình trạng này thì họ giống như chúng ta khi mình chưa độ được chúng sinh tự nội.

Tóm lại, hạnh nguyện Bồ tát là đầu tiên hãy độ hình hài, hãy chăm sóc hình hài bằng thiện pháp. Đây là đại bi tâm độ sinh. Kế tiếp, khi tất

cả những chúng sinh vô hình bên trong sinh khởi trong ta như cái buồn, cái giận, cái bất an, ta hãy dùng pháp hành tuệ tri của Phật để độ cho nó vào vô dư Niết Bàn. Đây là đại trí lực của Bồ tát. Đó gọi là thành tựu bản nguyện của một người tu Bồ Tát hạnh. Tương ứng với tinh thần kinh Kim Cang **“đưa hết chúng sinh vào vô dư Niết bàn thì người ấy chứng Phật quả”**.

4. Pháp Học và Pháp Hành của Bồ Tát Đạo.

Dĩ nhiên, chúng ta sẽ phân ra hai tầng đi vào để thành tựu bồ tát hạnh. Tầng thứ nhất: từ pháp học. Tầng thứ hai: từ pháp hành.

Nền tảng trước tiên của công trình tu hay công trình Bồ Tát đạo được xây trên pháp học. Ví dụ, nếu ta chưa từng tiếp xúc với tầng thân, ta chưa từng học với Sư Ông về những bài kinh vô cùng căn bản như **“Kinh Tứ Niệm Xứ”** thì mình sẽ không biết đường đâu để hành trì. Cho nên nền tảng của công trình độ sinh được đặt lên pháp học. Quy chế cho các vị thọ giới Tiếp Hiện là nếu trong ba tháng mà không tụng giới thì coi như mất giới tướng. Giới Tiếp hiện không hề là chiếc áo các vị đang khoác trên thân cũng không phải tấm Diệp Hộ Giới các vị được nhận. Phẩm chất thực của người Tiếp hiện được đo bằng pháp học của các vị đủ nhuần nhuyễn hay chưa mà thôi.

Thế rồi từ pháp học chúng ta có được nền tảng vô cùng vững chắc để đi vào pháp hành. Pháp hành là chi ? Ví dụ như chúng sinh đó là buồn, là lo âu, là phiền muộn, là thất vọng, khổ đau đang cuộn cuộn sinh ra nơi tự tâm mình. Chúng ta có thể dùng một pháp là an trú ngay nơi hơi thở để độ tất cả chúng sinh vô hình ấy vào biển Niết bàn. Mình cũng có thể dùng một pháp như đi thiền hành để làm giảm nhẹ những nặng nề, những căng thẳng bên trong. Thông thường, ta cứ nghĩ rằng

đây là những pháp phương tiện để dần dần đạt thăng đến chân như, Niết Bàn hay tuệ giác. Nhưng đích thực không phải như vậy.

Kỳ thực, pháp hành của đức Thế Tôn chưa hề có pháp nào là phương tiện rồi từ phương tiện thành đạt được cứu cánh. Giống như các nhà Phật học Đại thừa thường lý luận là phải đi qua cánh cửa phương tiện, phải đến Hóa thành rồi mới đến Bảo sở của kinh Pháp Hoa dạy. Chúng ta mê văn học Đại thừa nên đã xô dạt những bài kinh thực tập vô cùng căn bản của văn học Nikaya về một hướng rồi gọi đó là Tiểu thừa. Trong thư pháp của Sư Ông có một câu rất hay: **“Không có con đường đến hạnh phúc. Hạnh phúc chính là con đường”**. Không có con đường dẫn đến an lạc mà an lạc nằm ngay trên con đường. Không phải ta bước chân đi rồi đến cuối đoạn đường mới thấy ánh sáng mà ngay trên con đường vừa đặt chân lên là ánh sáng có mặt. Ngay một bước hành trì là nếm được hương vị pháp giải thoát.

Từ điều đó, trở lại pháp hành của niệm hơi thở. **“Thở vào, tôi biết tôi thở vào. Thở ra, tôi biết tôi thở ra”**. Có khi người ta bỏ mất cả một tháng để học cái chuyện **“thở vào, tôi biết tôi thở vào; thở ra, tôi biết tôi thở ra”**. Người Việt Nam trưởng thành theo truyền thống đạo Phật trong quá khứ nên nghe nói một khóa

thiền chỉ để học thở vào thở ra họ cười khi. Họ bảo: **“Tuồng cái chi xa lạ, một khóa tu chỉ học cái chuyện thở vào thở ra. Không học thở vào thở ra thì tôi cũng biết chứ mắc gì mà tôi phải đến khóa tu như vậy.”** Xin nhớ. Đức Thế Tôn có một câu tuyên ngôn rằng: **“Pháp của ta lành thiện ở phần đầu, lành thiện ở phần giữa, lành thiện ở phần cuối.”** Câu nói này ứng dụng ngay trong pháp hành trì. Khi bước vào một pháp hành **“thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra”**, nó hàm nghĩa rằng đi vào một pháp này sẽ chứng nghiệm được tuệ giác, thành tựu được Niết Bàn. Biết rằng **“Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc đáng làm đã làm, không còn trở lại hình hài này nữa”**. Tột nguồn của tuệ giác bằng một pháp hành thở vào thở ra chứ không cần thêm gì nữa.

Để giải thích am tường hơn, bước đầu tiên của sự thực tập, ta thấy hơi thở đang đi vào, ta thấy hơi thở đang đi ra. Hàm nghĩa rằng ta là người đang thấy, ta là năng lực đang quan sát và hơi thở là đối tượng đang bị ta nhận diện. Ta nương với hơi thở để làm cho chúng sinh buồn giận bên trong ta lắng dịu đi. Nhưng mình đừng tưởng rằng pháp Phật chỉ dừng ngang ngần đó. Rồi sẽ đến một lúc những buồn, những vui, những lo âu phiền muộn lắng dịu lại và tự nhiên nó biến mất khỏi vùng trời tâm thức của ta.



Và còn cái gì nữa? Rồi sẽ đến một giai đoạn tinh tế hơn là những dòng ý thức trong ta cuộn cuộn chảy ngang như những dòng chữ in trên tường chạy ngang trước mặt. Khi ta làm được một việc là nhận biết hơi thở đang đi vào đi ra thì ta cũng nhận biết buồn vui đang đến đang đi. Rồi ta cũng nhận biết từng dòng ý thức đang cuộn cuộn chảy ngang. Hai tầng thâm sâu này được ta nhận diện. Điều đầu tiên khởi phát trong ta là: ta là người đang nhận diện những phần buồn vui, hờn giận, bất an. Những chúng sinh đang cuộn cuộn sinh ra trong ta sẽ trở thành những đối tượng bị ta thấy mà không phải là ta. Ngang đây, chuyện gì phát sinh? Ngang đây, những buồn, những vui, những hờn, những giận, những âu lo của ta lập tức rớt xuống. Nó không phải là ta. Nó đơn giản là những đối tượng bên ngoài, đến và đi, sinh



và diệt. Còn ta đích thực là con người đang quan sát nó. Ta đích thực là con người đang nhận biết hơi thở vào ra thì ta sẽ làm được một việc rất thâm sâu là thấy từng cái buồn vui đến đi mà không bao giờ đồng nhất mình vào nó.

Thế thì một pháp hành hơi thở đoạn trừ được chi? Độ tận chúng sinh!

Một khi làm được pháp hành nhận biết hơi thở vào ra, ta sẽ đi vào tầng thâm sâu là nhìn được dòng ý thức đang cuộn cuộn ngược xuôi. Khi ta nhìn được nó thì nó là đối tượng bên ngoài ta. Tiến trình xảy ra là dần dần đối tượng kia rơi xuống, dần dần nó vắng mặt; nó tắt lịm; nó bốc hơi bay mất không còn dấu vết chi. Thế thì, cái gì còn lại? Chỉ còn lại một năng lực tĩnh tại chói sáng hiện tiền, nhận biết đơn thuần mà không có nội dung gì để biết cả. Nó chỉ đơn thuần là một trạng thái biết mà không có nội dung gì để ta ghé vào. Ngang đây được gọi là gì? Ngang đây là chứng nghiệm được tuệ giác, thành tựu được chánh trí. Ngang đây là hành giả tan biến vào biển Niết bàn tĩnh tịch.

Như vừa nêu ở trên, pháp của Đức Thế Tôn hoàn thiện ở phần đầu, hoàn thiện ở phần giữa, hoàn thiện ở phần cuối. Từ câu dạy đó để quy chiếu lại pháp hành trì nhận biết hơi thở vào ra, ta tưởng chừng như đơn giản ư? Không! Chỉ cần nhận diện hơi thở vào ra thôi thì ta sẽ nhận biết được rằng một ngàn hơi thở chưa hề có hơi thở nào giống hơi thở nào. Người ấy đã bắt đầu đi vào định. Người ấy sẽ khám phá ra một điều là từ nơi hơi thở, con đường Bồ Tát đạo mở ra. Đó là độ tận chúng sinh bên trong của ta. Này buồn, này vui, này hờn, này giận, không có điều kiện để sinh khởi. Nếu có sinh khởi thì nó liền bị ta đưa nó vào biển Niết Bàn giải thoát. Đây là chúng sinh vô biên thế nguyền độ.

Thế thì có gì ghê gớm lắm không về chuyện **"hành Bồ tát đạo"**? Chẳng có chi là ghê gớm cả! Nó chỉ là việc rất bình thường như ăn cơm uống nước mà thôi. Nếu chúng ta có

một chút đam mê tu tập thì nó xảy ra rất dễ. Đời sống nào cũng thế. Đến một lúc thì tất cả những đam mê trần thế như lợi, như danh, như vật dục trần gian tự nhiên rớt xuống. Tuổi trẻ có thể lao xao, có thể chạy ngược xuôi tham đắm. Ta muốn thế này, thế nọ, thế kia. Nhưng khi tâm thức người ta chín mùi đến một mức độ nào đó thì tự nhiên họ có niềm khắc khoải về đời sống, cảm thấy mặt trời chiều rồi cho nên họ bắt đầu con đường tâm linh. Khi ta bắt đầu đi vào con đường tâm linh, nó hàm nghĩa rằng ta đang đi con đường Bồ Tát. Ta muốn thành tựu sự giác ngộ nơi ta, và khi thành tựu sự giác ngộ thì năng lượng ấy sẽ tự động tìm cách lây lan đến với người. Do vậy, tự lợi là có lợi tha. Đây cũng chính là bước đầu tiên của chúng sinh vô biên thế nguyên độ.

Điều thứ hai - Phiền não vô tận thế nguyên đoạn. Mọi thứ phiền não đều được đặt trên nền tảng gì của con người vậy? Trên bản ngã của ta, nhân cách của ta, niềm tự hào của ta, sự kiêu ngạo của ta, v.v... Nhưng nếu thấu đạt được pháp hành trì, an trú ngay trong một pháp hành niệm hơi thở, tức là ta luôn làm người đang quan sát hơi thở vào ra, luôn làm nhân chứng để thấy buồn vui đang đến đi, luôn làm nhân chứng nhìn từng dòng ý thức đang ngược xuôi thì phiền não không có điều kiện dính với ta. Cũng không còn điều kiện sinh khởi. Tại sao? Mọi thứ phiền não đều được dặt bằng ý thức của ta, ưu tư phiền muộn của ta, lo lắng bất an của ta.

Điều kỳ lạ là tâm thức của chúng ta có công năng nuôi dưỡng bản ngã. Mà bản ngã thì vô cùng lấu cá. Lấu cá là sao? Nó tìm mọi cách để xác lập sự tồn tại của chính nó. Cách đầu tiên là nó muốn mọi người phải quan tâm đến nó, chú ý đến nó, thương yêu nó. Điều này dường như rất đúng. Ta là một con người. Ở bình diện xã hội thì con người là một động vật liên hệ với nhiều người chứ không thể sống đơn độc. Khi anh đặt mình trong lòng xã hội loài người thì anh muốn người ta để ý tới và quan tâm tới anh, thương yêu anh. Điều này rất hẳn nhiên. Rồi vòng tay yêu thương

của bố mẹ thì ta cũng tìm một người khác để làm chỗ tựa đời ta. Dường như đây là nguyên lý vĩnh hằng. Tìm một người để có chỗ tựa, để tự hào là tối thiểu cũng có một người thương tôi.

Mặt trái của nó là chi? Ta có một người để làm lực đối kháng lại tại vì theo nguyên tắc bản ngã được xác lập, một là quy vào nó, hai là nếu kẻ nào vụng về trái ý, chống chế nó thì nó coi đó là lực đối kháng để củng cố sự tồn tại của nó. Một là nó cần thương, hai là nó cần ghét. Hai điều này luôn là con thuyền chòng chành. Chưa bao giờ có một đời sống gia đình nào mà không chòng chành. Hạnh phúc là một cái gì luôn lắc lư bất ổn. Tình bạn luôn xung đột. Tình cảm giữa cha mẹ con cái cũng luôn đòi hỏi sự xao động, bất an, giằng co như thế này. Dường như nó rất cần trò chơi kéo dây. Phải đừng đưa qua về. Đây là cách để bản ngã tự xác lập.

Khi đi sâu vào công phu thực tập, ta sẽ nhìn ra được là mọi thứ phiền não đều phát sinh từ tâm thức bản ngã của ta muốn xác lập chính nó. Bản ngã này đòi hỏi mình phải nuôi từng ngày để tồn tại. Thế tôn đã từng dạy những bài pháp về bốn loại thức ăn. Cảm xúc của ta cần được nuôi từng ngày để sống còn. Cái nhìn của ta cũng cần được nuôi từng ngày để có thể nhận diện sắc màu. Lo âu phiền muộn của ta cũng phải được bơm hơi từng ngày để duy trì. Suy nghĩ cũng cần được cho ăn từng ngày để nó kéo thành từng tràng dài huyền thuyên không dứt.

Điều thứ nhất, tính năng của bản ngã luôn cần mọi xung đột và chất liệu phiền não để nuôi dưỡng nó. Điều thứ hai, bản chất của nó vốn không thực có do vì nó rất cần bồi dưỡng để được sống còn. Nếu không bồi dưỡng thì nó chết. Nguyên tắc của nó là như vậy. Không có xung lực thì nó tạo xung lực. Không có người thương thì nó cũng tạo cách cho có người thương hoặc ghét. Vì vậy, nếu mình thực tập bằng cách cắt nguồn nuôi dưỡng buồn giận từng bước từng bước một thì cũng chỉ là chặt trên ngọn mà thôi. Và

đó cũng chỉ là một pháp tu vô cùng tiệm tiến chứ không phải là con đường trí tuệ chúng ta tu tập.

Con đường trí tuệ là chi? Khi các vị nhìn được bản ngã thì bản ngã là đối tượng bị nhìn, là cái bên ngoài mà không phải là ta. Ta chính là năng lực đang thấy bản ngã đang vận hành. Nếu đi vào chi tiết thì năng lực thấy là cái chi? Cái con người đang quan sát những dòng ý thức, những toan tính thì thẳm đây, những lo âu phiền muộn đây. Những cái rậm rì độc thoại phê phán trách cứ người, v.v.. đều là những thức ăn nuôi dưỡng bản ngã. Nếu ta có thể tách mình riêng ra được, ta là người quan sát nó thì điều rất tự nhiên là buồn giận sẽ tự rơi, bản ngã sẽ tự rời ta ra đi. Ngang đây, ta đã làm được một điều là vô tận phiền não chặt ngay gốc! Không phải là cưa cành cưa nhánh, không phải là bẻ lá bẻ ngọn mà là đào hẳn tận gốc, đoạn đứt ngay tức khắc trong một tróc tay.

Từ điều này quy chiếu lại một câu trong Kinh Bát Nhã mà chúng ta vừa nghe tụng. **“Khi Bồ Tát Quán Tự Tại soi thấy năm uẩn là không, ngài liền đoạn tất cả khổ ách.”** Chỉ cần soi năm uẩn thì năm uẩn liền là không chứ không cần làm gì thêm cả. Đây là pháp hành trực tiếp bằng con đường tuệ giác của thiền tập, hàm nghĩa rằng: khi hành giả dùng con mắt tâm thấy năm uẩn thì năm uẩn liền trở thành đối tượng bị thấy ở bên ngoài họ. Ví dụ, tôi nhìn đại chúng nơi đây một ngàn người hay là năm trăm người hay là ba trăm người hay là vài ba người, khi tôi nhìn các vị thì các vị thành đối tượng trước mắt tôi, còn tôi là một người duy nhất đang nhận biết sự có mặt của các vị. Nếu xoay cái nhận biết ấy nhìn ngược lại, năm nhóm sắc thọ tưởng hành thức, khi tôi thấy nó thì nó là chi? Là đối tượng bên ngoài tôi mà tôi là người đang quan sát nó. Và cho dù người ta giải thích sắc có một ngàn mảnh nhỏ kết tụ, thọ gồm có vui buồn, hờn giận, bất an, ưu tư, sầu muộn, một ngàn tầng sai biệt, tưởng gồm có một ngàn tên khác nhau, dù cho người ta có chẻ mỏng

năm uẩn thành từng lát nhỏ, thành hàng triệu miếng nhưng nó vẫn là đối tượng bị nhìn mà nó không phải là ta.

Thế thì ta là chi? Ta chính là bản chất tâm vô niệm chiếu sáng đang nhìn thấy năm uẩn, là con người đang quan sát. Ta dùng từ **“con người đang quan sát”** chỉ để dễ hình dung nhưng đích thực vốn không có con người chi cả. Chỉ đơn thuần là cái chi? Chỉ là cái nhận biết, chỉ là cái thấy. Ta nhận biết hơi thở đang đi vào, hơi thở đang đi ra như thế nào thì ta nhận biết năm uẩn như thế ấy. Hơi thở là đối tượng để cho ta nhận biết nó vào ra, nhưng ta không phải là hơi thở đang vào ra. Ta chính là năng lực chánh niệm đang thấy hơi thở đang vào ra. Đi vào tầng sâu, ta không hề là cảm thọ vui buồn mà ta là năng lực chánh niệm đang thấy từng cái buồn vui đang đến đang đi trong ta. Đi vào một tầng sâu nữa, ta không phải là những dòng suy nghĩ mà ta là năng lực chánh niệm đang thấy những dòng suy nghĩ đang vận hành.

Ứng dụng được pháp quán chiếu này vào năm uẩn thì ta đích thực là tuệ giác, đích thực là tuệ tri, đích thực là năng lực đang quan sát. Năm uẩn trở thành cái bên ngoài ta, là đối tượng bị quan sát. Rồi nó còn hay mất vậy? Nó vẫn đi tới, vẫn đi lui, vẫn ăn, vẫn uống, vẫn bình thường nhưng tâm ta không dính chi năm uẩn cả. Ta luôn làm người quan sát năm uẩn đang vận hành trên mặt đại địa này. Thậm chí, nó buồn, nó vui, nó hờn, nó giận, những thứ ấy có thể sinh khởi trong ta nhưng ta luôn là người đang quan sát, đang thấy nó. Thế thì không dính gì nhau! Điều này không có hàm nghĩa rằng khi tu tập đến giai đoạn này rồi ta trở thành tàng hình, biến mất và vô cảm. Không! Vẫn là con người bình thường nhưng những buồn vui hờn giận không làm cho xao động, bất an. Tóm lại, không đồng nhất mình với năm uẩn thì năm uẩn là rỗng không trong hiện tiền dù nó đang hiện diện sờ sờ đấy.

Đây là phần thứ hai. Khi ta nắm được pháp hành trì thì gốc rễ phiền não sẽ bị đoạn tận. Bằng không, ta chỉ làm một việc vụng về là ta dẹp cái buồn này thì có cái buồn khác nổi lên. Đoạn trừ cái lo âu kia thì có cái lo âu nọ tràn về. Loại bỏ vọng thức lăng xăng này thì vọng thức lăng xăng khác lại cuộn cuộn kéo đến. Trong khi đó, nếu thấy được pháp, đi vào con đường hành trì thật sự thì buồn vui, vọng thức lăng xăng, chuyện đến đi sinh diệt không dính chi ta cả! Ta như người ngồi trên đỉnh núi nhìn dòng người đang ngược xuôi, nhìn dòng đường xe cộ đang qua lại chứ ta không hề leo lên những chiếc xe kia để nó dẫn mình đi đến ngút ngàn xa. Không hề!

Do vậy, thấu được pháp hành trì từ con đường niệm hơi thở đi vô thì chúng ta có thể đoạn sạch phiền não, cứu độ những loại chúng sinh trong ta. Điều quan trọng là ta có làm hay không mà thôi! Chứ đoạn phiền não không phải là chuyện khó.

Pháp môn vô lượng thế nguyện học, Phật đạo vô thượng thế nguyện thành. Đây là hai bước sau cùng của Bồ tát hạnh.

Vô lượng pháp môn làm sao học hết? Trong thiên nhiên, dù rằng cơn bão cuồng nộ cấp mấy đi nữa thì tâm bão vẫn bất động. Nó luôn di chuyển theo cơn bão. Cơn bão đi đến đâu thì tâm bão theo đến đó. Tâm bão thì không có một chút gió. Cơn lốc xoáy ở vùng Trung Mỹ cuộn cuộn và có thể lôi cả chiếc xe bồn chở xăng lên trời cao. Nhưng khi người ta thả những chiếc chong chóng vào giữa thì dường như nó không bay được và rớt xuống. Chứng tỏ rằng ngay giữa tâm của cơn lốc xoáy, không có một chút gió.

Từ ví dụ đó, ta trở lại pháp môn vô lượng thế nguyện học. Kỳ thực, pháp môn vô lượng nếu học từ cành từ nhánh những pháp đối trị, làm cái này để đối trị phiền não, làm cái kia để đối trị giận hờn, tu những phương pháp này để đoạn trừ ưu tư phiền muộn, để chứng nghiệm tầng tuệ này, tầng định kia thì đúng là nó có một triệu pháp môn để học. Thế nhưng, nếu ta thấu ngộ đạo, an trú trong một pháp niệm hơi thở hoặc niệm thân hành, hay dùng một từ khác là ta luôn luôn là người quan sát thì mọi thứ phiền muộn bất an, ưu tư sầu thảm của ta liền bị đốt cháy. Tóm lại, chỉ cần một pháp quan sát để đối trị thì vô lượng phiền não đều lặng lẽ, không còn bóng dáng.



Nhưng ở tầng cạn thì xin gợi ý nơi đây. Đối với người tu học Phật pháp thì ta không từ nan một pháp hành, một quyển kinh nào của Đức Phật mà không đọc. Con đường tu tập ngoài việc thành tựu được tuệ giác nơi chính tự thân, việc rất cần là các vị có trách nhiệm mang đạo vào đời. Các vị là gạch nối giữa chư tăng và người cư sĩ Phật tử. Nhìn cách khác, các vị là gạch nối giữa cộng đồng người Việt và người Tây phương, có sứ mệnh và trách nhiệm cống hiến văn hóa và tuệ giác của Đạo Phật cho người Tây phương.

Thế nên, con đường dẫn vào Bồ Tát đạo là không từ nan một bộ môn học thuật nào của nhân gian mà không học. Cũng không từ nan tất cả pháp hành Phật dạy, và nội điển, kinh văn. Những vị Bồ Tát tái lai giữa cuộc đời này đều phải học pháp thế gian. Muốn hành đạo, muốn đem đạo vào đời thì phải học pháp thế gian và Phật pháp. Thậm chí, Bồ Tát đệ bát địa trở lại nhân gian cũng phải học thế gian pháp và Phật pháp. Các bậc tái sinh cũng

đều như vậy. Học văn hóa thế gian, nghệ thuật thế gian, ngôn ngữ thế gian, các ngành nghề thế gian mới có thể đem đạo vào đời. Cho nên ở mức độ bình thường như chúng ta ngoài năng lực tu tập và hiểu sâu nội điển, muốn mang Phật pháp vào đời thì phải giàu có trình độ tri thức hiểu biết mới có đủ điều kiện mang ánh sáng chánh pháp tặng cho thế gian. Mình nghèo nàn quá, nói chuyện với thiên hạ giống như người ở dưới thung lũng sâu tăm tối rồi ngẩng đầu lên nói cho người ta nghe thì không phải là việc làm của người tu Bồ tát hạnh.

Là một người Phật tử thọ 14 giới Tiếp hiện, không cho phép con đường học Phật của ta dừng lại. Không cho phép trình độ nhân gian của ta yếu kém. Mỗi một ngày ta mỗi ăn, mỗi một ngày tri thức phải trưởng thành. Con đường tu tập đối với những người cư sĩ Phật tử thọ 5 giới hay 14 giới là tối thiểu trên đầu giường phải có một bộ Đại Tạng Kinh. Phải thỉnh một bộ Đại Tạng Kinh để



tụng đọc. Đại tạng là sách gối đầu. Trước khi ngủ, mở kinh ra đọc một vài bài. Vừa thức giấc, mở kinh ra đọc một vài bài. Đọc trực tiếp vào văn học Nikaya được dịch Việt ngữ. Người giỏi tiếng Anh thì nên đọc qua văn bản tiếng Anh. Xin khuyên nhau một lời. Chúng ta chưa phải là những vị Bồ Tát tái lai. Ta học để giúp ích mình trong một đời này, giúp ích bao người chung quanh có liên hệ với ta. Học để cho trong tương lai khi tái sinh lại giữa nhân gian, ta có một vốn liếng Phật pháp giàu có để hành đạo giữa cuộc đời. Hình dung rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, mỗi lần tái lai ngài làm cái chi trước vậy? Người ta tìm được ngài về ngụ trong kinh đô Lhasa. Điều đầu tiên gồm có 4 hay 5 vị cố vấn dạy về Phật pháp, dạy trời chết, học ngày học đêm. Mà ngài tái sinh đến lần thứ 14, tức là bậc Bồ Tát tái lai còn phải học Phật pháp và học pháp thế gian.

Vì thế, đừng nghĩ rằng chúng ta chỉ học Phật pháp thôi là đủ. Thừa không! Mình dùng một ví dụ dễ hiểu như thế này. Một người có một trình độ tri thức đủ rộng và biết nhiều lĩnh vực thì khi trình bày Phật pháp, họ không chỉ đơn thuần nói thuần một ngôn ngữ Phật pháp. Ngôn ngữ họ sẽ có chất thi ca, có nhạc điệu, có chiều rộng và chiều sâu. Bằng một loại ngôn ngữ đa dạng, đa tầng như thế thì nó sẽ đi vào tâm thức của người nghe dễ hơn là trình bày Phật pháp bằng một loại ngôn ngữ chỉ đơn điệu Phật pháp.

Do vậy, pháp môn vô lượng thế nguyện học hàm nghĩa hai phần là học nội điển và học ngoại điển, học thế pháp và học Phật pháp. Chỉ có một lúc ta không buồn học nữa. Đó là lúc nào? Lúc không còn thở vào thở ra! Thì cho phép được nghỉ! Nguyên tắc là như vậy.

Khi còn thở vào thở ra, bắt buộc từng ngày từng ngày, mình phải tự nuôi dưỡng đời sống mình bằng con đường trí tuệ. Ta chưa phát sinh được năng lực trí tuệ tự nội, hãy vận dụng trí tuệ của Phật. Đức Thế Tôn là bậc chánh biến tri, có mặt giữa trần đời này và lời của ngài tràn đầy tuệ giác. Hai mươi

sáu thế kỷ qua, những bài kinh của ngài dạy làm cho con người đương thời chứng thánh quả A la hán như thế nào thì ngay thời hiện tại, lời Đức Phật vẫn còn chói sáng và vẫn còn giúp cho người người chứng được quả chánh giác.

Vậy thì tại sao ta không đọc từng lời từng lời của Đức Thế Tôn vào mỗi sáng, vào mỗi tối, vào mỗi trưa? Học một bài hát có thể làm cho tâm thức mình chìm xuống, hệ lụy, buồn thảm, bất an. Học một bài kinh thì không hề có tác dụng như vậy. Một là ta đọc chưa quen nên ta ngủ lên ngủ xuống, hai là ta sẽ cảm thấy lòng tràn đầy sự hưng phấn. Không hề có trạng thái thứ ba. Thế cho nên câu vô lượng pháp môn thế nguyện học có hai phần học chúng ta cần nuôi dưỡng. Nếu thức ăn nuôi dưỡng đời sống mình như thế nào thì con đường tu tập cần rất nhiều, rất nhiều công trình nuôi dưỡng từ pháp học nội điển, pháp học thế gian.

5. Thành tựu Bản hoài.

Cuối cùng, con đường thành tựu được tuệ giác này không phải là quá khó. Nó không phải là xa vời ngoài tầm tay với. Tại sao? Do vì bản chất Phật là cái sẵn có nơi chúng ta. Bản chất tâm của ta vốn là năng lực chói sáng nhận biết và không hề dính chi với bao nhiêu thứ phiền não. Không hề dính chi với cảm thọ buồn giận bất an. Cụ thể là thế này. Buồn nào cũng đến rồi đi. Vui nào cũng đến rồi đi. Lo âu phiền muộn cũng đến rồi đi. Sầu khổ bất an cũng đến rồi đi. Nếu chúng ta có một chút kiên nhẫn thì tuyệt vọng nào cũng đến rồi đi cả. Một đời người sống đến 60 hoặc 70 tuổi thì chúng ta đã chạm tay vào biết bao nhiêu lần của nỗi buồn, của cơn giận, của sự bất an. Có những lúc ta thất vọng nản nê nhưng với một chút kiên nhẫn thì mọi thứ đều đi ngang qua. Và rồi ta vẫn còn sống đến ngàn này.

Thế thì điều rất dễ nhận ra rằng: Thứ nào cũng đến rồi đi. Chỉ có một thứ chưa hề đến đi. Thứ đó là chi? Bản chất thật của ta. Cũng chính là con người đang quan sát buồn vui đến đi. Trạng thái này chưa hề vắng mặt trong ta. Bản chất thật đang quan sát được buồn vui nếu dùng danh từ chính xác thì nó là cái chi? Chính là vị Thế Tôn bên trong ta. Năng lực Phật của chính ta. Sự giác ngộ tự hữu mà ta đã có.

Từ điều này dẫn lại, danh từ Tiếp Hiện hàm một nghĩa sâu xa. Có một lần tôi nghe Sư Ông giải thích rằng nó hàm nghĩa thừa tiếp bản thể của chư Như Lai hiển hiện ra cuộc đời này. Thứ nhất là hiện ra một hình hài sinh diệt. Thứ hai là hiện ra vô vàn hạnh từ bi trí tuệ độ sinh. Chưa nói đến chuyện làm gì nhiều như các bậc đạo sư. Hãy nói đến chuyện rất bình thường như trong đời sống chúng ta. Bản chất bên trong rất thực của ta là bản chất Phật vô sinh bất động. Ta hãy thừa tiếp bản chất này. Ta hãy an trú trong tự thể tâm nhận biết chiếu sáng của mình ngay hiện tiền.

Để làm chi? Để chứng nghiệm được tuệ giác tức khắc, chứng nghiệm được thể pháp thân mà ta đang có. Và sống viên mãn được điều này gọi là hoàn thiện con đường của những vị thọ trì giới Tiếp Hiện. Hoàn thiện được điều này tương đương với các vị Bồ Tát đi vào đời hành đạo.

Chúng ta mang bản hoài vô cùng to lớn. Bản hoài cạn là giúp cho những người Tây phương, giúp cho những người cư sĩ Phật tử đến được với đạo bằng công phu hành trì, bằng nhân cách tu của chúng ta. Tiếp hiện ở tầng cao là chúng ta thừa tiếp bản hoài của mười phương ba đời các vị Bồ Tát có mặt trong không gian, mang ánh sáng chánh pháp tặng cho đời. Cuối cùng, thành tựu được Phật quả trong chính ta. Chứng nghiệm được thể Niết bàn đang có trong ta. Thế thì ta được gọi là người kế thừa được

thể như như bất động trạm nhiên của tự tánh mình, trở lại nguồn vô sinh bất diệt. Đó gọi là con người thành tựu được quả vị Phật.

Dòng tu Tiếp Hiện có mặt từ thập kỷ 60 đến nay là bao nhiêu năm? Nửa thế kỷ! Ta hình dung rằng trong bề dày lịch sử như thế này, nó được khai sinh ra từ một bậc thầy tôn quý nếm trải hai dòng tư tưởng của Phật giáo Nam truyền và Phật giáo Bắc truyền, cộng với cái nhìn rất sáng tỏ về công trình hành đạo ở các nước Tây phương. Văn phong của Sư Ông viết ra rất hợp với tâm thức của người Tây phương. Từng lời, từng lời chói sáng ! Dẫn dắt tâm thức người thời nay đi vào con đường Bồ Tát đạo rất giản dị. Đây là điều gợi ý thứ nhất.

Điều thứ hai, bề dày lịch sử của dòng tu Tiếp Hiện có vô vàn khúc mắc. Có những điều khá tế nhị mà chúng ta không muốn nói ra vì nó đụng chạm và tổn thương rất nhiều vị Thầy trong truyền thống Phật giáo. Sẽ có một buổi trà đàm và những người thân hữu thọ giới Tiếp Hiện lâu năm gặp Sư Cô Chân Không. Các vị nên sưu tập từng mảng rời sự kiện để viết lại lịch sử, tức là viết lại quá trình hình thành dòng tu Tiếp Hiện đến hôm nay. Bằng không thì chúng ta làm rơi rớt mất những điều vô cùng trân quý như kim cương. Chúng ta không lường được ngày mai sự việc gì sẽ xảy ra. Do vậy, điều quan trọng xin khuyên nhau là ta còn đang có cơ hội đây.

Điều thứ ba, nếu có điều kiện thì ta nên học hai văn bản của giới Bồ Tát và giới Tiếp Hiện và đối chiếu. Tôi có một niềm mơ ước là những khóa tu ở Florida có thể đem giới Tiếp Hiện và giới Bồ Tát dạy cho chúng Bồ Tát ở bên đó vì có khoảng vài trăm người thọ Bồ Tát giới. Nhưng việc này vẫn chưa làm được. Một chút gợi ý hôm nay để các vị thấy rằng nội dung của Bồ Tát giới và nội dung của giới Tiếp Hiện có những điều tương hợp và nặng nhẹ khác nhau. Từng câu chữ là một công trình tuệ giác đặc thù mà chúng ta chưa có điều kiện khai thác.

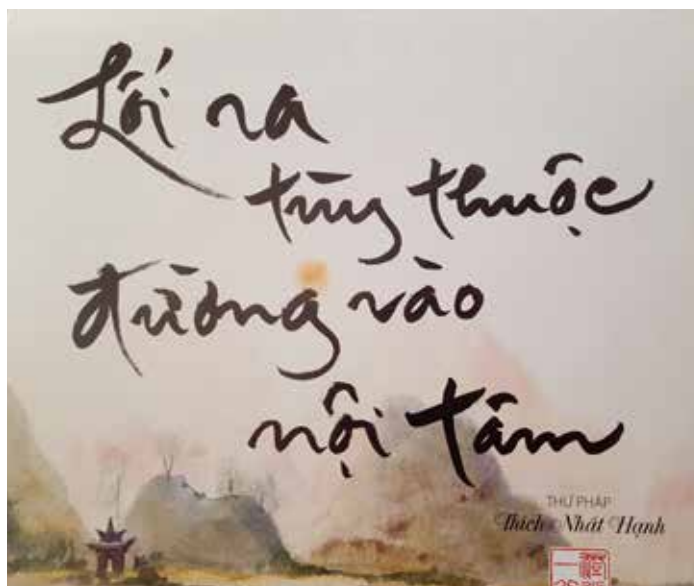
Điều thứ tư, hoàn thiện được phẩm chất của một vị Bồ Tát không phải là một cái gì xa vời. Nó không phải là cái gì khó khăn cả. Phàm là một con người sinh sống giữa trần đời này đến một lúc nào đó, đến một tuổi nào đó, đến một trình độ tri thức nào đó thì người ta cảm thấy mọi nhu cầu về đời sống dục lạc rất nhạt nhẽo. Hạnh phúc không phải chỉ bằng con đường của cải, vật chất, ngũ dục, lợi danh. Hạnh phúc đích thực của con người là chạm tay vào vùng đất vô sinh bất diệt nơi tự thân thì gọi đó là người đang đi vào hướng con đường Bồ Tát đạo.

Điều cuối cùng, đừng nghĩ rằng những điều chúng ta đang tu tập mang tính cách cá nhân. Thừa không! Các vị tu tập thành tựu được

phẩm chất cao quý an lạc, hạnh phúc cho chính các vị thì tự nhiên con đường từ bi trí tuệ mở ra và các vị sẽ thấy việc cần phải làm. Chúng ta sẽ cố gắng cho con người bằng hai cách: Một là ta làm một cách rất ư thâm lặng, hai là chúng ta xông xáo vào đời. Hai con đường này đối với những người có được pháp hành trì thì họ tự có năng lực trí tuệ và tự định hướng cho việc họ làm. Đó là những điều gợi ý nơi đây. Xin cảm ơn đại chúng.

Tu viện Lộc uyển ngày 08 tháng 11 năm 2015.

(phiên tả từ pháp thoại khóa tu người Việt)



“Trong mảnh đất tâm của chúng ta có đủ các loại hạt giống: hạt giống khổ đau, buồn tủi, ganh tỵ, giận hờn, hận thù, bạo động, phản bội, thờ ơ... Nhưng cũng có những hạt giống an vui, hạnh phúc, hiểu biết, thương yêu, tha thứ, bao dung, tình nghĩa, thủy chung... Nếu ta tưới hạt giống nào thì hạt giống ấy sẽ lớn lên và biểu hiện qua lời nói, tư duy hay hành động.

Nếu ta xem phim bạo động mỗi ngày, tiếp xúc với những cuộc chuyện trò vô bổ gây nên sự bức bối, giận hờn thì từ từ ta cũng hành xử bạo động và giận dữ. Nếu ta tiếp xúc với những hành động tươi mát, thương yêu, tiếp xúc với những con người cao thượng đầy nghĩa khí thì tình thương trong ta sẽ ngày càng lớn, chí khí trong ta sẽ ngày càng cao.

“Lối ra tùy thuộc đường vào nội tâm”. Hãy để cho sông núi trắng sao đi vào lòng mình, rồi mình cũng nhẹ nhàng, bao la, trong sáng và huyền nhiệm như sông núi trắng sao.

Nương Tựa Tăng Thân

Thích Chân Giác Viên

Trích Pháp thoại trong khóa tu Xuất sĩ ngày 20.06.2015 (Mùng 05/05-Ất Mùi)

Năng lượng dựng Tăng

Khóa tu Xuất sĩ được tổ chức hằng năm, đặc biệt lần này có quý thầy, quý sư cô lớn từ các trung tâm khác của Làng về tham dự với chúng ta. Huynh đệ chúng ta có cơ hội được sống chung với nhau trong khóa tu Xuất sĩ này, năng lượng của khóa tu nhờ đó sẽ giàu có và sâu sắc hơn. Nhưng đồng thời, cũng chính trong thời gian này, những sự kiện đau khổ vẫn đang có mặt trong một số huynh đệ chúng ta, đó là một điều tốt, vì khi đau khổ biểu hiện mà ta có một tăng thân lớn, có những sư anh, sư chị lớn đang có mặt thì sự đau khổ đó sẽ dễ được chuyển hóa. Không những chuyển hóa, mà có khi hạnh phúc được biểu hiện mà ta không hề biết trước được.

Khi ta có nỗi khổ đau nào đó, dù lớn đến mức độ nào mà ta biết cách nương tựa tăng thân thì ngay trong lúc ta đang chìm ngập trong đau khổ là ta đã có nẻo ra rồi và nẻo ra đó lắm lúc ta không nhận biết được. Ta đã đi ra khỏi đau đó rồi mà ta tưởng là chưa, nên ta vẫn tiếp tục đau khổ. Khi ta có đau khổ lớn, ta muốn nương tựa vào tăng thân để ta có nẻo ra, nhưng điều căn bản để ta trở về nương tựa là gì? Ta thấy điều căn bản cần để nương tựa tăng thân là hơi thở, là bước chân, là những gì ta sinh hoạt hằng ngày có thực tập niệm - định và tuệ.



Niệm - định - tuệ là năng lượng chính yếu để ta nương tựa tăng thân một cách cụ thể. Nương tựa tăng thân chỉ trong ý nghĩ mà không thực tập hơi thở ý thức, bước chân chánh niệm thì đó chỉ mới là ý niệm nương tựa tăng thân, chưa có phẩm chất và chưa thật sự nương tựa tăng thân nên ta vẫn tiếp tục đau khổ. Nhưng không sao, tuy ta chỉ mới có ý niệm mà chưa sống được với, nhưng ý niệm **“vẫn một lòng nương tựa tăng thân”** thì năng lượng tăng thân bằng rất nhiều cách sẽ bảo hộ, che chở và đưa ta ra khỏi vòng xoáy của khổ đau. Giả sử có những trường hợp ai đó trong huynh đệ chúng ta gặp những tai

nạn lớn, thương tổn thân tâm thì vị đó vẫn được tăng thân che chở, bảo hộ và đưa ra khỏi vòng xoáy của khổ đau, dù rằng vị đó không biết. Vị đó có thể thất vọng, tuyệt vọng, nhưng năng lượng tăng thân vẫn có đó cho bạn tu đang đau khổ của chúng ta.

Năng lượng tăng thân vẫn luôn luôn có nơi ta vì ta là thành viên của tăng thân, vì vậy trong đường hướng của chúng ta đang thực tập, vấn đề nương tựa tăng thân, tức dựng tăng rất thiết yếu. Sư Ông dạy chúng ta: **“Không có một năng lượng nào tốt hơn năng lượng dựng Tăng. Không có một sự nghiệp nào lớn hơn sự nghiệp dựng Tăng”**. Dựng tăng tức là xây dựng tăng thân bằng lời dạy cốt lõi của đức Thế Tôn, là cùng nhau sống với nội dung tương tức, tương tục, Tứ đế, Bát chánh đạo, niệm - định và tuệ suốt ngày đêm, gắn bó với nhau như một dòng sông xuôi về biển lớn. Khi ta thực tập thành công niệm - định - tuệ, dù năng lượng của niệm - định và tuệ mà ta có được ít hay nhiều thì đó là sự thành đạt của việc đầu tư vào sự nghiệp dựng tăng. Chính cái đó bảo hộ cho ta, cứu rỗi và giúp ta vượt thoát mọi tình huống khó khăn, dù là khó khăn đến mức độ có thể phải bỏ mạng. Sống không phải là vấn đề cốt lõi, chết không phải là điều cần thiết, vấn đề là được sống và chết trong năng lượng niệm - định - tuệ của ta và của huynh đệ mới là cốt lõi. Vì vậy ta phải đặt vấn đề rằng ta có năng lượng của niệm - định - tuệ trong dòng chảy niệm - định - tuệ của tăng thân hay không?

Chúng ta hãy luôn nhớ lời Sư Ông dạy: **“Không mong cho trời yên biển lặng, chỉ mong cho chân cứng đá mềm”**. Đâu phải ta chối bỏ **“trời yên biển lặng”** nhưng đừng mong đợi, vì ta mong cũng đâu có được. Tu thì được, chứ mong thì chưa thể có được. Tu thì **“trời yên biển lặng”**, nhưng tu cũng có thể là **“hải chấn”**, **“địa chấn”**. Tu không thể luôn bình lặng được. Cuộc đời này luôn luôn biến động nên ta đi tu cũng gặp biến động luôn luôn. Năng lượng niệm - định - tuệ sẽ giúp ta **“đứng yên**

trên sóng sạch trần ai”. Đó là con thuyền, là Tam Bảo, là tăng thân, là tình huynh đệ bảo hộ cho ta.

Chấp nhận là tiến bộ

Sáng nay sư anh xin nghỉ tụng giới để **“chơi”**. Nhưng sư anh chơi thì tăng thân biết sư anh chơi gì vì sư anh xin phép rõ ràng. Sư anh chơi để có năng lượng cho giờ pháp thoại này, để khi trình diện trước tăng thân, sư anh có đủ điều kiện hơn. Chúng ta cũng vậy, ta có quyền chơi trong tình huống đó. Sư anh qua đây năm năm rồi nhưng chưa bao giờ gửi dục trong buổi tụng giới, đây là lần đầu tiên phải gửi dục. Vì cần thiết **“chơi”** nên gửi dục. Cũng như trong tăng thân, thực tập tùy thuận tăng thân nhưng đồng thời ta vẫn có quyền thực tập nói **“không”** phải không? Có phải khi nào cũng phải **“dạ có”** đâu. Đôi khi nói **“không”** là chuyên chở năng lượng tương tức, tương tục. Năng lượng đó nuôi dưỡng tăng thân và làm lớn thân tâm của ta, sự thực tập nói **“không”** đó rất cần thiết. Cũng như thực tập chấp nhận, gánh vác nhưng có lúc không gánh vác thì gánh vác bằng cách **“biết chơi”**.

Có một bạn tu khi còn ở ngoài đời và ngay cả khi vào tập sự thấy mình không có tâm đòi hỏi, nhưng khi xuất gia rồi thì tâm đòi hỏi lại có, rất là lạ! Khi tâm đòi hỏi đi lên, vị đó thực tập chấp nhận, tức là tự thấy mình còn đòi hỏi. Ai vụng về mà thấy mình vụng về là thực tập chấp nhận. Chỉ có chấp nhận mới mang sự thực tập của mình đi lên. Nếu ta không biết, hoặc biết mà không chấp nhận, cố đấu tranh để hủy diệt cái tâm đòi hỏi ấy đi thì không tiến bộ được. Dựa trên niệm - định - tuệ, vị đó đã làm gì để chấp nhận? Mỗi lần có ai nhắc nhở vị đó có tâm đòi hỏi, vị đó ghi lời nhắc nhở ấy vào một cuốn sổ nhỏ, đó là thực tập lắng nghe chính mình, biết được cái tâm đòi hỏi của mình; khi tiếp nhận lời nhắc nhở một cách thoải mái, ghi lại để lưu tâm thực tập nhiều hơn, đó là lắng nghe người khác. Và khi ghi lời nhắc nhở của người bạn tu vào cuốn sổ, một lần nữa mình ý thức hơn ta có

yếu kém đó. Tự mình và nhờ bạn, hai cái ấy cộng lại giúp vị đó thấy tâm mình ít đòi hỏi, ít trách móc một cách dễ dàng hơn. Đó là hoa trái của niệm – định – tuệ, là sống nương tựa tăng thân, tức là dựng tăng. Chỉ cần ghi lời nhắc vào cuốn sổ, chỉ cần nhận diện rằng: **“mình có cái đòi hỏi”**, thì mình sẽ ít đòi hỏi và bình an biểu hiện liền. Vậy ai có khổ đau thì nên nhận diện đơn thuần, chánh niệm về nỗi khổ của mình. Nếu chúng ta tiếp tục nuôi dưỡng năng lượng đó thì dù thân chưa ra khỏi vòng báo động nguy hiểm, nhưng tâm ta đã có sức vượt thoát rồi. Chính đó là năng lượng che chở của Tam Bảo.

Đau khổ vẫn có đó mà việc dựng tăng vẫn tiến hành. Không phải đau khổ cản trở công việc dựng tăng của ta. Vậy huynh đệ ở đây có ai đau khổ thì cứ đau khổ, có gì đâu. Nếu trở về với hơi thở và bước chân thì sự nghiệp dựng tăng sẽ giúp ta vượt thoát ra khỏi lốc xoáy của khổ đau. Vậy xin tất cả chúng ta cùng mỉm cười, có đau khổ đến ngập trời cũng mỉm cười như hoa Hàm Tiếu.

Sáng nay, trước khi sư anh ra đây với đại chúng, sư anh thấy có vài bông hoa Ngọc Lan màu vàng rất đẹp. Sư anh xá xuống và ý thức **“xin ngắt một nụ hoa, tặng phẩm của đất trời, hoa là vị Bồ tát, làm đẹp cho cuộc đời”**. Sư anh mang hoa vào cúng Bụt ngay phòng trà Giáo thọ để xin Tam Bảo gia hộ cho buổi chia sẻ này.

Đạo Đức Vô Hành

Sư Ông có câu thơ pháp: **“Ta có là ta – ta mới đẹp”**. Chữ **“Ta”** ở đây là gì? Trong huynh đệ mình, có vị hiểu rằng: Nếu tăng thân giao phó cho ta một việc gì đó, ta phục vụ tăng thân bằng cách vạch ra chương trình, kế hoạch, cùng thảo luận và được sự đồng ý của những người bạn cùng gánh vác công việc với ta thì cứ thế mà làm. Vì tăng thân đã ủy thác rồi thì làm thôi. Đó là nguyên tắc, nhưng nếu tu chưa giỏi, ta chưa thấy được tập khí của ta là tập khí ưa có quyền, là tâm dễ kẹt vào

quyền lực, tâm dễ kẹt này khiến cho việc làm dù đúng và tốt kia có thể phản tác dụng, dễ **“đánh mất mình”**, và nếu không khéo thực tập thì lại thêm **“gánh nặng”** cho bản thân, cho tăng thân và cho tất cả, nên nguyên tắc ấy cần được quán chiếu sâu sắc để khỏi phải tự đánh mất mình.

Hồi ở dưới đất cũ có tổ chức ngày Sa di hằng năm. Sư anh không biết ngày đó chúng Sa di sẽ tổ chức như thế nào. Hôm ấy sư anh đi ra thăm hồ sen, thấy có làm một cái cầu khỉ bắc từ bên này sang bên kia hồ. Cầu khỉ không có tay vịn, ở dưới hồ có đặt một số giường tre, sư anh mới hỏi: **“Cái này mình chơi gì vậy?”**. Các sư em tổ chức trả lời: **“Dạ chúng con sẽ đi trên cây cầu này không vịn tay, mà nếu có té xuống thì đã có giường tre đỡ rồi”**. Trò chơi đó được ban tổ chức ngày Sa di nghĩ ra và thực hiện, vì được tăng thân cho phép. Sư anh mới hỏi: **“Quý sư cô có đi trên cây cầu này không?”**. Các sư em đáp rất vô tư: **“Dạ có!”**. Vì các sư em là Sa di nên sư anh mới hỏi tiếp: **“Vậy nếu lỡ quý sư cô té xuống thì sao?”**... Ta thích đi gần té mới khoái (*khoái chí, thích thú*), chứ đi không té thì không khoái. Cũng như hội chợ vừa rồi ở đây có làm một cây cầu khỉ trên khô, ai chơi thì đi trên cây cầu khỉ đó mà không vịn gì hết, có vài người xem té, có người té nhưng mà khoái lắm! Xem té mà đi qua được thì lại càng khoái hơn. Tổ chức như vậy, khi mình té xuống thì sao? Ta chưa biết chuyện gì xảy ra, nhưng trước tiên ta sẽ bị ướt hết và như vậy thì thiếu thanh lịch, chưa nói đến những chuyện khác. Thấy vậy nên sư anh mới nói với ban tổ chức ngày Sa di: **“Thôi, đừng chơi trò này nữa!”**. May là các sư em tổ chức ngày Sa di hoan hỷ và cây cầu vẫn để đó nhưng không sử dụng.

Nếu mình ưa quyền lực, có thể mình sẽ nói: **“Tăng thân đã giao trách nhiệm rồi mà. Sư Ông có dạy là cái gì đã giao cho tuổi trẻ thì để cho tuổi trẻ làm, người lớn đừng can thiệp vào”**. Đúng thật, Sư Ông có dạy như thế và chúng ta cũng không can thiệp vào. Nếu sư anh can thiệp vào thì sư anh sẽ mất phẩm chất của một sư anh. Bởi vì sư anh là người

“làm” điều gì điều nên có phẩm chất **“không làm”**, gọi là đạo đức vô hành. **“Không làm gì hết”** mới là sư anh, nhưng không làm gì hết là sao? Các sư em té xuống hồ thì do các sư em nghĩ ra và thực hiện có do mình đâu, hiểu theo thói thường là vậy phải không? Sư anh cảm thấy cái uy nghi, vẻ thanh lịch, nét văn hóa Đông phương của Việt Nam không cho phép người tu, nhất là nữ tu chơi những trò chơi như vậy. Ta biết các anh em mình có thể không biết rõ cái tập khí ưa những gì gay cấn, nên thỉnh thoảng cảm thấy tu trầm trầm, thường thường thì dường như thiếu sinh khí trẻ trung sinh động nên mới góp ý thêm. Thế giới bây giờ người ta cũng có những môn thể thao tìm cảm giác mạnh, có lẽ do đói hiểu đói thương. Dân tộc ít người họ cũng bị rơi vào cái đó. Những vùng bản làng thuộc dân tộc thiểu số không có phương tiện đi lại, họ làm cầu treo tự chế rồi bám trên cái vật gì đó để tuột từ bên này qua bên kia suối, không có bộ phận hãm, thắng gì hết, **“may nhờ, rủi chịu”**, **“té xuống lỗ chết thì thôi”**. Nhưng họ không phải tìm cảm giác mạnh mà do họ không có phương tiện qua suối tốt hơn để làm kinh tế. Còn huynh đệ chúng ta thì khác hẳn với cả hai trường hợp vừa nêu trên.

Mọi việc, sư anh chỉ gợi ý vậy thôi. Gợi ý bằng tất cả tấm lòng muốn những điều tốt lành cho tăng thân, cho các sư em và cho sư anh thực tập **“không bỏ đói tăng thân”**. Nếu các sư em chấp nhận được thì tốt mà chưa chấp nhận thì cũng không phiền, nhưng sư anh sẽ tìm ngõ khác. Cái ngõ đó có thể là tới gặp một số vị giáo thọ lớn để chia sẻ cái nhìn của mình cho hội đồng các sư anh, sư chị lớn thẩm tra lại và quyết định. Sư anh làm những gì cần làm mà không phiền trách vì sư anh hiểu được tình trạng, hiểu được vốn liếng còn hạn chế ở các sư em của mình. Người mới vào tu hẳn không được giao việc thì thôi, chứ khi giao việc rồi thì ta thường làm mà ít bàn bạc, ít hỏi han, dù có lúc biết sai vẫn cố giữ ý của mình. Cái đó có gì đáng trách đâu, nhưng **“đạo đức vô hành”** không có nghĩa là mặc ai muốn làm gì thì làm, mà cũng không phải ngăn cản bằng chỉ đạo, ra lệnh hay

phiền trách, đổ lỗi hay chỉ trích. Không! Rất **“tự do và trách nhiệm”**. Cái đó mới gọi là đạo đức vô hành. Đạo đức vô hành nếu không chế tác thì làm gì có đạo đức, mà chế tác làm sao để có thương yêu, hiểu biết thì đó là vô hành. Vô hành là **“Hành vô hành hạnh”**, là có hành chứ không phải là không thực tập gì hết. Không thực tập, không làm gì hết là vô trách nhiệm. Nhưng làm mà bị kẹt, mà chấp thủ thì trái với **“vô tác, vô hành”**. Vô tác, vô hành là tự do. Đạo đức vô hành là sống đầy trách nhiệm mà tự do hoàn toàn, đó là thực tập tế hạnh, oai nghi và giới luật có nội dung của niệm, định và tuệ. Người xuất sĩ là người thực tập đạo đức vô hành mới thật sự nương tựa tăng thân.

Ta có là ta, ta mới đẹp

Trong tổ chức của chúng ta, vị lớn nhất trong chúng không phải là lớn tuổi, tu lâu năm. Đương nhiên sư anh lớn cũng là vị lớn nhất trong chúng là vị tu lâu năm, nhưng phải cộng thêm phẩm chất của niệm - định - tuệ mà Thầy và tăng thân thấy được. Niệm - định - tuệ là sự sống, là sự thật, đâu có cần phải do



xuất gia với ai mới có. Nhưng trên tương đối thì chúng ta vẫn phải có thứ lớp, có hạ lập để phân biệt người lớn người nhỏ, làm sao mà không có được. Nếu nói vì sợ trái với vô ngã mà cứ nói không không: Cái đó, cái ông đó... thì đâu có được. Ông đó là ông nào, lớn hay nhỏ, học tới đâu, mấy tuổi, từ đâu tới, đó là cái ngã. Nhưng nếu trong lúc nói, người nói có niệm, định và tuệ thì **"cái ngã"** này là cái ngã liên hệ với vũ trụ một cách mật thiết, chỉ vắng mặt **"cái riêng chính nó"** mà thôi, đó là cái ngã tương tức, tức là vô ngã. Cái ngã ấy luôn luôn thay đổi, nhưng không bao giờ trở thành hư vô, gọi là tương tục. Tương tục là vô thường, tương tức là vô ngã, cái ngã vượt thoát ý niệm có – không, đó là bản ngã đích thực của mỗi người, của mỗi biểu hiện, của mỗi ẩn tàng. Sống được với nội dung đó gọi là **"Ta có là ta, ta mới đẹp"**, chứ không phải là cái ta của tập khí, của chấp thủ. Ta lỡ ưa thích quyền lực mà chưa thấy rõ để chuyển hóa nên khi được ủy thác trách nhiệm rồi thì **"ta phải làm được những gì ta đã vạch ra, nếu không làm được những gì ta vạch ra, thì ta bị đánh mất ta, ta bị nô lệ"**. Đó là cách sống không phải là **"Ta có là ta, ta mới đẹp"**.

Có những người không được thực tập, không được nuôi dưỡng ước mơ xuất gia của mình về rất nhiều khía cạnh do những nguyên nhân xa gần nào đó. Những huynh đệ này có lẽ nên gần gũi, tham vấn với những vị có tu học, có khả năng giúp đỡ để nắm vững và thực tập được những pháp môn căn bản như thiền thở, thiền đi v.v... Có phẩm chất **"thờ", "đi"...** thì lúc nào lỡ rơi vào **"chút chạnh lòng"** ta mới có cơ may đủ sức nhận diện đơn thuần **"chút chạnh lòng"** ấy để được chuyển hóa trở thành chất liệu cho ta góp phần vào sự nghiệp dựng tăng. Lý tưởng xây dựng tăng thân là nếp sống cần phải sống trong mỗi giây phút bằng niệm - định - tuệ. Ai có được nếp sống ấy rồi thì muốn xây dựng tăng thân ở đâu cũng được. Còn nếu ta chưa có nếp sống đó mà quyết tâm để xây dựng tăng thân thì dù ta có thể thành công về mặt nào đó, nhưng đó mới chỉ là cái vỏ không có ruột và phần lớn sự thành công ấy dễ tan vỡ. Còn nếu ta thực tập có phẩm chất, có lý tưởng rồi thì trên đời này không có điều gì đánh vỡ chí nguyện của ta được. Điều này chính đức Thế Tôn đã dạy chúng ta, Ngài dạy rằng: **"Không ai hại được Như Lai trừ khi Như Lai muốn"**. Như Lai là gì? Như Lai là năng lượng của tuệ



"The weak can never forgive.
Forgiveness is an attribute
of the strong."

-Ghandi

giác tương tức, tương tục, đó là năng lượng niệm - định - tuệ có nơi chúng ta và trong mọi loài.

Có những huynh đệ sống trong chúng thì thoảng cảm thấy rằng: **“Sao không ai yểm trợ mình cả, không ai hiểu mình hết, làm gì cũng bị áp lực, mình làm đúng chứ có phải làm sai đâu mà áp lực nhiều thế”**. Thật ra lắm lúc sư anh cũng nghĩ như vậy. Vì chúng ta là con người nên chúng ta không chịu lép vế trước những người khác, lép vế là hèn nhất. Nhưng nếu ta quả thật là người làm đúng thì dù là địa chấn, hải chấn, ta vẫn đủ sức thương cái địa chấn, hải chấn đó mà không thấy bị áp lực, lúc đó ta mới đúng. Còn khi nào ta vẫn cảm thấy rằng không có ai nâng đỡ ta và ta bị lấn lướt, bị chỉ đạo, bị sai sử thì lúc đó chính là lúc sự thực tập của ta còn rất yếu. Thực tập yếu thì cần phải được nâng đỡ, nếu không sẽ nguy hiểm không những cho chính ta mà còn nguy hiểm đến tăng thân, đến cuộc đời và cả vũ trụ này nữa.

Sư anh còn sống ở đây đến hôm nay cũng nhờ có nghĩ lại chứ không cũng **“bung”** rồi. Có những lúc gặp khó khăn quá nên ta nghĩ không còn cách gì để sống nổi hết, phải ra đi, ra đi mới thanh thản được vì ta thấy ở đây ngột ngạt quá! Nhưng mà đi đâu thì ta không biết. Một cuộc mạo hiểm lớn vô cùng, cứ nhắm mắt mà đi, thà chấp nhận đau thương tràn ngập còn hơn là ngột thở khi ở đây. Thịnh thoảng cũng có những vị rơi vào tình trạng như thế. Cũng như khi ta ở một môi trường phải gặp quá nhiều đau đớn, phải sống trái với hoài bão xuất gia của ta nên ta rất căng thẳng, rất muốn bỏ đi. Nhưng nếu ta luôn nghĩ rằng đau khổ là do từ bên ngoài đưa tới thì ta sẽ bị trôi lăn lâu dài. Vậy nên trước hết ta phải nói với chính ta rằng: Sở dĩ ta rơi vào tình trạng này là do nhiều nhân duyên đưa tới, nhưng tất cả những điều đó được xuất phát từ thân tâm của chính ta mà không là gì khác. Lối ra tùy thuộc đường vào nội tâm là vậy. Chúng ta cần ghi nhớ để thực tập, dù có trải qua một thời gian lâu dài cũng nên kiên nhẫn.

Những niềm đau nỗi khổ càng dai dẳng nhưng đến một lúc nào đó ta đi ra được sẽ cho ta kinh nghiệm về thực tập niệm - định - tuệ càng lớn. Như có nhiều người bệnh dai dẳng, bệnh liên miên, bệnh đủ thứ, nhưng người đó chịu tu thì cái bệnh đó là điều quý giá vô cùng. Nhận ra bệnh là quý nhưng có điều đừng làm cho mình bệnh để mà thương thức, đừng cầu mong mình bệnh để mà thực tập, xin đừng! Vì sao? Bởi vì bệnh có sẵn đó rồi, không cần tạo ra cũng không cần cầu mong. Bệnh cũng như khổ đau đã có sẵn đó rồi và nó có mặt cùng khắp, cần gì mong cầu và tạo ra thêm. Chỉ cần thực tập niệm - định - tuệ để đón nhận nó trong bất cứ tình huống nào. Vì vậy những người từng đau khổ một cách đầy thương cảm đang có mặt trong khóa tu này, đó là một may mắn lớn mà các vị ở Pakchong này, xưa nay không có hoặc chưa có cũng như ai ở đây bệnh nhiều mà chịu tu thì đây là một may mắn lớn mà người lành mạnh không có, hay chưa có. Vậy nên chẳng có gì để ta phải than thở: **“Ôi! nỗi đau này không biết bao giờ con mới ra khỏi?”**. Rồi nhiều khi đau khổ quá không muốn chia sẻ với ai, lại có cách sống mà huynh đệ khó tìm ra cách để gần gũi mà chăm sóc nên tình huynh đệ lại càng bị thương. Nếu điều này có thật thì chúng ta hãy cùng nhau thực tập đi, thở... sâu sắc hơn để tự giúp mình và yểm trợ nhau thì sự bị thương ấy sẽ được chuyển hóa mà thôi. **“Chỉ cần một hơi thở nhẹ, là bao phép lạ hiển bày”**. Có điều là ta thở có nổi hay không? Vấn đề là ta thở chứ không phải cứ đinh ninh rằng vấn đề ấy nặng nề quá đối với mình, phải không? Quan trọng là có thực tập niệm - định - tuệ hay không, nếu có thực tập thì không có sự bế tắc tuyệt vọng. Chánh pháp là như vậy.

Nuôi dưỡng hoài bão xuất gia

Chúng ta sống phải có lý tưởng. Người không có lý tưởng thì đâu biết sống thế nào cho có ý nghĩa. Sư anh tự hỏi: **“Lý tưởng là gì?”**. Từ điển giải thích về hai chữ lý tưởng rằng: **“Cái mục đích cao đẹp nhất mà ta muốn**

đạt tới đó là lý tưởng". Và có thể hiểu một cách khác nữa là sự hoàn hảo tốt đẹp như được hình dung - hình dung tức là trong đầu của ta hình dung ra cái gì đó; hoặc là được như lý thuyết, vì có những lý thuyết vẽ lên cả chân trời gọi là lý tưởng. Ví dụ như một mẫu hình lý tưởng, một con người lý tưởng và độ bền lý tưởng. Ví dụ một chiếc xe có độ bền lý tưởng; con người chúng ta, cái thân cũng có độ bền lý tưởng, tức là chơi ban không biết mệt mỏi. Đó là từ điển Tiếng Việt. Nhưng trong tuệ giác của đức Thế Tôn, sự anh mới hiểu lý tưởng tức là Bồ đề tâm. Bồ đề tâm là năng lượng chuyển hóa, độ đời. Bồ đề tâm hay năng lượng chuyển hóa, độ đời là thực tập trong nội dung của tương tức và tương tục, tức là vô ngã, vô thường. Nếu ta chỉ học về nội dung tương tức, tương tục, duyên khởi mà chưa sống được với nó thì lý tưởng của ta chỉ là ý niệm. Nhưng có người khi học, không phải là ý niệm mà sống được liền. Sống là khác mà ý niệm lại khác hơn. Ta muốn học giỏi chỉ mới là ý niệm; còn ta học giỏi là sự thật, là sống mà không phải ý niệm nữa, hai cái khác nhau. Ta đi tu đừng nhằm lẫn giữa ý niệm và sự thật. Nhiều khi ta có ý niệm, ta mơ là rất tốt, nhưng sống thì ngược lại nên ta đau khổ hoài và than thở: **"Sao mà con muốn sống đẹp như thế mà con vẫn cứ khổ hoài như vậy?"** Ta đâu có sống, ta chỉ mơ thôi. Sư Ông dạy: **"Lý tưởng không chỉ là giấc mơ suông mà lý tưởng là cái được sống, được thành tựu trong từng phút giây, trong từng sát na"**.

Khi ta có ý niệm về tương tức, tương tục, vô ngã, vô thường thì tự nó bắt đầu có sự khiêm cung. Và nhất là khi ta sống thực sự thì con người của ta là năng lượng tương tức, tương tục nên sự khiêm cung biểu hiện đến mức cao nhất. Chính sự sống tương tức, tương tục đó là sự khiêm cung. Hoặc giả trong ta chỉ mới có được cái ý niệm tương tức, tương tục mà chưa phải là sống hoàn toàn, nhưng đó cũng là động lực để ta thực tập làm biểu hiện ra từ từ cái khiêm cung, một phần phẩm chất của sự thật. Như vậy lý tưởng chính là sự thật. Sự thật là tự thân của tương tức và

tương tục, do vậy ta đi đâu cũng được, té vào đâu cũng được bởi bản chất của tương tức, tương tục là tự do trong dòng chảy của sự sống. Nếu ta luôn luôn thực tập để sống được với tương tức, tương tục thì ta sẽ biến hầm lửa thành hồ sen. Đó là nội dung tùy thuận chúng. Ta phải nói là thực tập tùy thuận là tùy thuận chúng có phẩm chất, có năng lượng niệm - định - tuệ của Bát chánh đạo. Từ điển giải thích về **"lý tưởng"** như vậy là đúng, nhưng đó chỉ mới là ý niệm, ta không tùy thuận được. Lý tưởng là sự sống hiện thực trong mỗi sát na mới là lý tưởng của xuất sĩ, con của đức Thế Tôn.

Sự sống này rất tuyệt vời và rất cụ thể. Nhưng có vị chưa học, chưa hiểu, chưa thực tập hiệu quả, nên chưa chấp nhận hoặc không chấp nhận. Ví dụ có người nói: **"Làm sao vô ngã được, phải có cái gì chứ, không lẽ đời mình là hư vô?"** Chính chấp ngã mới hư vô, còn vô ngã là sự thật, là tất cả. Nó không phải là không, không phải là có, nó vượt thoát mọi ý niệm, đó là Niết Bàn. Vậy khi ta có ý niệm tương tức và tương tục, đó là một bước tiến cần phải có. Trong huynh đệ chúng ta, ai chưa nắm vững được ý niệm này thì phải đầu tư. Nếu ta không có ý niệm này là ta chưa có được cái tối thiểu để trở thành một vị xuất sĩ. Khi ta có cái đó rồi thì tự nhiên ta thấy nhẹ nhàng hơn, hễ có là nhẹ liền mà chưa nhẹ là chưa có. Bản chất của Pháp là vậy. Pháp là vững chãi, là thanh thoi mà không thể khác được. Không chạm tới thì thôi, không thương thức thì thôi, hễ thương thức là năng lượng vững chãi và thanh thoi biểu hiện ra chứ không thể không có. Năng lượng vững chãi, thanh thoi biểu hiện ra để ta kiểm tra rằng ta đi tu thì dễ rồi, nhưng ta đã thật sự tu chưa? Đi tu dễ tức là ta cố gắng trong mấy tháng thì được xuống tóc, trở thành Sa di ngay. Tuy nhiên cũng không phải là dễ đối với tất cả mọi người, nhưng cũng không khó lắm nếu ta biết cách tu. Xuống tóc rồi chưa hẳn là có phẩm chất thật của người tu, phải thực tập chánh niệm và tưới tắm miên mật trong

đời sống hằng ngày mới có được. Có người xuống tóc là giác ngộ liền, đây là trường hợp của người có duyên sâu.

Khi ta có ý niệm về tương tức, tương tục mà chưa sống được, ta có cách thực tập để sống được với nó. Đức Thế Tôn đã chỉ dạy cho chúng ta sự thực tập trong mọi sinh hoạt hàng ngày. Sư Ông thường khích lệ chúng ta qua hai khía cạnh tiêu biểu là thực tập hơi thở và bước chân. Niệm hơi thở là Kinh Quán Niệm Hơi Thở, là Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, tức nội dung của chánh niệm. Chánh niệm là chánh niệm của chánh kiến, là nội dung của Bát chánh đạo. Bát chánh đạo là duyên khởi, là tương tức, tương tục. Nội dung của các pháp này dung nhiếp nhau một cách trọn vẹn, nghĩa là chúng là nhau. Chúng ta thực tập từ từ trong mọi sinh hoạt như bước chân và hơi thở. Bước chân có niệm - định - tuệ, hơi thở có niệm - định - tuệ, ăn hay nói, làm hay chơi, ngồi thiền hay học bài... đều có chánh niệm. Sư Ông dạy: **“Nghe làm sao cho có tuệ, suy tư làm sao cho có tuệ và thực tập làm sao cho có tuệ”**.

Nếu ta không nuôi niệm - định - tuệ thì sát na vô thường (*một sự biến chuyển cực nhanh*), ta sẽ bị rơi tõm vào lốc xoáy liền lập tức. Chỉ

cần ta khởi niệm và buông lời sự thực tập **“nương tựa tăng”**, ta thờ ơ với các quyết định của Hội đồng Tỳ kheo thì tự ta đã đánh mất tăng thân rồi, bởi Hội đồng Tỳ kheo là đầu tàu của tăng thân. Quyết định của Hội đồng tỳ kheo qua các tác pháp yết ma mà ta thờ ơ không hợp tác, dù bằng cách nào đó, đó là một trong những dấu hiệu cho thấy ta chỉ có ý niệm nương tựa tăng thân nên khổ đau có mặt. Dù Thầy còn đó hay Thầy đã viên tịch, chúng ta đều mang Thầy đi về tương lai nên chúng ta thực sự nương tựa tăng thân. Có bốn Pháp ấn của Làng Mai: thứ nhất là **“Đã về đã tới”**, thứ hai là **“Đi như một dòng sông”**, thứ ba là **“Thời để tương tức”** và thứ tư là **“Sát na dị thực”**. Sư anh chỉ giới thiệu như vậy, huynh đệ nên để tâm tham khảo, quán chiếu và thực tập để cho năng lượng của những Pháp ấn đó lớn lên và ta được nuôi dưỡng trong mỗi sinh hoạt hằng ngày. Bốn pháp ấn đó cũng nằm trong **“Cái này có, cái kia có; cái này sinh, cái kia sinh; cái này không, cái kia không; cái này diệt, cái kia diệt”**. Và **“cái này và cái kia là vô lượng”**. Chánh niệm ...là vô lượng, là thực tập nương tựa tăng thân không có điều kiện trong sinh hoạt hằng ngày.

(Nhân duyên để có pháp thoại này là từ các sư em xuất gia trong gia đình cây Sồi Đỏ)



Xuất Gia

Sumana Sāmanera | Nguyên Khiêm Lược Dịch

“Nương tựa nơi chính mình”

“Mẫu nhiệm thay, bạch Thế Tôn, phi thường thay, bạch Thế Tôn, Tứ Niệm Xứ mà đấng Vô Thượng đã chỉ dạy rõ ràng là con đường đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, đoạn trừ phiền não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng đạt Niết Bàn! Chúng con đây, bạch Thế Tôn, khi còn sống tại gia, thỉnh thoảng mới chú tâm hành trì Tứ Niệm Xứ. Chỉ đến khi chúng con quyết kiên trì, miên mật và tinh tấn tu tập thì những vấn vương xao động của đời sống thế tục mới dần dần phai nhạt; và khi tục lụy phai nhạt thì chân tâm hiển lộ, trong sạch và an định vô cùng.”

Người Phật tử càng tinh tấn tu tập càng thấy mình cách biệt với vòng hệ lụy, thấy vướng bận thế gian chết dần mòn trong tâm, bởi người đã quán niệm và nhận thức được bản chất thật sự của thế gian:

*Vì là sắc,
nên sắc sanh, nên sắc diệt.
Vì là thọ,
nên thọ sanh, nên thọ diệt.
Vì là tưởng,
nên tưởng sanh, nên tưởng diệt.
Vì là hành,
nên hành sanh, nên hành diệt.
Vì là thức,
nên thức sanh, nên thức diệt.*

Mãi mãi trường tồn một nguyên lý, mãi mãi âm vang một lời ca:

*“Các pháp hữu vi đều không bền vững.
Sinh rồi diệt, diệt rồi sinh,
nên thường khổ não.
Chỉ có Niết Bàn là pháp tịch diệt
Đứt mọi hữu vi, an vui tuyệt đối.”*



KINH ĐẠI BÁT-NIẾT-BÀN MAHĀPĀRINIBBĀNA SUTTA

“Này Ananda, Như Lai không thấy bất cứ yếu tố vật chất (sắc) nào đang thể hiện hạnh phúc hay toại nguyện mà lại không biến đổi thành đau khổ tuyệt vọng, bởi bản chất của sắc là vô thường,” cũng như thế với thọ, tưởng, hành, thức. ***“Dù vậy, thế gian vẫn mãi tìm cầu trân quý cái hạnh phúc mong manh giả tạo này đây. Chỉ một vài chúng sanh động tâm trước những gì đáng động tâm. Số đông còn lại đứng đưng mê muội. Không những vậy, trong số chúng sanh tìm được con đường thoát khổ kia chỉ có một số ít ôi tinh tấn dũng mãnh tu tập. Số còn lại xao lãng, trí tuệ buông lung.”***

Chưa bùng tỉnh trước bản chất trống rỗng giả tạo của vạn pháp, lòng ta vẫn khát khao mong cầu: ***“Ôi, cho con không còn phải tái sanh, không qua già nua, không đến chết chóc, không nếm thống khổ ưu phiền và tuyệt vọng!”*** Nhưng mong cầu không thể đạt được bằng chỉ thuần mơ ước, và đau đớn thay khi ước nguyện không thành. ***“Than ôi! Phải chi cha mẹ ta vẫn còn sống. Than ôi! Phải chi người ta yêu thương đừng lìa đời.”*** Ôi, luật thiên nhiên tàn nhẫn thay! Mỗi ngày qua là thêm triệu triệu tiếng khóc thương và triệu triệu dòng nước mắt tuôn rơi trên những nắm mồ. Luật thiên nhiên tàn nhẫn thay! Những gì ta yêu quý sẽ có lúc đem đến cho ta đau thương, ưu phiền và tuyệt vọng.

Tham ái chính là cội nguồn của đau khổ. Do vậy, con đường thoát khổ là nhổ sạch rễ tham ái, từ bỏ tất cả quyến luyến của thế gian. ***“Những ai để mình dính mắc trong đau khổ, phục tùng đau khổ sẽ bị trói buộc trong đau khổ. Họ luôn luôn chấp rằng: ‘Vật này là của tôi; đây là tôi; tôi là như vậy đó.’”*** Chấp ngã như vậy người ấy làm sao có thể nhận thức bản chất thật sự của khổ đau đang trùm lấp đời mình? Chỉ những ai dũng mãnh từ bỏ tham lam, thoát ly ái dục, bỏ đời trái tim khát thèm tục lụy mới dần dần diệt được gốc rễ đau khổ. ***“Quay lưng lại sự tham ái và mong cầu sẽ chiến thắng được tất cả đau khổ.”***

Sự quay lưng này chỉ có thể thực hiện khi nhận thức được bốn chân lý: khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế. Khi chưa thấu hiểu những chân lý này, con người còn chìm đắm mãi trong bể luân hồi, không một cơ duyên lợi lạc nào để tự giải thoát – ***“vô ích, hư hại, tẩm thân này rồi chỉ rửa nát.”***

“Này chư Tỳ kheu, vì không thấu hiểu và chứng nghiệm được Tứ Diệu Đế mà các con cũng như Như Lai đã phải ngập lặn mãi trong bể luân hồi. Các con nghĩ sao, nước mắt mà các con đã khóc từ vô lượng kiếp, qua bao sanh tử luân hồi, oan trái với kẻ thù nghịch, biệt ly với người yêu quý, nước mắt này so sánh với nước của bốn biển, bên nào nhiều hơn? Đã tự bao giờ các con cứ chịu đựng mãi nỗi đau từ biệt sanh ly với cha mẹ, vợ con, anh em, chịu đựng oan trái oán thù, chịu đựng những huyệt hổng thiệt thòi khi tiền của danh vọng tiêu tan mất mát, chịu đựng sự tàn nhẫn của bệnh tật, chịu đựng sự trói buộc của chuỗi dài sanh tử. Chịu đựng tất cả thống khổ kia hết kiếp này sang kiếp khác, nước mắt các con còn nhiều hơn nước trong bốn bể đại dương. Có thể như vậy được sao? Biển luân hồi không biên giới, vô thủy vô chung. Con người đã mịt mờ chìm đắm giữa vô minh, trói buộc trong tham ái, để rồi trôi dạt mãi giữa hai bờ sanh tử. Từ vô lượng kiếp chúng ta cứ phải sống đau khổ đầy đọa, để rồi nằm xuống mồ sâu. Đã quá lâu, đủ để chúng ta bắt đầu chán ngán với kiếp người, đủ để chúng ta cương quyết đi tìm con đường giải thoát.”

Có ai lắng nghe những lời khuyên dạy trên chăng?

Những ai tâm rung động khi thấm nhuần những tư tưởng này sẽ tự tìm hiểu và tinh tấn hành trì tu tập. ***“Với họ những dục lạc thế gian sẽ dần dần phai pha. Họ nhận thức được những quyến rũ của Ma vương, dù thô thiển hay vi tế. Họ chán ngán si mê và gian dối. Họ sẽ không còn chùn chân trước thử thách trên con đường thoát tục. Với họ bản chất khổ đau của con người đã phơi bày trọn vẹn, lộ liễu, tang thương; và vì thế họ thốt lên tiếng sư tử***

***hống: ‘Nguyện tận diệt khổ đau’ – Tiếng hống
dũng mãnh vút cao nhận chìm muôn tiếng
khua động xôn xao nhỏ nhoi của thế gian –
‘Tiến, tiến, tiến lên lia bỏ bến mê đến bờ giải
thoát!’ Còn chìm đắm trong sanh lão bệnh
tử, thống khổ đau thương và tuyệt vọng đến
bao giờ nữa? Đã đến lúc phải kết thúc nỗi đau
trần thế.”***

Khi đã thấm thía trọn vẹn nỗi đau này và khát khao vô cùng hướng về giải thoát, ý nguyện dứt áo thế gian xuất gia tìm đạo tất nhiên chín mùi. Khó khăn vô vàn ta vẫn quyết tâm đạt được cứu cánh cao thượng của giác ngộ.

Theo như ta hiểu lời Đấng Thế Tôn giảng dạy thì rất khó để sống đời phạm hạnh trong sạch tuyệt đối nếu còn vướng trong nếp sống tại gia. Người tại gia nhiều bận bịu, lắm lo âu, dễ dính mắc phiền nhiễu, khó giữ được tâm miên mật thanh tịnh trong sáng, khó kiên tâm để tự chế và trì giới, khó xả bỏ quay lưng.

*“Nhu trái cây trước gió
Trái chín cùng trái non
Bất ngờ đều rơi rụng
Ngẩn ngùi tựa kiếp người!
Thế nên tôi trở thành khất sĩ
Bởi chắc rằng không gì cao quý
Bằng đời phạm hạnh thanh cao.”*

“Này Vaccha, không ai khi thân hoại mệnh chung có thể đoạn diệt mọi khổ đau nếu chưa dứt bỏ được những trói buộc của đời sống tại gia.” (Trung Bộ Kinh, số 71)

Do đó, những ai thật sự muốn tìm được sự giải thoát rốt ráo đến một lúc nào đó đầy đủ nhân duyên sẽ lìa lợi danh, xa thân quyến, từ bỏ mái ấm gia đình để sống đời xuất gia.

Nhưng còn cha mẹ, vợ con, tình yêu và bốn phận? Thật ra ý nghĩa của bốn phận tùy thuộc vào sự hiểu biết của mỗi người. Khi được hiểu với một ý thức cao thượng, vượt thoát, nó sẽ không bị những quy luật thông thường hay nhỏ bé hơn ràng buộc hay khuynh loát nữa.

Có một người tâm niệm rằng mái ấm gia đình là tất cả. Anh tận tình chăm sóc yêu thương vợ con, ngày này qua tháng nọ không xao lãng một phút giây. Một hôm chiến tranh bùng nổ, giặc thù dày xéo quê hương anh. Lòng ái quốc tràn dâng mãnh liệt. Trong anh nẩy sanh một tôn thờ mới, khát khao mới: ***“Vị quốc vong thân,”*** ôi còn gì cao quý hơn? Tình yêu và nghĩa vụ với quê hương rực rỡ che mờ hình ảnh nhỏ bé tầm thường của vợ con mà trước đây anh trân quý vô vàn.

Một người khác trong quá khứ luôn luôn thề nguyện trung thành với tổ quốc cho đến lúc lìa đời. Trải qua bao dâu bể, anh dần dần nhìn cuộc đời với một nhãn sinh quan từ ái cao rộng hơn. Anh không thấy mình chỉ là công dân của một nước mà là một người trong đại gia đình nhân loại. Anh nghĩ: ***“Người Pháp là người, người Nga cũng là người, cùng chịu đau khổ trầm luân như ta thôi. Đời sống thật là huyền diệu đáng quý, vì sao cứ phải đày đoạ, chà đạp, hủy diệt nguồn sống của nhau? Chiến tranh quả thật tàn nhẫn đáng kinh sợ!”*** Và anh không còn có thể nào đành lòng giết hại đồng loại dù dưới một chiêu bài lý tưởng nào. Anh từ chối cầm súng giết người. Chẳng thà anh nhận chịu hình phạt tử hình dưới lằn đạn của đồng đội. ***“Con nguyện không giết hại”*** bây giờ là lời thề nguyện thiêng liêng nhất trên mọi lời thề nguyện khác đối với anh.

Lại một người khác, một vị mục sư từng sống bao nhiêu năm trong hạnh phúc gia đình. Cái nhìn về cuộc đời của ông dần dà thay đổi. Ông thấy mình không thể còn tiếp tục đặt niềm tin vào giáo điều và những khái niệm như phước lành hay cứu rỗi nữa. Ông không còn chấp nhận được rằng: ***“Chỉ vì sống không đức tin vào Ông Trên qua một kiếp phù du, không đến trăm năm, mà một người có thể bị đày vào địa ngục đời đời kiếp kiếp.”*** Ông bắt đầu nhìn đời qua luật nhân quả, một định luật thiên nhiên. Có nhân có quả. Quả lành từ nhân thiện; quả dữ từ nhân bất thiện. Ông không còn muốn phí thì giờ với những ý nghĩ trừu tượng hay luận bàn vô ích. Ông đã hiểu thế nào là khổ và sự diệt khổ – vị cứu rỗi

chính là ta. Là một người chân thật, làm sao ông có thể tiếp tục đi giảng đạo như xưa? Từ bỏ chức vụ mục sư, ông đi theo niềm tin mới, không một thắc mắc hoài nghi nào nữa cho tương lai.

Những ai hành động như lòng mình tin tưởng, đó là người chân thật dũng cảm. Họ cống hiến đời mình cho chân lý, dù chân lý này chỉ tương đối, vì đối với con người chân lý giới hạn trong hiểu biết của từng cá nhân.

*Cao cả nhất khi một lòng tin tưởng
Đêm hay ngày giữ tròn vẹn không phai
Đó là điều không đối gạt nhân gian
Vì chân thật tự tâm ta luôn biết*

Một người thấu suốt được bản chất đau khổ vô thường của cuộc đời, một bản chất mà tất cả chúng sanh phải mang chịu, sẽ thấy không có gì quý hơn là sự tu tập khẩn thiết để khởi đầu và đi trọn con đường diệt khổ. Người sẽ sớm nhận thức rằng những quyến luyến của đời sống tại gia là chướng ngại trên con đường tu. Và rồi việc người ấy xuất gia là lẽ tất nhiên, chẳng khác nào một ly nước đã quá đầy chỉ cần thêm một giọt sẽ chảy tràn. Những bước khởi đầu dĩ nhiên lắm chông gai thử thách, mỗi bước một dằng co giữa đạo và đời. Nhưng một thời gian sau với ý chí kiên cường và thiện duyên đầy đủ, người sẽ thật sự bỏ lại được sau lưng nỗi bất rút hoang mang vì luyến ái thế gian.

Chỉ có người mẹ mới thấm thía cái khổ của sự mang nặng đẻ đau; và cũng chỉ người mẹ mới tận hưởng đúng nghĩa nhất cái hạnh phúc khi nhìn con yêu khôn lớn trưởng thành. Cũng như vậy, chỉ những ai từ bỏ được gia đình và trói buộc đời thường mới nếm hương vị hạnh phúc nhẹ nhàng thanh thoát của giải thoát. ***“Hạnh phúc tại gia và hạnh phúc xuất gia không như nhau, và hạnh phúc xuất gia là hạnh phúc cao thượng hơn.”***

Thế giới có hàng triệu người hiền đức nhưng xem sự xuất gia là một hành động sai lầm tặc trách, trái với luật thiên nhiên và đạo lý, chối bỏ thực tế và định mệnh. Với tầm hiểu biết của họ, họ có lý do đi tới những nhận định như vậy. Họ đúng vì trong tâm tư của họ bốn phận đối với gia đình và xã hội là trên hết. Một số người khác, ít ỏi hơn, tâm tư tuy mong mỗi đời sống xuất gia phạm hạnh nhưng vì những ràng buộc chằng chịt và phức tạp của đời tại gia mà vẫn tiếp tục sống đời cư sĩ. Họ cũng có những lý lẽ chính đáng. Với những ai dứt áo ra đi, thân tâm thoát vòng tục lụy, hành động của họ chẳng phải sai lầm. Thật ra không phải thế gian trói buộc con người mà chính họ tự trói buộc lấy mình. Và cũng vậy, chỉ có họ mới cởi trói được cho họ.

*Bỏ lại mẹ cha, bỏ lại vợ con,
Bỏ lại người thân, bỏ của cải đất vườn,
Bỏ lại hết những gì tham ái.
Sống một mình như tê giác giữa rừng hoang.*



Ta không thể dùng lý luận đơn thuần để tranh biện về hành động xuất gia. Đã thấy được ánh sáng chân lý cần chỉ chứng có biện minh? Âm thầm quyết chí, người hành động không quan tâm đến luận bàn của tha nhân. Với họ, đời sống chỉ có hai cứu cánh: chân chánh và không chân chánh.

Cứu cánh không chân chánh là gì? Một người chính mình đi qua cái đã sanh, lại đi tìm cái sẽ phải sanh. Một người chính mình lắt lầy với già nua, bệnh hoạn, chết chóc, khổ đau, ô nhiễm lại phải đi tìm cái sẽ phải già nua, bệnh hoạn, chết chóc, khổ đau, ô nhiễm. Đó là tấm thân vô thường, là vợ con, của cải, lợi danh. Tất cả đều kinh qua chu kỳ tang thương kia. Vậy mà con người vẫn mù quáng, bị mê hoặc quyến rũ vào cái bẫy ám êm giả tạo của vòng tục lụy.

Còn cứu cánh chân chánh là gì? Một người phải chịu sanh, khi thấu suốt bản chất của thế gian bèn đi tìm cái vô sanh: đó là sự bình an tuyệt đối của Niết Bàn. Một người phải đương đầu với lão, bệnh, tử, khổ đau và ô nhiễm, khi thấu suốt bản chất của thế gian bèn đi tìm cái vô sanh: đó là sự bình an tuyệt đối của Niết Bàn.

“Trước kia khi Như Lai còn là một Bồ tát, chính Như Lai phải chịu sanh, lão, bệnh, tử, khổ đau và ô nhiễm. Rồi Như Lai sức nghĩ như sau: ‘Tại sao chính ta đây phải chịu lại còn đi tìm sanh,

lão, bệnh, tử, khổ đau và ô nhiễm? Vậy nếu ngay bây giờ dù ta vẫn còn sự chi phối này, nhưng đã thấy được bản chất khổ đau của thế gian, ta sẽ đi tìm sự bình an tuyệt đối của Niết Bàn để tự giải thoát.’ Và như vậy khi Như Lai đang tuổi thanh xuân non trẻ, giữa tiếng khóc than ngăn cản của mẹ cha, Như Lai cắt tóc xanh, khoác lên thân mảnh y vàng, và ra đi bỏ lại sau lưng mái ấm gia đình, sống đời xuất gia.”

Ai sớm thấy được cứu cánh chân chánh này sẽ không muốn tiến tới hôn nhân:

*Không tìm bạn đời, Người sống đơn thân
Lòng son trẻ chẳng tơ lòng vương bận
Quay lưng mặc tình yêu tìm theo dấu
Cao quý thay tâm Người, bậc trí nhân.*

Tuy vậy, dù già hay trẻ, kết hôn hay còn độc thân, ở bất cứ khúc quanh nào của cuộc đời, một khi tâm nguyện xuất gia nẩy nở thì những ràng buộc thế tục khác như hôn nhân và quyến luyến thân thuộc cũng sẽ nhẹ lời. Lúc ấy mẹ cha trở thành chị, thành anh; vợ con trở thành em gái, em trai... ai ai cũng chung một kiếp người, chung một cảnh khổ. Thương yêu, nhưng nhớ, chờ mong sẽ tàn phai, sự tách biệt rõ nét dần. Người có tâm xuất gia không còn thấy chỗ đứng và hiện hữu của mình trong gia đình là tất yếu.



“Một định luật khác – về tình yêu và bốn phận – chi phối tâm người,” một tình thương yêu đầy sâu cao rộng hơn nầy sanh. Chính vì tình thương yêu này mà người từ bỏ mái ấm gia đình. Thật khó mà hiểu thấu lòng thương vô bờ bến của người tu sĩ, nhưng rồi thân bằng quyến thuộc sẽ dần dần cảm thông được tấm lòng này. **“Và nếu thân quyến của vị tu sĩ xuất gia nghĩ nhớ đến người với sự hiểu biết và lòng yêu thương trong sáng, họ sẽ mãi mãi được thụ hưởng lợi nhuận và hạnh phúc cao quý.”**

Khi một người phát tâm cúng dường, phước báu sẽ đến với gia đình người này, dù thoát trông ta chỉ ghi nhận được sự mất mát của cái vật chất đã cho đi. Cũng như vậy, một gia đình hiểu đạo sẽ nhận được một kho tàng vô giá khi tiền thân người thân phát nguyện xuất gia tìm đạo, dù đương nhiên họ mất đi những chia sẻ dùm bọc vật chất. Sự mất mát này – vốn chẳng phải là hiểm họa khi ta nghĩ đến những cái chết trẻ hay đột ngột của kiếp người – có thể một ngày trở thành lợi lạc phước báu, và nghĩ cho cùng sự mất mát này cũng không quan trọng, điều quan trọng chính là sự thức tỉnh trước vô minh, thấu suốt được tính vô ngã, phát vô lượng tâm, xả bỏ tất cả luyến ái ràng buộc thế gian.

**“Có đáng gì đâu những mất mát
Của luyến thương, danh vọng, tiền tài.
Mất chánh niệm: Mất mát lớn nhất!**

**Có đáng gì đâu những lợi lạc
Của luyến thương, danh vọng, tiền tài
Có chánh niệm: Lợi lạc lớn nhất!**

**Chánh niệm là con đường duy nhất,
Tinh tấn, hành giả, tinh tấn lên!”**

“Người vợ cũ của Đại Đức Sangamāji nghe tin Ngài đã đến thành Xá Vệ. Chiều hôm đó Đại Đức Sangamāji đang ngồi thiền dưới một gốc cây. Bà đem con đến bên Ngài và nói: ‘Hỡi ẩn sĩ, hãy nhìn đứa con trai nhỏ bé của ông đây! Cho tôi xin một ít thức ăn!’ Đại Đức vẫn ngồi lặng thinh. Bà lặp lại câu trên ba lần, Đại Đức vẫn yên lặng. Bà liền để đứa bé nằm xuống

trước mặt Đại Đức, bỏ đi và nói thêm rằng: ‘Hỡi ẩn sĩ, con của ông đó. Hãy cho nó một ít thức ăn.’ Đại Đức vẫn không nhìn đứa bé, cũng không hờ môi lên tiếng. Đi một quãng đường, bà nghĩ rằng: ‘Người ẩn sĩ này đến con cũng không màng.’ Bà quay trở lại và bồng con đi.” (Kinh Phật Tự Thuyết, số 5)

Trong Thánh kinh có ghi:

“Nếu một người đến với ta mà không ghét bỏ cha mẹ, vợ con, anh chị em mình, ghét bỏ chỉ đến kiếp sống của mình, thì người đó không thể là đệ tử của ta. Kẻ nào trong các người chưa từ bỏ được tất cả những gì đang có, kẻ đó không thể là đệ tử của ta.” (Luke XIV, 26 và 33)

“Đừng nghĩ ta xuống thế gian để ban phát bình an. Ta đến, trong tay không là bình an mà là gươm bén. Bởi vì ta đến để ngăn cách một người con trai với cha, con gái với mẹ, con dâu với mẹ chồng. Thân quyến sẽ thành thù nghịch. Kẻ nào thương cha mẹ hơn yêu ta không xứng đáng đến với ta. Kẻ nào thương con cái hơn yêu ta không xứng đáng đến với ta.” (Mathew X, 34-37)

“Hãy để người chết chôn người chết.” (Luke IX, 60)

“Thiên đường của ta không có trong thế gian này.” (John XVIII, 36)

Dù có những khác biệt giữa Giáo pháp của Đức Phật và lời dạy của Chúa Giê-su, những lời nói trên có những điểm tương tự như sau:

1. Thế gian này trống rỗng, không hằng thường vĩnh cửu.
2. Những ai quyết chí vượt thoát thế gian sẽ tự động buông lơi những ràng buộc thế gian, xem chúng như cát bụi. **“Đến để thấy và tin.”**

Một ngày lại qua đi, già thêm hai mươi bốn giờ đồng hồ, khoảng cách đến mộ phần thân gần lại bằng một vài mươi ngàn nhịp tim đã

đập trong ngày. Không ai thoát được lưới hái tử thần. **“Ôi, hãy để qua một bên những ước vọng tầm thường, chỉ tâm nguyện tìm được chân lý, chứng ngộ và truyền dạy chân lý. Xá gì chông gai thử thách!”** Không làm được như vậy là còn xem thường chính mình và cả chúng sanh. Ngần ngại chùn chân trước tâm nguyện này là vô tình tự đặt chướng ngại vào đời mình và đời người.

*Khi lia trần, nương tựa nơi đâu?
Thân bằng quyến thuộc nay ly biệt
Danh vọng tiền tài còn tắc đất
Nghiệp quả vây quanh tính sở đời.*

“Đừng đặt lòng tin vào bạn bè thân quyến, đừng mong chờ phép lạ cứu rỗi ở tương lai, vì người lãng quên mau hơn ta tưởng. Tốt hơn cả ta tự lo liệu từ bây giờ thay vì mong cầu sự giúp đỡ của người khác. Hiện tại ta không quan ngại đến chính ta, mai này ai sẽ quan ngại đến ta? Hiện tại mới là lúc hiếm quý nhất để ta tự cứu rỗi lấy ta...!” (Thomas à Kempis)

160. “Tự mình nương tựa mình
Điểm tựa nào hơn nữa?
Nhờ khéo điều phục mình
Đạt điểm tựa khó đạt.”

165. “Tự mình làm điều ác
Tự mình sanh ô nhiễm
Tự mình không làm ác
Tự mình không nhiễm ô
Tự mình thanh tịnh mình
Thanh tịnh, không thanh tịnh
Đều do tự chính mình
Ai thanh tịnh cho ta?”

167. “Dầu lợi người bao nhiêu
Chớ quên phần tự lợi
Nhờ hiểu rõ tự lợi
Hãy chuyên tâm lợi mình.”

KINH PHÁP CÚ ~ DHAMMAPADA

Quan tâm cho chính mình không phải là ích kỷ, ngã mạn, tự kiêu, cũng không có ý áp chế hay lợi dụng người khác.

“Bạch Thế Tôn, trong một thời định tâm an tịnh, những ý nghĩ sau đến với con: ‘Ai là người ta thương mến, ai là người ta không thương mến?’ Rồi con lại nghĩ: ‘Những ai cứu mang thân khẩu ý bất thiện không thể tự thương yêu họ được. Và dù họ tự nhủ là họ thương yêu họ, thật sự họ không hề. Vì sao? Vì những điều bất thiện họ gieo rắc cho người họ không ưa thích là những điều chính họ phải nhận lãnh. Do đó, họ không biết tự thương yêu. Ngược lại, những ai giữ gìn thân khẩu ý trong sạch là người biết tự thương yêu. Vì sao? Vì họ đang hưởng chính những quả thiện lành họ đem đến cho người họ mến thương. Họ biết tự yêu thương.’”

Nương tựa ở chính mình không là ngã mạn mà là phương cách duy nhất để đạt được đức dũng mãnh và hạnh thanh tịnh, từ đó có thể giúp người khác được như mình. **“Một người tuy đã làm bao nhiêu việc thiện, chịu bao hy sinh nhưng ngày nào còn chưa biết được chính mình, ngày đó vẫn không tìm được giải thoát.” “Giới hạn – đối với tự thân – mà con người tự đặt lấy cho họ khởi từ vô minh. Nhưng một khi đã biết được mình, người đó sẽ có những cống hiến quý nhất cho chúng sanh: giúp tha nhân tự độ và tự giác.”**

Vậy, một người càng tinh tấn kiên trì tu tập để tự giải thoát, càng chóng đến lúc có thể cứu nhân độ thế với kinh nghiệm học hỏi đã đạt được: đây là pháp giải thoát duy nhất để mọi chúng sanh cùng lợi lạc. Những pháp hành khác, dù có mang lợi ích nhiều đến đâu cũng là pháp thế gian bên ngoài, không thực sự hỗ trợ thanh lọc tâm. **“Một người mù làm sao dẫn đường cho một người mù? Cả hai rồi sẽ rơi xuống hố lầy thôi!”** Những ai muốn cúng dường, bố thí phước báu cho chúng sanh mà không cần báo đáp, trước tiên phải tu tâm dưỡng tánh trong **“đơn độc, thanh vắng, an tịnh, dũng mãnh và kiên quyết.”**

Người tu luyện nội tâm có chân lý soi rọi trong lòng, trình bày sự việc với kinh nghiệm hiểu biết, sẽ nói rằng: **“Pháp ấy như vậy”** chứ không nói rằng: **“Pháp ấy có thể là như**

vậy.” Lời nói này sẽ đem đến cho những tâm hồn đầy đủ căn cơ và thiện duyên một chấn động nội tâm chưa từng trải qua bao giờ, một chấn động nghiêm trọng nhưng an lành trong sáng. **“Lời nói của kẻ trí có thể xoa dịu, hóa giải.”** Cũng như lời nói, người tu luyện nội tâm còn có cử chỉ, hành động và phong thái chân thật, thẳng thắn, cương nghị, thanh tịnh và nhẹ nhàng. Đó là ân nhân của chúng sanh, là những vị lương y giỏi nhất, là bằng chứng cho ta thấy sự xuất gia là thế tục là một việc có thể thực hiện được. Bằng chính cuộc đời của họ, họ chỉ vẽ cho chúng ta con đường diệt khổ. Do đó, dù là cư sĩ hay Tỳ khưu, trước hết: **“Phải tự biết mình!” – “Hãy luôn luôn có chánh niệm về tự thân.”**

159. “Bậc trí phải tự mình
Vững tiến trên Chánh Đạo.
Dạy người như thế nào
Hãy dạy mình như vậy.
Khéo điều, mới điều người
Khó thay, tự điều phục.”

KINH PHÁP CÚ – DHAMMAPADA

“Và này Cunda, một người đang chìm trong vũng lầy làm sao cứu kẻ khác ra khỏi vũng lầy. Nhưng một người có thể cứu kẻ khác ra khỏi vũng lầy nếu chính họ không đắm trong bùn. Một người – chính mình tâm chưa an tịnh, giới đức chưa giữ tròn, vô minh chưa rũ bỏ – làm sao hướng dẫn kẻ khác tu tập để an tâm, giữ giới và soi sáng vô minh? Nhưng nếu một người tâm đã an tịnh, giới đức vẹn toàn, vô minh rũ bỏ, người ấy có thể hướng dẫn kẻ khác tu tập để viên thành giới định huệ.”
(Trung Bộ Kinh, số 8)

Đời sống xuất gia tạo điều kiện thuận lợi nhất để thoát ra khỏi vũng lầy vô minh. Dù Giáo pháp Đức Phật dạy được cho là **“đi ngược tri kiến thông thường sẵn có, quá sâu sắc, vi tế và khó viên thành,”** nhưng vẫn có những người khi nghe được Giáo pháp, cảm nhận được sự lôi cuốn, thôi thúc của đời sống một vị Tỳ khưu. Và có những người khi đã nhận chân đau khổ của đời sống và thấy được con

đường thoát khổ nhanh chóng thuận lợi nhất, họ không do dự đặt đôi gánh nặng thế gian xuống bên đường, bước vào đời sống xuất gia, **“tâm đã sẵn sàng cho giờ phút chuyển mê khai ngộ.”** Có những người, sau những chiến đấu nội tâm cam go, cắt được cây cầu thế tục sau lưng. Ngược lại có những người rề tham ái bám chặt gốc, chấp níu quá mạnh vào đời sống tại gia, sẽ khó biết quý trọng hạnh xuất gia, họ không thấy bước chân vào nếp sống tu hành là khẩn thiết, họ không có những đức tánh tốt yếu của người tu sĩ xuất gia.



Tự Tri

Thích Tánh Tuệ

Namo Sakya Muni Buddha

Đối với chúng ta đang còn là những phàm phu, bản chất chúng ta vốn yếu đuối cả về trí tuệ lẫn thể xác, vì vậy, khi một việc bất hạnh, phiền não xảy ra, chúng ta như người bị trúng hai mũi tên độc: thân ta đau đớn và tâm ta cũng đau đớn. Muốn nhổ mũi tên độc trong thân, chỉ cần có thầy hay thuốc tốt là ta có thể lành bệnh, nhưng muốn nhổ mũi tên độc trong tâm thật vô cùng khó khăn, đòi hỏi chúng ta phải có một sức mạnh tinh thần phi thường, sức mạnh ấy phát xuất từ trí tuệ.

Do đó, muốn có trí tuệ, ta phải biết thân cận với người có trí để nghe pháp, tùy pháp và hành pháp.

Nhờ nghe pháp nhiều, tâm trí ta ngày càng được soi sáng, ta hiểu được Lý Duyên Khởi, sinh lòng tin vào Phật, Pháp, Tăng. Ta cố gắng giữ gìn giới luật, hộ trì các căn, sống thiếu dục tri túc, chế ngự không cho tham ái khởi lên, giữ vững chánh niệm tỉnh giác trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Ta hiểu được nguyên nhân vì sao ta có mặt trong đời, vì sao ta gặp bất hạnh hay được sung sướng, vì sao cùng là con người mà lại có muôn vàn sai khác cách biệt nhau. Tất cả đều do hành động của ta, do nghiệp của ta đã tạo trong quá khứ và hiện tại.

-- *Bodhgaya monk* --



Thiền ngôn

Tâm của người hành thiền thì không chạy đây đó. Nó nằm yên tại một chỗ.

Khi tốt và xấu, hạnh phúc và đau khổ đến, người hành thiền chỉ đơn thuần nhận biết mà không để chúng thấm ướt tâm. Nói cách khác người hành thiền không dính mắc vào cái gì cả.

Đừng cố gắng trở thành cái gì. Đừng nhảy vào bất cứ chuyện gì. Cũng đừng là một thiền sinh. Đừng mong giác ngộ. Lúc ngồi thì hãy ngồi. Khi đi thì hãy đi. Chẳng nắm giữ gì mà cũng không chống đối gì cả... Hãy để mọi sự tự nhiên.

-- Ajahn Chah --

Nếu bạn thích một bông hoa, đừng ngắt nó ra khỏi cành.

Bởi vì nếu bạn ngắt nó, nó sẽ chết và không còn là bông hoa đẹp cho bạn ngắm nhìn nữa. Yêu thương không phải sở hữu. Mà yêu thương là trân trọng.

-- Osho --



Tự Tri

*Nhiều lắm Phù Du sống một ngày
Đời mình cũng rứa, có ai hay,
Diễm mộng đêm qua thành triệu phú
Thức giấc, bật cười.. vẫn trắng tay!
Nhà dẫu trăm gian ngủ một giường
Bạc vàng chất chứa ngập trong rương
Một cơn gió ác thành thiên cổ
Thần thức ngục tù trong vắn vương.
Dẫu ta quen biết đầy thiện hạ
Mấy kẻ quan hoài cho.. nén hương?
Tơ tình bao mối thành xa lạ
Mình lẻ loi đi, Nghiệp dẫn đường.
Vô thường một sớm làm cây chổi
Quét lá mùa thu, quét mạng người.
Nếu hay vạn sự là mây nổi
Thì giờ nắm níu hoặc buông lời?
Nhiều lắm trăm năm một kiếp người
Đến rồi ai cũng phải Đi thôi.
Hãy sống sao cho đầy ý nghĩa
Để buổi xuôi tay miệng mỉm cười..*

Tìm Thế Tôn

Thích Chân Trúc Nghiêm

Tìm Nhau

Con đã đi tìm Thế Tôn
Từ hồi còn ấu thơ
Con đã nghe tiếng gọi của Thế Tôn
Từ khi mới bắt đầu biết thở.
Con đã ruỗi rong vụn nẻo đời hiểm trở
Đã từng đau khắc khoải
Với trăm thương ngàn nhớ
Trên bước đường hành hương
Con đã đi tìm Thế Tôn
Trong tận cùng hoang dã
Ngoài mệnh mông biển lạ.
Trên tuyết mù cao sơn
Con đã từng nằm chết quanh hiu
Trên cánh sa mạc già
Con đã từng cố dẫu lại vào tim
Những dòng lệ đã
Con đã từng mơ uống những giọt sương
Lấp lánh hành tinh xa.
Con đã từng ghi dấu chân trên non Bồng diễm ảo
Con đã từng cất tiếng kêu gào
Dưới ngục A tỳ mòn mỏi hư hao
Bởi vì con đói lạnh.
Bởi vì con khát khao
Bởi vì con muốn tìm được cho ra
Bóng hình ai muôn đời tuyệt hảo.
Con biết nằm trong trái tim con
Là niềm tin diệu kỳ
Thâm sâu và uyên ảo
Là Thế Tôn có mặt đó
Dù con chưa biết đích xác Thế Tôn đâu
Con linh cảm rằng từ muôn kiếp xa xưa
Thế Tôn với con đã từng là một
Rằng khoảng cách giữa hai ta
Không thể dài hơn quá một nhịp tâm đầu.
Chiều hôm qua bước đi một mình

Con thấy lá thu rơi đầy lối cũ
Và vầng trăng treo trước ngõ
Đã xuất hiện bất thần
Như bóng hình người cũ
Rồi tinh dầu xông xao báo tin
Là Thế Tôn đang có mặt nơi này.
Suốt đêm qua trời giáng mưa cam lộ
Chớp lòe qua cửa sổ
Trời lên cơn bão tố
Đất trời như giận dữ
Nhưng cuối cùng trong cơn
Mưa cũng tạnh mây cũng tan
Nhìn ra cửa sổ
Con thấy vầng trăng khuya đã hiện
Và đất trời đã thực sự bình an
Tự soi mình trong gương nguyệt
Con thấy con
Và con bỗng thấy Thế Tôn.
Thế Tôn đang mỉm cười
Ô hay
Vầng trăng thành thoi vừa trả lại cho con
Tất cả những gì con ngỡ rằng đã mất
Từ khoảnh khắc ấy
Từng phút giây miên mật
Con thấy không có gì đã qua
Không có gì cần hồi phục
Bông hoa nào
Hạt sỏi nào
Ngọn là nào
Cũng nhìn con, nhận mặt
Nhìn đâu con cũng thấy nụ cười Thế Tôn
Nụ cười của không sinh không diệt
Đã nhận được tự gương nga.
Con đã nhìn thấy Thế Tôn
Thế Tôn ngồi đó
Vững như núi Tu Di
Bình an như hơi thở

Thế Tôn ngồi đó
 Như chưa bao giờ từng vắng mặt
 Như chưa bao giờ trên thế gian
 Đã từng có cơn bão lửa
 Thế Tôn ngồi đó
 Yên lặng và thanh thoi.
 Con đã tìm ra Thế Tôn
 Con đã tìm ra con
 Nước mắt con không cảm nổi
 Con ngồi đó
 Im lặng trời xanh cao
 Núi tuyết in nên trời
 Và nắng reo phơi phới.
 Thế Tôn là tình yêu đầu
 Thế Tôn là tình yêu tinh khôi
 Nghĩa là không bao giờ
 Sẽ cần tình yêu cuối
 Người là dòng sông tâm linh
 Tuy đã từng chảy qua
 Hàng triệu kiếp luân hồi
 Nhưng luôn luôn còn mới.
 Con đã đi tìm Thế Tôn
 Từ hồi còn ấu thơ
 Con đã nghe tiếng gọi của Thế Tôn
 Từ khi mới bắt đầu biết thở
 Thế Tôn là Bình An
 Thế Tôn là Vững Chãi
 Thế Tôn là Thanh Thoi
 Người là Bụt Như Lai.
 Con nguyện một lòng nuôi dưỡng
 Chất liệu thanh thoi
 Chất liệu vững chãi
 Và truyền đạt tới mọi loài
 Hôm nay và ngày mai.

Thơ - Nhất Hạnh

Phật tử dưới phố nếu quen đi chùa chỉ để chiêm bái lễ Phật, hay để thỉnh tôn tượng Phật về thờ sẽ ngạc nhiên lắm khi đến tu viện Lộc Uyển. Thiền đường Thái Bình Dương ở tu viện Lộc Uyển không có tượng Bụt, chỉ có ít hoa và dòng thư pháp **"This is it"**.

Nếu hạp căn cơ, dòng chữ đó sẽ bắt mình dừng lại, cho mình có mặt thực sự ngay trong giây phút hiện tại để tiếp xúc với hơi thở



chánh niệm tròn đầy và chợt nhận ra rằng cái mình tìm kiếm bấy lâu giờ đã thấy. **"Nó đây rồi!"**.

Có thể mình đi tìm Bụt, đi tìm cái gì đẹp, thật và lành làm nơi nương tựa. Có thể mình đã nếm trải được vị Bụt là gì rồi. Nhưng có thể mình vẫn còn đang ruối rong tìm kiếm.

Nhưng quan trọng là mình có nhận ra bên trong mỗi người, mỗi loài đều có tự tánh Bụt hay chưa? Dù thuộc bao nhiêu kinh điển, đọc bao nhiêu sách báo nói về đạo Phật, nhưng nếu tự chúng ta không dụng công và khám phá ra sự tương tức, tương quan giữa mình với muôn người muôn loài, tất cả những gì chúng ta biết chỉ là lý thuyết.

Một hôm, có một cô thiền sinh họa sĩ đến tham vấn tôi và hỏi **"Thưa sư cô, tại sao con trai con gần 30 tuổi mà không chịu học hay làm điều gì cho nên mà ở nhà uống rượu, quậy phá. Cháu làm khổ con rất nhiều. Con phải làm gì bây giờ?"**

Trông cô ấy nhỏ bé, run rẩy rất đáng thương. Tôi đứng lên thở thật sâu rồi xá xuống và thiền ôm với cô thật sâu, cho sự thốn thức trong cô lắng lại, rồi hai bên ngồi xuống. Nói theo kiểu người Tây Phương là **"đặt mình trong đôi giày của một ai đó"**, tôi đặt mình vào người mẹ đang ngồi trước mặt, trở về hơi thở, lắng nghe cô bộc bạch. Tôi đã nắm tay cô ấy và

thở trong suốt thời gian cô kể chuyện. Rồi tôi khuyên cô nên xem Tu viện là ngôi nhà thứ hai của cô để mỗi lần trở về là đi được những bước chân bình an vững chãi, tập những hơi thở chánh niệm sâu lắng và học buông để làm hải cảng bình an cho con trai của cô. Tôi còn nói thêm với cô ấy: ***“Người con trai này chưa biết thực tập nên còn khổ, như một con thuyền đang lênh đênh. Nếu cô thực tập làm một hải cảng an toàn, mẹ luôn có mặt đây cho con, trái tim của mẹ luôn mở cho con dù bất cứ con làm điều gì, dù bất cứ con là ai, trái tim của mẹ vẫn mở ra chấp nhận con. Cô cứ làm việc đó ngày qua ngày, cho con trai sự chấp nhận, kiên nhẫn, thương yêu. Chỉ có tình thương, dần dần con cô mới hiểu được. Việc đó giúp cho con cô hơn là đẩy nó ra. Ngoài kia sóng gió nhiều lắm, vẫn còn đỡ là con cô ở trong nhà. Có thể một tuần hay một tháng nó quậy phá một lần nhưng còn những ngày nó không quậy phá. Vẫn còn cơ hội cho những bữa ăn có mẹ con đầm ấm, còn hơn có những người tìm con hoài không ra”...***

Về sau, mỗi khi đến tu viện, từ xa hễ thấy tôi, cô luôn đến và nói thật dễ thương ***“sister, I’m still a safety harbor for my son”...***

Làm cha mẹ ai không muốn là một bến đỗ bình an cho con mình. Ngoài ra, mình cũng nên là bến đỗ bình an cho chính mình nữa.

Một hải cảng bình an, tránh được gió bão thường khá sâu và kín nhờ vào những điều kiện của núi, của địa dư che chở. Người hành giả cũng vậy, cần luyện cho mình có phẩm chất của lắng sâu qua công phu thực tập.

Mười một năm trước thôi, năm 2004, lúc Lộc Uyển chào đón Sư Ông và tăng đoàn gần 400 vị xuất sĩ và cả cư sĩ về an cư kiết đông, khi bước khỏi thiền đường mà rui mắt chợt thấy cái bồ đoàn tọa cụ nào xộc xệch là tôi quay lại sửa cho ngay rồi mới đi. Nhưng giờ đây, phần vì lớn tuổi không còn nhiều năng lượng như trước, phần trong mình cũng đã có sự chấp nhận và buông thả, nên tôi du di hơn. Cố gắng làm cho hay cho đẹp đương

nhiên tốt rồi nhưng cũng cần cho tâm mình thoáng một chút để có chỗ cho gió, cho trăng trong túi áo. Nếu cứ khó chịu hoài, ai mà ở với mình nổi!

Tôi học hạnh của cây trúc, rỗng bên trong, cứng và thẳng bên ngoài nhưng rất mềm dẻo, dễ uốn. Con người mình nếu không đủ mềm dẻo dễ gãy. Mình mềm dẻo được là nhờ bên trong mình có sự rỗng rang, nhẹ nhàng, có an lạc.

Tranh nhau một câu nói để làm gì. Chỉ cần lùi một bước và nói được lời xin lỗi. Nhiều lúc đúng hay sai không còn cần thiết, dù gì đi nữa hòa khí vẫn đẹp vẫn hay.

Chính vì vậy, Sư Ông mới có câu thư pháp chấp nhận sự việc như nó đang trong tình trạng của nó, chấp nhận tự tánh chúng ta là tương tức tương nhập, không có gì riêng biệt. Điều này đòi hỏi năm tháng công phu, đòi hỏi tâm mình phải có sự lắng.

Có những cảng có khi người ta phải nạo vét bùn do từ sông lạch ngày qua ngày bồi đắp đã hạn chế tàu thuyền lưu thông. Người tu cũng thế, đôi khi cũng cần ***“vét bùn”*** cho tâm ý khai thông.

Khi bước từ ngoài vào phòng, có thể là phòng ngủ, phòng vệ sinh... tôi thường tập cho hai chân của mình luôn đặt xuống yên cùng vị trí trong một khắc, chỉ đủ để nhận thấy tâm lúc đó hoàn toàn dừng lại và để có thể ghi nhận được sự chuyển đổi xảy ra từ trong ra ngoài hoặc từ ngoài vào bên trong. Những lúc đó tôi cho phép mình tận hưởng sự ngừng lại. Chính sự ngừng lại này giúp mình yên lắng.

*Chân pháp là nơi ta trú ẩn
Trú nơi vô trú, trú muôn đời
Thả buông, tự tại khung trời mở
Nẻo lại đường qua bước thanh thoi*

(thơ của Sư Ông Làng Mai)

Bản thân tôi không còn trẻ nữa, đang đối diện với già, bệnh. Tôi tự hỏi **“sự thực tập giúp mình cái gì?”** Nếu không chịu thực tập đối diện với già bệnh và tìm cách khắc phục thì có lẽ tôi cũng dễ đổ lỗi cho bệnh tật và tuổi tác. Hơi thở, bước chân chánh niệm sẽ giúp được gì cho cái thân bệnh của tôi? Người ta nói từ tuổi 60 trở đi mình thường hay quên. Bởi vậy tôi giúp mình nhớ bằng cách nương vào hơi thở chánh niệm, neo tâm ở từng bước chân của mình, mỗi ngày mỗi chút giúp cho tâm được dừng lại bây giờ và ở đây.

Có những lúc tôi bắt gặp mình không có mặt trọn vẹn khi nghe chuông đồng hồ đổ hoặc tiếng điện thoại reo. Có khi tôi bắt gặp mình trong phòng vẫn bị thói quen hối hả, không cho mình dừng lại. Tôi nhìn lại mình, tự hỏi: **“Thầy bày phương pháp thở chánh niệm, nghe chuông, nghe điện thoại để giúp gì cho mình? Phần Thầy đã làm rồi nhưng phần mình thì mình làm được hay không? Mình có muốn làm không, và mình làm như thế để chi?”**

Phẩm chất chánh niệm thấy rõ nếu tôi có mặt hoàn toàn được cho hơi thở khi nghe tiếng điện thoại, tiếng chuông đồng hồ. Những lúc ấy, tôi nhắm mắt, thả lỏng hai vai để buông thư, và cũng để trần quý ngay lúc đó mình được thở thật thoải mái. Nhớ lại có lần nằm cấp cứu trong bệnh viện, huyết áp tụt xuống, dù đắp đến 7 cái mền, người tôi vẫn run bần bật, đi không nổi phải cần đến người khác dìu. Cho nên khi còn khỏe, mà thở được, đi được là màu nhiệm và quý giá. Vậy nên cắt ngắn làm chỉ những giây phút mình có cơ hội được nghe tiếng chuông, vì biết đâu đó là những lúc mình khỏe nhất, thanh thoi nhất, được an toàn nhất? Những điều này đã nhắc nhở và luyện tôi rất nhiều.

Nếu không có sự màu nhiệm của sự thực tập an trú trong hơi thở thì trong lúc nằm nhà thương, bị tiêm chất phóng xạ vô để bác sĩ xem xét các mạch máu trong cơ thể ra sao, có lẽ cảm giác sẽ kinh khủng lắm. Mình nghe tiếng cô y tá thả cái hộp kêu như thế nào- đó là cái hộp bằng chì bên trong đựng những

ống tiêm phóng xạ. Bên cạnh có ống thuốc giải, họ bảo **“chất phóng xạ vào người sẽ làm mình khó chịu, nếu có gì thì ra hiệu báo họ liền”** và mình phải ký giấy chấp thuận cho họ làm.

Lúc đầu tôi tự hỏi tại sao lại phải đưa chất phóng xạ ấy vào người mình làm gì. Nhưng đồng thời tôi cũng muốn đặt mình vào hoàn cảnh tâm trạng những nạn nhân bom nguyên tử ở Nhật Bản. Tôi cũng tin vào bác sĩ, nhắm mắt cho họ tiêm thuốc. Một cảm giác rất kinh khủng. Nhưng rồi ngay khi vừa biết mình có sự khó chịu ấy trong người, lập tức tôi trở về hơi thở, hoàn toàn có mặt cho hơi thở, buông hết, chấp nhận hết.

Nếu trở về với hơi thở ý thức để luyện mình hàng ngày, thì trong những lúc nguy cấp, đau đớn cùng cực, không thể nắm tay được người thân bên cạnh, chỉ còn cách neo tâm vào hơi thở mới tự cứu lấy mình, giúp mình qua những lúc hiểm nghèo, nhất là nỗi sợ hãi.

Tôi mong sao ai đến tu học cũng biết trân quý sự thực tập bước chân, hơi thở. Chúng ta đến đây được trao cho những nguyên liệu và công thức, việc của chúng ta là tự nấu lấy cho mình một món ăn. Và mình cần nếm để biết vị của món ăn đó ra làm sao, còn nếu không mình cứ khắc khoải đi tìm, không bao giờ khám phá được chính mình, và không thể nào hiểu vì sao Bụt nói **“tất cả chúng sanh đều có Phật tính”**.

Con đường thực tập chánh niệm phải tìm hiểu, và dụng công hành trì, khám phá thế nào là đi với hơi thở từ đầu đến cuối, thế nào là đi bước chân có sự dừng lại, thế nào là ngồi cho yên không trạo cử, không lăng xăng, hay vì sao mình nên thực tập ngồi yên suốt 20 phút đầu trong bữa ăn mà không nên đứng dậy trước khi có 2 tiếng chuông.... Tất cả những điều này các thầy, sư cô thực tập trong tu viện để làm gì, và mình có muốn và hoan hỷ thực tập theo hay không?

Lộc Uyển là một tu viện, nơi cung cấp những điều kiện như thiên nhiên, môi trường thực tập cho chúng ta tu học. Quý thầy, sư cô cùng thực tập. Quý cô bác, anh chị đến đây cũng thực tập. Mình thực tập cho ai? Mình thực tập cho mình.

Những lúc khỏe, buổi chiều ngoài thời khóa của đại chúng, tôi thích đi thiền hành từ xóm quý sư cô xuống đến cổng Tu viện rồi quay về. Khi đi xuôi xuống, tôi theo nhịp 3/5- 3 bước cho mỗi hơi thở vào, và 5 bước cho mỗi hơi thở ra. Khi đi lên dốc, những tưởng hơi thở sẽ ngắn và nặng hơn chút nhưng lại thấy dễ neo tâm mình hơn. Vào 3 ra 4.

Từ cổng đi ngược về xóm tâm rất yên với bước chân, hơi thở. Và trong lòng khởi niệm ước gì quý vị đến Lộc Uyển không cần chụp hình ghi lại hình ảnh lưu niệm nhiều. Chỉ cần họ biết thả mình vào không gian núi đồi Lộc Uyển yên lặng, cho phép mình đi những bước chân nhẹ nhàng thanh thoi, hơi thở chánh niệm, khám phá ra bình an nội tâm.

*Con đường thanh thản lạ
Chân bước nghe lòng dừng
Thả buông theo hơi thở
Bao dặm cũng “đã về”.*

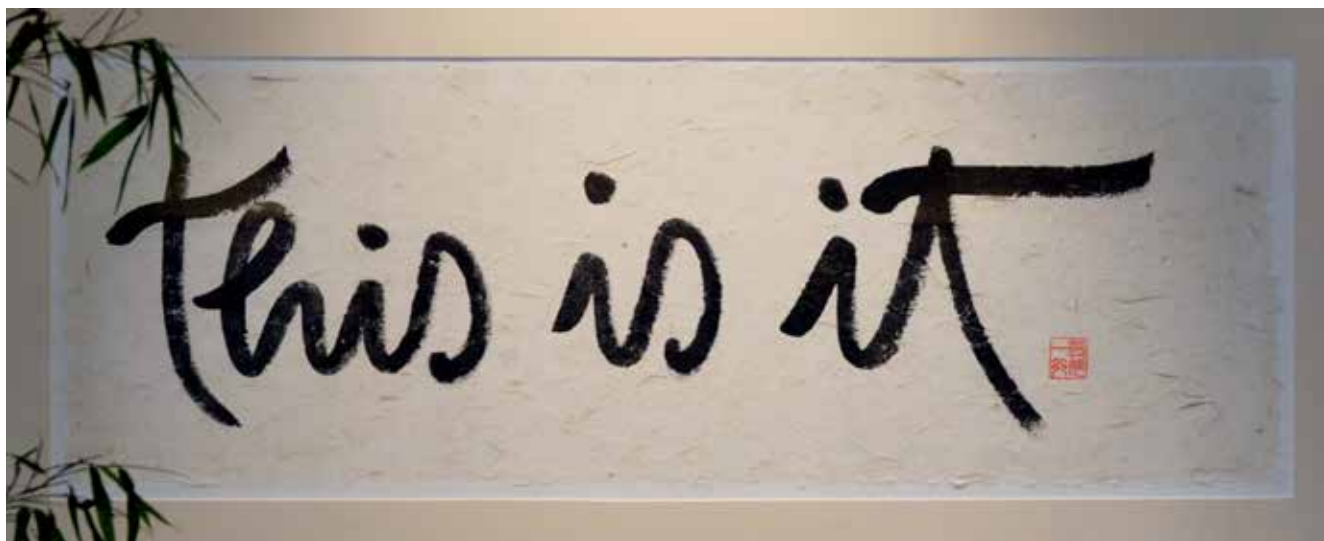
Lúc trước tôi từng nghĩ rằng kỳ này về lại Lộc Uyển chắc mình đi không nổi lên thiền đường. Tuy bây giờ thân đang có bệnh nhưng còn

bước được chân đi là may mắn lắm. Thế nào cũng có ngày mình sẽ không còn khả năng đi được nhiều thì tại sao bây giờ không tận dụng cơ hội để đi những bước bình an?

Từ khi Thầy gặp khó khăn về sức khỏe, tôi luyện mình có mặt thêm vài phần trăm nữa cho bước chân của mình. Luyện thêm nữa với sự có mặt cho hơi thở để có thể nói rằng **“Thầy ơi, Thầy nghỉ ngơi tịnh dưỡng và chúng con những người đệ tử của Thầy sẽ làm những công việc Thầy đã làm mấy chục năm nay, cho pháp môn Thầy dạy được áp dụng giúp nhiều người bớt khổ”.**

22 năm từ ngày biết và học hỏi với Thầy, tôi luôn luôn tin vào lời Thầy dạy và vào pháp môn, niềm tin nơi chính mình. Khi tôi trở về với sự thực tập, khi tôi ham thích sự thực tập và thả mình vào trong lòng đại chúng để nhờ sức đại chúng, nhờ đức đại chúng mang mình đi, cũng như để gột rửa mình hàng ngày, tôi thấy tôi đã tìm được Thế Tôn của mình.

Tìm Thế Tôn không hẳn suốt 24 tiếng đồng hồ đều phải tìm. Có thực tập mới thấy sự màu nhiệm. Thỉnh thoảng đâu đó mình bỗng thấy Thế Tôn mỉm cười với mình. Tôi khám phá ra chính tôi phải là hải cảng cho mình, và chính tôi là hải cảng an toàn cho những người thân. Và biết đâu nếu có những bà mẹ đến xin một lời khuyên, mình cũng trả lời với họ **“hãy là hải cảng an toàn cho con của mình”.**



Một Cành Mai

Lưu Cầm Trúc

*Những bước chân an lạc
In dấu nền tuyết rơi
Giọt nắng đầu chiếc lá
Tỏa sáng khắp nơi nơi
Còn niệm, còn tâm khởi
Niệm không, tâm cũng không
Giữa núi rừng tịch diệt
Mai nở rộ trong lòng
Trên tuyết cuộn cuộn sóng
Chấn động hải triều âm
Gió reo trong bất động
Quét sạch vết thăng trầm
Đêm rồi ghi thư pháp
Bất chợt ...*

một cành mai

*Giữa tiết đông lạnh buốt
Diệu khúc ...*

cánh hoa khai

01/20/2014 - Xuân Giáp Ngọ

Từng	Mỗi
hơi	bước
thở	chân
tóm	tiếp
thâu	nối
trời	đất
tĩnh	từ
lạc	bi



20 Sự Thật Trong Cuộc Đời

Sưu Tầm

Cuộc sống luôn chứa đựng những sự thật phũ phàng mà có thể bạn không muốn chấp nhận, nhưng nếu dũng cảm đối mặt, bạn sẽ trưởng thành hơn. Hãy đọc 20 sự thật về cuộc sống dưới đây và cùng suy ngẫm nhé!

1. Có thể tiền không phải là tất cả, nhưng có tiền thì mọi thứ luôn dễ dàng hơn.
2. Cuộc đời cũng giống như Facebook vậy. Mọi người sẽ like vấn đề trong status của bạn, nhưng sẽ không ai giải quyết giúp bạn cả, vì ai cũng bận cập nhật status của mình.
3. Đời không như là mơ. Hãy sẵn sàng để đương đầu với những thử thách ở phía trước.
4. Đừng dựa dẫm vào bất kỳ ai trên đời này bởi vì ngay cả cái bóng của bạn cũng rời bỏ bạn những lúc tối tăm.
5. Sẽ đến lúc bạn gặp thất bại. Nhưng hãy nhớ rằng không ai thành công mà chưa từng thất bại. Điều quan trọng là bạn có đủ dũng khí để đứng dậy?
6. Cơ hội giống như bình minh. Nếu bạn chờ đợi quá lâu, bạn có thể bỏ lỡ nó.
7. ***"Mọi người sẽ không bao giờ ngó ngàng đến lòng tự trọng của bạn, điều mà họ quan tâm chính là thành tựu mà bạn đạt được. Do đó, trước khi có được thành tựu thì bạn đừng nên quá chú trọng hay cường điệu lòng tự trọng của bản thân mình lên"*** - Bill Gates.
8. Nếu bạn không xây dựng ước mơ của mình, người khác sẽ thuê bạn xây dựng ước mơ của họ.
9. Có một số người bạn không nên gặp thì sẽ tốt hơn.

- 10.** Ngoại hình và gia cảnh mãi là một khuôn khổ mà xã hội mang ra để nhận xét một con người.
- 11.** Đường lâu ngày không đi sẽ mọc đầy cỏ dại. Người lâu ngày không gặp sẽ trở thành người dưng.
- 12.** Chỉ mất hai năm để học nói, nhưng phải mất cả đời để học những gì không nên nói.
- 13.** Người ta có rất nhiều nơi để đến, nhưng chỉ có một chốn để quay về - gia đình.
- 14.** Bạn sẽ chẳng bao giờ nhận ra những thứ mình đang có quan trọng như thế nào cho đến khi bạn đánh mất nó.
- 15.** Người bạn yêu chưa chắc đã yêu bạn. Hãy biết buông bỏ đúng lúc để tránh bị tổn thương.
- 16.** Bạn có thể mua được một chiếc đồng hồ, nhưng bạn không thể mua được thời gian. Bởi vậy, hãy tận dụng từng giây phút bạn có.
- 17.** Niềm tin giống như một tờ giấy, một khi đã nhàu nát sẽ không bao giờ phẳng phiu được nữa.
- 18.** Lòng chung thủy của người phụ nữ được thử thách khi người đàn ông của họ không có gì trong tay. Lòng chung thủy của người đàn ông lại được thử thách khi anh ta đang có trong tay tất cả mọi thứ.
- 19.** Tha thứ thì dễ dàng nhưng tin tưởng một lần nữa thì không dễ dàng như vậy.
- 20.** Ai rồi cũng sẽ phải chết. Bởi vậy hãy sống sao cho bản thân không phải hối tiếc bạn nhé.



Bạo Lực Học Đường: Nguyên Nhân Và Giải Pháp

Thích Nhật Từ

Những hiện tượng bạo lực đang lan tỏa trong gia đình và học đường, làm cho các bậc cha mẹ và những thầy cô, các nhà giáo dục phải lo âu và tìm ra phương hướng giải quyết. Bạo lực đã biến trường học không còn là nơi an toàn cho con em và làm ảnh hưởng rất nhiều trong việc đào tạo nhân cách cho các em. Ngày 11/12/2010 tại Trung Tâm Mục Vụ, Tổng Giáo phận Sài Gòn, Thượng tọa Thích Nhật Từ đã chia sẻ với các bậc phụ huynh và học sinh Thiên Chúa giáo về hướng giải quyết cho tình trạng này được giảm thiểu tối đa.

I. NGUYÊN NHÂN BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG

Gương từ bi của Kundun

Tôi xin chia sẻ bằng một câu chuyện của cậu bé tên là Kundun. Một hôm các cao đệ trên đường tìm kiếm hậu thân của đức Dalai Lama XIV thấy một đám trẻ em khoảng 4 đến 7 tuổi đang chơi đá đố, thì có một cậu bé khuôn mặt rất hiền từ không hòa với nhóm trẻ em đó, đã bước vào giữa tách nhóm ra làm 2 và bắt hai con để tới một bụi rậm cách đó 20 mét thả hai chú để đó xuống, với một lòng thương yêu triền miên, mong rằng hai chú để không còn gặp cảnh đấu đá do con người sắp xếp trong tương lai, các trẻ em khác rất bất mãn, nhưng do phong cách rất dễ thương của Kundun nên không xảy ra cuộc ẩu đả nào.

Qua câu chuyện trên ta thấy hành động của các trẻ em này có hai phong cách khác nhau. Chúng ta cũng thường nhìn thấy trong cuộc sống các cuộc mua vui của con người trên nỗi khổ đau trên các động vật, bằng các trò chơi như đá đố, có nơi thì đá gà, đấu bò,



và nhiều hình thức trò chơi bạo lực khác. Nhưng không nghĩ rằng những cuộc vui chỉ kéo dài khoảng vài ba chục phút đó, nhưng nỗi khổ, niềm đau của các con vật được sử dụng để mua vui thì rất lớn kéo dài suốt cuộc đời. Kundun vì bản chất từ bi có sẵn không đồng tình cách chơi đó đã giúp cho bạn đồng

lừa cùng chơi với mình không có những hình thức bạo động trong tương lai. Kundun chính là đức Dalai Lama hiện tại.

Các nhà tâm lý học ngày nay, liệt những các hành động bạo lực trên là bạo lực tâm lý. Phật học cho rằng đó là biểu hiện của lòng sân.

Lòng sân biểu hiện qua 3 hình thức: Tâm suy nghĩ, ngôn ngữ và hành động. Ba phương diện này có mối quan hệ rất mật thiết với nhau, có những trường hợp do tác động bởi lời nói, tai nghe chướng, mắt nhìn thấy gai thì sự bất mãn nổi dậy, khó chịu, làm cho tâm chúng ta gợn sóng, mất bình an. Có người kèm chế được không thể hiện phản ứng trước những bạo động, bạo lực đối với người khác, nhưng cũng có người không vượt qua được cho nên có thể hiện bạo động tương tự. Người ta tát mình một cái thì mình tát lại **“mắt đền mắt, răng đền răng”** vốn được coi là công lý giang hồ, về phía Phật học cho rằng đó là những nỗi đau cho chính bản thân người đang vướng phải nó, nó cũng tác động một cách tiêu cực, bất hạnh cho những người mà ta ứng xử hành động sân.

Đừng xem thường nguyên nhân tâm lý

Nguyên nhân tâm lý của bạo lực học đường ít được các nhà giáo dục, các nhà xã hội, các bậc cha mẹ quan tâm đúng mức, mỗi người có một phong cách sống khác nhau. Không ai kiểm soát được diễn biến tâm lý xảy ra hằng ngày với người đó. Do vậy không ai nghĩ đến việc cần ngăn chặn bạo lực học đường từ ngay các bạo lực từ đời sống nội tâm, có thể do việc tác động những nghịch cảnh bên ngoài, tác động bởi điều kiện không thuận lợi làm cho tâm con người xây lên sóng gió cho chính mình. Nguyên nhân tâm lý bị xem thường đó lại là nguyên nhân chính.

Phật giáo cho rằng Tâm là đạo diễn của hành vi lời nói và việc làm. Khi sự bất mãn trên Tâm nổi dậy, con người có khuynh hướng thể hiện qua lời nói, hoặc hành động cụ thể

hoặc cả hai. Sự bức tức, bất mãn không hài lòng hoặc bị nói khích, làm cho người ứng xử không làm chủ được bản thân. Do vậy không nắm bắt và chuyển hóa nguyên nhân gốc rễ này thì dầu cho cha mẹ muốn con mình thoát khỏi cảnh ấu dâm trong học đường hay thoát khỏi cảnh thể hiện hành vi bạo lực với người khác thì khó làm cho tốt được.

Do vậy, việc nối kết đòi hỏi nhu cầu quan tâm của các bậc cha mẹ. Ít nhất cha mẹ cần phải nhận ra những biểu hiện tâm lý bất thường nơi con cái, làm tổn thương cho người khác thì cần phải nhắc nhở chúng và hướng dẫn con cái thực tập một số kỹ năng làm chủ dòng cảm xúc.

Hạnh phúc hay khổ đau trong Phật giáo đều do kỹ năng nắm vững hay thất bại trước việc làm chủ cảm xúc bản thân. Phật giáo chia thành hạnh phúc thành hai nhóm: Hạnh phúc giác quan và hạnh phúc thật sự.

Hạnh phúc giác quan bao giờ cũng mang tính điều kiện và sự tồn tại của nó khoảng chừng 10 giây đến 30 giây, như một phản ứng trên bộ não, không có lâu, phần lớn chúng ta lại mê mải như là một thói quen đối với hạnh phúc giác quan mang lại.

Hạnh phúc thật sự có mặt do ta biết làm chủ đời sống nội tâm, sống rất thật sâu lắng, thấy rõ được đường đi nước bước của dòng tình cảm, thái độ, cảm xúc, nhận thức, từ đó khi có những nghịch cảnh, chướng ngại diễn ra ta có thể làm chủ được mình, việc làm chủ đó dần dà vượt qua được những trở ngại, không đưa đến những thương tổn nào của cảm xúc và hành vi.

Tiêu thụ phim ảnh bạo lực

Ảnh hưởng tiêu cực của phim ảnh bạo lực trong thời đại thông tin bùng nổ hiện nay, diễn ra từng ngày từng giờ với chúng ta, là điều không thể phủ định. Mỗi khi chúng ta xem một thông tin bạo lực trên TV, đài phát thanh, báo mạng hay trên báo giấy, tâm lý chúng ta

thường trỗi dậy một trong hai khuynh hướng thông thường, hoặc là đồng tình, bênh vực hoặc là kháng cự, chống đối với các nhân vật, hay các tình huống trong nội dung mà ta quan sát.

Khi xem một bộ phim chiến tranh ta có khuynh hướng thiên về phía chánh nghĩa, tình thương, mối quan tâm, sự đồng cảm dễ dàng được thiết lập với những nhân vật mình bắt gặp. Đồng thời lúc ấy ta cũng trỗi dậy một cảm xúc khác, đó là kháng cự, hận thù, căm ghét đối với phía được cho là phi chánh nghĩa, vốn đó là một bộ phim dựng lại từ biến cố lịch sử, thậm chí có khi tình huống đó lại là hư cấu, phản ứng của chúng ta vẫn dính kèm theo những thái độ, thuận bên này và nghịch bên kia.

Ảnh hưởng của phim ảnh tác động vào kho tàng tâm thức chúng ta từng ngày từng giờ. Nếu cha mẹ không theo dõi kỹ lưỡng các biểu hiện của con em thay đổi về hành vi, hoặc để chúng quá tự do trong việc giải trí, phim ảnh đến các rạp xi-nê mà không biết các nội dung mà các em xem là cái gì, thì con em chúng ta sẽ tích nạp hướng tăng dần các hạt giống hành vi bạo lực. Khi vào lớp học

chỉ cần một bất mãn nho nhỏ, bắt gặp một khiêu khích của bạn nào đó, hoặc một câu nói tức khí thôi các em sẽ thể hiện như là một bản sao 50%, 70% thậm chí 100% từ những hình ảnh mà các em đã được thấm nạp qua phim ảnh, sách báo, qua các phương tiện truyền thông.

Tiêu thụ phim ảnh bạo động theo kinh Phật thuộc dạng bạo lực thức thực. Nghĩa là chúng ta tiêu thụ bằng tâm thức, khi ta xem một bộ phim là mình đang tiêu thụ bộ phim đó vào trong cơ thể, và nó diễn ra cơ chế hai chiều, ta nghĩ rằng mình đang tiêu thụ bộ phim, đồng thời bộ phim cũng đang tiêu thụ tâm lý chúng ta. Do vậy dòng cảm xúc của con người trỗi dậy rất rõ ràng, vui buồn, hưng phấn, hay chán nản, tùy theo nội dung một phim tác động đến chúng ta. Những thực phẩm đó đã được chúng ta tình nguyện đưa vào bằng cách trả tiền, thông qua các dịch vụ và phương tiện tiêu thụ. Thiếu sự dẫn dắt, chọn lựa trong việc tiêu thụ thức thực, chúng ta sẽ trở thành nạn nhân của quyết định đó. Đến lúc nào đó chúng sẽ là chủ nhân tiêu thụ lại chúng ta, và chúng ta phản ứng hành động bạo lực đó một cách tự nhiên mà không kiểm soát được.



Có người bình thường bản tính rất điềm tĩnh, vui vẻ, dịu ngọt do tính cách xuề xòa, nhưng khi tiêu thụ các loại phim ảnh bạo lực, các hình thức võ đài, các loại võ thuật khác nhau nhiều, thì hành vi bạo lực có sẵn sẽ được tăng trưởng ngày càng lớn lên. Đến một ngày nào đó ta cũng có các hành vi bạo lực như thế. Đây cũng là điều phần lớn các bậc phụ huynh và nhà trường không quan tâm.

Các trò chơi điện tử

Một nguyên nhân khác dẫn đến việc tiêu thụ thức thực theo Phật giáo là nghiện các trò chơi điện tử mang tính bạo lực. Ngày nay có khuynh hướng mua vui các trò chơi điện tử tại nhà hoặc trực tiếp từ Internet. Việc tiêu thụ các trò chơi bạo lực này đó đã trở nên nguy hại cho hạnh phúc hiện tại và tương lai sự nghiệp của các em và gia đình. Khi một em mãi mê từ thái độ tâm lý muốn tìm hiểu cái gì mình chưa biết, một lý giải như là một phương tiện giúp cho mình thông minh hơn, nhanh nhẹn hơn trong việc ứng xử, các em dần dà trở thành một con nghiện.

Nhiều bậc cha mẹ suy nghĩ rất đơn giản, thương con là có trách nhiệm nuôi con, đồng nghĩa là chu cấp cho con về vật chất, sự sống, học phí, tiền bạc chi tiêu như thế là đủ, mà không quan tâm về nhân cách, diễn biến tâm lý, hành động của các em. Cho tiền các em quá nhiều, mua laptop mà không sử dụng nhu cầu cho việc học tập, điều đó lại trở thành mối đe dọa, mà các em đã dần dà được các phương tiện trợ giúp, tiêu thụ bạo lực qua các trò chơi bạo lực online ở nhà.

Từ lớp 10 trở lên, nhu cầu nghiên cứu bắt đầu được đặt ra. Trẻ em có thói quen bắt chước, cha mẹ mua laptop, phim ảnh cho các em sử dụng mà không giám sát, cho nên phần lớn các em đã trở thành nghiện game online mức độ báo động. Ở VN hiện nay có khoảng 30 triệu người sử dụng Internet, giới trẻ chiếm trên 70% trong số đó và mức độ nghiện báo động của giới trẻ nghiện game online không phải là nhỏ. Điều này đã làm cho rất nhiều gia

đình mất hạnh phúc. Cách ứng xử trước nỗi khổ, niềm đau đó đã làm cho nhiều cha mẹ bất hòa, ảnh hưởng trực tiếp đến thảm cảnh gia đình.

Hiện nay Ấn độ và Trung Quốc là hai quốc gia đi đầu trong việc thành lập các trung tâm cai nghiện game online. Các em thường được cha mẹ gởi đến, thời gian học từ 1 tháng đến 6 tháng tùy theo mức độ nghiện.

Theo nhận định chung, em nào có thói quen sử dụng các trò chơi bạo lực từ 3 tiếng đồng hồ/một ngày thì được coi là nghiện, em đó cần được đưa đến trung tâm để điều trị. Có em sử dụng từ 6 tiếng đến 12 tiếng/một ngày, thì mức độ thay đổi về tâm sinh lý diễn ra khá nguy hại, phần lớn các em có biểu hiện như: béo phì, trầm cảm, dấu hiệu tâm thần nặng nhẹ khác nhau. Nếu cha mẹ không để ý và không hề quan tâm đến thì có thể trong tương lai cha mẹ đó sẽ mất đi đứa con của mình, vì các em đó không còn bình thường nữa. Cho nên sự nỗ lực giám sát các em từ phía cha mẹ là cách giúp cho các em vượt qua những khó khăn.

Bản sao từ lối sống của người thân

Những tác động trực tiếp từ cách sống của cha mẹ và người thân trong gia đình đối với con cái là điều không thể phủ định. Cha mẹ thường được xem là người mẫu nhân cách về đạo đức cho con cái trong gia đình. Nếu cha mẹ ứng xử hài hòa, tôn trọng lẫn nhau, tránh các hình thức gia trưởng, không trọng nam khinh nữ, thì con cái sẽ trực tiếp tiêu thụ phong cách đạo đức đó. Về sau khi lớn lên, con cái có nhân cách rất chuẩn mực, thoát khỏi các trở ngại về hành vi bạo lực nơi học đường và xã hội sau này.

Trong thực tế không phải gia đình nào cũng may mắn có người cha, người mẹ có phong cách hài hòa, hiền hậu, kiên nhẫn vượt qua những trở ngại với nhau. Phần lớn nhiều gia đình có hành vi bạo lực từ người chồng, người vợ và có khi từ cả hai. Nguyên nhân

bạo lực có trăm kiểu cách. Khi bạo lực gia đình có mặt từ người lớn, các em ngại tiếp xúc với họ và có cảm giác bị ngạt thở ngay chính trong ngôi nhà của mình, theo đó, niềm tôn kính cha mẹ nơi các em mất dần. Đến lúc nào đó không được chuyển hóa, qua những khó khăn được tích tụ theo năm tháng trong tâm, không được quan tâm đến, các em trở thành bản sao của cha mẹ mình, vì vậy sẽ là mối nguy hại đến nhân cách của các em.

Ở VN chưa có các cuộc nghiên cứu về tác động bạo lực gia đình từ cha mẹ hoặc người thân đối với trẻ em dẫn đến bạo lực học đường hoặc xã hội ở lứa tuổi vị thành niên. Việc nghiên cứu mối liên hệ giữa bạo lực gia đình và bạo lực học đường là một nhu cầu rất là cần thiết. Chắc chắn nó có mối quan hệ kéo theo rất lớn. Cha mẹ cần phải gương mẫu, biểu hiện nhân cách chừng mực. Khi có mối bất hòa với nhau, đừng lớn tiếng cãi vã trước mặt các em. Khi có mặt con em ta lấy cớ làm hòa với nhau. Làm hòa là cơ hoãn binh để cho sự phần uất của hai bên giảm thiểu đến mức tối đa, nhân cơ hội đó làm hòa thật sự để gia đình không bị thương tổn. Con em ngày nay có thể nhìn thấy một cách rất tinh tế từ biểu hiện ánh mắt, sắc diện, cử chỉ tay chân, cách thức cha mẹ nói chuyện, thậm chí ngữ điệu. Chúng dễ nhận biết cha mẹ mình đang có những bất hòa, dẫn đến nhiều ảnh hưởng về sau. Vì hạnh phúc của con em, cha mẹ cố gắng vượt qua không để cho chúng chứng kiến. Những ứng xử mang tính tế nhị có thể trở thành bài học quan trọng, giúp cho chúng khắc phục được nguyên nhân bạo lực học đường và xã hội trong tương lai. Cha mẹ có lối sống hài hòa có thể giúp cho con em vượt qua được các thói quen nóng giận, cãi vã, tranh chấp và bạo lực.

Nhiều cha mẹ nghĩ rằng mình là chủ nhân của ngôi nhà mặc sức quát tháo khi có điều gì không hài lòng với con của mình. Vì tôn kính cha mẹ nhiều con em chịu đựng, một số tỏ ra bất hiếu làm cho cha mẹ tức giận hơn, và cuộc đấu khẩu với cha mẹ, thậm chí có trường hợp con cái đánh lại cha mẹ sẽ diễn

ra. Về phương diện tâm lý học, hành vi ngộ nghịch của những đứa con bất hiếu hoặc bất hiếu qua ngôn ngữ đối với cha mẹ cũng là biểu hiện bình thường của bạo lực gia đình. Ta không loại trừ bất cứ khả năng nào có thể xảy ra. Tốt nhất là phòng ngừa hành vi ngộ nghịch hơn để nó xuất hiện rồi mới nỗ lực ngăn chặn. Do đó, việc cha mẹ làm điển mẫu về nhân cách sẽ là yếu tố giúp cho con cái không vướng vào bạo lực học đường về sau.

Tiêu thụ rượu bia và chất gây nghiện

Việc tiêu thụ các loại độc tố có chất gây say như rượu bia, ma túy tổng hợp, có khả năng dẫn đến các hành vi bạo lực học đường ở giới trẻ. Phật giáo nhận thấy rất rõ tính tiềm tàng rất nguy hiểm của các loại độc tố này đối với nhân cách của con người và hòa bình thế giới, ít nhất nó là nguyên nhân kéo theo một cách gián tiếp. Một người không thể làm chủ hành vi của mình được, ngay sau khi đưa các loại chất gây say vào trong cơ thể như là một sự mua vui. Phần lớn người tiêu thụ chất gây say sẽ không thể kiểm soát hành vi và lời nói, nên dễ gây hấn, đánh đập, giết người v.v...

Tôi có nhiều cơ hội chia sẻ với các phạm nhân hình sự bị phạt tù từ 20 năm tù đến chung thân. Sau khi chia sẻ tôi có cơ hội giao lưu tiếp xúc với họ. Có những người nông dân chất phát hiền lành, suốt đời gương mẫu, nhưng do uống rượu nhân ngày lễ giỗ cha mẹ hoặc đám cưới của người thân bị người khác khích bác, chịu không nổi, phản ứng tự vệ trong cuộc đánh nhau, cầm dao đâm, cuối cùng người chết kẻ đi tù.

Rõ ràng việc uống rượu làm cho con người mất đi nhân cách là chuyện chúng ta không thể phủ nhận. Phần lớn xã hội không quan tâm đến các nguyên nhân gián tiếp nhưng vô cùng nguy hiểm này. Mặt khác các nhà sản xuất rượu bia, các loại độc tố gây say thường đóng thuế cho chính phủ của họ rất cao, cho nên các quốc gia không thấy đó là mối đe dọa nhân cách và gián tiếp tạo ra các

nguyên nhân bạo lực học đường ở mức độ trực tiếp hoặc gián tiếp trong nhiều lãnh vực khác nhau.

Tại Ấn độ, một đất nước có nền tâm linh tôn giáo phong phú nhất trên hành tinh hiện nay, và có nhiều tôn giáo nhất, nạn thất nghiệp cũng nhất nhì toàn cầu, mù chữ và nghèo trên 70%, nếu không có những phương pháp ngăn chặn thì có lẽ xã hội đó là nơi có những khổ đau nhiều nhất trong giới trẻ. Rất may chính quyền Ấn độ có những phương pháp ngăn chặn bạo lực gia đình, bạo lực học đường, bằng cách cấm không cho buôn bán rượu bia, thuốc lá ở nơi công cộng vào giờ hành chánh. Rượu bia chỉ được bán từ lúc 6 giờ đến 8 giờ, vào mùa đông thì sớm hơn từ 5 giờ đến 7 giờ. Khi mua thì người tiêu thụ mang về nhà uống, không được uống tại quán. Chỉ có một số quán Bar với điều kiện đặc biệt có cư dân ngoại quốc sinh sống mới được cấp giấy phép bán rượu và uống tại quán. Nền văn hóa Ấn độ có ảnh hưởng rất lớn đến đời sống của người dân. Người ta mặc định với nhau, người nào tiêu thụ rượu bia là thuộc về giai cấp thấp, tự làm giảm nhân cách và không được đánh giá cao về nhận thức. Giới trí thức và giới thượng lưu nếu vướng vào nghiệp tiêu thụ rượu bia này

thì phải lén lút ở nhà chứ không dám tiêu thụ nơi công cộng. Tại các trường đại học, trung học và tiểu học ở Ấn độ hiếm khi thấy cảnh hưởng thầy giáo hoặc học sinh hút thuốc trong trường hoặc ngoài đường phố. Chính nhờ nền văn hóa khắt khe đó, người ta đã ngăn cản được những tệ nạn xã hội do các loại độc tố gây say tạo ra, nhờ đó, giới trẻ ít có các hành vi bạo lực học đường hơn các quốc gia khác.

Ở VN chưa có những qui định khắt khe ngăn cấm rượu bia. Các quán rượu bia ở VN được xem là nhiều nhất nhì thế giới tính theo tỷ lệ dân số và mật độ dân cư. Điều đó đe dọa hạnh phúc của con người chứ không chỉ riêng là thảm trạng bạo lực học đường. Nếu cha mẹ không quan tâm đến việc tiêu thụ của con em, dễ dẫn cho chúng hút thuốc, uống rượu bia, sử dụng các chất ma túy tổng hợp, thì việc thể hiện cái **“tôi”** do sự phản nộ gây ra, có thể dẫn đến những hành động đánh lộn, thanh toán, giết người, có thể xảy ra với bất cứ ai, ở đâu và bất cứ lúc nào.

Theo đạo Phật việc uống rượu vi phạm vào điều đạo đức thứ 5, mặc dầu nó không bị luật pháp nào cấm. Biến đổi nhân cách và tệ nạn xã hội được xem là tiềm tàng từ rượu gây ra



là rất lớn. Khi bị say xỉn, con người thay đổi nhân cách, cảm xúc và dễ gây sự với người khác. Đức Phật khuyên các tín đồ của Ngài từ bỏ bằng sự tự nguyện các phương tiện uống rượu. Về phương diện đạo đức học, đức Phật còn liệt việc sản xuất rượu bia và các chất gây say khác và những loại ma túy tổng hợp vào nghề “tà”. Là Phật tử thì không được sản xuất, buôn bán, tiêu thụ và không khuyến khích ai vướng vào nghiệp này.

Tiêu thụ rượu và ma túy là một trong năm loại nghề nghiệp mà người Phật tử phải tránh. Các nghề còn lại là:

1. Sản xuất mua bán vũ khí, dẫn đến giết người hàng loạt.
2. Sản xuất các loại độc dược, dẫn đến các hậu quả tiêu cực đối với sự sống.
3. Đường dây buôn bán nô lệ, chà đạp nhân phẩm con người.
4. Nghề buôn hương bán phấn làm cho con người chỉ biết hưởng thụ, mất trách nhiệm với gia đình.
5. Nghề đồ tể, giết các loại gia súc khác nhau.

Đạo Phật có những quy định về đời sống đạo đức khác rất nhiều với các tôn giáo. Việc uống rượu và sản xuất rượu, sử dụng các chất gây say, tàng trữ mua bán các thứ đó được xem là vi phạm đạo đức của Phật giáo.

Thiếu sự quan tâm của gia đình và nhà trường

Nguyên nhân khác của bạo lực đó là sự thiếu giáo dục chuẩn mực của gia đình và sự thiếu quan tâm của nhà trường. Hai nguyên nhân này đã được báo chí và xã hội đang quan tâm thảo luận rất là nhiều, qui mọi trách nhiệm cho nhà trường và gia đình. Chúng ta đang giống lên những hồi chuông, ý thức xã hội về trách nhiệm gia đình và nhà trường đối với các hành vi bạo lực học đường, nhằm giúp cho giới trẻ chuyển hoá được những hành vi bạo lực đó.

Nhà trường ngày nay tại VN và nhiều quốc gia trên thế giới hầu như không có môn học nào về kỹ năng làm chủ cái “tâm”, vốn được xem là kiến trúc sư của hành vi. Tâm sân sẽ tạo ra hành vi bạo lực học đường và gia đình. Hiện nay, nhà trường giống như các cơ quan khác, chỉ có kỷ luật và khen thưởng. Khen thưởng những ai có công, đóng góp nhiều cho đơn vị đó và kỷ luật những ai có hành vi trái với phép tắc được đặt ra, nặng hay nhẹ tùy theo tình huống. Theo Phật giáo, đó chỉ là cách ngăn chặn, thông qua sự trừng phạt, dấy lên sự sợ hãi để các em tránh vi phạm.



Nếu ta không có những bài học về đạo đức giúp cho các em vượt qua những khó khăn khi những bạo lực trỗi dậy trong tâm, các em sẽ không biết kỹ năng vượt lên như thế nào, khi tình huống ngang trái xảy ra thì các em lại tiếp tục trở thành nạn nhân của chính mình, đồng thời gây khổ đau cho bạn đồng lứa. Chữa lửa phải chữa từ nguyên nhân chứ không phải chữa khi nó xảy ra rồi, thì kết quả mới đạt được ở mức độ cao.

Nhiều cha mẹ chỉ lo làm giàu không dành thời gian cho gia đình, không có bữa cơm chung, không có giờ sinh hoạt chung, tư vấn cho con cái như một người thầy, như một người bạn. Chỉ lo chu cấp về tiền bạc thôi thì không thể nào đảm bảo sự trưởng thành về nhân cách cho con em mình. Thầy giáo dù có trách nhiệm thế nào đi nữa thì cũng không đủ thời gian giám sát vài chục em trong cùng một lớp. Cho nên cha mẹ nào có thói quen đặt tất cả trách nhiệm cho nhà trường là một sự sai lầm và khó tránh khỏi những tình huống đáng buồn, khi con mình có những hành vi bạo lực trong nhà trường và có khi cả trong gia đình nữa.

II. GIẢI PHÁP ĐỐI VỚI BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG

Bạo lực học đường đang là mối quan tâm của toàn xã hội, của mọi tôn giáo, của các bậc làm cha mẹ, với sự nối kết chặt chẽ của mọi thành phần trong xã hội bằng một tình yêu bao dung, nhân hậu, tin chắc rằng bạo lực học đường sẽ tìm ra được phương hướng giải quyết đúng đắn, đem lại sự hài hòa, yên vui cho con em chúng ta, cho gia đình, nhà trường và cho toàn xã hội.

Theo quan niệm của nhà Phật thì nếu cần phải làm một cuộc thánh chiến thì tất cả nhân loại chúng ta phải nối kết lại chống lại các kẻ thù chung của toàn nhân loại đó là, tham lam, sân hận và si mê vì nó có mặt chỗ nào thì hạnh phúc, hòa bình bị đe dọa chỗ đó.

Chỉ có tình yêu bao dung, nhân hậu mới có thể cảm hóa được con người quay về với chính nghĩa. Một ngọn nến sẽ là điểm sáng soi đường cho người đi trong đêm tối, nhiều ngọn nến cùng thắp lên một lúc sẽ xua tan màn đêm, giúp cho con người tin tưởng, an bình bước đi trong niềm vui, hạnh phúc, và mầm xanh đất nước mới có cơ hội đâm chồi, nảy lộc và vươn cao.

Giải pháp trị hoãn phản ứng

Trì hoãn chỉ là giải pháp tạm thời. Khi ta có cảm giác bất an, sợ hãi, buồn phiền, bất mãn, bức dọc, thông thường ta có thói quen phóng xả ra. Nền tâm lý học phương Tây cho phép dựng nên hình nộm để ta đâm chém, đốt, chặt, chửi bới, phỉ nhổ, chà đạp v. v mà không vi phạm luật vì ở đây không có người thật bị xỉ nhục và thương tổn. Ứng xử sân hận này chỉ có thể giải quyết tạm thời, làm cho tâm giận được nguôi ngoai. Nhưng đâu ngờ rằng, cứ mỗi khi xả giận như thế thì hạt giống bạo lực lại thêm một lần nữa được gieo trồng một cách chính qui, đến một lúc nào đó sự đè nén thay thế đối tượng người thật thành hình tượng nộm không còn mức cho phép thì lúc đó bạo lực được thể hiện ra với mức tàn phá rất lớn.

Đạo Phật không khích lệ phương pháp thay thế đó mà dạy chúng ta nghệ thuật trị hoãn có chánh niệm. Thí dụ, một bạn học sinh cùng lớp nói nặng lời bằng cách văng tục với một bạn khác. Bạn này tức lắm, không hài lòng có thể đánh nhau. Nghệ thuật trị hoãn dạy chúng ta là hít thở thật sâu, mỗi một đơn vị hít thở dài khoảng từ 8 đến 10 giây tùy theo từng người, đừng đè nén nó. Và hít một hơi thật sâu vào bên trong, khi cuối sức chịu đựng, ta dừng lại từng hai giây, để cho thanh khí từ bên ngoài đi vào bên trong được giữ và vận hành trong toàn thân ta, làm cho máu được tươi nhuận, sự trao đổi chất được tốt, nơ-ron thần kinh được làm mới; sau đó ta thở ra một hơi thở nhẹ nhàng sâu lắng dài bằng chiều dài hơi thở hít vào. Trong khi hít thở ta quán niệm: ***“Nỗi khổ niềm đau không***

phải là tôi, tôi không được nhẩy vào nỗi khổ niềm đau này”. Đau khổ là từ kép, đau thuộc về thân, khổ thuộc về tâm.

Trong tình huống bị người khác đánh thương tật tạm thời hoặc vĩnh viễn, ta vẫn phải tự quán niệm như vậy để ta không làm thay thế chức năng của luật, nhất là luật giang hồ. Như vậy lỗi chỉ nằm ở một người, người còn lại thoát khỏi cái lỗi phản ứng từ tâm sân. Nhờ đó, nỗi đau trong tâm dần dần được phóng thích đi và ta thoát ra khỏi nó một cách dễ dàng.

Phương pháp trị hoãn dù có giá trị tạm thời nhưng rất cần thiết. Để trị hoãn ta cần thoát ra khỏi không gian nơi mà nỗi đau, hay những bất mãn xuất hiện. Thoát khỏi không gian đó thì tự động ta được thay thế bằng một không gian khác. Trị hoãn là không bạo động để những nỗi đau, bất mãn đó không có cơ hội trở dậy, để ta không bị cuốn hút vào tình huống hận thù, như thế là ta đang tự cứu chính mình.

Quán vô ngã

Vô ngã có nghĩa đen là **“không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi.”** Đó là 3 mệnh đề, có giá trị rất lớn, giúp chúng ta vượt qua những dòng cảm xúc khổ đau cho chính mình hay những người thân. Nỗi đau thường gắn kết với thân thể và tâm lý. Phật học chia: **“đau thuộc về thân, khổ thuộc về tâm”**. Tâm gồm 4 phương diện: **“cảm xúc, ý niệm, tâm tư, nhận thức”**. Phần lớn khi bị khổ có người qui cả 4 niềm đau này về mình, nên nỗi khổ niềm đau đó trở nên lớn hơn, vì con người có khuynh hướng cường điệu hóa trên sự tưởng tượng.

Ví dụ: Khi bị đối xử bất công, bị đánh đập, nỗi bất mãn trở dậy trong ta, rồi tự hỏi tại sao những nỗi bất hạnh đổ trút trên đầu tôi, tôi là kẻ bất hạnh nhất trên cuộc đời này. Tuy bất hạnh thật nhưng ta không phải là bất hạnh nhất, và bất hạnh đó không có nghĩa là ta mất tất cả những hạnh phúc còn lại. Theo Đức Phật, khi còn khỏe, còn hơi thở, còn cơ

hội sống, còn làm được điều tốt thì ta vẫn là người có ý nghĩa, có giá trị và hạnh phúc rồi. Đừng đánh đồng nỗi khổ niềm đau nào đó với tất cả bất hạnh của bản thân. Tính cường điệu hóa là dòng cảm xúc được tăng trưởng, giãn nở mà vốn nó trên thực tế không nhiều đến thế.

Luật có cán cân công bằng, hãy để cho luật làm vai trò trừng phạt kẻ xấu. Với tư cách nạn nhân, ta không nên làm thế chức năng của luật và toà án.

Ví dụ, một người bị bắn 1 mũi tên từ phía sau, ngã quỵ, đau nhức, cơn sân trở dậy mãnh liệt. Thông thường dòng cảm xúc của nhiều nạn nhân là muốn trả thù, tìm xem ai là kẻ chủ mưu, ai là kẻ thực hiện, ai là kẻ đồng lõa, và nghĩ rằng mình phải có trách nhiệm trả thù để giải quyết nỗi khổ niềm đau này. Theo các phim võ công Trung Quốc, sự trả thù trong giang hồ như thế là anh hùng, nhưng theo Phật giáo đó là sự nguy hiểm, vì nạn nhân đang làm kiêm nhiệm chức năng của luật và thẩm phán. Theo Phật giáo:

1. Thay vì ta giận dữ, truy tìm đâu là người hại mình để trả đũa, cách tốt nhất là ta bẻ gãy mũi tên và rút mũi tên ra một cách an toàn.

2. Dùng các phương tiện y khoa hoặc trợ giúp y khoa nếu có để chữa lành vết thương.

3. Nếu không thực hiện như thế thì đừng mang trong tâm niềm oán hận trả thù. Dù công lý không được thực hiện do không đủ bằng chứng hoặc được bao che thì ta vẫn phải tin vào công lý của nhân quả, nó sẽ diễn ra trong vài năm, vài chục năm, thậm chí là kiếp sau. Theo toà án nhân quả, kẻ làm xấu, làm ác sẽ gánh lấy hậu quả khổ đau. Như thế là ta không đánh đồng nỗi đau đó với chính mình, ta không xem kẻ chủ mưu, kẻ tham gia là kẻ thù của ta, cho nên lòng sân vốn gây ra các loại bạo lực không có cơ hội phát triển.

Để vượt qua các loại bạo lực học đường nơi các trẻ em và các loại bạo lực gia đình từ người lớn, thực tập vô ngã sẽ giúp ta sống **“hiếu và thương”**, nhờ đó, được hạnh phúc.

Thái độ hữu ngã thường lấy cái tôi làm trọng tâm. Khi một người đang ngủ say trên chiếc thuyền, bỗng dưng có một chiếc thuyền khác đâm sầm vào làm anh ta mất giấc ngủ. Phản ứng của anh ta là ngồi dậy chửi đổng, nhảy qua chiếc thuyền kia tìm thủ phạm để chửi bới hoặc đánh nhau. Nhưng khi có mặt trên chiếc thuyền kia, lục soát toàn bộ không tìm thấy ai cả, anh ta trở về thuyền mình và ngủ tiếp. Câu chuyện cho thấy rằng khi ta thấy không có kẻ chủ mưu, không có người thực hiện tạo ra nỗi khổ niềm đau trên ta, thì ta dễ dàng tha thứ, bỏ qua.

Thỉnh thoảng trong cuộc đời ta có loại ứng xử vô ngã như thế mà ta không để ý đến, đồng thời cũng không thấy hết các giá trị tích cực của nó, để áp dụng trong những tình huống bị gây hấn bị kiểm chuyện. Nếu các em học sinh được hướng dẫn từ nhỏ những phương pháp như vậy, thì các loại bạo lực học đường ít xảy ra.

Thay thế đối tượng trực tiếp

Bằng cách thay đổi đối tượng trong ta, ta bớt đi những bức tức, cau có. Việc thay thế đối tượng có thể thực hiện bằng nhiều cách, tùy theo tâm lý của từng người. Áp dụng đúng đối tượng thay thế sẽ giúp cho người đó đạt được thành công như mong đợi.

Trong Phật giáo có Phật Bồ tát Quan Thế Âm, vị Bồ Tát Đại Từ Đại Bi lắng nghe nỗi khổ niềm đau của con người. Là Phật tử theo truyền thống Đại Thừa không ai không biết vị Bồ Tát này. Khi bị khổ đau, ta nói: **“Con kính lạy Đức Bồ Tát Quan Thế Âm, vị Bồ Tát tình thương, con quay về nương tựa Ngài”**, thì lúc đó tâm chúng ta không thấy bị thương tổn; trái lại, ta thấy cảm thương người gây hấn vì người đó đang sống trong vô minh, sân hận, bất hạnh

và gây nỗi khổ cho chính họ và người khác trong đó có ta. Quán chiếu này giúp ta thay thế tâm trạng căm hận bằng tâm từ bi.

Là người Công giáo, đương sự có thể nghĩ đến Đức Mẹ Maria hay một vị thánh nào đó. Mỗi khi nhắc đến hình ảnh của vị đó, ta liên tưởng một người cao thượng, tha thứ, bao dung... thì ta không xem người gây lỗi kia là kẻ thù mình.

Theo Đức Phật: **“Con người không phải là kẻ thù của con người”**. Sân hận và si mê là kẻ thù chung của nhân loại. Nếu cần phải làm một cuộc thánh chiến thì theo Phật giáo tất cả nhân loại chúng ta phải nối kết lại chống lại các kẻ thù tham sân si đó, vì nó có mặt chỗ nào thì hạnh phúc, hòa bình bị đe dọa chỗ đó. Việc quán tưởng đến những hình ảnh cao thượng có khả năng chuyển hóa các hành vi bạo lực, và giúp cho ta giải phóng được nỗi đau trong tâm. Biết quán tưởng những hình ảnh tích cực, mỗi khi nỗi đau nào đó xuất hiện, ta dễ dàng quên đi nỗi đau bằng hiểu biết, bao dung và tha thứ.

Trong các quan hệ dân sự, các tổ chức xã hội đều có nội qui. Khi ai đó có lỗi nên báo cấp trên, tùy theo tình huống mà áp dụng nội qui xử phạt những người gây lỗi. Là nạn nhân, ta không làm thay thế chức năng của luật và tổ chức.

Thực tập thiền

Thiền làm cho người thực tập trở nên điềm tĩnh trước những thăng trầm của cuộc đời. Dù thành công hay thất bại, người tập thiền không bị cuốn hút theo cảm xúc và những biến thiên của cuộc đời. Thực tập thiền trong Phật giáo có 4 đối tượng: thân thể, cảm xúc, tâm và những biểu hiện trong tâm.

Đối với thân thể: Ta thấy rõ đó là từ sự phối hợp của tinh cha, trứng mẹ, có mẫu số chung về nghiệp trong quan hệ họ tộc mà mình sinh ra. Thân thể này được cấu trúc gồm 36 yếu tố, xương, tóc, răng, móng v...v... nó không

phải là cái gì đó vĩnh hằng. Cái gì được cấu tạo mang tính tổ hợp, cái đó mang tính điều kiện, cái gì mang tính điều kiện cái đó bị sức vô thường chi phối, cái gì bị sức vô thường chi phối cái đó bị tấn công. Do vậy, khổ đau có thể trỗi dậy trong tâm chúng ta, bất cứ khi nào và ở đâu, từ phía chủ quan hay khách quan. Nhờ quán chiếu, ta thấy điều đó là một hiện thực. Thấy như vậy ta không nô lệ cho nỗi khổ đau của chúng ta, ta không cưỡng điệu hóa nỗi đau. Hít thở thật sâu, nhẹ nhàng, thư thái ta thoát ra khỏi các hệ lụy trên thân thể này.

Quán niệm cảm xúc: Cảm xúc bao gồm hạnh phúc, khổ đau, sầu bi, trung tính và cảm xúc thanh tịnh sâu lắng. Tùy theo thói quen và mức độ thực tập mà ta có, hoặc sống với một trong năm dòng cảm xúc đó. Khi một dòng cảm xúc sân hận xuất hiện có biểu hiện bạo lực trong tâm, hãy vẫy tay chào với nó mà hãy trở về cảm xúc thanh tịnh. Hít thở bình an, hạnh phúc trong tâm, quán niệm trong tâm như thế ta sẽ giúp ta bỏ qua những người đang kiểm chuyện với mình.

Quán niệm về tâm: Tâm gồm các cặp phạm trù: tâm thiện, tâm ác, tâm tích cực, tâm tiêu cực, tâm bạo lực, tâm từ bi, tâm có hiểu, tâm bất hiểu v.v..... có hàng trăm cặp phạm trù tâm lý của con người. Ta cần thấy rõ cái tâm nào trỗi dậy, ta phải ghi nhận, nếu là tâm tích cực thì ta theo nó, nếu là tâm tiêu cực thì ta vẫy tay chào nó. Không nên tạo ra áp lực đè nén, ức chế, vì như thế nó sẽ bùng phát mạnh hơn trong tương lai.

Ý niệm trong tâm: Ý niệm gồm nhóm đối tượng chính: Nhóm đối tượng quá khứ, nhóm đối tượng tương lai và nhóm đối tượng hiện tại. Phần lớn chúng ta bị kí ức kéo về quá khứ, hoặc sự mộng tưởng kéo ta về tương lai và theo Đức Phật, ai không sống theo giây phút hiện tại bằng chánh niệm, nghĩa là thấy rõ mình và làm chủ được mình, thì người đó không có hạnh phúc đích thực.

Ai sống kí ức quá khứ thì người đó không có khả năng hạnh phúc trong hiện tại, vì kí ức quá khứ thường trỗi dậy 2 phản ứng, hoặc là hâm nóng khổ đau, nếu nỗi đau đó đã diễn ra trong quá khứ, nếu điều ta nghĩ đến là cái gì đó rất đẹp, thì dòng cảm xúc tiếc nuối sẽ trỗi dậy, làm chúng ta quên hiện tại, dồn quá nhiều năng lượng tâm trí cho chuyện không còn nữa, cho một trang sách đã qua.

Dự án kế hoạch chương trình cần được thực hiện theo những cơ chế nhân quả, nếu ta không thiết lập nền tảng đó sẽ làm cho chúng ta sống trong ảo mộng, phi hiện thực. Hãy quay về với hiện tại ta mới thấy những gì đang biểu hiện trong tâm, con người ta trở nên bình an sâu lắng.

Mỗi ngày nên thực tập thiền 2 lần, mỗi lần khoảng 30 phút, sáng và trước khi đi ngủ, sức khỏe được tăng trưởng các bệnh tật được khắc phục. Tập thiền là một phương pháp phi tôn giáo. Đó là sự chăm sóc về sức khỏe, về tâm lý, về hành vi, chăm sóc hạnh phúc cho bản thân và gia đình. Thực tập thiền cần được hướng dẫn phương pháp căn bản. Khi có những dấu hiệu thay đổi trong tâm người thực tập được hướng dẫn để giúp vượt qua.



Phương Pháp Thư Giãn Nơi Làm Việc

Norm De Plume | Diệt Thu & Thuyết Trang Chuyển Ngữ

Norme De Plume là một doanh nhân ngành ngân hàng. Ông vẫn luôn thực tập phương pháp thở trong lúc làm việc ở Wall Street, trung tâm thị trường chứng khoán nổi tiếng ở Mỹ. Dưới đây là những chia sẻ từ kinh nghiệm bản thân của ông.

Thử hình dung một ngày làm việc bình thường: Vai bạn ép chặt ống điện thoại vào tai, chăm chú nghe, mắt dán vào màn ảnh máy vi tính, trong khi đôi tay lướt như bay trên phím chữ. Bạn không hề biết rằng, lúc đó, hơi thở bạn không đều mà gấp rút, tim bạn đập nhanh, sức lực bạn tiêu hao.

Bạn không hề để ý vì các biến đổi này quá vi tế. Hơn nữa bạn là con người của thời đại mới, đã quen với nhịp độ căng thẳng, vừa lái xe vừa nói điện thoại, hay vừa lái xe vừa ăn, về đến nhà hay trước khi đi làm lại phải mở máy xem thư điện tử - vội vội, vàng vàng, lúc nào cũng vội vàng. Việc lúc nào cũng đặt công việc lên trên hết đã mang đến cho chúng ta những cửa cải và tiện nghi vật chất, nhưng với một cái giá như thế nào? Chúng ta đang trả giá bằng sức khỏe, bằng cuộc sống với đơn vị tiền tệ chính là hơi thở của ta.

Thở là một hành động đơn giản, không cần ý thức nên phần đông chúng ta không để ý đến nó. Nhưng chúng ta chỉ có mạng sống khi còn hơi thở và cách chúng ta thở như thế nào là một trong những yếu tố quyết định chất lượng đời sống. Ngược lại cách sống của ta cũng ảnh hưởng sâu sắc đến cách thở của ta. Khi ta vội vàng, căng thẳng, hơi thở của ta trở nên cạn nhẹ. Ta không hít thở sâu vào trong lồng ngực, và hơi thở vào thường dài hơn hơi thở ra. Đó là cách thở sai phương pháp, dễ làm ta mệt. Cách thở đó khiến cho

khí độc tồn đọng, khiến ta dễ sinh ra lo lắng, trầm cảm và làm rối loạn hoạt động của hệ thống não bộ.

Hệ thống não bộ - điều khiển tim, phổi, hệ thống hô hấp và các tuyến tạng - hoạt động ngoài sự ý thức, điều khiển của ta. Khi bị áp lực hay có những tư tưởng lo âu, căng thẳng, hít vào dài và thở ra ngắn, làm rối loạn cơ thể khiến cho tim đập nhanh, máu lên cao, các cơ căng cứng. Thể xác và tinh thần càng căng thẳng, ta càng tiếp tục hít vào sâu hơn thở ra, làm rối loạn hệ thần kinh, cứ như thế như một vòng tròn tự hoại.

Chẳng lạ gì khi sau một ngày làm việc căng thẳng ở sở, bạn trở về nhà mệt mỏi nhưng chẳng hề biết việc đó có liên quan gì đến cách thở sai nhịp của mình. Nhưng bạn biết từ kinh nghiệm dày dặn của mình là sau một ngày khá vất vả - ngày mà bạn cảm thấy bù đầu từ sáng sớm đến chiều tối - bạn sẽ thấy quá đổi mệt mỏi để làm bất cứ việc gì khác khi trở về nhà, ngoài việc ngồi chong mắt xem TV. Nhưng có ích lợi gì khi nhắc nhở với bạn những điều đó? Tốc độ nhanh đến chóng mặt là tốc độ của thời đại này mà. Ngay nếu như bạn biết cách sống chậm lại, chưa chắc gì bạn đã thực hành được - còn phải tranh giành các bổng lộc, nói rộng thêm các sở hữu, phải dành tiền hưu nhiều hơn nữa, nợ nần phải thanh toán, địa vị cần phải đạt được. Vậy thì giải pháp của vấn đề nằm ở đâu? Giải

pháp nằm ở việc chú tâm tới hơi thở. Thay đổi cách bạn thở và cả thế giới thay đổi theo bạn. Hãy huân tập thói quen thở sâu và đều, thở ra hoặc bằng hoặc dài hơn lúc hít vào, rồi bạn sẽ thấy rằng bạn không còn phản ứng đầy xúc cảm đối với những gì xảy ra quanh bạn. Nếu như cách thở cạn kiệt, không đều là do các hoàn cảnh căng thẳng gây ra, khiến bạn cảm thấy không an ổn, nóng nảy thì cách thở nhẹ nhàng, thư thái sẽ giống như chiếc vỏ bọc bọc bạn khỏi các căng thẳng, lo âu, giúp bạn làm chủ hành động mình hơn là phản ứng theo cảm tính.

Nhưng vì hơi thở là một hành động vô thức, nhất là khi bạn bị việc nọ, việc kia lôi cuốn, bạn cần thời gian, sự kiên nhẫn để thay đổi cách thở của mình. Có thể bạn đã có quá nhiều việc đòi hỏi thời gian, sự chú tâm của bạn, vì thế bước đầu tiên là phải tự thuyết phục mình dành thời gian cho **“công tác”** này.

Trước hết cần nên nhớ rằng, nếu bạn có thói quen vội vã, thì tâm bạn cũng thế. Lúc bắt đầu, tư tưởng của bạn sẽ đi nhanh hơn hơi thở, nhất là nếu bạn cố thực tập vào những lúc đang bận rộn, như trước giờ vào phòng họp. Lúc đó bạn sẽ thấy hơi thở của mình quá sức chậm chạp so với các ý nghĩ trong đầu bạn, khiến bạn cảm thấy sự thực tập này tốn thời giờ vô ích. Nhưng nếu bạn cố cưỡng lại ý muốn đứng dậy bỏ đi, thì chỉ sau vài phút là tâm bạn sẽ bắt theo nhịp của hơi thở.

Bước kế tiếp để làm chủ hệ thống não bộ của bạn là thực tập phương pháp thở 2-1 – nghĩa là bạn thở ra dài gấp đôi hít vào. Bằng cách đó, bạn tạo ra cho mình những phản ứng thư giãn, do đó cách thở 2-1 là một phương pháp rất tốt để làm giảm căng thẳng, giúp bạn lắng dịu trước những căng thẳng dồn nén trong ngày. Phương pháp thở này còn có những ích lợi khác như: tổng các khí độc, ô nhiễm, carbon dioxide ra khỏi phổi, khiến buồng phổi trống trải để tiếp đón vào không khí trong lành theo hơi thở vào. Khi đã thuần thục, bạn có thể thực hành khi đang ngồi làm việc, đang trong phòng họp, đang nghe điện

thoại – hay bất cứ lúc nào mà hệ não bộ của bạn sắp căng lên, và bạn cần bình tĩnh, chủ động hơn.

Thực tập tại nhà ngày hai lần, mỗi lần độ năm phút cho đến khi thuần thục. Sau đó có thể đem áp dụng vào nơi làm việc để giúp tinh thần bớt căng thẳng. Huân tập phương pháp thở này sẽ giúp bạn bỏ được thói quen vô thức khi hít vào, khi bạn không hề để ý tới, và một khi đã bỏ được thói quen đó, cuối ngày, bạn sẽ thấy rằng năng lực của bạn không bay đi hết cả.

Khi hơi thở đã sâu hơn, dài hơn, và chậm rãi, thì cuộc đời bạn cũng giống thế. Ít nhất là như thế đó. Có thể bạn vẫn phải trả lời nhiều cú điện thoại giao tiếp với các đối tác, dự các buổi họp, đối đầu với nhiều gián đoạn, nhưng bạn sẽ thấy bình tĩnh hơn, tự tin hơn. Tóm lại, khi bạn đã có thể kiểm soát hơi thở của mình, bạn sẽ nhận ra rằng làm chủ cuộc đời bạn cũng dễ biết bao.

*(Trích dịch theo **Caught On The Fast Track?**, tạp chí Yoga International 1998)*



Cùng Một Chuyến Đi

Thích Tánh Tuệ

Mình chỉ đi chung một chuyến đò
Nhọc gì hơn thiệt với đôi co..
Chốc lát tôi, người chia mỗi ngã
Một chỗ ngồi, nhưng không dẫn đo.
Chẳng hẹn mà lên một chuyến tàu
Dăm điều nghịch ý.. có sao đâu!
Hành trình muôn dặm, đời muôn lối
Người xuống ga kè, biết gặp nhau ?
Sương khói mà thôi một lộ trình
Vui, buồn, thương, ghét.. cuộc ba sinh.
Nhẹ nhàng chân bước qua đời mộng
Lưu giữ chi, phiền muộn trái tim!
- Đâu ai thấu được chuyện ngày mai
Kẻ đến, người đi giữa chốn này?
Chắc gì về được sân ga cuối
Khoan thứ khi đời chưa đổi thay.
Ngán ngùi cùng đi một đoạn đường
Tuổi chiều tóc bạc ngấm tà dương.
Mím cười, hai kẻ nhìn nhau gật:
“Ừ! chẳng chi ngoài Sống để Thương”



Ông Già Noel Màu Xanh Và Món Quà Tình Thương

Thích Chân Pháp Dung

Cuối tuần trước (ngày 12.12) tại Paris, các nhà lãnh đạo thế giới đã kết thúc thành công Hội nghị thượng đỉnh về biến đổi khí hậu với bản Thỏa thuận trong đó xác định rõ cam kết của mỗi quốc gia trong việc giảm những tác động tiêu cực gây biến đổi khí hậu, và khắc phục những hậu quả về sinh thái do những hành động thiếu chánh niệm gây ra.

Năm nay, hàng trăm thiên sinh khi đến Làng Mai vào dịp lễ Giáng sinh và Năm Mới, hẳn sẽ rất ngạc nhiên khi thấy những cây sồi vẫn chưa rụng hết lá và tiết trời vẫn còn ấm dù là đã giữa tháng Chạp. Màu sắc của những khu rừng xung quanh tu viện làm cho ta có cảm giác như thu chưa qua và đông chưa tới. Nhưng có lẽ điều đó sẽ không phải là điều quá ngạc nhiên đối với những ai đang theo dõi tin tức về những gì đang xảy ra trên khắp hành tinh của chúng ta.

Trong dịp Giáng sinh và Năm mới này, hơn bao giờ hết, chúng ta đang rất cần năng lượng của thương yêu và từ bi để hiến tặng cho nhau, cho Đất Mẹ, cho người dân của những quốc gia đang gánh chịu những hậu quả nặng nề của biến đổi khí hậu, và cho những ai đang bị buộc phải rời khỏi quê hương nhưng vẫn chưa tìm được một nơi tị nạn an toàn. Đức Giáo hoàng đã chia sẻ rằng mùa Giáng sinh năm nay không có gì đáng vui hết, bởi vì có quá nhiều người trong chúng ta đã chọn bạo động và hận thù thay vì bình an và thương yêu. Cuộc xung đột ở Trung Đông có liên hệ mật thiết, không thể tách rời khỏi các nhân tố tác động từ những nơi khác trên thế giới, trong đó phải kể đến cuộc cạnh tranh để kiểm soát nguồn năng



lượng hóa thạch (gồm dầu mỏ, khí đốt và than), việc di cư do biến đổi khí hậu, và sự nghèo đói về tâm linh - một trong những nguồn gốc của bất mãn và bạo động.

Mùa Giáng sinh này, chúng tôi muốn mời các bạn thử hình dung Ông già Noel trong bộ đồ màu xanh, mà không phải là màu đỏ như thường lệ. Túi quà trên vai ông không chứa đầy những món quà vật chất, mà chỉ là một món quà từ trái tim, món quà của tình thương. Ông già Noel sẽ viếng thăm từng nhà, nhưng không bằng cách bí mật chui qua ống khói, mà sẽ gõ cửa một cách đường hoàng. Ông

sẽ chào cả nhà và tặng một cái ôm thật sâu, thật đầy đối với từng đứa trẻ trong nhà, không phân biệt đứa trẻ đó thuộc màu da nào, đang sống trong một túp lều rách nát hay một ngôi nhà sang trọng. Ông sẽ nói với các em nhỏ rằng mùa Giáng sinh này, Ông muốn tặng cho các em món quà của tình thương, mà không phải là những món quà được gói trong hộp giấy, bởi vì năng lượng của tình thương là món quà quý nhất mà thế giới đang cần vào lúc này.

Ngày nay, hình ảnh và ý niệm về Ông già Noel thường không thể tách rời với việc mua sắm và tiêu thụ. Hình ảnh này đã và đang được dùng để khuyến dụ mọi người tiêu tiền một cách không cần thiết vào những món hàng mà không bao giờ có thể thỏa mãn được những nhu yếu đích thực của mình. Đây cũng là một sản phẩm chung của xã hội chúng ta, một xã hội dựa trên tiêu thụ. Vì vậy, hình ảnh Ông già Noel với trang phục màu xanh có tác dụng làm cho chúng ta thức tỉnh trước thực trạng **“khủng hoảng tình thương”** đang diễn ra ở nhiều nơi trên thế giới. Hình ảnh đó nhắc cho chúng ta nhớ rằng điều mà chúng ta cần nhất vào lúc này là năng lượng của thương yêu, hiểu biết và bao dung đối với những người anh em của chúng ta và đối với hành tinh xinh đẹp này.

Chúng ta hãy cùng nhau làm cho sự tỉnh thức đó trở thành một phần của đời sống hàng ngày trong mùa Giáng sinh này, bằng cách không tiêu tiền vào những món quà hoặc những đồ dùng không thực sự cần thiết. Chúng ta hãy tặng một món quà từ trái tim cho các con hoặc cho những người thương. Chúng ta có thể tự tay làm những món quà để thể hiện sự quan tâm và tình thương chân thành của mình. Sư Ông Làng Mai đã nhiều lần chia sẻ rằng món quà quý nhất mà chúng ta có thể hiến tặng cho mọi người là sự có mặt đích thực của mình. Chúng ta có thể viết một lá thư nói lên lòng trân quý và biết ơn đối với những người thương đang có mặt trong cuộc đời chúng ta. Chúng ta hãy sáng tạo trong cách ăn mừng ngày Giáng sinh của

Chúa Jesus - người đã mang thông điệp của thương yêu đến với thế giới này. Chúng ta hãy nhớ rằng Người đã được sinh ra trên đường tị nạn, không có một mái nhà để trú ẩn.

Đất Mẹ đã đưa chúng ta ra đời với tất cả tình thương. Người cho ta nước để uống, không khí để thở và thức ăn để nuôi dưỡng thân tâm mình. Tình thương mà Đất Mẹ dành cho ta là tình thương không điều kiện. Và bây giờ là lúc chúng ta cần thể hiện tình thương của mình đối với Đất Mẹ và với những người anh em của chúng ta, thông qua cách chúng ta sử dụng thời gian và tiền bạc trong dịp Giáng sinh này. Đây cũng là một cách thiết thực để chúng ta thể hiện sự tỉnh thức của mình về những gì đang xảy ra cho hành tinh của chúng ta.

Chúng ta có thể đem chánh niệm vào trong đời sống hàng ngày của mình, bằng sự thực tập có mặt cho những người thương của mình, dành nhiều thời gian hơn để tận hưởng thiên nhiên, và thưởng thức những sinh hoạt hàng ngày của mình với năng lượng bình an và niềm vui. Chúng ta còn có thể thể hiện tình thương của mình qua cách chúng ta mở vòi nước, uống một ly nước cam, hoặc qua những bước chân nhẹ nhàng, thanh thoi trên Đất Mẹ. Sự thực tập hạn chế tiêu thụ trong dịp lễ này sẽ đòi hỏi một chút rèn luyện và nhìn sâu. Khi nhìn sâu vào những gì đang xảy ra trên thế giới trong giây phút hiện tại, chúng ta sẽ có đủ sức mạnh để hành động chánh niệm hơn.

Chúng ta không cần chờ đợi những thay đổi từ các chính phủ và các tập đoàn. Với mỗi giây phút của đời sống hàng ngày, chúng ta có thể đem năng lượng thương yêu và trị liệu đến cho hành tinh này, đến với những người thương của chúng ta, và với những nhóm người đang chịu nhiều khổ đau trên trái đất này. Cách chúng ta hành động trong giây phút hiện tại sẽ góp phần tạo nên sự tỉnh thức tập thể và tạo dựng một tương lai tươi đẹp hơn với ít xung đột và nhiều tình thương, hy vọng và sự hiểu biết.

Giữ Khu Vườn Em Cho Tươi Mát

Ban Biên Tập Làng Mai

(trích pháp thoại ngày 19/2/1995 tại xóm Hạ, Làng Mai)

Trong Kinh Pháp Hoa, chúng ta có câu:

*Từ nhân thị chúng sanh
Phước tụ hải vô lượng*

Hai câu này nói về tình thương và hạnh phúc.
Dịch ra tiếng Việt:

*Mắt thương nhìn thế gian
Biển phúc chứa vô cùng*

Nếu ta biết nhìn mọi người bằng con mắt thương yêu thì hạnh phúc của ta sẽ lớn như đại dương mênh mông. Chữ từ đã được dịch là thương. Chữ phước có nghĩa là hạnh phúc.

Các danh từ thương và yêu dùng ở ngoài đời không có nghĩa rõ rệt. Trong khi đó thương và yêu trong đạo Phật có ý nghĩa rất chính xác. Phương pháp thương yêu cũng rất chính xác. Chúng ta đã biết rằng trong đạo Phật cái thương phải đi đôi với cái hiểu. Nếu không hiểu được thì không thể thương. Hiểu là một phép thực tập và thương cũng là một phép thực tập. Chúng ta có thể bắt đầu bằng thương một người. Qua người đó chúng ta sẽ học thương được tất cả mọi người và mọi loài.

Thương được một người và thương đúng cách thì chúng ta có khả năng thương được người thứ hai, thứ ba rồi thương được tất cả mọi người và mọi loài. Danh từ dùng trong đạo Phật để chỉ cho năng lượng thương yêu là từ và bi. Từ là hiến tặng niềm vui và hạnh phúc. Bi là làm vui nổi khổ. Từ và bi là thứ tình thương chỉ đem lại hạnh phúc mà không gây khổ đau và hệ lụy. Hệ là ràng buộc, dính

mắc. Lụy là chìm xuống, vương vấn, sầu khổ. Từ và bi là thứ tình thương có tự do, có thanh thoi và hạnh phúc.

Con đường tu cũng là con đường thương. Thương cho đúng. Chúng ta nên tập thương một người cho đúng. Nếu thương được một người, chúng ta sẽ có thể thương được nhiều người. Người đó có thể là cha, là mẹ, là anh, là chị, là em hay là bạn. Khi thương được người đó một cách đúng pháp thì người đó sẽ có hạnh phúc. Muốn cho người đó có hạnh phúc thì ta phải làm sao cho chất liệu của thương yêu ứa ra được từ trái tim của ta.

Ta phải làm sao cho ta trở thành một khu vườn tươi mát có hoa thơm cỏ lạ, có trái ngọt cây lành, thì ta mới có cái để hiến tặng người ta thương. Nếu ta là một vùng đất hoang vu, không có suối, không có cây, không có chim, không có trái, không có hoa, thì ta khó làm cho người kia có hạnh phúc. Vì vậy cho nên quá trình thương yêu là quá trình của sự vun xới, trồng trọt và nuôi dưỡng. Những người khổ đau, những người chưa hề được thương và những người không có khả năng thương được người khác, tất cả những người đó đều có thể được ví với một vùng đất khô cằn, không suối, không cây, không chim, không bướm. Nếu ta biết thương, ta sẽ biến được vùng đất khô cằn đó trở thành ra một vùng đất tươi mát, có suối, có chim.

Có câu chuyện thật của một người Pháp tên là Elzéard Bouffier. Ông sống ở miền Haute Provence. Ông đã trồng nên hàng ngàn mẫu rừng bằng công sức một mình ông thôi. Có

hàng chục ngàn mẫu đất khô cằn ở miền Nam nước Pháp, không có suối, không có cây. Mỗi ngày, ông đã xách một chiếc bao bố trong đó có đựng những hạt cây sồi mà tối hôm trước ông đã chọn, và ông mang theo một chiếc gậy bọc sắt. Ông đào những lỗ nhỏ và gửi gắm những hạt sồi đó vào. Một mình thôi, ông đã biến những vùng hoang vu của miền Nam nước Pháp thành ra những vùng có suối, có chim, có sự sống. Người ta đã tìm tới các vùng ấy để sinh sống. Trước kia những vùng đó hoàn toàn hoang vu, không ai dám tới. Câu chuyện này đã được ghi trong một cuốn sách với tựa đề *Líhomne Qui Plantait Les Arbres*. Tác giả là Jean Giono.

Thương yêu cũng vậy. Thương yêu là làm thế nào để những mảnh đất khô cằn kia trở thành ra những mảnh vườn xanh tươi, có cây, có suối. Mảnh vườn đó có thể là chính mình. Khi mảnh vườn của mình đã có cây, có suối, có chim, có trái thì những con chim, con bướm sẽ tìm tới và chúng sẽ có hạnh phúc. Ngày xưa tôi có làm một bài thơ với tựa đề là *Duy Thị Nhất Tâm*, có những câu sau đây:

*Thành trì của em năm xưa
Ai đã hứa sẽ xây cho vững chãi?
Sáng hôm nay
Bỗng thấy những người cũ bập bềnh
trên sóng gió đại dương
Khổ đau xây cho loài người một trú địa cuối
cùng
Và nơi ấy
Em có thể ẩn náu qua đêm dài độc địa
Hãy nhắc lại cho tôi
những lời năm xưa tôi đã hứa
Để tôi có thể còn có mặt hôm nay
mà làm chứng cho em
những mũi tên cắm vào cơ thể tôi
tôi chưa hề giao trả
Hãy sửa soạn khu vườn em
Thành một nơi có cỏ hoa tươi mát
tôi cũng chỉ là một con chim như những con
chim khác
Suốt đời chỉ muốn tìm tới những chốn
có suối ngọt cây lành*

Làm thế nào để cho khu vườn của ta trở thành một khu vườn có cỏ hoa thơm ngát, có suối ngọt, cây lành để cho những người xung quanh được nương náu? Đó sự thực tập của yêu thương. Làm thế nào để cho bản thân mình không còn là một mảnh đất khô cằn, không suối, không chim?

Bụt đã dạy chúng ta những phương pháp thực tập để làm cho cam lộ tươm ra từ trái tim của chúng ta. Nếu thương được một người và làm cho người đó hạnh phúc thì chúng ta cũng sẽ có hạnh phúc. Hạnh phúc đó sẽ là vốn liếng cho ta lên đường như một vị bồ tát và ta sẽ đem lại trái ngọt cây lành cho biết bao nhiêu loài chúng sanh. Người ta thương có thể tự nhiên tìm tới hoặc do may mắn mà ta được gặp. Nếu người đó là một người dễ thương thì thương người đó không khó lắm. Người đó đã là một khu vườn có trái ngọt cây lành. Nhưng nếu chúng ta không biết bảo trì thì trong khu vườn đó, cây sẽ khô, suối sẽ cạn và chúng ta sẽ không được thừa hưởng những màu nhiệm của khu vườn đó. Nghệ thuật là bảo trì.

Nếu ta không có khả năng bảo trì một khu vườn tươi mát, chúng ta sẽ đánh mất khu vườn tươi mát đó. Bảo trì một khu vườn tươi mát còn không được thì làm sao ta có thể biến một vùng đất hoang vu trở nên một vùng đất tươi mát được đây? Cho nên chúng ta nên bắt đầu bằng cách học bảo trì những khu vườn, trong đó có khu vườn của chính chúng ta. Trong ta có những hạt giống, có những cây cối, có những dòng suối mà chúng ta phải giữ gìn để làm cho khu vườn của chúng ta giữ được tính tươi mát và màu nhiệm.

Người ta thương cũng có những dòng suối, cũng có những hàng cây, cũng có những hoa cỏ mà chúng ta phải nhận diện và bảo trì. Quá trình thương yêu là quá trình nhận diện, săn sóc và bảo trì những yếu tố tươi mát có mặt trong ta và trong người ta thương. Vì vụng dại và thất niệm, chúng ta có thể làm khô đi những dòng suối đó và làm chết đi hàng cây đó. Sau đó, chim và bướm không tới nữa.

Chúng ta thường nghĩ rằng anh em trong một nhà thì dễ thương yêu hơn là thương yêu người ngoài đường. Sinh ra trong một gia đình, chúng ta là anh em với nhau. Theo nguyên tắc, chúng ta thương nhau như là hai tay và hai chân của cùng một cơ thể. Chúng ta ai cũng thuộc lòng câu anh em như thể tay chân (*brothers and sisters are the limbs of the same body*). Nhưng sự thật nhiều khi chúng ta không thương người anh chúng ta được. Không thương người em, người chị, người cha hay người mẹ chúng ta được. Trong số những người đó, nếu chúng ta thương được một người và làm cho người đó có hạnh phúc, thì đồng thời ta có thể bảo trì được sự tươi mát của khu vườn ta. Rồi dựa vào cơ bản đó mà chúng ta có thể thương được những người khác.

Khi cha mẹ sinh ra cho ta một đứa em hay một người anh, chúng ta đâu có quyền chọn lựa. Chúng ta không chọn lựa vì người đó là anh của ta, em của ta hay chị của ta, và chúng ta phải học thương, phải tập thương. Nếu không thương được người đó thì ta thất bại và đời ta sẽ không hạnh phúc. Anh bắt buộc phải thương cho được người đó, phải học sống hạnh phúc cho được với người đó, nếu không thì đời anh sẽ khó mà có hạnh phúc. gia đình là môi trường để học thương. Thất bại trong môi trường gia đình thì khó mong sẽ thành công trong xã hội.

Người đi tu cũng vậy. Chúng ta sống trong một gia đình, gia đình của những người xuất gia, trong đó có sư anh, sư chị, sư em. Khi thầy sinh ra một sư em hay một sư chị thì đó là cơ hội cho ta thực tập thương yêu. Trong gia đình tu học này, chúng ta có quyền chọn lựa nhiều hơn trong gia đình huyết thống. Tại vì sư em của ta phải ở ít nhất là sáu tháng hay một năm, đến khi nhận thấy người này có thể hòa chúng, có thể thành công trong sự tu học thì ta mới thưa thầy: em này chắc là có thể tu được, có thể sống hạnh phúc được với tăng thân. Vì khả năng thương yêu của tăng thân chưa đủ lớn để có thể chấp nhận được bất cứ một đứa con mới nào. Nhưng khi một

người đã trở thành sư em, sư anh hay sư chị của mình rồi thì người đó phải trở nên đối tượng thương yêu của mình. Nhờ thực tập thương yêu, ta giúp cho người kia phát triển và bảo trì những trái ngọt, cây lành trong bản thân người đó. Đồng thời ta cũng thực tập bảo trì những dòng suối, những hàng cây trong khu vườn của ta. Có suối và có cây thì tự nhiên sẽ có chim, có bướm, có trái, có hoa.

Ở Làng Mai, chúng ta đã và đang học những phương pháp cụ thể. Nếu áp dụng những phương pháp ấy, ta có thể làm hạnh phúc cho nhau và cho bản thân. Những hành động, những cái nhìn và những câu nói của ta, nếu được thực hiện trong chánh niệm, đều có thể là những hành động vun xới cho khu vườn. Còn nếu không được soi sáng bởi chánh niệm thì ba nghiệp sẽ có tác dụng phá hoại khu vườn của ta và của những người ta thương. Nghĩ, chúng ta phải biết ta đang nghĩ gì và nghĩ như thế nào. Nói, chúng ta phải biết chúng ta đang nói những gì, sẽ nói những gì và đã nói những gì. Và hành động, chúng ta biết chúng ta đang làm gì. Một cử chỉ không có chánh niệm soi sáng có thể có công dụng tàn phá như một nhát búa có thể đốn ngã một thân cây trong khu vườn. Nếu khu vườn tan hoang thì chính ta phải chịu trách nhiệm.



Dòng Sông Đang Múa Ca

Ban Biên Tập Làng Mai

Trích từ pháp thoại ngày 9/1/2005 tại chùa Pháp Vân, xóm Thượng

Hôm Noel, có một bà thiện sinh người Pháp viết cho thầy một lá thư và thầy muốn chia sẻ với quý vị, nhất là quý vị tới từ Việt Nam. Vị thiện sinh này là người Pháp và có gốc rễ Cơ Đốc Giáo. Đọc thư này mình sẽ thấy rõ ràng là trong khi mình ở tại Tây Phương để hành đạo, mình phải biết rõ gốc gác văn hóa và mình phải có một thái độ cởi mở và hiểu biết thì mới có thể thành công được.

Kính thưa Thầy!

Đã mấy tuần nay con muốn viết thư cho Thầy. Lá thư đã thành hình trong trái tim con rồi nhưng con đã đợi đến đêm Noel tĩnh lặng này để viết ra trên giấy. Nhưng làm sao con có thể sử dụng được chữ nghĩa để diễn tả được cái rung động trong toàn châu thân con. Niềm vui đang khởi dậy trong con. Niềm an lạc mà con trông chờ bao nhiêu năm nay bây giờ mới bắt đầu có mặt trong con. Con bắt đầu tiếp xúc được với pháp môn của Thầy từ ngày mừng 6 tháng 10 năm nay qua những quyển sách của Thầy. Trong nhật ký của con, vào ngày đó con đã vẽ bên lề của trang nhật ký một ngôi sao xanh sáng chói.

Tuổi thơ của con đã in dấu đủ mọi thứ bạo động và con đã sống lay lắt với một cảm giác rằng cuộc đời này là một cái gì vô nghĩa, quá nặng nề. Đến tuổi 16, con tiếp xúc được với Ki-tô Giáo, không phải là do ai dạy mà do chính con cảm nhận được một cách trực tiếp từ trái tim. Con nghe Chúa Ki-tô dạy rằng tất cả vạn hữu đều phát sinh từ tình thương. Và

mục đích, ý nghĩa của cuộc sống là để biểu lộ tình thương và hoàn tất tình thương đó. Con tin vào lời nói đó.

Nhưng Thầy ơi! Ánh sáng đó bắn lại cho con nhiều điều vô lý mà con không thể nào hiểu được. Con đi tìm tới các vị linh mục để tham vấn thì các vị dạy con rằng phải yêu Thiên Chúa với tất cả trái tim và trí năng của mình. Phải yêu người khác như yêu mình. Họ dạy con như vậy. Đối với con, điều này khó thực hành quá tại vì trong con có rất nhiều hạt giống của sự hận thù, muốn tự tử, muốn tự tiêu diệt mình. Hơn nữa, trong Thánh Kinh lại có những đoạn khép kín mà con không thể nào có chìa khóa mở ra được, không thể tìm hiểu được. Những giải thích của các vị linh mục không làm thỏa mãn được những đòi khát tâm linh trong con.

Theo những lời giải thích của các vị thì tình thương, sự hiểu biết cũng như sự an lạc là những gì thuộc về tương lai, hoặc là ở một chỗ khác, ở một nước Chúa, một Thiên quốc nào đó mà chúng ta chỉ có thể đi vào sau khi ta chết. Với lại ta cũng không chắc là mình có thể tới được đó nếu như những điều kiện của ta không đủ. Và vì vậy những lời giảng đó không đem lại cho con năng lượng để yêu quý sự sống mà làm cho con muốn chết cho mau để sớm được đi vào trong đất nước hứa hẹn kia mà thôi. Vì thế mà con đã bỏ Thiên Chúa Giáo ra đi. Con đã rơi trở lại vào trong nỗi niềm tuyệt vọng của con.

Tuy nhiên, con vẫn tin rằng không phải Chúa Ki-tô đã dạy như vậy. Nhưng thực sự thì Chúa Ki-tô đã dạy điều gì? Con có linh cảm là giáo lý chân thực của Chúa Ki-tô có đó nhưng làm sao con có thể chọc thủng được bức màn giáo lý để đi tới sự thực đó được. Nhờ theo học một lớp Yoga nên con có dịp tiếp xúc với nền đạo học Đông Phương. Nền đạo học Đông Phương này đã cứu con. Giáo lý bất nhị của đạo Bụt cho con thấy cái gọi là Thiên quốc đang nằm trong trái tim của chính mình và mình có thể tiếp xúc với nó ngay bây giờ. Và có một con đường để thực hiện điều đó.

Khi nghe được điều này thì trong lòng con bùng dậy một niềm tin, một niềm hạnh phúc. Con lập tức áp dụng giáo lý đó vào ngay trong đời sống của con với tất cả năng lượng của trái tim mình. Con đã sử dụng hơi thở ý thức để yểm trợ và con bắt đầu thích ngồi yên. Nhưng trong con vẫn còn có sự xâu xé trong khi thực tập. Con hỏi: Vậy thì Chúa Ki-tô của con đóng vai trò gì trong sự thực tập này hay không? Con không thể nào bỏ được Chúa Ki-tô, không thể tự chọn lựa con đường cho chính mình.

Con đi trên con đường của đạo Bụt nhưng một chân thì bước theo Chúa. Chúa mà con đã đi tìm cầu trong ánh sáng của tất cả những gì con đã học hỏi để có thể hiểu được ý Ngài,

để cho lời dạy của Chúa được biểu lộ trong đời sống hàng ngày của con. Còn chân kia thì bước theo các bậc hiền nhân của Ấn Độ và những thiền sư Nhật Bản. Những lời dạy đầy ánh sáng của họ đã trở thành món ăn mà hằng ngày con ngấu nghiến. Con thấy cả hai con đường đều quan trọng đối với con nhưng con không thể chọn được một trong hai và con có cảm tưởng là con phụ bạc với cả hai con đường.

Thầy ơi! Chính trong trạng thái bị ray rứt đó thì Thầy đã tới với con. Con muốn nhắc lại, muốn viết lại một lần nữa cho rõ: chính trong lúc đó Thầy đã đến với con. Và với những lời dạy mà con đang thiếu thốn, những lời dạy mà con có thể hiểu và có thể gọi tên ra được. Những lời dạy thật đơn sơ. Cái mà con thiếu là cái này đây: an trú trong hơi thở ý thức, an trú trong chánh niệm, tức là đang an trú trong Chúa Thánh Thần, trong hơi thở thánh linh mà cũng là an trú trong Thiên quốc, trong giây phút hiện tại. Điều đó là điều mà con học được. Tức là hai cái chỉ là một mà thôi. An trú trong hơi thở ý thức, an trú trong chánh niệm cũng là an trú trong thánh linh, cũng là an trú trong Thiên quốc. Con tìm ra được điều đó nhờ Thầy dạy. Cái thấy đơn sơ và màu nhiệm đó làm con quá đỗi ngạc nhiên. Con đã phải trải qua biết bao nhiêu công phu, nhọc nhằn và tìm kiếm; để bây giờ cho một



sự thực đơn giản, hiển nhiên như vậy có thể tới với con. Nhưng không sao. Điều quan trọng là cái màu nhiệm đó đã tới trong cuộc đời của con.

Hai con đường bây giờ đã trở thành một. Một sự thật rất màu nhiệm. Những lời con nói ra có vẻ tầm thường quá nhưng làm sao để có được những lời có thể diễn tả được năng lượng sáng chói mà con đang thể nghiệm và nói ra được cái mà ngay trong giây phút hiện tại con biết là con đang biết. Con không còn nhọc công đi tìm kiếm nữa. Con không chạy để theo đuổi một cái gì nữa và điều đó đã mang lại bình an cho trái tim con. Sự thực tập hàng ngày làm cho sự sống của con tràn đầy hạnh phúc.

Con thực tập như thế này: thất niệm thì tuy bên ngoài có vẻ như mình còn sống nhưng bên trong đã chết. Và khi mình có chánh niệm tức là mình thực sự đang sống. Trong khi ngồi thiền con thực tập như thế này: Thở vào, con hỏi ai cho con sự sống? Thở ra, con quay về nương tựa nơi thánh linh, tâm ý của con được tẩm vào trong dòng nước tẩy tịnh của thánh thể và con đang được đổi mới trong từng hơi thở ra. Và con trôi lên phục sinh lại trong từng hơi thở vào. Con thấy con được sinh ra trở lại giữa những người đang chết. Con biết là trong đời sống hàng ngày, con chỉ cần nắm lấy hơi thở chánh niệm. Nếu có quên thì đó chỉ là con rối cử động theo tập khí suy nghĩ, hành động, gieo rắc khổ đau vào những người mà mình muốn thương yêu. Con rối mà ta thường giao cho làm những việc mà nó không thể nào làm được. Khi nào có tỉnh thức, có chánh niệm, con nghĩ và tin rằng lúc đó thánh linh đang điều khiển, đang cầm cương. Trong trường hợp này, tư duy và hành động được chỉnh lại cho phù hợp với hoàn cảnh. Con thấy rằng chỉ trong sự thực tập cầm rập đó con mới có khả năng thương lấy mình và thương được những người khác mà thôi.

Thầy ơi! Bao nhiêu năm nay con sóng bé nhỏ của con đang trôi nổi trên đại dương. Khi thì lẫn lút trong đám mê và hận thù; khi thì chìm xuống trong vực sâu, lạc đường và biến mất. Nhưng bây giờ đây, con sóng đó đang được mùa ca. Và dòng sông của Thầy đã chảy vào trong dòng sông của con; và dòng sông của con cũng đang mùa ca và đang được ca mùa. Mùa ca khúc hát mà những dòng sông khác đã từng mùa ca. Chỉ cần mùa ca trên đại dương với niềm biết ơn vô tận.

Con viết những dòng này từ trái tim của con và gửi đến trái tim của Thầy với tất cả niềm tôn kính.

Đây là lá thư của vị thiền sinh đó. Khi đọc một lá thư như vậy, mình thấy rất rõ là khi mình đem tới một cái gì để hiến tặng, mình nên biết phải làm thế nào để nhận diện những gốc rễ văn hóa và tâm linh của người được hiến tặng. Nếu không thì phẩm vật hiến tặng của mình sẽ không có giá trị. Khi Cơ Đốc Giáo truyền vào Việt Nam thì các nhà truyền giáo khuyên mình nên bỏ đạo Bụt và nên bỏ sự thờ cúng ông bà. Và như vậy làm cho mình mất gốc rễ. Một con người mất gốc rễ thì không bao giờ có hạnh phúc. Mình phải thấy được điều đó.

Khi chúng ta đang có mặt ở Tây phương, tiếp xúc với các bạn Tây phương thì chúng ta không nên lặp lại lỗi lầm đó. Chúng ta phải để cho họ cắm rễ vào trong văn hóa và trong tôn giáo của họ. Những phương pháp thực tập của chúng ta có thể làm cho họ trở về gốc rễ của họ, làm mới gốc rễ đó. Vậy cho nên lá thư này đã phản chiếu rất thực con người của xã hội Tây phương. Thầy chia sẻ cho quý vị để quý vị thấy rõ là nếu mình đang ngồi trên đất nước Tây phương thì mình phải thấy được và công nhận được giá trị của nền văn hóa, của truyền thống tâm linh của Tây phương. Như vậy mình mới có khả năng chia sẻ sự thực tập của mình một cách thành công.

Cái Chết An Lành

Charles Meyer | Nguyên Khiêm Lược Dịch

Lời nói đầu:

Theo bạn, điều nào làm cho một cái chết được gọi là an lành ?

Dựa theo các buổi thuyết trình khắp nơi trong nước Mỹ, tôi đã đưa ra câu hỏi này cho hàng ngàn người. Bất kể nhóm tuổi nào, họ cũng luôn luôn có 4 câu trả lời lớn:

chết nhanh, không đau, chết ở nhà, có thân nhân bên cạnh.

Một nhóm khác nói thêm: không sợ hãi, còn minh mẫn, không mặc cảm tội lỗi, có niềm tin đạo giáo, có con cái trước mặt...

Xa hơn chút nữa: xin đừng chết vào ngày trùng số, ít tốn kém, lắm cảm nhưng vui vẻ, sau khi ăn ngon...

Bốn câu trả lời lớn trên cũng giống các trả lời khác chứng tỏ rằng con người thích chết trong tiện nghi và chủ động. Trên thực tế, điều này lại khá tương phản với định nghĩa về một cái chết tốt lành hiện nay thường xảy ra. Mặc dù chúng ta không ngớt khẳng định rằng chúng ta muốn chết nhanh, không đau, chết ở nhà, có người thân đủ mặt, thực tế 85% cái chết trên xứ sở này đều xảy ra trong bối cảnh y khoa (*bệnh viện, nhà dưỡng lão...*) và 50% trong số đó chết trong các phòng chăm sóc tích cực (*ICU*)

Chết ở bệnh viện ít khi được nhanh hay không đau, giờ thăm của gia đình bị hạn chế, người bệnh không thường trực có người thân hay thú cưng ở bên cạnh. Ta nói ta muốn thế



nhưng thực sự ta được những gì ? Có nhiều đề tài sẽ được nêu ra trong sách này nhưng điểm chính yếu mà chúng ta lại ít quen thuộc là **“chúng ta chết như thế nào”**. Các vị trưởng lão hiện nay (*vào độ 80 - 90 tuổi*) là kho chứa tất cả thông tin về cách con người thường chết ra sao.

Khoảng 1950, hơn 50% dân chúng đều chết tại nhà mình. Hồi đó chưa có ICU (*phòng chăm sóc tích cực*), chưa có máy thở, cách nong mạch tim, TPN làm tan huyết khối, CT scanners, MRI, chụp hình vú (*mammography*)... Do đó lúc ấy người già được giữ ở nhà, được con cháu chăm sóc sao cho thật thoải mái, thỉnh thoảng có gọi Bác Sĩ xin thuốc morphine và được gia đình ở bên cạnh cho đến lúc chết. Con cái được dạy bằng kinh nghiệm hay bằng nhìn theo gương người thân chết như thế nào, phải làm gì khi cái chết gần kề...

Hơn 50 năm nay, các tiến bộ khoa học kỹ thuật vượt nhanh, ngành dược, ngành giải phẫu đã thuyết phục mọi người phải tin là nơi có thể chết chỉ là trong bệnh viện. Các shows về y học đã giáo dục hàng triệu dân Mỹ phải hy vọng vào hệ thống y tế của họ: hầu hết các bệnh nhân được phục hồi tối đa là nhờ các phương pháp trị liệu của họ. Nhưng có một điều ít khi nào được trình bày trên các chương trình này mà dân Mỹ cần được giáo dục hơn hết: họ không bao giờ cho thấy **“chúng ta chết như thế nào”** và chẳng khi nào miêu tả những cái chết trong gia đình.

Mục đích của tập sách nhỏ này nói về cả hai điều trên. Nó diễn tả rõ ràng con người đáng lẽ phải chết như thế nào đồng thời đối chiếu cái chết ở nhà với cái chết ở bệnh viện. Sách này không hề muốn thuyết phục bệnh nhân phải chết ở nhà cũng không hề muốn chỉ trích các bệnh viện hay các y sĩ. Nó chỉ nhằm giải thích việc ta nên làm theo các chỉ dẫn để có một cái chết tốt lành theo ý muốn, dù là ở nhà hay ở bệnh viện.

Từng là giáo sĩ và quản lý y viện trong 20 năm, suốt thời gian đó, tôi đã chứng kiến và theo dõi sát sao rất nhiều thay đổi trong cách chết của con người. Ngày nay thì bệnh nhân và gia đình đã được nhiều thông tin tốt hơn. Số người trung niên sinh trong độ tuổi từ 1946 - 1964 (*baby boomers*) đang đối diện với cái chết hoặc với các vấn đề cận tử. Các hội đồng đạo đức (*ethics committee*) tham gia nhiều hơn với các chính sách rõ ràng. Các y sĩ cũng đã lớn tuổi.... Những sự kiện đó đương nhiên giúp chúng ta về chiều hướng biết chọn một cái chết an lành hay ít nhất biết chọn một cái chết tốt hơn.

Cách duy nhất mà bạn và tôi sẽ chọn cái chết như mong muốn cho chính ta và các người thân của ta là phải xác định rõ ràng: A Good Death là gì ? và phải chuẩn bị thực hiện mọi việc để chắc chắn rằng ý muốn của ta cũng như của các người thân phải được tôn trọng. Tôi mong tập sách này giúp thêm được điều đó.

Chương I: Những Thay Đổi Trong Chương Trình Dịch Vụ Y Tế

Hệ thống dịch vụ y tế của Hoa Kỳ còn nhiều khuyết điểm nhưng cũng có một vài tin tốt là chúng ta đang bắt đầu thấy được bằng chứng cụ thể về các thay đổi ít nhất là 4 điểm:

1. Các dịch vụ y tế thường được xem như là quyền lợi cho những người có khả năng chi trả chúng. Bệnh viện cả các cơ sở y tế tư thật ra được thành lập để phục vụ cho dân cư hay người đang cần tới mà không có khả năng chi trả cho một y sĩ riêng đến nhà chăm lo cho mình. Các công đoàn lao động đã tranh đấu và đạt được các khoản trợ cấp y tế cùng thời với các nước văn minh đang lo cho toàn dân được hưởng bảo hiểm sức khỏe.

Ngày nay nhiều người nghĩ rằng kết hợp các dịch vụ y tế với công ăn việc làm của người dân là một sai lầm về thời đại. Ta bắt đầu thấy dịch vụ y tế công cộng là nhiệm vụ của một xã hội biết quan tâm chăm sóc người dân.

Khi các thay đổi về y tế diễn tiến thì các bệnh viện dành cho người hấp hối (*hospice*) cũng được mở rộng cho cả tư gia lẫn các cơ sở y viện. Đặc biệt là các chương trình nhằm dành cho bệnh nhân ở giai đoạn cuối được chăm sóc chu đáo (*comfort care*)

2. Ta thường sử dụng thuốc men và các dịch vụ chăm sóc theo cách thức được gọi là **“mệnh lệnh kỹ thuật”** có nghĩa là người dân hay nghĩ rằng hễ ta có kỹ thuật nào thì họ sẽ yêu cầu được dùng nó. Nếu bạn được đưa vào phòng cấp cứu (*ER*) và cần một máy thở thì họ sẽ cung cấp cho bạn ngay. Nếu bạn cần CPR hoặc dinh dưỡng nhân tạo (*AN/H*), thuốc kháng sinh hoặc cần vào phòng ICU thì họ cũng đã sẵn các kỹ thuật ấy và nghĩ rằng trên phương diện đạo lý, họ phải cung cấp những thứ ấy cho bệnh nhân.

Nhưng bây giờ, đang đối mặt trước các thay đổi khổng lồ, theo các thống kê về bệnh tật, tử vong, ta buộc phải xem lại về nguồn gốc của hiện trạng này. Thí dụ, hiện nay Hoa Kỳ có nhiều người trên 65 tuổi hơn là dưới 20 tuổi, nhóm tuổi trên 85 ngày càng tăng nhanh, có đến trên 600,000 người Hoa Kỳ hơn 100 tuổi thọ.... Với tình trạng lão hóa của Hoa Kỳ và lứa trung niên Baby Boomers ngày càng đông, bây giờ ta bắt đầu phải hỏi xem ai là người phải cung cấp máy thở, khi nào là cần thiết và hợp lý (về mặt đạo đức) không nên làm CPR, khi nào mới cho vào phòng ICU ?...

Vấn đề là vì chúng ta chưa được học kỹ rằng ***“ta không phải làm tất cả những gì có thể làm cho các bệnh nhân ở giai đoạn cuối cùng”*** chúng ta được yêu cầu nên làm những gì cần thiết về kỹ thuật để duy trì phẩm chất sống của bệnh nhân. Ấy là vì ta bắt đầu nhận thức có nhiều mâu thuẫn khởi lên giữa gia đình bệnh nhân và các y sĩ quanh vấn đề chữa trị bệnh nhân ở giai đoạn cuối. Khi bớt bị ảnh hưởng bởi các y sĩ được huấn luyện theo kỹ thuật y học cao thì cách thức chăm sóc bệnh nhân ở giai đoạn cuối sẽ tự nhiên và hợp lý hơn.

3. Với y phí hàng năm tăng gấp đôi mức lạm phát, vài năm trước có vài cải cách nhưng có vẻ đã hơi thất bại. Dân chúng Mỹ không tin tưởng Tổng Thống hay Quốc Hội có thể điều động hiệu quả các dịch vụ y tế và kết quả là ta đang thấy nhiều yêu cầu thay đổi ngày càng sâu xa hơn cả Đảng Dân Chủ hay Cộng Hòa có thể tưởng tượng.

4. Đã qua rồi thời ta giao linh hồn cho Chúa và thể xác cho Bác sĩ. Hiện nay, người thuộc lứa tuổi Baby boomers chỉ bấm con chuột là download được vô số thông tin về bệnh trạng của họ và có thể tự hỏi sao Bác sĩ và bệnh viện lại không hiểu được như họ: cái nào là hữu hiệu, cái nào là không (về thuốc men và cách trị liệu).

Số lượng người lớn tuổi tham gia trên mạng cũng gia tăng vì thế họ hiểu được thêm về những cái chết của các bạn họ qua việc sử dụng kỹ thuật y học hiện đại. Khi đã chứng kiến được rồi, họ sẽ nói rằng ***“Không, ta sẽ không đi theo đường ấy”***

Chúng ta đang ở khoảng giữa của giai đoạn giao tiếp giữa y sĩ, gia đình, bệnh nhân và các cơ sở y tế nên phải cố gắng nhận ra những gì đúng và cần thiết phải làm. Do đó, điều quan trọng là phải hiểu rõ căn bản về việc ***“chúng ta chết như thế nào”***.

Chương II: Ta Chết Như Thế nào?

Trước năm 1950, hơn phân nửa số tử vong đều xảy ra ở nhà. Sau đó, kỹ thuật y học, thuốc men, và phương pháp trị liệu đã tăng nhanh và tiến bộ theo cấp số nhân. Ta đã phát minh hàng loạt máy móc có thể thay thế công năng cho các cơ quan trong cơ thể, phát triển hệ thống ICU, các phòng thí nghiệm đặc biệt, khám phá nhiều phương cách kết hợp kỹ thuật y học cao cấp bằng quang học, tia lasers....

Tất cả những phát kiến này đầu tiên nhằm dùng cho các bệnh nhân từ từ được phục hồi rồi không cần dùng chúng nữa. Máy thở được sử dụng cho các bệnh nhân có phổi bị giải phẫu hay cho các bé sơ sinh thiếu tháng khi phổi chưa phát triển hoàn toàn. Từ từ những người này phục hồi / phát triển chức năng và không cần đến máy nữa. Cách thủy hợp và dinh dưỡng nhân tạo được dùng cho các bệnh nhân hậu giải phẫu, không thể nuốt được nhưng sau đó phục hồi được khả năng này rồi các ống dẫn này cũng được rút đi. Cách bơm bong bóng thông tim trước kia là phương pháp tạm thời cho máu lưu thông khi tim ngừng đập sẽ không còn dùng khi tim trở lại bình thường.

Nhưng khi cuộc tình của chúng ta với kỹ thuật y học ngày càng sâu đậm thì ta bắt đầu tin rằng ta phải được dùng nó trong bất cứ tình

huống nào. Nếu có thể tạm thời ngăn chặn cái chết khi cơ thể đang phục hồi khỏi bệnh hoạn, có lẽ ta sẽ thích dùng chúng mãi...

Lúc đó là ta đã vượt quá lần ranh từ sử dụng kỹ thuật y học như một cái nạng tạm thời (*để bảo vệ mạng sống của bệnh nhân khi đang phục hồi các chức năng tự nhiên*), ta lại tăng cường sử dụng chúng để kéo dài các chức năng cơ thể mà không màng đến ý đến các hệ thống cơ thể tự nhiên đang bị phá hủy chung quanh một cơ quan được máy móc điều hành.

Kéo Dài Tiến Trình :

Chúng ta bắt đầu sử dụng các loại thuốc men xem có vẻ như **“thần dược”** không chỉ để duy trì mạng sống mà chính là để kéo dài sự chết. Thay vì thấy chết là hiện tượng sinh lý tự nhiên, bình thường, có thể do bệnh hoạn, tai nạn, tuổi già giống như ông bà mình đã trải qua, chúng ta lại muốn trị liệu cái chết bằng thuốc và kỹ thuật và bắt đầu trị liệu nó như một thứ bệnh phải được khuất phục bằng vô số phương tiện trong một trung tâm điều trị đặc biệt hay trong một phòng chăm sóc tích cực (ICU).

Chương này sẽ cố gắng giải thích hiện tượng chết như thế nào để cống hiến cách chọn lựa một cái chết an lành hay ít nhất cũng tốt hơn các tiêu chuẩn hiện đại,

Chết có phải là Chấm Dứt không?

Dĩ nhiên chết là chấm dứt nhưng bệnh nhân đang ở giai đoạn cuối không luôn luôn có nghĩa là bệnh nhân đang chết. Đây là một khác biệt quan trọng. Câu hỏi chính liên quan đến quyết định trị liệu là: bệnh nhân có đang ở giai đoạn kết thúc không?”

Chúng ta thường được nghe một nhận xét khá ngờ nghệch là **“sống là điều kiện để chết”** và quả đúng như vậy. Trừ ngoại lệ của Elvis, tử suất trên hành tinh này là 100%. Đời sống là một căn bệnh tính dục chuyển tiếp không



tránh được : Có một sanh là có một tử. Nhưng gia đình các bệnh nhân cố dùng ý niệm này để kéo dài các trị liệu vô ích

Bác sĩ: thân phụ của ông sắp chết

Gia đình: ờ, thì ai cũng đều sắp chết. Xin cứ tiếp tục cho dùng máy thở

Bác sĩ: nhưng nó chẳng có lợi gì cho ông cụ cả

Gia đình: tôi là luật sư

Bác sĩ: à, đúng rồi!

May thay nhiều tiểu bang nay đã có một bảng miêu tả hợp pháp về cái gọi là **“tình trạng kết thúc”** của bệnh nhân với vài điểm cụ thể như: “Tình trạng kết thúc là điều kiện không còn cứu chữa hay thay thế được (*gây ra bởi tai nạn, thương tích, bệnh hoạn*) được xác nhận bởi 2 y sĩ, trong đó cách trị liệu dự phòng chỉ để kéo dài một cách nhân tạo giây phút tử vong và với cách đó bệnh nhân sẽ chết trong một thời gian ngắn không có sự trị liệu để kéo dài mạng sống (*thời gian từ 6 tháng cho đến 1 năm*)

Để ý, bạn sẽ thấy điều đó không có nghĩa là bệnh nhân đang thực sự chết. Nó có nghĩa là tình trạng ấy không thể cứu chữa cho dù có làm cách gì đi nữa. Nếu bệnh nhân đang trong điều kiện kết thúc, người ấy có thể được rút các ống dẫn nhân tạo, được phép chết tự nhiên với tất cả sự điều trị nhằm được thoải mái và giữ được nhân phẩm

Phẩm Chất của Đời Sống:

Tùy theo định nghĩa của bệnh nhân về phẩm chất của đời sống mà quyết định vấn đề. Bệnh nhân thường quý trọng cái gì nhất? Bệnh nhân muốn hay không muốn sống với ai?... Những điều này có thể hay không thể là phẩm chất sống nhưng quyết định nào của bệnh nhân cũng cần được tôn trọng. Nếu bệnh nhân chưa hề hay không thể nêu ra những mong muốn về một đời sống có phẩm chất thì gia đình có thể nói chuyện với nhau xem bệnh nhân muốn gì, căn cứ vào cách bệnh nhân đã sống như thế nào?

Vấn đề là làm sao vinh danh đời sống của bệnh nhân khi người ấy sống: làm thế nào ta duy trì được tiêu chuẩn sống của người ấy khi người ấy chết? Ta vinh danh cuộc sống của bệnh nhân như thế nào khi quây quần chung quanh giường chết của bệnh nhân.

Code Status:

Mỗi bệnh nhân dù trong bệnh viện, nhà dưỡng lão hay được người đến nhà săn sóc đều có một ***“resuscitative code status”***. Code này quyết định cho các nhân viên phải làm gì nếu bệnh nhân sắp chết. Hầu hết đều có 2 loại : CODE và NO CODE. Nếu không có quyết định nào khi nhập viện, bệnh nhân tự động sẽ là CODE hay FULL CODE hay thuộc về Category I.

Nếu bệnh nhân bắt đầu chết, không còn thở, nhân viên chăm sóc sẽ gọi 1 Code Blue, Dr. Leo hay các chỉ định khác rồi 1 đội ngũ chăm sóc tích cực sẽ kéo tới với một xe đẩy đầy thuốc và dụng cụ cứu tỉnh bệnh nhân.



Lần nữa, vì chưa quen thuộc với thủ tục trên, đa số chúng ta không biết điều gì xảy ra trong khi thi hành 1 CODE. Các chương trình TV hầu như đều chiếu cảnh những bệnh nhân được CPR cứu sống làm cho gia đình tin tưởng rằng phương pháp này rất thành công. Ta nghĩ rằng CPR không nguy hiểm và là một phương pháp có tiêu chuẩn trong các trường hợp khẩn cấp và vì vậy luôn phải được dùng đến. Thật ra số lượng người được CPR cứu sống này đã tụt xuống từ 25 năm nay, ít hơn là 3%, bởi đã sử dụng nó trong các nhóm đông người và rõ ràng là không mang hiệu quả lẫn lợi ích. Mức thành công của CPR ở các nhà dưỡng lão lại tệ hại hơn: ít hơn một phần nửa phần trăm %.

Nhưng CPR chỉ là điểm bắt đầu. Gia đình của bệnh nhân cần biết họ đã mua cái gì khi họ order 1 Full Code cho thân nhân họ. Nếu bệnh nhân lớn tuổi hoặc yếu ốm, CPR dễ làm gãy xương sườn, có thể làm thủng phổi. Tiếp theo CPR, bệnh nhân có thể được đặt một ống nhựa cứng sâu vào tận khí quản hay đặt một máy thở nhân tạo và được đưa nhanh đến phòng chăm sóc tích cực (ICU) mà bệnh nhân sẽ cách ly với gia đình do giờ thăm viếng bị hạn chế như ở nhà tù. Đó là 1 Full Code (có thể là do ý muốn của bệnh nhân hay của gia đình)

Vài cơ sở y tế có cố gắng hiển một loại **Category II hay Code Trung Dung**. Đây là một quyền tự do lựa chọn rất xuất sắc cho bệnh nhân và gia đình được nhiều chọn lựa đồng thời cho vị y sĩ nhiều cơ hội thu hút sự chú ý của bệnh nhân trong giai đoạn này. Nếu cách trị liệu không hữu hiệu, cơ thể không đáp ứng và bắt đầu chết thì phương cách thích hợp nhất là giữ cho bệnh nhân được thoải mái, dễ chịu, không cần chữa trị nữa khi cái chết gần kề. Không cần CPR, không cần đội ngũ crash team xuất hiện rầm rộ với thuốc men và y phí cực kỳ cao. Category II là cách tốt nhất cho bệnh nhân trong cả 2 thế giới trong giai đoạn cuối cùng. Nó cho phép tiếp tục trị liệu nhưng tránh cho bệnh nhân đau đớn, khổ sở, chịu đựng vô ích

Trong hầu hết các bệnh viện, Category III được gọi là **NO CODE**. Danh từ này đủ làm cho mọi người sợ hãi. Người ta chỉ nghe mỗi chữ NO thôi là nghĩ rằng y sĩ, y tá đã bỏ cuộc, bỏ rơi người thân của họ. Sự thực là họ không bao giờ ngưng việc trị liệu mà chỉ thay đổi mục tiêu từ việc chữa lành qua việc kiểm soát sự đau đớn, từ các biện pháp tích cực sang biện pháp xoa dịu mà Category III còn được gọi là **Comfort Code**

Comfort Care Units

Vài cơ sở y tế có thiết lập các đơn vị C.C.U giúp các bệnh nhân cần được chăm sóc cho họ được dễ chịu, thoải mái khi chết. Các nơi khác đều có comfort care khi bệnh nhân được xác định thuộc Category III. Mục đích của Comfort care là làm cho bệnh nhân thoải mái nhưng các hệ thống y tế thường dùng nó để bày ra nhiều phiền phức đến nỗi quên đi là bệnh nhân đang ở giai đoạn cuối cùng. Một vài câu hỏi có thể nêu lên:

- » *Tại sao còn làm xét nghiệm cho bệnh nhân, bắt họ đeo kim, đeo ống để lấy các mẫu ?*
- » *Tại sao cần lấy số đo đường trong máu. Muốn ngừa họ bị insulin coma khi chết?*

- » *Tại sao cứ để họ trong các phòng monitored units ? (theo dõi, thử nghiệm)*
- » *Tại sao cần cân bệnh nhân lúc 4g sáng ?*
- » *Tại sao cứ 2 tiếng phải trở mình họ một lần khi chỉ vài ngày nữa họ sẽ chết ?*

Chúng ta cũng hiểu là các việc trên không cố tình làm cho bệnh nhân thêm khổ sở nhưng vì cả gia đình và người thi hành đều trên đường học hỏi, chưa đủ kinh nghiệm để nhận ra rằng không nhất thiết phải làm những việc ta cho là cần thiết đối với người sắp chết.

Điều cần nhớ khi lo cho người thân là có sự khác nhau giữa **“hiệu quả”** và **“lợi ích”**. Ta đã dùng rất nhiều thuốc men và sự chăm sóc để đạt **“hiệu quả”** trên thân xác bệnh nhân (huyết áp, nhịp tim, thận...)

Câu hỏi cần đặt ra là cách trị liệu đó có ích lợi cho bệnh nhân ở giai đoạn cuối không?

- » *Tại sao dùng kháng sinh cho bệnh nhân loại Category III ?*
- » *Tại sao cho họ nhận chất dinh dưỡng nhân tạo ?*
- » *Tại sao để họ trong ICU, ICN ?*
- » *Tại sao cho họ tiếp tục cách trị liệu tích cực về tim mạch, ung thư ?*

Thức Ăn và Nước

Cũng giống như **“life support”** (thiết bị nhân tạo để duy trì mạng sống) là một đề nghị không thích nghi và quá táo bạo khi ta hiểu thế nào là định nghĩa của Sự Sống. Cũng vậy, thức ăn và nước uống (Food + Water) cũng là một cách gọi sai lầm làm ta hoang mang bối rối. Thực tế, những gì được cho vào bao tử qua đường mũi của bệnh nhân không phải là ống dẫn thực phẩm để nuôi bệnh nhân.

Khi caregiver của bệnh nhân dùng chữ food + water, gia đình bèn nghĩ đó là **“dinner”**. Rồi họ cảm thấy nó nuôi sống và chúng ta đang chăm sóc, thương yêu vì ta đã liên hệ nó với rất nhiều tình cảm thân thuộc. Ta nghĩ rằng ta đang nuôi ăn các em bé hay cho người già vì họ không thể tự dứt ăn được. Ta có thể nghĩ đang nuôi ăn các người đói khát như Chúa Jesus vẫn dạy ta giúp các người kém may mắn hơn mình. Chúng ta nghĩ được ăn là quyền căn bản của con người và nếu rút ống dẫn Food + Water thì bệnh nhân sẽ đói khát đến chết.

Sự thực là những cái đó không phải là Food + Water. Sự thật các ống dẫn đó không phải là ống nuôi sống cơ thể. Sự thật là giai đoạn chót, bệnh nhân không chết vì đói khát. Sự thật là khi yêu cầu cho bệnh nhân sắp chết được nhận dinh dưỡng nhân tạo, ta sẽ gây tổn hại nhiều hơn là ích lợi mà kết quả là một cái chết khổ sở hay chắc chắn là một cái chết tệ hại hơn các cách khác.

Food + Water là những chất cần phải được nhận bằng miệng và được nuốt vào, được tạo ra cảm giác thích thú trên lưỡi và liên hệ với ký ức về các thức ăn trong quá khứ. Chúng có thể làm thay đổi tâm lý hay thái độ của bệnh nhân làm cho bệnh nhân cảm thấy được bình thường trong một vài khoảnh khắc.

Xin lập lại Food + Water phải được đưa vào đường miệng. Các thức nhân tạo trong túi plastic đó được bơm vào thân bệnh nhân bằng máy để cho thân hoạt động chứ không phải để cho thân sống. Các thức đó không đến từ các chất dinh dưỡng, từ cafeteria, ... mà đến từ **“pharmacy”**. Nếu bạn nghĩ đó là food, hãy thử ăn đi ! Nó chẳng đem đến cho bệnh nhân cảm giác hài lòng, dễ chịu hay kỷ niệm vui thú nào cả. Nó cũng chẳng làm cho bệnh nhân cảm thấy bình thường.

Nhưng nếu không ai đói khát cho đến chết, thì cái gì sẽ xảy ra cho bệnh nhân sắp chết khi ta rút đi các ống nuôi nhân tạo ? Azotemia sẽ xảy ra.

Vai Trò của AZOTEMIA

Trong tiến trình bình thường của sự chết, bệnh nhân bỏ ăn, uống. Điều này rất quan trọng cần phải nhớ khi phải lo cho bệnh nhân ở trong nursing home. Một nghiên cứu theo dõi các bệnh nhân này khi họ đi, đứng, nói chuyện được trong một tuần rồi chết chỉ sau đó 3 tuần vì không ăn uống mà không có lý do gì rõ ràng. Họ không đói khát. Họ từ chối tất cả bữa ăn do bệnh viện hay gia đình đem tới (*nên bệnh viện + gia đình cũng đỡ áy náy*).



Đó là họ đang ở trong trạng thái Azotemia rồi chết. Giống như vào một sáng nào đó, họ thức dậy và một máy bấm giờ nhiễm sắc thể trong não bỗng nhiên click, đóng lại báo hiệu giờ phải đi. Thường thì gia đình, nhân viên, y tá, y sĩ (*rất lo sợ vì các ngài luật sư*) không muốn để tiến trình tự nhiên này xảy ra. Lập tức, nursing home nào khi thấy bệnh nhân bỏ ăn sẽ đưa họ ngay vào phòng cấp cứu, cho ống PEG vào để nhận AN/H (*thức ăn nhân tạo*), kéo dài cái chết bằng kỹ thuật càng lâu nếu có thể.

Khi rút ống AN/H ra khỏi bệnh nhân sắp chết, hiện tượng Azotemia lại bắt đầu. Bệnh nhân không cảm thấy đói khát dù môi cần được ẩm bằng bông ướt hay đá viên (*ice chips*). Bệnh nhân bắt đầu khô người và thải nước ra ngoài. Bệnh nhân bắt đầu thấy mệt, buồn ngủ, bứt rứt táo rời rơi vào hôn mê khi dứt các cơn đau và từ từ chết. Tiến trình này có thể kéo dài vài ngày đến vài tuần. Trong thời gian này các cơn đau hay khó chịu có thể được dập tắt bằng từ aspirin đến morphine. Do đó Azotemia dẫn đến một cái chết an lành.

Vậy nếu cứ duy trì AN/H cho bệnh nhân sắp chết thì cái gì sẽ xảy ra ? Các nghiên cứu cho thấy chúng ta sẽ tạo ra một cái chết khổ sở. Khi ta bơm Food + Water vào cơ thể lúc ấy đang cố tổng mọi thứ ra để chết, đó là ta đang tạo cái gọi là “clinical sequelae (*hậu quả đáng tiếc xảy ra do cách trị liệu*)

Điều này sẽ không xảy ra với Azotemia. Khi thân không còn làm việc mà cứ tiếp tục cho chất lỏng vào thì chất lỏng này sẽ từ từ rỉ qua làm tế bào bị phồng lên. Tình trạng này rất đau đớn nên lại phải dùng các thuốc giảm đau mạnh. Thực phẩm nhân tạo gây nên tiêu chảy liên tục, có khi làm bệnh nhân tỉnh lại để chịu đau đớn thêm khi chết.

Phải Làm Gì ?

Ta làm như trên không phải vì ta là caregiver dở hay là gia đình dốt nhưng vì cả 2 ở trong giai đoạn học hỏi technical imperative. Chúng

ta chưa học hết rằng: không chỉ không được làm các điều trên cho bệnh nhân ở giai đoạn cuối cùng mà cứ làm những gì có thể làm sẽ dẫn đến một cái chết tệ hại, kéo dài không cần thiết mọi sự khổ đau. Cần phải hiểu rõ khi nào ta vượt qua lần ranh giữa việc duy trì sự sống có phẩm chất mà bệnh nhân có thể chấp nhận được và sự kéo dài cái chết.

Một phần vấn đề đó do cách diễn tả bằng ngôn ngữ khi bàn thảo vì kỹ thuật y học đã vượt xa ngôn từ thường dùng. Những thuật ngữ thông thường như **“life support, food + water, feeding tube...”** hay được dùng kèm theo với khối lượng lớn về cảm xúc để nhìn thấy hiện trạng nên đưa đến những quyết định làm kéo dài sự chết và không tôn trọng ý muốn của bệnh nhân.

Cần phải phân biệt giữa hiệu quả và lợi ích. Nếu không đem lợi ích gì cho bệnh nhân bằng cách trị liệu thì hãy sử dụng Comfort Care. Nhiều người thân không dám ngưng trị liệu vì sợ mặc cảm sát nhân.

Ta cần phải hiểu thật rõ về sự thật này: Khi ta tắt đi cái máy thở thì nguyên nhân cái chết không phải vì tắt máy mà chính là vì bộ hô hấp của bệnh nhân hết làm việc trước khi máy thở được vận lên.

Khi ống AN/H được rút ra thì nguyên nhân cái chết không phải là đói khát hay khô khát mà do cái chết đã nằm bên trong tiến trình của căn bệnh. Do đó ngưng trị liệu có nghĩa là rút lui khỏi con đường để tiến trình tự nhiên của sự chết được diễn ra với rất nhiều quan tâm chăm sóc về phẩm chất và phẩm cách càng nhiều càng tốt. Đó là cách bày tỏ lòng thương yêu rõ ràng nhất cùng tôn trọng ước muốn của bệnh nhân trước khi chết.

Nhà hay Bệnh Viện ?

Vài năm trước, một nghiên cứu hỏi các bệnh nhân ở Hospice xem họ muốn chết ở đâu? Hầu hết những người không nêu tên đều nói muốn chết ở nhà. Rồi gia đình và caregiver

cũng được hỏi họ muốn bệnh nhân chết ở đâu ? Cũng đa số người không nêu tên trả lời là muốn bệnh nhân chết ở bệnh viện.

Thường thì bệnh nhân định nghĩa “**a good death**” bao gồm những giây phút cuối cùng có đủ người thân, bạn bè, thú cưng... chung quanh, được nhìn các hình ảnh, bàn ghế, khung cảnh, âm thanh quen thuộc, dễ chịu.

Nhưng gia đình và caregivers ngại rằng họ không thể chăm lo đúng mức cho bệnh nhân khi ở nhà. Cái ý nghĩ phải tắm gội, lau rửa, thay áo quần, mền gối cho ông bà, cha mẹ có thể khiến họ cảm thấy rắc rối, ngại ngùng. Cũng có thể họ lo sợ không biết cách kiểm soát cơn đau hay khi bệnh nhân sắp chết. Do đó gia đình cảm thấy dễ dàng hơn ở bệnh viện hay nursing home, nơi mà ta có thể trả tiền cho các nhân viên để lo chu đáo đủ các vấn đề cá nhân, thuốc men, nơi mà mọi người được chỉ dẫn bởi các nhân viên chuyên môn và có kinh nghiệm.

Dĩ nhiên các lựa chọn này cũng tùy vào nhiều điều kiện khác nhau. Nhưng quan trọng hơn hết là bệnh nhân gần chết muốn gì ? Phải chuẩn bị kỹ và kịp thời để có thời gian thực hiện.

Nếu bệnh nhân đang ở bệnh viện, nursing home, rehab (*phục hồi chức năng*), gia đình cần biết rằng ở đó luôn luôn có nhiều người chung quanh giúp ta về các thông tin và cách quyết định. Hầu hết các nơi này đều có giáo sĩ (*chaplain*) quản lý, nhân viên xã hội, đại diện bệnh nhân có thể được y tá hay ban điều hành nhắn tin. Thường những người này ta có thể gặp ngay trong phòng bệnh nhân hoặc một chỗ nào thuận tiện. Họ không phải là người có trách nhiệm quyết định mà còn có một nhóm thứ ba khác có thể chỉ dẫn họ về các tình trạng để giúp họ tìm được một quyết định tốt nhất cho bệnh nhân và gia đình.

Như đã nêu từ đầu, trong cách giáo dục quần chúng ngày nay, người ta đã quên đi cách người trước đây chết như thế nào. Các phương tiện truyền thống phổ biến bây giờ cũng cầu thả trong nhiệm vụ của mình.

Nhưng với cách hướng dẫn và hỗ trợ thích nghi từ các caregivers tại gia hay ở hospice, bệnh nhân sẽ đỡ phải chạm mặt với ER, EMS, ICU, để khỏi chịu đựng thêm nhiều cảnh mất phẩm cách. Và như thế gia đình có thể có mặt bên giường bệnh ở nursing home, nơi mà nhiều bệnh nhân đã trở thành quen thuộc hơn ở nhà sau một thời gian dài đã ở đó trong nhiều năm tháng cuối đời.

Ethics Committee (Hội Đoàn Đạo Đức)

Điều đáng nói là muốn bệnh nhân được một cái chết tốt lành cần có sự hỗ trợ về thông tin từ nhiều phía. Hầu hết các bệnh viện đều có một hội đồng đạo đức. Nếu bệnh nhân hay gia đình chưa biết phải làm gì như là phải bớt y cụ gì, có nên tiếp tục cách trị liệu đó không và hậu quả ra sao thì họ có thể hỏi ý kiến của Ethics Committee. Hội đồng này gồm nhiều vị (*đa số từ cộng đồng*) có quan tâm đến các vấn đề đạo đức, có kiến thức và kỹ năng trong lãnh vực này. Các thành viên tiêu biểu thường gồm một giáo sĩ hay tu sĩ, nhân viên xã hội, y tá, y sĩ, luật sư, giảng sư, người thường dân không tham gia các dịch vụ y tế, một chuyên viên về tâm lý học. Nhiều cơ sở có một nhóm Ethics Council group có thể được triệu tập để duyệt xét sơ khởi một trường hợp.

Thật ra phần lớn các trường hợp đều có thể thảo luận với trưởng nhóm của Hội Đồng Đạo Đức với bệnh nhân ở cạnh giường bệnh cùng với gia đình và y sĩ. Trong bất cứ trường hợp nào, các quyết định đều được thông tin phản hồi và hỗ trợ.

Vai Trò Của Hospice

Có một chọn lựa rất rõ ràng nhưng thường chỉ được dùng tới chỉ trước vài ngày cuối của bệnh nhân. Đó là hospice. Ngày nay hầu như ở mỗi cộng đồng trong nước đều có hospice và đa số công ty bảo hiểm đều nhận hospice. Hospice đã dạy nhiều cho lãnh vực chăm sóc sức khỏe về tất cả những gì ta biết về cách xử lý các loại đau đớn. Họ làm việc này tốt nhất. Bệnh nhân với bằng hospice có thể về nhà với Comfort Care thật chu đáo. Hầu hết các nơi đều có dịch vụ hospice như là một home healthcare. Có hospice cung cấp giường, hospice trong các bệnh viện hay ở nhà, nursing home.

Thực ra bệnh nhân ở nursing home thường được chăm sóc kỹ hơn dưới sự theo dõi của hospice vì bệnh nhân ở giai đoạn cuối được xem như sắp chết nên nhân viên, y tá, quản lý đều khá lo âu. Có hospice, họ ít bị lỗi lầm khi cứu tỉnh hay di chuyển bệnh nhân vào bệnh viện giờ chót. Nếu nơi bạn ở không có bất cứ dịch vụ hospice nào, hãy check với bệnh viện địa phương để tìm dịch vụ nào chăm lo tốt nhất cho bệnh nhân gần chết.

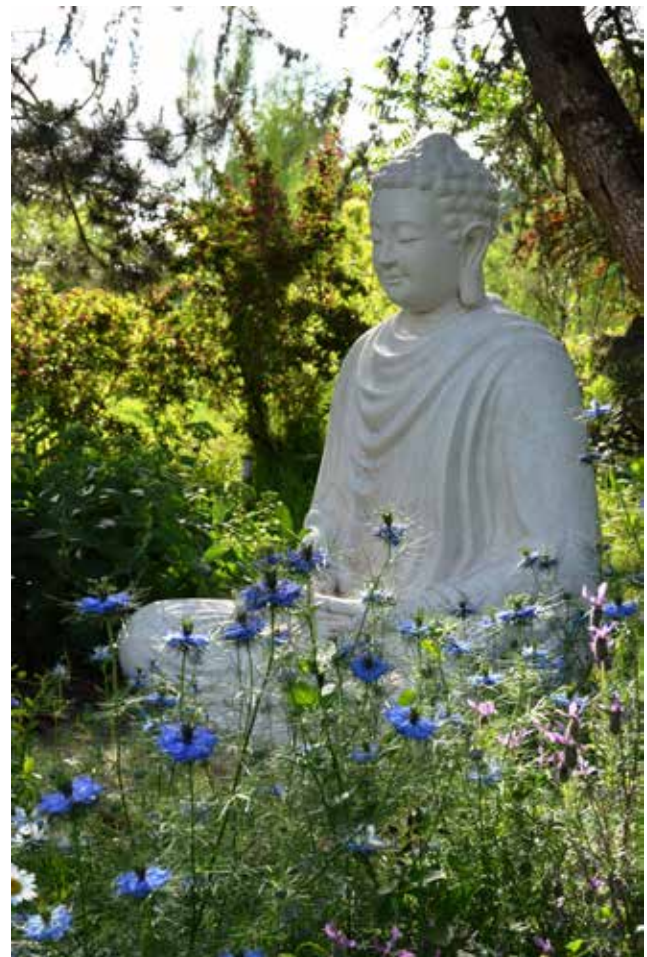
Hospice chẳng những chăm sóc bệnh nhân gần chết, họ còn giáo dục và hỗ trợ cho gia đình trong giai đoạn khó khăn này. Họ tiếp tục lo hậu sự cho gia đình vừa mất thân nhân (*trả lời các câu hỏi liên quan đến tang lễ, thăm viếng*). Điều này cũng là một yếu tố tốt đẹp cho cái chết an lành.

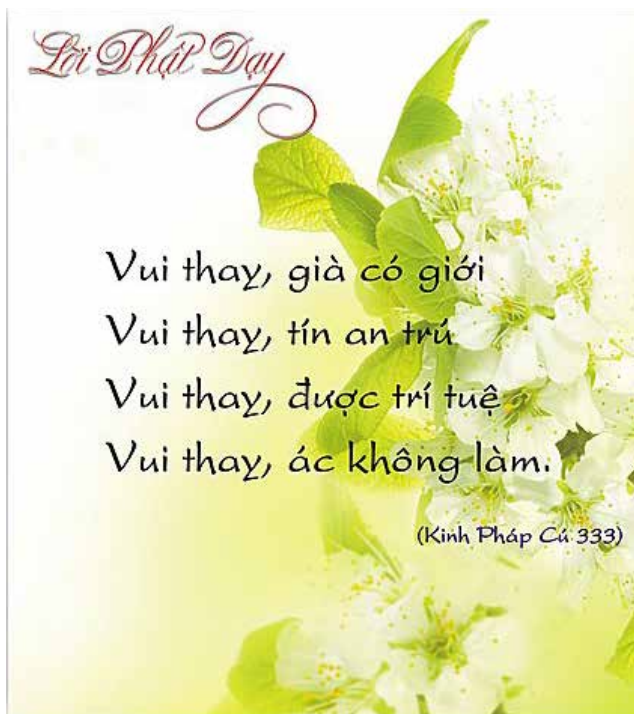
Tôi xin chân thành nhắc lại một lần nữa điều này: Mục tiêu của trị liệu thích hợp nhất cho bệnh nhân ở giai đoạn cuối chính là Comfort. Tất cả mọi thứ đều phải nhắm đến mục tiêu này để bệnh nhân được thoải mái, dễ chịu, an toàn trong phẩm chất và phẩm cách. Hãy tôn trọng đời sống của bệnh nhân khi cái chết đến gần. **"A Good Death"** là một cái chết chứa đựng trọn vẹn tất cả cuộc sống trước đó.

Xuyên suốt qua tất cả: bệnh nhân, gia đình, người chăm sóc, cần phải tự tin, kiên quyết trong việc tạo ra một good death care cho bệnh nhân. Nhờ vào các quyết tâm trên mà hệ thống y tế sẽ từ từ tiến bộ. Từng bệnh nhân một, từng y sĩ một, chúng ta sẽ tiếp thu được nhiều kinh nghiệm hơn nữa trong lãnh vực này.

Chương III : Cái Chết Nhẹ Nhàng, Có Sự Trợ Giúp (Euthanasia)

Từ **"euthanasia"** do 2 chữ Hy Lạp eu- thanatos có nghĩa là một good death (*có sự trợ tử / assistance in dying*). Nó không hàm ý thật sự giết một người nào. Trong ý nghĩa trọn vẹn nhất, nó có nghĩa cống hiến cơ hội cho **"1 good death"** có thể có được.





Đây là một chủ đề nổi bật hiện nay vì lứa trung niên Baby Boomers đang đối mặt với các yêu cầu của hệ thống y tế về cái chết theo kỹ thuật y học cao cấp. Họ đang theo dõi cách ông bà, cha mẹ, bạn bè họ chết trong các ICU, ở bệnh viện, nursing home và họ không vui với những gì họ thấy ở đó.

Một số trong lứa tuổi này cũng không thích và chống đối lại các quyền lực trong 50 năm nay. Họ thấy hệ thống y tế và những người làm việc trong đó như điển hình của một sai lầm thời đại qua những luật lệ cứng nhắc mà họ muốn phá bỏ. Khi đối diện với cái chết, họ muốn được làm theo ý họ là quyền đi mau đến điểm cuối cùng không thể tránh được của kiếp sống.

Những Người Chống Đối

Đối thủ của Euthanasia bài bác rằng, tuân theo các yêu cầu này là dấu hiệu của sự tuyệt vọng, trầm cảm, thoái hóa lẽ sống. Họ tin rằng nếu những quan tâm về các cảm xúc này được khơi dậy tích cực và đúng mức thì con người sẽ chưa muốn chết. Đề tài này thuộc về tâm lý nên phải được xử lý

bằng thuốc men và cách trị liệu tâm lý bởi họ chắc rằng không ai trong lúc tỉnh trí lại muốn chết gấp.

Hơn nữa lại có một sự không chắc chắn về kết quả của **“trợ tử”** cũng như khả năng bệnh nhân có thể bị chẩn bệnh sai lầm. Có rất nhiều bệnh nhân bị xem như vô vọng, bị bác sĩ **“ché”** nhưng vẫn còn sống đến bây giờ. Số người khác tưởng là ở vào giai đoạn chót nên quyết định tự tử. Thật là một lỗi lầm khủng khiếp.

Ngoài ra thật là ích kỷ khi muốn chết gấp và muốn đặt mạng sống chỉ vào trong tay mình mà không nghĩ đến hậu quả gây cho gia đình, bạn bè phải gánh chịu mặc cảm tội lỗi, ăn năn, cho đến khi chính họ chết.

Sau cùng, phe chống đối lý luận rằng giải pháp này là một **“xúc phạm thánh thần”** vì dám chiếm đoạt quyền năng của một Thượng Đế Toàn Năng vốn đã có sẵn **“plan”** cho mạng sống của mỗi con người lúc bị nguy nan.

Những Người Ủng Hộ

Người ủng hộ nhận định rằng Euthanasia chỉ là thêm một cách để khẳng định khả năng kiểm soát được hoàn cảnh (*giai đoạn gần chết*) trong khi mọi thứ khác đều ngoài vòng kiểm soát. Họ tin rằng đó là quyền tối cao của bệnh nhân được từ chối các trị liệu và là quyền sau cùng được lựa chọn cách chết mình thích.

Hơn nữa họ lý luận rằng một cái chết nhanh chóng giữ được phẩm cách của bệnh nhân không phải chỉ thân thể bài tiết ra chất thải ô uế trong khi gia đình và bạn bè đứng quanh, mà khỏi phải cần những chăm sóc phiền phức khác khi bệnh nhân yếu đi và rơi vào hôn mê.

Các người ủng hộ nghiêm túc hơn còn bàn thảo đến cách chỉ dẫn trợ tử (*giống như một Living Will*) vì họ tin rằng một tài liệu như vậy có thể kéo dài đời sống hơn là đến với chết nhanh hơn.

Khi tất cả các điều kiện đã hội đủ, một người chăm sóc được chỉ định hợp pháp để trợ giúp bệnh nhân khi sắp chết, để bệnh nhân khỏi phải chọn chết trước khi giai đoạn chịu đựng đau đớn đến.

Chi Phí & Chăm Sóc

Điều lý thú là phe ủng hộ chương trình chết có trợ tử này thường đồng ý tổng quát rằng: không nên cho đó là một sự lựa chọn hợp pháp cho đến khi chúng ta được tiêu chuẩn tiếp cận thông thường với healthcare. Bởi vì tới đây, chi phí trở thành một vấn đề cần giải quyết.

Họ cũng bày tỏ sự đồng tình rằng dù sao Euthanasia cũng có thể giống như một con đường hợp lý hơn cho 42 triệu dân Mỹ không có bảo hiểm sức khỏe. Những người này ít được xét nghiệm hơn trong ER (*phòng cấp cứu*) và chết ở đó nhiều hơn số người có bảo hiểm sức khỏe.

Sau cùng phe ủng hộ biện luận rằng Euthanasia coi trọng phẩm chất hơn là số lượng về đời sống. Nhiều người muốn sống đến khi nào họ không còn tỉnh táo hay đến khi họ không còn tự chăm sóc lấy mình được. Họ tin rằng phẩm chất sống hơn hẳn cả cuộc sống. Họ tin rằng họ có quyền chấm dứt sự hiện hữu của mình trước khi bị tuyên án phải chịu sự tàn phá chậm chạp về sinh lý do bệnh hoạn hay thương tật.

Phe ủng hộ cũng có câu trả lời cho sự kết tội rằng trợ giúp cái chết là xúc phạm Thượng Đế. Họ nói điều này thật ra lại chứng tỏ lòng tin vào sự yêu thương của Thượng Đế và là một niềm tin mạnh mẽ vào cuộc đời về sau.

Họ lý luận rằng xã hội loài người ngày càng tử tế, nhân hậu với thú vật hơn, chẳng hạn muốn tha cho chúng **“ngủ”** hơn là bắt chúng chịu khổ đau vì tàn phế, bệnh tật.. Trong lúc đó ta lại đòi hỏi con người phải chịu đựng đau buồn, khổ sở vì những điều mất phẩm cách trong giai đoạn cuối cùng của bệnh tật.

Sau cùng, bệnh nhân thường than thở là điều tệ hại nhất khi chết là sự cô đơn. Đây cũng là đề tài chính về Comfort Care. Nên chúng ta phải bảo đảm với bệnh nhân rằng gia đình, bạn bè sẽ luôn đứng cạnh họ, phụ giúp họ để có thể duy trì kiểm soát mọi tình huống khi bệnh nhân không còn tự lo cho mình được.

Chúng ta không thể bỏ rơi họ, từ chối không tôn trọng ước muốn có **“1 good death”**. Chúng ta cũng không gấp rút muốn họ **“đi”** nhanh do tâm bức bối hay do thiếu hiểu biết.

Nếu xã hội từ từ chấp nhận về pháp lý cũng như đạo lý về vấn đề **“trợ tử”** này, chúng ta phải thật cẩn thận khi thực hiện, phải thật chính xác và thích nghi về trách nhiệm này để tránh mọi lạm dụng, mưu mẹo có thể xảy ra.

Chương IV: Vai Trò Của Tâm Linh

Tâm linh thường là một chủ đề về cái chết an lành dù bệnh nhân có tôn giáo hay không. Khi được chẩn đoán là đang ở trong giai đoạn cuối, bệnh nhân và gia đình đều cố gắng làm cho mọi việc xảy ra đều có ý nghĩa và đặt chúng vào một bối cảnh rộng lớn hơn để hiểu rõ thêm về đời sống của bệnh nhân.

Có người nói **“nhiệm vụ của cuộc sống đến cùng với điều kiện của sự chết”** hoặc **“cái chết là một thực tại thiêng liêng của cuộc sống”**.

Thật không may, bệnh nhân sắp chết nhạy bén và nhanh chóng nhận ra rằng mọi người đến thăm mình thường có ý kiến về việc muốn bệnh nhân phải làm gì (*cầu nguyện, suy tư, tin tưởng...*) Bệnh nhân kể lại với vẻ

sửng sót rằng bạn bè, gia đình, khách khứa đều hằng hái muốn chia sẻ ý kiến của mình và thường là thích **“áp đặt”** bệnh nhân.

Trái ngược lại với những gì bệnh nhân sắp chết được bà con, bạn bè đến thăm nhắc bảo, chia sẻ thì thật ra Chúa không muốn hay không chủ ý sắp đặt cho con người phải chịu đựng bệnh hoạn hay chết chóc. Chỉ có một Thượng Đế nhân tâm mới làm việc đó. Chúa cũng không dùng đau khổ và thảm kịch để dạy dỗ hay kéo con người về gần với Chúa, chỉ có một Thượng Đế ác độc mới làm việc đó. Chúa cũng không cách ly chúng ta với người thân yêu vì lý do bí ẩn sâu xa nào đó và muốn chúng ta phải bình thản, dễ dạy và kính hiếu không dám hỏi han gì, chỉ có một Thượng Đế coi mình là trung tâm mới làm việc đó. Chúa cũng không tùy hứng trừng phạt chúng ta và các người thân bằng cái chết, chỉ có một Thượng Đế thiếu khoan dung mới làm việc đó.

Nhưng nếu Chúa không làm những điều đó thì Chúa làm gì ?

Nhiều người cảm nghe hoan hỷ, lợi lạc khi được dạy rằng : **“ Những gì Thượng Đế làm cho ta cũng giống hệt như chúng ta làm cho nhau : “HÃY Ở ĐÓ “. Sự hiện hữu thường hằng và vô biên của God trong đời sống cũng như trong sự chết cho ta chắc chắn thấy rằng “dù sống hay chết, ta đều là con của Thượng Đế “**

Phản Đấu Với Vấn Đề

Những ai đang tìm **“A Good Death”** thường trần trở với vấn đề : Sống có phải là một nghĩa vụ tâm linh hay Chết phải có một cho phép nào đó ? Bồn phận phải sống thường căn cứ trên niềm tin : Đời Sống thật thiêng liêng. Thượng Đế là Chúa tể, đau khổ dùng để cứu vãn và chết là kẻ thù.

Còn chết phải được phép về tâm linh và để tìm được A Good Death thường được dựa trên niềm tin là: Tất cả cuộc sống đều có ý

nghĩa, chúng ta là người đồng sáng tạo với God. Đau khổ không cần thiết. Và Chết là cách chữa lành.

Nền văn hóa của chúng ta có vẻ biểu hiện quan niệm cho rằng: nếu tất cả đời sống là thiêng liêng thì bệnh nhân bắt buộc phải cố gắng dùng mọi cách trị liệu để có thể kéo dài đời sống vật chất. Các phương tiện nhân tạo không nên từ bỏ và bệnh nhân phải nên trải nghiệm về cái chết bằng kỹ thuật y học cao.

Nhưng thực tế cũng chính nền văn hóa này đã thất bại thật mĩ mai khi chờ đời sống là thiêng liêng : giết tù nhân, quân đội, kẻ phạm tội, không cho phép người kém lợi tức được hưởng các dịch vụ y tế căn bản, dù họ có bị giảm tuổi thọ đi nữa....

Mặt khác, nếu tất cả đời sống đều có ý nghĩa thì điều này rất đúng với bệnh nhân vì bệnh nhân phải có quyền xác nhận về ý nghĩa của cuộc đời họ muốn sống còn.

Về đau khổ cũng vậy. Không thể bắt người sắp chết bị giam hãm cho tới chết, bị dày vò vì bản án tử hình của họ. Riêng đối với khoa Dược, rất rõ ràng là không cần yêu cầu phải trả hết cũng như phải trải nghiệm trọn vẹn mọi khổ sở trong giây phút cận tử, giống như không ai muốn trải nghiệm cái đau sanh con.

Chuyển Hướng Tâm Linh

Các giáo sĩ ở bệnh viện thường được hỏi có bệnh nhân sắp chết nào thỉnh linh vào phút chót có chuyển hướng tâm linh (*giống như trong phim ảnh*) không?

Tôi thực sự không bao giờ thấy chuyện ấy xảy ra. Kinh nghiệm của tôi là **“người nào sống thế nào thì chết như thế ấy”**. Nếu tâm linh là một vấn đề lớn đối với họ khi còn mạnh khỏe thì khi họ gần chết, vấn đề ấy vẫn là như vậy. Nếu không, ít khi người ta suy tư đến nó. Con người thường hay cố định trong khi sống cũng như khi chết.

Thỉnh thoảng bị giam cầm bởi bệnh tật (*cũng giống như sự giam cầm về thể xác đối với tù nhân*), bệnh nhân mới có thời gian và tâm tư thanh thản để duyệt xét lại được đời mình để bệnh nhân và gia đình có thể gọi nhớ lại quá khứ. Có khi họ tìm sự hoà giải hay tha thứ về vài mặt nào đó.

Tâm linh bao gồm nhiều mặt từ tôn giáo đến đời thường. Rất quan trọng cho người nào đang đi tìm A Good Death có cơ hội duyệt lại các vấn đề bằng cách (1) hòa giải, (2) tha thứ, (3) chữa lành, và (4) phúc chúc.

(1) HOÀ GIẢI: những công việc chưa giải quyết xong có thể là đầu mối của tâm khó chịu, đau khổ về tinh thần cho bệnh nhân sắp chết. Có khi là người nào trong gia đình, bạn bè đã đối xử tàn tệ, gian dối, những người mà bệnh nhân muốn gặp mặt lần chót để giải quyết mọi thứ còn dang dở. Nhờ hòa giải, dù không hoàn toàn, nhưng khi có ý định, cũng giúp người sắp chết thấy bớt đau đớn khổ sở.

(2) THA THỨ: tha thứ thật sự là hòa giải lớn nhất về tinh thần để bệnh nhân có thể đi đến cái chết an lành với một tâm trong sáng. Bệnh nhân sẽ chết dễ dàng, thanh thản, nhẹ nhàng hơn. Vài bệnh nhân viết thư tay, để lại audio hay video hoặc email cho mọi người



để thực hiện sự tha thứ cho chính mình, cho người khác hoặc cho người mà mình muốn xin tha thứ.

(3) CHỮA LÀNH (healing) : sự chữa lành có thể xảy ra ngay lúc gần chết. Ký ức, ước mơ, giận hờn, tội lỗi, ân hận, thất bại.... Tất cả đều có thể chữa lành, thường là qua Hòa Giải và Tha thứ. Nhiều trường hợp bệnh nhân bị hôn mê (*Coma*), thể thức chữa lành này được cộng đồng thực hiện khi quay quần quanh người sắp chết. Đó không phải là đức tin của bệnh nhân mà còn là đức tin và lòng thương yêu của người chung quanh mang sức mạnh chữa lành đến cho bệnh nhân.

(4) CHÚC LÀNH: phương thức này có lẽ là cách hoạt động tâm linh mạnh mẽ nhất có thể cống hiến cho bệnh nhân sắp chết. Bệnh nhân có thể nghĩ nhiều cách để chúc phúc cho con cháu, cha mẹ, vợ chồng, bạn bè bằng ngôn từ hay phương tiện nào đó có ý nghĩa cho họ. Chúc Phúc vượt hơn cả Hòa Giải và Tha Thứ, mang đến cho nhiều người khác ý nghĩa của lòng biết ơn và lòng trân quý. Đó là một tặng vật quý giá để cho và được nhận.

Đôi khi người sắp chết cần hay muốn lời chúc lành của một ai để vơi nhẹ bớt đau khổ giữa hai người. Thường là trường hợp giữa cha mẹ, con cái, vợ chồng. Có lẽ món quà cuối cùng chúng ta có thể tặng cho người thân chính là lời chúc lành cho họ, là vật quý nhất của gia đình dành cho người sắp chết.

Cuối cùng phải nói nhanh qua về sự CẦU NGUYỆN bằng cách hỏi bệnh nhân:

Câu 1: bệnh nhân có muốn cầu nguyện không? Trái với lòng tin thông thường, thường bệnh nhân không cần ai cầu nguyện cho mình mà họ có thể tự làm việc ấy. Có rất nhiều hình thức cầu nguyện, miễn là bệnh nhân thực hành được cách nào có ý nghĩa và quen thuộc theo truyền thống của họ.



Câu 2: bệnh nhân muốn cầu về việc gì ?
(nếu bệnh nhân không muốn cầu nguyện) khi làm cách này, ta phải đặc biệt để tâm nhớ vì họ sẽ nói với ta điều họ muốn nên ta phải biết lặp lại cho đúng về điều đó.

Câu 3: bệnh nhân muốn bắt đầu hay muốn tôi bắt đầu ? có bệnh nhân hăng hái bắt đầu, nhưng cũng có bệnh nhân muốn bạn bắt đầu. Điều nên nhớ ở đây là ta muốn cho bệnh nhân đặt tiếng nói của họ vào lời kinh và tùy theo truyền thống của họ. Đó cũng là cách nâng sức thêm cho họ đang ở trong tình trạng ngày càng yếu ớt dần vì bệnh tật.

Mục đích của sự CẦU NGUYỆN không phải là muốn có kết quả mà là SỰ HIỆN DIỆN. Cầu nguyện đúng cách là muốn có sự hiện diện thiêng liêng với bệnh nhân trong giờ phút này, tình huống này, không cần kết quả.

Tâm linh là lãnh vực tế nhị, thân mật, kín đáo, và sâu xa nhất. Phải được nâng niu một cách chân thành và tôn kính. Đó cũng là lãnh vực cho nhiều sức mạnh để có thể chấm dứt và buông bỏ, đặt xuống gánh nặng của các xúc cảm thường hay chặn ngang bước đường đi tìm một cái chết an lành.

Chương V : Làm Thế Nào Để có Một Cái Chết An Lành

Tất cả đều do góc nhìn của mỗi người

Một đệ tử đến vị thiền sư xin công án bí mật về sự Giác Ngộ, vị Thầy bảo trò lặp lại câu thần chú này trong suốt 4 năm rồi hãy trở lại :

Khi thở vào, hãy niệm câu thần chú **“Sen Sah”** !

Đệ tử làm y lời Thầy dạy và trở lại sau đúng 4 năm.

Con nghĩ là con đã hành đúng. Xin Thầy dạy phần kế tiếp.

Vị Thầy bảo trò hãy bỏ qua câu thứ nhất. Hãy bắt đầu câu 2 rồi trở lại sau 4 năm :

Khi thở vào, hãy niệm câu thần chú **“Hoo Mah”** !

Bốn năm sau, học trò trở lại, tự hào đã làm đúng nhưng hơi có vẻ bị vỡ mộng

Con đã hành đúng theo lời Thầy nhưng con chưa thấy giác ngộ gì cả. Con có làm gì sai ?

Vị Thầy bảo : Bây giờ, hãy nhập 2 câu làm 1 trong 4 năm nữa rồi hãy trở lại

Bốn năm sau, vị đệ tử trở lại với nét mặt có thoáng nụ cười Giác Ngộ:

“Chỉ mới tận ngày hôm qua, con mới hiểu được ý Thầy muốn dạy con”, vị đệ tử thưa, lắc đầu, cười.

Vị Thiền Sư bảo: **“có người học lâu hơn người khác”**

Vị Thầy rất hoan hỷ thấy trò đã thực chứng được Sen Sah – Hoo Ma, một tinh thần (tuyệt giác) khôi hài !

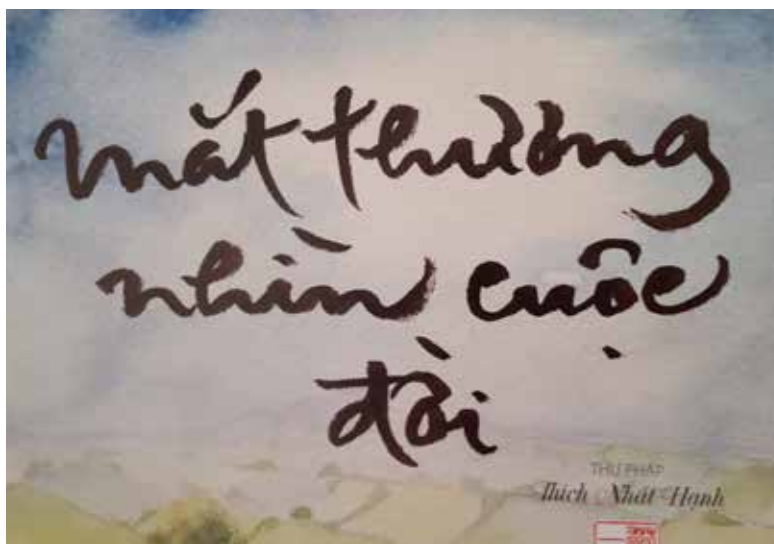
Bạn hãy ghi nhớ câu chuyện này khi phải đối phó với nhiều hoàn cảnh. Cuối cùng rồi tất cả vấn đề chỉ là Sống và Chết, Sanh và Tử. Đó thực sự là những gì ta đang làm đây. Công năng của óc khôi hài là hãy để mọi vật vào theo góc độ của nó để tự nhắc rằng : Đời Sống Thật Ngắn Ngủi. Hãy hoàn tất công việc còn dang dở trong thái độ ung dung để sống một đời không hối tiếc, nếu có thể được.

Cảm Nghi Sau Cùng

Bạn không cần phải làm bất cứ điều gì được đề nghị trong tập sách này. Có thể ta vẫn được chết an lành mà không cần nhờ đến

một gợi ý hay bàn thảo gì cả. Các caregivers đều đã nhận đầy đủ các thông tin, chỉ dẫn về các bệnh nhân đang hấp hối. Rất nhiều bệnh nhân chẳng muốn bàn luận gì cả mà chỉ muốn đặt họ vào bàn tay những người chăm sóc và tin rằng các vị đó sẽ làm những gì tốt nhất cho họ. Điều ấy cũng có thể xảy ra.

Điểm quan trọng nhất là quyền của bệnh nhân phải được thông báo và quyền quyết định của họ phải được nghiêm túc thực hiện. Cách duy nhất để bạn và người thân có thể thành tựu **“một Good Death”** trong bối cảnh dịch vụ y tế là phải bắt đầu việc ấy ngay hôm nay và lên kế hoạch ngay hôm nay.



“Từ Nhân thị Chúng sanh là một trong những hạnh nguyện lớn của Bồ Tát Quan Thế Âm. Mỗi sớm mai thức dậy, hãy nhớ tặng cho mình một nụ cười và tặng cho cuộc đời một nụ cười. Cảm ơn cuộc sống đã cho ta có mặt, cảm ơn cuộc sống đã vì ta có mặt. Vẫn còn đâu đó những vị Bồ tát trong nhân gian. Vì thế, một ngày mới thức dậy thấy ta vẫn còn đây, bình an, lành lặn; và đầy đủ những cơ hội để sống một cuộc đời hạnh phúc.

Hãy đánh thức vị Bồ tát trong ta thức dậy, nếu ta lấy con mắt của Tình thương nhìn cuộc đời thì tự nhiên lòng ta thư thái, hạnh phúc và trong cái nhìn sẽ không còn có sự khát khe, giận hờn nữa. Lấy lòng thương mà ứng xử thì đó cũng là ta đang gửi tặng lại cho đời những bông hoa đầm thắm mà ta đã nhận. Cảm thông và thương yêu, một bài học mà ta sẽ học hoài để lớn lên.

Look at the life with your eyes of love



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]

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 miên trường.

Quý đạo hữu:

Ad: All Real Estate Funding (Winnetka, CA) ...	\$400	Khúc Liêm (Hyde Park, MA)	\$5
Ad: An Lạc Duyên (Garden Grove, CA)	\$200	Lâm Viên (Los Angeles, CA)	\$20
Ad: CK Chiropractic Center (San Diego, CA) ..	\$300	Lê thị Kim Lan (Carlsbad, CA)	\$20
Ad: Dentaland (Westminster, CA)	\$300	Lý Kim Thơ (Salem, OR)	\$20
Ad: John G. Humphrey (Portland, OR)	\$450	Má Thầy Pháp Đôn	\$60
Ad: Sunny Auto Repair (Westminster, CA)	\$120	Má Thầy Pháp Dung	\$40
Ad: Thái Quang Minh (San Jose, CA)	\$120	Michelle Diệp (South Pasadena, CA)	\$50
Ad: Thiền Quán Tâm (Westminster, CA)	\$300	Ngô Hiền (Phoenixville, PA)	\$50
Ad: Võ Đình Đức (San Diego, CA)	\$60	Ngô Thị Nhung (Hacienda HTS, CA)	\$10
Anh D Tonnu (Rockville, MD)	\$100	Ngô thị Vân (San Diego, CA)	\$30
Ann Thuan Phung (Anaheim, CA)	\$50	Nguyễn Hồng Loan (San Jose, CA)	\$50
Bao Hoang (Reseda, CA)	\$20	Nguyễn Hữu Đĩnh (Garden Grove, CA)	\$30
Châu Phan (Fountain Valley, CA)	\$100	Nguyễn Hữu Hùng (San Diego, CA)	\$30
Chị Vân & Anh Đào (Nụ Hồng, CA)	\$100	Nguyễn Hữu Quyền (Orange, CA)	\$30
Chiêm Yến Nguyệt (Huntington Beach, CA)	\$20	Nguyễn Lệ Chi (Oakland, CA)	\$40
Chùa Phước Hải (Charlotte, NC)	\$100	Nguyễn Lê Kim Chi (Arcadia, CA)	\$100
Chùa Tam Bảo (Salt Lake, UT)	\$50	Nguyễn Liễu Lily (Houston, TX)	\$30
Chương Quốc Bửu (Novi, MI)	\$20	Nguyễn Lily (Bakersfield, CA)	\$20
Cô Nguyễn thị Kim Anh (Long Beach, CA)	\$30	Nguyễn Nga (Oklahoma, OK)	\$50
Dale (Oak Lawn, IL)	\$30	Nguyễn Ngọc Diệp (San Diego, CA)	\$40
Đặng thị Thu (Cypress, CA)	\$50	Nguyễn Tân (Olive Branch, MS)	\$50
Đỗ Hương (San Diego, CA)	\$30	Nguyễn thị Bạch Mai (Garden, CA)	\$30
Đoàn Diệm (Erie, PA)	\$200	Nguyễn thị Dục Tú (Falls Church, VA)	\$20
Đoàn Hà Tố Hà (Aloha, OR)	\$100	Nguyễn thị Huy (San Diego, CA)	\$30
Đoàn Phi Phụng (San Diego, CA)	\$25	Nguyễn Thị Kim Chi (Houston, TX)	\$30
Hà Thu Hà (La Mesa, CA)	\$50	Nguyễn thị Kim Thoa (Greenville, FL)	\$20
Han Ton That (Fall Church, VA)	\$100	Nguyễn thị Lệ Thủy (Taylor, SC)	\$20
Hồ Quyền & Trương Xuân Lan (Santa Ana, CA) ..	\$100	Nguyễn thị Nga (Chula Vista, CA)	\$50
Hồ Văn Đăng (San Diego, CA)	\$100	Nguyễn Thị Phúc (Bangor, ME)	\$20
Huỳnh Nghĩa (Arlington, TX)	\$25	Nguyễn thị Thu (Westminster, CA)	\$30

Nguyễn Thọ (Oakland, CA)	\$50	Trần Thanh Liêm (Plymouth, MN)	\$20
Nguyễn V. Phác (Corona Delmar, CA)	\$40	Trần Thị Thu Cúc (Spring, TX)	\$30
Ni Sư Thích Nữ Thông Hoà (Windsor, CT)	\$50	Trần thị Yến Nga (Huntington Beach, CA)	\$20
Pha Đ. Vu (San Jose, CA)	\$100	Trần Thu Ba (Willow Grove, PA)	\$20
Phạm Bạch Vân (Sacramento, CA)	\$50	Trần Toàn (Myrtle, SC)	\$50
Phạm thị Tịnh (San Diego, CA)	\$20	Trần tự Quí (Albany, NY)	\$50
Phan thị Bích Liên (Fort Myers, FL)	\$50	Trần, Theodore (Westminster, CA)	\$40
Phật Tử (Fountain Valley, CA)	\$100	Trương Lan (Salt Lake, UT)	\$50
Phương Vinh (Stantron, CA)	\$20	Trương thị Hiệp (Sunnyvale, CA)	\$100
Quý thị N Bùi (Long Beach, CA)	\$100	Trương Hoadlen Fuller (Chestnut Hill, MA)	\$50
Tin Van (Jacksonville, FL)	\$50	Từ Bá Khanh (Wyoming, MI)	\$50
Tôn nữ Phương Chi (Silver Spring, MD)	\$30	Võ Bảo Ân (Bellflower, CA)	\$50
Trần Barbara (San Jose, CA)	\$30	Võ Ngọc Cẩm Phương (Temecula, CA)	\$25
Trần Hương (Annandale, VA)	\$50	Võ Nu (Huntersville, NC)	\$50
Trần Kiên Hàm (Huntington Beach, CA)	\$50	Vo, Minh (Los Angeles, CA)	\$20
Trần Lê Bạch Thu (Union City, CA)	\$30	Vong Quay Sec (Fort Collins, CO)	\$50
Trần Mỹ Lương (Lemon Grove, CA)	\$50		



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 phải lấy tên quý vị ra khỏi danh sách gửi báo. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ.

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

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

Nhà Hàng Chay

AN LẠC DUYÊN

714-534-4400 | Mở cửa từ 10am - 10pm | Open 7 days a week

8851 Garden Grove Blvd. Suite 115, Garden Grove, CA 92844 | Gần Khu Chợ H Mart (trong khu phố 2000)



Có nhiều món ăn chay. Sáng tạo mới lạ. Đặc biệt 100%
không dùng bột ngọt, chỉ dùng trái cây hoa quả.

Nhận Đặc Tiệc Chay

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



STATE 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

