

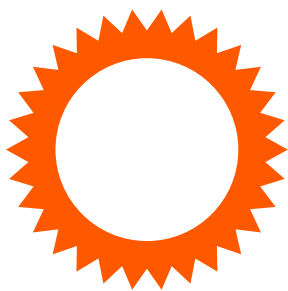
đất
lành

THE BUDDHIST REVIEW

Tháng....1, 2, 3, 4 (2017)



Japan
Ảnh: Tiffany Nguyễn



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,

Thiền Sư Nhất Hạnh có câu thơ:

Mưa xuân nhẹ hạt đất tâm ướt,

Hạt đậu năm xưa mím miệng cười.

Chúng con nhớ lại ngày đầu ban biên tập trẻ chúng con tiếp nối vị tiền chủ nhiệm làm báo Đất Lành, thế mà nay đã bốn năm tròn. Nhìn lại cuốn Đất Lành đầu tiên của chúng con cho đến cuốn mới bây giờ, chúng con vô vàn biết ơn tất cả những duyên lành đã biểu hiện giúp chúng con hoàn thành tâm nguyện của các bậc tiền bối.

Nhóm trẻ chúng con là những người lớn lên ở Mỹ, có tấm lòng tha thiết muốn nối gót Thầy chúng con đem Đạo vào Đời; muốn đem Đạo Phật VN trở về với Đạo Phật Nguyên Chất, không vay mượn Đạo Phật Trung Quốc; muốn duy trì Đạo Phật VN với văn hoá VN, sắc thái và phong cách VN.

Với tinh thần đó, liên tục 4 năm qua, chúng con được sự hỗ trợ của chư Tôn Đức và quý thiện hữu tri thức. Quý vị đã cùng chúng con đồng hành cho ra những số Đất Lành ngày càng phong phú về nội dung và hình thức. Chúng con tin tưởng với nỗ lực này, người Phật tử VN sẽ hiểu sâu xa hơn lời Bụt dạy. Tin vào khả năng tự giác ngộ của chính mình mà không phải cầu nguyện, cúng bái hay van xin.

Nhân mùa Phật Đản năm 2017, chúng con kính chúc chư Tôn Đức Tăng Ni, đồng hương Phật tử và quý vị thân hữu Đất Lành hưởng một mùa Phật Đản đầy ý nghĩa. Chúng ta đổi mới tư duy, đổi mới sự hành trì, nuôi dưỡng mạch nguồn Phật pháp rực sáng của dân tộc VN đời Lý Trần, nối tiếp bước đi của Thầy Tổ chúng ta, xây dựng Đạo Phật VN vững mạnh nơi quê nhà và nơi đất nước chúng ta đang ở.

Trân trọng,

BBT Đất Lành

Mục Lục

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 6 | Kinh Lợi Dưỡng
<i>BBT Làng Mai</i> | 106 | Hiếu Thảo Với Cha Mẹ
<i>Thiếu Kỳ</i> |
| 7 | Gian Lao Không Làm Ta Nhụt Chí
<i>HT Thích Thanh Từ</i> | 108 | Hãy Để Bỏ...
<i>Trần Văn Lương</i> |
| 9 | Lời Dạy Của Đức Đạt Lai Lạt Ma Cho Giới Trẻ
<i>Đức Đạt Lai Lạt Ma</i> | 110 | Cách Dạy Con
<i>Sưu Tầm</i> |
| 13 | Làm Việc Và Vui Chơi
<i>HT Thích Nhất Hạnh</i> | 113 | Niềm Tự Hào Của Người Việt Nam
<i>www.thuvienghoasen.org</i> |
| 21 | Kinh Bốn Mươi Hai Chương
Làm Mới Thân Tâm
<i>HT Thích Phước Tịnh Giảng Giải</i> | 115 | Chánh Niệm Và Trí Nhớ
<i>Tiểu Huyền</i> |
| 34 | Sống Với Chánh Niệm Và Trí Tuệ
<i>Sayādaw U Jotika Tâm Pháp Chuyển Ngữ</i> | 117 | Trở Thành Một Tu Sĩ
Có Sức Hút Kỳ Lạ Đối Với Tôi
<i>Ajahn Passano Thủy Ngọc Chuyển Ngữ</i> |
| 48 | Sự Nghiệp Giác Ngộ
<i>HT Thích Nhất Hạnh</i> | 121 | Chính Trường Cần Tiếng Nói Trí Tuệ Của Phật Giáo
<i>Tỳ Khuru Sujato</i> |
| 49 | Lời Huấn Dụ Của Tôn Sư Hải Triều Âm
<i>Sư Bà Hải Triều Âm</i> | 123 | Mùa Xuân Tây Tạng Và
Câu Chuyện Những Dòng Sông
<i>Ngô Thế Vinh</i> |
| 51 | Chọn Một Con Đường
<i>Thích Giác Viên</i> | 134 | Hội Những Cây Tùng
Bảo Bọc Nếp Sống Tâm Linh
<i>Denise Nguyễn</i> |
| 56 | Chuyến Hoằng Pháp Có Một Không Hai
<i>Chân Định Nghiêm</i> | 136 | Người Tu Và Danh Vọng
<i>Mây Vô Danh</i> |
| 61 | Ân Tình
<i>Trích từ 'Nhập Viện Ký' của thầy Pháp Nguyễn</i> | 139 | Tri Ân |
| 70 | Ānanda - Vị Giám Hộ Pháp Bảo
<i>BBT Thích Ca Thiền Viện</i> | | |
| 73 | Quyền Lực
<i>Chân Đăng Nghiêm</i> | | |
| 86 | Nơi Nương Tựa Vững Chãi
<i>HT Thích Nhất Hạnh</i> | | |
| 88 | Tâm Trò Xuất - Thầy Biết
<i>Nguyễn Mạnh Hùng</i> | | |
| 93 | Đừng Mang Đá Đặt Nặng Trong Tâm
<i>Thích Tánh Tuệ</i> | | |
| 95 | Ăn Chay Để Bảo Vệ Đất Mẹ
<i>HT Thích Nhất Hạnh</i> | | |
| 100 | Mười Đặc Điểm Của Phật Giáo
<i>HT Thích Trí Quang</i> | | |
| 103 | Trẻ Em Sống Ở Môi Trường Nào Sẽ Học Làm Theo Vậy
<i>Dorothy Law Nolte, Ph.D.</i> | | |
| 104 | Phật Dạy Về Tình Yêu
<i>Theo Dân Trí</i> | | |

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 hỷ 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

Kinh Lợi Dưỡng

BBT Làng Mai

Cây chuối có hoa có trái rồi chết, cây tre và cây lau có hoa rồi cũng chết, con lừa có thai cũng chết. Con người vì tham lam cũng tự chôn mình. Tham như vậy là thực sự không có lợi ích. Cái tham do cái si sinh ra. Người u mê vì tham lam mà đang tâm làm hại người hiền. Cả đến các vị thủ lĩnh cũng đã phải rơi rụng như thế. Dù trời có rơi mưa thất bảo xuống thì cái ham muốn của con người cũng không thỏa mãn. Cái vui ít mà cái khổ thì nhiều, biết được như thế thì có thể trở thành bậc hiền nhân. Tuy có những cõi trời ở bậc giới, nhưng người có trí tuệ vẫn biết buông bỏ mà không ham sinh lên.

Biết vui cái vui của sự xa lìa ân ái, đó mới là đệ tử của Bụt. Đi theo hướng tà, tham đắm lợi dưỡng, chỉ có ý mong cầu được người ta cúng dường cho mình, vị tỷ khuru dần dần bỏ xa con đường đạo. Đừng vì phẩm vật cúng dường mà làm lễ cầu an xả tội cho người tại gia. Làm như thế không đúng đạo pháp, và không đem lại lợi ích nào cho cả hai phía. Những kẻ si mê thì tính toán một cách u mê, do đó cái tham dục và cái kiêu mạn càng ngày càng tăng. Tính toán như vậy thì thật là lạ quá, bởi vì làm như thế thì lợi ích chân thực cũng không đạt được mà Niết Bàn cũng trở nên xa vời. Người thấy được sự thực đó mới là một vị tỷ khuru đích thực, đệ tử của Bụt.

Người ấy không tìm cái vui nơi sự tìm cầu lợi dưỡng, trái lại biết sống thong dong một mình, dẹp bỏ dục ý, tự mình là mình, không nhờ cậy ai cũng không mong cầu cái gì từ một kẻ khác. Một vị tỷ khuru mà cứ trông cầu nơi người khác thì không bao giờ đạt được chánh định. Nếu muốn an tâm lập mạng phải biết tự tỉnh, làm lắng dịu tâm ý, đừng quá lo lắng về chuyện ăn uống và y phục. Nếu muốn an tâm lập mạng phải biết tự tỉnh, làm lắng dịu tâm ý, biết tri túc khi tiếp nhận cúng

dường, quyết tâm bảo hộ và hành trì một phép tri túc ấy. Nếu muốn an tâm lập mạng, thì phải như con chuột đất ẩn mình trong hang để chuyên lo thực tập.

Đừng thọ dụng nhiều, đừng nghe và nói chuyện thế gian, phải sử dụng thì giờ mà thực tập giới luật và thiền định. Đừng có lười biếng thì mới xứng đáng với đời sống phạm hạnh và mới có cơ hội đạt được tuệ giác. Phải nuôi ý đạt cho được tam minh và đi đến quả vị giải thoát vô lậu. Nếu kiến thức hẹp hòi và trí tuệ thô lậu thì sẽ không ghi nhớ được những gì mình học hỏi. Những kẻ chỉ vì ẩm thực, chỉ đi theo người để tìm cầu lợi dưỡng sẽ làm phát sinh ra nhiều điều xấu.

Bởi vì cái ganh ghét cũng được phát sinh từ sự tranh giành lợi dưỡng. Tranh giành, tìm cầu lợi dưỡng tạo thành nhiều oán hận. Khoác chiếc pháp y mà chỉ cầu chuyện lợi dưỡng thì không thể nào nói rằng mình đang phụng hành theo lời Bụt dạy. Phải biết hành xử như thế là một lỗi lầm rất lớn, phải biết sợ hãi khi thấy có người hành xử như thế. Vị tỷ khuru chỉ cần tiếp nhận phẩm vật cúng dường một cách chừng mực, do đó mà luôn luôn được mãn ý và đạt tới vô ưu. Đã đành rằng không có thức ăn thì không có sinh mạng, ai cũng cần phải ăn mới sống.

Dù phải công nhận nguyên tắc dĩ thực vi tiên, nhưng nếu ta biết thực hành phép tri túc thì không bao giờ còn có xảy ra sự ganh ghét. Cái ganh ghét hại ta trước rồi lại hại người. Đánh người thì bị người đánh, điều đó bao giờ cũng đúng. Thà nuốt viên sắt cháy, thà uống nước đồng sôi, còn hơn phá giới mà cứ tiếp nhận của tín thí cúng dường

(Dịch từ kinh Pháp Cú trong Hán tạng - Kinh thứ 34)

Gian Lao Không Làm Ta Nhụt Chí

HT Thích Thanh Từ

Bạn với tôi là cùng màu áo, chung thờ một lý tưởng. Đã lâu chúng ta không gặp nhau, hoặc đã gặp mà không có dịp trao đổi ý kiến cùng nhau. Hôm nay ngày hoan hỉ đã về, lòng tôi thấy nao nao, nhớ đến bạn và cần nhủ đôi lời cùng bạn, gọi là thực hiện phần nào điều KIẾN HÒA ĐỒNG GIẢI của đức Từ Phụ đã dạy chúng ta.

Bạn ạ! Trên đường học đạo thật xa diệu vợi, chúng ta tiến bước đã giẫm phải bao mũi gai nhọn cản trở, và hiện thăm thẳm những hố sâu, sừng sững những vách đá chơ vơ chặn lối đi của chúng ta. Ở trường hợp này, bạn xử trí thế nào? Lùi lại chẳng? Hay hăng hái tiến tới? Chắc bạn sẽ đồng thanh với tôi, chúng ta không thể lùi lại, mà vẫn anh dũng tiến lên, vì đó là hướng ta nhắm. Bảo thành đã hiện trước mắt ta rồi, dù phải tan thân mất mạng, chúng ta cũng được hài lòng, vì cái chết đó làm tăng thêm giá trị ta và đưa ta vượt lên một nấc khá cao trên cây thang đạo hạnh.

Bạn thử nghĩ! Những học sinh trung học, sinh viên đại học chịu biết bao khổ sở do những cuộc thi hành phạt. Có đôi khi, họ phải gạt nước mắt, cho đến muốn tự tử là khác. Như vậy người bày ra cuộc thi, phải chăng vì muốn ngăn bước tiến của họ? - Nhất định là không. Đó là những cuộc thử thách để khuyến khích họ cố gắng thêm, là cây thước để đo trình độ và khả năng của họ, cũng là làm tăng giá trị của họ vậy. Nếu một sinh viên đủ lý trí, có sợ thi khó mà bỏ học chẳng? có cuơ lòng oán hận người khảo hạch mình không? - Chắc là không, họ sẽ mang ơn những người khảo hạch, vì nhờ đó mà họ tiến thêm.



Lại nữa, một chiến sĩ, vì bảo vệ non sông tổ quốc và rạng danh cho giống nòi, nên xem thường chết sống, lăn mình vào rừng bom đạn. Nếu một chiến sĩ mặc bộ nhung phục bóng láng, cỡi con bạch mã thật xinh, mỗi khi ngồi trên lưng ngựa xem rất oai vệ, nhưng suốt đời chỉ ăn với ngủ, thì còn gọi được là **“chiến sĩ”** chăng? Cố nhiên, người chiến sĩ muốn được ngày khai hoàn rực rỡ: mỗi nhịp ngựa là hăng vạn tiếng hoan hô, hoa bội tinh bùng nổ trên ngực, trước muôn triệu cặp mắt nhìn quên nháy và ước mơ, thì phải lăn mình trong ngàn tên muôn giáo, xem cái chết nhẹ hơn làn gió thoảng. Như vậy, những nguy hiểm gian lao đối với người chiến sĩ anh dũng sẽ không thấy gian lao mà chỉ thấy là công danh sự nghiệp.

Bạn ạ! Chúng ta là người chèo thuyền ngược dòng đời, thì làm gì có sự dễ dàng bình thản. Giả sử có, thì mục đích chúng ta nhắm đâu còn cao quý, vì mọi người đều có thể đến được. Bạn thử tưởng tượng, nếu một tu sĩ ăn no, ngủ kỹ, đầy đủ mọi nhu cầu, mãi sống trong cảnh nhàn hạ, mà được thành Phật, thì ông Phật ấy còn ai chịu lay chăng? - Chắc là không! Vì dễ làm quá, có gì khó khăn mà phải kính phục. Sở dĩ chúng ta và mọi người đều tôn sùng kính lạy đức Phật, vì Ngài làm những điều mà chúng ta chưa làm được. Như vậy, giá trị người tu có là do vượt qua mọi hiểm trở khó khăn, ở chỗ ô trọc, mà tâm vẫn thanh bạch cao khiết.

Bạn đang tu hạnh nhẫn nhục chăng? Nếu bạn tu hạnh nhẫn nhục, mà không có người mạ nhục, đánh đập để thử lòng bạn có phiền, có giận chăng thì cái nhẫn nhục ấy chỉ là nhẫn nhục ở đầu môi. Muốn chứng thật hạnh nhẫn nhục của bạn, phải có người mạ nhục, đánh đập: ấy là lửa thử vàng nhẫn nhục của bạn vậy. Đức Thích-ca khi còn làm vị tiên tu nhẫn nhục, nhờ có vua Ca-lợi cắt tay, thêu mũi... Ngài mới chứng được nhẫn nhục ba-la-mật.

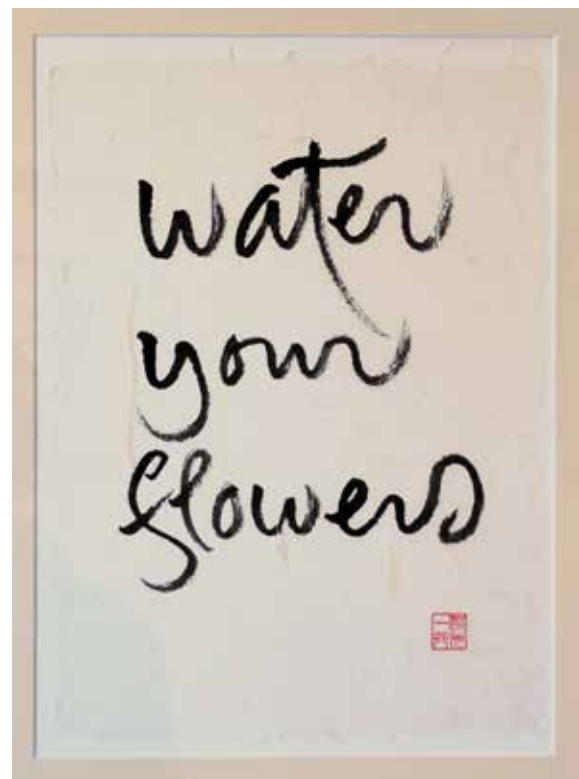
Bạn đang tu hạnh bố thí chăng? - Thế là những kẻ đến xin đều là ân nhân của bạn. Nếu thiếu họ, bạn sẽ không viên mãn công hạnh. Mặc dù trong số người xin cũng có một hai kẻ đèo bong, xin những điều không thể cho được. Nhưng bạn đừng vội phiền họ, mà bạn phải tự trách mình hạnh bố thí

chưa cứu kính. Người Bà-la-môn xin con Thái tử Tu-đại-noa, chính là người đã giúp Ngài thành tựu hạnh bố thí ba-la-mật, các hạnh khác cũng thế.

Tất cả cuộc thử thách đều là sự chứng thật hạnh tu hành của mình. Người hay hoàn cảnh để thử thách ta đều là ân nhân, là cảnh tốt nâng đỡ ta lên từng lầu Thánh nhân. Vì thế trong kinh Pháp Hoa, đức Phật đã nói: **“Đề-bà-đạt-đa là thiện hữu tri thức bậc nhất của ta, nhờ Đề-bà-đạt-đa mà ta mau chứng quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.”**

Như trên bạn đã thấy, cái **“khó”** không phải là điều làm nhụt chí ta, mà là sự nghiệp, là chứng thật đời tu của ta. Càng gian lao, càng khó khổ, chiến thắng được nó thì giá trị ta càng cao, sự nghiệp ta càng lớn. Vì thế, các vị Bồ-tát hi sinh cảnh Niết-bàn để vào địa ngục cứu độ chúng sanh.

Chúng ta đã là người tu, người sẵn sàng chịu khó khổ, mọi thử thách để rèn luyện lòng mình, để thay khổ cho chúng sanh, thì bao giờ có thờ dãi khi gian lao, chau mày khi nguy hiểm... mà nhất định tươi tỉnh hăng hái tiến thẳng đến mục đích tuyệt vời của mình đã nhắm. Ấy là con đường mà tôi và bạn cùng đi, cùng hướng. Vậy chúng ta sẽ hẹn ngày để gặp nhau ở điểm cứu kính này.



Lời Dạy Của Đức Đạt Lai Lạt Ma Cho Giới Trẻ

Đức Đạt Lai Lạt Ma

Trong các trường học cho trẻ em tị nạn hay bất cứ nơi nào trên đất Ấn, hoặc là ở các quốc gia khác, bất cứ nơi nào tôi cũng đều vui mừng khi được tiếp xúc với những người trẻ.

Tuổi trẻ rất bộc trực và ngay thật, tâm hồn cởi mở và mềm dẻo hơn những người trưởng thành. Khi tôi nhìn thấy một đứa bé, cảm nghĩ trước tiên phát xuất từ đáy lòng tôi là đứa bé ấy chính là con tôi hay là một người bạn thân thiết từ lâu của tôi, mà tôi có bốn phận phải chăm lo và trù mến.

Những gì quan trọng hơn hết đối với các em là sự giáo dục, giáo dục ở đây nên hiểu theo nghĩa rộng – tức là hấp thu sự hiểu biết và đồng thời phải phát triển cả những phẩm tính căn bản của con người – phải toàn diện cả hai. Chính tuổi trẻ sẽ làm nền móng cho sự sống. Phương cách suy tư mà ta học hỏi được trong những lúc còn trẻ sẽ ảnh hưởng sâu đậm trong suốt sự hiện hữu sau này, cũng giống như thức ăn và vệ sinh thân thể sẽ ảnh hưởng đến thân xác trong tương lai.

Nếu tuổi trẻ không dồn hết nỗ lực vào việc học hành, thì sau này sẽ khó lòng mà bù đắp vào khiếm khuyết đó. Tôi từng nhận thấy loại kinh nghiệm này đối với chính tôi. Khi còn trẻ đôi khi tôi có phần lơ là, không quan tâm đến những điều học hỏi. Sau đó tôi hối hận vô cùng. Tôi nhận thấy trong khoảng thời gian ấy tôi đã đánh mất đi một cái gì đó. Dựa vào những kinh nghiệm trên đây, tôi khuyên tuổi trẻ nên ý thức giai đoạn còn được học hỏi là giai đoạn then chốt nhất trong sự hiện hữu của chính mình.

Ngay khi còn trẻ, cũng phải tập sống thuận thảo và tương trợ lẫn nhau. Những chuyện cãi vã và xung đột nhỏ nhặt không sao tránh khỏi được,



nhưng điều quan trọng hơn là phải biết xoá bỏ những chuyện ấy, không nên giữ lại bất cứ một chút oán hận nào trong lòng.

Người ta vẫn nghĩ rằng tuổi trẻ không quan tâm đến những vấn đề hệ trọng chẳng hạn như cái chết. Tuy nhiên khi tôi lắng nghe những câu hỏi do họ nêu lên, tôi mới thấy họ suy tư rất nhiều về những chủ đề thật nghiêm trọng, nhất là những gì xảy ra phía sau sự sống này.

Khi còn trẻ trí thông minh đang phát triển, tâm trí tràn ngập những điều thắc mắc. Lòng thiết tha mong mỏi được hiểu biết sẽ làm cơ sở cho sự nẩy

nở. Khi ta quan tâm đến thế giới này và càng tìm hiểu tại sao mọi sự vật lại như thế, thì khi đó tâm thức ta sẽ càng trở nên trong sáng hơn và tinh thần sáng tạo sẽ phát triển hơn.

Theo tôi còn một điều nữa rất thiết yếu. Trong xã hội tân tiến ngày nay, người ta có chiều hướng không quan tâm nhiều đến những gì mà tôi thường gọi là phẩm tính tự nhiên của con người: **“Ấy là sự tốt bụng, lòng từ bi, sự hợp tác và khả năng tha thứ”**. Khi còn trẻ người ta kết hợp với nhau một cách dễ dàng. Chỉ cần một lần gặp nhau và cùng nhau vui cười cũng có thể trở thành bạn hữu với nhau. Không cần biết người bạn của mình làm nghề gì và thuộc giống dân nào. Điều quan trọng là người bạn mình cũng là một con người như chính mình, và cũng chỉ cần như thế là đủ để kết bạn với nhau.

Khi càng lớn lên, người ta càng lợi là với yêu thương, với tình bạn hữu hay sự tương trợ. Những gì trở nên hệ trọng và đáng quan tâm hơn cho họ là chủng tộc, tín ngưỡng, và cái xứ sở đã sinh ra họ. Họ quên mất những gì hệ trọng và chỉ chú tâm đến những gì hời hợt mà thôi.

Vì thế tôi muốn khuyên những ai đang bước vào cái tuổi mười lăm, mười sáu không nên đánh mất cái tươi mát của tâm hồn tuổi trẻ, mà phải cố gắng quan tâm và duy trì tâm hồn ấy. Hãy thường xuyên suy tư về những gì sâu xa nơi con người, để từ đó sẽ tìm thấy sự tin tưởng vững chắc nơi bản chất đích thực của chính mình, củng cố sự vững tin trong lòng mình.

Thật quan trọng phải sớm ý thức được rằng đời sống của con người không phải là một chuyện dễ dàng. Muốn thực hiện một cách tốt đẹp sự sống ấy thì không được nản chí khi những khó khăn hiện ra, và nhất là phải có một sức mạnh bên trong.

Ngày nay người ta xem trọng chủ nghĩa cá nhân, đặt nặng quyền suy nghĩ riêng tư của mỗi người, không cần thiết phải phù hợp với giá trị xã hội hay truyền thống sẵn có. Đây cũng là một điều hay. Tuy nhiên, trên một khía cạnh khác, con người chỉ biết hấp thu những thông tin từ bên ngoài, qua trung gian các cơ quan truyền thông, nhất là mạng lưới truyền hình. Những loại

thông tin ấy trở thành những quy chiếu duy nhất để cho ta dựa vào, chúng là nguồn gốc duy nhất mang đến cảm ứng cho ta. Sự lệ thuộc quá đáng này làm cho ta trở thành bất lực không còn đủ sức để đứng vững một mình, chúng ngăn chặn không cho phép ta dựa vào những phẩm tính đích thực của chính mình, để rồi đánh mất cả sự vững tin nơi bản thể của chính mình.

Theo tôi thì sự tự tin và khả năng tự đứng vững một mình là những gì thật thiết yếu để thành công trong sự sống. Tôi không có ý đề cập đến sự vững tin ngu xuẩn, mà chỉ muốn nói đến sự kiên phải ý thức được tiềm năng sẵn có từ bên trong của mỗi người, một niềm tin vững chắc là chúng ta luôn luôn có khả năng tự sửa chữa, tự cải thiện giúp cho mình trở nên phong phú hơn, và nhất là phải hiểu rằng không có một thứ gì bị đánh mất một cách vĩnh viễn.

Các chủ đề ưa chuộng của mạng lưới truyền thông là cướp bóc, tội phạm, những hành vi thúc đẩy bởi sự hám lợi hay hận thù. Tuy thế, ta không thể nào bảo rằng trong thế giới này tuyệt nhiên không có một hành động cao cả nào xảy ra, không có hành vi nào thoát ra từ phẩm tính căn bản của con người. Chẳng lẽ không có ai chăm lo cho những người bệnh tật, trẻ mồ côi, người già yếu và những kẻ tật nguyền với tấm lòng bất vụ lợi ; chẳng có một ai đứng lên vì tình thương yêu kẻ khác hay sao ? Những hành vi như thế xảy ra rất nhiều, nhưng ta lại xem những hành vi ấy là bình thường.

Tôi tin chắc rằng từ bản chất và từ nơi sâu kín của lòng ta, chẳng có ai muốn sát sinh, hãm hiếp, cướp bóc, nói dối hay phạm vào những hành vi tiêu cực khác, trái lại tất cả chúng ta đều hàm chứa khả năng yêu thương và từ bi. Hãy nhìn vào tầm ảnh hưởng của sự triu mến phát sinh một cách tự nhiên nơi người mẹ khi ta lọt lòng. Thiếu sự triu mến đó, ta đâu còn sống đến hôm nay. Hãy tự nhìn xem chúng ta đang cảm thấy an lành như thế nào khi được che chở bởi tình thương yêu của những người chung quanh, kể cả lúc chính ta tự phát lộ được tình thương yêu đó, trong trường hợp ngược lại ta sẽ cảm thấy khổ sở ra sao khi đang bị giận dữ và hận thù xâm chiếm.

Tư duy và hành vi phát sinh từ yêu thương ảnh hưởng đến sức khoẻ tinh thần và thể xác một cách rõ rệt. Chúng phù hợp với bản tính đích thực của ta. Trái lại những hành vi hung bạo, độc ác, hận thù sẽ chi phối và khống chế ta. Để rồi ta cảm thấy thích thú khi đề cập đến những chuyện như thế và cũng chính vì thế mà chúng xuất hiện nhan nhản trên báo chí. Vấn đề nguy hiểm là dần dần ta bị lừa phỉnh, cứ ngỡ rằng bản chất con người là xấu xa. Biết đâu một ngày nào đó chúng ta sẽ thốt lên rằng không còn một hy vọng nào nữa cho loài người.

Tôi nghĩ rằng thật cần thiết phải nói với tuổi trẻ như sau : Các em hãy cố gắng nhận thấy những phẩm tính con người đang hiện hữu một cách tự nhiên trong các em. Các em hãy xây dựng trong lòng một niềm tự tin vững chắc, và tập cho mình biết đứng thẳng trên đôi chân của chính mình !

Một số bạn trẻ khởi sự bước vào đời nhưng không hiểu mình muốn gì. Các bạn ấy chọn một nghề nào đó, nhưng lại cảm thấy không thích hợp với mình, bỏ nghề và chọn một nghề khác, sau đó lại tiếp tục bỏ nữa, sau cùng thì buông trôi tất cả và nghĩ rằng chẳng có gì cho mình tha thiết cả.

Nếu người bạn trẻ của tôi rơi vào trường hợp như thế, thì cũng nên hiểu rằng không có một sự sống nào mà không gặp khó khăn. Đừng nên hy vọng tất cả sẽ bỗng nhiên tự động thành công và những khó khăn sẽ tan biến như phép lạ.

Khi các bạn học xong và tìm kiếm một việc làm, thì hãy chọn lựa nghề nghiệp phù hợp với bản chất của mình, sự hiểu biết của mình, khả năng của mình, quyền lợi của mình và có thể của gia đình mình, kể cả bạn hữu hay thân thuộc của mình nữa. Cũng có thể cho là hợp lý khi ta biết chọn một nghề nghiệp mà những người chung quanh đang thực thi. Như thế ta có thể nhận được những lời chỉ dẫn và thừa hưởng những kinh nghiệm của họ.

Hãy quán xét tất cả mọi yếu tố, chú ý đến những khả năng nào phù hợp nhất với hoàn cảnh của mình để lựa chọn. Khi đã chọn thì cố gắng duy trì. Dù

có gặp khó khăn đi nữa, thì hãy quyết tâm để vượt qua. Hãy tự tin nơi chính mình và huy động mọi năng lực sẵn có.

Nếu bạn nghĩ rằng nhiều nghề nghiệp sẽ chờ đợi bạn như những món ăn để cho bạn tự do nếm thử, hết món này đến món khác, thì quả thật bạn sẽ có rất ít may mắn để thành công. Hãy tự nhủ rằng một ngày nào đó rồi cũng phải chọn lấy một quyết định và trong thế giới này tuyệt đối không có bất cứ một thứ gì lại không hàm chứa những bất lợi.

Tôi nghĩ rằng chúng ta thường cư xử như những đứa trẻ được nuông chiều quá đáng. Khi còn bé xíu, chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào cha mẹ. Đến tuổi đi học, chúng ta được giáo dục, có cơm ăn áo mặc, tất cả gánh nặng và khó khăn đè lên vai của kẻ khác. Đến lúc ta đủ sức lo toan cho chính sự hiện hữu của mình, tự vác lên vai gánh nặng của chính mình, thì ta lại nghĩ rằng tất cả đều sẽ dễ dàng ! Thái độ ấy trái ngược với thực tế. Trong thế giới này, không có một ngoại lệ nào cả, tất cả mọi chúng sinh đều phải gặp những khó khăn.

Điều ta không đạt được đôi khi lại là may mắn tuyệt vời

Tùy duyên là hoan hỷ chấp nhận những gì xảy ra trong hiện tại, ngưng đối kháng và bình thản chờ đợi nhân duyên thích hợp hội tụ.

Nhiều khi chính thái độ ngưng đối kháng và bình thản chờ đợi ấy lại là nhân duyên quan trọng để kết nối với những nhân duyên tốt đẹp khác.

Ta đừng quên khi một việc được thành tựu thì phải hội tụ hàng triệu nhân duyên, nếu chỉ thiếu một duyên thì nó cũng có thể không tựu thành. Nếu ta có hiểu biết sâu sắc hay từng trải nghiệm thì trong vài trường hợp ta có thể đoán biết được mình nên làm gì và không nên làm gì để cho nhân duyên tốt hội tụ đầy đủ trở lại và nhân duyên xấu sớm tan biến đi. Ta thường gọi nhân duyên tốt là thuận duyên, và nhân duyên xấu là nghịch duyên, tức là những điều kiện có lợi và bất lợi cho ta. Có những duyên thuận với ta, nhưng nghịch với kẻ

khác và ngược lại. Đó chỉ là nói trong phạm vi con người, trong khi nhân duyên luôn xảy ra với vạn vật trong khắp vũ trụ.

Bản chất của nhân duyên thì không có thuận nghịch, tốt xấu. Nó chỉ hội tụ hay tan rã theo sự thích ứng giữa các tần số năng lượng phát ra từ mọi cá thể mà thôi. Ấy vậy mà thói quen của hầu hết chúng ta khi đón nhận thuận duyên thì luôn cảm thấy sung sướng và rất muốn duy trì mãi nhân duyên ấy, còn khi gặp phải nghịch duyên thì luôn cảm thấy khó chịu và tìm cách tránh né hay loại trừ.

Nhưng chưa hẳn thuận duyên sẽ đem lại giá trị hạnh phúc hay nghịch duyên sẽ mang tới khổ đau, bởi có khi nghịch duyên đưa tới sự trưởng thành, còn thuận duyên sẽ khiến ta yếu đuối. Và nhiều khi thuận duyên ban đầu nhưng lại biến thành nghịch duyên sau này, có khi nghịch duyên bây giờ nhưng lại biến thành thuận duyên trong tương lai. Tất cả đều tùy thuộc vào bản lĩnh và thái độ sống của ta.

Do đó, ta không cần phải khẩn trương thay đổi những nhân duyên mà mình không hài lòng, hay cố gắng tìm kiếm những nhân duyên mà mình mong đợi. Khi tâm ta đã vững chãi đủ để tạo ra những nhân duyên an lành thì những nhân duyên tương ứng sẽ tự động kết nối. Mà sự thật khi tìm được sức sống từ nơi chính mình rồi thì ta sẽ không còn coi là quan trọng những giá trị bên ngoài nữa. Nhân duyên nào cũng được cả, thông dụng tự tại.

Mọi sự vật trên thế gian và cả vũ trụ này đều được tạo thành bởi rất nhiều điều kiện. Ngay cả hạt điện tử là đơn vị cực nhỏ cũng không phải là một thực thể riêng biệt, chúng luôn ở vào tình trạng liên kết. Chính vì mọi cá thể đều phải nhờ vào vô số điều kiện mới có thể biểu hiện và tồn tại, nên ta gọi đó là duyên sinh. Nhìn một cơn mưa, ta biết cánh đồng lúa vừa tiếp nhận thêm duyên là nước và trên bầu trời cũng bớt đi duyên là mây.

Tiến trình đến đi của duyên sinh vô cùng kỳ bí. Chúng không hề có tướng trạng cố định, hoặc khi chúng ở dạng không hình tướng. Vì vậy,

ta không thể dùng con mắt bình thường hay kỹ thuật của khoa học mà có thể thấy rõ sự vận hành của chúng. Trừ phi, ta có thể vượt thoát được ý niệm sai lầm về cái tôi riêng biệt và phá vỡ được ranh giới hạn hẹp ấy, tầm nhìn của ta có thể vượt qua phạm vi thời gian và không gian có thể tính được thì ta mới thấy rõ tiến trình hoạt động của mọi duyên từ nơi chính mình và vạn vật xung quanh. Tuy nhiên, mọi duyên đều tuân theo nguyên tắc nhân quả, nên còn gọi là nhân duyên. Nhân là cái đã xảy ra trước đó. Nghĩa là không bao giờ có cái duyên hoàn toàn mới lạ, mà luôn có một số duyên nhỏ trong đó đã từng gặp gỡ và liên kết với nhau rồi. Vì thế, duyên hôm nay cũng chính là nhân của tương lai.

Người xưa hay nói muốn làm nên việc gì cũng phải hội đủ ba yếu tố quan trọng: thiên thời, địa lợi và nhân hòa. Thiên thời là điều kiện thích hợp từ vũ trụ đưa tới. Địa lợi là hoàn cảnh xã hội phù hợp với việc ta làm. Nhân hòa là sự yểm trợ nhiệt tình của mọi người xung quanh. Nhưng người xưa còn cho rằng thiên thời không bằng địa lợi, địa lợi lại không bằng nhân hòa. Có nhân hòa thì sẽ dễ dàng có được hai yếu tố còn lại, vì yếu tố nhân hòa nằm ngay trong chính ta, ta có thể chủ động để tạo ra nó. Chỉ cần ta buông bỏ bớt tâm cao ngạo và đồ kỵ, hết lòng kính trọng và nâng đỡ mọi người xung quanh – tức là sống có phước có đức – thì tự nhiên ta sẽ kết nối được với hai yếu tố kia. Dù ta có tài năng và bản lĩnh đến đâu mà thiếu một trong ba yếu tố này, đặc biệt là không thu phục được lòng người, thì ta không thể nào thành công được. Nếu có thì cũng mau chóng sụp đổ. Nên nhớ duyên có hợp có tan, có đến có đi. Ta đừng tin chắc rằng những gì mình có được hôm nay sẽ tồn tại mãi mãi. Tuy ta không thể hoàn toàn chủ động tạo ra hết mọi nhân duyên cho mình, nhưng ta có thể tạo ra sự liên kết để nhân duyên duy trì hay tan rã.

Đức Đạt-lai Lạt-ma có dạy: ***"Hãy nhớ rằng khi không đạt được những gì bạn muốn, đôi lúc, lại là sự may mắn tuyệt vời."***

Làm Việc Và Vui Chơi

HT Thích Nhất Hạnh

Câu chuyện về hãng Patagonia

Kinh nghiệm của tôi về quyền lực, ngay từ khi còn trẻ, là kinh nghiệm của một tu sĩ. Ở đây tôi muốn chia sẻ với các bạn câu chuyện của một người đã hiểu ý nghĩa của quyền lực tâm linh trong lĩnh vực kinh doanh. Yvon Chouinard bắt đầu bước vào thế giới kinh doanh năm 1950, khi ấy anh là nhà vô địch về “leo núi”. Anh bắt đầu tạo mẫu, sản xuất, và phân phối dụng cụ leo núi. Năm 1964, anh ấn hành mẫu đơn đặt hàng qua bưu điện, đồng thời giới thiệu sản phẩm chỉ trong 1 trang giấy, lấy tên là Patagonia, trong đó khuyến cáo khách hàng rằng hàng có thể đến chậm vì anh bận đi leo núi. Cho đến giữa thập niên 80, tổng doanh thu bán ra của công ty đạt 20 triệu USD, và đến năm 1990 thì lên đến 100 triệu USD.

Hiện nay doanh số bán ra hằng năm của hãng Patagonia lên tới trên 230 triệu USD. Yvon Chouinard vẫn là chủ hãng, và vẫn dành phần lớn thì giờ đi khắp thế giới trải nghiệm dụng cụ đi núi, chèo thuyền và leo vách núi. Tạp chí Fortune và Working Mother đã xếp Patagonia

vào danh sách một trăm công ty tốt nhất trong nước để xin vào làm. Năm 2004, Chouinard khởi xướng chương trình bảo vệ các đại dương mà Patagonia đã tài trợ hơn 22 triệu USD kể từ năm 1985. Trong cuốn sách của mình, *Let My People Go Surfing (Hãy để nhân viên của tôi đi lướt sóng)*, Chouinard kể lại rằng đạo Bụt và sự thực tập chánh niệm đã giúp cho doanh nghiệp của anh được thịnh vượng. Anh nói: **“Điều thú vị là, thế giới kinh doanh chính là nơi tôi có thể áp dụng một cách tuyệt hảo triết lý Thiền.”**

Cũng như Yvon Chouinard, mỗi chúng ta cũng có những lúc đã thức tỉnh, đã có những khoảnh khắc sáng suốt, đầy tuệ giác và giải thoát. Những khoảnh khắc ấy có thể đến trong khi ta dạo chơi trong rừng, hay ngoài bãi biển, lúc ngồi yên tĩnh bên người bạn thân, hoặc với một em bé. Có thể là trong lúc ta an nhiên thưởng thức một tách trà trong chánh niệm. **“Uống trà và tôi biết là tôi đang uống trà.”** Đó thực sự là giác ngộ. Giác ngộ rằng ta đang uống trà và đang được ngồi cùng các bạn. Nếu tiếp tục thực tập thì ta có thể có những giác ngộ lớn hơn. Ta bắt đầu hiểu những gì mà lâu nay



The hardest thing in the world is to
simplify your life; it's so easy to
make it complex.

— Yvon Chouinard —

không thể hiểu được, và ta thốt lên: **“A! tôi hiểu rồi.”** Chính sự giác ngộ hoàn toàn của đức Bụt được bắt đầu bằng những giác ngộ nhỏ trong cuộc sống hằng ngày.

Giác ngộ không chỉ là sự nghiệp của các vị Bụt và Bồ Tát. Giác ngộ là sự nghiệp của tất cả mọi người. Nhờ chánh niệm và tăng thân, chúng ta có thể chuyển hóa bản thân, chuyển hóa những người thân, những bạn đồng nghiệp, và cả cộng đồng. Ta có thể thực hiện sự nghiệp giác ngộ mỗi ngày, vì sự an lạc, hạnh phúc của chính ta và của muôn loài.

Sau đây là câu chuyện do chính Yvon Chouinard thuật lại vì sao việc thực tập tình thương và chánh niệm đã làm cho doanh nghiệp trở thành nguồn vui cho chính anh, và là món quà quý giá cho các nhân viên của anh và cho cả thế giới:

“Tôi bước vào kinh doanh đã được gần năm mươi năm. Với tôi, nói tới hai chữ “kinh doanh” cũng khó khăn như khi một người phải thú nhận rằng mình nghiện rượu hay mình là một luật sư. Tôi chưa bao giờ thích một nghề nghiệp ổn định. Kinh doanh là một nghề thường bị lên án là kẻ thù của thiên nhiên, là hủy diệt văn hóa bản xứ, là bóc lột của người nghèo để cho người giàu, là gây ô nhiễm Trái Đất do chất phế thải. Tuy nhiên, ngành kinh doanh cũng sản xuất thực phẩm, chữa lành bệnh, giảm gia tăng dân số, tạo công ăn việc làm... Kinh doanh có thể làm tất cả những chuyện tốt đẹp đó, vẫn có lợi nhuận mà vẫn giữ được lương tâm trong sạch.

Tôi quả thực là một doanh nhân bất đắc dĩ. Tôi lớn lên trong thập niên sáu mươi. Và tôi có cảm tưởng mình như một võ-sĩ-đạo (*samurai*) trong ngành doanh thương. Muốn làm một võ-sĩ-đạo thì phải không sợ chết. Võ-sĩ-đạo chỉ vô ý một chút thôi là có thể đứt đầu trong nháy mắt. Vì không hề muốn làm một nhà doanh nghiệp nên tôi chấp nhận rủi ro, chẳng bận tâm lắm nếu có lỡ thất bại, dám phá bỏ rất nhiều luật lệ. Do đó mà tôi hết sức tự do.

Mùa đông năm ấy tôi đi Scotland và trong thời gian ở đó tôi mua một cái áo chơi rugby. Đó là vào khoảng giữa thập niên sáu mươi. Thời đó, đàn ông không mặc đồ thể thao nhiều màu như bây giờ, mà trang phục thể thao đều màu xám. Nhưng chiếc áo tôi mua thì lại có sọc xanh, đỏ, và vàng. Tôi nghĩ rằng áo đó mà mặc leo núi thì tuyệt bởi vì chất vải rất tốt, cổ áo lại cao nên dây leo không thể xiết vào cổ được. Thế rồi tôi mặc áo đó leo núi, và ai cũng tìm đến để hỏi: **“Trời ơi, anh kiếm được cái áo ấy ở đâu mà hay quá vậy?”** Do đó mà tôi nảy ra ý định đầu tư kinh doanh. Tôi nhập cảng một ít áo loại đó từ bên Anh và bán hết ngay. Tôi nhập thêm, và không bao lâu sau tôi bắt đầu chế tạo quần ngắn... Đó, nhân duyên đưa tôi vào nghề kinh doanh chỉ có vậy.

Một hôm tôi thấy anh bạn Doug Tompkins mặc một cái áo cổ chui bằng len xù. Tôi nghĩ bụng, **“Đẹp đấy, nhưng nếu làm bằng sợi tổng hợp thì thích hợp với các hoạt động ngoài trời và sẽ là một sản phẩm có giá.”** Sau đó, vợ tôi ra tiệm vải Cal Mart ở L.A. tìm mua vải nỉ. Nhưng thay vì tìm mua loại vải như dự định, cô ấy lại thấy một loại vải giả lông cừu dùng để bọc bệ cầu tiêu, trông rất xấu nhưng chúng tôi cứ mua về và may một chiếc áo khoác. Chúng tôi đã thành công, cái áo trông rất được, lại tiện dụng. Mùa đông, nếu mặc áo ấy mà rớt xuống sông, khi lên bờ chỉ việc cởi nó ra, rũ mạnh là bao nhiêu nước đều ra hết rồi có thể mặc lại ngay. Từ từ chúng tôi cải tiến sản phẩm đó. Đến khoảng giữa thập niên 80, chúng tôi chế tạo được một loại vải nỉ trông rất đẹp lại tiện ích. Tôi đặt tên cho nó là synchilla.

Việc kinh doanh của chúng tôi bỗng chốc trở nên phát đạt, vì ai cũng chuộng vải synchilla. Đơn đặt hàng tới tấp. Lợi tức tăng 50% mỗi năm. Tôi mở thêm nhiều đại lý bán buôn cũng như nhiều cửa hàng bán lẻ. Tôi gửi tờ rơi sản phẩm tới tất cả mọi người. Chúng tôi rơi vào cái bẫy của sự thành công, chẳng bao giờ để tâm suy tính – thành công tới và chúng tôi đón nhận, thế thôi. Năm 1989, vì muốn tăng doanh thu lên 50%, tôi thuê thêm một trăm nhân viên và mua hết hàng tồn kho. Nhưng, kinh tế suy thoái, mức tăng chỉ đạt 20%. Mới nghe qua thì không đến nỗi tệ, nhưng khi đã đặt ra chỉ tiêu tăng trưởng 50% thì 20% là một thất

bại nặng nề. Cùng lúc ấy, ngân hàng của chúng tôi lại gặp khó khăn về tài chính nên họ đòi nợ. Bạn có thể thấy, với dự định tăng 50%, chúng tôi thiếu hụt tiền mặt trầm trọng. Tôi cần phải vay tiền gấp. Đến nỗi kế toán của công ty thậm chí đã giới thiệu tôi với một vài tay có liên hệ với Mafia để vay tiền với lãi suất 28%. Thật mỉa mai, vì 28% cũng chính bằng mức phải trả cho các công ty tín dụng lúc bấy giờ. Dù sao đi nữa đó thực sự là một khủng hoảng đối với chúng tôi: tôi gần như bị mất công ty. Và tôi nhận ra công ty của tôi không phải là một cái gì trường tồn.

Ngay giữa cơn khủng hoảng, tôi cùng mười người quan trọng nhất của công ty xuống Patagonia (*Patagonia là một địa danh có thực ở Nam Mỹ*). Sau khi đi dạo quanh vùng hoang dã chừng độ nửa giờ, chúng tôi ngồi xuống thành vòng tròn và bàn luận xung quanh câu hỏi: **“Chúng ta đang làm gì? Tại sao chúng ta lại kinh doanh?”** Không một ai trong chúng tôi muốn trở thành doanh nhân. Không một ai trong chúng tôi có bằng cấp về kinh doanh. Vậy nên chúng tôi cùng nhìn lại và bàn luận về những gì được coi là giá trị.

Giá trị đầu tiên được đề cập là phẩm chất: Chúng tôi quả thật rất hãnh diện là đã làm ra những dụng cụ leo núi tốt nhất thế giới. Không phải là **“một trong những”** mà là **“tốt nhất”**. Vậy thì điều quan trọng là chúng tôi cũng phải làm được như vậy trong lĩnh vực trang phục. Chúng tôi quyết tâm sản xuất loại trang phục thật tốt, và quyết định áp dụng những tiêu chuẩn của công nghệ chế tạo mẫu để thiết kế trang phục. Chúng tôi muốn sản xuất những trang phục tiện dụng, bền và đẹp. Chuyên viên tạo mẫu có lần nói với tôi: **“Khó mà sản xuất được trang phục tốt nhất thế giới.”** Tôi nói: **“Sao lại không được?”** Anh ta trả lời: **“Cái áo sơ mi tốt nhất được may bằng một loại vải Italia dệt bằng tay. Nút áo được đơm bằng tay. Đó là áo hiệu Giorgio Armani độc nhất vô nhị với giá 300 USD.”** Tôi hỏi: **“Nếu đem bỏ vào máy giặt thì ra sao?”** **“Không, không thể làm thế được, áo sẽ co lại ngay.”** Tôi nói: **“Vậy thì đâu phải là áo tốt.”** Chúng tôi là những khách hàng của chính mình. Điều tôi muốn là có thể giặt cái áo ấy trong chậu nước, hay bên bờ suối, rồi phơi và vài giờ sau là có áo mặc lên máy bay. Cho nên chúng tôi phải xác định

thế nào là trang phục có phẩm chất tốt. Không có một cuốn sách nào nói tới những tiêu chuẩn về phẩm chất của trang phục, cho nên chúng tôi phải tự nghĩ ra những tiêu chuẩn.

Một điểm khác chúng tôi cho là có giá trị, đó là thời gian linh động. Khi một người cộng tác của tôi cần đi thám hiểm Annapurna bên Hy-mã-lạp-sơn trong bốn hay năm tháng thì tôi ở nhà lo việc kinh doanh. Và khi trở về, anh ấy lại lo công việc kinh doanh để tôi đi. Tôi lái xe từ California xuống tận cực Nam của Nam Mỹ và leo núi trong sáu tháng. Đó là lý do vì sao mà tôi đã đặt nhan đề cho cuốn sách của tôi là: **“Hãy để nhân viên của tôi đi lướt sóng.”** Công ty tôi có một chính sách là **“Sóng lên là ta đi lướt sóng.”** Đơn giản quá, đúng không nào? Nhưng bạn có biết sao không? Ai cũng đi lướt sóng vào lúc 2 giờ vào chiều thứ Ba tuần tới vì bữa đó mới có giờ rảnh. Khi con cái bị bệnh thì tất nhiên phải ở nhà săn sóc con, nhưng đây lại là một thái độ hoàn toàn khác. Nếu bạn là một người thực sự ham mê lướt sóng, bạn phải kiếm cho được một nghề nghiệp, một cuộc sống cho phép bạn được đi lướt sóng ngay khi có sóng lên.

Một điểm khác chúng tôi muốn thực hiện là xóa mờ ranh giới giữa công việc, vui chơi, và gia đình. Chúng tôi muốn sản xuất ra những sản phẩm mà chúng tôi sử dụng. Chúng tôi cũng muốn gia đình luôn ở bên cạnh, nhưng lại không muốn ai biến mất khỏi công ty trong khoảng thời gian tám giờ làm việc. Mới đầu chúng tôi cho phép các bà mẹ đem con nhỏ tới nơi làm việc, đặt các em trong hộp các-tông gần bàn làm việc của mình. Mọi chuyện êm xuôi trong một thời gian. Nhưng vì văn phòng chúng tôi không ngăn thành những ô riêng biệt (*nhờ thế mà truyền thông giữa chúng tôi rất tốt đẹp*), nên lần đó một em bé la khóc quá trời đã gây ra khá nhiều phiền phức. Người mẹ phải bế con ra ngồi ngoài xe. Vợ tôi có sáng kiến: **“Em nghĩ ra rồi. Chúng ta sẽ mở một nhà trẻ.”** Và chúng tôi là công ty đầu tiên tại Mỹ tổ chức một nhà trẻ ngay tại công ty. Thật là hợp lý, và lại tốt cho doanh nghiệp vì tám mươi phần trăm nhân viên của chúng tôi là phụ nữ mà tôi thì không muốn mất họ. Người ta nói rằng thay thế một nhân viên phải tốn 50.000 đô la, vậy tốt nhất là không nên để mất một nhân viên giỏi.



Chúng tôi cũng muốn tiếp tục tuyển bạn bè vào làm việc. Không ai trong hăng chúng tôi có bằng Quản trị kinh doanh, có người có bằng nhân chủng học, có người có bằng sinh vật học, hay xã hội học. Còn tôi, tôi có bằng trung cấp cơ khí của trường trung học John Burroughs. Triết lý của chúng tôi là thay vì tuyển một người có bằng kinh tế, chúng tôi lại tuyển những người có lòng say mê trong công việc, những người mà chúng tôi cảm thấy thoải mái khi cùng đi ăn chung, những người chơi môn thể thao mà chúng tôi đang sản xuất phần dụng cụ rồi sau đó mới huấn luyện họ về nghiệp vụ. Chúng tôi cùng học hỏi với nhau, vì thật tình chúng tôi chẳng biết chi về kinh doanh. Cho nên làm như vậy tốt hơn nhiều so với đi thuê một chuyên gia kinh tế rồi lại phải làm sao cho họ say mê thể thao như chèo thuyền hay leo núi.

Chúng tôi muốn làm ra những sản phẩm tốt nhất. Chúng tôi muốn làm việc với bạn bè, có bạn bè xung quanh. Chúng tôi muốn làm việc hăng say với gia đình ở bên cạnh. Trong chuyến đi Patagonia, tôi ghi xuống tất cả những giá trị đó, và dần dần chúng đã thành những triết lý kinh doanh của chúng tôi.

Khi trở về, tôi buộc phải cho 20 phần trăm nhân viên nghỉ việc để bảo đảm an toàn cho công ty. Đó là một quyết định vô cùng khó khăn, vì tất cả đều là bạn bè của tôi. Khi ấy tôi đã thề là không bao giờ để công ty lâm vào tình trạng này một lần nữa. Tôi quyết định sẽ cố gắng mọi cách để cho hăng chúng tôi được ổn định lâu dài.

Cùng trong khoảng thời gian đó, tôi bắt đầu quan tâm tới tình trạng suy thoái của môi trường, tình trạng tài nguyên trái đất bị khai thác triệt để. Trước đây khẩu hiệu của công ty tôi là: **“Chế tạo sản phẩm với chất lượng tốt nhất.”** Sau đó tôi thêm vào: **“Không gây hại một cách không cần thiết.”** Chúng tôi không nói **“Không gây hại”** bởi vì như thế là không thực tiễn. Không có cách gì để có thể chế tạo một sản phẩm mà không gây hại, chỉ là vấn đề mức độ mà thôi. Không cái gì có thể tồn tại vĩnh viễn. Tất cả đều có bắt đầu và có chấm dứt, mọi tài nguyên đều có giới hạn. Nhưng chúng tôi muốn hạn chế tối đa việc gây hại.

Tôi cũng bắt đầu tổ chức họp mặt với từng nhóm mười lăm nhân viên, mỗi nhóm cùng ngồi lại trong vòng năm ngày để bàn về triết lý kinh doanh của công ty. Chẳng hạn như: **“Chúng ta phải làm gì với hệ thống cửa hàng bán lẻ. Triết lý trong lĩnh**

vực bán lẻ là gì?” Có nghĩa là chúng tôi có nên mở cửa hàng trong các trung tâm thương mại, bên cạnh cửa hàng Sees Chocolates hay không? Hay là đi tìm những tòa nhà cũ sửa sang lại? Tôi tổ chức họp mặt như thế với tất cả nhân viên của tôi, không sót một ai, và hướng tất cả mọi người vào một hướng chung. Có lần, tôi thuê một chuyên gia tâm lý tìm hiểu tất cả nhân viên của tôi. Ông ta báo cáo lại với tôi như sau: **“Thật là lạ lùng. Tôi quan sát tất cả nhân viên của ông và tôi chưa từng thấy ai độc lập như họ. Họ quả thật quá độc lập đến nỗi họ không thể đi làm cho các công ty khác được.”** Tôi nghe mà sững sờ. Khi đã có một tập thể những người có tính độc lập thì chỉ cần yếu tố **“nhất trí”** nữa là lãnh đạo được họ. Phải thuyết phục được họ rằng **“đây là một việc nên làm”**. Đó là điều mà tôi đã thực hiện trong lớp học **“Triết lý kinh doanh”** đó.

Tôi luôn nghĩ rằng một người nông dân có trách nhiệm thì phải biết chăm sóc cho mảnh vườn của mình ngày càng tốt hơn, một người trồng rừng cũng thế. Một nhà chính trị thì phải biết nhìn xa trông rộng, nói như người Iroquois, là phải đưa ra những quyết định có giá trị tới bảy thế hệ sau, chứ không phải chỉ là những quyết định tạm thời. Còn trong kinh doanh, điều duy nhất mà vị Tổng giám đốc hãng phải thực hiện cho được là gia tăng tối đa lợi nhuận. Tôi quyết định tầm nhìn xa của doanh nghiệp mình là một trăm năm, và vì vậy tất cả những quyết định đưa ra đều dựa trên quan điểm đó. Điều đó có nghĩa là, chúng tôi chọn cách tăng trưởng bền vững. Bởi vì ngay cả khi cố gắng tăng trưởng 10% hay 15% mỗi năm, thì cũng không thể đạt mức bậc tỷ sau hai mươi hay ba mươi năm, nhưng đó lại là điều tất cả mọi người đang cố gắng thực hiện. Kể từ đó, công ty chúng tôi vươn lên. Chúng tôi trả hết nợ, bởi vì tôi không tin tưởng vào các ngân hàng. Công ty chúng tôi tăng trưởng với mức độ mà chúng tôi gọi là **“tăng trưởng tự nhiên”**. Chúng tôi không khuyến khích **“tăng trưởng nhân tạo”**, ví dụ như bằng cách quảng cáo để khách hàng mua vì mục đích chưng diện hơn là để thật sự sử dụng trong các sinh hoạt ngoài trời - đó không phải là cách tăng trưởng bền vững. Mà đúng vậy, lần đầu chúng tôi gặp vấn đề là vì chúng tôi đã bán áo jacket bằng nỉ cho những người muốn

mua nhưng lại không thật sự cần đến. Khi sản phẩm chỉ hướng vào thị hiếu mà không thực dụng thì chúng ta hoàn toàn bị định luật kinh tế chi phối. Mà tôi thì không hề muốn như vậy chút nào.

Một bài học chánh niệm khác mà tôi đã học được, đó là: nếu làm việc một cách chân chính thì thế nào cũng có lợi nhuận. Và vì vậy cho nên có những năm chỉ đạt mức tăng trưởng có 3% nhưng chúng tôi vẫn có lợi nhuận, bởi vì chúng tôi đã hoạch định như vậy. Phần lớn các công ty khác không có lợi nhuận nếu không đạt ít nhất 10% tăng trưởng. Vấn đề là ở cách tổ chức công ty mà thôi. Nếu bạn hỏi tôi về lợi nhuận của năm ngoái và năm nay thì tôi không trả lời được. Lý do là tôi chẳng quan tâm. Tôi chỉ biết rằng mọi việc đều đang được điều hành tốt đẹp và cuối năm chúng tôi có lợi nhuận.

Phương châm cuối cùng của công ty mà tôi phải nói cho được đó là quan điểm của chúng tôi về vấn đề môi trường. Đây là phần khó viết nhất. Căn bản gồm có năm bước.

1. Sống Chánh Niệm

Tôi tin chắc rằng nguyên nhân chính của tình trạng trái đất bị tàn phá là do thiếu hiểu biết, do vô minh và không chịu tìm hiểu cho tường tận. Hãng Toyota có một phương pháp quản trị như sau: khi gặp một khó khăn thì phải đặt câu hỏi **“tại sao”** theo năm cách, nghĩa là đặt năm câu hỏi **“tại sao”** khác nhau trước khi thử tìm giải đáp. Không may là phần đông chúng ta, trong đó có cả những nhà chức trách, lại không đặt câu hỏi cho tường tận. Đó là lý do vì sao chúng ta chỉ giải quyết vấn đề ở phần ngọn mà không bao giờ giải quyết triệt để vấn đề.

Ví dụ, cứ tám phụ nữ Hoa Kỳ thì sẽ có một người bị ung thư vú. Trước Thế chiến Thứ hai, tỷ lệ này là 1/30 hay 1/40 mà nay lên tới 1/8. Không phải mọi trường hợp đều do di truyền. Vậy mà tất cả các cơ quan nghiên cứu ung thư vú đều chú trọng vào mục tiêu tìm cách trị dứt ung thư. Chỉ có 3% ngân sách nghiên cứu được dành cho việc tìm ra nguyên nhân của căn bệnh. Hiện nay

có 300.000 chất độc hóa học đang được sử dụng. Dù chỉ một hay vài chất độc trong số đó cũng có thể gây ung thư vú. Nhưng quan niệm chung hiện nay là không chịu ngừng sử dụng những chất độc ấy mà chỉ lo đi tìm cách điều trị. Người ta chỉ nghĩ được rằng chữa khỏi bệnh mới là làm ra tiền, còn công tác tìm ra nguyên nhân gây bệnh thì không làm ra tiền.

Phải sống chánh niệm. Lấy ví dụ, bạn muốn mua thực phẩm lành. Bạn phải tìm hiểu những thực phẩm ấy từ đâu tới. Bạn không thể ra chợ mua cà chua là xong, bởi vì cà chua bạn mua có thể được nhập cảng từ Trung Quốc, nơi vẫn còn dùng nhiều hóa chất hay thuốc trừ sâu DDT. Bạn phải tìm hiểu cho tới cả người trồng cà chua, phải hỏi thật nhiều câu hỏi.

Mới đầu chúng tôi không biết gì về sản xuất áo quần. Chúng tôi không có một khái niệm gì hết. Chúng tôi chỉ việc gọi cho hãng cung cấp vải và yêu cầu: **“Xin gửi cho tôi 10.000 thước vải may áo sơ-mi màu này hay kiểu kia”** là xong. Nhưng rồi chúng tôi bắt đầu đặt câu hỏi, **“Trong các loại sợi dệt vải, loại nào chứa nhiều chất độc nhất, loại nào lành nhất?”** Tìm cho ra câu trả lời không phải dễ, nhưng sau khi lục lọi khắp nơi, cuối cùng chúng tôi khám phá ra rằng loại vải gây hại nhiều nhất là vải dệt từ **“sợi bông 100%”**. Đất trồng bông chỉ chiếm 3% diện tích đất nông nghiệp trên thế giới nhưng ngành trồng bông đã sử dụng tới 25% khối lượng thuốc trừ sâu của cả thế giới. Muốn thu hoạch bông bằng máy thì trước hết phải làm rụng hết lá cây và thứ hóa chất dùng để làm rụng lá cây chính là thuốc khai quang paraquat, loại thuốc đã được sử dụng tại chiến trường Việt Nam. Tất cả những chất độc đó ngấm vào các tầng nước ngầm, hoặc đi vào buồng phổi của công nhân. Tỷ lệ ung thư tại các vùng trồng bông cao gấp mười lần tỷ lệ trung bình. Tôi đã đi thị sát vùng trồng bông tại Central Valley (miền bắc California) và tôi thật sự sửng sốt. Đó là vùng đất của tử thần! Không có gì sống nổi. Không cỏ, không chim, không côn trùng, không gì hết. Chỉ có sự chết chóc. Ở đó có những bể chứa ngầm, những hồ lớn là nơi chứa nước tưới và cũng đồng thời tích tụ các chất độc thải ra từ các ruộng bông. Người ta phải thuê người ra đó, dùng súng để bắn đuổi

những con vịt trời, bởi vì nếu để những chú vịt trời uống nước ở những hồ đó thì sẽ sinh ra những con vịt con hai mỏ và ba chân.

Khi trở về, tôi tuyên bố: **“Chúng ta sẽ không dính dáng gì tới sợi bông nữa.”** Cũng như khi bạn sở hữu một công ty chế tạo mìn cá nhân lớn nhất tại Mỹ, công ty của bạn tạo công ăn việc làm cho nhiều người, nhưng rồi bạn qua Cambodia, và bỗng nhiên thấy hậu quả của những quả mìn do công ty bạn sản xuất. Bây giờ thì bạn phải lựa chọn: hoặc là tiếp tục chế tạo mìn trong mặc cảm tội lỗi, hoặc là đóng cửa công ty.

Tôi ra thời hạn 18 tháng để công ty chấm dứt việc sử dụng sợi bông trồng theo lối công nghiệp. Cũng may là tôi không phải đoạn tuyệt với sợi bông vì còn có loại bông trồng theo phương pháp hữu cơ. Nhưng cũng không đơn giản chỉ nhắc điện thoại lên gọi cho nhà sản xuất yêu cầu họ đổi sang loại vải làm bằng bông hữu cơ. Không dễ dàng như thế đâu. Tôi phải làm việc với nào là bộ phận tẩy, nào là bộ phận nghiền, bộ phận quay sợi, và tìm cho ra loại phẩm nhuộm không có chất độc. Thật khó khăn, nhưng chúng tôi huy động được cả một công ty. Và cuối cùng thì chúng tôi học được cách sản xuất trang phục. Sự thật là ngay cả khi bạn mua được loại áo quần **“100% sợi bông”** thì thực ra chỉ có 73% sợi bông mà thôi, phần còn lại là những chất hóa học pha trộn vào, nhất là formaldehyde có tác dụng chống nhăn và co. Như vậy vì tiện dụng, người ta phải dùng thêm chất hóa học. Nhưng chúng tôi cũng không muốn dùng vải bông hữu cơ mà lại có hóa chất, nhất là những hóa chất độc hại. Vì vậy chúng tôi phải tự mày mò, vừa làm vừa học, như thử dùng loại bông sợi dài và se sợi chặt hơn, ngâm cho vải co lại trước khi may. Cách chúng tôi học sản xuất trang phục là như thế đấy.

Đó là kết quả của việc đặt ra một câu hỏi.

2. Lo việc của mình cho đàng hoàng

Phải nói rằng sống ngay thẳng, gương mẫu trong lĩnh vực kinh doanh là điều rất khó. Nó kéo theo những rắc rối, phức tạp mà ít nhà doanh nghiệp nào chịu khó tìm cách giải quyết, thậm chí chẳng

muốn nghe nói tới. Nhưng sau khi tự mình học hỏi và biết rõ là ta đã làm đúng thì phải hành động thôi. Bước thứ hai là phải lo tươm tất công việc của mình trước tiên, dù cho bạn là một nhà doanh nghiệp hay một cá nhân cũng vậy. Nói theo cách của một thiền sư là: Nếu muốn thay đổi chính quyền thì không nên chú tâm vào việc thay đổi chính quyền vì sẽ chẳng đi đến đâu. Phải thay đổi các tập đoàn kinh doanh lớn, bởi vì chính quyền chỉ là **“con tốt”** của các tập đoàn đó. Nhưng nếu muốn thay đổi các tập đoàn kinh doanh thì phải thay đổi người tiêu dùng. Chung quy, trách nhiệm dồn xuống cho chúng ta, bởi người tiêu dùng chính là chúng ta. Chúng ta không còn là công dân nữa mà là những người tiêu dùng. Chúng ta nuôi sống các tập đoàn kinh doanh, và các tập đoàn kinh doanh nuôi sống chính quyền. Vậy thì chúng ta chính là những người cần phải được thay đổi. Một khi khám phá ra rằng ta là người cần phải thay đổi, rằng ta là nguyên nhân của vấn đề, thì chính ta sẽ phải trở thành giải pháp cho vấn đề.

Một trong những câu nói mà tôi thích là của Thoreau. Ông nói: **“Hãy coi chừng bất cứ nỗ lực nào đòi hỏi trang phục mới.”** Đâu cần mặc đồ yoga mới tập được yoga? Với tôi, mặc đồ yoga để tập yoga mới là kỳ cục.

Quan niệm của tôi là: tiêu thụ ít lại, nhưng tiêu thụ có chất lượng. Mức tiêu thụ của người Âu Châu chỉ bằng hai mươi phần trăm mức tiêu thụ của chúng ta nhưng khi họ mua một chiếc áo ấm, một cái áo ngoài, hay một cái quần thì họ chọn loại tốt nhất và họ giữ được thật lâu. Họ không bao giờ tiêu thụ rồi vứt bỏ, rồi tiêu thụ, rồi vứt bỏ. Đó là lý do vì sao chúng ta sa vào hố sâu của sự tiêu thụ như hiện nay.

Nói tóm lại, tôi đã tổ chức công việc kinh doanh như vậy trong doanh nghiệp của tôi. Chúng tôi cần trọng trong mọi công đoạn sản xuất, mọi vật liệu sử dụng trong công ty, chúng tôi học hỏi, rồi căn cứ vào đó để hành động.

3. Làm những gì có thể

Vì không một công ty nào có thể tự tồn tại mãi mãi và cũng không một sản phẩm nào tồn tại mãi mãi, cho nên bước thứ ba là làm tất cả những gì ta có thể làm được. Ngày hôm nay và mãi mãi mai sau, nếu bạn là một nhà hùng biện thì bạn phải nói lên đi, nếu bạn là một nhà văn thì bạn phải viết ra đi. Bạn phải tình nguyện tham gia vào các hội đoàn. Chúng ta phải làm một điều gì đó, bởi vì nếu chúng ta cứ ngồi yên bất động như những người Đức đã ngồi yên bất động dưới thời Đức Quốc Xã, chúng ta sẽ đánh mất linh hồn. Vậy thì tất cả chúng ta phải hành động đi thôi.

Là người lãnh đạo một doanh nghiệp với 1.100 nhân viên và khá nổi tiếng, tôi cảm thấy có trách nhiệm phải hướng công ty của tôi làm những việc ích lợi. Chúng tôi bỏ tiền túi ra, chúng tôi trích ra một phần trăm doanh thu để đóng góp vào những chương trình bảo vệ môi sinh. Lý do khiến chúng tôi quyết định đóng góp cho những chương trình bảo vệ môi sinh là vì tôi cho rằng hầu hết các vấn đề của xã hội hiện nay đều bắt rễ từ những vấn đề của môi sinh. Bất cứ vấn đề gì cũng vậy, nghèo khổ, tội ác, hay xa rời thiên nhiên.

4. Khuyến khích tinh thần dân chủ

Bước thứ tư là khuyến khích tinh thần dân chủ. Trong tất cả các lực lượng hùng mạnh của Hoa Kỳ, từ chính quyền cấp liên bang, đến cấp tiểu bang, cấp địa phương, là tôn giáo hay là gì gì đi nữa thì lực lượng hùng mạnh bậc nhất vẫn là lực lượng dân chủ. Mở bất kỳ tờ nhật báo trong năm, chúng ta sẽ thấy rằng bất cứ một sự tiến bộ xã hội nào cũng đều do công sức của những nhà hoạt động xã hội (*activists*). Ta có thể thấy điều này khi nhìn lại lịch sử Hoa Kỳ. Trong sự kiện Tiệc Trà Boston (*Boston Tea Party*) những người thả trà xuống cửa biển Boston chính là một nhóm những tác viên hoạt động xã hội. Trong cuộc nội chiến Nam-Bắc Mỹ (*Civil War*) chắc bạn nghĩ rằng Tổng thống Lincoln là người đã giải phóng cho những người nô lệ da đen? Sự thật là những nô lệ da đen đã được khuyến khích trốn khỏi miền Nam bằng Đường Xe lửa Bí mật (*Underground*

Railway) do các nhà hảo tâm miền Đông Bắc tài trợ. Những nô lệ da đen ồ ạt trốn thoát khiến phe Miền Nam hoảng sợ. Tổng thống Lincoln chỉ muốn giữ tình đoàn kết trong nước mà thôi. Nhìn vào cuộc Tranh đấu Nhân quyền, ta sẽ thấy rằng chính quyền không phải là người thi hành các điều luật về nhân quyền mà chính là bà Rosa Parks, một phụ nữ da đen đã không chịu bước ra khỏi xe buýt, là một nhóm em nhỏ học sinh da đen đã không chịu đi học tại các trường áp dụng chính sách kỳ thị màu da. Chính họ mới là những người đã ban hành luật lệ bảo vệ nhân quyền. Người ta nói rằng Tổng thống Teddy Roosevelt là người thành lập Công viên Quốc gia Yosemite, nhưng đâu phải vậy, chính John Muir là người thuyết phục Roosevelt đi cắm trại cùng ông, họ cùng ngủ dưới tàn cây đại thụ sam-mộc (*redwood*), đuổi nhân viên mật vụ đi chỗ khác. Tổng thống Roosevelt rất thích thú, nên khi về Washington, ông đã quyết định thành lập công viên quốc gia tại đó. John Muir mới thật là người chủ động trong vụ này. Rồi tới vụ quyền bỏ phiếu của phụ nữ...

Đó là tất cả những gì mà chúng ta, thành phần thiểu-số-một-phần-trăm, có thể làm được.

5. Làm gương

Bước cuối cùng là gây ảnh hưởng tới những doanh nghiệp khác, những người khác. Ta không thể đơn thương độc mã mà cứu cả thế giới, nên ta phải hướng mọi người cùng đi về phía lành mạnh. Và cách duy nhất để lãnh đạo là làm gương. Nếu doanh nghiệp của tôi làm ăn chân chính nhưng không có lợi nhuận thì chẳng được ai trong giới doanh thương kính nể. Họ sẽ nói: ***"Tại ấy làm được việc đấy, nhưng chẳng có lợi nhuận gì cả."*** Vậy thì doanh nghiệp tôi phải kiếm ra lợi nhuận mới được, phải giống một doanh nghiệp bình thường. Tôi không thể là một nhà ***"bảo vệ môi sinh"*** giả hiệu.

Bộ phận phụ trách theo dõi những vấn đề liên quan đến môi sinh trong doanh nghiệp chúng tôi là nơi đưa ra mọi câu hỏi, thường xuyên liên lạc với rất nhiều doanh nghiệp khác để trao đổi thông tin. Khi

một doanh nghiệp tìm ra một phương pháp sản xuất tốt hơn hay ít gây hại hơn, chúng tôi chia sẻ thông tin cho nhau.

Điều làm tôi hãnh diện nhất là tôi đã thành lập được một tổ chức lấy tên là ***"Một Phần Trăm Cho Địa Cầu"***, đến nay đã thu hút được 224 công ty tham dự. Tất cả đều đồng lòng đóng góp một phần trăm doanh thu để hỗ trợ các dự án bảo vệ môi sinh. Mỗi công ty đóng góp cho một tổ chức mà họ lựa chọn. Chúng tôi không phân phối nguồn đóng góp của họ. Các công ty ấy chỉ đóng một khoản phí hội viên không đáng kể và chúng tôi theo dõi sự tham gia đóng góp của các công ty ấy mà thôi. Tất cả đều là các công ty nhỏ. Tôi đã khám phá ra rằng, khi một công ty bắt đầu phát triển hơn thì tiền bạc được quản lý chặt chẽ hơn. Phần lớn nguồn đóng góp từ thiện tại nước Mỹ là do tư nhân, các công ty lớn chỉ đóng góp ba phần trăm vào quỹ từ thiện. Hình như càng giàu thì người ta càng đóng góp ít đi. Cho nên phần lớn thành viên của quỹ ***"Một Phần Trăm Cho Địa Cầu"*** là những tiệm hớt tóc, hướng dẫn viên leo núi, là các vườn nho. Đáng chú ý nhất là ca sĩ Jack Johnson, bạn sẽ thấy logo của quỹ ***"Một Phần Trăm Cho Địa Cầu"*** trên những CD của anh.

Rất nhiều người nghĩ rằng: ***"Hay quá, Patagonia đóng góp rất nhiều. Bao giờ giàu có tôi cũng sẽ đóng góp."*** Nhưng, nếu là một nhà tư bản thứ thiệt, thì bạn sẽ thấy rằng 10 đô la đóng góp hôm nay có giá trị hơn 100 đô la đóng góp trong mười năm tới, bởi vì 10 đô la bắt đầu làm được việc ngay ngày hôm nay và tích tiểu thành đại trong tương lai. Vậy thì bạn nên nghĩ lại.

Phần cuối trong phương châm kinh doanh của chúng tôi là lấy doanh thương làm phương tiện để khuyến khích và thực thi những giải pháp cho cuộc khủng hoảng môi sinh. Đối với tôi đó là nhân duyên chính đưa tôi dẫn thân vào lĩnh vực kinh doanh. Tôi không bao giờ muốn là một doanh nhân, nhưng có lẽ tôi đã trở thành một nhà kinh doanh, và tôi sẽ còn tiếp tục kinh doanh vì chính những lý do trên."

Kinh Bốn Mươi Hai Chương Làm Mới Thân Tâm

HT Thích Phước Tịnh Giảng Giải

CHƯƠNG V

Thưa đại chúng,

Sau đây là phần âm Hán văn của chương thứ năm.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Nhân hữu chúng quá, nhi bất tự hối, đốn tức kỳ tâm, tội lai phó thân, như thủy quy hải, tiệm thành thâm quảng. Nhược nhân hữu quá, tự giải tri phi, cải ác hành thiện, tội tự tiêu diệt, như bệnh đắc hạp, tiệm hữu thuyên tổn nhi!”**

Đức Phật dạy: **“Người có lỗi lầm mà không tự sám hối để sớm chấm dứt tâm tạo ấy, thì tội lỗi càng chồng chất vào thân như nước chảy về biển dần dần trở nên sâu rộng. Nếu người có lỗi lầm mà biết nhận lỗi, bỏ ác làm lành thì tội tự diệt, như bệnh được đổ mồ hôi, dần dần sẽ khỏi bệnh.”**

B. ĐẠI Ý.

Như chúng ta đã biết, văn học Kinh Bốn Mươi Hai Chương rất dễ cho mình đi vào. Và đại ý của chương này muốn nói cho chúng ta hiểu người có các điều lỗi hãy biết sám hối chuyển nghiệp, đoạn trừ ác niệm từ tâm thức hầu thành tựu Thánh hạnh.



C. NỘI DUNG.

Trước khi đi sâu vào nội dung, chúng ta hãy lướt qua một chút văn tự chữ Hán trong đoạn Kinh có từ **“Nhi”**. Từ **“Nhi”** này được người xưa dùng như một chấm câu tương tự như chữ **“Dã”**. **“Dã”** là vậy. Khi đọc vào những văn bản cổ chúng ta

thấy người xưa viết liền một mạch không cần dấu chấm, phẩy gì cả mà chỉ dùng những chữ này thay cho dấu chấm.

Chúng ta cũng cần đặc biệt lưu ý ở đây những từ như: **“Đốn tức kỳ tâm”**.

“Đốn tức kỳ tâm” được dịch trong văn bản này là sớm chấm dứt tâm tạo tội, nhưng thông thường trong văn học Hán chữ **“Đốn”** là ngay tức khắc. Nó không có nghĩa là dần dần, nay một chút, mai một chút mà dứt bật liền. **“Kỳ tâm”** là dứt bật liền ý thức. Những tội lỗi, sầu bi, ưu não của tâm thức, những dạng tâm lý bất an có mặt trong ta đều do ý thức sinh khởi. Nếu chúng ta làm được một việc quan trọng là dứt được ý thức tức khắc mọi nỗi niềm liên bất mà không cần trải qua thời gian công phu, dụng công gì cả. Bốn chữ này rất quan trọng, chúng ta sẽ từ từ đi vào những phần chính sau đây:

1. Sự khác biệt giữa sám hối và thú tội, chuộc tội của các tôn giáo khác.
2. Thực hành và sám pháp.
3. Tu thiện nghiệp.
4. Dứt tâm (*Đốn tức kỳ tâm*).

1. Sự khác biệt giữa sám hối và thú tội, chuộc tội.

Hai chữ sám hối này mang nội hàm ăn năn những lỗi lầm mình đã gây ra và hứa rằng không tạo lại như đã từng làm trong quá khứ. Nghĩa sâu hơn là tự mình đối diện với mình, phải tự mình gột rửa thân tâm chứ không phải đi van xin hay cầu khẩn một năng lực vô hình nào, một đấng thần linh nào để có thể giải trừ nghiệp tội cho mình.

Sám hối trong đạo Phật là tự mình làm mới chính mình, gột rửa thân tâm cho sạch và chuyển hóa thân tâm. Ví dụ như nếu chúng ta lạy Phật hay thực hành các sám pháp không có nghĩa là cầu khẩn năng lực nào ở bên ngoài giúp mình, hỗ trợ

mình, cứu rỗi mình. Đây là điều đặc biệt của từ sám hối trong Đạo Phật. Chúng ta cần ghi nhận sự khác biệt này giữa Phật giáo và các tôn giáo khác.

Với khả năng Anh ngữ lưu loát, chắc sẽ không khó cho quý vị khi dịch cho thật sâu sắc từ sám hối này để người Tây phương ý thức được những sự khác biệt rất rõ nét trong truyền thống tâm linh Đông phương mà Phật giáo là một điển hình.

– Điều khác biệt đầu tiên là Đức Phật xuất hiện trong cuộc đời không phải để lý luận về những vấn đề siêu hình; con người từ đâu sinh ra, khi chết rồi đi về đâu, ai tạo ra thế giới này, phải chăng có một đấng tạo hóa sáng lập ra nó hay không... Ngài không phải được sinh ra để nói điều đó, và hầu như suốt cuộc đời của Ngài nếu có ai hỏi về những vấn đề này Ngài đều im lặng không trả lời. Không trả lời không có nghĩa là Ngài không biết gì về hình nhi thượng (*lãnh vực siêu hình*), mà Ngài quan niệm cuộc đời và tuổi thọ con người không đủ dài để đi vào lãnh vực có tính cách hí luận như vậy.

Ngài làm một điều thiết yếu duy nhất là chỉ rõ cho con người nhận biết được nỗi khổ đau đang có mặt ở thân tâm này. Và mở ra con đường thoát khổ cho nhân loại nương vào đó tự đi. Đây là điều đặc trưng quan trọng trong đạo Phật và rất khác biệt với các tôn giáo khác.

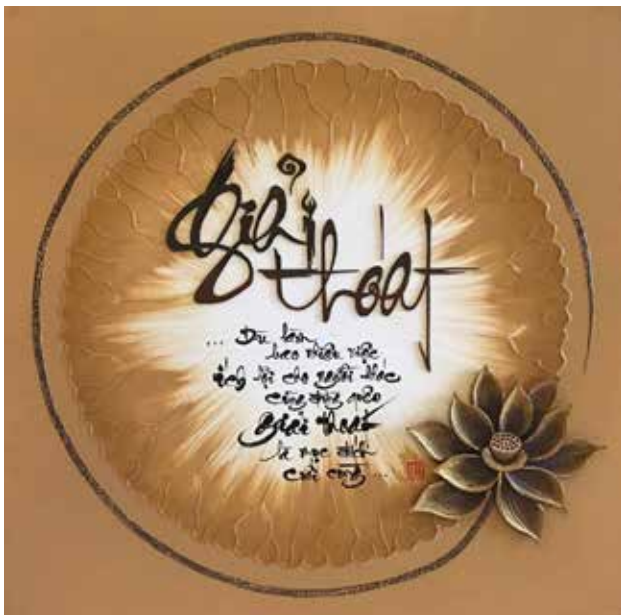
– Điều khác biệt thứ hai rất tuyệt vời là Đức Phật bảo rằng tất cả chúng ta đều có khả năng thành Phật, thành tựu quả vị như Ngài. Ngài không phải là vị Phật duy nhất.

Đức Phật không bao giờ tuyên bố Ngài là con người cao cả hơn tất cả sinh dân trên hành tinh này, cũng không phải từ một đấng thần linh nào sinh ra để cai quản con người. Ngài chỉ nhận mình là vị Thầy, là bậc đạo sư, là người dẫn đường mà thôi. Ngài có duyên may thấy được chân lý, con đường sáng để đi và trong tự thân của mỗi chúng ta đều có khả năng làm được như Ngài. Chúng ta vì chưa khai triển được tiềm năng Phật nơi mình, của chính mình nên còn mãi là phàm phu.

Đức Phật chỉ dạy cho con người những gì mà Ngài đã trải qua, đã thực sự chứng nghiệm mà không mang đặc tính lý luận, tư duy. Đó là những phương pháp do Ngài đã từng hành trì, tu tập, đưa đến sự thành đạt an lạc và Niết Bàn; chúng ta có thể nói bằng ngôn ngữ bình thường là Ngài thực chứng được hạnh phúc tự tâm. Chúng ta nếu thực hành rốt ráo những lời Ngài dạy thì cũng thành đạt được con đường hạnh phúc giống như Ngài.

– Điều cuối cùng khác biệt giữa đạo Phật với các truyền thống tâm linh khác là lời Ngài dạy mãi cho đến bây giờ vẫn còn thích hợp với sự phát triển của xã hội. Tất cả mọi sự vật trong cuộc đời là do nhân duyên mà hình thành, không có cái gì gọi là nguyên nhân ban đầu cả. Nó trùng trùng duyên khởi. Con người, hành tinh cho đến một hạt bụi cũng do nhiều nhân duyên, nhiều yếu tố mà thành. Và nếu hành tinh này có mất đi, tan hoại thì cũng do nhiều nhân duyên làm cho nó tan hoại, mà không có gì gọi là nguyên nhân ban đầu cả. Không có một đấng thần linh nào sinh ra mọi vật. Tất cả là một dòng chảy nghiệp lực hội tụ để hình thành.

Con người này, hình hài này chỉ là một hợp thể ngũ uẩn, không có gì là thần ngã bên trong, là trường tồn bất biến. Nên đạo Phật gọi mọi hiện tượng là vô Ngã, con người là Vô ngã. Tuy vô ngã nhưng có một dòng tâm thức của nghiệp chảy miên man,



thúc đẩy hình thành năng lượng rất lớn. Từ năng lượng của nghiệp thúc đẩy mà thành thân người như một sợi chỉ xuyên suốt thọ mạng con người từ hiện tại đến tương lai chứ bên trong không có gì làm chủ, không có gì là linh hồn trường cửu.

Tuy vô ngã nhưng nếu chúng ta gây khổ đau cho người khác, thì chúng ta thọ nhận sự khổ đau hoàn trả nơi chính tự thân ta. Vô ngã nhưng nhân quả nghiệp báo sẽ đến với mình. Điều này tuy khó hiểu và đôi lúc có người cho là mâu thuẫn, mơ hồ, nhưng nếu chúng ta đi sâu vào giáo lý đạo Phật học hỏi, thực hành, tu tập, chúng ta sẽ chứng nghiệm được sự tuyệt vời thâm sâu của giáo lý vô ngã. Đây là điều đặc trưng của đạo Phật.

Thưa đại chúng, từ nền tảng khác biệt qua những điều căn bản này chúng ta qui chiếu vào nhiều lãnh vực khác nhau cho thấy phương pháp sám hối trong đạo Phật không mang tính cách ỷ lại, không giao phó cuộc đời mình cho bất cứ ai, không cầu khẩn thần linh nào bên ngoài xá tội cho mình.

Đôi khi chúng ta thấy quần chúng Phật tử Việt Nam đứng trước bàn thờ thấp nhang lễ lạy, khẩn nguyện... chúng ta đừng nghĩ khi làm các việc ấy là họ cầu khẩn, van xin điều gì với đấng thiêng liêng có quyền ban ơn, giải trừ nghiệp tội. Tuy niệm thiết tha cầu nguyện được biểu lộ bằng hình thức bên ngoài như vậy, nhưng thực tế con đường sám hối của đạo Phật có nội dung rất thâm sâu. Nó là con đường qui chiếu về thực tâm, làm mới thân tâm, loại trừ những ác niệm để rồi mới năng lượng tích cực về chuyển hóa những tâm hành, những suy tư tiêu cực lắng dịu lại và ta nếm được an lạc.

Nhìn lại vấn đề sám hối trong đạo Phật, từ những sám pháp, những nghi lễ hay con đường thực tập đều có chung công năng là làm thế nào phục hồi được năng lượng chánh niệm. Để làm được điều này, trước nhất chúng ta cần có niềm tin nơi chính mình. Sau khi đã có niềm tin vững chãi, tin rằng chính mình nắm lấy sinh mạng của mình trong lòng bàn tay chúng ta mới có khả năng làm chủ cuộc đời mình, đoạn lìa được ý thức lằng xằng, bất an, sầu muộn để ngay tức khắc an lạc có mặt nơi tự thân.

Con người không nô lệ thần thánh, không nô lệ cho bất kỳ một năng lực siêu hình nào ở bên ngoài, và con người chính là hoàng đế của mình. Nếu chúng ta có thực hành những nghi thức sám hối, thú tội thì cũng chỉ đặt trên tinh thần như vậy.

Sám hối trong đạo Phật với nghĩa gần nhất là chúng ta quay về làm mới thân tâm. Cho nên, điều quan trọng nên nhớ chúng ta là chủ dòng nghiệp thức của chính mình. Nếu chúng ta có quan niệm vững chắc về điều căn bản này, chắc chắn đạo Phật có cơ may cống hiến cho tâm thức người Tây phương một truyền thống tâm linh tương hợp với những đặc nét của nền văn hóa độc lập, mang tính chất mạo hiểm, khai phóng và tự làm chủ cuộc đời của họ. Chúng ta sẽ không ngạc nhiên khi đạo Phật được chấp nhận, đồng thời hội nhập rất dễ dàng vào dòng tâm thức của người Tây phương.

Có những nền đạo đức, hoặc những truyền thống tôn giáo ảnh hưởng rất nặng trên tâm thức con người, và điều quan trọng là ảnh hưởng của nó làm cho tâm hồn con người trở nên mặc cảm yếu hèn, tội lỗi. Chúng ta sinh ra đời đã làm gì đâu tự nhiên bị cho là có tội. Và tội lỗi nếu nhìn thật nghiêm túc thì tự thân nó không có mặt. Sự dọa dẫm làm cho ta khốn đốn là do tâm thức của chúng ta tạo thành, chứ không phải sự phạm tội làm hại đời mình. Sở dĩ nó có mặt và gây đau khổ là vì chúng ta không thể loại trừ để chấm dứt được những nỗi niềm ân hận, ám ảnh của quá khứ mà thôi.

Bản chất thực của tội lỗi tự thân nó là một năng lượng có thể loại trừ. Tội lỗi dù có nghiêm trọng đến đâu cũng có thể loại trừ. Khổ ải, dọa dẫm không phải nó luôn đeo cứng lấy mình không thể rời bỏ được. Nếu không làm cho sạch được chắc chắn chúng ta đã ngập đầy tội lỗi, và sẽ triền miên trong nỗi khổ không cách gì gột rửa được.

Như chúng ta biết có những người làm nghề hành quyết, giết rất nhiều tử tội. Trong suốt cuộc đời họ đã giết không biết bao nhiêu người, nhưng khi được một người hỏi tại sao giết người nhiều như vậy mà đến tuổi già ông vẫn khỏe mạnh, an vui? Ông ta thân nhiên trả lời: ***“Tôi làm việc này cũng như bao nhiêu người khác làm công để lãnh lương***

mà thôi. Tôi không thấy ân hận, dằn vặt trong tự tâm vì những người bị tôi hành quyết đều là những kẻ có tội, đã từng gây tai họa cho bao nhiêu cuộc đời con người. Tôi vẫn thấy bình thản như mọi người khác.”

Dĩ nhiên đây là vấn đề đặt ra cho các nhà đạo đức, tâm linh nhiều câu hỏi về các cấp độ nhân quả nghiệp báo sâu cạn sai biệt từ tâm thức, và những vấn nạn đối với lương tâm nhân loại. Ở đây, chúng ta không cần đi lang thang vào các lĩnh vực khác mà hãy nhận diện nỗi khổ có mặt nơi tâm hành con người và loại trừ, trong sạch hóa nỗi khổ cũng phải từ tâm hành con người. Chắc hẳn chúng ta bị dằn vặt, khổ đau, quẫn quai vì tự tâm mình làm kẻ phán xét mình trước. Những nỗi niềm ân hận, bất an của tâm thức mình về việc đó tự đầy dọa, làm khổ lụy và nhận chìm mình.

Ngày xưa, vào thời Đức Phật còn tại thế, có anh chàng Vô Não trước khi trở thành đệ tử của Đức Phật anh là kẻ giết người khét tiếng. Anh phạm tội sát sanh rất lớn, đã từng rượt giết hàng loạt người chỉ để lấy ngón tay làm tràng hạt đeo cổ. Vậy mà khi được về với Đức Phật không bao lâu anh chứng quả A La Hán. Nhưng vì việc ác anh gây ra không phải là nhỏ cho nên nghiệp dữ vẫn đeo đuổi anh đến khi chứng quả rồi anh vẫn còn bị hành hung.

Như vậy để thấy rằng, vấn đề ở đây không có nghĩa tội lỗi là một cái gì nhất định. Tội lỗi dù có nghiêm trọng đến đâu cũng có khả năng loại trừ, và chúng ta cũng có khả năng làm mới thân tâm này bằng con đường tịnh hóa tâm thức. Ở cấp độ cạn nếu chúng ta dứt được nỗi ân hận, dằn vặt thì chấm dứt được sầu khổ, phiền muộn, bất an. Ở cấp độ sâu, tắt được sóng thức lao xao rũ sạch chấp thủ ngũ uẩn thì tất cả nghiệp chướng lâu đời của quá khứ cũng tiêu tán, hướng hồ những lỗi lầm nho nhỏ. Đây chính là điều quay về làm mới thân tâm. Làm mới thân tâm có công năng tuyệt vời là làm cho chúng ta trẻ lại, mới lại. Làm cho chúng ta vơi vai chỗi dậy từ khối dĩ vãng u ám, đau thương và chúng ta sẽ đứng lên như một thiên thần.

2. Thực hành sám pháp.

Khi đi vào thực hành sám pháp đượm màu sắc, hình thức rườm rà của Phật giáo truyền thống, chúng ta thấy rõ một điều là Phật giáo truyền thống bị ảnh hưởng sâu đậm văn hóa Trung Hoa trong khi Phật giáo Nam Tông đơn giản hơn nhiều dưới ảnh hưởng văn học Pali. Sám pháp của truyền thống Pali khi thực hành các sư chỉ tụng một bài Kinh Từ Bi tức Kinh Thương Yêu... sau một thời thiền tọa, công phu. Nếu có cư gia Phật tử nào bị bệnh cần đến thì các sư chỉ tụng một bài kinh Đức Phật dạy ngày xưa như Kinh Thương Yêu hay kinh Bốn Lành Vực Quán Niệm... Hoặc thiền quán và rải tâm từ.

Văn học Phật giáo truyền thống Trung Hoa với những sám Pháp như lễ Phật, sám hối... và chỉ riêng trong lễ Phật thôi cũng thật là mênh mông bát ngát, như lễ Ngũ Bách Danh, tụng kinh Thủy Sám, Lương Hoàng Sám... rất nhiều kê, phức tạp. Họ đã trước tác ra những quyển kinh toàn là danh hiệu Phật, nào là Vạn Phật, Tam thiên Phật rồi Quan Thế Âm thì có đến năm trăm danh hiệu.

Chúng ta hãy nhìn lại những sám pháp của Phật giáo truyền thống Bắc Tông hầu như lệ thuộc hoàn toàn vào văn hóa Phật giáo Trung Hoa, nặng nề Hán tạng. Cùng những nghi thức, lễ tụng thật rườm rà rồi cứ mỗi thời họ lại gia cố thêm những cầu kỳ lễ lạy mới. Nay thêm râu, mai thêm mũ... cho đến ngày nay diện mục Phật giáo chúng ta nhìn không ra, đôi lúc nhìn chưa quen chúng ta trở nên dị ứng. Hình thức Phật giáo hoa hòe như thế không có mặt trong Phật giáo Nam truyền, trong nguyên thủy đạo Phật.

Các bậc đạo sư lớn trong truyền thống Ấn Độ chỉ giảng dạy như Đức Thế Tôn đã từng giảng dạy trong một đời. Khối lượng kinh sách không có nhiều như kinh điển Hán tạng hiện tại. Kinh sách được kết tập trong bốn bộ A Hàm và đó là nền giáo lý căn bản nhất của Phật giáo.

Nhưng khi dòng chảy Phật giáo phát triển mạnh qua nhiều trăm năm sau, có những vị thông bác kim cổ, các Ngài khai triển từ nền Phật giáo Nguyên Thủy ra thành Phật giáo phát triển, vì

vậy khối lượng kinh sách trở nên đồ sộ. Hơn nữa, khởi đầu cho tất cả những bộ kinh mà các Ngài không để tên người sáng tác luôn dùng câu: **“Như thị ngã văn”** nên người đời sau khó phân biệt và thường nhập nhằng giữa rùng bát ngát kinh điển này. Cái nào cũng là của Phật nói. Từ lăng kính của những nhà nghiên cứu thì những văn hệ thuộc lễ Phật, sám pháp, danh hiệu Phật... và tất cả những thư tịch, kinh điển mang tính chất sám pháp này đang là một dấu hỏi lớn, có khả năng là do các vị sư của Phật giáo phát triển chế tác và hẳn nhiên không phải do Phật nói.

Đặc biệt khi hòa nhập vào bản sắc của đất nước mình, người Trung Hoa đã rất thông minh khi uyển chuyển lấy những danh hiệu Phật hay Bồ Tát trong thư tịch Hán tạng, đem gắn liền vào những trụ xứ trên đất nước họ tạo nên những huyền thoại mang tính chất thần thánh của những vị chỉ có trên văn bản mà không có trong cuộc đời. Họ đem danh hiệu các vị Bồ Tát, các vị A La Hán thực tế hóa thành một con người có lịch sử, rồi dựng ra những di tích ở vùng núi nọ, vùng núi kia để dân chúng đến lễ lạy, bái sám. (*Ngũ Đài Sơn, Cửu Hoa Sơn...*)

Thừa đại chúng, tôn giáo là một mảng lớn đóng góp để hình thành một phần văn hóa cho một quốc gia, một dân tộc. Tăng sĩ là người có trách nhiệm lớn đối với công cuộc xây dựng nền văn hóa của đất nước mình. Ông cha chúng ta ngày xưa đã biết tạo ra chữ Nôm để cách biệt với chữ Hán, để đừng lệ thuộc vào văn hóa Trung Hoa. Nhưng đến thời chúng ta, chúng ta lại thích lệ thuộc; tinh thần độc lập, tự chủ không có mặt dù chúng ta có bốn ngàn năm văn hiến, có ngôn ngữ riêng, chữ viết riêng.

Thời cận đại vào thập niên ba mươi, bốn mươi là thời Phật giáo chấn hưng, và cũng từ làn sóng chấn hưng từ Trung Hoa chảy xuống, Việt Nam cũng bắt đầu chấn hưng thì từ y, áo, lễ tụng đến niệm hương, bạch Phật. Các bậc thầy đã biết loại bớt những ảnh hưởng hình thức từ Phật giáo Trung Quốc. Thế nhưng càng về sau chúng ta càng có khuynh hướng cực kỳ hướng ngoại; từ

học tập, pháp phục, nghi lễ và trai đàn chẩn tế đã trở thành rất thịnh trong truyền thống Phật giáo Việt Nam.

Từ điều này cho chúng ta thấy cơ chế xã hội, văn hóa, kiến trúc, chùa, viện cũng đều đi theo con đường hướng ngoại, và hầu như đa phần tu sĩ Việt Nam không bao giờ loại trừ được tâm thức vọng ngoại, thích bắt chước và tự hào khi sao chép y bản văn hóa đất nước người.

Đất nước Việt Nam chúng ta bé nhỏ thật tội nghiệp mà khuynh hướng sinh hoạt Phật giáo lại bị ép giữa hai nền văn hóa rất lớn. Một Trung Hoa vĩ đại và một Ấn Độ huyền bí, sâu thẳm mênh mông... nếu chúng ta thông minh giữ được nền văn hóa Việt thì chúng ta mới có thể tồn tại được.

Để giữ được nền văn hóa Việt, những tăng sĩ phải tự mình thắp sáng ngọn đuốc tự hào là dân Việt. Chúng ta phải làm thế nào vận dụng được sự thông minh, tự chủ vốn có, đặt trên nền tảng của Phật giáo Nguyên Thủy. Hồi phục sự trong sáng của Đạo Phật đầy tuệ giác và hùng lực mới mong đối kháng được sự xâm thực và thôn tính của văn hóa Trung Hoa đang phủ trùm lên quê hương, đất nước chúng ta.

3. Tu tập các thiện nghiệp.

Thiện nghiệp là năng lượng tích cực do chúng ta chế tác có khả năng loại trừ những năng lượng tiêu cực trong ta, và hai năng lượng này đồng thời cùng có mặt nơi thân tâm này.

Nếu chúng ta làm cho năng lượng tích cực phát triển mạnh thì năng lượng tiêu cực sẽ tàn héo, tiêu mòn. Cũng như trong một vùng đất hoang, không một mảnh đất nào mà không mọc lên cây cỏ dại. Nếu từ mảnh đất ấy, nhưng chúng ta biết gieo cây lành trái ngọt, hoa lá thắm tươi thì cây cỏ hoang dại còn đâu chỗ để chen chân.

Trên con đường thực tập cũng thế, chúng ta phải làm thế nào để phát triển năng lượng tích cực của thân tâm. Dĩ nhiên, thiện nghiệp tương tức giữa thân và tâm. Ví như khi ta có năng lượng lành phát triển bên trong, tự nhiên năng lượng yêu thương,



hòa ái biểu hiện ra ngoài thân rất rõ. Nếu ngược lại thì dù cho ở trong vũ hội, hay phố chợ xôn xao chúng ta cũng không có được niềm vui.

Từ bên ngoài, nếu môi trường chung quanh chúng ta toàn là năng lượng tiêu cực thì dù cho chúng ta có cố gắng chống chọi cũng không thể nào trấn áp được năng lượng tiêu cực đang áp đảo, phủ vây thắm vào người. Đó là mức độ tương tức tương nhập giữa thân và tâm, giữa mình và người, giữa chúng ta và hoàn cảnh.

Cho nên chúng ta muốn loại trừ, giải nghiệp tội, để có niềm vui thì yếu tố ban đầu là môi trường rất quan trọng. Như khi các thầy, các cô đến đây với một tăng thân lớn, đại chúng đông đảo, đầy ắp năng lượng thiện lành tuy chưa thực tập gì nhiều nhưng tự nhiên những nỗi sầu khổ cũng lắng dịu xuống. Nếu có vị rời tăng thân về vùng phố chợ xôn xao một thời gian từ từ sẽ cảm thấy năng lượng yên bình, hạnh phúc của mình bị bào mòn.

Môi trường sống là điều kiện ban đầu rất cần thiết và quan trọng cho ta tu tập. Không gian yên tĩnh, thanh vắng của núi rừng, có nhiều người cùng thực tập, có chung một thiện nghiệp, chung một cộng nghiệp tạo thành năng lượng rất lớn và hùng hậu nên khi chúng ta liệng mình vào đó thì khả năng chuyển hóa đến rất dễ. Giống như trong một đồng lửa lớn, ta là thân củi tươi nếu được bỏ vào đó cũng bị cháy dễ dàng.

Năng lượng lớn của sự tu tập bên ngoài yểm trợ ta rất là quan trọng. Khi chúng ta chuyển được năng lượng tiêu cực tức chúng ta cũng đã đóng góp năng lượng tích cực của mình vào trong tập thể tăng thân. Hai điều này luôn tác động hỗ tương với nhau.

Tôi xin chia sẻ với quý vị một điều, khi sống trong một đại chúng lớn tu tập như thế này, nếu một hôm vì lý do gì đó mình sinh ra lòng biếng không sinh hoạt cùng chúng, không đi tọa thiền, chỉ muốn nằm ngủ nướng. Đến giờ ăn mình vào ăn, tự nhiên mình sẽ thấy rất khó chịu, áy náy và bất an suốt ngày. Đó đã là trường hợp của tôi đã gặp.

Thưa đại chúng, thiện nghiệp còn có công năng chuyển hóa thân tâm và môi trường. Ngày xưa, Ngài Qui Sơn được một cư sĩ mời Ngài đến hoằng pháp độ sinh tại một vùng núi vừa mới được khám phá rất u nhã. Ngài nhận lời đến chốn hoang vu đầy thú dữ và cộp beo bao quanh, dựng một túp lều ở như vậy cho đến bảy năm. Ngày tháng qua giữa chốn thâm sơn, cùng cốc quanh hiu không một bóng người lai vãng, một hôm Ngài liền nói: ***“Nếu thực sự con có duyên độ sanh, giáo hóa thiên hạ, thì xin mọi loài thú dữ đi nơi khác. Còn không thì xin thú dữ đến ăn thịt con đi cho rồi, sống như thế này nữa thật là vô ích.”*** Phát nguyện xong, Ngài bắt đầu mở con đường đi xuống phố. Khi bước chân Ngài đến đâu mọi loài thú đều tránh xa. Và bắt đầu từ đó, thỉnh chúng tứ phương đến tu học với Ngài rất đông đảo. Khoảng mười năm sau thành một đạo tràng có đến cả nghìn Thầy.

Nghe câu chuyện trên, chúng ta có thể nghi ngờ là không có thực. Nhưng điều này chúng ta có thể kinh nghiệm được từ bản thân: khi chúng ta có tâm hồn hiền thiện, trong lành, đi ra ngoài chúng

ta làm quen ai, hoặc ai đến với chúng ta họ đều có chung một cung bậc tâm hồn như ta, một trình độ trí thức hiểu biết như ta, lành thiện và dễ thương như ta.

Trong đời sống nhân gian, có trường hợp những người đã lập gia đình, một thời gian sau họ chán ngán không còn muốn sống chung với người mà mình đã từng lựa chọn. Họ xa nhau, đến khi cảm thấy cô đơn lại đi tìm kiếm người khác, họ nghĩ rằng người mới sẽ dễ thương hơn, vừa ý hơn. Nhưng quanh quẩn kiếm tìm, loay hoay thế nào họ cũng lại chọn một người giống như người của buổi ban đầu, đôi lúc lại còn tệ hơn nữa. Tại sao? Thưa tại vì cung bậc tâm hồn chỉ có được như vậy, nên khi lựa chọn họ cũng chỉ lựa người cùng một cách điệu, một tầng tâm thức như trước mà thôi.

Cho nên khi thiện nghiệp trong tâm thức của chúng ta lớn, đầy yêu thương hài hòa thì dù sống ở bất cứ nơi đâu đều tạo được không gian, môi trường đó theo thiện nghiệp của mình. Dù chúng ta ở giữa chốn lao xao, náo nhiệt thì năng lượng thiện nghiệp của mình vẫn có tác dụng chuyển hóa những người chung quanh.

Khi ở trong một cộng đồng xấu ác, tự thân tâm những năng lượng tích cực đủ lớn mạnh, tự nhiên môi trường chung quanh sẽ chuyển, hoặc đôi khi có năng lượng vô hình thúc đẩy đưa ta đến một nơi mà môi trường chung quanh sẽ rất tốt lành. Chúng ta đừng lo sợ, băn khoăn mà hãy chăm sóc cuộc đời mình. Hãy lo chuyển hóa làm cho năng lượng thiện lành có mặt mãi mãi trong tự thân. Hãy có niềm tin rất vững vào sự chuyển hóa của chúng ta. Nếu chúng ta là những vị thầy giỏi thì thiên hạ đến với mình, tu với mình đều trở thành những đệ tử giỏi.

Năng lượng tích cực là một năng lượng tương ứng với Phật tâm. Không bao giờ có một vị đạo sư chân chính mà trong thân tâm không có bản chất của sự chân thật, cái lành và cái đẹp. Chân Thiện Mỹ là ba điều luôn có mặt trong tự thân các thầy. Điều này được thể hiện ra bên ngoài, nơi tự viện, nơi tăng đoàn.

Cho nên tu đúng nghĩa là chúng ta biết thực tập để đẩy cuộc đời của mình từ lãnh vực bình thường lên đến tầng cao của Chân Thiện Mỹ.

Con đường thực tập mời gọi năng lượng thiện lành là con đường chúng ta phải thực tập từng ngày một, nuôi lớn nó không bao giờ biết mệt. Các bậc thầy ngày xưa chưa từng có một vị nào biết mệt với chuyện độ sinh cả. Tự thân tâm các vị luôn luôn là sự dâng hiến cuộc đời mình cho người, chưa bao giờ làm thương tổn một ai, và chưa bao giờ từ chối nhúng tay vào một việc lành gì dù nhỏ.

Tâm hiền thiện bên trong tự nó là một năng lượng tương ứng với năng lượng tốt lành trong không gian vô hình, nó có công năng bảo vệ, che chở và đẩy dần chúng ta đến những nơi có điều kiện thuận lợi cho ta phát triển đời sống tâm linh.

Trong đời sống, con người hơn nhau không bằng sự tính toán. Những thành công trong lãnh vực tiền tài, vật chất, lợi danh đôi lúc không thể đo lường bằng sự tính toán, mà bằng năng lượng lành hay không lành. Đó gọi là phước. Có những người không thông minh, tài giỏi gì nhưng họ lại thành đạt trong cuộc đời rất dễ vì bên trong con người họ có hàm tàng năng lượng thiện lành.

Chúng ta hơn nhau nhờ biết gột rửa thân tâm hiền thiện, nâng cấp đời sống tâm linh. Khi đời sống tâm linh được nâng cao, có mặt sự hiền thiện thì cuộc đời của người ấy sẽ bước những bước đi lên tươi sáng và rực rỡ. Điều này có thể kinh nghiệm được trong cuộc sống đời thường cũng như trong cuộc đời tu tập tự thân của mỗi chúng ta.

4. Đốn tức kỳ tâm.

“Đốn tức kỳ tâm” có nghĩa là dứt ý thức lăng xăng ngay tức khắc. Ngay bây giờ và ở đây dừng tâm thức dao động, bất an của mình. Làm được công việc này tức loại trừ ngay một lúc, ngay lập tức nghiệp thức của nhiều kiếp.

Ở tầng sâu xa nhất, tức ở tầng Bản môn (*Chân như môn*) hay an trú nơi tâm Phật bất động thì nghiệp, tội hay phiền não khổ đau chỉ có mặt trên

bình diện ý thức. Nếu lặn sâu hơn khỏi bình diện ý thức, thì những gì gọi là nghiệp chướng, khổ đau, tội lỗi không còn có mặt. Điều này có vẻ khó hiểu, nhưng với ví dụ sau đây có lẽ chúng ta sẽ dễ hiểu hơn. Chẳng hạn như trong giấc chiêm bao, chúng ta rất hoảng loạn và sợ hãi vì thấy mình bị rượt đuổi, chúng ta chạy trốn, cầu cứu với tâm thức rất bất an. Lúc bấy giờ nếu có một vị thầy, một vị Bồ Tát, hay Đức Phật hiện ra dạy chúng ta những phương pháp như niệm Phật, niệm chú để đối trừ những sợ hãi, bất an. Và làm những việc để loại trừ lo sợ, hoảng hốt trong giấc chiêm bao đòi hỏi một thời gian kéo dài từ lúc chúng ta sợ đến lúc trấn an được nỗi sợ. Nhưng trong lúc hồi hộp, hoảng sợ, đang chạy trốn nếu có một ai vỗ vai lay chúng ta, chúng ta liền tỉnh dậy thoát khỏi giấc chiêm bao, tức khắc vượt thoát tất cả những nỗi sợ của mình mà không cần thời gian để làm gì cả. Chỉ cần mở mắt ra, thức giấc là bao nhiêu sợ hãi và bất an không còn nữa.

Cũng như thế, nếu tỉnh thức thì chúng ta dứt trừ ngay nghiệp chướng của quá khứ. Nghiệp có mặt do sóng ý thức, có nghĩa là khi ý thức phát sóng là có mặt của sự sống và chết, đến và đi, có và không, còn và mất, là ta đang ở bình diện **“Sinh diệt môn.”** Nên nghiệp chỉ có mặt ở bình diện sinh diệt môn, mà không hề có mặt ở bình diện **“Chân như môn.”**

Đối với phàm phu chúng ta thì mọi thứ vẫn còn y nguyên, còn phiền não khổ đau, còn tham sân si, còn nghiệp chướng. Ta chưa chạm tay vào được, chưa có khả năng đột nhập thẳng vào bình diện Chân như này. Đôi khi tuổi đời chùng chất, chúng ta lại càng rời xa bản thể Chân như mà đi vào Sinh diệt càng nhiều hơn.

Nếu đem so sánh tâm thức chúng ta với tâm thức của một em bé. Tâm thức của bé thơ gần với chân như hơn chúng ta, bởi vì em chưa được cuộc đời dạy cho những suy nghĩ, lo âu... Đôi mắt thơ dại nhìn cuộc đời đâu cũng là màu hồng, niềm vui đến rạng rỡ, dễ dàng và hồn nhiên tiếp nhận đất trời, cỏ cây, hoa lá. Còn chúng ta nhìn là bao nhiêu phân biệt, bao nhiêu suy nghĩ khởi lên và khi có tiếng thì thầm là khả năng nghiệp thức đã đi vào rồi.

Ở mức độ thô nhất, nghiệp thức thành hình khi có hành động. Khi ta vung tay đánh ai là đã thành nghiệp.

Vào sâu hơn, chưa cần đánh, chỉ cần xúc phạm bằng lời là thành nghiệp, là đã gây buồn, giận lên trên người kia.

Tinh tế hơn bằng lời nói, bằng miệng là nhìn. Cái nhìn cũng phát sóng, và năng lượng đi ra từ cái nhìn cũng tạo thành nghiệp. Khi nhìn ai mà ta không thích, nó sẽ được biểu hiện ra bên ngoài bằng tia nhìn khó chịu, người có trực giác bén nhạy họ biết ngay. Và cũng bằng cái nhìn của ta nếu chứa đầy tham đắm, đầy ái nhiễm, cái nhìn đục ngầu sự thèm khát người đối diện cũng biết ngay bởi nó được biểu lộ qua ánh mắt bằng làn sóng tinh vi của ý thức. Và nghiệp khởi từ đó.

Đi vào sâu hơn, vi tế hơn, chỉ cần khởi ý nghĩ là đã tạo nghiệp rồi. Nói làm thầm bằng ý nghĩ đã là nghiệp, tuy những thì thầm này người đối diện không nghe thấy nhưng với những người có con mắt tinh tế họ thấy, họ nghe được tiếng thì thầm



của ta. Ví dụ như khi ta để ý đến một người mà ta thích thì khả năng thì thầm bắt đầu có mặt, tiếp đến những tràng dài ngôn ngữ xây một lớp sóng ý thức chung quanh. Khi ý thức phát sóng nó tạo thành những làn âm ba vang động trong không gian, năng lượng từ trường đó phát ra từ trong não bộ của chúng ta chạm đến người kia.

Tóm lại, ở mức độ thô, những thì thầm đưa đến ngôn ngữ là đã thành nghiệp, kế tiếp là thể hiện ra bằng thái độ, hành động. Ở mức độ vi tế hơn, không cần biểu lộ dù bằng cử chỉ hay tia nhìn, nhưng trong tâm ý thức phát sóng thì những người có trực giác sắc bén họ biết ngay.

5. Các tầng chấp thủ.

Thông thường khi chưa lặn được vào chiều sâu của tâm thức, chúng ta vẫn còn ở trên bình diện rất cạn của ý thức, suy tư. Và rõ ràng ta chỉ thấy mình là suy nghĩ này, khi có suy nghĩ thì ta thấy ta hiện diện, ta có mặt: ***“Tôi suy tư tức tôi hiện hữu”***, hay ***“Con người là một cây sậy có tư tưởng.”*** Các triết gia Tây phương cũng chỉ ở trong bình diện của tư duy này, mà chưa lặn sâu vào được những điều Đức Thế Tôn đã dạy. Ngài đã triển khai ra năm tầng Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức rất tinh tế, trong khi chúng ta chỉ ở trên ba tầng cạn, khó đi sâu được vào tầng thứ tư, thứ năm hay vượt thoát được năm tầng này.

Tầng thứ nhất chấp thân này là mình. Cả một đời lao xao sáu mươi, bảy mươi tuổi, chúng ta cũng không vượt thoát chấp thủ về thân. Khi thấy mình đã là thân, rồi bám vào cái thân thì tai họa đầu tiên có mặt trong dòng chảy tử sinh. Khi thân này mất con người vội vàng tìm thân khác để chui vào, tạo biết bao nhiêu nghiệp thức trong cuộc đời. Sống càng lâu, nghiệp thức càng dày do vì chấp thân này là ta, nên đã tạo ra lỗi lầm khốn đốn cho chính cuộc sống của mình.

Lặn sâu thêm vào tầng thứ hai, chúng ta lại cho vui buồn, khổ đau hay hạnh phúc là mình, luôn luôn cho rằng những cảm giác đau khổ, hạnh phúc, bất an đang là mình và tan biến trong nỗi buồn, vui đó. Nếu chúng ta biết được nỗi buồn là một cảm thọ của tâm, ta là con người đứng ở

bên ngoài nhận biết buồn vui đang có mặt, thì ta không hóa thân vào, biến mất mình trong nỗi đau khổ hay niềm hạnh phúc.

Là người tu chánh niệm, ta hãy chịu khó nhìn lại, chỉ để làm một việc là nhận diện ra được tiếng thì thầm của tâm thức đang có mặt, nhận diện được những cảm thọ khắc khoải, bất an, sầu tư... mà đừng để chúng dẫn dắt, nhận chìm ta vào dòng chảy ấy.

Đạo Phật tồn tại qua hai mươi lăm thế kỷ, đã phát sinh ra ngàn vạn loại Thiền. Nào là thiền Đông Độ, thiền Tứ Niệm Xứ, thiền Chánh niệm, thiền Mật Tông... nhưng tất cả cũng không thoát ra ngoài thiền Tứ Niệm Xứ. Niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp là một pháp môn gốc rễ bao trùm trọn vẹn tất cả những pháp hành của người tu Phật.

Nguyên tắc của sự tu tập không phải là tự đầy dọa thân tâm mình. Những pháp môn hành trì chỉ là những phương tiện để đưa chúng ta đi dần vào cửa Đạo. Vấn đề chính yếu là nắm được cách hành trì, tức nắm được yếu tố rất quan trọng, là nhận diện được từng cảm thọ của tâm. Đó là phương pháp thực tập.

Thưa đại chúng, có hai con đường cho chúng ta đi vào tự thể Niết Bàn.

Con đường phương tiện mở ra ngàn vạn nẻo: niệm Phật, trì chú, tọa thiền... tất cả chỉ là phương tiện. Đó là những cánh cửa mở ra mời chúng ta đi vào để làm quen được từng khởi động của thân, làm chủ được ý thức đồng thời nhận diện được từng sinh diệt của cảm thọ và từng máy động của tâm.

Thực sự chúng ta chưa bao giờ làm chủ được thân này, thân này có những cử chỉ, những hành động, những việc làm rất vô ý thức mà chúng ta không kiểm soát được. Khi chúng ta làm mà không có chánh niệm đi vào, gọi là vô ý thức tức chúng ta không có khả năng nắm bắt được từng hiện khởi của cảm thọ vui buồn.

Nếu chúng ta không **“niệm thân”** được thì không **“niệm thọ”** được. Niệm thân bao gồm kiểm soát thân hành, hơi thở. Niệm thọ nghĩa là nhìn được từng vui buồn, lo lắng, bất an có mặt. Nhìn được từng cảm thọ có mặt, tức chúng ta không phải là cảm thọ vui buồn mà chúng ta là người nhìn thấy nó, là người chứng nghiệm nó. Hai điều này rất gần, nhưng cũng rất là xa. Khi chúng ta có khả năng nhìn được cảm thọ thì chúng ta đã cách ly với cảm thọ rồi. Và khả năng nhìn để nhận diện được cảm thọ này: đó là trạng thái bất động, tĩnh lặng, trong sáng của tâm. Trong truyền thống thiền Đông Độ gọi là **“Bản Lai Diện Mục”**, **“Tự thể Tâm”**. Tổ Lâm Tế gọi đó là **“Vô Vị Chân Nhân”**. Khả năng nhìn này không có gì là lạ, và ngày xưa trong một thời pháp Đức Thế Tôn dạy, những cư sĩ, tỳ kheo, ngoại đạo đến nghe được điều quan trọng này họ hiểu, nhận ra đều được Đức Thế Tôn gọi là người chứng quả Dự lưu, mở được con mắt pháp, nắm được Đạo bắt đầu theo dòng chảy trôi vào quả vị Thánh.

Chúng ta nếu chưa mở được cửa ải quan trọng này của sự tu hành, suốt đời chỉ trượt trên tâm thức chạy theo sinh diệt vui buồn, đang ở trong tầng cạn chấp mình là thân, là cảm thọ nên mãi rong ruổi một đời trong chốn nhân gian đầy bất an và hệ lụy.

Từ lãnh vực cạn chấp thân đã là khổ, chấp mình là cảm thọ thì ở đâu ta cũng khổ hết. Ở hoàn cảnh tốt lành hay khó khăn, nỗi khổ vẫn như nhau do vì chúng ta vẫn giữ nguyên cái chấp mình là cảm thọ. Là người tu, nếu hoàn cảnh khó khăn đến, chúng ta tu không được. Ta chán đời, rồi vào đạo ta chán đạo đều do không mở được mắt pháp. Khi chúng ta có khả năng lặn vào chiều sâu, loại trừ được tầng chấp cảm thọ vui buồn, thì dù có bị liệng vào môi trường nào chúng ta cũng sống thanh thoi và hạnh phúc. Khi chúng ta đã vào được Thánh vị rồi thì lúc rời hình hài tứ đại này ra đi thông dong, có thể chọn cho mình được chỗ để thọ sinh.

Tuy nhiên dòng chảy của tử sinh vẫn chưa dứt. Tầng sâu hơn của cảm thọ là sóng ý nghĩ. Sóng ý nghĩ mịn hơn vui buồn của cảm thọ, khi ý nghĩ phát thành sóng là có nghiệp. Tâm thức thô chúng ta không nhận ra được sóng ý nghĩ, nhưng sóng

ý nghĩ này hiện hình tức khắc các vị ở Thiên giới, các vị Thần không có hình hài như chúng ta họ sẽ nhìn thấy.

Cho nên tuy đã lặn được vào chiều sâu rồi bỏ cảm thọ, nhưng dòng chảy ý thức vẫn còn hiện diện rất là vi tế, tức sóng ý thức còn có mặt; ta vẫn còn hiện thân trong ba cõi, sáu đường, còn bị sinh tử luân hồi lôi kéo. Nếu sóng ý thức này mà dừng lại được thì chúng ta cắt đứt được dòng chảy tử sinh, lập tức rời Sinh diệt môn thể nhập vào Chân như môn, nhập vào trạng thái Niết Bàn thường tịch.

Muốn rời Sinh diệt môn, chúng ta phải lặn qua ba tầng chấp: chấp thân, chấp thọ, và chấp ý thức. Khi ý thức mà còn những gợn sóng, còn hình ảnh, con người có thể không thấy, nhưng có quỷ thần thấy, Diêm Vương có thể nắm ta, dẫn ta đi vào Địa ngục được. Để vượt qua ba tầng chấp thủ, hay nói cho đủ là vượt qua năm tầng chấp thủ ngũ uẩn chỉ bằng sự thực tập duy nhất là cắt được sóng ý thức. Làm cho sóng thức chìm lặng, biến mất trả lại khả năng nhận biết như trời trong, không một gợn của tiếng nói thì thầm, lúc ấy chúng ta mới có khả năng vượt khỏi sinh tử của ba cõi, sáu đường. Ba cõi sáu đường vượt thoát thì những gì gọi là tội lỗi, nghiệp chướng... không có cách gì nắm ta được.

6. Vượt thoát nổi chìm

Tôi xin kể một câu chuyện trong nhà Thiền rất hay nói lên cho chúng ta biết một điều là khi sóng ý thức còn, là còn đi trong sinh tử luân hồi.

Có một vị Thiền sư, mỗi lần ông nhập định thì mãi đến hai, ba tuần mới xuất định. Đặc biệt ông có một niềm đam mê lạ lùng là thích cái bình bát bằng ngọc rất đẹp, rất quý. Mỗi lần trước khi nhập định ông đem cất báu vật đó rất kỹ vì sợ bị đánh cắp. Đến ngày tuổi thọ đã hết, Tử thần đến kiểm đúng ngay lúc ông đang nhập định, tìm mãi không ra. Tuy hình hài ngồi đó nhưng ông biến mất phương nào. Cuối cùng Tử thần phải cầu cứu đến thổ địa giúp kiếm để dẫn ông về cho Diêm Vương. Thổ địa cho biết nếu quỷ tốt có thể kiếm ra chiếc bình bát ngọc của vị Thiền sư khua lên thì ông sẽ xuất

hiện. Thổ địa đã mách một điều rất hay và hiệu quả. Thế là, khi kiếm được bình bát khua lên ba tiếng vị sư hồi phục lại, hiển hiện sự sống nơi thân sinh tử, liền tức khắc quỷ tốt mời ông đi theo. Bất giác vị thiền sư giác ngộ được rằng; vì khả năng quán luyến, nuối tiếc cái bình bát mà hiện thân lại trong cõi trần, và hiện bằng cách khởi ý thức thầm thì thương luyến nên có chỗ cho quỷ tốt thấy được mình, bắt được mình. Ông mỉm cười, xếp chân lại tọa thiền, cắt rời tức khắc sóng ý thức. Và tuy ông đang ngồi đó, nhưng cuối cùng quỷ tốt không tìm ra ông.

Thưa đại chúng, qua câu chuyện chúng ta thấy khi vị Thiền sư lặn vào Tâm Phật bất sinh là không còn sóng ý nghĩ, tâm thức trống không bát ngát minh mông như không gian thì Thiên ma kiếm không ra, Thánh thần tìm không gặp.

Các bậc Thánh có ba thân nhưng vốn từ phước đức và tâm thức tạo thành, như sinh diệt thân, hóa thân hay Pháp thân của Phật. Sinh diệt thân của Thế tôn tuy được cấu thành bằng phước đức nhưng chịu quy luật tử sinh không khác phàm thân. Hóa thân Phật chỉ là năng lượng vô hình bằng bạc trong không gian, cảm được độ rung của tâm thức ta cho nên một lời cầu nguyện, một niệm lành đôi khi được đáp ứng. Pháp thân Phật chính là tự thể tâm vô sinh bất diệt, là trạng thái Niết Bàn thường tịch. Tuy nhiên, cũng thân này, hình hài này nhưng khi sóng ý thức phát thì còn dấu vết, còn tìm lại được. Nhưng khi sóng ý thức tắt đi chỉ còn nhận biết sáng ngời, thường tại, tức khắc nghiệp chướng của ba A tăng kỳ kiếp gột sạch trong một sát na. Từ bình diện Sinh diệt môn đi vào Chân như môn (*hay từ tích môn đi vào bản môn*) nhẹ như trở bàn tay.

Thưa đại chúng, là những người tu nếu thông minh thì chúng ta là chủ cuộc đời mình. Niềm vui nỗi buồn do chúng ta mang lại, và lòng mình là giếng ngọt tuôn tràn. Chúng ta không cần bất cứ một điều kiện gì để làm cho mình hạnh phúc cả. Ta hãy sừng sững như núi cao và bất động. Được thầy thương thì tốt, thầy không thương thì càng có nhiều thì giờ để tu, đâu phải ngày ngày đi tò tò bên thầy mà hạnh phúc. Mình ngồi một nơi, thầy ngồi một nơi không hạnh phúc sao? Có huynh đệ

thì hạnh phúc, không có huynh đệ thì không hạnh phúc à? Hạnh phúc chứ! Hạnh phúc ở trong ta, chúng ta có khả năng chế tác năng lượng hạnh phúc. Và đời sống tâm linh là đời sống độc hành độc bộ.

Thực ra chúng ta có thể hỗ trợ, giúp nhau ở mức độ niệm thân. Ta tác động nhau, giúp nhau trong việc để ý đến oai nghi, tế hạnh bên ngoài. Nếu anh đi những bước chân thiếu chánh niệm, tôi giúp anh được. Nếu hơi thở không yên bình, chứng tỏ trạng thái tâm thức của anh đang phù động, tôi nghe tôi giúp được. Nhưng nếu lặn qua khỏi tầng của niệm thân, đến niệm thọ ai giúp anh được. Chúng ta phải tự mình điều phục, chuyển hóa và trách nhiệm với quá khứ của mình. Những ký ức tích chứa lâu đời trong tâm thức chính mình phải đối diện, có ai đối diện cho mình đây.

Lặn vào trong tầng sâu cảm thọ, thì người nào cũng thế. Không ai giúp được nhau trong tầng sâu của sự tu tập, và không có vị Phật nào bước vào dấu chân của vị Phật nào.

Đức Thế Tôn tuy khai sáng ra pháp môn để chúng ta tu, mỗi người cũng phải có con đường riêng, và tự mình nỗ lực đi vào Niết Bàn. Không thể có con đường tám bộ rộng thênh thang cho chúng ta đi thông thả. Mỗi người phải là thầy của chính mình, rồi ai cũng đến giai đoạn phải như thế.

Lên đến tầng cao của sự tu tập, đời sống tâm linh có những nhu cầu khác biệt vì nghiệp thức khác nhau, tâm lý khác nhau cho nên mỗi chúng ta là một sự khám phá riêng. Nói như thế để quý vị thấy rằng con đường tu không phải là con đường của một nhà máy; nhà máy đóng hộp. Cứ dẫn bò vào thì sẽ ra hộp thịt bò phía sau giống nhau. Chúng ta mỗi người phải tự nỗ lực lấy.

Thưa đại chúng, tôi xin nhắc lại ở bình diện cận, khi chúng ta còn ở trên bề mặt của ý thức cảm thọ, còn lặn hụp trong thân, thọ, tưởng, hành thức là còn lặn hụp trong cõi giới này, thì không bao giờ sai sót mấy may nghiệp quả, báo ứng. Vượt thoát được những tầng này luôn sống với cái **“tĩnh tại, liễu tri thường hằng”** mới có thể rũ sạch được nghiệp thức ba đời.

Có hai con đường cho chúng ta tu: một con đường là sự nhập, và một con đường là lý nhập. Sự nhập là con đường của phương tiện để ta đi, lý nhập là con đường của nhận thức, phát sinh tuệ giác và khi phát sinh tuệ giác rồi chúng ta mới có thể cắt đứt hết phiền não, khổ đau bời bời.

Con đường của người xưa chứng Thánh quả là con đường đoạn kiến hoặc. Trong tất cả các pháp môn đoạn trừ hoặc lậu, phương pháp đầu tiên là khả năng nhận thức, hiểu biết của chúng ta. *(tức đoạn trừ tất cả dây mơ, rễ má làm nền tảng lôi kéo chúng ta vào cõi luân hồi sinh tử)*. Khi khả năng hiểu biết, niềm tin của mình có mặt, tức khắc chúng ta đoạn dứt được dòng chảy tử sinh. Dòng chảy tử sinh này không thể dùng công phu nhọc nhằn ba bước lạy một lạy, hai bước lạy một lạy mà đoạn trừ hoặc lậu của tâm thức.

7. Một lần buông tay.

Xin quý vị nhớ rằng công phu tu tập ở mức độ cận như hành trì, bái sám, lễ Phật, tụng kinh... tất cả mọi thiện nghiệp đều có công năng chuyển hóa. Nhưng ở mức thâm sâu, những gì gọi là thiện nghiệp không dính đến khả năng chuyển hóa nghiệp thức. Những thiện nghiệp này chỉ là những hạt mầm lành lẫn chỗ những hạt mầm ác, và cũng là loại có sinh có diệt.

Cho nên ở mức độ thâm sâu của đạo lý, cùng một lúc thiện ác đồng thời biến mất. Lặn đến đáy của vô ngôn, vô niệm, vô ngã thì triệt tiêu một lần cái nhân của nghiệp, của ba cõi sáu đường, tức đạt được Chân Như môn. **“Đàn chỉ viên thành bát vạn môn”**, chỉ một búng tay là ngàn vạn cửa nhiệm màu của Phật thành đạt.

Tự thể của Chân Như môn nằm ngay trong sinh diệt. Chân Như và sinh diệt này không rời nhau, cũng như hình hài sinh diệt này không rời Phật tâm. Trên đường tâm linh, chúng ta tu là để tìm lại tâm Phật của mình, và sống với tâm Phật của chính ta.

Để rõ nghĩa hơn về Sinh diệt môn và Chân như môn, tôi xin đọc và tạm dịch để quý vị cùng nghe bốn câu rất tuyệt vời trong Chứng Đạo Ca của Ngài Huyền Giác:

*Vô tội phước, vô tổn ích.
Tịch diệt tánh trung mạc vấn mịch.
Tỉ lai trần kính vị tăng ma.
Kim nhứt phân minh tu phẩu tích.*

Nghĩa là: Không có tội, không có phước, không thêm, không bớt gì cả. Thể tánh tịch diệt này vốn là cái tự có của ta. Không cần tìm tòi, không cần hỏi ai để có.

Nó là tự hữu của ta. Gương tâm của ta bị bụi phủ đầy, chưa từng lau, chưa từng mài, chưa từng làm cho sạch. Ngay hôm nay phải rõ ràng nhận biết.

(Không tội phước, không thêm không bớt. Bản tánh tịch diệt đừng nắm bắt. Xưa nay gương bụi chưa từng lau. Giờ phải phân minh cho rõ nét).

Bao lâu nay chúng ta trôi nổi trong lục đạo luân hồi vì không nhận ra được chúng ta là khả năng nhận biết. Khả năng nhận biết này rất gần. Ngay trong dòng suy tư khởi lên liên tục, nếu chúng ta tỉnh thì có mặt nhận biết, nếu mê thì nhận biết biến mất. Cho nên bản chất tịch diệt hiện trong sinh diệt mà không cần nắm bắt.

Chúng ta đã lang thang qua bao kiếp tử sinh, ngập lặn nhiều rồi trong khổ ải, nếu nhận ra được thân là đối tượng của nhận biết, và khả năng thì thầm buồn vui này là sở hữu của ta mà không phải là **“sự nhận biết bất động vô sinh”** thì bao nhiêu bụi phủ mờ trên mặt gương kia được phủi sạch. Ngay nơi đây và giờ phút này phân biệt rõ ràng gì là khách đến rồi đi, cái gì là ông chủ còn lại tĩnh tại, thì đáng gọi đó là người thông minh, là người biết tu, là dũng sĩ dám một dao cắt đứt dòng chảy sinh tử trong nhiều đời, nhiều kiếp. Tu không có chi khó, chỉ cần làm ông chủ nhận diện những người khách đến rồi đi. Và hãy luôn là ông chủ, đừng đồng hóa mình vào khách, đừng để khách dắt dẫn vào cõi lãng quên thì cửa Niết Bàn thênh thang rộng mở.

Hãy Nhẹ Nhàng

*Nếu gặp người nóng tánh
Hãy nhẹ nhàng nhìn thôi
Không cần phải lẫn tránh
Chưa hỏi đừng hé môi*

*Nếu gặp người già đòi
Hãy nhẹ nhàng chia tay
Lặng lẽ không cần nói
Ngọt ngào đừng mê say*

*Nếu gặp người hay giận
Hãy nhẹ nhàng mỉm cười
Giao tiếp luôn cẩn thận
Để người được vui tươi*

*Nếu gặp điều trái ý
Hãy nhẹ nhàng tìm ra
Nguyên nhân của sự lý
Đừng vội trách người ta*

*Nếu gặp điều cay đắng
Hãy nhẹ nhàng đừng sân
Dù tình đời bạc trắng
Tất cả có nguyên nhân*

*Nếu gặp điều đau khổ
Hãy nhẹ nhàng vươn lên
Đừng chùn bước tại chỗ
Lấy khổ đau làm nền*

*Nếu gặp điều bất hạnh
Hãy nhẹ nhàng đi qua
Không cần phải trốn tránh
Chuyện nhỏ cõi ta bà.*

Vô Danh

Sống Với Chánh Niệm Và Trí Tuệ

Sayādaw U Jotika | Tâm Pháp Chuyển Ngữ

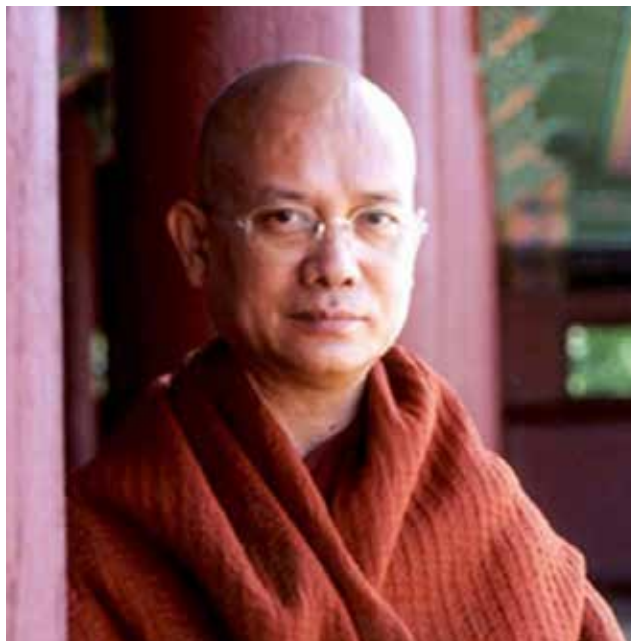
Với tôi sống chết nào đâu, Chỉ có sóng thở nhịp cầu tử sinh.

Cơ thể này của chúng ta được sanh ra chỉ một lần trên đời, lớn lên, già đi rồi chết. Thật ra, đây mới chỉ là một sự hiểu biết thể lý, vật chất ở mức độ rất thô thiển mà thôi. Tác giả của bài kệ này không nói về cuộc sống và cái chết của con người ở mức độ thô thiển và nông cạn như thế. Ông muốn nói đến bản chất của cuộc sống và cái chết vi tế ở trong tâm (là các hiện tượng tâm lý).

Là một hành giả thực hành niệm hơi thở (*anapana*), tác giả muốn ám chỉ đến hơi thở của mình với lối ẩn dụ về những nhịp sóng triều lên xuống. Khi bạn hít vào giống như nhịp sóng lên cao, một hơi thở ra như ngọn triều xuống thấp. Có được một hình ảnh như thế và chú tâm vào nó, bạn có thể quán chiếu về cuộc sống và cái chết, bạn có thể thấy được, có thể hiểu được sinh tử, tử sinh của một kiếp người.

Khi được Đức Phật giảng dạy về pháp môn niệm chết, nhiều vị Tỳ kheo đã theo lời Ngài thực hành quán niệm về cái chết. Khi chư vị đến gặp Đức Phật, Ngài hỏi: **“Này các con, các con có quán niệm về sự chết không?”**. Chúng Tỳ kheo thưa: **“Bạch Thế Tôn, chúng con có quán niệm”**. **“Thế các con quán niệm về sự chết như thế nào?”**

Một vị đáp: **“Con thường quán niệm thế này - nếu con chỉ còn sống thêm được một ngày hôm nay nữa thôi, thì thế cũng đã là tốt lắm rồi. Con sẽ dành trọn ngày cuối cùng của đời mình để hành thiện”**.



Một vị kia nói: **“Con thường tự nhắc nhở mình rằng, nếu chỉ còn được sống thêm thời gian vừa đủ ăn thêm một miếng nữa thôi, thì thế cũng đã là tốt lắm rồi. Nói cách khác, con không mong mình sẽ còn được sống lâu hơn thời gian để ăn xong một miếng cơm nữa”**.

Một Tỳ kheo khác thưa: **“Nếu con được sống thêm chỉ một hơi thở nữa thôi, thì thế cũng đã là tốt lắm rồi. Con sẽ dành chút thời gian còn lại đó để hành thiện”**. Vị Tỳ kheo này không mong là sẽ còn sống thêm được lâu hơn một hơi thở nữa - như thế đủ để hiểu rằng cái chết nó ở gần chúng ta đến như thế nào.

Người Miến Điện thường hay nói là: **“Trước khi kẹp co tay vào và trước khi kẹp đuôi tay ra”**. Đây là một sự nhắc nhở rằng cái chết thực sự ở rất gần

bên cạnh chúng ta. Đối với một số người, họ thấy được cái chết ở ngay trước mắt, không có chút thời gian nào để mà hoang phí nữa. Khi bạn thực sự biết rằng mình có thể chết bất cứ lúc nào, khi đó bạn sẽ không còn phí phạm thời gian nữa.

Tôi đã 3 lần ở kề bên cạnh cái chết và một lần tôi đã chắc chắn là mình thực sự sắp chết đến nơi rồi. Tôi rất mệt mỏi và kiệt sức. Khi bạn đã tới chỗ không thể chịu đựng thêm được bất cứ điều gì hơn nữa, dù nhẹ đến đâu, thì đó là lúc bạn biết rằng mình đang chuẩn bị chết. Lúc đó tôi đã phải cố gắng kiểm soát bản thân mình bằng chánh niệm, và tôi tin rằng chính nhờ sự chế ngự bằng chánh niệm ấy mà tôi đã không chết. Nếu tôi không thể giữ được bình tĩnh và giữ cho tâm mình yên tĩnh, mát mẻ, thì tôi nghĩ mình đã tới lúc không thể chịu đựng thêm được nữa và chỉ còn chết mà thôi.

Thân và tâm này luôn vận hành cùng với nhau. Nếu tâm không còn chịu đựng được thêm chút nào nữa, nó sẽ làm một cái gì đó có tác dụng như một câu nói: ***‘thôi, thế là đủ rồi’*** đối với thân, và nó sẽ thực sự làm như vậy.

Khi tôi gần chết và nghĩ lại những việc mình đã làm trong quá khứ, tất cả quay lại với tôi thật rõ ràng, tôi có thể nhìn thấy được chúng. Chỉ một việc nhỏ nhất cũng đủ khiến cho chúng ta chỉ vào mặt nhau, thù hằn, đấu đá nhau đến mức không thèm nói chuyện, không thèm nhìn mặt nhau nữa và mang lại cho nhau bao nhiêu là đớn đau, khổ não. Chúng ta đã phung phí quá nhiều thời gian quý giá, bỏ ra bao nhiêu năm trời chỉ để làm cho người khác đánh giá cao về mình, dưới cái vỏ danh vọng, tiếng tăm và uy tín. Chúng ta chỉ làm những việc mà nhờ đó mọi người sẽ đánh giá cao về mình, để tô son đánh bóng cho bản thân mình - để ăn ngon, mặc đẹp và sống sung sướng, thoải mái. Có được 3 nhu cầu cơ bản đó cũng là điều quan trọng, nhưng chúng có phải là những điều quan trọng nhất để làm trong cuộc đời chúng ta không?

Tôi chỉ nghĩ đến những điều này khi đã ở kề bên cạnh cái chết, ***“Thực sự mình đã sống cả cuộc đời chỉ cho người khác mà thôi”***. Mọi người nghĩ rằng

họ sống cuộc đời của chính họ - nhưng đó chỉ là một suy nghĩ đầy bóng dáng của ***“cái tôi”***. Nhưng dù bạn có nghĩ cho mình nhiều đến đâu chăng nữa, thì con người cũng không bao giờ thực sự sống cuộc đời họ cho chính bản thân họ. Họ sống cuộc đời họ cho người khác. Cái tôi muốn nói ở đây là chúng ta chỉ cố sống sao cho người khác đánh giá cao về mình, nghĩ tốt về mình, ngưỡng mộ, ca ngợi mình, để cho người khác được hài lòng, thỏa mãn. Chỉ khi nghĩ đến những điều này ở bên ngưỡng cửa cái chết, tôi mới thấy được nó rõ như ban ngày và không thể phủ nhận được.

Nếu bạn sống với chánh niệm và trí tuệ, thì ngay trước lúc chết, bạn sẽ có thể hiểu được cuộc đời một cách sâu sắc hơn nhiều. Bạn có thể nói rằng, cái nhìn của bạn lúc đó sẽ hoàn toàn thay đổi và điều này sẽ dễ xảy ra hơn khi bạn đã có một thói quen hành thiền lâu năm.

Khi kiểm điểm lại toàn bộ cuộc đời mình, bạn có thể thấy được việc nào là việc quan trọng nhất để làm. Nó rất rõ ràng. Tôi thấy một cách rất rõ ràng: những gì tôi đã làm bởi vì nghĩ chúng là quan trọng, thực ra chỉ là những điều tôi làm để cho người khác đánh giá cao về tôi, nghĩ tốt về tôi mà thôi. Còn thực sự việc gì là quan trọng nhất để làm? Câu trả lời là ***“phát triển trí tuệ”***.

Chúng ta sinh ra là để học hỏi và phát triển trí tuệ. Và để làm được điều đó, bạn cần phải có tấm lòng hào hiệp và một nội tâm thật cao thượng.

Tấm lòng hào hiệp và một nội tâm cao thượng luôn đi cùng với nhau. Nói một cách hình tượng thì những nhu cầu căn bản của cuộc sống (*cái ăn, cái mặc và nơi ở*) cũng giống như nền móng của một ngôi nhà, trong khi tấm lòng hào hiệp, quảng đại của trí tuệ và sự cao thượng của tâm hồn giống như hai mái nhà.

Tôi đã phải bỏ ra bao nhiêu thời gian để theo đuổi con đường phát triển trí tuệ này đây?

Tôi đã đến trường, đến lớp, đã học tới đại học - song những kiến thức tôi học được ở đó chỉ có thể giúp tôi làm việc để kiếm sống mà thôi. Đấy vẫn chưa phải là sự học hỏi sâu sắc nhất. Hiểu

biết về khoa học, các loại bằng cấp chuyên môn, kế toán và kinh tế, đó không phải là trí tuệ, nhưng con người lại không biết dành thời gian để học những kiến thức thực sự liên quan đến chính cuộc sống của mình.

Nếu bạn cứ chỉ sống như thế này mãi thôi, đến lúc chết bạn sẽ nhận thấy rằng mình đã sống một cuộc đời thật phù phiếm, hời hợt và rồi sẽ thấy hối tiếc làm sao. Có thể, lúc đó bạn sẽ tự nói với chính mình rằng: **“Nếu tôi không chết, chắc chắn tôi sẽ chỉ làm những việc có giá trị nhất cho bản thân mình”**.

Khi còn trẻ, tôi đã chép lại một câu rất hay ở trong một cuốn sách mình đã đọc - **“Hãy đọc cuốn sách hay nhất đầu tiên, kẻo bạn sẽ không còn cơ hội để đọc nó nữa”**. Nếu suy ra từ câu nói đó, bạn sẽ hiểu được câu nói này: **“Hãy làm việc quan trọng nhất đầu tiên, kẻo bạn sẽ không còn cơ hội để làm nó nữa.”**

Tôi nghĩ, điều này sẽ giúp bạn hiểu biết một cách sâu sắc hơn.

Song bạn không thể lơ là, bỏ mặc tất cả mọi thứ trên đời với lý do là để làm những việc quan trọng nhất. Là một con người, một thành viên trong xã hội chúng ta có rất nhiều bổn phận phải làm - nào là sự sinh nhai, làm ăn kiếm sống, nào là con cái, gia đình, nào là trách nhiệm xã hội, chính trị, tôn giáo...vân vân. Nhưng giữa tất cả những công chuyện bộn bề đó, chúng ta vẫn phải tìm ra thời gian dành riêng cho bản thân mình, bất cứ lúc nào cũng được, để phát triển nhận thức về một bản chất cao thượng hơn và sâu sắc hơn của chính mình. Không còn gì phải nghi ngờ về điều này nữa.

Nếu chúng ta làm các công việc hàng ngày của mình, dù đó là để kiếm sống hay thực hiện các bổn phận, trách nhiệm với xã hội, với một thái độ chân chánh, với chánh niệm và trí tuệ, thì chúng ta sẽ học hỏi được rất nhiều, sẽ tăng trưởng kiến thức và hiểu biết của mình từ trong chính những hoàn cảnh này. Khi đối mặt với những khó khăn, thăng trầm ở đời (*8 pháp thế gian, hay 8 ngọn gió đời - lokadhammas* - là 4 cặp: giàu sang và khổ khó, vinh và nhục, hạnh phúc và đau khổ, được

ca tụng và bị chỉ trích), chúng ta có thể học hỏi với chánh niệm và trí tuệ, sẽ thu được rất nhiều kiến thức từ chính những kinh nghiệm này. Trong cuộc đời có rất nhiều bài học để chúng ta học hỏi. Trong một bài pháp trước đây, tôi đã từng nói:

“Bạn sẽ phải học các bài học trong đời. Chúng ta đã đăng ký trọn thời gian trong một trường học không chính thức, được gọi là cuộc đời”.

Toàn bộ cuộc đời của chúng ta là một trường học. Chúng ta học dưới mái trường này, từ lúc mới mở mắt lọt lòng cho đến tận khi nhắm mắt xuôi tay, từ già cõi đời. Mọi thứ chúng ta trải nghiệm trong đời, mỗi âm thanh, mỗi hình ảnh, dù tốt dù xấu cũng đều chỉ là những bài học, không có một ngoại lệ nào cả. Nếu chúng ta có thể học hỏi từ nó, chúng ta sẽ trở nên ngày càng trí tuệ hơn. Nhưng để có thể học được các bài học từ trong một hoàn cảnh nhất định nào đó, lại cần phải có chánh niệm. Nếu chúng ta thất niệm, đăng trí và với cái tâm chai cứng, nhẩn tàm thì sẽ không học được bài học nào cả và cũng chẳng có chút trí tuệ nào.

Cuộc đời là một trường học. Từ khi sinh ra đến lúc chết đi, chúng ta đều ở trong trường học đó. Mọi thứ chúng ta trải nghiệm trong cuộc đời này, những thứ ta nghe, ta nhìn, dù xấu hay tốt cũng đều là các bài học. Nếu biết cách học bài, chúng ta sẽ có trí tuệ và tri kiến - song để học được những bài học này, chúng ta cần phải có chánh niệm. Sống phóng dật, lơ đãng thì chúng ta sẽ chẳng học được gì cả.

Trẻ con đến trường, ngồi trong lớp mà mơ mộng, suy nghĩ vẩn vơ đầu đầu thì sẽ không nghe được thầy giáo đang giảng những gì, chúng sẽ không hiểu, không ghi nhớ được bài học - và rốt cuộc sẽ không học được bài. Trong cuộc đời, chúng ta luôn quay cuồng bận rộn, sống buông thả, hời hợt và đầy ảo tưởng mộng mơ, nên dù đã trải qua biết bao thăng trầm trong đời, nhưng rốt cuộc cũng chẳng học được bài học nào. Nếu chúng ta muốn học được nhiều bài học, thì phải thực hành cách sống chánh niệm thật nhiều - chúng ta phải luôn luôn chánh niệm, tỉnh thức; đó là con đường duy nhất để học bài.

Khi nhìn một cái gì đó, bạn cảm thấy thế nào? Khi nghe, bạn cảm nhận ra sao? Khi nghĩ một điều gì đó, bạn có cảm giác gì? Chúng ta phải học cách thực sự chú ý vào những điều này và quan sát chúng trong chánh niệm. Bạn có thể nghĩ một cách vô trách nhiệm rằng: ***“Ồi dào, tôi không thể làm được điều đó đâu!”***. Hãy cố gắng thực hành mỗi lần một chút vào một lúc nào đó thôi, làm từ từ theo thời gian. Bạn sẽ học cách làm điều đó từng chút từng chút một. Nó dễ thôi mà!

Mỗi khi thầy trò có dịp gặp nhau, tôi thường sách tấn, khuyến khích và nhắc nhở các đệ tử cư sĩ của mình, cuối cùng thì một số Phật tử cũng đã thử cố gắng hành thiền. Một số đã hành thiền được 4, 5 năm; một số đã được 10 năm. Từ việc lúc đầu chỉ nhớ chánh niệm mỗi ngày một lần vào lúc cuối ngày (*và họ không cảm thấy chán*), cho đến khi họ chánh niệm được cả một phút mỗi ngày. Rồi cố gắng được đến phút chánh niệm liên tục không gián đoạn. Dần dần họ tiến bộ đến mức có thể ngồi thiền và giữ tâm theo dõi hơi thở được 1 phút. Sau đó họ bắt đầu cố gắng giữ chánh niệm từ lúc mở mắt dậy cho đến khi lên giường đi ngủ, luôn hay biết tất cả mọi thứ hoặc hay biết bất cứ những gì diễn ra trong tâm, và họ đã tiến bộ đến mức có thể thấy được tâm chánh niệm của chính mình, nghĩa là biết rõ được tâm chánh niệm của bản thân.

Đôi khi gặp nhau, tôi hỏi họ: ***“Có lúc nào con bị thất niệm liền một lúc cả phút hoặc trong cả 10 phút không?”***, và họ đáp: ***“Không, dù rằng chánh niệm có khi hơi hợt hay sít sao, cận kề, nhưng ít nhất chúng con cũng luôn có chánh niệm. Không có lúc nào là hoàn toàn vắng mặt chánh niệm cả. Bất cứ việc gì chúng con làm, ít nhất cũng có một chút ít chánh niệm trong đó”***.

Khi đã thực hành tương đối thuần thục, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy dường như có hai cái tâm. Đối với những người đã kinh nghiệm qua điều này thì không có gì là lạ cả. Có một cái tâm hay biết công việc đang làm, biết rõ bạn đang làm việc. Và có một cái tâm khác biết cái tâm đó nữa.

Khi bạn không còn biết rõ công việc mình đang làm hay các hoạt động của tâm mình, thì đó chính là tâm si (*moha*). Khi có tâm si thì không có chánh niệm. Một người đã thực hành chánh niệm miên mật sẽ cảm thấy rất mệt mỏi và thiếu sức sống mỗi khi tâm si đến và họ không còn chánh niệm được nữa. Bạn cảm thấy mỗi mệt, tâm xáo động, bất an; nó không còn an lạc nữa. Ngay lập tức bạn chánh niệm, hay biết điều đó và bắt đầu quan sát nó. Bạn không thể sống thất niệm trong một thời gian dài.

Ngay cả khi bạn nói chuyện cũng có một mức độ chánh niệm nào đó. Chỉ hoàn toàn nhờ vào lực đẩy của thói quen mà chánh niệm sẽ diễn ra một



cách tự động - bạn không cần phải cố gắng chút nào. Bạn biết rõ, ý thức được mình đang nói gì và định nói gì. Bạn cũng dành cơ hội cho người đối diện được nói, lắng nghe một cách cẩn thận và hiểu được điều họ muốn nói. Như vậy sự giao tiếp giữa bạn với người cũng được trôi chảy tốt đẹp hơn.

Bạn phải cố gắng giữ chánh niệm và sự quan sát càng nhiều càng tốt, trong suốt cả ngày. Người nào thực hành được như thế sẽ thấy được mọi thứ diễn ra trong thân, tâm mình một cách hết sức rõ ràng và sâu sắc. Khi chánh niệm thực sự mạnh, mọi suy nghĩ, tư tưởng sẽ hoàn toàn chấm dứt. Tâm trở nên hoàn toàn yên lặng. Khi tâm tĩnh lặng, bạn sẽ hay biết được một cách trực tiếp các cảm giác trong thân hoặc bất kỳ một đề mục nào khác - nếu nhìn vào tâm mình, bạn sẽ có thể quán sát được tính chất tĩnh lặng và thanh bình trong tâm.

Khi đã chánh niệm được một cách sắc bén như vậy, nếu có điều gì thu hút sự chú ý của bạn thì bạn cũng chánh niệm về nó ngay lập tức. Khoảng khắc bạn hay biết nó, nó liền biến mất, và bạn cũng thấy được cả điều này nữa. Bạn không suy nghĩ về nó. Bạn thấy nó ngay lập tức, bạn biết nó bởi vì bạn cảm nhận được nó - bạn sẽ thấy được đặc tính tự nhiên của mọi hiện tượng, đó là sanh và diệt ngay tức thì. Đó là chánh niệm về sự sanh diệt.

Những người đã hành thiền một cách nhiệt tâm, tinh cần sẽ thấy sanh và diệt cũng như sinh ra và chết đi. Tri kiến về sanh tử này thật là sâu sắc, thậm thâm vi diệu.

Đối với hầu hết mọi người, họ đã sinh ra từ lâu trước đây; lâu như số tuổi của họ, dĩ nhiên là như thế. Họ không hề biết được quãng đời còn lại sẽ là bao lâu nữa. Có thể họ nghĩ cái chết đối với mình vẫn còn xa lắm. Và như vậy họ sẽ chết một cách không chánh niệm. Người hành thiền thì không như thế. Cái gì đang diễn ra bây giờ là sanh và cái gì đang diệt đi bây giờ là chết - họ thấy ra được điều này, ồ, thật thâm sâu vi diệu biết bao. Đó là lý do tại sao, càng có trí tuệ thì bạn sẽ càng cảm nhận sâu sắc ý nghĩa của những từ này: ***“Tôi lấy nhíp sống hơi thở làm cái sống cái chết của mình”***.

Năng lực thần thông tôi chẳng có, Chỉ lấy chân thật làm sức mạnh cho mình.

Có nhiều người, khi thiền tập vẫn còn đang ở giai đoạn chấp chứng, non nớt, đôi lúc cũng đã muốn, ít nhất là đôi lúc, có được một chút năng lực huyền bí nào đó như là khả năng thấu thị (*thiên nhãn*) hay có thể tạo ra được những hình ảnh phi thường, đại loại là những thứ như vậy. Khi trí tuệ đã trưởng thành hơn, bạn sẽ không còn bị ấn tượng bởi những năng lực phi thường ấy nữa. Tác giả của bài kệ này coi trọng và đề cao giá trị của trí tuệ, vì vậy ông nói ông không có năng lực siêu nhiên nào. Ông lấy tấm lòng chân thực làm sức mạnh siêu nhiên của mình.

Sự chân thật quả là có năng lực thật vĩ đại. Nếu nói một cách thực sự hoàn toàn chân thật (*mặc dù tôi hy vọng là mình cũng không quá chấp vào điều đó*), tôi phải nói rằng thành thật 100% là một điều cực kỳ khó, khó vô cùng. Đó là lý do tại sao trong một bài kinh, Đức Phật đã hai lần nhấn mạnh đến từ trung thực và chánh trực. Ngài nói ***“Uju ca, suhuju ca”*** (*Từ Bi Kinh*), nghĩa là ***“ngay thẳng và chánh trực”***.

Con người rất cần sự chân thật trong quan hệ với nhau. Giả bộ yêu thương trong khi mình thực sự không hề thương yêu, cố tỏ ra thích thú trong



khi mình không thể thích, những điều đó làm cho cuộc sống thật vô nghĩa. Sự gượng gạo, giả tạo không bao giờ có thể mang lại sự thỏa mãn thực sự cho tâm hồn bạn. Chỉ có những điều chân thật mới có thể mang lại sự mãn nguyện thực sự cho mình.

Đôi khi có người nào đó đang rất ghét, rất giận, thù hận với bạn nhưng lại cố giả dờ ra không phải vậy, đóng kịch cư xử bình thường, bạn sẽ thấy rất khó chịu khi phải sống như thế, mà vẫn biết rằng thực ra anh ta/chị ta đang rất ghét mình, giận mình. Thực sự thì tôi thích người đó cứ nhận là mình đang giận còn hơn, cuối cùng thì tốt nhất là cứ thẳng thắn với nhau, sau đó chúng ta có thể nói chuyện với nhau về vấn đề khúc mắc giữa hai người, và có thể cả hai sẽ tìm ra được một cách giải quyết nào đó cho ổn thỏa.

Nếu người đó vẫn không chịu thừa nhận, vẫn cứ giả bộ vô tư và nói những điều đại loại như là: **“Ồ, không, tôi không phải là loại người hay cáu giận như vậy đâu”**, như vậy thì mọi thứ vẫn còn tiếp tục thật khó chịu, không có cách nào để giải quyết vấn đề được cả. Không chịu thừa nhận có thể khóa lấp vấn đề đi được một lúc nào đó, nhưng sẽ không làm cho nó biến mất được.

Để có được quan hệ giao tiếp thật sự chân thành, hết mình, thì sự trung thực và cởi mở là rất quan trọng. Chân thật, cởi mở và quan hệ chân thành với tất cả tấm lòng, điều đó quả thật là mãn nguyện. Nó cũng rất hữu ích để xây dựng nên một nhân cách và trí tuệ ở cả hai phía.

Không có trung thực sẽ không có sự trưởng thành thật sự.

Trong thiền tập cũng vậy, chỉ có một sự chân thật hoàn toàn mới dẫn đến tiến bộ. Một thiền sinh phải không được nói dối, không được giả bộ biết những điều mà thực ra mình không biết. Nhất là ở trong các thiền viện, khi thiền sư hỏi: **“Thế nào, bạn hành thiền ra sao rồi? Có tốt không? Có bị phóng tâm không?”**, có thể bạn sẽ trả lời như vậy: **“Bạch thầy, nếu con ngồi 1 tiếng, thì trong suốt một tiếng đó con không hề bị phóng tâm tý nào”**. Nhưng điều này là hoàn toàn không thể

nào có. Chỉ khi bạn đã đắc thiền, và có thể nhập vào an chỉ định thì mới có thể ngồi cả tiếng đồng hồ mà không bị phóng tâm suy nghĩ. Còn đối với những thiền sinh bình thường, dù định tâm có tốt đến đâu chẳng nữa, khi ngồi lúc này lúc khác, suy nghĩ vẫn còn trở đi trở lại trong tâm.

Hãy trung thực và nói đúng sự thật. Bạn không nên giả bộ tỏ ra là mình đã đạt được tuệ giác này nọ, tỏ ra đã hiểu biết những điều mà mình không thực sự hiểu, cốt chỉ để gây ấn tượng hoặc làm cho ông thầy của mình hài lòng. Một số thiền sinh còn nói họ hành thiền là vì lợi ích của thầy. Thực sự thì bạn đâu có cần thiết phải hành thiền thay cho thầy. Thầy sẽ tự thực hành cho bản thân thầy. Bạn cũng phải tự thực hành cho chính mình như thế. Hãy làm một cách thật trung thực, chân thành và với đức tin chân chánh, bạn không phải làm điều đó cho bất cứ một người nào cả.

Bạn có thể bịa đặt là đã đạt được tuệ này, tuệ kia mà thực sự mình không có và nói ra điều đó chỉ để làm thiền sư hài lòng, có thể thiền sư sẽ chẳng nói gì cả nhưng thiền sư vẫn biết. Những Sayadaw đã từng hành thiền và dạy thiền nhiều năm sẽ biết rằng: **“người này đang nói dối mình”**, khi biết như vậy họ chỉ cảm thấy thương hại cho kẻ đó. Họ cảm thấy thương hại, bởi vì họ thấy rõ rằng: **“Ồ, người này mong muốn quá nhiều khi nói rằng thiền tập của anh ta đang tiến bộ, đến nỗi anh ta phải tự lừa dối chính mình như thế”**. Nhưng nếu vẫn cứ tiếp tục làm như thế, anh ta sẽ không thể tiến lên một chút nào được nữa. Vì vậy, đối với những người như thế này, cần phải nói cho biết là việc anh ta làm như thế là không thể chấp nhận được.

Xin đừng bao giờ nói dối người thầy của mình. Giữa các bạn với nhau cũng vậy, bạn cũng muốn làm ra vẻ như là trình độ thiền của mình giỏi hơn những người khác, **“Tôi đã đạt đến trình độ như vậy, như vậy”**, đại loại như vậy. Khi đã nói một lời dối trá, bạn sẽ không thể tiến lên được một chút nào trong thiền. Hành thiền, thực hành Pháp là để chỉ bày chân lý, sự thật. Nếu bạn thực sự mong muốn hiểu được chân lý, điều đó chỉ có thể thực hiện được khi có sự chân thành, ngay thẳng và trung thực - một sự trung thực hoàn toàn.

Bạn phải làm gì khi đã lỡ nói điều gì đó không chân thật? Hãy nhìn vào chính tâm mình; tự thú nhận với chính mình là mình đã nói quá sự thật. Rồi sau đó, hãy tự sửa mình, đính chính lại với người kia rằng: **“Cái tôi vừa nói đúng là có hơi chút phóng đại. Thực sự thì cũng không đến mức như thế”**. Chúng ta thực sự rất sợ phải thú nhận như thế, có đúng không? Điều đó thật là xấu hổ, không dễ mà nói ra được. Đó là lý do tại sao nếu thực sự muốn hiểu được chân lý, muốn hiểu được chân Pháp, bạn cần phải có rất nhiều dũng cảm. Nó đòi hỏi bạn phải rất trung thực.

Không có chân thật sẽ không có giải thoát. Không có chân thật thì không có cái gì là thực cả.

Mỗi điều dối trá đều trói buộc, cầm tù tâm bạn, vì vậy bạn không còn được tự do nữa. Một khi đã nói dối, người đó lại phải tiếp tục nói dối thêm nhiều lần nữa để che đậy lời nói dối ban đầu của mình, như vậy anh ta sẽ không thể có được một chút thanh thản và an lạc nào. Mà không có những điều này thì trí tuệ sẽ không thể trưởng thành. Nếu trí tuệ không lớn mạnh, thì cũng không thể xây dựng được một nhân cách, các phẩm chất trong tâm bạn sẽ không thể trở thành cao thượng.

Một kẻ dối trá vẫn biết rằng mình đang nói dối và bởi vậy anh ta không thể tự tôn trọng chính bản thân mình. Anh ta không thể dốc hết tâm sức, toàn tâm toàn ý làm được bất cứ công việc gì, bởi vì anh ta biết đó chỉ là sự giả dối; anh ta biết mình đang nói dối. Ở nơi nào có sự dối trá, nơi đó không thể có được sự tận tâm, hết mình.

Cố gắng giả bộ đóng kịch khi quan hệ, giao tiếp với người khác sẽ không bao giờ có được sự trân trọng và tình bạn chân thành thực sự. Khi đó, bạn cũng không thể trưởng thành và có một nhân cách cao thượng được tôi luyện và phát triển từ những mối quan hệ, giao tiếp ấy được. Trong thiền tập mà nói dối, bạn sẽ không thể toàn tâm, toàn ý.

Trong thiền, để đạt được sự tiến bộ thực sự rõ rệt, bạn cần phải thành thật 100% và phải nỗ lực hết mình, toàn tâm toàn ý. Nếu không làm được điều

này, bạn chỉ có thể đạt được một chút Định, một chút Niệm hơi hợt, nông cạn - không thể đạt đến trình độ Định, Niệm thực sự cao thâm.

Khi bạn nói dối mà bạn biết mình đang dối hoặc khi đang giận mà biết mình đang giận, đó mới chỉ dừng lại ở mức độ Định, Niệm còn nông cạn, bạn phải tiếp tục tiến lên để đạt đến những tầm cao mới, những trình độ Định, Niệm cao hơn thế nữa. Tất nhiên, bạn cũng không thể bỏ qua bất cứ một bước nào trong những bước này, bạn phải trải nghiệm qua tất cả những kinh nghiệm đó. Vậy, nếu bạn thực sự muốn thực hành thiền thành công, thì hãy nhìn lại chính mình xem - **“Tôi đã hoàn toàn trung thực hay chưa?”**

Khi bạn ngồi xuống hành thiền, trước hết hãy tự hỏi mình: **“Khi hành thiền, tôi có thực sự chân thành muốn hiểu được thực tại tuyệt đối (chân đế) của danh và sắc (thân và tâm) hay không? Tôi hành thiền có phải để thấy được tam tướng: vô thường (>anicca), khổ (dukkha), vô ngã (>anatta) hay không?”**. Bạn phải thực sự rõ ràng về điều này. Nếu bạn trung thực và thực sự thực hành, nhất định bạn sẽ tiến bộ một cách vững chắc. Nó có thể nhanh hay chậm, song nhất định sẽ có tiến bộ.

Trong số những Phật tử cư sĩ của tôi, tôi biết có nhiều người cũng hành thiền. Lúc đầu thì dường như họ chẳng tiến bộ được mấy, chỉ 6 tháng sau họ đã tiến bộ được rất nhiều, nhưng sau một năm họ lại chỉ tiến được rất ít. Sau nhiều năm tháng hành thiền, họ mới tiến bộ được một cách vững chắc và đều đặn. Nếu bạn kiên trì thực hành với một thái độ đúng đắn, bạn sẽ luôn tiến bộ. Đây là điều chúng ta cần phải hiểu rõ.

Không có sự trung thực, sẽ không có một cái gì đến với bạn cả.

Cái giả tạo, thực chất ra chẳng là một cái gì cả. Không có sự trung thực sẽ không có một điều gì chân thực có thể xảy ra. Đó là lý do tại sao: **“Tôi lấy sự trung thực làm sức mạnh siêu nhiên cho mình”** mang một ý nghĩa rất thâm sâu. Hãy suy nghĩ về nó một cách thật sâu sắc.

Bạn bè tri kỷ tôi chẳng có, Chỉ lấy tâm mình làm bạn chính mình mà thôi.

Là con người, điều tự nhiên là ai cũng phải có bạn bè và người quen. Nhất là đối với thiền sinh, họ có rất nhiều bạn lành (*kalyanamitta* - *thiện tri thức*), những người bạn đạo cùng hành thiền với họ. Họ thực sự là những người bạn thật đáng quý. Nhưng tác giả bài kệ này không nói đến những người bạn đó. Ông đang nói về người bạn theo nghĩa tâm linh, do vậy ông mới nói ông lấy chính tâm mình làm bạn. Đây thật là những lời rất hay và sâu sắc - chính tâm tôi là bạn của tôi.

Hãy thử nghĩ xem, thật tốt đẹp biết bao khi tâm mình lại là bạn của chính mình. Đó quả là một điều hạnh phúc không gì bằng. Và hãy thử tưởng tượng điều ngược lại - đối với rất nhiều người, tâm họ không phải là bạn của họ. Đối với một số người, tâm họ còn là kẻ thù của chính họ nữa.



Một lần nọ, tôi đến thuyết pháp tại một trại cai nghiện ma túy. Bệnh nhân ở đây toàn là những con nghiện nặng. Họ theo nhiều loại tôn giáo khác nhau, vì vậy tôi phải chọn một chủ đề có thể thích hợp với tất cả mọi người. Chủ yếu là tôi nói với họ về sự cần thiết phải học cách tự yêu thương lấy bản thân mình, là một người bạn tốt của chính mình và sự cần thiết phải làm cho tâm mình trở thành bạn của mình. Đôi khi chúng ta cũng phạm lỗi lầm, bởi vì chúng ta cũng chỉ là những con người bình thường. Ngay cả một bậc thánh Tu-đà-hoàn (*Sotapana* - *bậc Thánh Nhập lưu*) cũng chưa thoát khỏi những bất thiện pháp kia mà. Nhưng để đến mức nó vượt ra khỏi tầm kiểm soát và trở nên xấu xa như thế thì quả là không tốt tý nào.

Người sử dụng và lạm dụng ma túy tự gây hại cho sức khỏe của chính họ, phung phí tiền bạc và không thể làm việc một cách hiệu quả. Họ đánh mất phẩm giá của chính mình, bị xã hội xa lánh, tẩy chay. Xã hội không đặt lòng tin ở những con người như thế. Cuối cùng một số người còn bị cha mẹ đuổi ra khỏi nhà. Ngay cả người mẹ, là người yêu thương con mình nhất trên đời, rút ruột đẻ ra, chăm nom bú mớm từ khi lọt lòng đến lúc lớn khôn mà còn không thể chịu đựng được nữa. Họ đã tệ đến mức bị tất cả mọi người ruồng bỏ. Họ đã gây hại không chỉ cho sức khỏe, địa vị xã hội và danh tiếng của bản thân họ mà thôi, mà họ còn phá hoại một điều rất quý giá - đó là trí thông minh, và họ cũng rút ngắn cả cuộc đời của mình.

Một số người uống rượu - uống nhiều đến nỗi làm hỏng luôn cả lá gan của mình. Họ đã làm thương tổn đến cuộc sống hôn nhân, con cái họ bị ảnh hưởng xấu về tâm lý. Bạn thấy không, họ phải chịu bao nhiêu là đau khổ. Vậy ai là người đã ủng hộ họ trên con đường tự hủy hoại kinh khủng như vậy? Chính là tâm họ. Tâm họ mê thích, đắm chìm trong những đối tượng bất thiện và không thích hợp ở bên ngoài. Có phải vì yêu bản thân mình mà họ làm như vậy không? - Không phải, đó là sự dính mắc vào những đối tượng bên ngoài đã khiến họ làm như vậy. Không nên nhầm lẫn sự dính mắc với tình yêu thương - yêu thương và dính mắc thực tế khác xa nhau rất nhiều.

Đối với một số người, dường như họ lại là kẻ thù của chính mình. Nếu hỏi họ có thương bản thân mình không, chắc chắn là họ sẽ nói có, có chứ, ai chẳng thương thân! Tuy nhiên, thực sự thì họ chẳng hề thương xót bản thân mình. Nếu một cái tâm luôn xui khiến chúng ta làm những việc xấu xa thì cái tâm đó chính là kẻ thù của chúng ta. Còn cái tâm khích lệ chúng ta làm những điều đúng đắn, thì cái tâm đó chính là bạn của mình.

Nếu tâm bạn luôn khuyến khích, sách tấn bạn làm việc tốt, thì cái tâm đó đã trở thành một người bạn luôn luôn ở bên cạnh bạn. Nếu có được điều này thì quả là một điều tốt đẹp biết bao. Khi tâm bạn đã trở thành một người bạn của mình, thì về mặt tâm linh bạn đã thực sự bắt đầu trưởng thành. Những người như thế sẽ học được cách sống hạnh phúc và bình an. Thật ra, khi tâm bạn đã trở thành một người bạn thực sự 100%, thì khi đó bạn đã có thể thành đạt được mục đích tâm linh của mình rồi đó.

Hãy nhìn lại tâm mình. Nhìn để thực sự thấy rõ tâm mình là bạn hữu hay là kẻ thù của mình. Nếu nó là bạn của mình, thì hãy chăm sóc người bạn đó; luôn cố gắng vun trồng và phát triển những tâm thiện và tư tưởng tốt đẹp. Nếu nó là kẻ thù, cái bạn cần làm là biết quan sát nó một cách thông minh, bình thản và tĩnh lặng.

Tham (*lobha*), sân (*dosa*), ngã mạn (*mana*), hiềm hận, ghen tỵ, nghi hoặc và ngờ vực, trạo cử và bất an, hôn trầm thuy miên v.v... tất cả đều là những kẻ thù của mình. Chúng là những phiền não. Không cần thiết phải lao vào một cuộc chiến tranh lớn một mất một còn với chúng làm gì. Điều phiền não sợ nhất không phải sự chiến đấu của chúng ta chống lại nó. Điều nó sợ nhất là bạn dùng chánh niệm (*sati*) và trí tuệ để nhìn nó một cách nhẹ nhàng thoải mái, nhìn bình thản, nhìn tĩnh lặng và nhìn thật lâu.

Nếu bạn nhìn vào một người nào đó một lúc lâu một cách thật trầm tĩnh và bình thản, họ sẽ bắt đầu cảm thấy không thoải mái. Cũng như vậy, nếu bạn nhìn phiền não một cách cẩn thận với chánh niệm thì nó sẽ không thể nào chịu đựng được lâu trước con mắt soi xét của bạn. Rồi nó sẽ phải biến mất.

Đã có lần, tôi nói với một người đệ tử của tôi rằng, khi có tham muốn khởi lên trong tâm, hãy quan sát cái tâm ấy một cách đúng đắn và khi có tâm sân khởi lên, cũng quan sát ngay cái tâm ấy một cách đúng đắn, một cách thích hợp. Người đó đã thử làm như vậy và sau đó kể với tôi thế này: ***“Bạch thầy, con đã thử cố gắng nhìn tâm tham khi nó khởi lên. Con chỉ kịp nhìn nó được mỗi một lần là nó đã biến đi mất. Nó không thể chịu được khi bị nhìn lâu.”***

Khi tham muốn sanh khởi và bạn quan sát nó một cách thật cẩn thận, bạn sẽ hiểu rằng đó chỉ là tính chất của sự ham muốn, không phải là tôi ham muốn, nó không phải là tâm của tôi, nó chỉ là một cái tâm, một cái tâm sanh khởi bởi vì có đầy đủ nhân duyên cho nó sanh khởi mà thôi. Nếu một đối tượng mang những tính chất khiến cho nó hấp dẫn, thì khi đó một cảm giác thích thú với đối tượng ấy sẽ xuất hiện. Nếu bạn nhận ra được những tính chất tâm này chính là vô ngã (*anatta*), bạn sẽ học hỏi được rất nhiều từ chúng. Còn nếu bạn cứ nghĩ nó là cái tham của tôi, thì sẽ rất khó trừ bỏ được nó, bởi vì điều đó chỉ càng làm cho tâm tham mạnh lên mà thôi.

Khi phiền não kết hợp với một ý niệm về ***“cái tôi”***, chúng có thể phình lên rất lớn. Nếu phiền não không còn sự hỗ trợ của cái ngã, chúng sẽ bị suy yếu đi. Đó là lý do tại sao tôi nói với các bạn rằng đừng thấy: ***“Tham và sân trong tâm chúng con còn quá mạnh, bạch thầy, chúng con cảm thấy nản lòng quá”***. Chỉ cần quan sát cái tâm đang sanh khởi đó một cách chánh niệm: tham lam, sân hận, ngã mạn, ghen tỵ, đố kỵ, keo kiệt bủn xỉn ... cho đến khi bạn thấy được chúng không phải là người nào cả, chỉ là những cái tâm sanh khởi bởi vì ở đó có đầy đủ nhân duyên khiến chúng sanh khởi mà thôi.

Cũng theo cách như vậy, khi sân sanh khởi, hãy quan sát nó một cách thật bình thản và cẩn thận, kỹ lưỡng. Nếu bạn nhìn cái giận ***“của mình”*** thì bạn sẽ còn cảm thấy giận hơn nữa. Khi cái giận cùng tồn tại với ***“cái tôi”***, nó sẽ trở nên mạnh hơn rất nhiều. Nó có thể mạnh đến mức không thể kiểm soát nổi. Nhưng hãy làm như tôi vừa nói ở trên, giữ chánh niệm và mỗi khi sân giận nổi lên

lại, hãy kiên nhẫn nhìn nó thật lâu, thật cẩn thận như một khán giả bên ngoài trông vào, mà không nghĩ rằng, không cho rằng nó là tâm “của tôi”. Khi bạn có thể làm được như vậy thì sân hận sẽ bị tước vũ khí.

Nếu luôn luôn quan sát như thế, bạn sẽ bắt đầu thấy được bản chất của tâm. Bạn không thể làm cho bất cứ cái gì biến mất và bạn cũng không cần phải làm như thế. Nếu bạn có thể quan sát được mọi thứ sanh khởi trong tâm như một người ngoài cuộc quan sát các tư tưởng, những điều thoả mãn, hài lòng cũng như những điều bất mãn, không ưng ý hay bất cứ những gì đang có mặt, thì sức mạnh của phiền não sẽ suy yếu đi rất nhiều.

Vậy nếu bạn có thể nhìn tham, sân, ngã mạn, ghen ty, đố kỵ... như là vô ngã, chúng sẽ trở nên mềm yếu và rút lui. Hơn thế nữa, bạn còn gạt hái được một số kiến thức và trí tuệ từ chúng nữa. Đó là những gì chúng đem lại cho chúng ta để chúng ta trở nên ngày càng vững vàng, ổn định và quyết tâm hơn. Chúng ta sẽ có được một sức mạnh nội tâm kiên định; chúng ta sẽ trở thành những con người trưởng thành và cân bằng.

Một người có thể biến tâm mình thành một người bạn thực sự, người đó sẽ có được những đức tính cao thượng trong tâm. Để đạt được điều này chúng ta phải học các bài học từ mọi thứ chúng ta trải nghiệm trong cuộc đời này. Chúng ta phải nhìn tất cả mọi việc chỉ như là những bài học. Nếu không học được bài học từ những điều đó, chúng ta sẽ bị tổn thất lớn. Khi chúng ta gạt hái được kiến thức và trí tuệ, thì không có thiệt gì cả, chỉ có lợi ích mà thôi.

Chẳng kẻ thù nào tôi chất chứa, Nhưng bất cẩn, phóng dật kia chính là thù.

Trên thế giới này, có người ta thương yêu, song cũng có kẻ ta oán ghét. Đức Phật cũng có kẻ thù. Nếu ngay đến cả Đức Phật cũng có kẻ thù, thì chắc chắn những con người bình thường như chúng ta ắt hẳn cũng có một vài kẻ thù ghét mình. Tuy nhiên, tác giả bài kệ đang nói đến một điều thật sâu sắc về tâm linh. Ý ông muốn nói kẻ thù

lớn nhất, đáng sợ nhất là sự bất cẩn, phóng dật của chính mình, nghĩa là không có chánh niệm và trí tuệ, nghĩa là cứ coi mọi thứ trên đời như của trời cho, cư xử một cách nhẩn tâm... Đây thực sự là những lời nói thật sâu sắc; tôi muốn các bạn hãy suy nghĩ thật sâu về chúng.

Trong những thứ làm cuộc đời của chúng ta trở thành vô giá trị và trống rỗng thì thiếu chánh niệm và trí tuệ, sống bất cẩn, buông thả luôn đứng đầu bảng. Trong tiếng Pāli, những cố tật này được gọi là *avijja* (vô minh), *moha* (si ám) hay *pāmada* (phóng dật). Khi có chánh niệm và trí tuệ thì sẽ có hiểu biết, được gọi là minh (*vijja*). Khi đó nó trở thành vô si (*amoha*) và không phóng dật (*apāmada*).

Thất niệm và thiếu trí tuệ là những kẻ thù lớn nhất của con người.

Khi làm bất cứ điều gì, khi suy nghĩ bất cứ điều gì, bạn phải có chánh niệm; chánh niệm phải đến đầu tiên. Khi có chánh niệm mạnh, trí tuệ sẽ đến tiếp theo. Nếu ngay từ đầu đã không có chánh niệm, thì cũng không thể có trí tuệ. Không có chánh niệm, bạn sẽ không thể phát triển được trí tuệ. Điều quan trọng là bạn phải nhận thức ra được điều này.

Khi xem xét cách thức tâm (*citta*) và tâm sở (*cetasika*) hiện hữu cùng nhau, bạn sẽ hiểu rằng khi chánh niệm (*sati*) không có mặt trong tâm thì trí tuệ (*pañña*) cũng không hề hiện hữu. Vì vậy, không có chánh niệm cũng không thể có trí tuệ.

Trí tuệ làm tăng chất lượng sống của chúng ta. Cái làm hủy hoại chất lượng cuộc sống của chúng ta chính là không có trí tuệ. Song để có được trí tuệ, trước hết chúng ta phải có chánh niệm. Nếu không có chánh niệm, không có trí tuệ, chỉ làm mọi việc một cách bất cẩn thì sẽ không thể có điều gì tốt đẹp đến với bạn được cả. Nó còn có thể trở nên tồi tệ đến mức chất lượng sống của bạn hoàn toàn bị phá hỏng. Sự thành đạt về mặt vật chất của bạn cũng bị ảnh hưởng.

Tôi đã từng thấy nhiều bạn trẻ thiếu chánh niệm, thiếu hiểu biết, không chăm chỉ, chịu khó, chỉ hoang phí thời gian quý báu của mình. Chất lượng sống của họ đang trở nên thật tồi tệ. Họ không coi trọng và không đủ trân trọng đối với bất cứ điều gì để có ý chí và quyết tâm thực hiện nó. Những con người như thế sẽ không thể thành công hay giàu có được. Anh ta không sáng tạo, không phát huy được toàn bộ tiềm năng của mình và cũng không có đủ dũng cảm để làm những công việc cần làm. Nếu trên đời này chỉ toàn những kẻ ăn tàn phá hại như thế thì hãy thử tưởng tượng xem một sự tàn phá kinh khủng như thế nào sẽ đổ xuống thế giới của chúng ta. Tôi không muốn trẻ em trên thế giới này sẽ trở thành những người như thế. Tôi nói điều này bởi vì tôi thấy nó thật phí hoài, chứ không hề có ý định coi thường hay đổ lỗi bất cứ một ai.

Tất cả mọi người đều có những chủng tử thiện trong mình. Tất cả những việc chúng ta cần làm là nuôi dưỡng cho nó lớn mạnh và phát huy đầy đủ tiềm năng của mình.

Tôi cũng đã từng đi qua một thời tuổi trẻ sôi động. Khi còn trẻ, tôi cũng đã từng có thật nhiều tham vọng và ước mơ. Một số thành sự thật, còn một số thì không. Cũng bởi vì tôi đã có những lý tưởng cao đẹp trong tâm, nên cái gì đến thì nó đã đến, mọi việc xảy ra trong đời đã dần dần đưa tôi đến được như ngày hôm nay.

Tôi muốn mọi người cũng nên có những lý tưởng cao đẹp cho mình và hãy làm những gì cần thiết ngay trong hoàn cảnh hiện tại, để có được thành công và thịnh đạt. Tôi không muốn các bạn chỉ biết ngồi đó mà than thân trách phận về những điều đã không đến với mình. Hãy bỏ tất cả những điều ấy ở lại đằng sau. Có rất nhiều điều không thể xảy ra bởi vì hoàn cảnh. Nhưng nếu chúng ta biết tìm những việc có thể làm được và cố gắng làm thì sẽ có rất nhiều việc cho chúng ta làm. Sẽ không có thời gian để mà phung phí và chắc chắn là cũng không có lý do gì để hoang phí thời gian cả.

Con người ngày nay dường như có rất nhiều thời gian rảnh rỗi. Hình như họ chẳng có việc gì để mà làm. Thật là một sự hoang phí khủng khiếp khi những tiềm năng vô hạn của con người không

được giải phóng ra như vậy. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng, rất đáng báo động nếu cứ để thời gian trôi qua phí hoài một cách vô ích và tầm thường như thế.

Thân tôi chẳng mang giáp sắt đai đồng, Chỉ lấy tình thương làm áo giáp chở che mình.

Áo giáp là một loại y phục được chế tạo để bảo vệ chúng ta khỏi đao kiếm và tên đạn. Tác giả nói rằng ông không có loại giáp sắt đai đồng này. Ông coi tình thương, tức là thiện ý đối với những người khác, là thành tâm mong muốn những điều tốt đẹp đến cho người, là chiếc áo giáp của mình. Khi chúng ta có tâm từ (*mettā*), tâm bi (*karuṇā*), chúng ta chỉ mong muốn những điều tốt đẹp đến với người, về mặt tinh thần chúng ta sẽ cảm thấy rất mạnh mẽ và an toàn. Chúng ta sẽ không còn cảm thấy sợ hãi hay đau buồn nữa.

Một số Phật tử và đệ tử của tôi, trước khi đi nước ngoài, họ đến hỏi tôi: ***“Con có cần phải mang theo cái gì bên mình để đề phòng bất trắc, nguy hiểm không?”*** (ý họ muốn hỏi là có cần đeo bùa chú gì không). Tôi phải nói với họ là: ***“Thầy chẳng có vật gì để cho các con cả. Quan điểm của nhà sư này là không bao giờ dựa dẫm vào bất cứ thứ gì ở bên ngoài. Khi thấy cần sự giúp đỡ, thầy đến với bạn bè và nhận lấy một chút những gì mình cần. Về mặt tinh thần, thầy không phụ thuộc vào bất cứ điều gì. Khi cần một sự giúp đỡ nào đó về sức khỏe hay vật chất, thầy sẽ hỏi xin cái đó. Thầy khuyên các con không nên nương tựa vào những biểu tượng, bùa chú hộ mệnh nào ở bên ngoài cả. Hãy nương tựa vào chánh niệm và tâm từ của chính mình. Luôn luôn giữ lòng từ và chánh niệm miên mật trong tâm”***.

Về mặt thể chất, tôi nhận sự giúp đỡ và hỗ trợ đối với những thứ tôi cần từ những người khác. Khi tôi không được khỏe, họ chăm sóc tôi. Những điều này là cần thiết, song về mặt tinh thần và tâm lý thì thực sự không nên phụ thuộc hay nương tựa vào bất cứ một ai cả.

Tôi yêu thích sự độc lập từ khi tôi còn rất trẻ. Đức Phật cũng nói điều này: **“>Attāhi attano natho”**, nghĩa là: **“Ta là nơi nương tựa của chính ta”**. Tôi trân trọng những lời này một cách vô cùng sâu sắc, luôn gìn giữ chúng trong tim và tôi cũng sống y như thế. Tôi cũng khuyến khích Phật tử và các đệ tử của mình sống như vậy. Tôi không ủng hộ, ho khuyến khích việc tin tưởng và dựa dẫm vào người khác hay những loại bùa chú hộ mệnh ở bên ngoài. Tôi cũng không bao giờ chấp nhận bất cứ sự phụ thuộc hay sùng bái cá nhân nào đối với tôi. Hãy tự nương tựa vào chính bản thân mình. Giữ chánh niệm và tâm từ trong mình như là lá bùa hộ mệnh của bạn.

Dĩ nhiên, cũng có nhiều loại chánh niệm. Ở cuộc sống ngoài đời, chúng ta cần phải chánh niệm biết mình khi di chuyển, khi đi lại chỗ này chỗ kia để tránh nguy hiểm. Hay biết những gì đang diễn ra trong thân tâm của bạn cũng là chánh niệm. Ngoài ra, bạn cũng nên cầu chúc cho tất cả mọi người đều được khỏe mạnh, an vui và có thành tâm trân trọng họ. Nếu bạn có một tâm từ trong sáng, trung thực và chân thành với mọi người, bạn sẽ thấy rằng nhiều người cũng sẽ đáp lại bạn bằng tâm từ bi. Đôi khi, thậm chí cả những người muốn chỉ trích, trù dập bạn cũng sẽ trở nên hòa giải và không chỉ trích bạn nữa.

Tôi đã từng sống ở nhiều nơi chốn khác nhau, đã từng ở trong những cánh rừng hoang thực sự. Tôi đã sống ở những nơi thực sự nguy hiểm, nhưng chưa bao giờ tôi gặp nguy hiểm bởi vì tôi luôn có một tấm lòng từ bi, ấm áp chân thành đối với tất cả mọi người. Khi bạn biết rằng có nhiều người thương yêu và quan tâm tới bạn, bạn sẽ cảm thấy được an toàn. Tâm từ thực sự có tác dụng bảo hộ. Dù bạn có mặc loại áo giáp nào đi nữa, nếu không chánh niệm bạn vẫn có thể bị thương. Song tâm từ giúp bạn tránh xa được mọi hiểm nguy là một điều có thật.

Chánh niệm cũng giúp bạn được an toàn trước nguy hiểm. Tuy nhiên ngay bản thân Đức Phật cũng không phải luôn luôn được an toàn khỏi mọi hiểm nguy. Cũng có nhiều kẻ đã từng cố tâm làm hại Ngài. Nếu phải trả nghiệp bất thiện đã làm trong kiếp trước, bạn cũng không thể tránh được

nó. Nhưng nếu bạn thực sự sống với chánh niệm và từ bi, bạn sẽ được an toàn khỏi hầu hết các mối nguy hiểm thông thường.

Nếu bạn lấy tâm từ hay tình thương của mình làm tấm áo giáp an toàn nhất và sử dụng nó như một hàng rào bao quanh mình, bạn không chỉ cảm thấy an toàn mà còn được vui lòng, mãn nguyện nữa. Tấm lòng từ bi, chánh niệm và một nội tâm định tĩnh sẽ giúp bạn sống và làm việc với một tư cách chững chạc, đàng hoàng, với sự trong sáng và bình an.

Một số vị Sayadaw nổi tiếng có một nội tâm vô cùng trong sáng và bình an, Định và Niệm của các Ngài rất mạnh. Khi đến gần các Ngài, bạn cảm thấy tâm mình cũng trở nên rất tĩnh lặng. Tôi đã kinh nghiệm điều này nhiều lần. Tại sao lại có việc ấy? Bởi vì, bạn đã bước vào trong trường tâm từ, định tĩnh và bình an của các Ngài.

Vậy khi bạn thường xuyên rải tâm từ và luôn có tâm từ trong tâm, bạn sẽ có một trường từ ái luôn luôn bao phủ quanh mình. Nhờ ảnh hưởng của tâm từ, chính bản thân bạn cũng sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn, sáng suốt và an lạc hơn và nó cũng trải rộng ra đến cả những người tiếp xúc với bạn.

Chẳng phải nhọc công xây thành đắp lũy, Tâm bất động kia chính thành lũy muôn đời

Thành là một công trình kiên cố với những bức tường dày, được xây dựng để chống lại những cuộc tấn công của quân địch. Các cánh cửa cũng được bọc sắt và chỉ có một cửa duy nhất ở tầng dưới. Tầng trên cùng chỉ có một vài cửa sổ rất nhỏ.

Những người có nhiều tài sản, có quyền lực và địa vị, có vị trí cao trong xã hội thường có rất nhiều kẻ thù và chỉ nhờ sống trong những bức thành không thể xâm nhập được như thế mới đem lại cho họ một cảm giác an toàn nào đó. Tác giả nói ông không có một thành lũy nào cả. Ông lấy tâm bất động, vững chắc có Niệm (*sati*) và Định (*samādhi*) vững mạnh làm thành trì để an trú.

Một cái tâm bất động và kiên cố được hiểu đơn giản là Định (*samādhi*). Nếu Niệm (*sati*) của bạn được liên tục, thì chính cái tâm đó thể hiện đầy đủ tính chất của niệm. Khi Định và Niệm mạnh, kẻ thù phiền não sẽ không thể xâm nhập được.

Thành trì vật chất được xây bằng gạch đá và sắt thép, chỉ có thể bảo vệ bạn khỏi những kẻ thù từ bên ngoài như con người mà thôi. Nó không thể ngăn chặn được những phiền não luôn có mặt trong tâm bạn. Chỉ có Niệm và Định cùng với trí tuệ mới có thể bảo vệ tâm bạn khỏi kẻ thù phiền não; trí tuệ càng sâu sắc thì sự bảo vệ nó mang lại cho bạn càng vững chắc. Đây là một điểm rất quan trọng và sâu sắc.

Phiền não là những kẻ thù còn ghê gớm hơn bất cứ kẻ thù nào ở bên ngoài. Chính vì phiền não mà con người đã dám làm biết bao nhiêu việc bất thiện trên đời. Một khi đã thực hiện hành động bất thiện thì sẽ có một quả báo tương ứng; chúng ta không thể chạy trốn hay tránh né được quả báo của hành động mình đã làm. Chúng sẽ trở quả khi có cơ hội.

Cuộc sống của chúng ta là kết quả của những gì mà tâm chúng ta xứng đáng được nhận.

Nếu chúng ta có tâm ‘**xấu**’ thì sẽ có quả báo xấu. Vì vậy, đó là lý do tại sao chúng ta phải luôn quan sát cái tâm của mình trong mọi lúc, quan sát nó thật nhiều, nhiều đến mức chúng ta có thể làm được. Hãy cố gắng nhận ra những thái độ sai lầm của mình. Bạn cảm thấy thế nào và bạn nghĩ gì khi có những thái độ như thế? Hãy quan sát những thái độ bất mãn, thù hận, ý muốn phá hủy, làm hại, muốn làm những việc nào hại người; hãy đơn giản quan sát chúng một cách nhẹ nhàng. Đừng cố ép buộc nó phải thay đổi ngay; chỉ cần duy trì sự quan sát và chánh niệm hay biết nó là đủ. Nếu bạn nhìn thật cẩn thận và thực sự thấy nó, nó sẽ tự sửa mình. Điều này thật đáng vui, đáng phấn khởi biết bao.

Khi thái độ, sự hiểu biết và cách suy nghĩ của bạn đã trở nên chân chánh, thì mọi thứ trong cuộc sống sẽ bắt đầu vận hành có hiệu quả hơn và bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Toàn bộ thế giới của

bạn sẽ thay đổi. Nếu bạn muốn thế giới của mình thay đổi, bạn phải thấy ra được những thái độ sai trái, lầm lạc và không đúng đắn của mình và hãy chánh niệm hay biết chúng, quan sát chúng. Nếu bạn thực sự rõ biết chúng, thì rồi chúng sẽ tự thay đổi. Khi bạn đã thực sự thấy được chúng thì sự thay đổi sẽ đến một cách rất tự nhiên

Điều mãn nguyện lớn nhất trong cuộc đời là thấy ra được những lỗi lầm của chính mình, hiểu biết chúng và làm thay đổi chúng.

Đó cũng là điều đáng phấn khởi nhất.

Trong tay chẳng có gươm đao, Vũ khí phòng thân là vô ngã.

Những chiến binh thời cổ thường mang một thanh gươm dài lưng lẳng bên hông. Đó là vũ khí của họ. Họ mang nó theo khắp mọi nơi. Kẻ thù của họ cũng có vũ khí như vậy. Khi gặp quân địch, họ rút gươm ra và chiến đấu. Họ cũng dùng nó làm vũ khí tự vệ cho bản thân mình. Tác giả nói ông không có một thanh gươm thực sự như thế. Ông lấy sự vắng mặt của cái ngã (*cái tôi*) làm thanh kiếm tự vệ cho mình.

Con người bình thường có thể sử dụng các loại vũ khí thông dụng như đao kiếm hay súng ống. Những con người trí tuệ chỉ đơn giản sử dụng vô ngã làm vũ khí cho họ. Bất kể loại kẻ thù nào, khó khăn nào, ngay cả đó là những thăng trầm, thịnh suy trong cuộc đời, khi họ nhìn chúng với sự hiểu biết về vô ngã, tất cả sẽ không còn ý nghĩa gì nữa, chúng sẽ tiêu tàn như mây khói. Nhưng trí tuệ thấy được tất cả các pháp thế gian (*lokadhammas* - *những thăng trầm, thịnh suy trong đời*) là vô nghĩa mới thật sự là quan trọng và ý nghĩa. Chỉ với sự hiểu biết này, chúng ta mới có thể trở thành một con người vững vàng và trưởng thành với một sức mạnh dũng mãnh trong tâm.

Chẳng hạn, có một người nói điều gì đó với bạn mà bạn không thích và không thể tha thứ được. Nếu chúng ta nghĩ về điều đó với ý niệm về “**cái tôi**” của mình, chúng ta sẽ nghĩ: “**Hắn ta đã nói cái này, cái nọ với mình**”. “**Hắn ta**” và “**mình**” thể hiện cái bản ngã. “**Bạn hẳn sẽ phải biết tay ta**” và

những tư tưởng đại loại như thế mang đậm bóng dáng của một cái ngã trong tâm bạn. Nếu nhìn sự việc từ góc độ tâm linh, bạn sẽ thấy người nói câu đó chỉ là danh - sắc và cái **"tôi"** đang bức mình đó cũng chỉ là danh - sắc mà thôi. Lời nói chỉ là những từ ngữ và âm thanh được phát ra. Ngôn từ là khái niệm chế định của tục đế (*>paññati*), trong khi âm thanh là thực tại chân đế (*>paramatha*). Chân đế chỉ sanh khởi rồi diệt ngay tức khắc, cái nghe chỉ là nhĩ thức sanh lên rồi diệt. Cái tâm bức bội cũng là một hiện tượng sanh và diệt.

Nếu bạn thấy rằng tất cả những điều này là vô ngã (*không có một ai ở đó cả*) thì còn cần phải tiếp tục nữa làm gì? Không cần phải làm thêm cái gì; đó là chỗ kết thúc của vấn đề. Nếu chúng ta nhìn mọi sự dưới ánh sáng vô ngã và vô thường, thì chẳng cần thiết phải kéo dài vấn đề ra làm gì, nó sẽ là một câu chuyện rất ngắn gọn.

Dù đó chỉ là một sự khó chịu nhỏ nhặt hay ngay cả vấn đề thực to tát mà chúng ta phải đương đầu nếu chánh niệm về nó và nhận ra rằng vô ngã thì sẽ không cần làm gì nữa. Nếu bạn bị đau ốm uống thuốc hầy nhưng có thể được kham nhẫn với cơn biết nó. Không cần thiết nghĩ rằng: mình thật may tại sao điều này lại xảy đến cơ chứ v.v... Nó xảy ra do điều kiện, hoàn cảnh; chúng ta sẽ kham nhẫn, chịu đựng đến mức có thể kham nhẫn, chịu đựng được. Nếu nó không giảm và thậm chí nếu bạn phải chết vì căn bệnh ấy, nhưng khi bạn thực sự nghĩ nó là vô ngã thì bạn sẽ không còn sợ chết nữa.

Cách đây không lâu có một người tôi quen vừa mới chết. Ông chết một cách rất thanh thản, bình yên. Con gái ông nói rằng, khoảng một tuần hay chừng 10 ngày trước khi chết, cha cô trông thay đổi rõ rệt. Trước đó, ông không thể chấp nhận được cái chết và cố gắng chống cự lại nó. Đến khi gần chết, ông mới nhận ra rằng mình không thể chống lại được nữa. Trước kia ông đã từng hành thiền nên sau khi chấp nhận cái chết sẽ đến với mình, ông trở nên thanh thản và bình yên hơn với mỗi ngày trôi qua. Khi chết cũng vậy, ông chết một cách thanh thản với hai tay chấp lại trước ngực và thở nhẹ nhàng. Ông không chống cự,

không đấm đá, giãy giụa, không kiệt sức, nghẹt thở hay làm bất cứ cái gì khác, chỉ chết như thể vừa lên giường đi ngủ.

Có rất nhiều cách chết. Một số người chết hết sức đau đớn. Một số chết một cách bình yên. Người biết hành thiền đa phần chết một cách rất bình yên.

Những thăng trầm chúng ta đối diện trên đường đời, nếu chúng ta có bất cứ một xu hướng ngã mạn nào trong đó, thì chắc chắn chúng ta sẽ là người thua cuộc. Sử dụng **"cái tôi"** làm vũ khí thì chỉ có thể dẫn đến thất bại thảm hại mà thôi, **"cái tôi"** không bao giờ chiến thắng. Cuối cùng, khi bạn đã thực sự hiểu được vô ngã, bạn sẽ chinh phục được ngay cả cái chết. Nếu chúng ta dính mắc thật nhiều với **"cái tôi"**, chúng ta sẽ chết trong nỗi sợ hãi khủng khiếp và cái chết đó thật là vô ích. Còn nếu bạn chết một cách chánh niệm trong khi đang quán chiếu về vô ngã, thì khi đó bạn đã chinh phục được tử thần.

Vũ khí vô ngã chinh phục được kẻ thù là 8 pháp thế gian (*lokadhamma*). Đây là vũ khí của những người anh hùng, những con người giới đức trong sạch chính là những người anh hùng thực sự trong đời.



Sự Nghiệp Giác Ngộ

HT Thích Nhất Hạnh

Người đời ai cũng theo đuổi một sự nghiệp. Người xuất gia cũng có sự nghiệp của mình, nhưng sự nghiệp của người xuất gia rất khác với sự nghiệp ở ngoài đời. Ở ngoài đời, người ta cần có một bằng cấp, một địa vị, một danh tiếng để có thể gọi là thành công. Sống trong chùa với tư cách một người xuất gia, chúng ta không cần một cái bằng cấp, dầu là bằng cấp Cao Đẳng Phật Học, chứ đừng nói là bằng cấp cử nhân hay tiến sĩ.

Có nhiều nhà tu cho sự nghiệp của họ là ngôi chùa của họ, là địa vị của họ trong giáo hội và trong xã hội. Có những nhà tu có bằng cấp tiến sĩ và rất bằng lòng với cái bằng cấp đó. Có người cho rằng sự thành công của họ là một ngôi chùa long lanh, có nhiều bốn đạo lui tới.

Họ làm hội trưởng hội Phật Giáo, họ làm viện chủ, họ làm hòa thượng, và có khi họ làm học giả. Họ cho xuất bản những cuốn sách rất có tính cách bác học, để chứng tỏ rằng họ có khả năng nghiên cứu thâm uyên. Hạnh phúc của họ nằm ở trong những thành tựu đó. Họ có thể được ca ngợi là một nhà học giả thâm uyên, như là một người đậu bằng cấp cao, như là viện chủ một ngôi chùa lớn có nhiều bốn đạo, nhưng những thành tựu đó không phải là mục đích của người xuất gia.

Người xuất gia trẻ có nên ao ước địa vị của những người ấy không? Chúng ta phải chiêm nghiệm về vấn đề này rất kỹ, bởi vì trong giới những người xuất gia trẻ có rất nhiều người hiện đang hướng theo con đường này, dùng thời giờ và năng lượng của đời mình để chạy theo những cái bả danh lợi, dù là những bả danh lợi trong phạm vi nhà chùa. Cái năng lượng của sự ao ước đó thúc đẩy chúng ta đi học, đi nghiên cứu, đi vận động. Cái năng

lượng đó không phải là Bồ Đề Tâm; cái năng lượng đó chỉ là tâm Danh Lợi được trá hình dưới Bồ Đề Tâm.

Ước muốn làm nhà học giả Phật Học, ước muốn làm một giáo sư Phật Học nổi tiếng, ước muốn thi đậu một bằng cấp lớn, ước muốn làm viện chủ một thiền viện hoặc một tu viện lớn, ước muốn được người ta cung kính, trọng vọng và cúng dường, ước vọng ấy quyết không phải là Bồ Đề Tâm. Hiện bây giờ, có biết bao nhiêu người tu trẻ đang bị kẹt vào cái thế đó mà không tự biết, cứ nghĩ rằng mình đang thực sự tu đạo và phục vụ cho đạo. Trong khi đó, sự nghiệp của người xuất gia cao cả hơn một triệu lần.

Đi xuất gia là để chuyển hóa những khổ đau của mình, để đạt tới hiểu biết lớn, tức là Đại Giác Ngộ, để đạt tới tình thương lớn, tức là Đại Từ Bi, để đạt tới cái tự do lớn, tức là Đại Tự Tại. Đây không phải là những danh từ, đây là những cái ta có thể thực hiện được bằng sự tu tập. Nhìn cho kỹ, ta thấy có những người có hiểu biết lớn, tình thương lớn và tự do lớn. Những người có hiểu biết, thương yêu và tự do là những người có hạnh phúc và khả năng ban phát hạnh phúc. Có những người có bằng cấp lớn, làm học giả nổi tiếng, làm viện chủ những ngôi chùa lớn nhưng không có những yếu tố đó. Họ không có hạnh phúc chân thực.

(Trích “nói với người xuất gia trẻ”)

Lời Huấn Dụ Của Tôn Sư Hải Triều Âm

Sư Bà Hải Triều Âm

Nói với người xuất gia trẻ tuổi

Trẻ tuổi, nghĩa là còn khao khát học hỏi và tu hành. Bồ-đề tâm thúc đẩy xuất gia, tiếp tục năng lượng tinh tấn cần mẫn vượt các khó khăn. Nuôi dưỡng Bồ-đề tâm, cả về hai mặt trí tuệ và từ bi là một công trình quan trọng. Hoàn cảnh không thuận lợi để xói mòn hai đức tánh này là nguy hiểm.

Xuất gia không có Phật pháp để bồi dưỡng tinh thần, không thầy bạn tốt trợ duyên tức là không có môi trường tu học. Căn bản là Bồ-đề tâm không bị lay chuyển bởi những chướng duyên hay ngũ dục. Rời Tăng chúng, đi học trường thế gian để cầu bằng cấp, hàng ngày sống với người tại gia, tu sĩ này rơi rụng là dĩ nhiên. Quy y Phật, quy y Pháp đã đành nhưng không thể thiếu quy y Tăng. Rời tăng chúng, tìm đâu có những nâng đỡ, khuyến khích, nhắc nhở soi sáng. Nhà chùa vẫn nói: Hồ ly sơn hổ bại, tăng rời chúng tăng tàn. Việt Nam có câu: Ở bầu thì tròn, ở ống phải dài. Kẻ xuất gia, điều cấm kỵ là rời chúng.

Danh giá, tài sản, quyền lực là sự nghiệp thế gian. Xuất gia duy tuệ thị nghiệp (*kinh Bát Đại Nhân Giác*). Đạt giác ngộ mới có khả năng giáo hóa muôn loài giải thoát luân hồi sanh tử, đồng thành Phật đạo. Vững chãi, thanh thoi, an vui, người xuất gia giúp những ai đến với mình vượt qua hố sâu phiền muộn tăm tối. Hẹp hòi, ganh tỵ, tham sân si mạn, cần nạo sạch những nguồn ung độc này. Tự độ độ tha chỉ ở chỗ phá tan u mê. Đây là mục tiêu đích thực của người tu.

Cũng như các trường y khoa, sinh viên phải thực tập thành công. Học tăng chuyển hóa nội tâm bằng cách đem những gì mình đã học áp dụng



vào đời sống hàng ngày. Có Bồ-đề tâm là đã có đường đi chân chánh, có nghị lực đương đầu với những trụy lạc. Thật là đại hạnh phúc so với những kẻ bơ vơ lạc lõng. Kinh dạy: Quên tâm Bồ-đề, việc thiện trở thành ma sự. Quên còn đáng sợ như vậy huống chi không phát tâm Bồ-đề.

Tuệ giác không phải là thứ ta có thể thu thập từ kinh sách mà là hoa trái của công phu thực tập quán chiếu. Người trí tuệ thấy những điều người

khác không thấy. Nếp sống nội tĩnh nội quán bảo vệ chánh niệm. Chánh niệm luôn chiếu sáng. Lau nhà cầu với chánh niệm, công đức chẳng kém giờ thiền tọa. Tâm an vui lúc ấy chính là thiền duyệt.

Mỗi động tác, mỗi lời nói, mỗi tầm nhìn, mỗi bước chân đi của người chánh niệm là một an lạc. Đức Phật dạy: Nguyên tắc hiện pháp lạc trụ chính là phương pháp trang nghiêm Tịnh-độ. Mỗi ngày ta cố bồi đắp thêm một chút thanh thoi vững chãi an vui thì niềm tin về con đường mình đi thêm lớn. Tuệ giác và đạo đức đem hòa bình và an vui cho mọi người. Thấy một tu sĩ đi đứng khoan thai, lời nói nhẹ nhàng, lòng người tự ấm áp, tín ngưỡng tăng trưởng. Cổ đức thường nói: Công đức xuất gia thấm đến tổ tiên, âm dương lưỡng lợi.

Xuất gia với nguyện vọng làm đạo sư độ mình độ người, cần đem hết tâm lực vào chuyện thực tập: Tập đi đứng nói cười, tập ăn, tập thở, đúng như lời Phật dạy. Bồi đắp vun bón cái vững chãi thanh thoi (*tự tại*) và cái an vui (*hiện pháp lạc trụ*) ngay từ những ngày đầu tu học (*luật Sadi*).

Sử dụng tài năng lo việc chùa là bổn phận chung, là điều cần thiết. Nhưng cảm tưởng mình quan trọng, nuôi lớn vô minh chấp ngã. Tự thấy mình quản lý giỏi, tổ chức khéo thế là đang giạt lùi trên đường Bồ-đề, thiệt thòi cho bản thân, thầy bạn, gia đình, xã hội. Cho nên phải thường tụng Bát Nhã Tâm Kinh, nhớ câu thần chú “*vô sở đắc*”. Học Tứ Niệm Xứ và khuyến khích nhau đem hết tinh lực hành trì chánh niệm. Nhất là giờ chấp tác, đừng để thất niệm làm chủ.

Luật dạy Tỳ-kheo, 5 năm đầu chuyên tinh giới luật. Ngoài oai nghi, trong chánh niệm, chuyên tâm tu tập cho thành thói quen. Thói quen lâu dần thành nếp sống. Nếp sống lâu dần thành tánh nết. Mặc áo, rửa tay, làm thị giả... mỗi tư thế, mỗi cử động đều phản chiếu một tâm thể ung dung giác tỉnh. Muốn được như thế, Tỳ-kheo phải ở trong chúng, nương nhờ những con mắt sáng, những lời nói từ bi thẳng thắn vạch rõ chỗ ta còn thiếu sót, công bình luận xét thiện ác chánh tà.

Người tu không được chạy theo sở thích riêng. Không được ở một mình. Ni luật cấm các sư nữ đi một mình.

Gia đình thế gian chỉ vài ba người mà vẫn tạo địa ngục với nhau. Bao nhiêu hệ lụy chìm đắm phiền não. Người xuất gia buông xả nẻo đường tối tăm, tìm cửa Bồ-đề.

Xả hình hài chi tiết

Cắt ái, biệt song thân

Xuất gia, hoằng thánh đạo

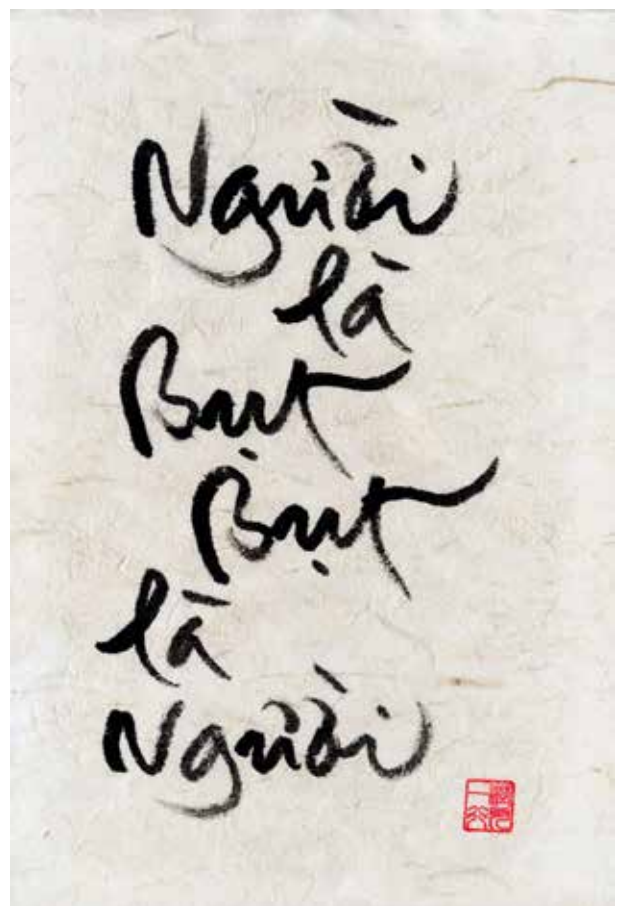
Nguyện độ hết xa gần.

Cạo sạch tóc, bỏ phấn son trang điểm, cởi gỡ buộc ràng yêu ghét. Mở lòng quảng đại, trên đền bốn ân dưới cứu khổ muôn loài.

Nguyện giữ gìn tâm này mãi mãi ngàn đời, Bồ-đề tâm vĩnh viễn tốt tươi.

Viết vào Ngày tạ đàn niệm Phật

Đầu năm 2005



Chọn Một Con Đường

Thích Giác Viên

Cuộc sống luôn có nhiều con đường để chúng ta chọn lựa. Nhưng có một lúc nào đó chúng ta buộc phải chọn một con đường duy nhất thì chúng ta cần phải chánh niệm lắm mới chọn lựa đúng và ít bị sai lầm. Do đó chúng ta không cần phải phân vân nhiều, chỉ cần tu tập làm sao cho có chánh niệm trong đời sống hằng ngày. Nếu trở thành nhà giáo thì mình sẽ là nhà giáo đạo đức và gương mẫu; nếu trở thành giám đốc của một công ty hay xí nghiệp thì mình sẽ là một ông sếp tốt; đường hướng kinh doanh của mình là chánh mạng, không tàn hoại con người và thiên nhiên. Khi có chánh niệm rồi thì đi bất cứ nơi đâu dù xa hay gần, mình đều có thể học hỏi được nhiều điều thú vị. Giống như tới tham dự khoá tu vậy, mình được lắng nghe, được chia sẻ để làm lớn lên năng lượng niệm, định, tuệ trong mình; nghĩa là làm lớn lên hiểu biết về sự thật **“là nhau”**. Như vậy, mình trở thành một con người học hỏi được muôn phương dù mình chưa đi tới phương nào cả. Bởi vì Việt Nam chứa muôn phương, thân tâm mình chứa muôn phương. Nếu đi nhiều mà không có chánh niệm thì mình không học hỏi được chút nào cả, có thể mình biết nhiều nhưng cái biết đó không giúp mình ra khỏi niềm đau nỗi khổ. Cho nên chỉ cần một chọn lựa thôi, đó là lối sống chánh niệm.

Đi tu hay không là tùy mỗi người, tuy nhiên sống có chánh niệm đã là tu rồi. Nhưng đi tu để làm gì? Giống như người làm cách mạng, thoát ly gia đình là để dễ dàng hoạt động hơn thì đi tu là để có thời gian nhiều hơn cho việc tu tập. Thế thôi! Không phải con đường phụng sự duy nhất là phải đi xuất gia. Xin các bạn đừng tưởng tượng là vào chùa tu rồi thì mình lọt vào được trọng tâm của tuệ giác liền, cũng phải trải vi trắc vấp nhiều lần lắm trước khi mình thực sự biết khéo tu là gì. Ở đời cũng vậy. Đừng nói rằng tới khoá tu con tu dễ dàng, còn về nhà khó tu quá. Tới khoá tu bạn cũng thờ, cũng nghe chuông, cũng ăn cơm, cũng đi bộ... Về nhà bạn cũng làm giống như vậy. Có gì khác nhau đâu. Chỉ có điều tâm muốn tu mạnh mẽ thì sẽ giúp mình tìm ra phương pháp để tự điều chỉnh đúng từ từ. Khó khăn nào bằng khó khăn của triều Trần buổi ban sơ? Thế mà nhờ tu, giải quyết được rất nhiều. Có sự truyền thông rồi thì không có gì mà không thực hiện được. Trước khi có thể truyền thông với người khác, chúng ta phải truyền thông với chính mình, phải không? Nhưng truyền thông với mình đâu có dễ. Có người nói rằng: trước khi

yêu người khác thì mình phải yêu mình. Câu nói đó rất hay nhưng cũng coi chừng. Nếu yêu mình bằng chánh niệm thì dĩ nhiên là hay rồi; nhưng yêu mình bằng sự ích kỷ thì yêu ai nổi nữa mà trước với sau. Cái thân này còn không yêu nổi nữa mà. Vì sao vậy? Vì ích kỷ là tàn hoại. Yêu cái gì? Cái gì mình cũng bo bo cất giữ, ăn nhiều nên mập phì ra, yêu mình nổi gì? Cho nên muốn xây dựng quê hương thì phải có tăng thân, mời nhau và thuyết phục những người xung quanh tu tập bằng sự chuyển hoá từ bản thân mình.

Thời đại nào cũng vậy, có người biết tu tập nhưng cũng có không ít người không biết tu tập. Nếu xã hội mình đang có nhiều tiêu cực mà ít người chịu tu thì mình tu thay cho những người tiêu cực đó. Biết đâu mai mốt, trong chúng ta đây, có người lên làm bộ trưởng hay những nhà lãnh đạo cao cấp? Ai cấm! Chính thể nào cũng từ trong nhân dân mà ra; chính thể nào cũng con của dân. Bởi vì ông cán bộ nào cũng có cha, có mẹ. Có cán bộ nào không cha, không mẹ đâu. Nếu biết tu dưỡng thì mình sẽ là cán bộ tốt làm thay đổi được

cục diện. Nếu con mình làm cán bộ thì con mình thay đổi cục diện và mình rủ nhau cùng tu. Một khi mình có tu rồi thì mình năn nỉ thuyết phục những cán bộ khác tu. Bởi vì có thực chất niệm, định, tuệ trong người rồi thì mình có thể tâm sự: các anh và chúng tôi là những người con nước Việt, mình thương mình, thương dân, thương sự nghiệp đang nắm trong tay. Tổ tiên mình làm được, như triều Trần, triều Lý, mình nên thừa hưởng gia bảo đó để chấn chỉnh trở lại. Triều đại không sai lầm là tốt nhưng triều đại sai lầm mà sửa chữa thì giá trị hơn nhiều, phải không? Cũng như người khoẻ mạnh tu giỏi là tốt rồi nhưng người ốm yếu bệnh tật, đau liên miên mà tu giỏi thì lại càng tốt nữa. Cũng như người hiền lành như ngài Xá Lợi Phất và ngài A Nan đi tu với đức Thế Tôn thì tốt rồi nhưng những người đã từng gây tội lỗi như chàng Vô Nãi mà đi tu thì quý vô cùng. Người ta nói: hay hê! giết người thế đó mà vô chùa tu, vẫn giác ngộ như thường. Đó là giá trị của sự thật **“là nhau”**, có khả năng làm thay đổi mọi tình huống.

Trong đại chúng ngồi đây có bạn hỏi rằng: **“Con là tín đồ theo đạo Thiên Chúa. Con rất tin nơi Chúa. Con có nhiều ước muốn lắm: muốn làm thầy giáo, muốn làm nhà kinh doanh để có tiền, muốn đi khắp nơi để học hỏi, v.v... Vậy con nên chọn cái nào? Nếu con chọn một cái thì những cái kia con không làm được?”** Con chiên mà tin Chúa là giỏi lắm! Nhưng bây giờ mình hỏi lại: Chúa là ai? Ngài mang nội dung gì, mình có biết không? Có ai ở đây biết Bụt là gì không? Dù học lịch sử và chánh niệm rồi nhưng nếu chưa thực sự có chánh niệm thì mình không biết Bụt là gì? Chỉ khi nào có chánh niệm mình mới biết: A! Té ra chánh niệm là Bụt, soi sáng xa gần. Nếu không có chánh niệm thì học gì mình cũng nói Bụt là thế này, Bụt là thế kia, trật lất hết. Cho nên người ta đổi tiền lẻ để nhét vào tay Bụt, bởi vì người ta hiểu Bụt là một ông thần. Đó là cách hiểu Bụt rất dễ thương nhưng đau khổ lắm, càng tin Bụt theo cách này bao nhiêu thì càng khổ đau bấy nhiêu. Vậy, con chiên hiểu Chúa liệu có hiểu theo cách mà một số Phật tử vừa nói trên hiểu về Bụt hay không? Nếu mình không biết Chúa là nội dung gì mà cứ tin theo Chúa với một mớ kiến thức trong đầu thì tin Chúa như vậy rất dễ thương nhưng chưa đúng. Nên biết trong trời đất này chỉ có một quy luật, không thuộc

về Chúa, cũng không thuộc về Bụt, đó là quy luật **“là nhau”**. Có lúc ta nói là lẽ sống hay chân lý tối thượng, sự thực của cuộc sống. Thí dụ: có những hành tinh rất lớn, lớn gấp mấy lần trái đất mà trái đất lại lớn gấp biết bao nhiêu con người. Tổng thể con người thì lớn hơn tế bào không biết bao nhiêu lần? Mà tế bào thì lớn gấp biết bao nhiêu lần hạt sống trong khoa học lượng tử? Thế mà hạt sống chứa tế bào, chứa con người, chứa trái đất, chứa vũ trụ trăng sao, không có cái gì không có trong hạt sống. Vậy không có cái gì không có trong Chúa và Bụt. Chính Chúa là Bụt, bởi vì Bụt là tất cả những gì không phải Bụt, trong đó có Chúa. Đã là Bụt thiết rồi thì không thể nào loại trừ Chúa ra khỏi sự biểu hiện của mình. Có khi nào Bụt nói: tôi không phải là Chúa, tôi chỉ là Bụt thôi? Ngài không bao giờ nói như vậy. Cho nên bạn tin Chúa là rất giỏi, rất dễ thương. Nhưng có lẽ bạn nên suy nghĩ: Có phải Chúa là bao gồm tất cả những gì không phải Chúa, trong đó có bạn và Bụt không? Bụt là những gì không phải là Bụt, trong đó có Chúa, bạn, và có tất cả. Khi cả Chúa lẫn Bụt đã là như vậy thì chánh niệm chính là sự thật **“là nhau”**. Chánh niệm này không thuộc về tôn giáo; không phải là tư tưởng mà là gia tài của cuộc sống. Cho nên nếu bạn muốn nhiều thứ thì hãy chế tác chánh niệm cho sâu sắc. Muốn nhiều không xấu, chỉ nguy hiểm ở chỗ là thiếu chánh niệm mà muốn nhiều thì chết luôn; nó nổ như bong bóng thổi quá đà vậy. Trái lại muốn nhiều mà chánh niệm lớn thì không có vấn đề gì. Bởi vì chánh niệm có nghĩa là: khi tôi tiếp xúc với bất cứ cái gì thì cái đó đều trở nên mẫu nhiệm và sống động, bởi lúc đó tôi thực sự sống và có mặt trong giây phút hiện tại. Cho nên Sư Ông Làng Mai đã từng nói rằng: Tịnh độ cũng là bùn lầy nước đọng, là phân xanh, là cỏ cây, hoa lá chứ đâu phải tịnh độ chỉ là vàng ròng, pha lê, xa cừ, xích châu, mã não...

Do vậy chúng ta phải yêu thương chính mình nhưng nhớ ngầm hiểu rằng: chính mình có nghĩa là tất cả. Người nào thương được mình là yêu thương tất cả. Bằng cách nào? Bằng hơi thở ý thức, bằng bước chân chánh niệm, bằng miếng cơm đầy lòng biết ơn hay bằng lời nói yêu thương, nâng đỡ... Như vậy tu tập mình đâu có bỏ công việc gì đâu, trái lại còn tận tụy với cuộc đời, chỉ



bỏ việc xấu ác thôi. Bỏ đây không phải kỳ thị, mà mình không làm. Thí dụ: mình thực sự có niềm vui trong thiền tập rồi thì có ai đó mời rượu, mình có uống không? Chánh niệm là không uống chứ không phải ghét rượu hay là ép mình từ chối, tự động không uống, vậy thôi. Chính tuệ giác bảo hộ cho mình, chứ không phải không uống rồi sợ mất lòng. Người nào chánh niệm không uống rượu mà vẫn sợ mất lòng thì chánh niệm người đó chưa sâu sắc. Trong cái mất lòng có chứa cái được lòng trong đó. Cũng giống như nhiều bạn đi tu mà ba mẹ cấm đoán vậy đó. Nên biết rằng ba mẹ cũng khổ tâm lắm! Nhưng mình quyết chí tu thì chính cái khổ đau của ba mẹ là cái phước của ba mẹ. Ngày Thái tử Tất Đạt Đa đi tu, ba mẹ Ngài có bằng lòng không? Không! Thế mà cuối cùng vua Tịnh Phạn cũng chứng thánh quả. Đó có phải là cái phước của ba mẹ không? Cho nên đừng nghĩ rằng: người ta ghét mình, tội cho người ta và mình cũng vô phước. Ăn thua là mình

có đi trên con đường chánh niệm về sự thật **“là nhau”** hay không? Đó mới là mấu chốt của vấn đề; là con đường mình nên chọn.

Tu cho người thương, tu cho quê hương

Có một bạn hỏi rằng: **“Con rất thương mẹ nhưng mẹ con và con nói chuyện với nhau không được. Vậy con phải làm sao bây giờ?”** Khi thương mẹ mà nói chuyện với mẹ không được nghĩa là năng lượng chánh niệm về sự thật **“là nhau”** trong mình còn yếu. Chánh niệm trong mình yếu mà hỏi bây giờ phải làm sao thì chỉ có thở chánh niệm, quán chiếu cho sâu sắc về tính chất tương tức giữa mình với mẹ, rồi nắn nỉ mẹ, bằng cách viết thư hay nói trực tiếp: Mẹ yêu quý! Con thương mẹ lắm! Nhưng con tu yếu quá nên mỗi lần nói chuyện với mẹ là con cứ cãi mẹ hoài, dù trong tận

sâu thẳm trái tim, con không muốn như vậy. Cho nên con lạy mẹ, nếu mẹ có thương con thì xin hãy nói cho con biết những điều giúp cho con đỡ khổ. Bởi vì con biết rằng nếu con khổ thì mẹ đâu có sướng sung gì..." **Mình có thể truyền thông với mẹ mình bằng những câu nói như vậy để hai bên đều được nuôi dưỡng và trị liệu. Nếu sau đó mẹ không nói gì đi nữa thì mình cũng phải lập một chí nguyện hiểu và yêu thương mẹ cho bằng được. Hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm sẽ luôn là người bạn đồng hành với mình trên con đường tiến tới yêu thương và hòa giải. Cho nên chúng ta cần nương tựa tăng thân cư sĩ hay xuất sĩ nhiều lắm, để cho chánh niệm càng ngày càng lớn lên. Phần lớn chúng ta, có ai muốn ghét người khác đâu thế mà mình cứ ghét hoài. Vì sao vậy? Bởi vì mình không chịu chấp nhận sống với sự thật "là nhau". Hoặc có thể mình chấp nhận rồi nhưng mình chưa đạt được sự thật "là nhau" thực sự nên mình thấy khác nhau. Từ đó mới sinh ra giận hờn, buồn tủi, ghen tuông, chê bai, đổ lỗi, chỉ trích, bạo lực... Vậy có gì đáng giận những người tiêu cực đâu, bởi vì chánh niệm người đó yếu. Mình nguyện tu thêm, rủ nhau tu, năn nỉ họ tu. Không có con đường nào nữa đâu. Thương yêu người khác như vậy không phải nhu nhược mà là một cái gì rất dũng lực. Từ bi không phải là yếu hèn mà là một sức mạnh vô biên. Mẹ dễ ghét như vậy đó mà mình thương được, có phải là dũng lực không? Chồng hay vợ mình dễ ghét như vậy đó mà mình thương được, có phải dũng lực hay không?**

Quý vị cũng nên biết là huynh đệ trong tăng thân xuất sĩ đâu phải ai cũng dễ thương hết, phải không? Khi đi tu họ cũng mang theo tập khí ngoài đời vào tu viện. Lúc vào tu họ đã có quá nhiều đau khổ rồi. Mặc dù họ muốn tu lắm nhưng sức tu của họ còn yếu, chưa chuyển hoá được niềm đau nỗi khổ và tập khí nên mới có những hành xử không dễ thương. Và anh em khác phải hứng chịu. Nhưng nếu ta chê người đó rồi trốn qua chỗ khác để tu thì có chỗ nào cho ta? Chỗ nào cũng có những con người như thế với những niềm đau nỗi khổ và tập khí như vậy. Không có chỗ nào nữa hết. Chỉ bằng kiên nhẫn và lập nguyện tu tập nhiều hơn để hiểu thấu và thương sâu họ nhiều hơn, chứ không có cách nào khác. Khó thiệt đó

nhưng mà không thương không được. Nó thách thức anh, anh muốn tu mà anh đừng thương làm sao được.

Khi học được những điều này rồi ta cố gắng để hoàn thiện mình từ từ. Mặc dù sự thực tập của mình chưa giỏi nhưng mình cũng đã biết chuyển hoá những tiêu cực lớn, còn những tiêu cực nhỏ nhỏ thì vẫn còn. Ví dụ thỉnh thoảng mình uống một chai bia, còn một két bia thì không, hay không đi cướp nhà băng. Và dần dần một chai bia mình cũng không uống nhưng giận hờn nhau thì vẫn còn. Mình cứ thực tập cho đến một ngày nào đó chợt khám phá ra rằng mình chơi với ai cũng được, tuy mình vẫn biết rõ người này xấu như thế nào, người kia tốt như thế nào, nhưng chơi với nhau không có trở ngại. Đó là sức mạnh của người thực tu, thực học; những người có khả năng tiếp xúc với mọi thành viên trong tăng thân hay đoàn thể một cách thân thương, không kỳ thị, rất hòa đồng nhưng không bị hòa tan. Những người như vậy tu rất giỏi dù rằng họ không có tài năng gì nhiều.

Có bạn đặt câu hỏi: **"Khi học về Năm giới tân tu, chúng con được biết là tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau. Vậy có nên có tình dục trước tình yêu hay không? Xin cho lời khuyên ạ!"** Đương nhiên là không nên rồi. Nhưng mình nói không mà chuyện đó có xảy ra hay không? Vẫn xảy ra. Pháp luật ngoài đời, người ta cũng bảo đừng mà phải không? Thế mà nạo và phá thai tùm lum ra cả. Nên biết, khi thuốc ngừa thai ra đời, xã hội Tây phương có một trào lưu gọi là **"cách mạng tình dục"** bây giờ đã trở thành một thảm họa và nó lấn sang cả Đông phương. Tại sao mình khuyên là **"không nên"**? Bởi vì phần lớn người có tình dục trước tình yêu thì không biết tình yêu là gì? Nhưng hãy nhìn kỹ lại các thể hệ đi trước chúng ta, rằng họ thực sự có tình yêu đích thực chưa khi mà họ không sống với tuệ giác **"là nhau"**? Câu trả lời là: không. Có thể họ không có tình dục trước tình yêu, cưới nhau rồi họ mới sinh con cái. Nhưng nếu bảo rằng tình yêu của họ là tình yêu đích thực mà họ không sống với chánh niệm thì tình yêu đó vẫn còn thiếu. Chúng ta ngồi đây, biết bao người kết hôn đang hoang nhưng liệu mình đã có tình yêu đích thực hay chưa? Mình phải làm sao để có tình yêu đích

thực? Đó là nhờ nếp sống chánh niệm. Ông hay bà đã già 80 tuổi rồi vẫn có thể phục hồi tình yêu được nếu ông hay bà đều thờ chánh niệm. Thế là ông bà có tình yêu đích thực, cưới nhau trong chánh niệm. Tại sao không? Nếu nói không được thì già đến 120 tuổi như tôn giả Ưu Bạt Đà La thời Bụt còn tại thế, làm sao tu được?

Thực tế cho thấy có những người tu sĩ, trước khi đi tu, họ cũng đã trải qua đời sống tình dục rồi. Không phải là tất cả nhưng không thể là không có. Những vị đó xin đi tu, mình vẫn chấp nhận. Kẻ giết người không góm tay như ngài Vô Nãi, vẫn còn được cho xuất gia nữa mà. Vậy những người đó có thể có tình dục trước tình yêu nhưng vào tu họ biết thờ, biết đi trong chánh niệm thì họ có tình yêu đích thực. Nhưng nếu như **‘không có’** thì tốt hơn. Nhưng **‘không có’** không có nghĩa là chuyển hoá nổi năng lượng tình dục nếu người đó tu thiếu chánh niệm. Cho nên có nhiều người có vợ, có chồng rồi mà vẫn mơ màng về một cõi xa xăm, có phải vậy không? Có người đã có chồng (vợ) con rồi mà vẫn mơ tưởng về người bạn cũ của mình. Điều đó đâu có phạm Năm giới, chỉ ngoại tình trong tư tưởng thôi. Mặc dù họ vẫn là vợ hay chồng đang hoàng, họ vẫn trân quý hạnh phúc lứa đôi và con cái nhưng chỉ có cái tập khí mơ tưởng rất mạnh sai sử họ. Chúng ta có những tập khí lạ lùng lắm, làm mình điên đảo! Điều đó không đáng trách chỉ đáng tiếc thôi. Nếu mình cứ tự trách mình thì tu sao nổi. Tu là không đổ lỗi, không lên án, chỉ nhận diện đơn thuần tập khí của mình; mỉm cười với nó và lập nguyện từ nay về sau sẽ chuyển hoá nó. Nếu chuyển hoá không nổi thì nên sám hối với ai đó mà mình biết rằng người đó bảo vệ mình; tâm sự hết lòng với người ấy thì tự nhiên cái mơ tưởng viễn vông kia có cơ hội được thay đổi nhanh hơn. Đó là phương cách sám hối, hay **‘làm mới’** trong đạo Bụt.

Để kết thúc, sư anh xin tâm sự với quý vị những lời cuối cùng là: những gì chúng ta tâm sự với nhau này giờ, có cái mình làm được chút chút; có cái mình làm được hơi nhiều nhiều; có cái mình chưa làm được. Nhưng cái may mắn của mình là biết cách học hỏi để tưới tắm và thực tập. Cho nên về nhà, bằng mọi cách chúng ta nên duy trì cái tâm muốn tu để tự mình được nuôi dưỡng và

cảm hoá người khác. Một khi mình yêu thương chính mình đúng cách thì cũng có nghĩa là mình yêu thương những người mình thương và yêu thương đất nước, quê hương. Dù rằng sự tu tập của mình chưa làm được nhiều nhưng mình đã góp phần xây dựng quê hương một cách khả dĩ, rất cụ thể. Trong đại chúng ngồi đây có những vị giám đốc công ty, xí nghiệp cùng nhân viên của họ đã biết ngồi thiền, đi thiền hành và biết tiếp xúc với đối tác của mình bằng chánh niệm. Dù rằng sự tu tập của họ còn khiêm tốn nhưng tất cả đã thấy hạnh phúc hơn xưa nhiều. Nếu như tất cả mọi người trên quê hương Việt Nam mình đều đạt đến một trình độ an lạc, hạnh phúc như thế thì vận mạng của quê hương đã thay đổi nhiều lắm rồi. Cũng như tăng thân mình đây chưa hoàn toàn là tăng thân như mình vạch ra, thế mà mình rất cần tăng thân này, và tăng thân xứng đáng là nơi nương tựa quý báu để cho mình quay về nương náu. Do vậy chúng ta hãy cùng nhau tu tập cho chính mình, cho người mình thương và cho cả quê hương Việt Nam. Kính cảm ơn tất cả quý vị!



Chuyến Hoảng Pháp Có Một Không Hai

Chân Định Nghiêm

Máy bay cất cánh, hình bóng các thầy các sư cô đứng dưới vẫy tay chào xa dần, nhỏ dần, rồi mất hút.

Trên chiếc máy bay tư nhân (*private jet*), chỉ có mười thầy trò chúng tôi ngồi với nhau giống như đang ngồi ở phòng sinh hoạt tại Sơn Cốc. Cô chiêu đãi viên lịch sự mời nước, bánh trái và chiều theo sở thích của mỗi hành khách. Chiếc máy bay chỉ có mười sáu chỗ ngồi, thuộc hạng nhỏ nên bay thấp hơn những chiếc máy bay Boeing bình thường. Nhìn ra cửa sổ, thầy trò chúng tôi được thưởng thức cảnh thiên nhiên dưới đất liền gần hơn, rõ hơn, như dãy núi tuyết Alps, dãy Hy Mã Lạp Sơn, v.v. Thỉnh thoảng, thị giả đưa Sư Ông đi lại một cách thoải mái trên máy bay. Đến phòng

lái phía trước, Sư Ông ngạc nhiên nhìn vào mấy hàng nút bấm màu sáng trưng, và nhất là khoảng không gian vô tận trải dài ngay đằng trước mặt phía ngoài tấm kính. Hai chú phi công đang thay phiên nhau lái, nhoẻn miệng cười và mời chúng tôi vào xem một cách thân thiện. Đang ở trên máy bay mà chúng tôi có cảm giác thoải mái, tự do như đang ở nhà. Có lẽ vì vậy mà Sư Ông không muốn nằm nghỉ trên chiếc giường êm ái đã chuẩn bị sẵn. Sư Ông chỉ muốn ngồi trên ghế dựa bình thường như những hành khách khác. Thấy Sư Ông vui, khỏe, nhóm thị giả chúng tôi lại càng tít ta tít tít, quán sát, khám phá, chụp hình, bàn tán đủ chuyện,...



Trong lúc thầy trò đang vui cười, bỗng dưng tôi cảm thấy xoắn xang trong lòng: nếu như trước kia Sư Ông mà đi giảng dạy bằng máy bay như thế này thì Sư Ông đã bảo tồn được sức khỏe và tiết kiệm được bao nhiêu là thì giờ!

Từ Pháp đi Thái, với máy bay bình thường, chuyến bay nhanh nhất cũng phải mất hơn 15 tiếng rưỡi đồng hồ, cộng thêm 7 giờ đồng hồ để đi từ Sơn Cốc đến phi trường Bordeaux, kể cả thời gian xếp hàng cân hành lý, đi qua các trạm kiểm soát an ninh, và khi đến Thái, quá trình đó lại lặp lại. Nhưng với máy bay tư nhân, chỉ cần mất 11 giờ đồng hồ bay. Máy bay được phép hạ cánh tại các phi trường nhỏ gần tu viện hơn. Hành khách cũng không phải xếp hàng cân hành lý, xếp hàng đi qua các trạm kiểm soát hay hải quan để trình hộ chiếu và làm các thủ tục. Đó là chưa kể những lúc hành lý bị chặn lại để lục soát kỹ hơn trong những giai đoạn nóng bỏng với vấn đề khủng bố. Vì vậy với máy bay dân sự từ Pháp sang Thái thì đó là một chuyến đi dài, nhưng chuyến bay được rút ngắn lại gần một nửa khi sử dụng máy bay tư nhân. Trước kia, mỗi khi Sư Ông đi giảng dạy, có những chuyến bay kéo dài cả một ngày hoặc lâu hơn nữa, ầy vậy mà Sư Ông cứ phải ngồi suốt, chân và lưng nhức mỏi, ê ẩm.

Ngay cả muốn bay qua Phật học viện Ứng dụng châu Âu ở Đức - gần Pháp nhất - dù chỉ phải đổi máy bay có một lần tại phi trường Paris hay Amsterdam cũng phải mất cả một ngày đường! Chuyến bay cuối cùng Sư Ông đi từ Học viện về lại Làng năm 2014 đã làm cho Sư Ông đuối sức. Điều mà chúng tôi, những đệ tử được đi tháp tùng theo Sư Ông trong các chuyến hoằng pháp thường làm là tìm những chiếc ghế trống khác ngồi, để dành ba chiếc ghế sát liền nhau cho Sư Ông có thể nằm nghỉ ngơi trên chuyến bay nhiều giờ đó. Nhưng không phải lúc nào chuyến bay cũng có chỗ ngồi trống. Tôi còn nhớ trong chuyến bay tối từ Mỹ về lại Pháp, thầy Pháp Hữu đã để trống chỗ ngồi của mình cho Sư Ông có thể nằm nghỉ thoải mái hơn, còn thầy cứ đi qua đi lại trên máy bay trong lúc đèn đã tắt và mọi người thì đang chìm vào giấc ngủ.

Lại một lần khác, trong lúc chờ chuyển máy bay, do đuối sức, Sư Ông đã nằm dài dưới đất ở một góc phi trường nơi vắng người qua lại. Có khi về đến phi trường Charles de Gaulle lại gặp phải lúc các hãng máy bay đình công nên không có chuyến bay nào về Bordeaux, mười mấy thầy trò đành phải đón xe ra ga Montparnasse mà lấy xe lửa để về tu viện. Tại phi trường cũng như nhà ga, hành khách nằm ngồi la liệt, thử tưởng tượng Sư Ông sau một chuyến đi dài lại phải chen chúc trong đám đông người, cũng may mà mua được đủ vé cho cả đoàn cùng về Làng với Sư Ông hôm đó.

Giảng dạy hay hướng dẫn khóa tu không làm Sư Ông mệt. Trái lại, di chuyển đường dài làm Sư Ông kiệt sức, thay đổi khí hậu và bị trái giờ không ngủ được còn làm Sư Ông mất sức hơn nữa. Có những chuyến đi mà sau đó, Sư Ông đã phải mất nhiều tháng trời mới phục hồi lại được sức khỏe. Vì vậy đã nhiều lần, chúng tôi đã từng thỉnh cầu Sư Ông đừng đi đâu nữa mà chỉ ở Làng giảng dạy để hồi phục sức khỏe.

Từ nhiều năm qua, Sư Ông đã ngưng giảng dạy tại Ý và Hà Lan. Người Hà Lan phải về Học viện Ứng dụng châu Âu, người Ý phải về Làng để tham dự khóa tu. Và rất nhiều những lá thư thỉnh mời Sư Ông đi giảng dạy ở các nước khác đã bị từ chối. Tuy vậy, chương trình hoằng hóa của Người vẫn cứ dày đặc, và mỗi một năm trôi qua là Sư Ông già hơn, sức khỏe lại yếu đi. Ngay cả những người tuổi bằng một nửa Sư Ông hay còn ít hơn nữa, khỏe mạnh, mà khi đọc thấy chương trình giảng dạy của Sư Ông thì cũng phải ***“le lười”***.

Sư Ông đói bụng, cô chiêu đãi viên liền đi hâm nóng thức ăn riêng được mang theo cho Sư Ông. Sư Ông là người quyết định giờ giấc ăn uống ngủ nghỉ cho cả đoàn. Cô chiêu đãi viên nói chuyến bay này cô thấy rất dễ chịu vì hành khách rất dễ thương và không có sự đòi hỏi.

Trước kia, các đệ tử của Sư Ông sống ở các tu viện khắp nơi, ai cũng mong mỏi được gặp Sư Ông, được nghe Sư Ông dạy trực tiếp, được cùng đi thiền hành, được cùng ngồi thiền với Sư Ông. Và niềm vui lớn của Sư Ông cũng là được gặp lại

các đệ tử. Có một lần, Sư em Tường Nghiêm nói với tôi: **“Em đã từng gặp nhiều vị thầy, mà em phải công nhận rằng ít có ai mà ‘enjoy’ đệ tử (tận hưởng sự có mặt của các đệ tử) như Sư Ông. Sao Sư Ông ‘enjoy’ ngồi chơi, nói chuyện với các sư con ghê đi. Sư Ông luôn luôn để hết 100% tâm ý của mình khi ngồi với các đệ tử”**. Và khi Thầy “enjoy” các đệ tử của mình thì các đệ tử cũng rất mong mỗi được ở bên Thầy. Đó là lẽ tự nhiên.

Những lần về lại Hoa Kỳ, các thầy các sư cô ở tu viện Thanh Sơn, tu viện Lộc Uyển, đều được luân phiên làm thị giả Sư Ông. Nói là làm thị giả chứ thật ra là để được gần Sư Ông, chơi với Sư Ông. Năm 1999, tất cả các sư cô đều được tuần tự làm thị giả cho Sư Ông một ngày, kể cả các sư cô lớn như sư cô Chân Đức và sư cô Hoa Nghiêm. Những lần Sư Ông về tu viện Bát Nhã hay Làng Mai Thái Lan cũng vậy, các sư con U20 (dưới 20 tuổi) rất nôn nóng trông đợi đến ngày mình được làm thị giả cho Sư Ông. Và Sư Ông cũng rất hạnh phúc có cơ hội “**cung**” các sư con. Các nhóm “**Cây**” (các gia đình xuất gia) cũng được Sư Ông mời đến cốc để dùng cơm chung, để hát, để chia sẻ, rồi sau đó mỗi sư con còn được chụp hình riêng với Sư Ông trước khi ra về nữa. Sư Ông thường tạo cơ hội để thầy trò được chơi chung trong những chuyến đi núi, những ngày xuất sĩ, những buổi tiệc nướng ngoài trời (barbeque), Trung thu,...

Lần đầu tiên các đệ tử tổ chức sinh nhật bất ngờ cho Sư Ông tại thiền đường Hội Ngàn Sao ở xóm Hạ, Sư Ông không vui khi đệ tử tổ chức mà không xin phép trước, hơn nữa Sư Ông “**mắc cỡ**” nên xoay lưng bỏ đi về phòng. Nhưng những năm sau này, Sư Ông cũng hoan hỷ ra chơi với đại chúng vào ngày sinh nhật. Thấy lạ, có một lần thị giả hỏi vì sao Sư Ông hết mắc cỡ. Sư Ông trả lời rằng bởi vì Sư Ông rất thích khi thấy đại chúng có cơ hội tập hợp ngồi chơi chung với nhau. Thỉnh thoảng lại có những sư con được gặp Sư Ông để chia sẻ về những khó khăn mình gặp phải để được Sư Ông an ủi vỗ về hoặc dạy dỗ. Những giây phút có hai ba thầy trò được ngồi riêng với nhau hay ngồi trong một nhóm nhỏ là những giây phút rất đặc biệt đã đành, mà ngay những lúc Sư Ông sinh hoạt chung với cả đại chúng đông cũng đều

đặc biệt không kém: những buổi thiền đi dưới ánh trăng sao, những buổi thiền ngồi tại thiền đường Vách Núi với tiếng chim hót líu lo khi ánh ban mai đang từ từ ló dạng, những buổi vấn đáp với những câu hỏi “**nóng**” nhất trong các khóa tu xuất sĩ,...

Những chuyến đi hoằng hóa của Sư Ông thường được sắp xếp trong một khoảng thời gian nhất định để không bị trùng vào những khóa tu sắp xảy ra tại Làng trước và sau chuyến đi. Khoảng thời gian này được chia đều ra cho mỗi nước ở vùng Đông Nam Á. Ấy vậy mà có một năm, trong khi bàn thảo để lập chương trình cũng có một ban tổ chức tranh đấu xin Sư Ông ở lại nước mình lâu hơn một vài ngày. Sư Ông mà ở lại một nước thêm vài ngày có nghĩa là chương trình của một nước khác phải bị cắt ngắn đi vài ngày. Thế là ban tổ chức các nước khác lại phải lên tiếng tranh đấu quyền công bằng để không bị “**thiệt thòi**”. Họ tính từng ngày! Vậy mà giờ nói đến chuyện Sư Ông chỉ ở lại Pháp và không đi đâu nữa thì quả thật là một chuyện không thể tưởng tượng được!

Năm 2012, khi Sư Ông trở lại hướng dẫn các khóa tu và giảng dạy tại Quốc hội Bắc Á Nhĩ Lan (North Ireland), sư cô Diệu Nghiêm đã khóc và nói rằng sư cô đã phải năn nỉ và đợi Sư Ông gần 20 năm nay. Đệ tử của Sư Ông đến từ nhiều quốc gia trên thế giới, và ai ai cũng mong muốn Sư Ông về tế độ đồng bào tại quê hương mình. Ai cũng đưa những lý do đặc biệt và chính đáng để xin Sư Ông đến hoằng pháp tại quốc gia mình: nào là những nhà chính trị, nào là các nhà doanh thương - những người trên thực tế, có tầm ảnh hưởng còn lớn hơn những chính trị gia, những người cần có một đời sống tâm linh để dân chúng bớt khổ; nào là những nhà kỹ thuật của Facebook, Google, những người có ảnh hưởng lớn trên toàn cầu trong thế kỷ “**hi-tech**” (công nghệ cao) hiện giờ, nếu họ biết tu tập và có ý muốn đưa con người đi lên thì thế giới sẽ có một tương lai tương sáng hơn; nào là giới giáo chức, những người sẽ mang sự thực tập chánh niệm vào trường lớp cho giới trẻ; nào là những khoa học gia, những bác sĩ y tá trong ngành sức khỏe; nào là các khóa tu xuất sĩ để làm mới đạo Phật vùng Đông Nam Á; nào là giảng dạy và truyền Năm giới cho bộ tộc Thích Ca, v.v. Sức khỏe của Sư Ông yếu vậy đó, nhưng làm

sao có thể ngăn cản Sư Ông đi độ đời được? Hơn nữa, từ khi còn là một chú sa di trẻ, Sư Ông đã từng viết với nét bút chì trên cái cột trước chánh điện của chùa Từ Hiếu dòng chữ Hán: **“Chúng sanh vô biên thế nguyên độ.”**

Quả thật là như vậy. Sư Ông chưa bao giờ chùn bước trước những gian nguy hay cực khổ trên con đường hoằng pháp. Sư Ông đã từng đi qua nhiều cuộc chiến với bom đạn, với sự chết chóc. Sư Ông đã từng tìm đến những nơi nghèo khó, bệnh tật, hiểm nguy để giúp đỡ những nạn nhân của chiến tranh. Đã bao nhiêu lần, Sư Ông từng an nhiên trước những đe dọa cho sự an thân của mình để đi kêu gọi hòa bình, kêu gọi nhân quyền, hay cứu vớt thuyền nhân. Sư Ông đã từng dám nói lên những cái thấy không phù hợp với quan điểm chính trị của Việt Nam, của các cường quốc như Mỹ, Trung Quốc,... và đã từng bị lưu đày, đã từng được cấp giấy tờ của một người “apatride - một người không có quốc tịch, không có quốc gia nào công nhận đây là công dân của họ. Chịu cực, chịu khó trong những chuyến hoằng pháp, đối với Sư Ông, đó chỉ là chuyện nhỏ. Những năm 1995, 1997, khi Sư Ông đã 70 tuổi rồi mà Sư Ông còn nghỉ trưa trong một chiếc lều nhỏ cắm ngoài trời, không có nhà vệ sinh, vào những ngày quán niệm dành cho gia đình Phật tử của chùa ở San Diego hoặc dành cho cư sĩ người Mỹ tại Oakland. Sư Ông cũng đã từng ở lều vào tuổi ấy trong suốt năm ngày khóa tu trên núi Shambala tại Mỹ.

Thấy không thể nào ngăn cản những chuyến đi xa của Sư Ông được, chúng tôi đã từng nhiều lần năn nỉ Sư Ông đi máy bay với vé hạng nhất để có thể nằm nghỉ ngơi trong chuyến bay nhưng không thành công. Vào năm 2004, khi Giám đốc Nhà xuất bản Seoul cho ra mắt tác phẩm Quyền lực đích thực đã mời Sư Ông qua Đại Hàn giảng dạy. Ông ta đã mua sẵn vé máy bay hạng nhất cho Sư Ông. Sư Ông đã rất mắc cỡ và đã đợi cho tất cả các hành khách lên máy bay hết rồi Sư Ông mới bước đến chỗ ngồi của mình.

Trước khi lên đường cho chuyến đi này, tôi đã chuẩn bị hành lý cho Sư Ông cẩn thận. Lý do cũng bởi vì cách đó gần 10 năm trong một khóa tu tại Đức, có một sư cô từ Việt Nam được đi theo tháp

tùng và đã phụ thị giả xếp lại hành lý cho Sư Ông trước khi về lại Pháp. Sư cô đã xót xa khi nhìn thấy những y phục sờn cũ của Sư Ông. Kể từ đó, tôi đã luôn xin phép chuẩn bị hành lý cho Sư Ông mỗi khi đi xa. Thấy chiếc dây nâu đã bắt đầu sứt chỉ và bạc màu, tôi đã nhờ sư em Cung Nghiêm may một chiếc dây mới để thay thế. Nhưng khi nhìn thấy chiếc dây mới tinh, Sư Ông không chịu dùng vì **“xách dây mới mắc cỡ lắm!”**. Mãi cho đến năm 2011, chiếc dây này đã lủng lỗ và bạc màu hết, Sư Ông mới đồng ý thay thế nó với chiếc dây do thầy Pháp Thanh may. Ấy vậy mà trước khi lên đường, Sư Ông để lại chiếc dây mới và giữ lại chiếc dây cũ trong hành lý.

Tại phòng triển lãm ở xóm Mới, trong tủ kính có một chiếc cặp sờn rách với cái nút đóng bằng sắt bị hư và đã được nối lại bằng một cọng kẽm. Đó là chiếc cặp mà các đệ tử đã cúng dường khi Sư Ông đi Mỹ kêu gọi hòa bình năm 1966. Sư Ông đã dùng chiếc cặp này trong các chuyến đi từ châu Mỹ, qua châu u, châu Úc, rồi dùng mãi cho đến thời gian đi dạy ở đại học Sorbonne tại Paris. Vậy đó, bất cứ vật dụng gì dù có cũ bao nhiêu mà vẫn còn sửa lại được thì Sư Ông vẫn còn giữ lại để dùng tiếp. Tại Sơn Cốc, dù là một mẩu bánh mì nhỏ xíu, Sư Ông cũng cất lại trong lò nướng để dùng tiếp cho ngày hôm sau.

Sư Ông thường nhắc đến Đức Thế Tôn trong suốt 45 năm đã không ngừng đi du hành trong bao nhiêu quốc gia vùng lưu vực sông Hằng để độ đời. Cho đến năm 80 tuổi, ngài vẫn chỉ đi bộ. Vì vậy đối



với Sư Ông, những chuyến đi hoằng pháp có mệt nhọc bao nhiêu thì cũng chỉ là chuyện bình thường. Sư Ông thường nói, hướng dẫn tu tập cho các vị cư sĩ ngay tại tu viện mình đang sống là quá tiện nghi, quá dễ dàng: **“Đó là phước điền của mình. Mình không phải đi đâu xa mà ruộng phước đến tận nơi cho mình gieo hạt”**. Sáng cho người thêm niềm vui, chiều giúp người bớt khổ là tư niệm thực của Người. Thiền sinh đến càng đông thì càng vui.

Những năm đầu khi mới thành lập Làng Mai, lúc đó Sư Ông cũng đã hơn 56 tuổi mà Sư Ông còn phải hướng dẫn tất cả mọi sinh hoạt từ sáng đến tối trong suốt một tháng hè: thiền ngồi, thiền đi, pháp thoại, pháp đàm, tham vấn, thiền trà, cơm quá đường, các buổi lễ giỗ Tổ, lễ Bông hồng cài áo, lễ Hòa bình,... Có khi Sư Ông dùng cơm trưa chung với thiền sinh rồi sau đó cũng xếp hàng rửa chén với họ. Chúng tôi tuy trẻ tuổi hơn, thỉnh thoảng với hai ba anh chị em, phải đi hướng dẫn một khóa tu nhỏ chỉ kéo dài năm ngày thôi mà sau đó đã thấy mệt rồi.

Trong nhiều năm, Sư Ông đã từng giảng mười bài pháp thoại và một buổi vấn đáp mỗi tuần vào khóa tu mùa Hè. Sáu ngày mỗi tuần, Sư Ông đều cho hai bài pháp bằng hai thứ tiếng khác nhau mỗi ngày. Ngoài ra còn các bữa ăn quá đường và các buổi lễ lớn mỗi tuần nữa. Vừa xong khóa Hè là Sư Ông lại lên đường đi hoằng pháp bên Mỹ hoặc các nước khác, trong khi đại chúng ở nhà làm biếng. Lại có những mùa đông lạnh cóng, Sư Ông cho pháp thoại lúc 6 giờ rưỡi sáng. Sau pháp thoại là buổi điểm tâm. Điểm tâm xong, Sư Ông lại cho bài pháp thứ hai. Đi hoằng pháp từ xa về nhưng nếu ngày hôm sau là ngày quán niệm, Sư Ông cũng cho pháp thoại như thường, không hề biết mệt.

Ngoài chuyện giảng dạy, Sư Ông còn nghiên cứu, dịch thuật, nhuận văn, viết sách. Mỗi năm đều có sách mới. Có những tác phẩm, Sư Ông viết ngay vào những buổi khuya trong các khóa tu với thời khóa dày đặc, ví dụ như **“Bây giờ mới thấy”** hoặc **“Con gà đẻ trứng vàng”**, những tác phẩm cuối cùng mà tự tay Sư Ông viết vào tháng 8 năm 2013 tại Học viện Ứng dụng châu Âu. Cho đến lúc Sư Ông đã bắt đầu ngã bệnh, Sư Ông vẫn

tranh thủ dịch lại Tâm kinh tại Học viện vào tháng 8 năm 2014. Khi tay không còn viết được nữa thì Sư Ông lại nói vào máy thu thanh vào những đêm khuya khi mọi người đang ngủ.

Bất chợt, Sư Ông chỉ tay ra cửa sổ máy bay. Tất cả chúng tôi đưa mắt nhìn qua cửa kính: trên nền trời bao la ửng đỏ, mặt trời thật to, thật tròn đang bắt đầu lặn. Tất cả thầy trò ngồi trong im lặng thưởng thức cảnh đẹp màu nhiệm. Không ai nói ai nhưng ai cũng cảm nhận sâu sắc đây là giây phút huyền thoại.

Sự thực tập chánh niệm miên mật của Sư Ông trong từng giây phút của đời sống hằng ngày tạo cho chúng ta có cảm giác là lúc nào Sư Ông cũng thanh thoi để thưởng thức thiên nhiên, như không có chi để làm. Những bước chân của Sư Ông lúc nào cũng chậm rãi như đi mà không cần đến. Nhưng kỳ thật, Sư Ông đi nhanh và đi xa hơn ai hết, và Sư Ông cũng làm việc nhanh và nhiều hơn ai hết.

Trên máy bay, Sư Ông lại đứng dậy đi dạo vài vòng với hai thầy thị giả. Khi nào không bị đau nhức, khỏe một chút là Sư Ông lại tập tay, tập chân ngay trên giường trong những đêm không ngủ được hay khi vừa thức giấc, hoặc tập ngồi, tập đứng, tập đi. Khóa tu mùa Hè năm ngoái tại xóm Thượng, Sư Ông đã cùng đi thiền hành với thiền sinh trên chiếc xe điện. Đến các bậc thang, xe điện không trèo lên nổi, và Sư Ông đã đứng phắt dậy để đi bộ tiếp với hai thị giả. Về tới cốc Ngòi Yên, Sư Ông xoay trở lại, dơ cao cánh tay ra dấu chiến thắng rồi xá chào thiền sinh. Rất đông các vị cư sĩ đã vừa khóc vừa nói: đây là bài pháp không lời sâu sắc nhất của Sư Ông dành cho họ trong khóa tu đó.

Suốt cuộc đời, Sư Ông không ngừng thuyết pháp, không ngừng ban tặng diệu pháp. Đây cũng là một chuyến hoằng pháp tại Thái Lan. Dưới một hình thức khác. Để tiếp nhận, chúng ta chỉ cần mở lòng ra và mở to đôi mắt quan sát.

Máy bay đang hạ cánh. Nhìn qua cửa sổ, Sư Ông thấy các sư con đang nôn nao đứng đợi.

Ân Tình

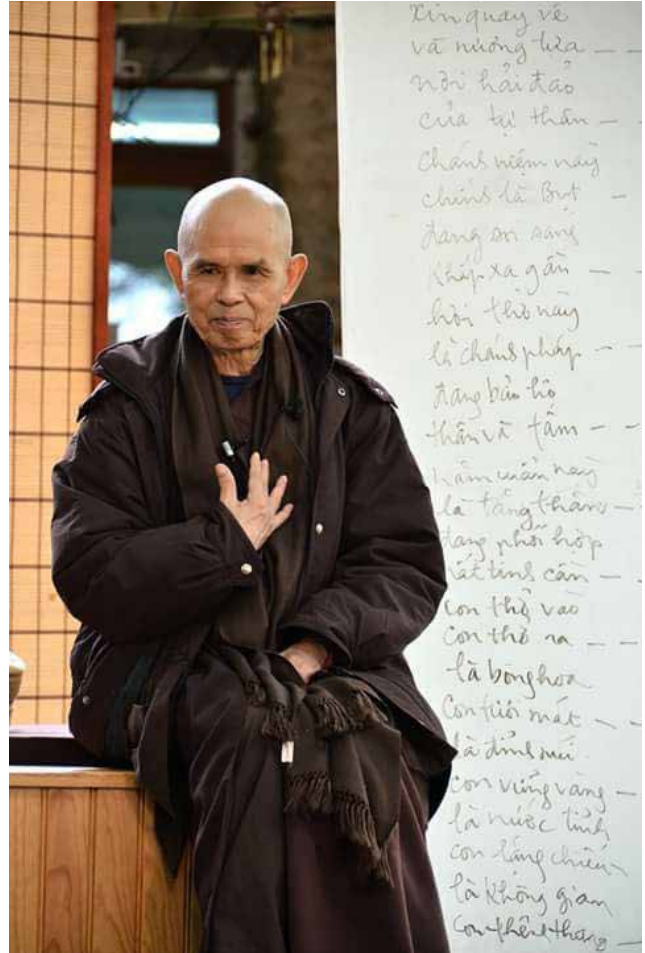
Trích từ 'Nhập Viện Ký' của thầy Pháp Nguyễn

Kính bạch Thầy,

Thoáng đó mà khóa tu mùa Hè đã đi qua. Những tiếng đùa giỡn của trẻ thơ đã lên đường đi vào kiếp Ngoại, để lại không gian yên lặng với những tà áo nâu mộc mạc và bình dị trong những ngày này. Trẻ con cũng như người lớn rất hạnh phúc trong khóa tu mùa Hè vừa qua. Trong khóa tu, đâu đâu con cũng nghe được tiếng nô đùa của những thiên thần, dù là sân chơi hay một góc nhỏ nào đó của Xóm Thượng. Những tiếng cười giòn vang đi thật xa đến tận những khu rừng lân cận.

Thất Da Cóc sáng nay thật yên tĩnh. Những cây Tùng xanh đang đứng rất vững chãi bên những loại cây cho hoa cho trái. Trên bãi cỏ đại trước sân cốc Thầy, những chú ong và vài ba cánh bướm đang bay lượn bên nhau. Năm nay chúng con không cắt cỏ trước sân cốc. Nhìn hoa dại mọc xen lẫn trong cỏ thật đẹp nên chúng con để vậy cho tự nhiên, nhờ thế mà có rất nhiều ong bướm tìm đến để vui chơi và hút mật. Cảnh tượng này đã nuôi dưỡng con rất nhiều trong những ngày tịnh dưỡng ở Thất Da Cóc. Hạnh phúc của người tu thật đơn sơ và giản dị.

Ngồi nhâm nhi tách trà nóng trên tay, ký ức đưa con trở về thăm lại những ngày con lâm bệnh trong chuyến hoằng pháp của Thầy trò mình ở Tây Ban Nha. Con nhớ ngày 10 tháng Năm, 2014, lúc 8 giờ sáng sư cô Chân Không đến gõ cửa phòng con. Con bước ra và mời Sư cô vào. Sư cô cho con biết là sáng nay sư chú Pháp Đan và bác sĩ Hạnh sẽ đưa con vào nhập viện ở thành phố Barcelona và sau đó sẽ chuyển con về bệnh viện ở Pháp. Sư cô bảo: **"Con thu xếp đi, sư chú Pháp Đan và bác sĩ Hạnh đang chờ con ở dưới lầu!"** Sư cô như một người mẹ ân cần và đầm đàng đứng ra sắp



xếp mọi việc chu đáo cho con trước khi đi hướng dẫn khóa tu. Khi con xuống tới tầng trệt thì thấy sư chú Pháp Đan, bác sĩ Hạnh và chú Pep đang bàn tính chuyện. Bác sĩ Hạnh thấy con liền bảo: **"Mọi người đã bàn tính và quyết định đưa thầy về nhập viện ở Pháp. Như thế sẽ tốt hơn cho sức khỏe của thầy hiện thời."** Bác sĩ Hạnh bảo con lên phòng chuẩn bị vali rồi xuống. Sư chú Pháp Đan và chú Pep sẽ lái xe đưa con về nhập viện ở bệnh viện Perigueux - Pháp.

Hoằng pháp tại thành phố Madrid

Chuyến bay của hãng Hàng không Iberia khởi hành từ thành phố Bordeaux đến thành phố Madrid đã bị hoãn lại hai tiếng đồng hồ vì lý do an ninh tại phi trường Bordeaux. Máy bay đáp xuống phi trường Madrid vào khoảng 8 giờ tối ngày 25 tháng Tư, 2014. Thầy trò mình được thầy Pháp Lưu, Pháp Liệu và một số tăng thân người Tây Ban Nha chào đón và đưa về nghỉ ngơi tại một căn nhà riêng của một cô thiện sinh trong ban tổ chức. Căn nhà rất thoáng đãng, chỉ cách khoảng 20 phút lái xe đến nơi tổ chức khóa tu. Tối ấy con ngủ không được, sáng thức dậy con thấy trong người không khỏe cho lắm. Buổi pháp thoại công cộng của Thầy được tổ chức tại một nhà hát lớn ở thành phố Madrid vào ngày 27 tháng Tư, tức hai ngày sau khi Thầy trò mình đến thành phố Madrid. Sáng hôm ấy chúng con đi theo Thầy và tăng thân đến rạp hát. Con cảm thấy trong người hơi khó chịu, cảm giác như mình sắp bị cảm. Ngồi nghe pháp thoại của Thầy trên sân khấu con bắt đầu bị sốt, toàn phần thân trên nóng lạnh, con cố gắng theo dõi hơi thở và ngồi thật yên để nghe Thầy giảng xong thời pháp thoại. Tối ấy con bắt đầu lâm bệnh.

Khóa tu năm ngày bắt đầu từ ngày 30 tháng Tư đến ngày 4 tháng Năm được tổ chức tại Công viên nghỉ mát El Escorial (*El Escorial Resort Park*) với tựa đề **“Nghệ Thuật Sống Tỉnh Thức”** (*The Art of Being Awake*). Mỗi buổi sáng con lái xe đưa Thầy qua đó giảng và trưa về nhà dùng cơm. Con đường mang tên M-600 từ nhà đến khu nghỉ mát dần dần trở nên quen thuộc với Thầy trò mình.

Sau khi khóa tu ở Madrid kết thúc, Thầy trò mình tiếp tục chuyến hoằng pháp ở thành phố Barcelona. Trước đêm rời khỏi thành phố Madrid, con nghĩ không biết ngày mai có đủ sức để đi xe lửa không. Nhớ lại những ngày Thầy trò mình hoằng pháp ở Nam Hàn vào năm 2013, trước giờ cho pháp thoại công cộng tại thành phố Busan, Thầy cũng đi không nổi. Thầy hoàn toàn không có một chút năng lượng nào, vậy mà cuối cùng Thầy cũng ngồi dậy được để đi. Và kết quả hôm ấy Thầy cho bài pháp thoại thật tuyệt vời. Nhớ lại như thế nên con nghĩ: **“Thôi kệ, khỏe cũng đi, không**

khỏe cũng đi. Cứ để cho Bụt Tổ đi giúp mình.” Mầu nhiệm thay, sáng hôm đó thức dậy con cảm thấy khỏe hơn, có thể nói tạm đủ năng lượng để đi. Nhờ Bụt tổ gia hộ, con đường dài 621 cây số từ thành phố Madrid tới thành phố Barcelona không có gì trở ngại.

Hoằng pháp tại thành phố Barcelona

Chuyến xe lửa tốc hành đưa Thầy trò mình đến sân ga Madrid vào lúc 3 giờ chiều, ngày 6 tháng Năm. Thầy Pháp Dung, thầy Pháp Lưu và tăng thân cư sĩ địa phương đến đón và đưa Thầy trò về nghỉ ngơi tại một tu viện Công giáo Sant Felip Neri trong thành phố Barcelona. Tuy phố thị xung quanh khá ồn ào, nhưng tu viện có đầy đủ không gian và sự yên tĩnh cho Thầy trò tá túc trong thời gian hoằng pháp ở đây. Sau những ngày bệnh ở Madrid, hôm nay con thấy trong người hơi khỏe nên tranh thủ đi tắm. Chẳng hiểu sao hôm ấy trong nhà tắm không có nước nóng, kết quả là sau khi tắm xong con bị sốt trở lại.

Buổi pháp thoại công cộng của Thầy được tổ chức vào ngày 8 tháng Năm tại Trung Tâm Hội Nghị Barcelona (*Barcelona Convention Center*). Trung tâm này khá khang trang và rộng lớn. Hôm ấy con rất mệt, có thể là một ngày mệt nhất từ khi con tới Tây Ban Nha. Chú tài xế rất dễ thương, chở Thầy trò mình đến Trung tâm hội nghị Barcelona. Thầy ngồi ghế trước, con ngồi ghế sau lưng Thầy và Thầy đã cảm được hơi thở hỗn hển của con. Thầy móc hộp **“tiền đơn”** nhỏ trong túi áo Tiếp Hiện ra đưa cho con và bảo: **“Con ngậm đỡ cái này!”** Ngày hôm ấy hơi thở của con cũng như **“điện tâm đồ”**, rất ngắn và cạn. Con cố gắng tập trung để giữ thăng bằng. Thầy biết hôm nay có bác sĩ Hạnh từ Paris đến nên Thầy dạy con khi nào thấy tiện thì mời bác sĩ Hạnh vào cho Thầy hỏi việc. Hôm ấy sau khi đưa Thầy lên sân khấu, con lùi lại đằng sau hậu trường, không dám đứng trên sân khấu để tụng kinh cùng quý thầy và quý sư cô vì sợ sẽ bị xiêu nửa chừng làm động buổi giảng của Thầy.

Tối hôm ấy con ngủ không được, hễ con nằm ngửa là ho và khi nằm nghiêng thì đau và lại càng ho nhiều hơn. Phòng con nằm kế bên phòng Thầy, con sợ làm động giấc ngủ của Thầy nên ngồi dậy

để bớt bị ho. Sáng hôm sau bác sĩ Hạnh đến, vào đánh lễ và hầu chuyện với Thầy, sau đó sư cô Chân Không đưa bác sĩ qua phòng khám cho con. Bác sĩ Hạnh nói sẽ tìm một tiệm thuốc Tây gần đây để mua thuốc cho con, luôn tiện hỏi bạn của bác xem có chỗ nào gần đây để đưa con đi chụp hình quang tuyến. Khi bác sĩ Hạnh dùng ống nghe để lắng nghe phổi của con và phát hiện có điều gì đó không bình thường, nhưng bác sĩ chưa tiện cho con biết. Bác sĩ Hạnh là một người rất kính đáo, chỉ nói những gì cần phải nói và khi nào cần nên nói. Hôm sau bác sĩ tìm được một bệnh viện nhỏ gần nơi tu viện mà Thầy trò mình đang trọ. Chiều ấy, bác sĩ đến dẫn con đi, con hỏi xem chỗ ấy có xa không, bác sĩ bảo không xa, đi bộ khoảng 15 phút. Nghe lời bác sĩ, con mặc áo tràng vào và đi cùng bác đến bệnh viện. Vừa bước xuống cầu thang, con thấy quá mệt. Con thì thầm trong bụng: **“Bụt ơi, Bụt đi cho con!”** Thở vào, con bước một bước và thở ra, con bước một bước. Mỗi bước là một hơi thở, cứ như thế con từ từ bước theo bác sĩ. Bác sĩ dẫn con đi chậm chậm như đang tập cho một em bé mới biết đi. Khi gần đến bệnh viện, bác sĩ quay lại và nói với con một cách rất trịnh trọng: **“Thầy ơi! Con rất hy vọng là sự chẩn đoán của con sai. Hôm qua tới giờ con nguyện với Đức Bồ Tát Quan Thế Âm cho thầy không có gì. Con nghĩ là trong phổi của thầy có nhiều nước lắm.”** Con

rất ngạc nhiên khi nghe bác sĩ nói thế. Con hỏi: **“Nước?”** Bác sĩ lập lại: **“Đạ nước! Con nghĩ phổi của thầy có nhiều nước lắm. Con hy vọng là con sai và đó không phải là nước.”** Con lại hỏi: **“Vậy à, sao cô không nói sớm?”** Bác sĩ bảo: **“Con sợ thầy lo.”** Con nói: **“Thôi mình cứ đến đó chụp phim rồi sẽ biết.”** Hai cô cháu tiếp tục thiền hành vào bệnh viện. Sau khi chụp hình quang tuyến, kết quả cho thấy hơn hai phần ba lá phổi bên phải của con đã bị nước phủ đầy. Nhìn hình quang tuyến, bác sĩ Hạnh đoán ít nhất cũng phải từ hai đến ba lít nước. Thì ra là thế! Bây giờ con mới hiểu vì sao mấy ngày nay con bị khó thở và cứ sốt liên miên. Sau khi có kết quả, bác sĩ Hạnh bàn với sư cô Chân Không, quý thầy và quý sư cô đưa con vào nhập viện.

Nhập Viện Perigueux

Chúng con rời tu viện Sant Felip Neri vào lúc 9 giờ sáng, ngày 10 tháng Năm. Con đường dài hơn 669 cây số từ thành phố Barcelona - Tây Ban Nha đến thành phố Perigueux - Pháp, vậy mà sư chú Pháp Đan và chú Pep chỉ lái xe khoảng 7 tiếng đồng hồ. Hai người hết lòng thay phiên nhau lái. Con ngồi phía sau rất mệt và nói không ra tiếng. Con ngồi với cặp mắt lim dim vì hơi thở của con lúc ấy vô cùng ngắn. Con thở hì hục như ngọn



đèn trong đêm thâu sắp sửa cạn dầu. Thấy con mệt nên hai vị lái xe đưa thẳng đến bệnh viện mà không ghé nghỉ ngơi lần nào, ngoại trừ ghé đổ xăng.

Chúng con đến bệnh viện Perigueux lúc 4 giờ chiều. Hôm nay là thứ Bảy nên bệnh viện không có nhiều nhân viên và bác sĩ. Chúng con phải ngồi đợi nhân viên làm thủ tục nhập viện hơn một tiếng đồng hồ, sau đó lại tiếp tục đợi thêm hơn ba tiếng để vào phòng cấp cứu gặp bác sĩ. Trong lúc chờ đợi, cơn sốt lại tiếp tục hoành hành, con thấy trong người rất khó chịu, cảm giác vừa nóng lại vừa lạnh, vừa mệt lại khó thở, rồi thì đi tiểu cũng rất khó. Kim đồng hồ cứ tiếp tục quay cho đến gần 9 giờ tối chúng con mới thấy hai người ra đưa con vào.

Họ đưa con vào một căn phòng trong khu cấp cứu, đưa cho con một cái áo bệnh viện rồi bảo con thay. Kế tiếp họ gắn đủ thứ dây nhợ vào người con, những sợi dây điện dùng để theo dõi nhịp tim, khí ô xy và huyết áp, sau đó họ lấy máu để đem đi thử nghiệm. Trước khi bác sĩ đến khám, y tá truyền nước biển cho con. Bác sĩ trưởng khoa đến đặt ống nghe vào ngực và lưng con rồi nói: **“Nước nhiều lắm!”** Lúc ấy con vẫn còn đang bị sốt. Nhiệt độ của con lên đến 39 độ C. Bác sĩ nói sẽ cho thuốc Paracetamol vào đường máu của con qua đường nước biển. Thuốc này sẽ giúp hạ nhiệt nhanh chóng: **“Khi thuốc vào sẽ làm cho thấy ra mồ hôi thật nhiều.”** Y như lời bác sĩ nói, sau khi truyền thuốc vào, mồ hôi tuôn ra như tắm, ướt luôn cả áo choàng bệnh viện, áo gối và khăn trải giường. Nhiệt độ trong người con bắt đầu từ từ giảm xuống. Khi đó con muốn đi tiểu tiện nhưng không biết phải làm sao. Con liền nói cho cô y tá biết và cô đem đến cho con một cái xô nhỏ rồi bảo con đi tiểu trong đó. Làm sao con đi cho được khi họ còn đứng đó? Họ biết con mắc cỡ nên bảo con cứ đi tự nhiên, một chút nữa họ sẽ quay lại. Khoảng vài phút sau họ quay lại, nhưng con vẫn chưa đi được. Con nói: **“Tôi cần dùng nhà vệ sinh.”** Hai người y tá cảm thấy ngần ngại vì trên người con có nhiều dây nhợ. Ông bác sĩ tỏ vẻ với họ: **“Thầy tu Phật giáo cần phải ngồi xuống khi đi tiểu tiện.”** Con nghe mà cảm thấy mắc cười, nhưng trong bụng nghĩ rằng có lẽ ông bác sĩ này

đã nghiên cứu về Phật giáo nguyên thủy. Ông ra hiệu cho hai người y tá tháo dây ra cho con đi. Họ chỉ cho con nhà vệ sinh ở đâu và đưa cho con một cái xô nhỏ và nói: **“Chúng tôi cần nước tiểu của thầy để thử nghiệm!”** Tối hôm đó y tá cho con biết là phải đợi tới sáng ngày hôm sau mới hút nước trong màng phổi của con ra được, bởi vì họ cần phải chụp hình quang tuyến để xem cho kỹ lưỡng trước khi hút nước mà tối nay những người kỹ thuật viên chụp hình quang tuyến đã đi về.

Tối hôm đó con ngủ lại trong phòng cấp cứu. Đây là lần đầu tiên trong cuộc đời mà con ngủ qua đêm trong phòng cấp cứu. Không khí ồn ào như một cái chợ. Cứ mỗi lần lên cơn sốt con lại báo cho y tá biết và họ tới cho con thêm thuốc Paracetamol. Trong bầu không khí ngột ngạt khó thở, con thực tập trở về với hơi thở vì không muốn để cho tâm ý phải đi phiêu bạt giang hồ. Con thực tập như sau:

Thở vào, con ý thức đây là hơi thở hỗn hển.

Thở ra, con ý thức đây là hơi thở ngắn.

Thở vào, con ý thức đây là hơi thở có nước.

Thở ra, con ý thức đây là hơi thở có bong bóng.

Lâu nay con được học và thực tập kinh Quán Niệm Hơi Thở và kinh Tứ Niệm Xứ, nhưng đây là lần đầu tiên con ý thức được hơi thở ngắn thật sự là như thế nào. Vì nước ở trong màng phổi nhiều quá nên phổi không có đủ không gian để giãn ra hoặc xẹp xuống, vì thế hơi thở rất ngắn và hỗn hển khiến con mệt mỏi. Con ý thức rất rõ là trong hơi thở có nước và mỗi lần thở ra con có thể cảm được tiếng bong bóng trong hơi thở. Kinh nghiệm trực tiếp với những hơi thở thật ngắn như vậy cho con thêm sự thấu cảm với những người đang nằm hấp hối, cái cảm giác đương đầu với sự sống chết. Đêm ấy con tự hỏi mình: **“Nếu mình ra đi trong tình trạng như thế này thì mình có luyến tiếc gì không? Có cái gì muốn làm mà mình chưa có cơ hội làm?”** Hai câu hỏi này giúp con nhìn lại. Lạ lùng thay, câu trả lời đi lên rất nhanh, rõ ràng và con không cần mất phút nào để suy nghĩ: **“Cuộc đời là thế! Việc cần làm đã làm! Chơi như làm, làm như chơi!”** Con nhìn lại chặng đường mình đã đi qua như gặp được chánh pháp, gặp được Thầy và tăng thân, đặc biệt là con được làm một người tu sống một cuộc đời rất sâu sắc và có nhiều ý nghĩa. Đối với con cuộc đời bao nhiêu đó là đầy

đủ lắm rồi. Con đã được làm những gì con thích và con đã có rất nhiều hạnh phúc. Cuộc đời đã cho con quá nhiều ân huệ. Vì thế, con cảm thấy rất nhẹ nhàng. Nếu hết duyên phải ra đi, thì ra đi. Con sẵn sàng ra về để tiếp nối đường đi.

Hút nước trong màng phổi

Mờ sáng hôm sau con được chuyển lên khu chăm sóc đặc biệt. Họ đưa con vào một căn phòng riêng nho nhỏ, tương đối yên lặng hơn dưới phòng cấp cứu và giới thiệu những người y tá mới cho con biết, con tập làm quen với căn phòng mới của mình. Vào khoảng 8 giờ sáng, cô kỹ thuật viên đẩy máy chụp hình quang tuyến đi động rất tân tiến vào phòng để chụp hình phổi cho con. Khoảng ba tiếng đồng hồ sau có một cô y tá và hai người đàn ông đến cho con hay: ***“Bây giờ chúng tôi sẽ đưa thầy đi hút nước trong phổi ra.”***

Họ để con nằm yên trên giường và đẩy con lên văn phòng của bác sĩ trưởng khoa phổi mà tối qua con đã gặp trong khu cấp cứu. Vào phòng bác sĩ con chào hỏi nói chuyện vài ba câu. Họ đưa con xuống giường và diu con qua ngồi trên một cái ghế đã được đặt sẵn kế bên. Bác sĩ giảng cho con nghe cách thức bác sĩ sẽ hút nước ra như thế nào. Con hỏi bác sĩ cuộc phẫu thuật lấy nước từ phổi của con ra sẽ mất bao lâu. Bác sĩ đáp một cách rất tự tin: ***“Chỉ vài phút thôi!”*** Trước tiên, bác sĩ để con ngồi trên một cái ghế và bảo con cúi đầu lên một cái bàn trước mặt. Bác sĩ chích thuốc tê vào sau lưng, phía phổi bên phải, nơi bác sĩ sẽ hút nước. Bác sĩ dùng một cây kim thật to và dài có lỗ hồng rộng ở giữa. Cây kim to như cây lêm sỏ lỗ tai lợn và chiều dài khoảng gần một gang tay. Cây kim này được kết nối với một cái ống hút hơi mà bác sĩ dùng hơi để hút nước ra. Bác sĩ định vị chính xác rồi chích vào. Tuy không đau, nhưng con cảm được sức đẩy của cây kim xuyên qua da thịt và con cảm thấy rất thốn. Lúc ấy, con theo dõi và tập trung vào hơi thở, phó thác mọi chuyện khác cho bác sĩ. Bác sĩ cho con biết nước ra nhiều lắm! Khoảng 3 đến 4 phút sau con bắt đầu bị sặc vì sức ép hơi. Đây là giai đoạn nguy hiểm. Bác sĩ liền vội rút kim ra. Nếu không sẽ làm con thiệt mạng. Bác sĩ chỉ cho con thấy cái bình nước mới được hút ra và trêu chọc con rằng: ***“Thầy có uống bia không?”*** Con đáp: ***“Dạ không! Tôi uống trà.”***

Bác sĩ tiếp: ***“Sao nước rút ra nhìn giống nước bia vậy?”*** Con bảo bác sĩ vui tánh quá! Bác sĩ nói tiếp: ***“Trước khi hút nước ra tôi rất lo, vì có thể là nước mủ hoặc nước rất đục. Nhưng thầy xem, nước vàng và lại rất trong.”*** Bác sĩ giảng cho con nghe: Nếu là nước đục, thì có nghĩa là nước đã nằm ở trong đó từ lâu lắm. Còn nếu là mủ, thì còn tồi tệ hơn, nghĩa là lá phổi bị nhiễm trùng rất nặng. Nước của con thì lại vàng trong, có nghĩa là nước mới được tiết ra gần đây thôi. Con hỏi bác sĩ xem trong bình đó bao nhiêu nước, bác bảo một lít rưỡi! Con nhìn mà ghen ngào. Con không thể nào tin được là trong màng phổi của con có nhiều nước đến thế. Bác sĩ cho biết vẫn còn nhiều nước lắm, nhưng hôm nay chỉ có thể lấy ra được bấy nhiêu, bác sĩ sẽ tiếp tục theo dõi và rút ra. Bây giờ con cảm thấy hơi thở nhẹ và thoải mái hơn. Họ dọn dẹp và đưa con về phòng.

Sáng hôm sau họ đưa con xuống phòng để chụp lại hình phổi. Chiều hôm ấy hai bác sĩ đến thăm con và cho con biết kết quả, màng phổi vẫn còn nước và họ không biết là cơ thể con có tiết ra thêm hay không. Họ vẫn tiếp tục theo dõi và sẽ hút nước ra trong một hai ngày nữa. Con hỏi xem chừng nào bác sĩ mới xác định được bệnh tình của con, bác sĩ nói triệu chứng bệnh của con làm họ quan tâm đến một vài chứng bệnh. Họ suy luận và nêu ra một danh sách có năm loại vi trùng mà con có thể bị mắc phải: Ung thư, Lao, Pseudomonas, một loại vi trùng tinh thể, hoặc một loại vi khuẩn tinh vi mà họ chưa biết tên. Hiện tại họ chưa có đầy đủ bằng chứng cụ thể để kết luận. Con hỏi bác sĩ về nguyên nhân khiến màng phổi của con tiết ra nhiều nước, bác sĩ nội trú cho biết tế bào trong bắp thịt ở vòng màng phổi bị nhiễm trùng, nên các tế bào không có khả năng giúp bắp thịt giữ nước được. Vì thế nước bị tiết ra và đọng lại trong màng phổi. Họ đề nghị nên lấy một miếng thịt trong màng phổi nơi mà họ nghĩ bị nhiễm trùng để đem đi thử nghiệm. Phương pháp thử nghiệm này được gọi là sinh thiết (*biopsy*) và kết quả sẽ cho biết được loại vi trùng nào chính xác hơn. Họ hỏi con có đồng ý và cho phép họ làm cuộc thử nghiệm này không. Con gật đầu đồng ý. Họ cho biết bác sĩ trưởng đang nghỉ phép và họ sẽ nhờ một bác sĩ khác đến làm sinh thiết cho con vào ngày mai.

Cuộc thử nghiệm sinh thiết

Hôm nay, trước giờ ăn sáng có hai bác sĩ và hai cô y tá đến thăm, đẩy theo một cái bàn di động vào phòng con. Trên bàn có đầy đủ dụng cụ y tế. Họ cho con biết sáng nay họ sẽ làm sinh thiết cho con. Hai cô y tá giúp đo huyết áp, nhịp tim và không khí trong người của con. Sau đó họ chuẩn bị dụng cụ sẵn sàng cho bác sĩ. Ngoài những dụng cụ y tế mà con đã từng thấy có một cây kim khá lớn hơn kỳ rôi. Cây kim này có khả năng cắt thịt. Bác sĩ bảo họ sẽ lấy ngay chỗ mà kỳ rôi nước đã được lấy ra. Bác sĩ bảo con ngồi cúi đầu xuống bàn. Vết thương hôm trước vẫn còn nguyên vẹn đó. Bác sĩ tháo băng ra và chích mấy mũi thuốc tê vào vòng ngoài của vết thương. Khoảng một phút sau bác sĩ đâm cây kim mổ vào. Con không rõ là cây kim được đâm vào sâu bao nhiêu, nhưng con cảm được thịt của con đang bị cắt móc. Vài phút sau bác sĩ cho con biết là cuộc sinh thiết đã xong. Khi con ngẩng đầu lên thì họ cho con thấy một miếng thịt nhỏ đã được để vào trong một ống nghiệm nhỏ có nước ở bên trong. Bác sĩ bảo sẽ gửi đi thử nghiệm và hy vọng khoảng một tuần nữa sẽ biết kết quả. Cuộc sinh thiết sáng nay đã làm cho con mất sức rất nhiều. Sau khi họ đi rồi con vẫn tiếp tục nằm thờ. Như thường lệ, điểm tâm sáng nay chỉ có vài lát bánh mì và một ly trà nóng. Con mệt quá, nên cũng chẳng ăn được gì.

Chiều nay có các sư em cây Lê vào thăm con. Căn phòng vắng lặng từ sáng đến giờ (*sau khi cuộc sinh thiết sáng nay*), vậy mà bây giờ rất vui và náo nhiệt. Thấy con kiệt sức nên các sư em bảo con đừng nói gì, để các sư em ca hát và kể chuyện cho con nghe. Con rất hạnh phúc khi gặp lại các sư em. Một sư em gái chia sẻ: ***"Xin lỗi thầy, con rất hối hận là trước đây con thường hay la thầy. Kỳ này thầy hết bệnh con hứa sẽ không la thầy nữa!"*** Thấy sư em bày tỏ cái chân tình của mình nên con cũng cố gắng đáp lại vài lời, dù rằng con nói không muốn ra tiếng: ***"Sư em đâu có lỗi, tại sư anh hay chọc sư em đấy mà, có thể mới vui!"*** Sư em gái tiếp lời: ***"Con đã nói rồi, kỳ này thầy về con sẽ không la thầy nữa. May là thầy không có sao, nếu không con sẽ hối hận lắm!"*** Chúng con xuất gia cùng đợt nên tình thân như anh chị em ruột một nhà, con thấy anh em chúng con thật

ngộ nghĩnh. Làm gì có chuyện một sư cô đi la một thầy, tiếng ***"la"*** của sư em mới chân tình làm sao. Chúng con thường hay đùa giỡn với nhau nhưng luôn thương kính nhau, đây là cách biểu lộ tình thương của chúng con.

Nhớ mẹ - nhớ nhà - nhớ tô 'bánh lọc'

Trong căn phòng trống vắng chiều nay, tâm thức đưa con trở về thăm lại những người thương trong gia đình huyết thống của con, đặc biệt là thời thơ ấu. Con nhớ đến mẹ thật nhiều. Con nhớ bàn tay nâng niu vỗ về của mẹ. Ngày xưa lúc còn bé, mỗi lần con bị bệnh thì mẹ thường đến xoa đầu, sờ trán và hỏi han như một bác sĩ. Mỗi lần mẹ làm thế con cảm thấy được thương, được quan tâm và thấy dễ chịu hơn. Có những lúc con bị cảm nặng mẹ lại lằng xằng lo lắng đủ điều. Mẹ làm mọi cách để giúp con mau hết bệnh. Trong ý thức rõ ràng là ***'em bé năm tuổi'*** ngày nào đang thương nhớ mẹ, con nhớ những gì Thầy hay thường dạy. Con đưa bàn tay phải của con lên nhìn kỹ để thấy mẹ, vì bàn tay của con cũng chính là bàn tay của mẹ. Con đặt bàn tay lên trán rồi nói với em bé là con: ***"Mẹ đang xoa trán cho em đó. Em hãy yên tâm nhé! Mẹ luôn luôn có đó cho em."*** Và con cũng nói với mẹ: ***"Con không sao đâu mẹ, xin mẹ đừng lo lắng!"***

Nhưng điều con nhớ nhất là tô bánh lọc do chính tay mẹ nấu. Mấy ngày nay con rất thèm được ăn tô bánh lọc. Ngày xưa, mỗi lần con bị bệnh, mẹ thường hay nấu bánh lọc cho con ăn vì mẹ biết con không thích cháo. Mẹ con nấu ăn rất khéo. Mỗi lần ăn một tô bánh lọc của mẹ nấu thì con cảm thấy bớt bệnh ngay. Có những lúc con không bị bệnh, nhưng con cũng giả vờ bị bệnh để được mẹ nấu bánh lọc cho ăn. Không phải là mẹ không biết đâu! Mẹ là tình thương không điều kiện. Mẹ là mẹ, nhưng mẹ cũng là bác sĩ gia đình. Mẹ cũng giả vờ không biết để cho con được thỏa mãn và vui lòng. Con nhớ trong những ngày cuối cùng trước khi mẹ con qua đời, mẹ đã nói với con rằng: ***"Con có biết vì sao mẹ nghe lời con không?"*** Con im lặng chưa kịp trả lời thì mẹ con bảo: ***"Vì mẹ rất thương con."*** Câu nói ấy vẫn còn đọng lại trong trái tim con.

Trong những ngày nằm viện, hình bóng của mẹ trong tầng thức thường trở về với con. Nhớ mẹ, nghĩ về mẹ con lại nhớ đến anh chị và các cháu của con. Con nhớ nhà. Hồi ký về mẹ đã vô tình tưới tẩm khái niệm về **‘tình mẹ’** trong con càng lớn hơn. Con nhớ có lần khi con dùng nhà vệ sinh vào ban đêm, có một câu hỏi tự nhiên đi lên trong đầu con: **“Mẹ có nghĩa là gì?”** Ngay tức khắc câu trả lời thì thầm đáp lại: **“Thì Mẹ là tình thương đó!”** Sau khi dùng nhà vệ sinh xong con trở lại giường và tiếp tục quán chiếu. **“Nếu mẹ là tình thương, thì nơi nào có tình thương là nơi đó có mẹ.”** Cái thấy này đã đem lại cho con rất nhiều hạnh phúc. Con tìm thấy mẹ biểu hiện khắp mọi nơi. Mẹ vẫn tiếp tục trong con, anh chị và các cháu của con, đặc biệt là bên Thầy và bên tăng thân con cũng cảm được sự hiện hữu của mẹ, vì chung quanh con cũng có những tấm lòng bao la như biển cả.

Chiều nay có thầy Pháp Áo và sư chú Trời Đại Đạo ở Sơn Hạ vào thăm. Thầy Pháp Áo và con cùng xuất gia một đợt trong gia đình cây Lê. Thầy lo con không dùng được đồ ăn bệnh viện vì phần nhiều là đồ ăn mặn nên đã mua và đem vào cho con rất nhiều thức ăn. Trong đó có một thùng mì gói, sữa chua, sữa bột Ensure, các loại trái cây, rau, nước khoáng, nước táo, bánh mì v.v. Nhìn thấy hai tay của thầy Pháp Áo mang đầy thực phẩm trong khi trán vã mồ hôi làm con vô cùng cảm động. Trong con lại đi lên một niềm biết ơn sâu sắc đối với tăng thân và thầy Pháp Áo. Thức ăn để đầy phòng. Con mở thùng mì và lấy ba gói, số còn lại trong thùng con nhờ thầy Pháp Áo đem về dùng. Thầy Pháp Áo nhìn thấy con ốm yếu bèn bảo: **“Sư anh cứ ăn nhiều vào cho có sức.”** Con cảm được câu nói chứa đầy tình thương của thầy Pháp Áo.

Cuộc sinh thiết và hút nước kỳ hai

Thời gian qua nhanh, mới đó mà con đã nhập viện được hơn một tuần. Cho đến hôm nay vẫn chưa có kết quả. Bác sĩ cho biết các cuộc thử nghiệm máu, nước tiểu, nước trong màng phổi và đàm đều có kết quả âm tính, nghĩa là không bị nhiễm trùng. Con hỏi kết quả về phần sinh thiết thì bác sĩ bảo vẫn chưa có kết quả. Bác sĩ cho biết thêm là bên phòng thí nghiệm phải tiếp tục

nuôi cấy miếng thịt đã được lấy ra. Sự nuôi cấy này có thể mất từ bốn đến sáu tuần. Con hỏi bác sĩ là con phải ở lại đây cho đến khi có kết quả và bác sĩ bảo đúng như thế. Bác sĩ còn cho biết có thể vì miếng thịt mẫu được lấy ra quá nhỏ, không đủ để thử nghiệm. Hơn nữa có thể là họ đã làm sinh thiết nhầm chỗ. Con hỏi lại bác sĩ để xác định sự hiểu biết của con về những gì bác sĩ mới chia sẻ, nghĩa là những con vi trùng có thể không nằm trong vị trí mà miếng thịt mẫu đã được lấy ra? Bác sĩ bảo đúng vậy! Họ cần phải làm sinh thiết lại tại một chỗ khác với một miếng thịt mẫu tương đối lớn hơn kỳ rồi và bác sĩ hỏi con có đồng ý và cho phép không? Con lưỡng lự không biết nói gì, vì đợt sinh thiết kỳ rồi đã làm cho con mệt mỏi đến hai ngày. Nhưng nếu không cho họ làm thì không biết bao giờ mới có kết quả và con sẽ ở lại đây đến bao giờ? Còn nếu cho họ làm thì không biết kỳ này họ có làm đúng chỗ hay không? Con nghĩ thôi thì không nên đòi hỏi nhiều quá, chắc họ cũng đã và đang làm những gì họ biết. Nghĩ thế con gật đầu đồng ý cho họ làm thử nghiệm sinh thiết lần thứ hai. Bác sĩ bảo kỳ này họ cũng sẽ hút nước trong màng phổi ra thêm. Chiều nay họ đưa con đi chụp hình phổi lại trước khi làm phẫu thuật. Sau khi chụp hình quang tuyến, y tá cho con biết sáng mai bác sĩ sẽ đến làm sinh thiết và lấy nước trong màng phổi tại phòng.

Sáng hôm sau, một đoàn người gồm có hai bác sĩ và hai cô phụ tá. Cuộc sinh thiết cũng tương tự như kỳ rồi, nhưng kỳ này họ làm ở một vị trí khác ở phía sau lá phổi bên phải. Bác sĩ đâm cây kim hút nước vào để hút nước ra trước. Hút khoảng vài phút thì con bắt đầu bị sặc. Bác sĩ liền rút kim hút nước ra. Con nhìn qua bình nước thì thấy nước được hút ra cũng màu vàng như kỳ rồi với lượng nước là 0.70 lít. Bác sĩ nói hôm nay chỉ hút được bao nhiêu đó thôi. Giờ họ sẽ làm sinh thiết. Bác sĩ dùng một cây kim khác và cũng đâm vào tại chỗ mà nước mới được hút ra. Con tập trung tất cả tâm ý vào hơi thở. Trong khi theo dõi hơi thở, con cũng đồng thời nghe được hơi thở của bác sĩ. Con cảm được bác sĩ đang run qua hơi thở và qua đường kim của bác sĩ. Cây kim được di chuyển vị trí nhiều nơi, cho đến khi bác sĩ xác định được vị trí. Miếng thịt mẫu được cắt và rút ra. Khi cây kim được rút ra, con nghe bác sĩ thở một

cái **'phào'**. Lúc ấy con biết là đã xong xuôi và an toàn. Con nhìn lên thì thấy trán của bác sĩ đầm mồ hôi. Con thì thầm: **"Tội nghiệp bác sĩ quá!"** Con xin bác sĩ cho con xem miếng thịt mẫu mới được lấy ra. Miếng thịt đỏ tươi đang nằm trong một cái hộp thuốc làm bằng nhựa cao su. Con hỏi: **"Kỳ này miếng thịt đó lớn có đủ làm thí nghiệm không?"** Bác sĩ cười rồi đáp: **"Chắc là đủ!"**

Ngày xuất viện

Hôm nay là ngày thứ 12 từ khi con nhập viện. Mãi đến bây giờ vẫn chưa có kết quả về bệnh tình của con. Con nhờ cô y tá mời bác sĩ đến cho con được thưa chuyện. Bác sĩ nội trú đến và cho biết bắt thịt trong màng phổi của con đã ngưng tiết nước ra, nhưng trong phổi của con vẫn còn nước chưa được hút hết kỳ rồi. Họ không thể nào hút ra hết được. Nếu làm như thế sẽ nguy hiểm lắm. Tuy nhiên, khi các tế bào lành mạnh trở lại thì bắt thịt sẽ có khả năng tự hút nước đó vô lại. Bác sĩ cho con xem hình chụp quang tuyến. Bác sĩ chỉ cho con thấy số lượng nước vẫn còn hơn nửa lít. Trong khi đó số lượng nước đã được hút ra là 2.2 lít. Tổng số lượng nước đã được tích trữ trong màng phổi của con khoảng 3 lít giống như lời của bác sĩ Hạnh chuẩn đoán. Hơn nữa, bác sĩ cho con biết cuộc sinh thiết kỳ rồi vẫn chưa có kết quả. Bác sĩ nói: **"Chúng tôi nghĩ có thể kỳ rồi làm sinh thiết không đúng chỗ. Chúng tôi muốn làm thử lại một lần nữa ở một chỗ khác."** Con lấy làm ngạc nhiên khi nghe câu nói ấy. Con nói: **"Thưa bác sĩ! Thân thể của tôi không phải để dùng làm thí nghiệm. Bác sĩ nghĩ sao nếu tôi xin được xuất viện?"** Bác sĩ nội trú bảo: **"Chuyện này chỉ có bác sĩ trưởng khoa mới quyết định được. Tôi chỉ là bác sĩ nội trú nên tôi không có thẩm quyền cho bệnh nhân xuất viện. Nhưng hiện tại bác sĩ trưởng đang nghỉ phép."** Con hỏi ngoài bác sĩ trưởng khoa ra còn có bác sĩ nào có thẩm quyền để con có thể thưa chuyện này không, bác sĩ bảo có bác sĩ phó khoa. Con nhờ bác sĩ mời bác sĩ phó khoa đến cho con được tham khảo ý kiến.

Ngày hôm sau vào lúc 11 giờ sáng bác sĩ phó khoa tới gõ cửa phòng con và bước vào, nét mặt tỏ vẻ không vui cho lắm, khuôn mặt rất nghiêm ngặt và giọng điệu rất khô khan. Bác sĩ hỏi con

có còn bị sốt không? Con trả lời là đã hết sốt mấy ngày nay. Chúng con hỏi thăm nhau vài câu rồi đi thẳng vào vấn đề. Bác sĩ nói: **"Chúng tôi cần phải làm lại sinh thiết thêm một lần nữa, vì lần rồi có thể là lấy không đúng chỗ."** Con im lặng không nói gì để cho bác sĩ nói tiếp. Bác sĩ giải thích cho con nghe đầy đủ lý do. Con nhìn bác sĩ rồi đáp: **"Thưa bác sĩ, tôi sẽ đồng ý cho bác sĩ làm sinh thiết lần thứ ba, nếu bác sĩ bảo đảm với tôi là lần này sẽ làm đúng chỗ, sẽ lấy đúng số lượng thịt và sẽ có kết quả."** Bác sĩ nhìn con im lặng mà không trả lời. Con tiếp: **"Nếu bác sĩ không bảo đảm được thì thôi, mình đừng bàn về chuyện lấy sinh thiết thêm một lần nữa. Bác sĩ biết rất rõ mỗi lần làm sinh thiết như thế thì tôi phải nằm một nệm từ hai đến ba hôm."** Bác sĩ nhìn con có vẻ thấu cảm được phần nào. Bác sĩ nói: **"Tôi hiểu. Nhưng chỉ có cách này mới cho mình biết kết quả hữu hiệu nhiều hơn."** Con nói: **"Thưa bác sĩ! Mỗi ngày nằm bệnh viện như thế này thì tốn rất nhiều tiền. Tôi là một người tu. Tôi không có tiền. Tiền là do đàn na tín thí cúng dường. Làm kiểu này thì tôi sẽ tốn phước nhiều lắm. Xin bác sĩ hoan hỉ cho tôi được xuất viện."** Bác sĩ nhìn con một cách rất trịnh trọng rồi nói: **"Nếu thầy muốn xuất viện cũng được, nhưng có những điều kiện mà thầy cần phải tuân theo."** Con nói: **"Bác sĩ cứ nói thử tôi nghe xem."** Bác sĩ đưa ra một loạt điều kiện. Những điều kiện chủ yếu là yêu cầu con phải uống thuốc trụ sinh phòng ngừa và phải trở lại tái khám mỗi tháng một lần trong thời gian uống thuốc. Nghe xong con gật đầu đồng ý với những điều kiện mà bác sĩ đã nêu ra. Con hỏi khi nào con mới được xuất viện, ngày hôm nay có được không? Bác sĩ bảo được và sẽ sắp xếp làm thủ tục xuất viện cho con.

Ngồi yên để thấy

Con sung sướng được trở về lại mái chùa xưa, được nghe tiếng chuông đại hồng ngân vang mỗi buổi sáng chiều, được đi những bước chân thông dong nhẹ nhàng trên những con đường huyền thoại. Thất Da Cốc chiều nay có chủ cốc viếng thăm, làm con rất hạnh phúc. Tuy bận rộn lo cho Đại Giới Đàn, nhưng Thầy và sư cô Chân Không vẫn dành một ít thời gian xuống thăm con. Sư cô tặng con một chậu hoa lan. Chậu lan rất xinh tươi và thơm ngát! Đây là lần đầu tiên con thấy loại lan

có mùi thơm thật đặc biệt. Thầy vào ngồi chơi một chút rồi nói: ***"Thầy xuống đây chỉ muốn nhắc nhở con về hơi thở. Phải tập trung vào hơi thở. Chính hơi thở đã cứu sống Thầy!"*** Thầy chỉ nói vắn vẹn chừng đó. Con ý thức rất rõ là Thầy đang trao truyền kinh nghiệm và kinh nghiệm ấy chứa đầy tình thương của một bậc Thầy. Tuy thông điệp Thầy trao rất ngắn gọn nhưng với con thật vô cùng quan trọng.

Mỗi ngày con tập ngồi thật yên để trị liệu trong Thất Da Cốc. Con ngồi thở để có mặt và lắng nghe những đau nhức trong thân tâm con. Con tập thở sâu, kéo dài hơi thở để giúp đường kinh khí lưu thông vì trong màng phổi của con vẫn còn nước. Trong khi ngồi yên, con có cơ hội quán chiếu về những nguyên nhân xa gần đã đưa đến căn bệnh. Con nhớ có một lần Thầy dạy con: ***"Có thân thì có bệnh."*** Mầu nhiệm thay! Những lúc bệnh hoạn như thế đã giúp con nhìn lại cách sống hàng ngày của con, giúp con trân quý sự sống nhiều hơn và đồng thời giúp con làm nhỏ đi cái bản ngã của chính con. Con thấy cơn bệnh vừa qua đã dạy cho con rất nhiều bài học và giúp con ý thức hơn về đời sống của chính con. Bệnh giúp con thay đổi cách nhìn của mình và giúp con dễ dàng buông bỏ, dù đó là lý tưởng. Bệnh giúp con trở nên khiêm nhường và khiêm tốn nhiều hơn, đặc biệt là với chính con; khiêm nhường trong lời nói, khiêm nhường trong hành động và khiêm nhường trong ý nghĩ của mình. Trong bài thơ Dựng Tượng Tuổi Thơ của Thầy có câu: ***"Mỗi lần ngã là một lần đứng dậy, để trưởng thành, để cuộc đời nhường một bước đi lên."*** Con thấy bệnh đôi lúc cũng cần thiết để giúp mình lớn mạnh hơn trên con đường tâm linh. Cái bệnh, cái đau không phải là vấn đề, vấn đề là phải học cho được bài học qua cơn bệnh. Một con thú hoang sau khi bị thương, nó sẽ tìm chỗ nằm yên để cho vết thương tự được chữa lành. Cũng như thế, một chiến sĩ sau khi bị thương thì cần phải biết tịnh dưỡng. Sau khi lành bệnh ra trận lại thì sẽ khôn ngoan hơn. Với con, một người tu cũng không thể thiếu những yếu tố đó, cần trở về để chăm sóc, để tự trị mỗi khi cơn đau có mặt.

Kính bạch Thầy! Con nhớ người Việt Nam của mình có câu: ***"Có hoạn nạn mới thấy chân tình."*** Nhưng làm người tu như chúng con cái chân tình được biểu lộ trong mỗi giây phút của cuộc sống và những lúc như vậy, cái chân tình ấy càng biểu lộ sâu xa hơn. Xin chân thành đa tạ tấm ân tình mà Thầy và các huynh đệ đã dành cho con. Đó là hành trang tiếp tục nuôi lớn con trong mạch pháp. Con sẽ nhớ mãi ân tình này.

Thử Sống Cho Nhau

*Cứ thử gieo ai những muộng phiền
Chân về nghiêng bước, dạ không yên..
Xôn xang như mắt vừa vương bụi
Biết nổi buồn kia ta nhận riêng!*

*Hãy thử trao ai chút dịu dàng
Hạ nồng sao ngỡ lúc thu sang!
Mắt Từ đưa khắp trong trần thế
Ấm áp thay nghìn tiếng hời han..*

*Nhắm mắt một lần, để lắng nghe!
Nghe niềm đau.. trải khắp sơn khê..
Nhiệm mầu giọt lệ tan thành khói
Đời đẹp từ khi sống vô về...*

*Cứ thử ngồi gần bên cạnh nhau
Cùng khâu vá lại những cơn đau
Có khi, xa cách vì tâm lặng
Lắm lúc ngôn lời chia hố sâu..*

*Hãy thử cho nhau những nụ cười
Đất trời như mở lượng đầy vơi
Khi Thương và Hiếu tràn muôn lối
Cõi sống địa đàng, vui khắp nơi.*

Như Nhiên

Ānanda - Vị Giám Hộ Pháp Bảo

BBT Thích Ca Thiền Viện

Trong hàng đại đệ tử xuất gia của Đức Phật, ngài Ānanda có một nẻo đường riêng với vị trí cao quý đặc biệt trong nhiều lãnh vực. Nẻo đường riêng này đã bắt đầu từ nhiều kiếp xưa, trước kiếp cuối cùng trong luân hồi của Đại đức.

Cũng như Đức Phật, Ānanda tái sanh vào cõi người từ cung trời Tusita (*Đâu suất*), trong cùng ngày trăng tròn tháng Vesākha (*ngày rằm tháng Tư âm lịch, tương đương với ngày trăng tròn tháng Năm dương lịch*) năm 623 trước Tây lịch, tại kinh thành Kapilavatthu, và cùng giai cấp chiến sĩ trong hoàng tộc Sākya, vốn là giai cấp cao quý nhất. Sự ra đời của Ānanda là một đại hạnh cho hoàng tộc, vì lẽ đó, Đại đức được đặt tên là Ānanda, nghĩa là an lành và hạnh phúc. Cha ngài, Hoàng vương Amitodana, là em của Vua Suddhodana. Như vậy, Ānanda là em chú bác ruột của Thái tử Siddhattha. Amitodana cũng là phụ vương của Anuruddha, nhưng có thể với một người vợ khác.

Năm ba mươi bảy tuổi – hai năm sau khi Đức Bồ Tát thành đạo – Ānanda gia nhập Tăng chúng cùng với Anuruddha, Devadatta và nhiều vương tử Sākya khác. Đại đức Belaṭṭhasīsa, một vị thánh a-la-hán, là thầy hướng dẫn và truyền giới cho Ānanda. Ānanda là một vị tỳ khuru luôn luôn quyết tâm và tinh tấn phấn đấu trên con đường thanh lọc tâm ý. Trong mùa nhập hạ đầu tiên, Đại đức chứng đắc quả nhập lưu (*sotāpatti*), tầng thánh thứ nhất trong Tứ Thánh (*Vin. 2:183*).

Về sau Ānanda kể lại cho các huynh đệ đồng tu rằng một lần nọ, Trưởng lão Punna Mantāniputta thuyết giảng cho các tân tỳ khuru về tương quan giữa ngũ uẩn và tự ngã (*SN 22:83*). Lắng nghe thời pháp, Ānanda quán chiếu sâu vào bản chất vô thường, khổ và vô ngã của ngũ uẩn. Khi tuệ giác minh sát chín muồi, ngài chứng đắc thánh quả nhập lưu.



Ānanda luôn luôn tri túc và hoan hỷ trong đời sống sa môn. Đại đức thấu hiểu phước lành của hạnh xuất gia, hương vị của thánh quả nhập lưu, cũng như niềm vui cao quý chia sẻ giữa những người bạn sa môn cùng hạnh nguyện. Trong những năm đầu của đời tỳ khuru, Ānanda dành trọn thời giờ vào việc thanh lọc tâm ý. Khiêm nhu, hòa nhã, thân thiện, và đầy lòng bi mẫn, Đại đức dễ dàng hòa mình vào Tăng chúng và dần dần phát triển thêm mãi một sức mạnh tâm linh vững mạnh.

Khi Đức Phật và Ānanda cùng được năm mươi lăm tuổi, Đức Phật gọi các đệ tử đến và dạy: ***“Trong hai mươi năm hướng dẫn Tăng già, Như Lai đã có nhiều thị giả nhưng chưa một ai hoàn thành***

trách nhiệm thường trực hay toàn hảo. Một số thị giả không chuyên cần hay dần dà lộ chủ ý không trong sạch. Nay Như Lai đã năm mươi lăm tuổi và đến lúc cần một thị giả thường trực, cần mẫn và trung tín.”

Lập tức các vị đại đệ tử đều xin được hầu cận Bồ Đề Sư, nhưng Ngài im lặng khước từ. Lúc ấy chư vị quay sang Ānanda, đang khiêm tốn nép mình phía sau, và yêu cầu Đại đức tình nguyện. Là một tỳ khưu giới hạnh toàn hảo, Ānanda được chư huynh đệ xem như đầy đủ nhân duyên cho trọng trách này, nhưng Đại đức lại không mở lời tình nguyện. Khi được hỏi vì sao, Ānanda nói rằng Đại đức tin tưởng Thế Tôn biết rõ và sẽ cho biết ai là người thị giả thích hợp nhất. Vì vậy, do lòng kính ngưỡng và trọn tin nơi Đức Phật, Ānanda đã không bày tỏ ước vọng của mình tuy trong thâm tâm tha thiết mong muốn được phục vụ Thế Tôn. Lúc ấy Đức Phật tuyên bố Ānanda chính là vị thị giả thích hợp nhất.

Ānanda xin được phục vụ Thế Tôn nếu Ngài chấp nhận tám điều kiện: bốn điều **“khước từ”** và bốn điều **“chấp thuận”**.

Bốn điều khước từ:

- 1. Đức Phật không ban cho Ānanda những bộ y mà thiện tín dâng cúng đến Đức Phật.*
- 2. Đức Phật không ban cho Ānanda những vật thực mà thiện tín dâng cúng đến Đức Phật.*
- 3. Đức Phật không cho phép Ānanda cùng ở chung trong một tịnh thất được dành cho Đức Phật.*
- 4. Đức Phật không cho phép Ānanda cùng đi đến các buổi thọ trai chỉ thỉnh Đức Phật.*

Bốn điều chấp thuận:

- 1. Đức Phật sẽ hoan hỷ cùng đi với Ānanda đến nơi nào Đại đức đã nhận lời thỉnh mời của thí chủ.*
- 2. Đức Phật sẽ hoan hỷ cho phép Ānanda được tiếp dẫn những vị khách từ phương xa đến yết kiến Đức Phật bất kỳ lúc nào.*

3. Đức Phật sẽ hoan hỷ cho phép Ānanda được hỏi Đức Phật bất kỳ lúc nào có thắc mắc, hoài nghi về Giáo Pháp.

4. Đức Phật sẽ hoan hỷ lập lại thời pháp mà Đức Phật giảng lúc Ānanda vắng mặt.

Ānanda giải thích rằng bốn điều kiện đầu để tránh lời phê phán là Đại đức nhận trách nhiệm thị giả vì lợi lộc vật chất, và bốn điều kiện sau để tránh lời phê phán là Đại đức chỉ lo tròn trách nhiệm thị giả mà không chú tâm đến việc tu học để thăng tiến trên đường giải thoát cho chính mình.

Thế Tôn chấp thuận các yêu cầu hoàn toàn phù hợp với Chánh Pháp này. Và từ đó Ānanda trở thành vị thị giả cần mẫn và trung tín của Đức Phật. Như bóng không rời hình, Ānanda theo Đức Phật khắp nơi, nhiệt thành chăm sóc mọi nhu cầu của Bồ Đề Sư với tất cả lòng kính mến. Trong suốt hai mươi lăm năm tận tụy phục vụ không hề suy suyển ấy, Ānanda vẫn sống khiêm cung, phạm hạnh và tiếp tục kiên trì phấn đấu thanh lọc tâm ý, y hệt như trong mười tám năm đầu khi còn là một vị tỳ khưu không tiếng tăm trong Tăng chúng. Trưởng lão Ānanda đã đọc hai câu kệ sau về chính mình:

*Suốt hai mươi lăm năm
Tu tập trong dòng thánh
Dục tưởng không khởi lên
Vi diệu thay Giáo Pháp!
Suốt hai mươi lăm năm
Tu tập trong dòng thánh
Sân tưởng không khởi lên
Vi diệu thay Giáo Pháp!
(Thag. 1040 – 41)*

Hai mươi lăm năm trên nói về khoảng thời gian Ānanda là thị giả của Đức Phật chứ không về trọn đời sa môn, hơn tám mươi năm tuổi hạ, của Trưởng lão. Dù Ānanda vẫn còn là sekha [sekha là một đệ tử của Đức Phật đã chứng đạt một đến ba thánh quả – nhập lưu, nhất lai, bất lai – và còn đang tu học để chứng đắc thánh quả cao nhất, thánh quả a-la-hán; còn gọi là bậc hữu học] trong thời gian này, tham dục và sân hận không hề khởi sanh trong tâm Trưởng lão. Hàm ý trong kệ ngôn là sự kề cận bên Đức Phật và sự tận tụy với trách

nhiệm thị giả đã đẩy lùi khởi sanh của những ô nhiễm ấy. Một vị đệ tử như vậy mới có thể nhận lãnh và hoàn thành trọng trách này.

Người Không Có Kẻ Thù

Các lời tán dương Ānanda được ghi chép lại nhiều nơi trong Tam Tạng Pāli.

Có lúc thiện tín trực tiếp thỉnh pháp Ānanda, như một lần nọ Vua Pasenadi nước Kosala gặp và đánh lễ Ānanda và được Đại đức giảng giải về những chuẩn mực của thân, khẩu, ý thiện lành. Vua vô cùng hoan hỷ và cúng dường Đại đức một tấm vải quý để may y. Khi Ānanda tường thuật lại sự việc và dâng lên Đức Phật tấm vải này, Đức Phật nói với Tăng chúng: **“Thật lợi lạc thay cho Vua Pasenadi, này chư tỳ khưu, thật là phúc duyên cho Vua Pasenadi đã được gặp gỡ và cúng dường Ānanda!”** (MN 88).

Đôi khi Đức Phật chỉ thốt lên một câu pháp rất ngắn gọn và cô đọng, rồi Ngài lui về tịnh cốc, ý như khuyến khích các vị tỳ khưu hãy tự mình suy ngẫm ý nghĩa. Những lần như vậy, các vị thường tìm đến một vị trưởng lão pháp học uyên thâm, như Ānanda, xin được giảng giải. Ānanda luôn luôn thuyết giảng tường tận và toàn vẹn ý nghĩa của câu pháp ngắn gọn.

Khi các vị tường thuật lên Thế Tôn, lúc nào Ngài cũng tán thán: **“Này chư tỳ khưu, Ānanda có trí tuệ và hiểu biết Giáo Pháp thâm sâu. Nếu các con hỏi Như Lai thì Như Lai cũng sẽ giảng giải y như Ānanda đã giảng giải. Đó đúng là ý nghĩa của câu pháp; các con nên ghi nhớ và suy ngẫm”** (SN 35:116, 117; AN 10:115).

Trưởng lão đã được Đức Phật ví như là một hiện thân của Giáo Pháp. Một ngày nọ, một vị cư sĩ thưa Đức Phật rằng, sau khi đánh lễ Phật Bảo và Tăng Bảo, làm thế nào để đánh lễ Pháp Bảo – thời ấy Giáo Pháp chưa được ghi chép vào kinh sách. Ngài trả lời: **“Nếu muốn đánh lễ Pháp, con hãy đến đánh lễ Ānanda, vị giám hộ Pháp Bảo.”**

Một lần khác, sau khi Ānanda trả lời một câu vấn pháp của Đức Phật rồi lui ra, Đức Phật nói với các tỳ khưu khác: **“Ānanda vẫn còn trên đường tu học để chứng đắc thánh quả cao nhất, nhưng không dễ gì tìm được người có trí tuệ ngang bằng”** (AN 3:78).

Và trước khi nhập Niết bàn, Thế Tôn nói: **“Ānanda có bốn phẩm hạnh vô cùng hiếm quý. Đó là, nếu tứ chúng – tỳ khưu, tỳ khưu ni, cận sự nam, và cận sự nữ – muốn gặp gỡ Ānanda sẽ hoan hỷ phấn chấn khi được thấy mặt Ānanda; và nếu lúc ấy Ānanda giảng giải Giáo Pháp, họ hoan hỷ phấn chấn khi lắng nghe pháp thoại; và họ thất vọng nếu Ānanda im lặng”** (DN 16).

Với bao nhiêu tán thán, ca ngợi dành cho Ānanda đó, tưởng chừng sẽ có những lời ganh tỵ, bất mãn, chống báng ngài. Thế nhưng hoàn toàn không như vậy, Ānanda là người không có kẻ thù. Phước báu hy hữu này không phải ngẫu nhiên mà đã đến với ngài trong nhiều tiền kiếp.

Ānanda dâng hiến cuộc đời cho Giáo Pháp thật trọn vẹn nên danh thơm, tiếng tốt không thể chạm đến ngài và gây ô nhiễm. Ngài biết rõ rằng tất cả phẩm hạnh và quả lành mà mình đã gặt hái được đều nhờ ân Pháp, và với thái độ khiêm cung, thuận hậu đó, sự kiêu hãnh và tự mãn không sao khởi sanh hay có chỗ đứng trong tâm ngài. Một người không ngã mạn thì khó có kẻ thù và người ganh tỵ.

Với một vị sống hoàn toàn khép kín và lui vào ẩn dật, như hiền huynh Anuruddha của ngài, thì dễ dàng không có kẻ thù. Còn Ānanda, người đứng liên lạc giữa Đức Phật và Tăng chúng cũng như rất nhiều thiện tín, thì phải thường xuyên tiếp cận với ác ý và hiềm hận của những người hay soi mói, bắt bẻ. Tuy nhiên, những mầm mống tiêu cực ấy đã được ngài hóa giải một cách tự nhiên bằng sự tận tụy phụng sự Đức Bổn Sư và hạnh khiêm hạ, nhu hòa và thân thiện với Tăng chúng.

Và như thế Ānanda sống không có kẻ thù, không người đối nghịch, không oan trái và xung đột căng thẳng. Phẩm hạnh này của ngài thật vô song, gần như là một phép nhiệm màu.

Trích từ sách “Đại Đệ Tử Phật Bước Theo Thầy Con Theo”

Quyền Lực

Chân Đăng Nghiêm

Mỗi sáng khi vừa thức dậy con thường thắp lên một ngọn nến. Trong kinh Bụt có nói rằng, **“Không nên khinh thường một người tu trẻ, không nên khinh thường một con rắn nhỏ, và không nên khinh thường một đốm lửa nhỏ”**. Chúng ta hãy cùng khám phá những sự liên hệ giữa người hành giả và con rắn nhỏ cũng như một đốm lửa nhỏ. Ví dụ khi nhìn vào cơn giận, chúng ta sẽ thấy cơn giận là một con rắn độc. Đôi khi chúng ta nói, **“Tôi có quyền giận lắm chứ”** vì cơn giận cho chúng ta rất nhiều năng lượng. Hồi còn đi học con rất thích làm thơ và con nghĩ là những nỗi buồn là độc nhất của riêng con và khi bị trầm cảm thì con làm thơ hay hơn, thấm thía hơn. Cũng thế, cơn giận làm cho hành động của mình có thêm màu sắc, sức mạnh. Cơn giận âm ỉ và nỗi buồn mang mác là những con rắn nhỏ, nhưng chúng có một uy lực lớn vì nó có thể cắn chết mình. Sự thật thì một con rắn nhỏ độc hơn là con rắn lớn vì khi con rắn lớn cắn chúng ta, nó chỉ nhả ra một ít chất độc; còn con rắn nhỏ sẽ nhả hết chất độc của nó vào mạch máu chúng ta khi nó cắn và chính nó có thể chết sau đó. Và vì vậy, con rắn nhỏ độc và nguy hiểm hơn con rắn lớn.

Khi nói về quyền lực (*powers*), chúng ta thấy trong đạo Bụt có giáo lý về Tam Đức (*the three powers*) tức là Trí Đức, Đoạn Đức và Ân đức. Từ **“đức”** trong Trí đức (*the power of understanding*) có thể được hiểu là một đức hạnh (*virtue*), một năng lực luôn luôn đưa chúng ta đến hành động. Đó là lý do tại sao Sư ông Làng Mai chọn dịch chữ **“đức”** là quyền lực (*power*) thay vì dịch là đức độ (*virtue*). Khi chúng ta có một đức hạnh nào đó thì nó sẽ đưa đến một tác động trong tư duy, trong lời nói và trong việc làm của mình.

Tiện đây con xin phép được giải thích tại sao con thường dùng từ **“Bụt”** mà không dùng từ **“Phật”**. **“Bụt”** là phiên âm của **“Bud”**, cái gốc chính trong tiếng Sanskrit cũng như trong Pali. **“Bud”** trong chữ **“Buddha”** có nghĩa là **“Tỉnh thức”**. Tỉnh thức ở đây có thể hiểu theo nghĩa động từ hoặc tĩnh từ và **“Buddha”** hay Bụt là một con người thức dậy, một con người tỉnh thức. Chúng ta thấy trong hầu hết các nước ở Á châu, người ta đều dùng từ **“Buddha”** chứ không dùng từ **“Phật”**, một từ đã phát xuất từ tiếng phiên âm Trung Hoa. Ở Việt Nam, chúng ta chỉ sử dụng từ **“Phật”** từ khoảng thế kỷ 15-16, và trước đó chúng ta luôn luôn dùng



từ **“Bụt”** và từ này đã xuất hiện rất nhiều lần trong văn hóa nhân gian như trong câu **“Tham thì thâm, Bụt đã nói rằng ta chớ có tham”**; hoặc trong chuyện Tấm Cám, tổ tiên chúng ta cũng dùng hình ảnh của **“Ông Bụt”**. Vì vậy, Sư ông Làng Mai đã

muốn làm sống lại từ Bụt đã bị lãng quên vì từ này mang trong nó một ý nghĩa sâu xa, một năng lực nhắc nhở chúng ta về sự tỉnh thức và giải thoát.

Trong đạo Bụt, Trí Đức là một quyền lực vĩ đại đến từ cái thấy rõ ràng, sáng suốt và chính cái thấy rõ ràng này sẽ đưa chúng ta đến quyền lực thứ hai là Đoạn Đức (*the power of cutting off afflictions*). Đoạn Đức là năng lực có thể cắt đứt những khổ đau, phiền não, giận hờn và trầm cảm của chúng ta. Chúng ta cắt đứt được những khổ đau phiền não là do trí tuệ chứ không phải do một đấng bề trên hay một quyền năng nào khác ở bên ngoài. Cái hiểu thấu triệt đó cũng giúp chúng ta làm sống lại vị Bụt ở ngay trong chúng ta, trong mỗi một tế bào của cơ thể. Đoạn Đức sẽ đưa đến quyền lực thứ ba là Ân Đức (*the power of love*), là năng lực để chúng ta có thể thương yêu chăm sóc chính chúng ta, mọi người và mọi loài trong tinh thần từ vô lượng tâm của Từ, Bi, Hỷ và Xả.

Thuyết Tam Não

Trong quá trình tiến hóa của loài người, chúng ta bắt đầu hiện hữu trên trái đất dưới hình thức những loài thực vật và động vật, và đó là những tổ tiên xa xưa của chúng ta. Theo thuyết Tam-não (*tri-une brain, bộ não gồm ba não*) thì khoảng 500 triệu năm về trước, loài bò sát (*reptilian*) đã phát triển một loại não đơn giản gọi là **“thân-não”** chỉ có chức năng về hô hấp và phản ứng với những gì bên ngoài để sống còn. Ví dụ khi gặp một con thú khác, nó có thể đánh lại, bỏ chạy hoặc giả chết tùy theo con thú đó nhỏ hơn hoặc lớn hơn nó. Phản ứng tự vệ (*stress response*) này gồm ba cách phản ứng là tấn công, trốn chạy hoặc giả chết (*fight, flight or freeze response*). Và trong bộ não chúng ta bây giờ vẫn còn giữ cái thân-não này của loài bò sát và chúng ta có khả năng thờ, có khả năng phản ứng khi có những tình huống nguy hiểm xảy đến. Chúng ta thường có phản ứng đánh lại hoặc tấn công khi chúng ta giận dữ và sợ hãi. Con nhớ hồi con đi Ấn Độ lúc còn là sinh viên y khoa năm 1996, một hôm khi vào phòng tắm và chuẩn bị tắm, bỗng con thấy một con rắn rất lớn. Con sợ quá và con lấy đôi dép đập nó đến mấy chục lần mặc dù nó đã chết ngắc và dẹp nát sau hai cái đập đầu tiên! Đó là vì con quá sợ hãi và

cái bản năng tự vệ trong thân-não đã khiến con đập nó một cách dữ dội và liên tục như vậy. Cũng thế, khi ta nổi giận, chúng ta nói những lời độc hại và cứ tiếp tục nói mà không dừng lại được và chúng ta có thể quăng đồ đạc hoặc đánh đập người khác mặc dù người đó là con của mình, là người bạn đời của mình. Trong cơn giận hờn, tức tối hoặc sợ hãi, chúng ta có thể hành động hay nói năng những điều sai quấy và đáng tiếc như vậy. Thói quen này nằm sâu trong tâm thức và tư duy chúng ta. Khi có một người nào đó nói hoặc làm một điều gì đó làm chúng ta đau là chúng ta có thể lập tức nổi giận. Chúng ta sẽ thấy cơn giận như một đợt sóng cứ tiếp tục trào lên, không thể dừng lại được; và khi đó chúng ta chỉ muốn làm cho người kia phải thật khổ, thật đau bằng thân bằng ý hoặc bằng lời thì chúng ta mới vừa lòng. Thái độ này cũng bắt nguồn từ thân-não của tổ tiên xa xưa của chúng ta khi họ phát động phản ứng để sống còn là **“tấn công, chạy trốn hoặc giả chết”** của họ.

Đến khoảng 65 triệu năm về trước, tổ tiên động vật của chúng ta đã phát triển một bộ não khác gọi não của loài động vật có vú (*limbic brain hoặc mammalian brain*). Trong bộ não loài động vật này, ý thức về cái **“ta”** (*self*), những cảm xúc (*emotions*) căn bản như cái vui, buồn, giận và khái niệm về cái **“của ta”** như sự vương mắc và khuynh hướng muốn chiếm hữu cũng đã phát triển mạnh hơn so với loài bò sát. Đến khoảng hai triệu năm trước, loài người biết đứng trên hai chân (*homo erectus*) xuất hiện và họ đã phát triển thêm một não thứ ba gọi là **“vỏ não”** (*cortical brain*). Như vậy, trong chúng ta có reptilian brain của loài bò sát, mammalian brain của loài động vật có vú và vỏ não (*cortical brain*) của loài người. Phần trước của bộ não đã phát triển mạnh, nhất là ở loài *Homo sapiens* và chúng ta đã có khả năng ý thức về chính mình. Đây là một điểm khác biệt giữa loài người và các loài động vật khác. Ví dụ một con mèo chỉ biết ý thức về con chuột, ý thức về những cử động của chuột để đuổi bắt con chuột đó; trong khi đó con mèo không có ý thức nhiều về chính nó, về cách vận hành của cơ thể và về những cảm thọ như sự kích thích, vui thích hoặc tính toán đang xảy ra trong nó. Như vậy, những tổ tiên động vật của chúng ta chủ yếu chỉ

có ý thức về những đối tượng bên ngoài, và loài người từ một triệu năm trở lại đã phát triển nhiều về khả năng ý thức được chính mình. Chúng ta ý thức được tư duy (*ý nghiệp*) của mình, lời nói (*khẩu nghiệp*) và những hành động của cơ thể (*thân nghiệp*). Khả năng ý thức được chính mình đã phát triển hơn trong chúng ta, hơn hẳn các loài động vật khác. Tuy nhiên chúng ta không có thói quen sử dụng khả năng này nhiều vì nó chỉ mới được phát triển trong vòng hai triệu năm nay thôi; và ngay trong cuộc sống hàng ngày nếu chúng ta không tu tập để phát triển chánh niệm, thì nó ẩn tàng như một loại tiềm năng mà thôi. Chúng ta thường hành động và nói năng theo thói quen, theo những mô hình tự động chứ không cần ý thức hoặc theo dõi những hành động và lời nói của mình, cho nên chúng ta không thấy được những điều mới lạ, những chi tiết và chuyển biến mới đang xảy ra từng giờ từng phút. Vì tâm chúng ta đã quen hành xử một chiều như vậy và nếu chúng ta không biết tu tập để dừng lại, thì trong đời sống hàng ngày, chúng ta thường xuyên sử dụng hai bộ não sơ đẳng là não bò sát và não động vật; và chúng ta thường không tận dụng hết khả năng tuyệt vời của vỏ não.

Trí Đức

Khi nghe một tiếng chuông, chúng ta dừng lại mọi động tác, mọi lời nói, mọi tư duy và tính toán trong đầu. Khi dừng lại được hoàn toàn như vậy, tâm chúng ta mất hết đối tượng bên ngoài và sẽ trở về với thân trong trạng thái tỉnh thức của giây phút hiện tại. Khi ba nghiệp đã lắng xuống và im lặng, chúng ta sẽ tiếp xúc với khoảng không gian rộng lớn trong tâm và chúng ta sẽ có khả năng ý thức được chính mình. Trong cuộc sống hàng ngày, khi nghe một tiếng điện thoại reo hoặc tiếng chuông đồng hồ và nếu chúng ta dừng lại được là chúng ta đang bước một bước khá xa trên con đường tu tập. Đó là một điều quý báu nhất mà chúng ta có thể làm vì khi biết thức dậy và dừng lại như vậy là chúng ta đang tiếp xúc được với Phật tánh hay tánh Bụt. Từ tánh Bụt, từ khoảng không gian bao la và tĩnh lặng đó trong tâm, trí tuệ phát sinh và giúp chúng ta thấy mọi sự mọi việc một cách sáng suốt và rõ ràng hơn. Trong thời đại chúng ta sống bây giờ không còn các loài cạp beo, rắn

rết để phải sợ hãi thường xuyên như các tổ tiên xa xưa; nhưng nếu để ý chúng ta sẽ thấy rằng những tiếng chuông điện thoại, dù là điện thoại cầm tay cũng có thể hủy hoại thân tâm chúng ta từ ngày này qua ngày khác. Vì khi nghe tiếng điện thoại reo, tim chúng ta đập nhanh hơn, các cơ bắp trong cơ thể co lại, sự hô hấp bị gián đoạn và trong giây phút đó chúng ta bị rất nhiều căng thẳng. Tuy không ý thức nhưng thực sự chúng ta đang lo âu không biết ai đang gọi mình và không biết sẽ có tin gì, lành hay dữ, một lời khiển trách, một sự đòi hỏi hoặc một hóa đơn chưa trả, v.v.. Trong giây phút đó, dù không thấy một con cạp hay một con rắn độc nào, nhưng tâm chúng ta đang trải qua phản ứng **“đánh lại, chạy trốn hoặc giả chết”**. Tổ tiên xa xưa của chúng ta sống trong rừng núi hoặc nơi hoang dã có thể đã trải qua cái phản ứng để sống còn đó vài lần một ngày, nhưng con người hiện đại phải trải qua nhiều lần gấp bội; và vì thế loài người bây giờ mang nhiều bệnh tật hơn, trong thân cũng như trong tâm. Một tiếng điện thoại có thể kích thích não bộ và thân não của loài bò sát trong chúng ta gây ra những phản ứng sinh lý, làm tim đập nhanh hơn, cơ thể co rút lại. Và đồng thời, não của loài động vật có vú (*limbic brain*) cũng bị kích thích làm chúng ta lo âu và sợ hãi rất nhiều. Vì chúng ta thường sử dụng hai loại não này và vô tình chúng ta làm cho chất hóc-môn (*hormones*) tiết ra suốt ngày trong cơ thể, dù liều lượng rất ít. Những ý nghĩ, lời nói và việc làm tạo ra sự căng thẳng hàng ngày và lượng hóc-môn tích tụ từ ngày này qua ngày khác trong cơ thể làm chúng ta rất dễ mắc những bệnh tâm thần như trầm cảm, lo âu hoặc làm những bệnh di truyền như bệnh phân liệt thần kinh (*schizophrenia*) dễ phát sinh hoặc trở nên trầm trọng hơn. Những người mắc bệnh phân liệt thần kinh thường nghe hoặc thấy những điều mà người bình thường không nghe không thấy; vì bộ não của họ bị kích thích thường xuyên và kích thích tố hóc-môn đã tiết ra quá nhiều. Nhiều cuộc khảo sát và thống kê đã cho chúng ta thấy rằng chính những sự căng thẳng hàng ngày đã gây ra hơn 95% của các chứng bệnh mà con người hiện đại mắc phải. Để tránh những bệnh do sự căng thẳng gây ra, chúng ta phải tập một thói quen đơn giản là khi nghe tiếng chuông điện thoại, chúng ta không hốt hoảng và vội vàng chụp lấy điện thoại.

Khi nghe chuông điện thoại của mình hoặc của người khác reo, chúng ta có thể chọn quay về với hơi thở, mỉm cười để thư giãn tất cả những cơ bắp trên mặt và chúng ta buông bỏ tất cả các tư duy. Nếu có một ý nghĩ nào vừa dấy lên, chúng ta chỉ mỉm cười với nó và thở ra; nếu một ý nghĩ khác dấy lên, chúng ta cũng chỉ mỉm cười với nó và thở ra.

Buông thư và mỉm cười ... Buông thư và mỉm cười... Trong những khoảnh khắc ngắn ngủi đó, sẽ có lúc chúng ta tiếp xúc được với một khoảng trống rất bao la, bát ngát và yên bình; trong đó không có gì cả, không hề có những lo âu, sợ hãi hoặc buồn giận trong đó; và chúng ta trở thành một với hơi thở của mình. Với một vài hơi thở, khi lắng được ba nghiệp, chúng ta không còn cảm thấy bị giới hạn bởi cái hình hài đầy tư duy và cảm thọ này. Lúc đó là lúc chúng ta đang sử dụng một khả năng rất đặc biệt của con người để trở thành một người tỉnh thức hay một vị Bụt. Như vậy, chỉ trong vài hơi thở là chúng ta đã có thể tiếp xúc được với Phật tánh trong tự tâm. Chúng ta có thể nhìn vào các bộ phận trên cơ thể để đoán biết tình trạng của tâm nhưng rõ ràng và chính xác nhất là nhìn vào hơi thở vì hơi thở là nhịp cầu giữa thân và tâm. Có những người nói, **“Tôi chỉ tu tâm thôi”**. Nhưng khi họ không biết tâm đang ở đâu, không thấy được, nghe được hoặc sờ mó được tâm thì làm sao tu tâm? Tuy nhiên, nếu chú ý vào hơi thở, chúng ta có thể biết rõ trạng thái của tâm: Khi giận

chúng ta thở như thế nào? Khi bị trầm cảm chúng ta thở ra sao? Con nhớ hồi con còn nhỏ bà ngoại con thường nói: **“Này con ơi, con cứ thở dài hoài như vậy thì nhà mình có ngày cũng mạt mất thôi!”** Chỉ cần lắng nghe hơi thở là chúng ta có thể biết rõ tình trạng của tâm.

Hơi Thở Là Tâm

Con xin viết ra đây chữ (tức) là **“hơi thở”** bằng chữ Hán. Chúng ta thấy phần trên của chữ tức là chữ (tự) có nghĩa là **“tự,”** là **“chính nó”** và phần dưới là 心 (tâm). Như vậy hơi thở từ tâm mà ra và hơi thở chính là tâm. Những khi giận dữ, buồn phiền, trầm cảm hoặc lo âu sợ hãi, chúng ta có những cách thở rất khác nhau. Tuy chúng ta không thấy được, không nghe, không nắm không ngửi hoặc sờ mó được tâm nhưng chúng ta có thể nghe và thấy được hơi thở. Chúng ta có thể thấy được hơi thở của mình trong những ngày lạnh giá, chúng ta có thể nghe hơi thở của mình đang hỗn hển, dồn dập, nặng nề, đứt quãng hoặc nhẹ nhàng êm ả và sâu lắng. Chúng ta có thể ngửi và nắm hơi thở của mình (những lúc chưa chãi răng!) và ta cũng có thể tiếp xúc với hơi thở để biết nó nóng hoặc lạnh. Như vậy là chúng ta có thể tiếp xúc với hơi thở qua sáu căn của mình, với mắt tai mũi lưỡi thân và ý. Trong hơn mấy trăm kinh dài ngắn, Bụt đã nói về hơi thở chánh niệm. Bụt không nói gì về các phép thần thông của Bụt và Bụt cũng dạy rằng nếu những vị đệ tử của Bụt có phép thần thông



cũng không nên sử dụng. Trái lại, Bụt dạy và nhắc nhở rằng chúng ta nên có chánh niệm về hơi thở vì chúng ta là những người tu tĩnh thức, cần thấy, cần hiểu biết về cái tâm của mình, và điều này sẽ đưa chúng ta đến sự giải thoát. Đến đây, con xin mời đại chúng quay về với hơi thở, khám phá và làm bạn với hơi thở của mình.

Hơi thở ngắn, biết hơi thở ngắn. Hơi thở dài, biết hơi thở dài.

Hơi thở nhẹ nhàng hoặc hỗn hển, có ý thức về điều đó.

Hơi thở dễ chịu hay khó chịu, sâu hay cạn, có ý thức về những điều đó.

Hai Cánh Chim của Thiền

Khả năng làm tâm lắng dịu là một phần của Thiền. Chúng ta biết thiền gồm có hai phần, **“chỉ”** và **“quán”**; chỉ là dừng lại (*stopping*) và quán là nhìn sâu (*looking deeply*). Chỉ và quán được ví như là hai cánh của thiền, hai cánh của một con chim. Trong cuộc sống hàng ngày, khi chúng ta thở có chánh niệm thì tâm chúng ta thay vì rong ruổi về quá khứ và tương lai hoặc nghĩ về nhiều vấn đề, nó sẽ dừng lại ngay trong hơi thở, trong giây phút hiện tại. Mỗi khi có sự dừng lại là tâm cấp tốc quay về với giây phút hiện tại. Con xin nói về chữ 止 (*niệm*) trong chánh niệm. Chữ niệm ở trên có chữ 金 (*kim*) có nghĩa là **“hiện tại”** và dưới có chữ 心 (*tâm*). Như vậy **“niệm”** có nghĩa là cái tâm hiện tại hoặc là cái **“tâm-bây-giờ”** (*the now-mind*). Hàng ngày chúng ta nên thực tập dừng lại và lắng nghe tiếng thở của mình. Rất nhiều lúc chúng ta đi mà không biết là chúng ta đang đi. Ví dụ khi đi vào sở làm mình ý thức được bao nhiêu bước chân của mình? Cũng vậy, khi không có ý thức, chúng ta có thể quăng đôi dép đâu đó trước khi vào thiền đường, nhưng rồi khi trở ra, chúng ta lúng túng không biết chúng ở đâu mà tìm. Đó là những lúc chúng ta không sống với cái tâm-bây-giờ. Tâm bạn suy nghĩ về những việc khác trong khi chúng ta cứ bước cứ đi cứ hành động như một người máy hay kẻ mất hồn. Thân chúng ta lúc đó chỉ làm những gì mà mình đã làm bao nhiêu năm nay mà không cần đến sự chú ý, và chúng ta đang hành

động theo thói quen, theo trạng thái mà người ta gọi là **“on automatic pilot”**. Nhưng khi biết dừng lại và có ý thức, như khi đi thiền hành với cái tâm-bây-giờ, chúng ta biết được chúng ta đang làm gì. Khi bước chân trái, chúng ta biết là đang bước chân trái; khi bước chân phải, biết là đang bước chân phải. Thở vào, chúng ta bước một bước hoặc hai bước; thở ra, bước một bước, hai hoặc ba bước. Đi với cái tâm-bây-giờ, mọi vật sẽ trở nên rõ ràng, rực rỡ và xinh đẹp hơn: Trời xanh hơn, mây trắng hơn, lá đẹp hơn, cỏ xanh hơn và ngay cả những bông hoa bé tí bên lối đi hình như cũng đang mỉm cười. Tiếng chim hót nghe lảnh lót vui tươi hơn và tiếng gió thoảng nghe cũng dịu dàng mát mẻ hơn. Tất cả những hình ảnh và âm thanh màu nhiệm đó sẽ nuôi dưỡng chúng ta rất nhiều và rất lâu vì đó chính là những điều kiện tuyệt vời của hạnh phúc.

Con biết có nhiều cô bác và anh chị đã thành công lớn trong đời, có học vấn rất cao, có nhiều tài sản và địa vị trong xã hội; nhưng con không biết những danh vọng và tiền tài đó có thực sự mang đến cho quý vị nhiều hạnh phúc và bình an hay không? Và được bao lâu? Nhưng khi chúng ta sống được một phút với cái tâm bình lặng và có mặt được với thân thì chỉ một khóm cỏ bên đường hoặc một nụ hoa dại khuất sau hàng dậu cũng có thể mang đến cho ta một niềm vui nhẹ nhàng sâu lắng. Những biểu hiện của đất trời này thường mang theo một thông điệp để chúng ta có thể hiểu thêm về thân phận con người và điều chính quan niệm của mình để thấy được những điều kiện hạnh phúc trong cuộc sống. Chúng ta có thể đi tìm hạnh phúc mong manh trong tiền tài, sắc đẹp và danh vọng, nhưng chúng ta cũng có thể tiếp xúc với hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, trong khả năng ý thức được về chính mình và những gì chung quanh.

Chúng ta có thể nuôi dưỡng rất nhiều hạnh phúc trong sự dừng lại và buông xả. Trong cái **“chỉ”** cũng cần phải có sự buông xả. Ví dụ khi chúng ta có một cơn giận đang nổi lên rất mạnh, đôi khi chúng ta thích giận và không muốn buông nó nhưng cũng có nhiều lúc ta không muốn giận, chỉ muốn buông bỏ nhưng lại không thể bỏ được. Đó là tại vì nó đã làm chủ chúng ta quá nhiều năm và

chúng ta đã để cho nó kéo chúng ta đi; vì chúng ta đã không nuôi được đốm lửa nhỏ là ánh sáng chánh niệm, cái khả năng làm chúng ta thấy biết được những gì mình đang suy nghĩ, đang nói và đang làm. Chúng ta phải nuôi dưỡng cho bằng được đốm lửa đó vì dù nó rất nhỏ nhưng có khả năng chiếu sáng rất mạnh và có một quyền lực rất lớn. Cho nên sự thực tập hàng ngày của chúng ta -- dừng lại trong khi thở, dừng lại trong khi đi, dừng lại trong khi nói hoặc trong khi làm -- là để giúp cho chúng ta có khả năng buông xả. Ví dụ khi nghe một tiếng chuông, chúng ta tập buông hết mọi điều muốn nói, buông hết mọi tư duy và chỉ giữ lại cái ý thức về hơi thở của mình. Nếu chúng ta rèn luyện để dừng lại và buông bỏ trong từng giây phút như vậy trong cuộc sống hàng ngày thì đến lúc có một cơn bão hoặc một cơn sóng rất mạnh đi lên chúng ta mới có khả năng dừng lại. Nếu trong cuộc sống hàng ngày mà chúng ta không dừng lại được với những điều rất nhỏ thì chúng ta không thể nào dừng lại khi có cơn bão xảy đến. Chúng ta có thể nhìn cơn giận như một đợt sóng đang lên, và thường thường chúng ta chỉ thấy đợt sóng khi nó đã nhô lên cao hoặc khi nó đã ngã xuống. Nhưng ngọn sóng không phải bắt đầu từ chỗ chúng ta trông thấy mà nó bắt đầu từ dưới biển sâu. Đôi lúc mặt chúng ta đỏ lên, tay chúng ta nắm lại, người chúng ta run lên và nếu có ai đó hỏi, **“Cô đang giận hả?”** thì chúng ta liền la lớn, **“Ai giận? Tôi không có giận!”** Hoặc có người hỏi, **“Anh đang say hả?”** và câu trả lời là, **“Ai i.. say? Ta có say đâu!”** Hoặc là khi chúng ta đã quá giận, chúng ta la hét đập phá và bỏ đi.. Cho đến khi chúng ta thấy con mình khóc lóc và vợ mình đang buồn tủi thở than đâu đó; khi đó chúng ta mới thấy là mình đã đi quá đà, đã hành xử quá thô bạo. Như vậy, chúng ta chỉ thấy cơn giận khi nó lên đến đỉnh cao hoặc khi nó đã ngã xuống, khi chúng ta đã bớt giận. Nhưng khổ thay, trong chúng ta có nhiều người khi cơn giận đã đi qua khá lâu nhưng cũng chẳng thấy gì, chẳng ý thức được mọi lỗi lầm hoặc vụng về nào của mình cả.

Trên mặt đại dương có vô số đợt sóng và chúng ta thấy được bao nhiêu đợt sóng? Cũng thế, trong tâm ta có vô vàn tư duy và cảm thọ nhưng chúng ta chỉ ý thức được một số rất ít. Chúng ta biết rằng máy rà MRI hiện đại chỉ có thể phát hiện một cái

bướu khi nó đã lớn hơn 2mm, nhưng mầm mống của cái bướu đó đã hiện hữu trong cơ thể chúng ta từ khi nó còn là một tế bào đã bị thay đổi trong một chủng thể (*gene mutation*). Cũng thế, khi thấy một cơn giận nổi lên, đó không phải là lúc nó bắt đầu mà nó đã bắt đầu từ rất lâu trong đời chúng ta. Ví dụ người đó nói hoặc làm điều gì sai trái nên hôm nay mình giận; nhưng thật ra, nguồn gốc cơn giận đã có sẵn trong chúng ta từ lúc còn nhỏ. Hạt giống **“giận”** của chúng ta nhiều hay ít tùy theo tình trạng chúng ta đã được dạy dỗ và đối xử như thế nào trong quá khứ, đã nhìn thấy cha mẹ ta đối xử với nhau ra sao, và chúng ta đã sống qua thời kỳ có chiến tranh như thế nào. Hơn nữa, những sự giận hờn, buồn phiền, mặc cảm và tủi hờn của chúng ta không phải chỉ mới bắt đầu hôm nay hoặc hôm qua, mà chúng ta đã có từ khi chúng ta chưa sinh ra vì ông bà cha mẹ chúng ta đã có và đã trao truyền cho chúng ta qua những chủng thể (*genes*). Những chủng thể này tương đương với những hạt giống người ta thường nói đến trong đạo Phật như hạt giống của yêu thương, hạt giống tỉnh thức, v.v. Tổ tiên không những đã trao truyền cho chúng ta những đặc điểm về sinh lý như màu tóc, màu mắt, màu da mà còn trao truyền cả những tâm hành như giận hờn, đau thương, buồn tủi; và tất những yếu tố này đã được mã hóa và ghi lại trong từng tế bào, trong từng chủng thể chúng ta.

Và đây là Trí Đức, cái quyền lực cho chúng ta khả năng dừng lại để thấy cái giận của mình không phải chỉ có một nguyên nhân mà là trùng trùng duyên khởi vô số nguyên nhân. Những cách sống, cách hành xử, nói năng và tư duy của chúng ta trong đời này và đời của cha mẹ, ông bà tổ tiên trong quá khứ đã tạo thành nhiều lớp nguyên nhân dày đặc và vô cùng phức tạp. Khi ý thức được những điều này, chúng ta sẽ thấy cái giận không phải là của chúng ta và chúng ta không nhận diện mình là cái giận, không ôm ghì **“cái giận là tôi và tôi là cái giận”**. Khi biết rằng cái giận không phải của ta, không có cái **“ngã”** của nó và đã được truyền thừa từ đời này sang đời khác, chúng ta sẽ có cơ hội dừng lại để thở và buông bỏ nó. Buông bỏ cho chúng ta, cho cha mẹ ông bà và tổ tiên mình, những người đã đi trước nhưng không có cơ hội để dừng lại.

Những khi theo dõi hơi thở, con theo dõi những hơi thở vào ra và buông bỏ tất cả những hành động của thân, khẩu và ý. Nhưng cũng có những lúc khi đang theo dõi hơi thở, con nêu lên một ý thức, một câu nói rất chân tình với chính mình: ***"I love you so. I love you so"***. Khi còn trẻ hoặc đã trưởng thành, chúng ta thường đi tìm một người thương mình và một người để mình thương. Nhưng người chúng ta thương nhất là chính chúng ta, vì ngay trong giờ phút này chúng ta đang thương được cái thân của mình, thương được cuộc sống mình đang có, thương được những cảm xúc mạnh đang lên trong đó có tình thương. Chúng ta nhìn nó như một đứa con hoặc người bạn chứ không phải là kẻ thù của mình và dù nó đẹp hay xấu, chúng ta có thể gọi nó là ***"em"***, là ***"con"*** hoặc là ***"bạn"***.

Chúng ta vừa mới nói đến hai cánh cửa thiền là ***"chỉ"*** và ***"quán"***. Chúng ta thấy trong chỉ đã có sự dừng lại và quán chiếu sâu xa. Khi đã dừng cái tâm lại cho yên lặng và nhìn vào một cánh hoa, chúng ta không thấy phạm trù hoa mà tiếp xúc được với những gì hiện hữu trong giây phút đó. Chúng ta không thấy cái thể loại (*category*) hoặc mô hình của hoa như thường lệ mà thấy được cánh hoa như nó đang là trong giây phút hiện tại. Chúng ta sẽ thực sự thấy cánh hoa đang biểu hiện ngay trong giờ phút hiện tại, chứ không phải cánh hoa chúng ta đã từng thấy trong quá khứ và hình ảnh nó đã đi vào ký ức. Cái thấy này trong đạo Phật gọi là ***"chân như"*** (*as it is*), nghĩa là thấy nó như ***"nó đang là"*** chứ không phải thấy nó qua lăng kính của quá khứ, qua những gì chúng ta đã trải qua như định kiến, khổ đau, những tiêu chuẩn và sự định giá. Nếu trong cuộc sống hàng ngày mà dừng lại được, chúng ta sẽ nhìn thấy con mình như lần đầu mình thấy nó. Khi con mình bước vào, chúng ta không còn thấy phạm trù ***"con"*** để rồi bỏ qua mà thấy con mình hôm nay có những điểm mới lạ trong cách ăn mặc, trong cử chỉ, trên khuôn mặt và trong sức sống của nó. Và trong đời, nếu không sống với tâm-bây-giờ, chúng ta rất dễ bị nhầm chán vì chúng ta không thấy được sự vật như nó đang là trong giây phút đó. Chúng ta nghĩ rằng mình đã thấy cái bông hoa này rồi, đã thấy con người này từ bao năm nay mà có gì lạ đâu? Và chúng ta cảm thấy cần phải đi tìm những sự kích thích mới và những cảm giác mạnh để thấy

mình được sống đây. Nhưng nếu chúng ta sống với cái tâm-bây-giờ hay tâm-hiện-tại, chúng ta sẽ có được khoảng trống rất rộng trong tâm và chúng ta sẽ tiếp xúc được với sự vật rất mới của hiện tại. Về vấn đề này, vua Trần Nhân Tông, vị tổ của thiền phái Trúc Lâm Yên Tử đã có câu: ***"Mỗi lần nhìn lại, mỗi lần mới tinh"***. Như vậy, hề nhìn là thấy mới, nhìn là thấy mới và chúng ta không còn nhầm chán để phải đi tìm những cảm giác mạnh.

Đoạn Đức

Quyển lực thứ hai là Đoạn Đức. Những lúc chúng ta sử dụng bộ não của loài bò sát hoặc não của loài động vật có vú, và khi có sự kích thích S1 (*Stimulus 1*), chúng ta sẽ có phản ứng R1 (*Response 1*). Ví dụ khi thấy một đối tượng nguy hiểm, cơ thể chúng ta đi qua một phản ứng căng thẳng để chúng ta sẵn sàng đánh lại, bỏ chạy hoặc giả chết. Chúng ta thường nghe về phản ứng đánh lại hay bỏ chạy, nhưng ít khi nào nghe về phản ứng giả chết. Khi con chuột bị vờn một thời gian nó bỗng nhiên ngã lăn ra chết, và con mèo không thấy phản ứng gì và tưởng nó đã chết nên con mèo mất hết hứng thú và bỏ đi. Đó là con chuột đã sử dụng phản ứng giả chết (*freeze response*) để bảo vệ sự sống còn của nó. Trong cuộc sống hàng ngày, khi nghe tiếng chuông, cơ thể chúng ta co rúm lại, và đó là kích thích S1 đưa đến phản ứng R1. Hoặc là có người nào đó lỡ nói một lời không hay, hành động thế nào đó làm chúng ta đau khổ thì từ đó trở đi, khi ta trông thấy người đó, nghe giọng nói và thoáng ngửi mùi hương người đó, nghĩa là khi sáu căn của chúng ta tiếp xúc với người đó hoặc chỉ cần nghĩ tới người đó thì cơ thể chúng ta cũng đi qua một phản ứng rất căng thẳng; những ý nghĩ khổ đau buồn giận dâng lên và cơ thể ta căng cứng lại. Và nếu chúng ta bị căng thẳng và phản ứng như vậy năm này qua năm khác thì con đường thần kinh (*neuro pathway*) trong não bộ, từ một con đường mòn bé nhỏ đã trở thành một xa lộ rộng lớn vì chúng ta đã sử dụng nó quá nhiều lần. Con đường thần kinh này không phải chỉ dành riêng cho kích thích S1 và phản ứng R1. Những kích thích và phản ứng tương tự S2, S3, S4, v.v. phát khởi khi chúng ta gặp những người khác giống như người đã làm ta khổ; con đường thần kinh này được tự động sử dụng và vì thế nó

có thể mau chóng trở thành một xa lộ lớn. Đây là lý do tại sao có những khổ đau buồn tủi trong quá khứ mà chúng ta đã trải nghiệm cách đây 10, 20, 40 hoặc 50 năm về trước nhưng mỗi khi nghĩ đến một điều gì đó, thấy một hình ảnh nào đó hoặc nghe một âm thanh nào đó, chúng ta liền sống lại tình huống đó rõ ràng như nó vừa mới xảy ra sáng hôm qua. Những khổ đau của chúng ta có thể lặp lại, tái diễn, và thời gian không thể hàn gắn những vết thương của quá khứ. Trái lại, thời gian có thể làm cho các vết thương đó mở rộng và lan dần ra trong từng khía cạnh của cuộc sống, trong các liên hệ ở sở làm, với bạn bè cũng như các liên hệ với vợ chồng, con cái và cha mẹ chúng ta.

Nhưng nếu chúng ta có cái quyền lực của Trí Đức để nhìn vào gốc của rễ của khổ đau thì thay vì phản ứng tự động theo thói quen, chúng ta có thể chọn một cách tốt đẹp hơn và đó là sự dừng lại. Cũng cái khuôn mặt đã làm ta đau khổ đó, cũng lời nói chua cay và hành động thô bạo đó, nhưng trước khi cơ thể chúng ta co rúm lại, chúng ta sẽ thở vào và nói thầm, ***“tôi biết cái khuôn mặt này và lời nói này là của mẹ, của cha, của con, của vợ, của chồng có thể làm cho tôi phản ứng mạnh và làm hoặc nói những điều rất giận dữ”***, và thở ra, chúng ta mỉm cười và buông bỏ; buông trước khi người đó nói hoặc làm. Và như thế, chỉ với một ý niệm ***“buông”***, chúng ta có thể bẻ gãy ngọn sóng đang lên. Khi thấy cơn giận đang cuộn cuộn nổi lên như một cơn sóng, chúng ta lập tức quay về với hơi thở và cơn giận sẽ dừng lại ngay trong thời điểm đó. Với sự tu học, chúng ta dần dần nhận diện được ngọn sóng giận rất sớm. Và khi nó vừa mới bắt đầu chớm lên vì một hình ảnh, một âm thanh hoặc một xúc giác nào đó là chúng ta đã nhận biết để dừng lại mọi tư duy. Trong kinh có câu là ***“Người tu học như hương đi ngược gió, nước đi ngược dòng”***. Chúng ta đi ngược dòng nước để thấy cơn sóng sớm hơn và để phá vỡ ngọn sóng ở bất cứ khi nó đang ở điểm nào. Khi thấy một cơn giận đang lên, nếu chúng ta không muốn gây thêm khổ đau cho mình và cho người khác, năng lực của sự hiểu biết giúp chúng ta theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra; làm im lặng tư duy và ngăn chặn lời sắp nói, không cho nó phát ra. Tuy nhiên, đôi lúc đang theo dõi hơi thở và nếu có một đợt sóng rất mạnh đi lên, chúng ta có thể bị nó áp đảo

và những động tác và lời giận dữ không đáng làm đáng nói vẫn được vung vãi ra. Trong trường hợp này, khi nói hoặc làm những điều ngoài ý muốn như vậy, chúng ta phải có ý thức là chúng ta đang bị cơn giận kéo đi. Và chỉ cần giữ ý thức đó, hành động, lời nói và tư duy của chúng ta sẽ từ từ được thay đổi. Chỉ có ý thức mới thay đổi được cách hành xử của chúng ta trong tư duy, nói năng và hành động. Khi mới yêu một người nào đó, chúng ta thường muốn mình trở nên xinh đẹp hơn hào phóng hơn, có những lời nói và cách hành xử hòa nhã đáng yêu hơn. Nhưng lối sống này chỉ là hình thức giả tạm bên ngoài, và khi ***“được”*** người đó rồi thì chúng ta lại từ từ trở về với những tập khí, những thói quen thường nhật của mình. Đó không phải là vì chúng ta gian dối hoặc muốn lường gạt gì ai, nhưng vì những tập khí trong người chúng ta lôi kéo chúng ta đi, hoặc vì những đợt sóng cảm xúc quá mạnh đang nhận chìm mình xuống.

Chỉ có sự ý thức về những gì chúng ta đang nói, đang làm và đang tư duy mới có thể cho chúng ta cái khả năng dừng lại sớm hơn; vì chúng ta sẽ thấy được những cơn sóng mạnh này ngay cả khi chúng mới bắt đầu bằng một ít lời nói hay một ít tư duy. Khi thấy chúng trong trạng thái sơ khởi như thế, chúng ta mỉm cười và nói, ***“điều này đơn giản quá, không đáng để giận”*** rồi neo tâm vào hơi thở và buông chúng xuống, khiến chúng chấm dứt ngay đây và không thể trôi lên thành cơn sóng. Và như vậy, với sự thực tập hàng ngày, chúng ta sẽ có khả năng tạo tác ra một con đường thần kinh mới, nghĩa là với kích thích S1 chúng ta sẽ có một phản ứng mới là R2. Trước đây, chúng ta thường có những lời nói hay hành động thô lỗ để thỏa mãn cơn giận của mình. Hoặc khi có một nỗi buồn, có người ăn rất nhiều, có người lại hút thuốc, uống rượu, và đó là những tập khí, những phản ứng R1 của chúng ta. Nhưng bây giờ chúng ta có thể thực tập để có một phản ứng mới là R2. Khi chúng ta thấy một cơn sóng vừa dấy lên, chúng ta thở và mỉm cười, ôm lấy nó và nói, ***“tôi biết em có đó và tôi đang có mặt cho em đây”***.

Con có người em trai đã nghiện thuốc lá từ lâu. Hồi nhỏ em con thấy bạn bè hút thì em cũng bắt chước hút. Nhưng rồi khi lớn lên, buồn cũng hút, nhàm chán cũng hút cho đến bây giờ đã hơn 40 tuổi, đã

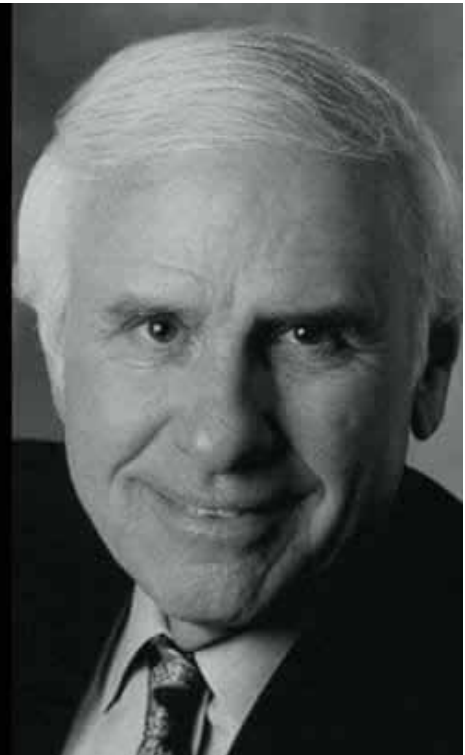
có con và em con muốn bỏ thuốc nhưng không bỏ được. Con có nói với em con là khi em cầm một liều thuốc lên, em nhìn nó và nói ***"You are my friend, tôi biết em là bạn của tôi từ nhiều năm rồi, em đã giúp tôi đi qua những lúc căng thẳng và buồn chán. Bây giờ xin em giúp tôi tìm những phương pháp lành mạnh hơn, tốt hơn để tôi có thể sống đẹp, để tôi có thể có mặt lâu dài cho con tôi vì con tôi còn nhỏ dại lắm"***. Trong tiến trình tu tập của chúng ta, chúng ta có thể nói với những tâm hành trong bản thân, dù đó là khổ đau, giận hờn hay là sự buồn nản tuyệt vọng, kể cả những mặc cảm hơn, bằng và kém của mình. Chúng ta có thể gọi tất cả những loại tâm hành đó là ***"em"*** hoặc ***"con"***, và đồng thời chúng ta thở, mỉm cười và có mặt với nó để hiểu nó hơn. Và chính nhờ cái thấy cái hiểu đó, chúng ta thấy những tâm hành cũng là ***"thấy"*** và chúng ta có thể chuyển đổi được cách hành xử để có được một phản ứng nhẹ nhàng, ôn hòa và bình an hơn là R2. Từ khi đi tu, con không còn khóc nhiều như trước nữa, nhưng nếu có khóc con vẫn có thể theo dõi hơi thở, có thể buông thư toàn thân và làm cho tâm yên lặng. Cái khóc đó không thể làm cho những khổ đau cuộn cuộn nổi dậy để chúng ta phải sống lại những đau thương ngày trước. Mà chính những giọt nước mắt trong giây phút có hơi thở chánh niệm, có sự buông thư, có sự dừng lại của tâm chính là nước mắt của

tình thương dành cho cuộc đời mình. Những giọt nước mắt chánh niệm này có công năng chuyển hóa và chữa lành được thân tâm chúng ta.

Bạn Đang Ở Trong Cõi Nào?

Sư Ông Làng Mai có câu thơ pháp, ***"Nước mắt ngày xưa nay đã thành mưa"***. Nước mắt chỉ có thể thành mưa khi ta hiểu được những giọt nước mắt đó, có mặt và chuyển hóa được chúng để không mang thêm khổ đau cho chúng ta và cho người khác. Khi đó nước mắt sẽ hóa thành mưa như những giọt nước cam lồ. Qua những sự giải thích trên, chúng ta thấy ngọn sóng không phải chỉ có một nguyên nhân và cũng không phải bắt đầu từ một điểm nào mà nó có rất nhiều nguyên nhân và bắt đầu từ tổ tiên ông bà cha mẹ chúng ta. Thông thường, khi có một sự kích thích S1, chúng ta sẽ có phản ứng R1. Nhưng nếu chúng ta chỉ cần đơn giản quay về với hơi thở, chúng ta có thể dừng giai đoạn này lại và chen vào đó một đoạn chuyển tiếp, một khoảng trống (*a pause*); và khoảng trống này lớn dần với sự theo dõi hơi thở. Lần đầu có thể chúng ta vẫn nói, vẫn làm, vẫn tư duy như trước nhưng phản ứng đã bị trì hoãn, xảy ra chậm hơn cho đến một lúc nào đó phản ứng R2 sẽ xuất hiện. Cũng với con người đó, với hoàn cảnh đó nhưng chúng ta đã có phản ứng mới R2 nghĩa là chúng ta chỉ mỉm cười, buông thư và không hành

"Chúng ta phải lựa chọn:
nỗi đau của sự kỷ luật hay
nỗi đau của sự hối hận."
- JIM ROHN -



động, không nói lại, hoặc nói một lời ôn hòa sáng suốt mà chính chúng ta cũng bị ngạc nhiên. Trong giây phút mầu nhiệm đó chúng ta thấy được một niềm hy vọng lớn là từ đây chúng ta sẽ làm được như vậy cho chính mình và cho con cái chúng ta. Trong đời sống hiện đại, có nhiều người mẹ rất khổ vì những đứa con hung dữ. Khi cơn giận nổi lên, chúng ta hét, đá bàn đá ghế, đập phá lung tung làm người mẹ cảm thấy như đang chịu đựng một cực hình. Nhưng như chúng ta đã biết, những hạt giống đó chính là do ông bà, cha mẹ truyền lại trong những chủng thể (*genes*) của mình, qua lời nói và tư duy. Và qua nhiều năm chúng ta đã giúp huân tập những tập khí đó trong chính con cái của chúng ta. Thành thử khi một người con thực tập và thay đổi được là thay đổi cho cha mẹ, cho tổ tiên, vì bao nhiêu đời đều có trong chính chúng ta, trong mỗi tế bào của chúng ta. Chúng ta có khả năng thay đổi bao nhiêu đời của tổ tiên đang có trong chính cơ thể và tâm thức chúng ta. Có một cháu đến hỏi con một câu hỏi làm con rất cảm động. Cháu nói, ***“Theo đạo Phật, khi mình làm ác thì mình sẽ đọa địa ngục hoặc thành thú vật, còn nếu mình làm điều thiện thì mình sẽ được lên trời hoặc trở lại làm người. Vậy thì làm sao con giúp được những con thú vật đó để chúng thành người?”*** Và con đã nói với cháu rằng, ***“Con biết không?***

Chúng ta không cần nói gì về đời sau vì ngay đời này và ngay trong con người của con cũng đang có chư thiên, có thú vật, có loài ngạ quỷ, loài A Tu La, súc sinh và địa ngục trong đó. Khi mình nổi giận và mặt đỏ gay và sẵn sàng trừng phạt hay đánh giết người khác, thì khi đó mình là A Tu La (angry god); hoặc khi mình coi những phim ảnh đồi trụy làm mình thêm khát này nọ, không thể đứng ngồi cho yên và không có một phút bình an trong cơ thể hay tâm hồn thì khi đó mình là súc sanh; nếu chúng ta không cảm thấy được thương được hiểu và có mặc cảm bị bỏ rơi thì chúng ta đang là ngạ quỷ (quỷ đói, hungry ghost); hoặc là khi cha mẹ đang còn đó, đang yêu thương mình nhưng mình vẫn cảm thấy rất cô đơn và muốn hủy hoại hình hài này và những gì mình đang có thì mình cũng là ngạ quỷ....”

Nói về những cơn sóng đang đi lên, chúng ta thấy chúng thuộc về nhiều giới khác nhau. Đôi lúc chúng ta cảm thấy tâm ta rất từ bi, quảng đại và thương yêu, thì đó là tâm của trời, của chư thiên, chư Bụt. Chúng ta có những giây phút từ bi đó vì trong khi đang sẵn sàng để đánh, để nói, chúng ta đã biết dừng lại tất cả để nhìn lại và thương. Chúng ta biết rằng nếu mình cứ để những ngọn sóng này kéo đi thì chính bản thân mình bị khổ trước. Khi thực tập chánh niệm ***“quán thân trong***



thân", chúng ta có thể thấy được có những người mang cơn giận hay nỗi buồn của mình trong đầu, và khi có những căng thẳng đi lên, người đó rất dễ bị đau đầu. Chúng ta hãy dừng lại và quán chiếu để xem mình mang cái khổ và những cảm xúc mạnh ở đâu. Có người mang chúng trong đầu và không thể dừng lại những tư duy cho nên bị nhức đầu thường xuyên. Có người mang những cảm xúc mạnh này trên mặt và khuôn mặt người này trông rất cứng, đanh lại và xanh tái hoặc đỏ kè. Nhiều người khác lại mang chúng trong ngực và họ thường cảm thấy tim đau nhói, hô hấp khó khăn hoặc lồng ngực rất nặng nề. Họ cảm thấy cổ như bị bóp nhỏ lại như loài ngạ quỷ; tuy đói nhưng không thể nuốt được một chút gì để nuôi dưỡng bản thân. Có người mang khổ đau của họ trong tử cung, trong bong đái hoặc trong đường ruột làm họ bị đau đớn ở những chỗ đó, bị tiêu chảy hoặc táo bón bất thường, hoặc đêm ngày tiểu tiện rất thường xuyên. Có nhiều triệu chứng biểu hiện trên thân nhưng không phải vì thức ăn hoặc vì thân bệnh mà vì tâm bệnh. Vì thế chúng ta phải làm bạn với thân thể mình để thấy được chúng ta mang những khổ đau ở đâu. Ví dụ những cục u biểu hiện trên cơ thể đã do đâu mà có, đã phát khởi từ bộ phận nào trong cơ thể? Khi có những cơn sóng rất mạnh đi lên, và ngay trong giây phút đó, chúng ta có thể cảm thấy thương cho chính mình đang bị hủy hoại vì những cơn bão tố này. Trong khi phản ứng, nếu chúng ta la hét nói năng, đập phá đồ đạc chén đĩa cho hả giận, thì sau đó chúng ta sẽ thở hồng hộc hoặc nằm xuống, mệt mỏi cả thân xác, trông thật đáng thương. Hoặc là bệnh hoạn của chúng ta sẽ trầm trọng hơn, huyết áp lên cao hơn, hoặc sẽ bị tai biến mạch máu não. Nhưng trong giây phút đó nếu chúng ta thương được và tiếp xúc được với chính mình, với cái hình hài đang bị hủy hoại này thì lúc đó chúng ta đang tiếp xúc được với tình thương của chư Phật và chúng ta đang sống trong cõi của chư thiên, có tình thương, có sự an vui và lắng dịu. Còn nếu chúng ta cứ để trôi theo những cơn sóng, chúng ta sẽ đến những cõi khác, những cõi dữ mà chúng ta có thể tiếp xúc được ở ngay trong con người của mình.

Hàng ngày, chúng ta có thể nhiều lần di chuyển từ cõi trời đến cõi người, cõi ngạ quỷ, súc sanh, cho đến những cõi của loài bò sát; vì tất cả những cõi đó đang ở ngay trong chúng ta. Cái khả năng thấy được, hiểu được, và dừng lại được chính là Đoạn Đức, và quyền lực này có thể cắt đứt những phiền não của chúng ta trong từng giây phút. Nó chưa cắt đứt hoàn toàn được, nhưng chúng ta vẫn có sự biến đổi trong các chủng thể (*genes*), và thay đổi được những phản ứng tâm sinh lý (*physiological responses*). Chính từ sự tu thân hàng ngày đem đến những thay đổi sâu xa này. Điều này có nghĩa là khi đi, chúng ta có ý thức về bước chân và hơi thở. Khi ăn, chúng ta có ý thức về cọng rau ta đang ăn, thay vì nhai đi nhai lại những dự án, những lo lắng, lời nói và hành động của người khác; chúng ta chỉ nhai những chất dinh dưỡng để mang sự bình an trị liệu đến cho thân và tâm. Trong những lúc sinh hoạt có chánh niệm như vậy, chúng ta đang cắt đứt những phiền não; nhưng rồi phiền não sẽ trở lại vì gốc rễ của chúng rất sâu. Vì thế người tu học phải thực tập hàng ngày để tăng cường khả năng Đoạn Đức và cắt đứt khổ đau khi nó quay trở lại rồi dần dần chúng sẽ yếu dần đi, được chuyển hóa và không hoành hành nữa. Khi chúng ta có được hai quyền lực mạnh mẽ là Trí Đức và Đoạn Đức thì năng lực của con rắn độc sẽ yếu dần. Còn nếu hai quyền lực của chúng ta quá yếu thì quyền lực của con rắn độc, của cơn giận, và khổ đau sẽ rất mạnh và chúng vẫn tiếp tục ngự trị chúng ta.

Ân Đức

Quyền lực thứ ba là Ân Đức (*the power of love*). Trong tiếng Việt chúng ta có nhiều từ để chỉ về tình thương. Trước hết là **"Tình yêu"**, và tiếng Hán-Việt là (Ái). Phần trên của chữ Ái có bộ (trảo) có nghĩa là **"móng vuốt"** và tiếp theo là bộ (tâm), trái tim. Dưới bộ tâm có bộ (truy) có nghĩa là **"theo sau mà đến."** Như thế, chúng ta thấy đi theo cái ái là một bộ móng vuốt luôn chụp xuống trái tim. Con người vốn rất muốn yêu và muốn được yêu vì yêu thương là một nhu yếu cần thiết của con người, và vì yêu thương là điều rất thú vị. Dẫu cho khi con tim đã bị bóp nát, bầm dập, chúng ta vẫn còn cái... **"thú đau thương"** để an ủi! Loại tình thương thứ hai là **"Tri kỷ"**, ít thồn thừ hơn mà lại tồn tại

lâu dài hơn. Chúng ta thường đi tìm một người tri kỷ, một người nào đó hiểu được mình và thương được mình. Khi nhìn vào chữ (Tri) này ta thấy tri có nghĩa là **“biết, nhớ và có khả năng làm chủ được nó”**; và (Kỷ) là **“chính mình.”** Như vậy, tri kỷ là mình nhớ được, biết được và làm chủ được chính mình. Chúng ta có thể nói với mình, **“I love you so”**; và khi một cơn giận hay một nỗi đau nhói đang đi lên, chúng ta có thể thở và **“ôm”** nó với hơi thở. Khi có một cảm xúc mạnh, tốt nhất là nên ngồi hoặc nằm xuống, vì những tư thế này sẽ cho chúng ta sự vững chãi dễ dàng hơn trong thân vì nếu khi đó mà chúng ta đứng lên, chạy hoặc leo lên xe lái đi thì tâm ta sẽ bay theo cơn giận. Khi chúng ta làm người tri kỷ được cho chính mình, chúng ta sẽ có khả năng làm tri kỷ cho người khác. Còn nếu suốt cuộc đời này, chúng ta – nhất là những người còn trẻ - mà đi tìm ở bên ngoài một người hiểu và thương được mình thì không thể nào tìm được. Vì nếu chúng ta không thể làm tri kỷ cho chính mình thì không ai có thể làm điều đó cho mình. Chúng ta sống với chính mình 24 giờ mỗi ngày trong bao nhiêu năm đó mà không nhớ, không hiểu, không biết được mình thì làm sao một người không sống với mình 24 tiếng một ngày lại có thể nhớ, hiểu và thương mình được? Và dù người ta có thương mình thế nào đi nữa thì một ngày nào đó người ta cũng phải xa mình mà thôi.

Tình thương thứ ba là **“Nghĩa”**, một thứ tình cảm không lãng mạn, không bông bột và theo thời gian, nó bắt rễ rất sâu trong tâm và trí ta. Cái nghĩa này phát sinh và nảy nở trong nhiều năm chung sống và gắn bó với nhau giữa cha mẹ, vợ chồng, con cái, bạn bè, đồng nghiệp ở sở làm hoặc giữa hai người tri kỷ của nhau. Những người này đã cùng chia ngọt sẻ bùi với nhau, đã có mặt cho nhau, thương yêu, đùm bọc và giúp đỡ lẫn nhau và đã mang ơn nhau qua những giai đoạn thăng trầm và khó khăn cuộc sống. Vì thế, nghĩa có gốc rễ rất sâu và chẳng chặt lại với nhau khiến hai người không thể bỏ nhau hoặc quên nhau. Trong đời sống vợ chồng, nghĩa là sợi giây giữ hai người lại với nhau khi tình yêu đam mê và bông bột của thưở ban đầu đã mất. Cũng vậy, nếu chúng ta hiểu được mình, chăm sóc và có mặt cho chính mình thì giữa chúng ta và chính bản thân mình cũng có nghĩa với nhau. Khi có cơn giận đi lên, chúng ta thường

theo thói quen muốn nói một câu gì đó thật là đau để làm cho người kia đau khổ và mình có dịp trả thù. Nhưng nếu trong giây phút đó chúng ta có được tình thương cho chính mình, chúng ta có thể tránh không đưa thân và tâm chúng ta đi ngang qua trạng thái của địa ngục, của ngạ quỷ và súc sanh và chúng ta dừng lại được. Đó cũng là cái nghĩa, cái ơn đối với bản thân mình, với cái mạng sống mà cha mẹ tổ tiên đã cho mình. Nếu chúng ta nhớ lại được cái nghĩa cái ơn, tình thương, sự chăm sóc và giúp đỡ nhau qua bao năm như vậy, chúng ta sẽ dừng lại được và không nói lời đó, không làm việc đó và buông bỏ cái tư duy nghi ngờ, kỳ thị. Và khi đó là cái nghĩa đang cứu chúng ta, ngăn cản không cho chúng ta trong phút chốc đập đổ hết tất cả những gì mà bao nhiêu năm chúng ta đã xây nên.

Nhìn Đời Trong Chiếu Gương

Có lần con đi theo tăng thân Bích Nham đến chùa Hoa Nghiêm để hướng dẫn khóa tu. Ngày đầu tiên quý thầy và sư cô đã đi thăm Washington DC nhưng con không đi được. Hôm đó con bị đau nhức trong người nên phải nằm dài trên giường. Hết giờ này qua giờ khác, con chỉ nhìn vào con mắt của mình trong một chiếc gương soi nhỏ. Tất cả những kỷ niệm từ khi con còn ba tuổi bốn tuổi đã lần lượt trở về và con đã thấy rõ được từng kỷ niệm một. **“Ồ, đây là biến cố mà mình đã đi qua với sự tuyệt vọng, sợ hãi và lo âu”**. Con nhận thấy con người chúng ta, dù khi còn là một đứa trẻ, đã có những cảm xúc mạnh rất sớm; dù không gọi tên được những cảm xúc đó nhưng đứa trẻ vẫn cảm nhận được. Con nằm với chiếc gương như vậy sáu tiếng đồng hồ và nhìn vào cả một chuỗi dài cuộc đời với những kỷ niệm lần lượt trôi về từ ký ức, và con chỉ buông thư mỉm cười và nhận diện chúng một cách đơn thuần. Con thú thật, trước khi đi tu nếu con gọi lên một kỷ niệm của thời thơ ấu thì nó có thể làm con tê liệt cả một tuần! Nhưng khi con nhìn vào cuộc đời của mình với hơi thở chánh niệm và toàn thân buông thư như vậy, con đã hiểu trọn vẹn hơn về đời mình, hiểu hơn về những ngọn sóng lên xuống, những thành bại, vui buồn, hạnh phúc và khổ đau. Sau sáu giờ nhìn lại đời mình như vậy, con đi tập thể dục hơn một tiếng rưỡi nữa, và khi các sư cô trở về, con cảm

thấy mình khỏe hơn và vui vẻ ngồi chơi với các sư chị sư em. Sự tu học cho con một thứ quyền lực để nhìn lại đời mình một cách trọn vẹn mà tài sắc và danh vọng trong đời không thể mang đến. Năng lượng của niệm, định và tuệ cho con khả năng nhìn lại cuộc đời mình và có được sự chấp nhận, sự bình an đối với những gì đã, đang và sẽ xảy ra.

Mỗi người chúng ta dù còn trẻ hay đã lớn tuổi, ai cũng có những kỷ niệm, những ký ức về chính chúng ta, về cha mẹ, ông bà tổ tiên và về biết bao nhiêu người mình đã gặp, đã quen. Khi có những căn bệnh kinh niên, cấp tính hoặc khi chúng ta sắp lìa đời, những ký ức của ta sẽ cuộn cuộn đi lên và liệu chúng ta có cái khả năng để nhìn chúng hay không? Hồi còn làm trong các bệnh viện, con đã chứng kiến rất nhiều bệnh nhân khi gần chết đã tỏ ra rất sợ hãi và tuyệt vọng. Đó là vì những chuyện cần làm mà chưa làm xong (*unfinished business*) đã cùng ký ức cuộn cuộn trào lên trong tâm thức họ. Trong lúc cơ thể đã yếu đuối mong manh hoặc sắp chết, người ta có thể bị cuốn đi bởi những cơn bão của hối tiếc, sợ hãi và tuyệt vọng. Có những người có quá nhiều đau đớn và sợ hãi nên phải chích morphine cho hôn mê và họ ra đi trong tình trạng lãng quên và mê man như vậy. Nhưng trong cuộc sống hàng ngày, nếu chúng ta có khả năng nhìn vào gương soi để thấy được con người thật

của mình để thương yêu, chấp nhận, trân quý nó; và từ từ chăm sóc được những liên hệ tình cảm với cha mẹ, con cháu, bạn bè, với chính mình; và học làm tri kỷ của chính mình thì khi những đợt sóng đó đi lên, chúng ta có thể buông thư và mỉm cười được. Cũng như ngọn nến con thắp lên mỗi khi vừa thức dậy, tuy trông bé nhỏ như vậy nhưng nó có thể cháy đến bốn tiếng rưỡi đồng hồ và khi sắp tắt, nó sáng lên và đó là nó đang mỉm cười. Những cây hương cũng mỉm cười trước khi tắt lịm. Nếu đến giờ phút cuối cùng trong đời mà chúng ta mỉm cười được, sáng lên được như ngọn nến thì con nghĩ cuộc đời đó đáng sống và không có gì để nuối tiếc. Điều cần thiết là chúng ta phải thực tập mỗi ngày để mỉm cười với những ngọn sóng lên xuống, những cơn bão trong chính mình. Chúng ta cũng tập mỉm cười khi chúng ta sắp đi vào giấc ngủ trưa hay ngủ tối và khi vừa thức dậy. Điều này sẽ cho chúng ta một khả năng, một quyền lực gọi là **“vô úy”** (*không sợ hãi*) để mỉm cười với tất cả mọi chuyện, nhất là với khổ đau và phiền não trong ta. Chúng ta cũng có thể chăm sóc đồng đều mỗi tâm hành của chúng ta dù nó đẹp hoặc không đẹp, thiện hoặc bất thiện. Ta có thể tu tập để vun bồi cho chúng mạnh hơn hoặc nhẹ nhàng hơn, để chuyển hóa chúng cho tốt đẹp hơn tùy từng trường hợp, nhưng phương pháp tu tập vẫn giống như nhau.



Nơi Nương Tựa Vững Chãi

HT Thích Nhất Hạnh

Mỗi khi trở về sau một chuyến đi dài mệt nhọc, vừa mở cửa bước vào nhà là chúng ta lập tức thấy khoẻ nhẹ, thoải mái ngay. Cũng như sau một ngày làm việc, phải đối phó với những biến cố, những khó khăn của đời sống hàng ngày, khi được về nhà, được ngồi hoặc nằm nghỉ trong căn phòng của mình ta thấy rất dễ chịu, và căn phòng đó thật quen thuộc, ấm áp. Thực tập trở về hải đảo tự thân cũng giống như vậy. Trong ta có sẵn một vùng rất êm ấm, an ninh. Mỗi khi ta nương theo hơi thở để trở về vùng đất đó thì ta cảm thấy rất bình an, thấy mình được che chở. Cái đó gọi là hải đảo tự thân. Trước khi đức Thế Tôn nhập diệt Ngài cũng có dạy về điều này, nương tựa hải đảo tự thân.

Quê hương bình yên, êm ấm ấy vốn đã có sẵn trong tâm ta. Mỗi khi muốn trở về, ta không cần tốn tiền và mất thời gian đi máy bay hay tàu hỏa mà chỉ cần nương vào hơi thở có ý thức là chúng ta lập tức chạm chân tới miền đất an lành đó. Và

quê hương ấy, căn nhà an toàn ấy đi đâu ta cũng mang theo. Tại vì cái hải đảo đó không nằm ở không gian hay ở thời gian ngoài kia mà nó nằm ở trong tâm ta.

Đức Thế Tôn dạy chúng ta phải thường xuyên trở về với hải đảo tự thân của mình. Khi mở những cánh cửa giác quan thì chúng ta tiếp xúc với những cái thấy, cái nghe, cái xúc chạm từ bên ngoài. Những pháp trần này như những luồng gió thổi vào căn nhà của ta. Nó làm xáo trộn tâm ta. Cho nên khi trở về, chúng ta phải đóng bớt những cánh cửa giác quan lại.

Đạo Bụt nói tới hai loại tâm thức: một phần tâm thức lớn gọi là tàng thức; một cái thức nhỏ hơn gọi là ý thức, đây là cánh cửa mở ra đón nhận thế giới bên ngoài. Trong đời sống hàng ngày, những âm thanh, những hình ảnh, những bận rộn, lo toan, những ồn ào cụ thể ở bên ngoài sẽ đi vào trong ý thức để rồi rơi vào tàng thức. Nếu những ngọn gió đó mang nhiều ô nhiễm mà cứ ồ ạt thổi vào những cánh cửa giác quan của ta thì sẽ làm cho ta mệt mỏi. Những lúc ấy ta nên đóng cửa lại, ở yên trong **“ngôi nhà của mình”**. Duy trì hơi thở vào ra có ý thức trong khoảng vài phút thì tâm sẽ bình an trở lại. Đối với người biết thực tập thì chỉ cần một, hai phút là lấy lại được trạng thái cân bằng.



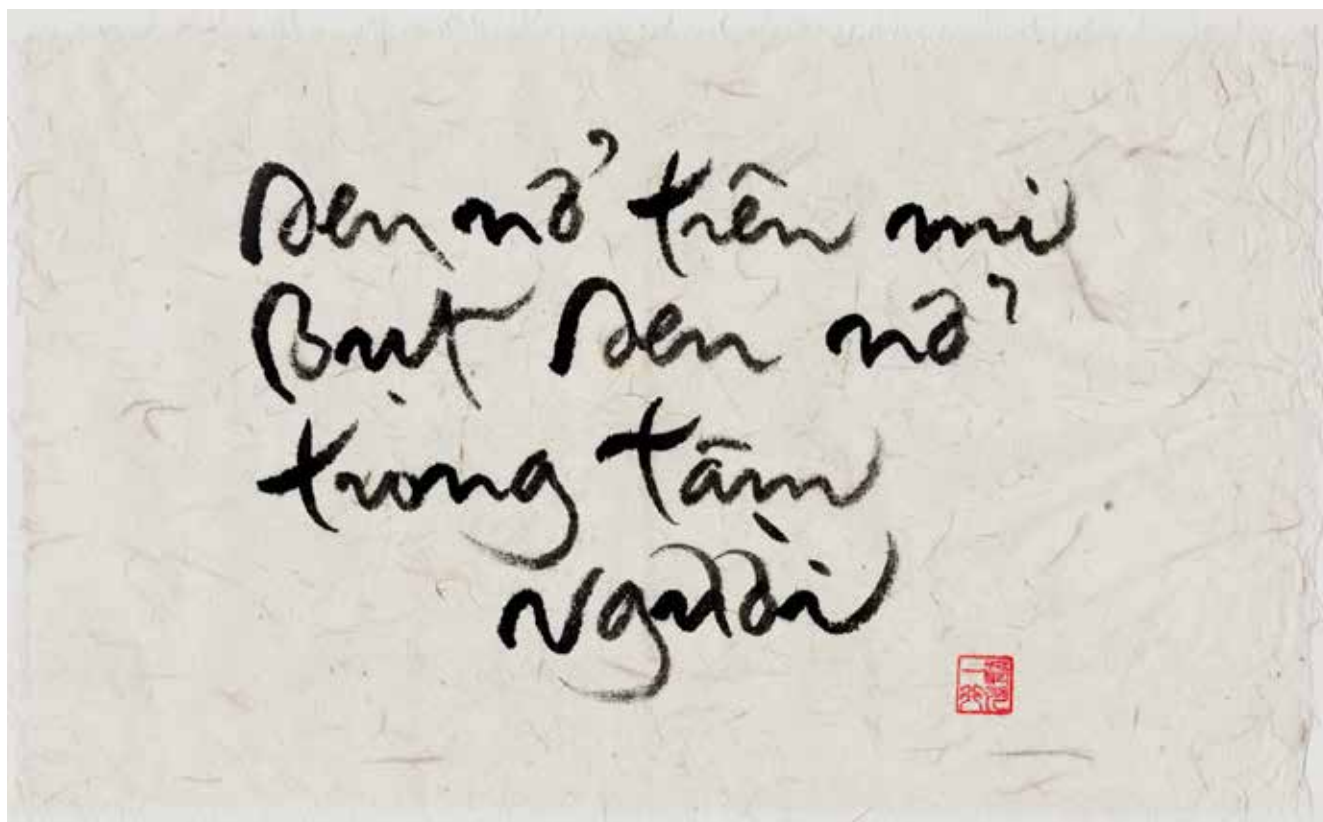
Mỗi khi lên giường tắt đèn đi ngủ, ta nằm nghiêng trong tư thế **“Sư tử toạ”** đó là thế nằm nghiêng về phía bên phải, trở về với ngôi nhà chân thật của mình và thở. Ta không còn nghe gì nữa, không nói gì nữa. Ta hoàn toàn trở về với chính mình và thở thật bình an. Sau vài ba hơi thở, tự nhiên căn phòng đó trở nên êm dịu, ấm áp, rất thoải mái. Nếu đã quen với phương pháp thở có ý thức, thì chỉ nội trong vài phút là tâm ta có sự lắng dịu và bình an. Và sự lắng dịu, bình an ấy sẽ thấm nhuần giúp nuôi dưỡng và trị liệu những khổ đau trong thân tâm ta.

Có những người không bao giờ cưỡng lại được sự rong ruổi. Họ không biết cách trở về hải đảo tự thân để được nuôi dưỡng. Chúng ta là những người có rất nhiều phước đức nên đã may mắn biết tới phương pháp theo dõi hơi thở để trở về nơi hải đảo tự thân. Và phải biết thêm rằng, nếu thực tập cho giỏi thì trong cái hải đảo tự thân đó vốn có sẵn chim muông, cỏ cây, hoa lá; có suối, bướm, hoa, trời xanh, mây trắng ở trong. Ban đầu ta nghĩ, chỉ có thế giới bên ngoài mới có mặt trời, mới có hoa lá cỏ cây. Nhưng kỳ thực, ở trong này cũng có. Và có khi nó còn đẹp hơn cả ở bên

ngoài. Chúng ta từng đi qua những giấc mơ, trong đó có những hình ảnh, những âm thanh còn đẹp hơn bên ngoài. Vì vậy, ở trong thế giới này cũng có thể có trời xanh, mây trắng. Và tất cả những cái đó đều là những hạt giống ta đã gieo, nay nó trở về và biểu hiện lên bề mặt ý thức. Mây và nắng không hẳn chỉ ở ngoài, mây và nắng nằm cả ở bên trong. Mỗi người phải biết tự chế ra mây, gầy ra nắng, để tới khi bên ngoài không còn mây, không còn nắng thì trong lòng mình vẫn đầy ắp mây trắng nắng vàng. Nhà thơ Mai Thảo đã viết:

*“Hãy chế lấy mây và gầy lấy nắng.
Chế lấy đừng vay mượn đất trời.
Để khi nhật nguyệt còn xa vắng,
Đầu hè vẫn có ánh trăng soi.”*

Ánh trăng này là từ trong tâm chiếu ra. Hàng ngày, mỗi khi thực tập thiền hành, thiền toạ ; mỗi khi tiếp xúc được với những màu nhiệm như nụ hoa, đám mây, giọt nắng, bầu trời xanh, thì tất cả những cái đó đều đi vào tàng thức của ta và trở thành **“của để dành”** của ta. Thay vì để dành tiền bạc thì ta để dành nắng, để dành mây, để dành niềm hạnh phúc, để dành sự bình an. Đó chính là tu tập.



Tâm Trò Xuất - Thầy Biết

Nguyễn Mạnh Hùng

Sáng sớm, tôi đã ngồi thiền rất tuyệt vời và có bữa sáng trong bình an kỳ lạ. Ăn sáng xong, như thường lệ, là tắm nắng và đón mặt trời mọc, chào ngày mới. Rồi tôi quay vào phòng trà **“Nghinh xuân”** ngay phía trước phòng ngủ để tọa thiền chừng 30 phút rồi đọc sách. Tôi quyết định chọn đọc cuốn sách rất thú vị và giá trị **“Đạo Bụt nguyên chất”**. Chỉ đọc quãng nửa tiếng thôi và tự nhiên có tâm trạng nên ngồi viết. Viết bài vừa là luyện viết, vừa có cơ hội hoằng pháp theo cách của mình, vừa tập chú tâm và để ghi lại những trải nghiệm có thật của mình. Trải nghiệm mới thật là quý.

Như có linh cảm lạ, tôi quay về bên phải, phía cửa vào phòng trà. Thiền sư Thích Nhất Hạnh và quý các thầy xuất hiện. Rất tĩnh lặng. Không 1 tiếng động dù là rất nhỏ. Tôi sửng sốt và như đứng hình. Không thể tin nổi rằng thầy Nhất Hạnh đến tận nơi thăm tôi.

Tôi ngồi yên lặng trong bình an. Quý thầy giới thiệu về tôi với thầy Nhất Hạnh. Thầy gật đầu và có vẻ rất vui. Tôi ngắm nhìn đôi mắt thông minh, nhanh nhẹn và rất sáng của Thầy. Tôi ngồi yên cảm nhận sự bình an trong những giây phút kỳ diệu hiếm có này. Trong đời, hình như chưa bao giờ được các bậc thầy lớn đến tận nơi thăm mình. *(À mà có chú nhĩ. Quãng năm 1996 có Thượng tọa Thích Viên Thành, người thầy tâm linh đầu tiên của tôi đã về tận nhà tôi thăm và chơi khá lâu.)*

Nói thật rằng trong lòng tự nhiên hơi thấy ngẹn lại: Mình là học trò bé tí tẹo teo, từ Hà Nội bay sang mà chưa kịp đến chào và đánh lễ Thầy thì Thầy đã đích thân đến tận nơi thăm mình. Quả thật là áy náy. Nhưng rất hạnh phúc. Một thứ hạnh phúc bất ngờ như 1 đứa bé thơ ngây được quan tâm đặc biệt. Một thứ hạnh phúc trong bình an và hơn cả hạnh phúc. Rồi hỷ lạc lan tỏa trong tôi rất nhanh, không khác khi đạt định lúc thiền.



Quả thật, dù có mặt ở Làng Mai và từ chỗ ngủ nghỉ của tôi đi bộ đến thất của thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng có mấy phút đầu nhưng tôi đâu có dám đến. Tôi chưa dám đề xuất để được đến thăm Thầy. Tôi biết thầy bệnh nên cứ chăm chỉ và

ting tấn hành thiền, cứ chú tâm và thực tập sống trong chánh niệm, và tự cho rằng đó cách rất tốt để thăm Thầy và được bên Thầy. Hơn nữa, tôi luôn nghĩ, nếu như có đặt vấn đề đến thăm Thầy thì khả năng nhiều là khó được các thị giả chấp nhận, bởi chắc hẳn chỉ có những vị thầy lớn, quan trọng, những vị khách rất đặc biệt mới được đến thăm Thầy trong những lúc này. Hơn nữa tính tôi khá ngại khi **“xin”** gì đó....

Thầy Nhất Hạnh chỉ tay về phía cuốn sách trên chiếc bàn cạnh máy tính tôi đang gõ và bên cạnh tôi. Đó là cuốn **“Đạo Bụt nguyên chất”**. Thầy thị giả cầm sách lên đưa cho thầy xem. Thiền sư Thích Nhất Hạnh để bàn tay trái của mình lên cuốn sách rất lâu.

Thầy nhìn tôi và gật đầu. Tôi nói về cảm giác tuyệt diệu khi đọc cuốn này, những khám phá của tôi từ sách. Thầy nhìn tôi cười rất an lạc. Tôi hiểu rằng Thầy vui khi tôi đọc cuốn này. Tôi hạnh phúc vô cùng.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh và các quý thầy thị giả ở lại chơi với tôi khá lâu. Thật bất ngờ. Tất cả chúng tôi ngồi yên trong bình an cạnh thầy. Tôi cứ ngồi vậy thôi. Bình an lắm.

Rồi Thầy và các quý thầy chậm chậm bước đi. Bây giờ tôi mới kịp bước theo và quỳ chân cạnh thầy đánh lễ. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đưa tay ra xoa đầu tôi. Những giây phút quý giá vô biên của mùa xuân Đinh Dậu 2017.

Rồi thầy rời phòng trà. Tôi quay lại bàn làm việc. Tôi ngồi yên cạnh bàn. Trên bàn là chiếc máy tính xách tay và cuốn sách đang đọc dở. Tôi chỉ ngồi yên, ngồi thật yên. Tôi ngồi để cảm giác an lạc lan tỏa khắp thân và tâm tôi. Những phút giây hiếm có và lạ thường.

Điểm thú vị và bất ngờ rằng thiền sư Thích Nhất Hạnh ra hiệu cho quý thầy đưa thiền sư đi chậm quanh phòng tôi đang ngồi thiền, ngồi đọc sách và làm việc 2 vòng. Hai vòng nhé. Thật quý giá và vinh dự. Có lẽ Thầy cảm được tâm tôi. Có

lẽ tâm tôi, 1 học trò bé nhỏ của Thầy xuất ra là Thầy chiêu cảm được nên muốn động viên tôi. Còn gì hạnh phúc hơn.

Tôi nhớ rằng ngày biết Thầy bị bệnh, tôi đã ngồi thiền thường xuyên và hồi hướng công đức cho Thầy. Tôi cũng đưa tin lên facebook và nhắn tin, thông báo qua email, điện thoại để mời nhiều người cùng hành thiền, tụng kinh, niệm Phật, lễ Phật, phóng sinh, trì chú,... để hồi hướng công đức cho Thầy. Rất nhiều thiền sinh, Phật tử mọi quốc tịch, khắp thế giới chắc chắn đã cùng phát nguyện làm những gì có thể để hồi hướng công đức đến Thầy. Tôi chỉ là 1 hạt cát nhỏ giữa sa mạc mà thôi. Chắc chắn hàng vạn học trò của thiền sư Nhất Hạnh, cả xuất gia và tại gia đã làm trước tôi và bạn bè, người thân và học trò của tôi. Nhưng tôi luôn tâm niệm rằng tâm trò xuất -thầy biết.

Ngẫm lại, tôi thấy rằng trong cuộc đời, rất nhiều lần tôi chỉ cần **“xuất”** tâm là các bậc thầy lớn biết ngay. Trải nghiệm đầu tiên là với Thượng tọa Thích Viên Thành – trụ trì chùa Hương Tích. Tôi rất yêu quý chùa Hương và đã nhiều lần đến đây văn cảnh, lễ Phật, nhưng mong muốn được gặp và đánh lễ Thượng tọa. May thay, anh Phan Ngô Tổng Hưng, người anh và đồng nghiệp của tôi, lúc đó là phó Tổng giám đốc FPT, nơi tôi đang công tác đã kết nối. Và Thượng tọa Thích Viên Thành trở thành người thầy tâm linh đầu tiên của đời tôi. Đó là những năm 1995 – 1996 của thế kỷ trước. Đúng là tâm trò xuất - thầy biết.

Tôi nhớ không bao giờ quên rằng tôi muốn và rất muốn học thiền. Mà thiền sư đầu tiên và rất nổi tiếng lúc đó mà tôi biết là thiền sư Thích Thanh Từ. Tôi rất rất muốn gặp, đánh lễ và muốn được học thiền. Thế rồi tôi có chuyến đi Đà Lạt. Không hiểu sao, biết tôi về Đà Lạt, một người bạn đã liên lạc với thị giả của Sư ông Thanh Từ. Tôi đến nơi và được đón vào nội viện. Sư ông Thanh Từ hiền lành, tốt bụng và nhiệt tình vô cùng. Từ đó, cứ có cơ hội là tôi vào Đà Lạt hoặc đến Thường Chiếu để thăm và đánh lễ Hòa thượng. Để học và hành thiền. Lần nào Hòa thượng cũng trực tiếp hỏi han về chỗ ăn, chỗ ở, kết quả hành thiền

và tu tập. Thật tuyệt vời và hạnh phúc vô cùng. Tôi suy ngẫm và càng công nhận rằng đúng là tâm trò xuất - thầy biết.

Tôi cũng không bao giờ quên ơn và sẽ nhớ mãi bác Vũ Châm – Chủ tịch của VINA GIÀY và là chủ tịch CLB Doanh nhân Phật tử TP HCM. Chính bác Vũ Châm đã dẫn tôi đến thăm và đánh lễ Hòa thượng Thích Minh Châu. Tôi vốn ngưỡng mộ Hòa thượng từ lâu. Trong tôi và tất cả chúng ta, Hòa thượng Thích Minh Châu luôn là Đường Tăng của Việt Nam. Sau này tôi đã tìm đến và có duyên đọc bộ *Nykya* tuyệt vời. Đây là cẩm nang tu học mà tôi luôn khuyên bất cứ ai cũng nên đọc để có kiến thức căn bản. Đây, đúng là tâm trò xuất - thầy biết. Quá đúng chứ ạ.

Rồi tôi biết đến Geshe Michael Roach – vị tiến sĩ Phật học người phương tây đầu tiên. Tôi đã mua được bản quyền cuốn sách quý **“*Năng đoạn kim cương*”** của Geshe và xuất bản ở Việt Nam. Trước đó tôi đã đọc bản tiếng Anh khi ở Sydney, nước Úc. Tôi cũng có duyên lành mời được Geshe Michael Roach và phái đoàn vào Việt Nam vài lần để có các buổi nói chuyện và tổ chức khóa thiền - yoga tại Hà Nội và TP HCM. Đúng là tâm trò xuất - thầy biết. Thật sự là vậy.

Nhân duyên với người thầy Ashin Tejaniya người Myanmar của tôi cũng rất đặc biệt. Tôi rất muốn đi Myanmar, muốn tìm hiểu và muốn hành thiền Tứ niệm xứ. Thế rồi 3 bạn tu là Liên, Phong và Đức Anh, những người đã cùng tôi tham gia khóa thiền Vipassana theo thiền sư Goenka, rủ đi thiền. Ngay tại khóa thiền này, tôi và 2 bạn tu là Liên và Phong đã cùng được thiền sư nổi tiếng Ashin Tejaniya, Viện trưởng thiền viện Shwe Oo Min Dhammasukha cho xuất gia gieo duyên. Chính thiền sư Ashin Tejaniya đã đặt pháp danh Thiện Đức (*tiếng Pali là Gunika*) cho tôi. Tôi đã thành nhà sư trong vòng một tuần. Quá bất ngờ. Trước đó, tôi vẫn nghĩ rằng đã xuất gia thì phải là nhà sư cả đời chứ sao lại có chuyện chỉ trong một tuần. Đây, đúng là tâm trò xuất - thầy biết.

Tôi được gặp, được nghe Hòa thượng Thích Huyền Diệu giảng cũng bất ngờ vậy. Tôi chỉ biết về Hòa thượng như người có công tái thiết Lâm

Tỳ Ni, như người thầy Việt Nam đã có công xây dựng những ngôi chùa Việt Nam đầu tiên tại Bồ Đề Đạo Tràng đất Ấn Độ và Lâm Tỳ Ni đất Nepal. Thế rồi tôi gặp thầy. Thế rồi Hòa thượng Huyền Diệu rất yêu quý tôi. Tôi may mắn được là 1 trong những người được mời về đất Phật dự Đại lễ Hoàn nguyện ngày 12 tháng 12 năm 2012. Những kỷ niệm thật khó quên. Đó cũng là lần thứ 2 tôi xuất gia gieo duyên. Xuất gia ngay tại Bồ Đề Đạo Tràng. Với Hòa thượng Huyền Diệu. Quá đúng rằng tâm trò xuất - thầy biết.

Cơ hội tôi được tiếp cận với ngài Đạt Lai Lạt Ma hay ngài Karmapa cũng rất vi diệu và lạ kỳ. Nhớ nhất là trong chuyến về Bồ Đề Đạo Tràng và Lâm Tỳ Ni, chúng tôi phát tâm rất muốn gặp ngài Karmapa. Vừa nói chuyện thì được nghe rằng Ngài đang ở đây. Thế là chúng tôi tìm đến tận nơi. Chúng tôi mạnh dạn làm thủ tục đăng ký để được gặp và đánh lễ Ngài. Chúng tôi được chấp nhận nhưng theo thứ tự và quy định, lịch tiếp chúng tôi là sau 1 tuần. Tuy nhiên vì phải rời đất Phật 2 ngày sau nên chúng tôi đã dùng tâm để trình bày và sáng hôm sau đã được ngài Karmapa tiếp riêng, chụp ảnh cùng. Ngài còn cho in bức ảnh ra đĩa để gửi tặng. Thật là quý hóa và vi diệu. Quả đúng là tâm trò xuất - thầy biết.

Nhân duyên với Trưởng lão Thích Thông Lạc cũng rất đặc biệt. May thay (*và tiếc thay*) rằng lần gặp trực tiếp Trưởng lão đầu tiên và cũng là cuối cùng của tôi là ngày Ngài mất. Tôi đã chứng kiến ngày đặc biệt đầu năm mới này và có trải nghiệm đặc biệt của 1 đám tang an lạc. Suy ngẫm tôi càng thấy đúng là tâm trò xuất - thầy biết.

Nhân duyên được đánh lễ và gặp Pháp chủ Thích Phổ Tuệ cũng rất đặc biệt. Mỗi lần đến thăm và đánh lễ Pháp chủ lại là 1 nhân duyên khác nhau. Có lần tôi chỉ vừa phát tâm là có người gọi điện đến mời đi. Nhớ nhất là thầy Thích Minh Tri đã gọi mời tôi đi cùng khi tôi vừa khởi tâm muốn đến đánh lễ Pháp chủ. Thật màu nhiệm. Đúng là tâm trò xuất - thầy biết. Đúng 100%.

Và nhiều nhân duyên khác nữa, với nhiều bậc thầy lớn nữa mà không thể kể hết ra đây được ạ. Hạnh phúc vô cùng. Duyên lành và lớn vô cùng. Quá đúng là tâm trò xuất - thầy biết.

Còn với thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng quá đặc biệt. Có bạn Thanh Huyền đồng nghiệp tại FPT đã gieo duyên để tôi được gặp Thầy vào các năm 2005, 2007 và 2008 ngay tại Việt Nam. Để rồi đến tận 2013 mới được gặp lại Thầy tại Làng Mai Thái Lan. Để rồi công ty sách Thái Hà của chúng tôi may mắn được Thầy và tăng thân tin tưởng chọn ký hợp đồng bản quyền để xuất bản khá nhiều đầu sách của thiền sư Thích Nhất Hạnh. Rồi câu chuyện có thật khi Thầy đến tận nơi thăm tôi như vừa kể bên trên rất xúc động và màu nhiệm. Đúng là tâm trò xuất - thầy biết.

Câu chuyện **“Tâm xuất Phật biết”** thì ai cũng nghe nhiều rồi, nhưng tôi muốn kể lại. Chuyện đại khái rằng, vào thời Đức Phật còn tại thế, có một người rất tin kính ngôi Tam Bảo, muốn đem lễ đến cúng Phật, nhưng vì ốm đau quá không thể đi đến chỗ Phật để dâng lễ cúng Phật được. Thấy có người bạn đi đến chỗ Phật lễ, người này liền gửi người bạn nài chuối đem đi cúng Phật hộ. Người bạn đem chuối đi lễ hộ nhưng đi đến nửa đường, nài chuối chín quá bị dập nát hết nên bèn bỏ vào bụi

cây bên đường. Khi người bạn đến chỗ Phật lễ, Phật bảo với người đó rằng Ngài đã nhận được nài chuối mà người bạn kia gửi rồi. Người này vô cùng kinh ngạc và cảm phục Phật đã biết bạn mình gửi lễ đi cúng. Khi người này về nói chuyện cho bạn ở nhà nghe, người bạn vô cùng hoan hỉ và nghĩ đúng là **“Tâm xuất Phật biết”** và càng tin kính ngôi Tam Bảo hơn. Người này sau đó khỏi hết bệnh tật và đi lại được bình thường. *(Trước đó đã uống rất nhiều thuốc mà không khỏi bệnh, không đi lại được)*. Một thời gian sau người đó đã phát tâm xuất gia đi tu theo Phật để hộ trì chính pháp.

Đối với tôi, Đức Phật đã nhập diệt từ lâu. Tôi chỉ đang thực hành lời Phật dạy để lại trong kinh. Tôi và chúng ta thực tập dưới sự hướng dẫn của các vị thầy. Nếu không có các vị thầy, rất có thể chúng ta đi lạc đường. Mục đích tối thượng của người tu chúng ta là giác ngộ và giải thoát. Dù có đọc kinh thế nào đi chăng nữa mà thiếu các vị minh sư, thiếu các bậc thầy lớn, rất có thể bị lạc đường. Chúng ta rất cần các bậc thầy. Và chỉ cần xuất tâm thôi, quý thầy sẽ cảm được và sẽ đến với chúng ta hoặc chúng ta sẽ có đủ thiện duyên để đến với thầy. Thật sự là vậy.

Thưa quý vị,



Hôm qua chúng tôi có ngài hàn huyền với TS Ngô Đức Vương. Một ý nghĩ lóe lên: tại sao chúng ta không phát tâm hồi hướng công đức đến các vị thầy của mình. Ít nhất là đến 2 thiền sư lớn là Thích Nhất Hạnh và Thích Thanh Từ.

Chúng tôi đề xuất, tất cả quý vị cùng người thân, bạn bè cùng phát tâm làm việc thiện, tụng kinh, niệm Phật, lễ Phật, trì chú, phóng sinh,... để hồi hướng công đức đến 2 vị thầy lớn của dân tộc Việt Nam chúng ta. Nếu mỗi chúng ta cùng làm các việc lành, việc lành và hồi hướng đến 2 Hòa thượng thì năng lượng sẽ rất rất lớn. Các ngài sẽ cảm nhận được. Chư Phật 10 phương nhất định sẽ cảm được.

Chúng tôi đề xuất cùng phát tâm ăn chay. Không cần phóng sinh mà chỉ cần phát tâm ăn chay. Ai đó có thể thì phát tâm ăn chay vài tháng hay 1 tháng. Ai đó phát tâm ăn chay nửa tháng, 1 tuần. Ai chưa ăn chay bao giờ chỉ cần ăn chay 1 ngày. Ăn chay có tác dụng to lớn vô biên (tôi sẽ viết vào các bài khác). Chúng ta hãy cùng nhau ăn chay để hồi hướng công đức đến thiền sư Thích Nhất Hạnh và thiền sư Thích Thanh Từ. Chúng tôi muốn quý vị bắt đầu ngay hôm nay ạ. Ngay sau khi đọc được bài viết này.

Chúng tôi cũng đề xuất hàng ngày cùng hành thiền. Thời thiền buổi sáng của phần lớn chúng ta là từ 5h đến 6 giờ sáng. Thời thiền buổi tối tại các chùa, các tu viện thường từ 19h đến 20 giờ còn tại các gia đình thường từ 21h đến 22h. Vậy chúng ta hãy cùng nhau ngồi thiền vào những khung giờ này để cùng hồi hướng công đức đến thiền sư Thích Nhất Hạnh và thiền sư Thích Thanh Từ. Together we are one. Cùng nhau chúng ta là một.

Chúng ta cùng nhau phát tâm. Chỉ cần phát tâm thôi ạ. Nếu quý vị không thể làm được gì thì chỉ cần phát tâm hoan hỷ là được. Bởi **“tâm trò xuất - thấy biết”**. Thật mà.

Tự nhiên trong tâm tôi nảy lên suy nghĩ **“Cho là bố thí. Nhận còn là bố thí nhiều hơn”**. Nếu có người nhận để ta bố thí thì quá tuyệt. Nếu chúng ta phát tâm cúng dường hay hồi hướng công đức đến các vị thầy lớn thì quá tuyệt.

Tôi cũng chưa hiểu hết tại sao lại có câu này trong tâm lúc này. Mong quý vị và cả nhà cùng tôi suy ngẫm và hành động ạ. Mong cùng được đồng cảm về tư duy **“tâm trò xuất - thấy biết”**!

Vẫn Có Thể..

Không ai sống dùm cho ai

Vì mỗi người chỉ có 1 cuộc đời để sống

Không ai ăn dùm cho ai

Vì mỗi người chỉ có 1 bộ máy tiêu hoá

Không ai thờ dùm cho ai?

Vì mỗi người chỉ có 1 buồng phổi

Không ai nói dùm cho ai?

Vì mỗi người chỉ có 1 cái miệng

Không ai yêu dùm cho ai?

Vì mỗi người chỉ có 1 trái tim

Không ai bệnh dùm cho ai?

Vì thân thể mỗi người mỗi khác

.....

Nhưng có thể đọc sách dùm vì người kia không biết chữ hay khiếm thị

Nhưng có thể đi lấy đồ vật dùm vì người kia không có chân

Nhưng có thể làm dùm vì người kia không có tay

Nhưng có thể vác dùm vì người ấy đang khuân vác rất nặng

Nhưng lắng nghe là phương pháp trị liệu tốt nhất để hiểu 1 người

Nhưng thấu hiểu là phương pháp tốt nhất để thương 1 người

Những chia sẻ chân thành sẽ xoa dịu mọi vết thương lòng

Tâm Ngôn

Đừng Mang Đá Đặt Nặng Trong Tâm

Thích Tánh Tuệ

Cái gì của mình thì nó sẽ thuộc về mình, còn cái gì không phải thì nó mãi mãi sẽ không thuộc về mình.

Muộn phiền từ tâm mà sinh ra. Nếu muốn một cuộc đời không phiền muộn, hãy học theo 7 bài học của ông bà xưa.

1. Hãy ngưỡng mộ thay vì ghen tị

Đố kị sẽ khiến cho tâm hồn bạn nhiều buồn phiền. Sao không thử mừng thành công của người khác bằng sự ngưỡng mộ chân thành? Không chỉ giúp tâm bình an, lấy cái tốt của người khác làm gương còn khiến bạn dễ dàng phấn đấu, học tập theo người khác.

Đố kỵ chỉ làm cho bạn thêm nặng lòng, tâm không lúc nào yên bình, thậm chí vì đố kỵ con người có thể biến chất, hành động xấu xa mà đôi khi chính bản thân mình cũng không ngờ tới.

2. Suy nghĩ sẽ định hình con người bạn

Suy nghĩ luôn luôn có tác động rất lớn đến mỗi chúng ta. Mình nghĩ như thế nào thì dần dần con người mình cũng thành thế ấy.

Bạn nghĩ bạn không làm được, chẵn chẵn bạn sẽ không làm được. Còn nếu nghĩ mình sẽ thành công thì bạn sẽ có được thành công vì tự bản thân bạn sẽ biết cách tạo nên điều đó.

Tương tự như thế, chỉ cần suy nghĩ tích cực thì mọi chuyện sẽ tốt đẹp, cuộc sống cũng ít buồn phiền, vì lúc nào bạn cũng sẽ có khả năng biến mọi thứ bạn gặp phải trong cuộc sống thành niềm vui riêng cho mình.

3. Tức giận là một cục than hồng có thể làm đau người khác, nhưng người bị bỏng đầu tiên chính là bản thân bạn

Trong cuộc sống, sẽ có nhiều thời điểm mà bạn sẽ tức giận, cáu gắt với người khác nhưng sự tức giận đó có thể làm hại chính bản thân mình. Vì thế, đừng bao giờ nói bất kì câu gì khi bạn tức giận, đừng thốt ra bất kì lời cay nghiệt nào.

Người xưa thường nói: **“Giận quá mất khôn”** là rất chính xác. Bạn có thể thốt ra những lời rất kinh khủng khi bạn tức giận. Lúc đó, bạn có thể làm tổn thương người khác mà không hề hay biết.

4. Sự thanh tịnh nằm ở trong tâm

Bạn luôn tìm kiếm sự thanh tịnh từ những yếu tố bên ngoài. Một nơi vắng vẻ, một cuốn sách hay, một bản nhạc nhẹ nhàng... nhưng thực sự là thanh tịnh chỉ xuất phát từ chính bản thân bạn mà thôi.

Nếu tâm của bạn bớt sân si, bớt ganh đua thì tự khắc bản thân sẽ thấy thật thanh thản và thấy đời bỗng nhẹ nhàng làm sao.

5. Biết người là thông minh, biết mình là sự giác ngộ

Một điều thật hiển nhiên là chiến thắng bản thân còn khó khăn hơn là chiến thắng cả ngàn trận đánh. Đó là một bài học sâu sắc mà ai cũng cần biết. Tự chinh phục chính mình chính là cửa ải khó khăn nhất mà con người phải trải qua.

Do đó, chúng ta cần phải tìm hiểu về chính bản thân mình thông qua các phương pháp thiền định. Hiểu được bản thân thích gì, và cần phải làm gì để thỏa mãn nó chính là cách để bạn sống vui hơn mỗi ngày.

6. Nhân từ với mọi người

Nhân từ là luôn luôn nhẹ nhàng với trẻ con, kính trọng người già, đồng cảm với người cùng khổ, độ lượng với kẻ yếu thế và người lầm lỗi.

Hãy nhân từ vì biết đâu một ngày nào đó, bạn cũng sẽ rơi vào những hoàn cảnh giống như họ. Đừng chỉ trích người khác, người giàu cũng như người nghèo ai cũng có nỗi khổ. Có người chịu khổ nhiều, có người chịu khổ ít.

Nhìn người bằng con mắt nhân từ đời bạn sẽ luôn đẹp. Tâm can bạn sẽ được thanh lọc bởi những hành động mà bạn dành cho người khác.

7. Mọi việc tùy duyên

Cái gì của mình thì nó sẽ thuộc về mình, còn cái gì không phải thì nó mãi mãi sẽ không thuộc về mình.

Trong tình yêu cũng vậy. Bạn có thể cố gắng theo đuổi nhưng có lúc bạn cũng phải biết buông bỏ nếu mọi chuyện đã quá giới hạn và không còn khả năng cố gắng. Cứ nắm giữ chỉ làm bạn đau khổ rồi vấn vương muộn phiền sẽ là điều không thể né tránh.

Tâm sẽ nhẹ nhàng nếu bạn để mọi thứ tùy duyên. Đó là cách để bạn có thể chấp nhận cuộc sống dễ dàng hơn.



Ăn Chay Để Bảo Vệ Đất Mẹ

HT Thích Nhất Hạnh

Tu viện Bích Nham, ngày 12 tháng 10 năm 2007

Thân gửi các con của Thầy ở khắp nơi,

Bích Nham vào mùa Thu rất đẹp. Rừng núi điểm tô bằng lá thu đủ cả mọi sắc màu. Ngày hôm nay, bắt đầu vào 11 giờ sáng, thiền sinh khắp nơi sẽ bắt đầu có mặt cho một khóa tu với chủ đề là Ngồi Giữa Gió Thu. Số người muốn ghi tên rất đông nhưng tu viện không thể tiếp nhận được hết, phải từ chối hàng trăm người. Các thầy, các sư cô và các Phật tử cư sĩ trong ban tổ chức cảm thấy lòng áy náy, nhưng không biết làm sao. Đây là khóa tu lớn đầu tiên của Bích Nham. Ai cũng muốn đến tu tập với tăng thân, đồng thời **“coi mặt”** tu viện mới.

Trưa hôm 9 tháng 10 năm 2007, tạp chí Time Magazine có đến phỏng vấn Thầy về những biến cố ở Miến Điện và về vấn đề hâm nóng trái đất. Buổi phỏng vấn truyền hình sẽ được đưa lên trực tuyến. Về Miến Điện, Thầy có nói là các vị xuất gia bên ấy đã can đảm đứng dậy đưa đường chỉ lối cho toàn dân về vấn đề nhân quyền và dân chủ. Các vị đã tỏ ra xứng đáng là những người lãnh đạo tâm linh của đất nước. Đất nước và dân tộc không thể không có một chiều hướng tâm linh (*spiritual dimension*). Đời người cũng không thể thiếu vắng một chiều hướng tâm linh. Thiếu một con đường tâm linh, ta sẽ không có khả năng đối diện với khổ đau, chuyển hóa khổ đau và hiến tặng được gì cho cuộc đời. Người không có đường đi là người đi trong bóng tối. Có đường đi rồi, ta sẽ không còn lo sợ. Các thầy ở Miến Điện đã đưa đường chỉ lối cho đất nước, cho dân tộc của họ. Tuy họ đang bị đàn áp, tù đầy hoặc giết chóc, nhưng tâm của họ rất an, vì họ đã làm được việc họ phải làm: cung cấp cho đất nước và dân tộc họ vai trò lãnh đạo tâm linh (*spiritual leadership*).

Các vị đã làm xong nhiệm vụ của họ. Các tầng lớp dân chúng trong nước mỗi khi nghĩ đến các vị ấy là thấy lòng mình xúc động: chính năng lượng của tình thương và của niềm tin ấy sẽ là động lực nuôi dưỡng hành động của họ để mang lại nhân quyền và dân chủ cho đất nước họ. Thế giới đang yểm trợ Miến Điện, như thế giới đã từng yểm trợ cuộc tranh đấu của Phật tử và đồng bào Việt Nam trong những năm sáu mươi trong cuộc vận động tranh đấu cho dân quyền và tự do dưới thời tổng thống Ngô Đình Diệm. Không phải chỉ một Phật tử đứng lên mà toàn thể các Phật tử cùng đứng lên một lượt. Bây giờ ở Miến Điện cũng thế. Không phải chỉ một thầy đứng lên mà tất cả các thầy đều đứng lên. Đây mới thực sự là lãnh đạo tâm linh.

Thầy cũng đã nói thêm với tuần báo Time: Chúng tôi ở trên thế giới cũng đang trông chờ các nhà lãnh đạo tâm linh ở đất nước Hoa Kỳ đứng dậy để cung cấp cho dân chúng Hoa Kỳ sự lãnh đạo tâm linh ấy để tang tóc và đau thương có thể được chấm dứt sớm tại đất nước Iraq. Các vị nên cùng đứng lên một lượt với một tiếng nói rất rõ ràng để giúp cho dân chúng tỉnh thức và thấy được con đường đi. Cái thấy của dân đã tỏ, tâm ý của dân đã quyết thì chính quyền không thể không làm theo. Cuộc chiến ở Việt Nam đã được chấm dứt cũng nhờ sự thức tỉnh của toàn dân Hoa Kỳ lúc ấy.

Ngày 6 tháng 10 năm 2007 vừa qua, trong khi hướng dẫn một ngày quán niệm cho 1.800 nhà tâm lý trị liệu tại trường Đại Học California (UCLA) ở Los Angeles, các thầy và các sư cô Lộc Uyển và Làng Mai đã đáp y sau giờ pháp thoại, trì tụng bài **“May The Day Be Well”** và xướng danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm (*Namavalokitesvaraya*) để gửi năng lượng cho các thầy và các Phật tử Miến



Điện. Ông Thống đốc tiểu bang California cùng phu nhân cũng đã tới nghe Thầy giảng thuyết và tham dự trọn ngày chánh niệm hôm ấy. Các thầy và các sư cô trước khi tụng kinh đã nói rằng tăng thân Làng Mai và Lộc Uyển muốn tỏ tình liên đới với các đồng đạo xuất gia và tại gia của họ tại Miến Điện. Sau đó, một bản nghị quyết hai điểm đã được đọc lên. Điểm thứ nhất là đề nghị Hội Đồng Liên Hiệp Quốc cấp tốc gửi một phái đoàn điều tra (*U.N. Fact Finding Delegation*) sang Miến Điện, một phái đoàn đại diện nhiều nước, như phái đoàn mà Liên Hiệp Quốc đã gửi về Việt Nam vào tháng 9 năm 1963. Điểm thứ hai là xin Hội Đồng Quốc Tế Thế Vận Hội vận động với Trung Quốc để Trung Quốc có thể làm áp lực trên các tướng lĩnh ở Miến Điện trong chiều hướng dân chủ hóa đất nước. Tất cả mọi thành phần tham dự trong ba ngày hội nghị Tâm lý Trị liệu tại trường UCLA trong giờ phút ấy đã đứng dậy để đồng lòng yểm trợ bản nghị quyết này, trong đó có ngài Thống Đốc Tiểu Bang California. Giới báo chí đã

có mặt trong ngày sinh hoạt hôm ấy. Hội trường đã im lặng tuyệt đối trong giờ phút ấy, làm cho năng lượng tập thể của đại chúng trở nên rất hùng hậu.

Về vấn đề hâm nóng trái đất, Thầy đã kể cho tạp chí Times câu chuyện cặp vợ chồng trẻ ăn thịt đứa con trai còn bé của họ, câu chuyện mà đức Thế Tôn đã kể lại trong Kinh Tử Nhục. Cặp vợ chồng trẻ này trên đường vượt biên tỵ nạn với đứa bé trai nhỏ tuổi đã phải đi ngang qua một sa mạc. Do thiếu kiến thức địa lý, họ đã lâm vào trường hợp hết lương thực khi mới vượt được nửa đường qua sa mạc. Họ biết là cả ba sẽ chết trong sa mạc, không còn hy vọng gì qua tới nước xin tỵ nạn. Cuối cùng họ quyết giết đứa con trai, mỗi ngày mỗi người ăn một miếng thịt của đứa con để có sức tiếp tục đi. Phần còn lại họ vác trên vai để phơi khô. Mỗi lần ăn xong một miếng thịt con, hai người nhìn nhau và hỏi nhau: đứa con thân yêu của chúng ta bây giờ ở đâu? Họ chảy nước mắt, đấm ngực và than khóc. Nhưng rồi cuối cùng họ ra khỏi sa mạc và được chấp nhận làm dân

ty nạn ở đất nước mới. Sau khi kể câu chuyện thương tâm này, đức Thế Tôn nhìn các thầy và hỏi: Quý vị có nghĩ rằng cặp vợ chồng kia cảm thấy hạnh phúc khi ăn thịt đứa con mình hay không? Các thầy đáp: Bạch đức Thế Tôn, họ cảm thấy rất khổ đau khi ăn thịt con. Bụt dạy: Đây liệt vị, chúng ta phải tập ăn như thế nào để có thể gìn giữ được chất liệu từ bi trong trái tim chúng ta. Ta phải ăn trong chánh niệm. Nếu không, ta có thể đang ăn thịt của đứa con của chính mình.

Tổ chức UNESCO đã từng báo cáo rằng mỗi ngày có khoảng 40.000 trẻ em chết vì thiếu ăn hoặc thiếu dinh dưỡng. Trong khi đó thì bắp và lúa trồng ra ở Tây phương phần lớn là để nuôi bò nuôi lợn nuôi gà hoặc để làm rượu. Trên 80% số bắp và trên 95% số lúa mạch được sản xuất tại Hoa Kỳ là để nuôi súc vật để làm thịt. Súc vật ta nuôi để ăn thịt trên thế giới tiêu thụ số lượng thực phẩm tương đương với số thực phẩm để dành nuôi gần chín tỷ người (8.7 billion), nghĩa là nhiều hơn dân số thế giới.

Ăn thịt và uống rượu với ý thức ấy, ta sẽ thấy ta đang ăn thịt đứa con ruột của chúng ta. Để nuôi súc vật làm thịt ăn, loài người chúng ta đang sử dụng tới 70% diện tích đất nông nghiệp và 30% tổng diện tích của trái đất. Ngay ở Châu Mỹ La Tinh, 70% diện tích của các khu rừng đã phá là để làm đồng cỏ cho bò ăn. Bản báo cáo của Liên Hiệp Quốc công bố ngày 29 tháng 11 năm 2006 cho biết rằng nuôi súc vật để ăn thịt tạo ra nhiều chất khí gây nên hiệu ứng nhà kính nhiều hơn những chất khí do tất cả xe cộ trên trái đất nhả ra().

Ông Henning Steinfeld, một viên chức cao cấp của Tổ Chức Nông Lương Quốc Tế (FAO) cho biết là kỹ nghệ nuôi súc vật để bán thịt là một trong những yếu tố quan trọng nhất đưa tới cuộc khủng hoảng sinh môi hiện đại (*"the meat industry is one of the most significant contributors to today's most serious environmental problems"*). Gà, lợn và bò ở các trại chăn nuôi lớn nhả ra những khối lượng khí mê-tan (*methane – CH₄*) vĩ đại, từ sự tiêu hóa và từ phân chúng thải ra. Các nhà khoa học cho biết là khí mê-tan gây hiệu ứng nhà kính hai mươi ba lần nhiều hơn khí CO₂ (*khí các-bon-níc*). Cơ

quan Bảo Hộ Môi Trường cho biết là chăn nuôi làm tiết ra khí mê-tan nhiều nhất ở Hoa Kỳ. Ngoài khí mê-tan, lại còn khí đinitơ-oxít (*Nitrous Oxide – N₂O*) mà tiềm năng gây ra hiệu ứng nhà kính còn lớn hơn chất khí CO₂ tới 300 lần. Mà khí N₂O, cũng theo bản báo cáo của Liên Hiệp Quốc, là do kỹ nghệ chăn nuôi gây ra.

Nuôi bò, nuôi lợn, nuôi gà, chế biến thực phẩm từ sữa và trứng chịu trách nhiệm chế tác ra khoảng 65% tổng số khối lượng chất khí N₂O trên toàn thế giới. Ngành chăn nuôi ở Mỹ thải ra một khối lượng khổng lồ phân thú vật, nhiều gấp 130 lần số lượng phân người trên thế giới, nghĩa là mỗi giây thú vật thải ra tới 97.000 pound phân. Các thứ phân này chảy ra sông hồ làm ô nhiễm nước uống tạo ra không biết bao nhiêu bệnh tật cho mọi loài. Như ta đã biết phần lớn khí N₂O do phân chăn nuôi mà phát xuất. Ngành chăn nuôi đã tàn phá hàng trăm triệu mẫu rừng ở khắp nơi trên thế giới. Phá rừng là để trồng bắp, trồng lúa nuôi súc vật và để có đồng cỏ cho bò gặm. Khi rừng bị phá, những khối lượng khí CO₂ khổng lồ chứa trong cây cối được nhả ra không trung. Nuôi súc vật để bán thịt cũng làm hao hụt nước của thế giới. Chỉ cần 25 gallon nước là đủ tưới và sản xuất 1kg lúa. Trong khi đó muốn chế tác 1kg thịt thì phải dùng tới 2.500 gallon nước. Đúng như lời đức Thế Tôn dạy, chúng ta đang ăn thịt con cháu chúng ta, ăn thịt cha mẹ ta, ăn thịt cả hành tinh của chúng ta. Kinh Tử Nhục cần được đem ra cho cả loài người học hỏi và thực tập!

Tổ chức Nông Lương Quốc Tế (FAO) khuyên ta nên hành động gấp (*Urgent action is required to remedy the situation*), ở cả mức độ cá nhân và cộng đồng. Nghĩa là phải giảm thiểu ít nhất là 50% công nghiệp sản xuất thịt. Và như vậy nhân loại phải bỏ ăn thịt bớt 50%. Bản báo cáo của Liên Hiệp Quốc công bố ngày 29 tháng 11 năm 2006 cho biết rằng dù có giảm bớt 50% kỹ nghệ chăn nuôi thì ta cũng vẫn phải sử dụng những kỹ thuật mới để giúp cho phần kỹ nghệ còn lại ít gây ô nhiễm môi trường hơn, như chọn lựa thức ăn cho súc vật như thế nào để các thức ăn ấy không bị lên men nhiều trong đường tiêu hóa của súc vật. Chính sự lên men này tạo ra nhiều chất khí mê-tan nhất.

Phật tử chúng ta từ trên 2000 năm nay đã biết ăn chay. Chúng ta biết ăn chay là để nuôi dưỡng từ bi, từ bi đối với các loài động vật. Bây giờ ta biết thêm: ăn chay cũng là để bảo vệ trái đất, ngăn ngừa không cho hiệu ứng nhà kính gây nên thiệt hại nặng nề; trong tương lai không xa, khi hiệu ứng nhà kính trở nên trầm trọng, mọi loài sẽ chịu thiệt hại; hàng trăm triệu người sẽ chết, nước biển sẽ dâng lên tràn ngập hàng ngàn thành phố và đất đai canh tác. Nhiều loại bệnh tật hiểm nghèo sẽ phát sinh và tất cả mọi loài đều sẽ phải gánh chịu.

Cả hai giới xuất gia và tại gia chúng ta đã thực tập ăn chay. Tuy số lượng các vị Phật tử cư sĩ ăn chay trường như giới xuất gia chưa nhiều bằng giới xuất gia nhưng ai cũng đã từng thực tập ăn chay hoặc 4 ngày/tháng (*tứ trai*) hoặc 10 ngày/tháng (*thập trai*). Thầy nghĩ rằng để cứu được hành tinh, bỏ ăn thịt là một hành động không khó khăn gì mấy. Giới tại gia nên dùng mảnh phát tâm ăn chay trường, ít nhất cũng ăn được 15 ngày trong mỗi tháng, đó là thập ngũ trai, theo lời khuyến cáo của Liên Hiệp Quốc. Làm được như thế, ta sẽ thấy khỏe trong người, ta sẽ có an vui và hạnh phúc ngay từ giờ phút phát nguyện. Trong các khóa tu năm nay tổ chức tại Hoa Kỳ, rất nhiều Phật tử Hoa Kỳ đã phát nguyện ngưng ăn thịt hoặc bớt ăn thịt 50%, đó là nhờ họ tỉnh thức được sau khi nghe được bài giảng về hiệu ứng nhà kính. Chúng ta hãy thương lấy đất Mẹ, thương lấy muôn loài, trong đó có con cháu chúng ta. Ta chỉ cần ăn chay là cứu được trái đất. Ăn chay ở đây cũng có nghĩa là không tiêu thụ những thực phẩm chế biến từ trứng và sữa bởi vì hai loại ấy là sản phẩm của chăn nuôi. Nếu ta ngưng tiêu thụ thì họ sẽ ngưng sản xuất. Chỉ có một sự tỉnh thức tập thể (*collective awakening*) mới tạo ra đủ ý chí hành động.

Tháng chạp 2007 này, tu viện Lộc Uyển sẽ có đủ 100% điện lực chế tác từ ánh sáng mặt trời sử dụng cho tu viện. Các chùa thuộc Làng Mai ở Châu Âu và Châu Mỹ của chúng ta cũng đã thực tập mỗi tuần 1 ngày không sử dụng xe hơi và hàng ngàn thân hữu của chúng ta cũng đang thực tập theo. Chúng ta cũng đã bắt đầu sử dụng xe hơi bớt lại, sử dụng xe điện (*electric car*) và

xe chạy bằng dầu thực vật. Những loại này có thể giúp ta giảm bớt 50% số lượng khí CO₂. Mua một chiếc xe nửa xăng nửa điện Prius Toyota, ta giảm bớt được một tấn khí CO₂ mỗi năm, nhưng ta vẫn còn phải thải ra 50% khí ấy. Viện Đại Học Chicago cho biết: mỗi người ăn chay có thể ngăn ngừa khoảng 1.5 tấn khí CO₂ không cho bốc lên khí quyển nhiều hơn một người ăn thịt.

Các con thấy không? Chỉ cần ăn chay thôi là đủ cứu được trái đất. Mà ai trong chúng ta lại không có kinh nghiệm rằng ăn chay cũng rất ngon. Chỉ có những người chỉ quen ăn thịt mới không thấy được sự thực ấy. Chiều nay khi khóa tu khai mạc, mọi người sẽ được báo tin là trong suốt khóa tu chúng ta sẽ không dùng các thực phẩm làm bằng sữa và trứng. Và tất cả các khóa tu sau này do chúng ta tổ chức đều sẽ như thế. Cố nhiên là các trung tâm tu học của chúng ta ở Á Châu, Âu Châu và Mỹ Châu cũng đều thực tập như thế. Thầy tin chắc thiên sinh sẽ hiểu và sẽ yểm trợ hết lòng. Để cứu đất Mẹ và muôn loài, sự thực tập của chúng ta hiện nay là giúp cho mọi người ý thức về hiểm họa trái đất hâm nóng. Ta biết nếu không có một sự bừng tỉnh tập thể thì trái đất và mọi loài không có cơ hội được giải cứu và cách sống hàng ngày của chúng ta phải chứng minh rằng chúng ta đã tỉnh thức.

Hôm 2 tháng 10 năm 2007, tại trường Đại Học San Diego (*USD*), Thầy có nói về đề tài lo lắng, sợ hãi và tuyệt vọng liên hệ tới hiểm họa trái đất bị hâm nóng. Số người vì lo sợ và tuyệt vọng mà sinh bệnh càng ngày càng nhiều. Họ thấy nếu con người cứ tiếp tục sống trong tham vọng, hận thù và mê ngủ như hiện nay thì trái đất và muôn loài không thể nào có được một cơ hội thoát khỏi hiểm nguy. Và sẽ có những người trong chúng ta chết vì tâm bệnh trước khi những hiểm họa kia đi tới. Trong buổi giảng, Thầy đã đưa ra phương pháp thực tập mà đức Thế Tôn chỉ dạy: nhìn nhận và chấp nhận sự thật mà đừng trốn tránh nó.

Các con biết là đức Thế Tôn từng dạy ta thực tập nhìn thẳng vào những hạt giống sợ hãi trong ta mà đừng tìm cách che phủ hoặc chạy trốn chúng: Tôi thể nào cũng phải già, phải chết, phải bệnh, tôi không thể nào tránh được cái già, cái chết,

cái bệnh. Những gì tôi trân quý hôm nay, những người tôi trân quý hôm nay một ngày mai tôi sẽ phải buông bỏ khi thân thể này tàn hoại, tôi không mang theo được gì hết, ngoài thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp của tôi. Đó là gia tài duy nhất mà tôi có thể mang theo. Thực tập chấp nhận được như thế, mình sẽ có bình an, mình sẽ có khả năng sống lành mạnh và từ bi, không còn gây đau khổ cho mình và cho người khác.

Những người từng bị ung thư hay sida khi được bác sỹ cho biết là mình có các bệnh ấy và chỉ còn có 3 tháng hay nửa năm để sống, thường bắt đầu bằng thái độ phản kháng, phẫn nộ, phủ nhận, tuyệt vọng, không muốn chấp nhận sự thật. Nhưng một khi họ đã chấp nhận được sự thật rồi thì họ bắt đầu có bình an. Có được bình an, họ sẽ có cơ hội tập sống **‘sâu sắc’** từng phút giây của đời sống hàng ngày. Do đó họ có cơ hội sống lâu, có người sống thêm cả 15 năm. Như sư thầy Đàm Nguyên ở Hà Nội. Năm ấy, sư thầy qua Làng Mai với ý muốn được sống với Thầy và tăng thân vài tháng rồi sau đó sẽ về Hà Nội để chết. Vì bác sỹ bảo sư thầy chỉ sống được chừng 3-4 tháng nữa. Khi qua tới Làng Mai, các sư cô đề nghị sư thầy đi bác sỹ, sư thầy không chịu đi. Sư thầy nói không cần. Sư thầy đã chấp nhận cái chết của mình và đã hết lòng sống với tăng thân trong ba tháng từng giây, từng phút. Khi thị thực gần hết hạn, sư thầy chào tăng thân ra về. Một sư chị đề nghị sư thầy đi bác sỹ **“khám chơi”** cho biết. Sư thầy chiều lòng. Bác sỹ nói những di căn ung thư của sư thầy trong toàn thân đã rút về một nơi và sư thầy hiện đang rất khỏe. Và sư thầy đã về Hà Nội trong niềm vui. Hiện sư thầy vẫn còn sống ở Hà Nội và từ ấy đến nay đã là 14 năm.

Đức Thế Tôn dạy vạn pháp vô thường, có sinh thì có diệt. Nền văn minh hiện tại của chúng ta cũng thế. Trong lịch sử của Trái Đất, nhiều nền văn minh đã từng bị tiêu diệt. Nền văn minh hiện tại của chúng ta nếu có bị tiêu diệt thì đó cũng là theo luật vô thường. Nếu loài người cứ tiếp tục sống u mê và với lòng tham vô đáy như hiện nay thì sự tiêu diệt của nền văn minh này không còn xa nữa. Ta phải chấp nhận sự thật ấy, như là chấp nhận cái chết của chính chúng ta. Chấp nhận được rồi ta sẽ không còn bị đối kháng, phẫn nộ, phủ nhận

và tuyệt vọng nữa. Ta sẽ có bình an. Có bình an rồi ta mới biết cách sống như thế nào để cho trái đất có một tương lai, ta mới tới được với nhau trong tình huynh đệ và sử dụng được kỹ thuật khoa học hiện đại mà ta đang có để cứu được hành tinh xanh yêu dấu. Còn nếu không thì ta sẽ bị tâm bệnh mà chết trước khi nền văn minh chấm dứt.

Mẹ ta, Trái Đất, hành tinh xanh, đã từng bị khốn khổ nhiều lần, đã từng khổ đau vì thấy đàn con đại diệt. Chúng ta tàn phá đất Mẹ như một loại vi trùng tàn phá một cơ thể con người, vì đất Mẹ cũng là một cơ thể. Nhưng có những loài vi khuẩn rất thân hữu và có ích cho cơ thể con người. Hàng tỷ con như thế đang có mặt trong ta, nhất là trong hệ thống tiêu hóa; chúng giúp bảo vệ cơ thể và chế tác những sinh tố mà ta cần đến. Loài người có thể là những sinh vật có khả năng bảo vệ cơ thể đất Mẹ như thế, nếu loài người tỉnh thức, biết sống có trách nhiệm và từ bi. Đạo Phật ra đời là để ta học sống có trách nhiệm và từ bi. Ta phải thấy được tính cách tương tức, đồng sinh cộng tử giữa ta với đất Mẹ.

Nhưng đất Mẹ đã từng được tái sinh nhiều lần. Sau trận hồng thủy do hiện tượng hâm nóng trái đất gây ra, có thể chỉ còn một phần rất nhỏ nhân loại sống sót. Trái đất sẽ cần trên 1 triệu năm để tái sinh và khoác lên một chiếc áo màu xanh lành lặn tươi đẹp khác, và một nền văn minh mới của loài người sẽ được bắt đầu. Nền văn minh ấy là hậu thân của nền văn minh chúng ta. Đối với con người, 1 triệu năm là lâu lắm, nhưng đối với trái đất, đối với thời gian địa chất (*geological time*), 1 triệu năm không có nghĩa gì; đó chỉ là một thời gian rất ngắn. Tất cả sinh diệt chỉ là bề mặt. Bất sinh bất diệt mới thật là bản chất của vạn pháp. Đây là giáo lý Trung Đạo của Phật. Nhưng thơ đã dài, Thầy không muốn nói thêm về giáo lý này ở đây. Khóa tu sắp bắt đầu. Trong nửa giờ nữa. Thầy sẽ ra hướng dẫn với tăng thân. Thầy chúc các con an lành và thực tập giỏi. Hẹn sẽ viết tiếp cho các con trong thư sau.

Thương và tin cậy

Thầy

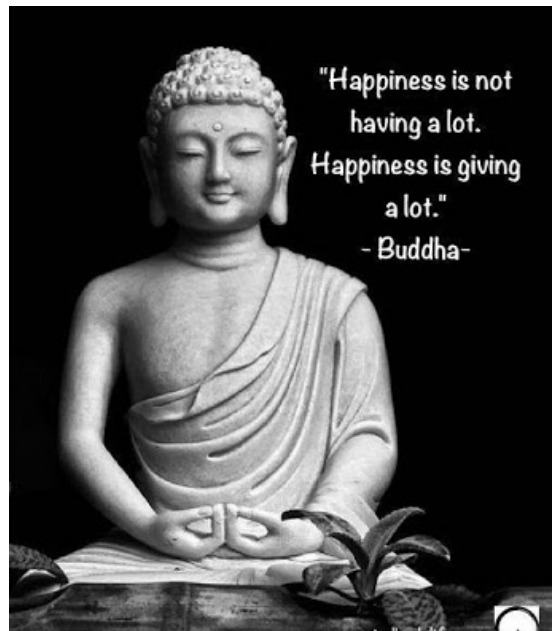
Mười Đặc Điểm Của Phật Giáo

HT Thích Trí Quang

Phật giáo như ánh sáng mặt trời mà nhìn ánh sáng ấy, chúng ta chỉ có cặp mắt nhỏ hẹp. Tuy nhiên, một là tất cả, chúng ta có thể căn cứ một vài điều sau đây mà biết tất cả đặc điểm của Phật giáo.

1. **Thứ nhất**, đặc điểm của Phật giáo là **“in như sự thật”**: Lý thuyết, phương pháp, kết quả đều hợp lý, đều như thật. Phật giáo không chen chủ quan của mình vào trước hay trong khi suy nghiệm sự thật, và chân lý của đạo Phật là lời kết luận sau sự suy nghiệm chung thực ấy. Đạo Phật chỉ thấy và chỉ nói những sự thật mà sự vật có, không thêm không bớt. Đạo Phật đồng thuận những tín ngưỡng và hành động phát sinh từ sự hiểu biết như thật, đạo Phật không công nhận những kết quả của tín ngưỡng mê mờ, hành động manh động là hợp lý. Cho nên đạo Phật cũng gọi là Đạo Như Thật.

2. Đặc điểm **thứ hai** là **‘tôn trọng sự sống’**. Không sát sanh, ăn chay, là những điều tượng trưng cụ thể cho đặc điểm ấy. Đạo Phật xem sự sống trên tất cả. Hết thấy cái gì gọi là có giá trị là phải bảo vệ sự sống ấy. Giết sự sống để nuôi sự sống là mê muội mà vì tham sống nên hại sự sống cũng là vô minh. Cho nên tôn trọng sự sống không những bằng cách giúp nhau để sống còn, mà còn có khi phải hy sinh sự sống để bảo vệ sự sống, nghĩa là có khi tiêu cực như ăn chay để cứu muôn loài, có khi tích cực như **‘thay khổ cho chúng sanh’** để cứu vạn loại. Đạo Phật đặc biệt chú trọng và nêu cao chủ nghĩa lợi tha, nhưng chữ lợi ấy là phải hướng về mục đích tôn trọng sự sống.



3. Đặc điểm **thứ ba** của đạo Phật là chỉ thừa nhận sự **‘tương quan sinh tồn’**. Đạo Phật dạy cho người ta thấy ở đời phải tự lập chứ không phải biệt lập. Phật tử không thấy, không tạo nên một đối phương. Vũ trụ là một lò tương quan; không có gì là trung tâm, không có gì là phụ thuộc, hay ngược lại. Bởi thế cho nên phân ly là tự tạo một ung nhọt, mà chiến đấu (theo nghĩa hẹp) chỉ là tương đối. Chiến đấu phải là một hành động vì bảo vệ sự sinh tồn mà bắt buộc phải áp dụng trong trường hợp bất đắc dĩ. Nếu biến sự bất đắc dĩ ấy thành sự tuyệt đối cần thiết trong mọi trường hợp, thì chiến đấu sẽ trở thành chiến tranh.

4. Đặc điểm **thứ tư** của đạo Phật là xác nhận **‘người là trung tâm điểm của xã hội loài người’**. Đạo Phật không nói duy tâm, không nói duy vật, mà tất cả đều do người phát sinh và đều phát sinh vì người. Kết luận này thực tế ở đâu cũng rõ rệt cả. Trên thế giới loài người này không có gì tự nhiên sinh ra hay từ hư không rơi xuống, mà đều do năng lực hoạt động của con người tạo thành. Năng lực hoạt động của con người tạo tác chi phối tất cả. Tất cả khổ hay vui, tiến hóa hay thoái hóa, là đều do con người đã man hay văn minh. Người là chúa tể của xã hội loài người, xã hội loài người không thể có chúa trời thứ hai.
5. Đặc điểm **thứ năm** của đạo Phật chú trọng **‘đối trị tâm bệnh con người trước hết’**. Lý do rất dễ hiểu. Con người là trung tâm điểm của xã hội loài người, xã hội ấy tiến hóa hay thoái hóa là hoàn toàn do hoạt động con người chi phối; mà hoạt động con người lại do tâm trí con người chủ đạo, vậy xã hội phản ánh trung thành của tâm trí con người. Cho nên muốn cải tạo xã hội, căn bản là phải cải tạo con người, cải tạo tâm bệnh của con người. Tâm bệnh con người nếu còn độc tài, tham lam, thì xã hội loài người là địa ngục; tâm bệnh con người được đối trị rồi thì hoạt động con người rất sáng suốt mà xã hội con người, kết quả của hoạt động ấy, cũng rất cực lạc.
6. Đặc điểm **thứ sáu**, mục đích đạo Phật là **‘đào luyện con người thành bi, trí, dũng’**. Bi là tôn trọng quyền sống của người khác. Trí là hành động sáng suốt lợi lạc. Dũng là quyết tâm quả cảm hành động. Dũng không có bi và trí thì sẽ thành tàn ác và manh động. Trí không có bi và dũng thì sẽ trở thành gian xảo và mộng tưởng. Bi không có trí và dũng sẽ thành tình cảm và nhút nhát. Bi là tư cách tiến hóa, trí là trí thức tiến hóa, dũng năng lực tiến hóa. Con người như thế là con người mới, căn bản của xã hội mới.
7. Đặc điểm **thứ bảy** của đạo Phật là **‘kiến thiết một xã hội mới’** mà căn bản là con người mới. Cho nên tranh đấu cho xã hội mới ấy, trở lại vấn đề, là phải chiến thắng chính mình trước hết. Con người tự chiến thắng con người, nghĩa là cái **‘nhân cũ’** (bóc lột, đàn áp, độc tài, xâm lược) không còn nữa, thì kết quả được cái **‘quả mới’** là một xã hội mới. Trong xã hội ấy quyền sống tuyệt đối bình đẳng như sự sống: Bình đẳng trong nhiệm vụ, bình đẳng trong hưởng thụ.
8. Đặc điểm **thứ tám** của đạo Phật là **‘tiến lên vô thượng giác’**. Đào luyện một con người mới, kiến thiết một xã hội mới rồi, không phải mục đích của đạo Phật cứu cánh ở đó. Cao xa, đạo Phật còn hướng dẫn con người lên chóp đỉnh của sự tiến hóa là địa vị vô thượng giác, địa vị vô minh toàn diệt, trí tuệ toàn giác, địa vị Phật đà.
9. Đặc điểm **thứ chín** của đạo Phật là đạo Phật dạy phải **‘tự lực giải thoát’**. Đây là một tinh thần tuyệt đối cần thiết. Đức Phật chỉ là một đạo sư dẫn đạo con đường sáng cho chúng ta. Còn chúng ta phải tự thấp đuốc trí tuệ của mình mà soi đường, phải tự động cặp chân năng lực của mình mà đi. Con người mới là phải tự rèn luyện; xã hội mới là phải tự kiến thiết; vô thượng giác là phải tự tu chứng. Tự lực giải thoát là con đường duy nhất của mười phương các đức Phật Bồ-Tát. An lạc không phải cầu xin, trí giác không do cầu nguyện mà có. Một điều nữa, nước trong bản chất là nước đục, hoa sen không mọc trên cát vàng, cho nên người trong đạo Phật phải tự lực giải thoát ngay trong cảnh giới đau khổ mê muội. Lánh ngoài thế gian đau khổ để tìm giác ngộ, thì kinh dạy, đó là đi tìm sừng con thỏ. Phật tử không có đứng vào hàng ngũ thông minh mà phải hướng về lớp người ngu dốt diu dắt họ. Hoa Đàm muôn thuở người ta chỉ tìm thấy trong ao bùn, tuệ giác vô thượng chỉ có bởi chúng sanh.

10. Đặc điểm thứ mười của đạo Phật là **‘hiện chứng thể nghiệm’**. Đức Phật chỉ hướng dẫn chúng ta, chứ chân lý không phải là thứ đem quay phim cho người thấy được. Đức Phật là đạo sư, nhưng trí giác không phải là thứ ai dạy khôn cho ai. Cho nên đối với chân lý tối cao, ta phải tự lực thể nghiệm. Sự tự lực thể nghiệm ấy, không những áp dụng với tinh thần tự lực giải thoát mà thôi, mà còn đặc biệt chú ý đến sự hiện chứng. Thế nào gọi là sự hiện chứng? Ví dụ con đường đi đến Mai thôn có mười đoạn. Người đi không ham, không thể ham nhảy vọt đến Mai thôn mà không qua mười đoạn đường, mà phải đi từng bước, bước từng đoạn, được một đoạn là đến Mai thôn một đoạn. Con đường vô thượng giác cũng vậy, nương theo lời Phật chỉ dẫn, ta phải bước từng bước, hiện chứng đến đâu thể nghiệm chân lý đến đó, cho đến khi toàn giác. Đức Phật tạo cho ta cái thang, nhưng không kéo giàn hoa xuống hay đẩy thẳng ta lên được. Ta phải tự lực mà trèo từng nấc thang lên giàn hoa thiên lý. Trèo được nấc nào là tự thể nghiệm chân lý nấc ấy. Đối với chân lý chưa hiện chứng, chúng ta chỉ nói học, không nói biết. Tinh thần tu chứng đạo Phật là thế.

Do tất cả đặc điểm trên đây, chúng ta thấy đạo Phật không phải chỉ là một tôn giáo. **‘Đạo Phật là tất cả’**, đó là một đặc điểm vừa cuối cùng vừa trước hết của đạo Phật. Cho nên Phật tử không thực hành đạo Phật bằng cách để hoạt động của mình một phần chính vào sự lễ bái cầu nguyện. Phật tử thực hành đạo Phật là áp dụng vào đời sống, áp dụng vào tất cả mọi hoạt động. Căn bản của đạo Phật là như thật, tinh thần đạo ấy là bi, trí, dũng. Sống trong căn bản và tinh thần ấy, Phật tử tự nhiên không thể phủ nhận sự tàn sát, sự manh động và sự nô lệ. Cho nên họ phải tự lực hành động để thượng thượng tăng tiến. Và hành động ấy không có lãnh vực trong không gian, không có giới hạn trên thời gian, không có phạm vi trong tổ chức, không có khu phân trong trường hợp. Ở đâu và lúc nào, với ai và cảnh nào, Phật tử cũng áp dụng căn bản và tinh thần bi, trí, dũng của đạo Phật vào để tác động và chi phối,

hầu tạo thành một thế giới tịnh độ. Cho nên đạo Phật bao trùm tất cả. Nói ngược lại, tất cả có tinh thần đạo Phật mới tốt đẹp.

Sống Chấp Nhận...

- Học cách chấp nhận rằng hạnh phúc nào rồi cũng nhạt phai.

- Học cách chấp nhận là tình yêu không bao giờ vĩnh cửu.

- Học cách chấp nhận không nuôi tiếc quá khứ để sống cùng hiện tại.

- Học cách chấp nhận rằng vật chất là phù du, có hôm nay rồi mai lại mất.

- Học cách chấp nhận cuộc sống là muôn vàn thử thách ta phải đương đầu.

- Học cách chấp nhận rằng cho đi là mất mát, nhưng ngay sau đó sẽ đón nhận được hạnh phúc từ sự biết cho đi

- Học cách chấp nhận rằng mỗi sai lầm trong cuộc sống là một bài học để giúp ta trưởng thành hơn trong suy nghĩ.

- Học cách chấp nhận một ngày nào đó vì cuộc sống ta cũng sẽ phải đứng vững một mình để tranh đấu và sinh tồn.

- Học cách chấp nhận rằng thất bại để có được thành công.

- Học cách chấp nhận là mọi vật chung quanh chúng ta cũng sẽ thay đổi thì lòng dạ người ta cũng là như thế.

- Cuộc sống vốn không hoàn hảo, và con người không mấy ai hoàn hảo trên đời. Biết bản chất cuộc đời là như vậy, biết cách chấp nhận mọi điều như vậy, thì bạn sẽ có bản lĩnh sống an nhiên giữa đời nhiều sóng gió.

Tâm Ngôn | Namo Buddhaya

Trẻ Em Sống Ở Môi Trường Nào Sẽ Học Làm Theo Vậy

Dorothy Law Nolte, Ph.D.

Nếu sống chung với phê bình chỉ trích, trẻ sẽ học cách lên án người

Nếu sống chung với thù địch, trẻ học cách đánh nhau

Nếu sống trong sợ hãi, trẻ sẽ tiếp thu lo sợ

Nếu sống cùng người có lòng xót thương, trẻ biết hổ thẹn

Nếu sống trong nhạo báng, trẻ dễ đâm ra nhút nhát

Nếu sống cùng ghen tỵ, trẻ bị lây tính đố kỵ

Nếu sống với tủi thẹn, trẻ học biết ăn năn.

Nếu sống cùng với khích lệ, động viên, trẻ biết ý nghĩa của niềm tin

Nếu sống chung với lòng khoan dung, trẻ học được tính nhẫn nại.

Nếu sống cùng khen ngợi, trẻ hiểu được thế nào là giá trị và biết cách trân quý

Nếu sống với lòng bao dung, trẻ học được hạnh thương yêu.

Nếu sống trong môi trường có nhiều lời cổ vũ tán thành, trẻ học cách yêu thương chính mình.

Nếu nơi nào trẻ ở có người có khả năng biết nhìn nhận, trẻ học thấy rằng sống có mục tiêu là điều tốt.

Nếu sống cùng ý thức biết san sẻ, trẻ biết rộng lượng

Nếu sống cùng lương thiện, trẻ học thành thật.

Nếu sống trong công bằng, trẻ biết thế nào là bình đẳng.

Nếu sống chung cùng lòng tốt và biết quan tâm đến người khác, trẻ học có ý thức tôn trọng

Nếu sống trong cảm giác an toàn, trẻ có lòng tin nơi chính mình và nơi người.

Nếu sống có tình bạn, trẻ học thấy thế giới quanh mình dễ thương và đáng sống.



Phật Dạy Về Tình Yêu

Theo Dân Trí

Này người trẻ, bạn có biết Phật dạy như thế nào về tình yêu? Tôi đã may mắn tham dự một buổi pháp thoại của Thiền sư Nhất Hạnh về tình yêu: mối quan hệ giữa yêu thương và hiểu biết, tình yêu từ bi hỉ xả, tình yêu và tình dục. Ông gọi đó là **“yêu thương theo phương pháp Phật dạy”**.

Trước khi bắt đầu bài thuyết pháp của mình tại Tổ Đình Trung Hậu – Vĩnh Phúc, Thiền sư Nhất Hạnh đã mời các bạn trẻ ngồi lên trên, để có thể nghe thật rõ. Ông muốn nói về tình yêu, bản chất tình yêu nhìn từ góc độ Phật giáo.

Miệng mỉm cười, ông đã kể một câu chuyện tình yêu, giản dị thôi nhưng hàm ý sâu sắc: Có một chàng trai ở vùng California – Mỹ, rất đẹp trai, học giỏi, tốt nghiệp một trường đại học nổi tiếng, có nhiều bạn gái xinh đẹp. Chàng trai sống với mẹ, người mẹ biết trong các cô gái ngưỡng mộ con mình, có một cô gái không xinh nhất, cô không trắng, không cao lắm nhưng được chàng trai đặc biệt chú ý. Ngạc nhiên, người mẹ hỏi con trai: Vì sao con lại thích cô gái ấy, cô ta đâu có gì nổi bật? Cô ấy hiểu con – chàng trai trả lời đơn giản.

Chàng trai học ngành công nghệ thông tin nhưng rất hay làm thơ. Mỗi lần chàng đọc thơ, cô gái nọ lắng nghe rất chăm chú và có những nhận xét sâu sắc, trong khi những cô gái xinh đẹp kia không để ý gì đến. Chàng trai đã chọn người yêu không vì vẻ đẹp bề ngoài, mà bởi sự lắng nghe và thấu hiểu.

“Đạo Phật cũng dạy như vậy, có hiểu mới có thương, tình yêu phải làm bằng sự hiểu biết”, Thiền sư kết luận.

Muốn thương phải hiểu

Trong đạo Phật, từ bi gắn liền với trí tuệ.

*Không hiểu, không thể thương yêu sâu sắc.
Không hiểu, không thể thương yêu đích thực.
Hiểu chính là nền tảng của tình thương yêu.*

Mỗi người có những nỗi niềm, khổ đau, bức xúc riêng. Nếu không hiểu, sẽ không thương mà giận hờn, trách móc. Không hiểu, tình thương của mình sẽ làm người khác ngột ngạt, khổ đau. Không hiểu, sẽ làm người mình thương đau khổ suốt đời.

Nhân danh tình thương, người ta làm khổ nhau. Chuyện đó vẫn thường xảy ra.

Được hiểu và được thương vốn là một nhu cầu muôn đời của con người. Nhiều người thường cảm thấy không ai hiểu mình. Họ **“đói”** thương, **“đói”** hiểu. Họ thơ thẩn, lang thang trong cuộc đời tìm người hiểu mình, thương mình. Gặp được người hiểu mình, thương mình là may mắn lớn của cuộc đời. Tình yêu nảy nở, lớn lên từ đó.

Vậy nên, **“có hiểu mới có thương”** là nguyên tắc chọn người yêu, chọn chồng/vợ theo quan điểm Phật giáo. Dù người ta có đẹp, có giàu đến đâu nhưng không hiểu mình sẽ làm mình khổ suốt đời. Hôn nhân có thể mở ra những con đường hoa hồng, có thể mở ra cánh cửa tù ngục. Chọn vợ, chọn chồng là một sự mạo hiểm lớn. Hãy cẩn thận, nếu không muốn chọn án tù chung thân cho cuộc đời mình.

Chọn người hiểu và thương mình – hãy nhớ – đó là nguyên tắc tìm người tri kỷ trong cuộc đời.

Bốn yếu tố của tình yêu: Từ bi hỷ xả

Phật dạy về tình yêu rất sâu sắc. Tình yêu phải hội tụ đủ bốn yếu tố: từ, bi, hỷ, xả.

“Từ” là khả năng hiến tặng hạnh phúc cho người mình yêu. Yêu thương không phải là vấn đề hưởng thụ, yêu thương là hiến tặng. Tình thương mà không đem đến hạnh phúc cho người yêu không phải là tình thương đích thực. Yêu mà làm khổ nhau không phải tình yêu. Có những người yêu nhau, ngày nào cũng khổ, đó là tình yêu hệ lụy, chỉ mang tới sự khổ đau. Yêu thương ai đó thực sự, nghĩa là làm cho người ta hạnh phúc, mỗi ngày.

“Bi” là khả năng người ta lấy cái khổ ra khỏi mình. Mình đã khổ, người ta làm cho thêm khổ, đó không thể là tình yêu đích thực. Còn gì cho nhau nếu chỉ có khổ đau tuyệt vọng. Người yêu mình phải là người biết sẻ chia, biết xoa dịu, làm vơi bớt nỗi khổ của mình trong cuộc đời.

Như vậy, **“từ bi”** theo Phật dạy là khả năng đem lại hạnh phúc cho nhau. Yêu thương ai là phải làm cho người ta bớt khổ. Nếu không, chỉ là đam mê, say đắm nhất thời, không phải là tình yêu thương đích thực. **“Từ bi”** trong tình yêu không phải tự dưng mà có. Phải học, phải **“tu tập”**. Cần nhiều thời gian để quan sát, lắng nghe, thấu hiểu những nỗi khổ niềm đau của người yêu, để giúp người ta vượt qua, tháo gỡ, bớt khổ đau, thêm hạnh phúc.

“Hỷ” là niềm vui, tình yêu chân thật phải làm cho cả hai đều vui. Dấu ấn của tình yêu đích thực là niềm vui. Càng yêu, càng vui, niềm vui lớn, cả gia đình cùng hạnh phúc. Cuộc nhân duyên như thế là thành công.

“Xả” là không phân biệt, kì thị trong tình yêu. Mình yêu ai, hạnh phúc của người ta là của mình, khó khăn của người ta là của mình, khổ đau của người ta là của mình. Không thể nói đây là vấn đề của em/anh, em/anh ráng chịu. Khi yêu, hai người không phải là hai thực thể riêng biệt nữa, hạnh phúc khổ đau không còn là vấn đề cá nhân. Tất

cả những gì mình phải làm coi đó là vấn đề của hai người, chuyển hoá nỗi khổ đau, làm lớn thêm hạnh phúc.

Này người trẻ, bạn nghĩ về tình yêu của mình đi, có **“từ bi hỷ xả không”**? Bạn hãy can đảm tự hỏi mình rằng: **“Người yêu ta có hiểu niềm vui nỗi khổ của ta không? Có quan tâm đến an vui hàng ngày của ta không? Người ấy có nâng đỡ ta trên con đường sự nghiệp không?...”** Và tự hỏi lại mình, liệu bạn có đang thành thực với tình yêu của mình?! Liệu tình yêu của bạn đã đủ **“từ bi hỷ xả”**?

Tình dục và tình yêu

Phật giáo quan niệm như thế nào về tình dục trong tình yêu? Không phải ngẫu nhiên mà vị thiền sư tôi được hạnh ngộ bắt đầu vấn đề này bằng cách bàn về **“thân tâm”** trong truyền thống văn hoá Á Đông.

Trong truyền thống văn hoá ta, thân với tâm là **“nhất như”**, tức là nếu ta không tôn kính thân thể người yêu thì cũng không tôn kính được tâm hồn người ấy. Yêu nhau là giữ gìn cho nhau, kính trọng nhau. Khi sự rẻ rúng xem thường xảy ra thì tình yêu đích thực không còn.

Thân thể ta cũng như tâm hồn ta. Có những nỗi niềm sâu kín trong tâm hồn, chúng ta chỉ chia sẻ với người tri kỉ. Thân thể ta cũng vậy, có những vùng thiêng liêng và riêng tư, ta không muốn ai chạm tới, ngoài người ta yêu, ta tin, ta muốn sống trọn đời, trọn kiếp.

Trong tình yêu lớn và cao quý, bất cứ lời nói và cử chỉ nào cũng phải biểu lộ sự tương kính. Người con trai phải tôn trọng người con gái mình yêu, cả thân thể lẫn tâm hồn. Người con gái biết giữ gìn, cũng là biết làm người yêu thêm tương kính, nuôi dưỡng hạnh phúc lâu dài về sau.

Bạn muốn thương yêu theo phương pháp Phật dạy chăng? Hãy hiểu, thương và tương kính người yêu của mình, cũng chính là đem hạnh phúc đến cho người và cho mình vậy!

Hiếu Thảo Với Cha Mẹ

Thiếu Kỳ

Cha mẹ là người cho bạn sinh mệnh, bao dung bạn, yêu bạn mà không cần bất kỳ điều kiện nào, vì bạn mà lo lắng một đời, và luôn nguyện ý làm tất cả vì bạn. Bởi vậy, hiếu cha kính mẹ không chỉ là phẩm hạnh cần có của mỗi người, mà còn là đạo lý vĩnh hằng của Đất Trời.

Có người cho rằng, hiếu thảo đơn giản là luôn luôn làm vui lòng cha mẹ – nhưng đây lại là điều không phải ai cũng làm được.

Nếu bạn may mắn vẫn còn cha còn mẹ, vậy thì đừng quên khắc dạ ghi tâm một chữ **“Hiếu”** trong lòng. Người ta thường nói, gặp khó nạn thì than trời than đất, khi đau đớn thì gọi mẹ gọi cha. Vì thế ca dao mới có câu rằng: **“Công cha như núi Thái Sơn, Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra, Một lòng thờ mẹ kính cha, Cho tròn chữ hiếu mới là đạo con”**.

Mẹ nhọc nhằn chín tháng mười ngày, mang nặng đẻ đau, rồi cũng đến ngày chúng ta đến thế giới này. Cha mẹ đã cho ta sự sống, cho ta cất tiếng khóc đầu đời, dắt ta qua những bước chập chững đầu tiên, để ta có được nụ cười, rồi lại dạy ta bập bẹ từng từ từng câu. Đây cũng chính là điều mà bao nhiêu năm qua cha mẹ vẫn hạnh phúc kể lại cho chúng ta.

Cha mẹ vất vả nuôi chúng ta khôn lớn, cho chúng ta ăn học thành người, âm thầm dõi theo công việc, chuyện kết hôn, chuyện nuôi con v.v. Cho đến trọn cuộc đời, chúng ta vẫn luôn ở trong trái tim của cha mẹ.

Nhưng khi còn trẻ, bạn có biết chúng ta thường nói câu gì với cha mẹ mình không? Đó chính là: **“Cha mẹ không hiểu con chút nào cả!”**



Trên thực tế, có bao giờ bạn nghĩ mình đã hiểu tấm lòng của mẹ cha?

Khi công việc không thuận lợi, một số người rất dễ cáu kỉnh, ở nhà luôn luôn giận dữ, thậm chí còn quát tháo cha mẹ. Nhưng hãy đặt câu hỏi ngược lại xem, chúng ta lo cho cha mẹ có cơm ăn áo mặc, sắp xếp cho cha mẹ đi du lịch đó đây, cho cha mẹ đến bệnh viện tốt nhất để chữa bệnh, vậy đã tính là hiếu thảo chưa?

Nhiều người nghĩ rằng họ đối xử rất tốt với cha mẹ, như vậy cũng có thể tự hào là người con hiếu thảo. Giống như **“Lễ kí – tế nghĩa”** có viết: **“Người**

con hiếu thảo là người biết yêu thương sâu sắc, người biết yêu thương thường biết giữ hòa khí, là một người biết giữ hòa khí thì nội tâm, sắc mặt đều tốt, và lời nói ra rất đầm ấm nhu mì.”

Vậy, nếu không thể dùng sắc mặt ôn hòa để đối đãi với cha mẹ, thì những việc bạn cho là hiếu thảo đó có bao nhiêu phần trăm là xuất phát từ nội tâm?

Trong ***“Tử du vấn hiếu”*** Khổng tử có nói: ***“Ngày nay, người ta gọi người nuôi được bố mẹ là có hiếu. Phận làm con chỉ “nuôi” mà bất kính với cha mẹ thì không thể gọi là có hiếu”.***

Điều này có thể hiểu là: Ngày nay, nhiều người cho rằng hiếu thảo là chăm nuôi cha mẹ, nhưng nếu bạn không tôn trọng cha mẹ, vậy thì chăm nuôi cha mẹ và chăm nuôi gà ngựa có gì là khác nhau?

Vì vậy, một người có hiếu và bất hiếu, thì qua từng lời nói cử chỉ đều có thể nhận ra. Còn những người luôn luôn cáu gắt với cha mẹ, không có biểu hiện đầm ấm ôn hòa, sắc mặt cau có thì chính là tự mình ***“bẻ gãy chữ hiếu”*** rồi.

Điềm đạm ôn hòa cũng là xuất từ nội tâm, ngay cả sắc mặt cũng không thể tươi tỉnh với cha mẹ, thì ai dám tin bạn là người biết phấn đấu và có lễ lối trong sự nghiệp?

Mỗi khi vấp phải chuyện đại sự đều có thể giữ tâm an hòa bình tĩnh, chính là từ cách đối xử hiếu thuận với cha mẹ mà tu xuất ra.

Hơn nữa, ***“hiếu”*** thực sự là phải chân thành, không phải chỉ là bề ngoài. Lòng hiếu thuận của bạn lớn nhường nào, thì thể hiện ra bên ngoài cũng lớn nhường đó, tất cả những điều trong lòng đều sẽ phản ánh lên sắc mặt của bạn.

Mỗi ngày về đến nhà, bạn nên mỉm cười với cha mẹ. Điều cha mẹ hạnh phúc và yên tâm nhất là nhìn thấy con cái luôn tươi cười.



Hãy Để Bố...

Trần Văn Lương

ĐẠO: Lòng không muốn sống xa nhà
Nhưng trời bắt tội tuổi già biết sao!
Đêm bệnh-viện, sầu tơi trên tóc trắng,
Người già nằm, bóng hạc lẳng chiều sương,
Mắt ngu ngơ như nắng lữ độ đường,
Nhìn con gái dựa bên giường gà gật.

Đầu ngật ngày vầng vất,
Thương con mình tất bật ngược xuôi,
Mấy ngày qua luôn túc-trực không rời,
Đến tối mịt mới về nơi tổ ấm.

Bàn tay già chầm chậm,
Thờ thần nắm tay con.
Từ rãnh mắt xoáy mòn,
Giọt thương cảm lăn tròn theo vết cũ.

Khuya rồi đó, sao con chưa về ngủ,
Chuyện tuổi già, con ủ-rũ làm chi.
Chín mươi rồi, Bố chưa bị cất đi,
Mình may mắn, có gì mà áo-não.

Hãy để Bố vào ở nhà dưỡng lão,

Như mọi người vừa khuyên bảo sáng nay,
Vì một mai khi rời khỏi nơi đây,
Khó khăn sẽ theo tháng ngày dai dẳng.

Bố không muốn mình trở thành gánh nặng,
Để cho con phải lo lắng miệt mài
Đời con còn nhiều trách-nhiệm trên vai,
Đâu có thể chực-chầu hoài sớm tối.

Thân gầy còm yếu đuối,
Sao kham nổi đường xa.
Thêm việc sở, việc nhà,
Chuyện con cái, để gì mà vất bỏ.

Người già thường cau-có
Nằm liệt giường, càng khó tính gấp trăm.
Dù cho con chẳng quản ngại nhọc nhằn,
Nhưng chịu đựng tháng năm dài sao thấu.

Bố vẫn muốn sống đời bên con cháu,
Dẫu cơ-hàn, mà rau cháo có nhau.
Bao năm qua mất Mẹ, bấy năm sầu,
Bố gượng sống với niềm đau-lé-bạn.



Buồn nhớ lại ngày vượt biên hoạn-nạn,
Bỏ quê nhà, chấp-nhận vạn gian-truân,
Chết trong tay đã nắm chặt chín phần.
Mạng sống chỉ ngàn cân treo sợi nhỏ.

Con thuyền khốn khổ,
Sóng gió tả-tơi,
Phút chót đã kề nơi,
Lối định-mệnh, ai người sống sót.

Tưởng chỉ được nhìn Mẹ, con lần chót,
Nhưng Trời thương cho trót-lọt qua đây,
Trong khi bao người biển cả vùi thân,
Giờ sao nữa, chẳng mây-may tiếc rẻ.

Bố chỉ hận mình không còn sức khỏe,
Đỡ đần con việc lễ-tễ hôm mai,
Để chiều về, con bớt phải loay-hoay,
Được yên nghỉ sau ngày dài kiệt sức.

Khi bị đẩy vào trong phòng hồi-lực,
Bố biết mình gần tới lúc xuôi tay.
Dù thoát nạn hôm nay,
Đời cũng phải rẽ ngay vào lối ngoặt.

Bố tự biết như ngọn đèn sắp tắt,
Nên cố tình bần gắt mấy ngày qua.
Nếu chẳng may phải theo gót ông bà,
Con cũng đỡ xót xa giờ đưa tiễn.

Mai kia rời bệnh-viện,
Con đừng bận-rộn xót xa,
Hãy nghe lời y-tá dặn ngày qua,

Mà đưa Bố thẳng ra nhà dưỡng lão.

Cuộc sống mới dù là mưa hay bão,
Bố không buồn,tự bảo vẫn còn may,
Viết rằng, chỉ quanh-quẩn đâu đây,
Con cháu Bố đang vui vầy hạnh-phúc.

Rồi sẽ có những buổi chiều hun-hút,
Bố nặn dần từng phút ngóng người thân.
Nhưng rủi con chẳng tới được một lần,
Bố cũng hiểu, đừng bận tâm ray-rứt.

Bố không ngại chặng cuối đời khổ cực,
Nhìn thấy con hạnh-phúc, Bố vui lòng.
Tuổi đã nhiều, phận Bố thế là xong,
Con phải sống cho chồng, cho con cái.

Hứa với Bố, con sẽ không buồn mãi,
Nếu mai này, khi Bố phải ra đi,
Mà con không kịp đến lúc phân-kỳ,
Nói cùng Bố lời chia-ly vĩnh-viễn.

Đêm trơ giấc, người con rời bệnh-viện,
Đôi mắt già quấy-luyến vọng đưa chân.
Trong ký-ức phai dần,
Khuôn mặt những người thân vùng hiển-hiện.

Lòng chợt thoáng bùi-ngùi khi nghĩ đến
Phút lên đường, theo ước-nguyện ba-sinh,
Chân bơ-vơ trong tăm tối một mình,
Mò mẫm lối hành-trình về thiên-cổ.



Cách Dạy Con

Suru Tầm

Năm điều cha mẹ nhất định phải dành tặng cho con cái, còn quý giá hơn ngàn vạn bạc vàng.

Tình thân

Trên đời này, tình thân là thứ quý giá nhất mà bất cứ ai cũng phải trân trọng. Đối với một đứa trẻ mà nói, sự gần gũi, yêu thương của cha mẹ, những người thân trong gia đình luôn là thứ tình cảm ấm áp nhất và sẽ trở thành những ký ức đẹp đẽ nhất trong tuổi thơ của mỗi đứa trẻ.

Dạy cho trẻ cách quý trọng tình thân chính là cách dạy cho trẻ cách yêu người thương người, và trân trọng tình cảm giữa người với người. Muốn con cái thông cảm với nỗi vất vả của mình, thương yêu gia đình, thì sự gần gũi của cha mẹ là cách làm duy nhất.

Bày tỏ cảm xúc

Học cách bày tỏ cảm xúc là cách để trẻ có thể tự do sống và bộc lộ con người, cũng như sở thích, đam mê của mình, từ đó trẻ có thể trưởng thành hơn.

Chưa kể, học được cách bộc lộ cảm xúc, trẻ có thể hoàn thiện hơn về nhân cách, biết yêu thương, biết hờn giận, biết động lòng trắc ẩn. Biết bao dung, tha thứ, biết thương người, thương ta... có như thế trẻ mới có thể phát triển toàn diện được.

Chấp nhận thất bại và bước tiếp

Không có bậc cha mẹ nào muốn nhìn thấy con thất vọng nhưng điều bạn không muốn hơn cả là phải nhìn con mất hàng tuần, thậm chí hàng tháng để vượt qua nỗi buồn. Vì thế, cha mẹ phải cho con cách đối diện với khó khăn, chấp nhận khó khăn và vượt qua khó khăn hay nỗi đau đó mà không bị lụy.

Chịu được khổ

Nhà tâm lý học nổi tiếng Maslow từng nói: ***“trắc trở đối với đứa con mà nói chưa chắc là chuyện xấu, mấu chốt nằm ở thái độ của nó đối với trắc trở.”*** Bạn phải biết là, cha mẹ nào cũng không thể cả đời đi theo con cái, càng không thể chăm sóc con cái cả đời. Cho nên nếu hôm nay bạn không nỗ lực để con phải chịu khổ, tri thức và kinh nghiệm mà con có được sẽ rất ít thì trong tương lai, khả năng chịu khổ của con sẽ càng kém.

Sự biết ơn

Sẽ không ai có thể lớn lên trọn vẹn nếu không học được sự biết ơn. Trong thời hiện đại có rất nhiều người không cảm nhận được hạnh phúc của mình, chỉ hơi không như ý là oán trời oán đất, oán cha mẹ oán người khác, cho rằng tất cả mọi chuyện mà người khác làm cho mình đều là lẽ đương nhiên hết, nhưng thực ra, trên đời, chỉ có cha mẹ mới là người tốt với bạn vô điều kiện, cho bạn mọi thứ mà không đòi hỏi gì hết.

Thế nên, cha mẹ phải biết dạy con biết ơn và trân quý những gì đang có, có như vậy, đứa trẻ mới không trở nên ích kỷ, tư lợi và biết hài lòng với cuộc sống của mình.

Bảy điểm cha mẹ không nên làm với con

Lòng tự trọng của trẻ nhìn thì tưởng không có gì, nhưng kỳ thực lại vô cùng lớn. Một khi làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ, cha mẹ sẽ khiến trẻ rơi vào chán trường, tuyệt vọng. Nhưng nếu có thể khéo léo lựa chọn thời điểm, dùng lời nói phù hợp thì lại hoàn toàn có thể khích lệ được trẻ.

Cha mẹ cần biết, dạy dỗ và phê bình hay góp ý với trẻ – tốt nhất là nên thực hiện ở trong nhà. Khi ấy, người một nhà có thể ngồi quây quần bên nhau, công bằng trao đổi. Cha mẹ có thể mượn lúc này để đưa ra yêu cầu với trẻ, trẻ cũng có thể đưa ra ý kiến với cha mẹ.

Việc dạy bảo và phê bình con cái là quyền lợi và nghĩa vụ của cha mẹ, nhưng cha mẹ cũng không thể làm điều này ở bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu và bất cứ khi nào mình muốn. Dưới đây là bốn thời điểm mà cha mẹ tuyệt đối không nên phê bình, trách mắng trẻ.

1. Sáng sớm

Một ngày được bắt đầu vào buổi sáng sớm. Cha mẹ cần giúp trẻ có được tinh thần sảng khoái và vui vẻ để nghênh đón ngày mới. Khi trẻ đi học, cha mẹ đi làm thì nên dành cho nhau những lời từ biệt ấm áp. Tuyệt đối không được lựa chọn buổi sáng để trách mắng, phê bình trẻ. Loại tâm lý ấy sẽ đè nặng lên cả một ngày của trẻ.

2. Khi ăn cơm

Rất nhiều cha mẹ có thói quen: cứ đến bữa ăn cơm là lấy lỗi của trẻ ra để chỉ trích, phê bình. Thậm chí trẻ không có lỗi gì trong ngày nhưng lại đột nhiên nghĩ đến lỗi cũ của trẻ rồi lôi ra nói. Như vậy cha mẹ sẽ khiến trẻ ăn không ngon, phá hỏng không khí yên lặng trong gia đình, làm cho trẻ có cảm giác nặng nề, thống khổ khi ăn cơm cùng cha mẹ.

Thậm chí, sự tình kéo dài sẽ khiến trẻ bị ảnh hưởng nặng nề về sức khỏe và tinh thần.

3. Khi cha mẹ buồn bực, cáu kỉnh

Lúc cha mẹ đang nổi cáu sẽ có xu hướng nói những lời cay nghiệt, trách mắng người khác, làm tổn thương người khác. Đồng thời cũng làm mất hình tượng người cha người mẹ gương mẫu trong mắt trẻ.

Cho nên, nếu cha mẹ đang bực thì tốt nhất nên bình tĩnh, im lặng, đợi đến khi nào tâm thái bình hòa thì nói chuyện sau.

4. Khi phát sinh xung đột trực tiếp

Ví dụ như trường hợp con xin phép đi chơi đến 9 giờ nhưng tới 10 giờ mới về. Lúc này trong lòng cha mẹ như chứa một bao lửa, nếu vừa gặp con mà đã lên tiếng thì sẽ xảy ra cuộc xung đột trực tiếp.

Khi ấy, cha mẹ nên để sự việc lắng lại sang ngày hôm sau, nhẹ nhàng hỏi nguyên nhân ở trẻ, nghe trẻ giải thích. Hơn nữa, nếu cha mẹ có thể thể hiện được lòng khoan dung và độ lượng thì sẽ khiến trẻ hiểu ra được lỗi lầm của mình, lần sau sẽ tự giác không tái phạm.

Cổ nhân khi dạy con cũng cũng chú trọng không phê bình hay trách mắng vào 7 thời điểm sau:

Thứ nhất: Trước mặt đông người.

Thứ hai: Trẻ đã biết lỗi, hối hận.

Thứ ba: Trẻ đang buồn ngủ hoặc vào ban đêm.

Thứ tư: Lúc đang bữa ăn.

Thứ năm: Lúc trẻ đang vui mừng.

Thứ sáu: Lúc trẻ đang lo lắng, buồn rầu.

Thứ bảy: Lúc trẻ bị ốm, mệt mỏi.

Cha mẹ nhất định phải lựa chọn thời điểm và nơi chốn thích hợp để khuyên bảo hay phê bình, như vậy trẻ mới dễ tiếp nhận và hiệu quả thu được cũng cao hơn.

Ba cách dạy của cha mẹ để biến con thành người bất hiếu

1. Cha mẹ thường xuyên đánh đập và chửi mắng con

Khi đứa trẻ bị cha mẹ đánh thì tâm lý sẽ bất ổn, thù hận cha mẹ và sau này đứa trẻ sẽ thường xuyên sử dụng cách hung bạo, chủ động đi đánh người khác. Đặc biệt, trẻ em ở độ tuổi 5 -6 tuổi, khi bị đánh thì sẽ bị tổn thương sâu nhất. Bởi vì, độ tuổi 5- 6 tuổi là thời điểm mấu chốt trong sự trưởng thành của thân thể và tâm lý trẻ.

2. Cha mẹ thường xuyên nói nhiều

Người ta nói rằng, một đứa trẻ thành công được quyết định bởi tấm lòng của mẹ, một đứa trẻ thất bại là bởi miệng của người mẹ. Nếu cha mẹ thường xuyên nói nhiều, ca thán, lải nhải sẽ khiến đứa con phát sinh sự phản cảm. Lâu dần chúng sẽ có suy nghĩ rằng cha mẹ không đáng được kính trọng và tiến thêm một bước nữa là chống đối lại cha mẹ.

3. Cha mẹ quá cưng chiều con cái

Cha mẹ vì cưng chiều con mà làm mọi việc thay con. Đó là một cách tước đoạt cơ hội lao động của trẻ, cơ hội hiếu thuận của trẻ, khiến đứa trẻ càng ngày càng lạnh lùng, không biết giúp đỡ ai.

Cha mẹ nên học cách **“ngụ trang”**, nhờ sự giúp đỡ phù hợp của trẻ, để trẻ thấy mình là người có ích. Nếu như có thể nắm giữ một chút kỷ xảo và tri thức về tâm lý, cha mẹ sẽ bồi dưỡng được một người con hiếu thảo.

Một số kỹ năng tâm lý trẻ

1. Bồi dưỡng lòng thương đối với người yếu, người nghèo hơn mình

Bồi dưỡng lòng thương hại người yếu hơn mình cũng tương tự như bồi dưỡng lòng hiếu thảo đối với cha mẹ. Bởi vì, khi đứa trẻ lớn lên, cha mẹ sẽ

dần dần già đi và trở thành một người yếu nhược. Người ta khảo sát được rằng, những đứa trẻ từ nhỏ không có lòng thương người yếu kém hơn mình, tôn trọng người nghèo thì lớn lên thường không hiếu thảo với cha mẹ.

Rất nhiều bậc cha mẹ, khi ở trước mặt con liền thổi phồng địa vị của mình, nhiều tiền, quan hệ rộng...Người như vậy không chỉ không bồi dưỡng được đứa con hiếu thảo mà còn có thể khiến con trở thành người có hành vi vô đạo đức.

2. Khuyến khích trẻ làm việc tốt và khen ngợi đúng lúc

Nếu gặp một người già bị ngã, bạn nâng họ dậy và đưa họ đi viện thì sẽ nhận được sự khen ngợi của mọi người. Lúc này, trong lòng bạn sẽ sinh ra một loại cảm giác rất tốt đẹp, thậm chí sau này, bạn còn không ngừng làm những việc tốt khác.

Bồi dưỡng lòng hiếu thảo cho trẻ cũng lại như thế. Cho nên, trong gia đình, cha mẹ đôi khi cần nhờ trẻ làm một việc gì đó và khen ngợi trẻ đúng lúc, trẻ sẽ rất vui vẻ và yêu thích làm việc tốt. Ngoài ra, đây cũng là cách bồi dưỡng lòng cảm ơn cho trẻ.

3. Cha mẹ nên học cách “ngụ trang” phù hợp

Trong gia đình, đôi lúc nên giả trang thành người nghèo, hay là đang bị mệt...Giả bị ốm, mệt mỗi chính là cách tạo cho trẻ cơ hội phục vụ, chăm sóc cha mẹ. Giả nghèo cũng là cách tạo cho trẻ cơ hội làm một chút việc gì đó nhằm giúp đỡ cha mẹ.

Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, vì sao không ít cha mẹ đã bồi dưỡng ra những người con không tốt? Đó là bởi vì có hoàn cảnh sống tốt, nên cha mẹ luôn tạo cho trẻ một thói quen **“cần gì thì cứ lấy”**, kỳ thực chính là đang hại trẻ!

Niềm Tự Hào Của Người Việt Nam

www.thuvienghoasen.org

Gia sư John Vũ – Nguyễn Phong, là một nhà khoa học nổi tiếng ở Mỹ, đứng trong Top 10 người sáng tạo nhất thế giới (mà đứng đầu là Bill Gates và Steve Jobs). Ông chính là người dịch tác phẩm nổi tiếng Hành trình về Phương Đông, một trong những tác phẩm hay nhất về phương Đông từ trước đến nay. Giáo sư John Vũ cũng là một người rất quan tâm đến khoa học công nghệ, với trên 10.000 bài viết đã được đăng trên blog Science-Tecnology.

Giáo sư John Vũ là một người Mỹ gốc Việt có những đóng góp rất lớn về nghiên cứu khoa học kỹ thuật, đặc biệt trong lĩnh vực giáo dục và đào tạo đối với thế hệ trẻ. Giáo sư John Vũ – Nguyễn Phong là một nhà khoa học nổi tiếng ở nước Mỹ đứng trong Top 10 những người sáng tạo nhất thế giới, đứng đầu là Bill Gates và Steve Jobs.

Hiện nay, Giáo sư John Vũ – Nguyễn Phong kiêm Viện Trưởng Viện nghiên cứu phần mềm của Đại học Carnegie Mellon, và là Nghiên cứu viên kỹ thuật và Kỹ sư trưởng Công nghệ Thông tin tại Boeing. Trước khi công tác tại Tập đoàn Boeing, ông John Vũ – Nguyễn Phong làm việc tại Teradyne Semiconductor; Hewlett Packard, Litton Industries, Motorola và GTE.

Ông có giữ nhiều chức vụ quan trọng và công trình lớn. Trong 15 năm làm việc ở Boeing, ông đã từng tham gia vào chương trình phần mềm hỗ trợ cho máy bay Boeing 777 và là nhà vô địch về cải tiến qui trình ở Boeing với những kết quả có ý nghĩa. Ông đã đào tạo hơn 10 000 kỹ sư phần mềm; tiến hành trên 100 cuộc thẩm định.

Ông từng giữ vị trí Phó Chủ Tịch – Vice President phụ trách tất cả vấn đề về kỹ thuật của tập đoàn Boeing (CMM/CMMI). Ông cũng là sáng lập viên của SPIN Seattle và quản lý tổ chức này từ 1996 tới 2003. Ông đã từ chối nhận nhiều giải thưởng rất uy tín của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ và



từ chối các cuộc phỏng vấn của các hãng thông tấn uy tín. Gần đây Giáo sư John Vũ – Nguyễn Phong từ chối gặp Tổng thống Obama khi ông Obama đến thăm Đại học Carnegie Mellon.

Giáo sư John Vũ – Nguyễn Phong cũng được biết đến như một nhà khoa học, kỹ sư phần mềm có nhiều đóng góp đến lĩnh vực Công nghệ Thông tin.

Ông John Vũ là một nhà khoa học cố vấn tại Viện Kỹ sư Phần mềm (*Software Engineering Institute – SEI*). SEI là nơi ông John Vũ đã tập trung phát triển một số mô hình đánh giá năng lực sản xuất phần mềm (*Capability Maturity Model – CMM*) đang được áp dụng rộng rãi trong ngành CNTT hiện nay như SW-CMM, CMMI, People-CMM, Acquisition-CMM và e-Business CMM. Ngoài ra, ông được ngành công nghiệp phần mềm thế giới thừa nhận với việc đóng góp thiết lập các trung tâm chất lượng phần mềm ở Ấn Độ, Trung Quốc, Nga, Nam Triều Tiên, Nhật Bản và nhiều nước khác trên thế giới.

Đặc biệt trong lĩnh vực giáo dục và đào tạo, Giáo sư John Vũ – Nguyên Phong luôn quan tâm đến thế hệ trẻ – nguồn nhân lực chủ chốt về việc chọn lựa nghề nghiệp và hướng đến những ngành tiềm năng. Giáo sư John Vũ – Nguyên Phong đã viết trên bốn mươi bài báo và xuất bản ba tập sách về phần mềm và các hệ thống thông tin nhằm cung cấp thông tin mới và hướng thế hệ trẻ tiếp cận những công nghệ hiện đại mới nhất. Quyển sách mới nhất của ông về công nghệ phần mềm đã được dịch sang tiếng Trung, tiếng Hàn và hiện đang được sử dụng như sách giáo khoa của một số trường đại học tại đó.

Giáo sư John Vũ – Nguyên Phong cũng đặc biệt quan tâm đến những ngành như Hệ thống Thông tin Quản lý và trong đó có chuyên mục chuyên sâu gồm 87 bài viết vô cùng hữu ích cho sinh viên Việt Nam được đưa lên website của ông. Trang Web tập hợp các thắc mắc của sinh viên cũng như cập nhật những vấn đề, thực trạng về chuyên ngành Hệ thống Thông tin Quản lý. Sau khi đọc những bài viết bổ ích của giáo sư John Vũ, các bạn sẽ được tháo gỡ những vướng mắc về chuyên ngành đang học cũng như có cái nhìn khái quát về ngành Hệ thống Thông tin Quản lý qua góc nhìn đa dạng, nhiều chiều của giáo sư John Vũ.

Và ông cũng là dịch giả khá nổi tiếng, với một số tác phẩm như:

Hành trình về phương đông

“Hành trình về phương Đông” kể về những trải nghiệm của một đoàn khoa học gồm các chuyên gia hàng đầu của Hội Khoa Học Hoàng Gia Anh được cử sang Ấn Độ nghiên cứu về huyền học và những khả năng siêu nhiên của con người. Suốt hai năm trời rong ruổi khắp các đền chùa Ấn Độ, diện kiến nhiều pháp thuật, nhiều cảnh mê tín dị đoan, thậm chí lừa đảo... của nhiều pháp sư, đạo sĩ... họ được tiếp xúc với những vị chân tu thông thái sống ẩn dật ở thị trấn hay trên rừng Tuyết Sơn. Nhờ thế, họ được chứng kiến, trải nghiệm, hiểu biết sâu sắc về các khoa học cổ xưa và bí truyền của văn hóa Ấn Độ như yoga, thiền định, thuật chiêm tinh, các phép dưỡng sinh và chữa bệnh, những kiến thức về nhân duyên, nghiệp báo, luật nhân quả, cõi sống và cõi chết...

Bên rừng tuyết sơn

Khởi nguồn từ vùng núi Himalaya xa xôi và vùng đồng bằng Ấn Độ, Bên Rừng Tuyết Sơn mang đến cho bạn đọc những sự thật vĩ đại về tâm linh và vai trò của việc làm chủ tâm linh cũng như làm chủ số phận. Tác phẩm còn khơi dậy những giá trị cao đẹp như: Tính trung thực, trái tim bao dung, lòng trắc ẩn, sự thông thái, lòng tin ngưỡng và tình yêu bao la.

Đường mây qua xứ tuyết

“Tại Nyang To Kyi Phug, các căn phòng nhập thất được xây cất kín đáo nhưng nó không hoàn toàn thiếu ánh sáng như nhiều người vẫn nghĩ. Trên nóc nhà có một lỗ hồng đục ra để ánh sáng có thể lọt vào bên trong, một bàn thờ nhỏ được đặt trong góc phòng và đặc biệt hơn nữa là một chiếc tủ khá lớn đựng kinh điển cho các tu sĩ nhập thất đọc tụng. Vị Lạt Ma trụ trì cho biết những căn phòng này không phải nơi để trừng phạt hay giam hãm ai, mà là chỗ để các tu sĩ có thể thiền định trong yên lặng tuyệt đối. Căn phòng khá rộng đủ chỗ cho vị tu sĩ đi đứng hoặc cử động cho dân gân cốt. Mặc dù việc tập khinh công chú trọng vào quyền năng ý chí nhưng nó không có nghĩa là tu sĩ có thể chinh mắng việc gìn giữ thân thể cho khỏe mạnh...”

Chánh Niệm Và Trí Nhớ

Tiểu Huyền

Trong Kinh Tăng Bộ Chi BK VII 63), Bụt Sakyamuni đã dùng thí dụ **“Người gác cửa”** để giảng về Chánh Niệm (*Sati hay Smirti*). Theo các bài kinh của đạo Bụt Nam Truyền (*tạng Pali*), danh từ Chánh niệm được dùng để chỉ Sự tỉnh giác và ghi nhớ.

Bụt dạy: nếu người gác cửa chỉ biết nhận diện người ra vào, mà không được chỉ dạy rõ ràng là phải ngăn chặn kẻ gian không cho vô nhà, thì anh ta có thể hiểu rằng công việc của anh chỉ là nhận biết người vào người ra mà thôi. Chánh Niệm là người gác cửa. Khi canh gác, người đó cần tỉnh giác và ghi nhớ lời chỉ dẫn của ông chủ: nhận biết người ra, người vào, và ngăn chặn khi thấy đó là kẻ xấu, muốn trộm cướp.

Giống như người hành thiền, khi thực tập chánh niệm, chúng ta cần **“canh gác”** cái tâm của mình: nhận biết những gì xảy ra trong thân tâm và ghi nhớ lời Bụt dạy **“phải tỉnh tấn”**, nghĩa là người gác cửa phải biết hành động: khi nhận biết có một hoạt động khác trong tâm, ta cần ngưng nó lại, bằng cách đưa tâm trở về với đối tượng mình đang hành thiền. Bụt dạy chúng ta nên chọn hơi thở làm đối tượng duy nhất để chú tâm. Thiền tập bằng cách quán hơi thở khi ngồi, khi đi, hoặc quán Từ Bi, quán Công Án, là những phương pháp tuy khác nhau nhưng đều có căn bản là giữ vững Chánh Niệm.

Chánh Niệm là nhận biết mọi sự vật đang hiện hữu trong giờ phút hiện tại, và luôn luôn ghi nhớ rằng mình phải chú tâm vào đối tượng mình quán sát, không để những suy tư, tình cảm lôi kéo ta theo chúng. Khi tâm ý bay nhảy như con khỉ truyền cành, nếu tâm ta ghi nhớ lời chỉ dạy chỉ chú tâm vào hơi thở, thì sau khi nhận diện các tâm hành mới xuất hiện, ta sẽ dễ dàng, mau chóng trở

về với đối tượng. Chỉ sau khi tập được thói quen Nhận Biết và Ghi nhớ lời chỉ dẫn này, thì sự thiền tập mới có tiến bộ và mới dễ định tâm.

Theo Thiền sư Thanh Từ, khi ngồi thiền, nên niệm **“Tỉnh (giác) Lặng (Im lặng)”**, nghĩa là ra lệnh cho người gác cửa cần Tỉnh thức hay tỉnh giác, nhận biết các tâm hành và giữ cho tâm lặng im, không bị lao xao theo những lời thầm thì của cái tâm nhảy nhót. Ngồi im lặng, chú tâm theo dõi hơi thở, là phép Thiền tập theo kinh An Ban Thủ Ý (*Kinh Quán Niệm Hơi Thở*), do chính Bụt Sakyamuni dạy đệ tử.

Thiền sư Nhất Hạnh giảng Kinh Quán Niệm Hơi Thở trong hàng trăm bài pháp thoại, và trong cả một khóa tu 21 ngày năm 1998 tại Burlington, tiểu bang Vermont Hoa Kỳ. Thiền sư là vị Thầy trong truyền thống Bắc Tông đầu tiên, đã phổ biến cho đại chúng cuốn Kinh Quán Niệm Hơi Thở của Nam Tông.

Thiền sư cũng thường hay chỉ dạy cho đệ tử nhắm đọc những câu kệ khi ngồi thiền, khi thiền hành, và trong tất cả các sinh hoạt thường ngày như nấu cơm rửa chén v.v..Mục tiêu cũng là giúp cho thiền sinh giữ vững Chánh Niệm, tâm thức ghi nhớ và hướng theo các lời chỉ dẫn:

“Vào thiền đường, thấy chân tâm. Một ngời xuống, dứt trăm luân!”

“Ngồi đây ngồi cội bồ đề, vững thân chánh niệm không hề lãng sao”

“Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười. An trú trong hiện tại, giờ phút đẹp tuyệt vời”

“Khổ thọ và lạc thọ, như mây trời theo gió. Hơi thở là giây neo, thuyền về nơi bến cũ”

Thiền tọa là phương pháp tốt nhất cho các hành giả muốn tu để đạt tới quả vị Giác ngộ. Nhưng rất nhiều người sống ngoài tu viện, khi chưa có duyên thiền tập toàn thời gian, họ chỉ mong thực tập chánh niệm để có được thoải mái và một chút bình an, hạnh phúc tự tâm, mà họ đã được nếm chút vị quả khi theo học các khóa tu thiền.

Nhiều thiền sinh sau khi rời khóa tu về nhà, thường không ngồi thiền đều đặn được, nhưng số người tập thiền hành (*thiền khi đi*) thì khá đông đảo. Một số khác ưa thực tập chánh niệm khi nghe điện thoại, khi lái xe, lúc nấu cơm rửa chén hay cắt gọt rau quả, hoặc thiền ngay trong khi làm việc văn phòng. Các thiền sinh khi đã thường thức được sự lắng tâm, thoải mái khi thực tập, thường trở về tu viện tu học chung với các bạn khác để hâm nóng lại thói quen tỉnh thức trong mọi động tác.

Theo thiền sư Tây Tạng Yongey Mingur, thì sự thực tập chút này chút kia của cư sĩ tại gia, cũng vẫn giúp họ được an tịnh và dễ sống hạnh phúc, hơn hẳn những người không biết gì tới chánh niệm, ngày ngày trôi lăn trong dòng đời nhiều bất trắc và nhiều điều không toại nguyện.

Hiểu Chánh Niệm là tỉnh giác, nhận biết những gì đang xảy ra bên trong và bên ngoài mình trong giây phút hiện tại, chúng ta cũng cần hiểu là sự nhận biết đó phải đi đôi với sự im lặng, không còn nghe những tiếng nói thầm trong nội tâm. Khởi đầu buổi thiền tọa, chúng ta tự nhắc nhở: ***“Tỉnh giác trong giây phút hiện tại; rồi Tỉnh giác và im lặng trong phút giây này”*** Sau đó, lại tự chỉ dẫn ***“tỉnh giác im lặng và chỉ chú tâm vào hơi thở”***... Sự chỉ dẫn đó sẽ in vào tâm thức người thực tập như có một mệnh lệnh cần theo.

Đang thở mà nghĩ tới quá khứ hoặc tương lai, họ nhớ ngay lời dặn dò ***“tỉnh giác lúc này”***. Khi tâm xao động với các tình cảm hay suy tư, lời thầm thì trong đầu, họ nhớ là cần ***“tỉnh giác và im lặng”***.

Sự tỉnh giác im lặng là nền tảng căn bản và bền vững cho người thực tập để họ có thể chú tâm vào hơi thở như đối tượng duy nhất, trong một thời gian, ngắn dài tùy vào sự tinh tấn của họ.

Trong đời sống hàng ngày, các vị lớn tuổi thực tập Chánh niệm tinh chuyên, sẽ có thói quen ***“Tỉnh giác và Ghi Nhớ”*** khi cần cất giữ những gì họ coi là quan trọng, như giấy tờ, tiền bạc, tài liệu về pháp lý, thuế vụ v.v... Sự thực tập chánh niệm có thể giúp họ đỡ bị bệnh lãng quên thông thường của người già, trí nhớ khá hơn rất nhiều so với những vị không thực tập. Đúng như lời giảng dạy của các thiền sư: ***“Khi chúng ta tự dặn dò Tỉnh Giác im lặng như vậy, tâm ta sẽ ghi nhớ mệnh lệnh đó để làm theo”***.

Vậy nên khi cất các vật dụng quan trọng, ta nên thở có ý thức và tỉnh giác việc mình đang làm, đồng thời tự ra lệnh để ghi nhớ ***“Tờ ủy quyền trong hồ sơ giấy tờ quan trọng, mình phải nhớ, cất trong cái tủ này.”*** Tùy trình độ chánh niệm đã thực tập mà chúng ta sẽ nhớ được bao lâu. Quý độc giả có thể thực tập Chánh niệm bằng cách cách này, coi mình tinh tấn tới đâu rồi.

Khoa học ngày nay đã ghi lại rất nhiều kết quả tích cực của sự thực tập Chánh Niệm, cho thấy thiền tập có thể giúp chúng ta giảm áp huyết, bớt bệnh tim, biết cách ăn uống để đỡ các chứng tiểu đường, phì mập...ngoài ra còn giúp ta tăng trưởng trí nhớ, thêm sáng suốt trong các hoạt động tinh thần.

Trong tạp chí Forbes , nhà báo Alice Walton chuyên về khoa học và tâm lý đã viết: ***“Một nghiên cứu mới cho biết, chỉ cần thực tập Chánh niệm một thời gian không lâu, khoảng 45 phút mỗi lần, 4 lần một tuần, sau hai tuần lễ, sự chú tâm của các sinh viên gia tăng khá nhiều khi họ làm test...Kết quả kỳ thi của các sinh viên này còn khả quan hơn hẳn các sinh viên được học lớp luyện thi. Chánh niệm giúp tâm chúng ta không lang bang, bớt đi các cảm nghĩ tiêu cực. Điều này được chứng tỏ rất rõ ràng trong thực tế cũng như trong phòng thí nghiệm...”***

Trở Thành Một Tu Sĩ Có Sức Hút Kỳ Lạ Đối Với Tôi

Ajahn Passano | Thủy Ngọc Chuyển Ngữ

Ngài Ajahn Passano lớn lên ở miền bắc Manitoba, Canada, cách biên giới Hoa Kỳ khoảng 600 dặm về phía bắc. Tôn giáo lúc ban đầu của Ngài là Anh giáo. Sau đó Ngài trở thành một con chiên của Thiên Chúa giáo.

Ngài Ajahn Passano cho biết: **“Gia đình tôi rất mộ đạo. Cha tôi lớn lên trong nhà thờ United Church, mỗi ngày chúng tôi cùng học giáo lý với nhau. Tuy nhiên, vào năm tôi 16 hay 17 tuổi, tôi không còn đức tin nữa. Tôi bắt đầu tìm hiểu một tôn giáo khác”**. Và dưới đây là cuộc trò chuyện của Ngài Ajahn Passano với tạp chí Fearless Mountain Magazine:

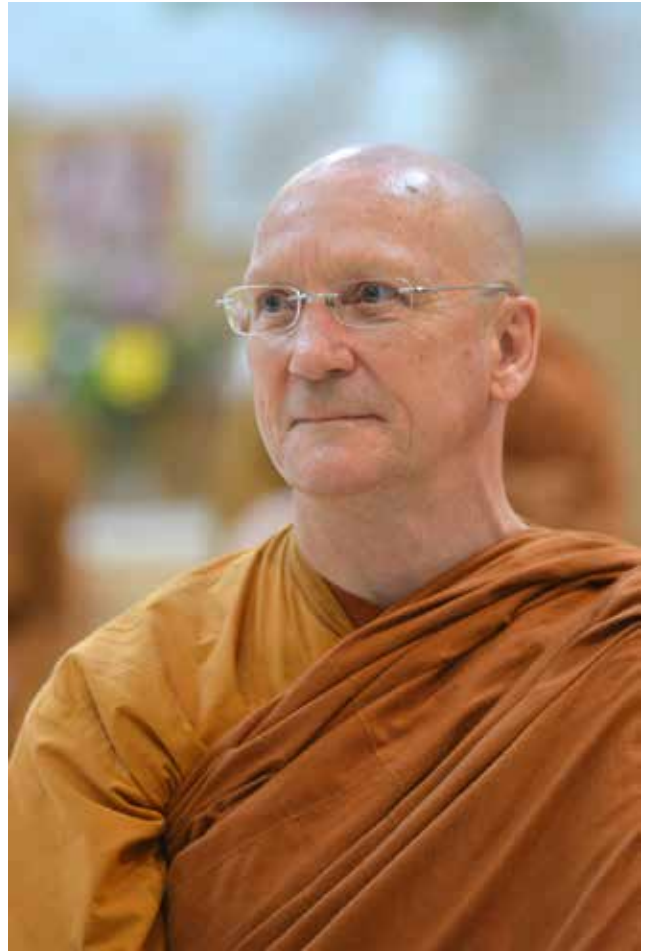
Ngài có bao giờ nghĩ rằng ngài sẽ trở thành tu sĩ không?

Không. Nhưng việc trở thành tu sĩ có một sức hút kỳ lạ đối với tôi.

Đối với tôi cuộc sống tu hành thật là huyền bí. Nhưng lúc ấy ở Manitoba không có một tu sĩ Phật giáo nào cả, thậm chí ở trường đại học của tôi ở Winnibeg cũng không. Tuy thế, tôi có dự một lớp Tôn giáo phương Đông, trong đó có cả Phật giáo, nên tôi tiếp tục nghiên cứu về đạo Phật.

Khi tôi học xong đại học, tôi vẫn mơ hồ không biết mình có nên nghiên cứu Phật giáo (PG) tiếp hay không. Tôi tìm cách học Thiền định, vì tôi biết rằng cần phải học thiền định nếu tôi muốn tiếp tục nghiên cứu.

Tôi đọc hầu như tất cả những sách nói về Thiền định vì ở Canada lúc bấy giờ đó là phương tiện duy nhất để tìm hiểu về thiền. Một năm sau tôi



đến Thái Lan, cảm thấy rất dễ chịu nên tôi muốn ở lại đó một năm. Tôi muốn tìm nơi để thực hành thiền định.

Tôi đi đến Chiang Mai và tình cờ trông thấy một tu viện, nơi đây lại có bộ Tam Tạng Kinh bằng tiếng Anh. Thế là tôi ở lại một khách sạn gần đó, và mỗi ngày tôi đến tu viện để đọc bộ sách ấy. Lại một tình cờ nữa: Tu viện ấy là Thiền viện. Một chú

Sa-di người Đức ở đó đã sắp xếp cho tôi tham dự một khóa tu thiền. Đó là khóa tu thiền đầu tiên của tôi, kéo dài một tháng trong im lặng.

Ngài đã thực sự tiến vào con đường thiền định?

Vâng, con đường đó đang mở ra trước mắt tôi. Tôi có một số kinh nghiệm vững chắc về định, tĩnh, và quán tưởng. Điều đó thúc đẩy tôi đến với Thiền Minh Sát. Các tu sĩ ở đây khuyến khích tôi xuất gia. Tôi từ chối và nói rằng tôi đang trên đường học hỏi, tôi chưa sẵn sàng. Họ bèn giải thích rằng xuất gia trong ba tháng ở Thái Lan là một việc rất bình thường. Tôi nghĩ tôi có thể thử trong vài ba tháng, nên tôi đồng ý.

Cùng lúc đó tôi nghe nói về Thiền sư Ajahn Chah. Một vị Tăng khuyên tôi nên đến diện kiến ngài. Tôi đã xuất gia được một hai tháng rồi, nên tôi có thể đi đến Wat Pah Pong để gặp ngài. Quả là một ấn tượng vô cùng sâu sắc. Điều đầu tiên ngài nói là nếu tôi muốn học thiền định với ngài, tôi phải ở lại đó năm năm. Điều đó quá khó đối với tôi vì tôi chưa sẵn sàng xuất gia chính thức.

Tôi đã ở lại đó chỉ một tháng, sau đó đi đến một tu viện khác, tu viện Wat Sai Ngam. Nơi đây tôi đã có cơ hội thực hành một số nghi lễ thiền định trang trọng. Tôi tiếp tục gặt được nhiều kinh nghiệm trong thiền định. Rồi một ý tưởng chợt hiện lên trong tôi: Nếu tôi thực sự muốn tu thiền, tôi sẽ phải trở lại với Thiền sư Ajahn Chah. Năm năm là năm năm. Đừng suy nghĩ về nó nữa!

Sau mùa an cư kiết hạ, tôi định trở lại với Thiền sư Ajahn Chah. Nhưng lại có một trở ngại, nên tôi dùng thời gian ấy tranh thủ học một ít tiếng Thái và thổ ngữ Lào.

Thưa ngài, chuyện gì đã xảy ra?

Nếu bạn xuất gia ở một nơi khác, thì bạn chỉ là khách khi đến một tu viện nào đó. Bạn phải xem xét kỹ những thông lệ ở tu viện mới rồi mới quyết định có nên ở lại đó không. Những vị tu sĩ lớn tuổi cũng dò xét bạn. Sau hai ba tháng chờ đợi, cuối cùng tôi đã được chấp nhận. Nếu bạn không tuân

theo quy định ở tu viện đó - chẳng hạn bạn thường sử dụng tiền để mua sắm - thì việc đó phải được chấm dứt ngay.

Chuyện này đã xảy ra vì đa số Tăng sĩ đều sử dụng tiền. Thậm chí nếu Phật tử cúng dường y cho bạn, và bạn đem nhuộm nó theo ý bạn, sư Ajahn Chah sẽ yêu cầu bạn thay y khác. Y phải do chính tu viện may. Chất nhuộm cũng là chất nhuộm của tu viện. Y của tu sĩ phải là loại y mặc ở rừng. Bát cũng rất to, vì ở rừng bạn có thể dùng nó để đựng đồ dùng cần thiết khi di chuyển. Những bát này rất đặc biệt, ai cũng mong nhận được chúng.

Nghe như rất cổ truyền phải không thưa ngài?

Đúng vậy. Đó chính là cái cảm giác khi ở Wat Pah Pong: dường như các truyền thống thời Đức Phật vẫn đang tiếp tục truyền đến tận đây. Phong tục cổ xưa, tinh trạng nguyên vẹn, và tính giản đơn mộc mạc! Nhưng điều gây ấn tượng nhất cho tôi là sự tĩnh lặng nơi đây. Mọi thứ đều được trông chừng hết sức cẩn thận.

Nổi bật hơn cả là sự tinh tấn của các Tăng và sa-di, và sự thuần thành của Phật tử. Trong vùng đất nghèo khó như ở Đông Bắc Thái Lan, nhưng người Phật tử luôn cúng dường chư tăng mỗi buổi sáng. Trong những ngày lễ, họ đi nghe pháp rất đông, ngồi thiền và đọc kinh. Bạn có thể cảm thấy truyền thống PG cổ xưa vẫn còn đọng lại nơi đây.

Tôi nghe nói Phật tử ở đây thức suốt đêm để thiền định?

Đúng. Họ thức suốt đêm để ngồi thiền, một tuần một lần vào những đêm có lễ. Đối với tôi là người mới đến, thật khó khăn khi phải ngồi yên dù chỉ một giờ. Mà bạn không được ngồi trên bồ đoàn có nệm mousse. Bạn phải ngồi trên một lớp vải, trên sàn cứng. Một số người chỉ có thể tọa thiền như thế trong hai ba giờ, rồi họ phải đứng dậy đi thiền hành, rồi lại ngồi tọa thiền tiếp...cứ như thế cho đến hừng đông. Và bạn phải tụng

kinh. Việc này gây cảm hứng nơi tôi. Có một ảnh hưởng tương tác rất lành mạnh giữa Tăng đoàn và Phật tử ở đây. Luôn có Phật tử đến cúng dường, hỏi han, và tỏ lòng tôn kính ngài Ajahn Chah. Họ cũng giúp đỡ trong mọi sinh hoạt của tu viện. Họ luôn ý thức rằng tu viện là trung tâm của cộng đồng.

Khi nào ngài đã trở thành vị trụ trì Wat Pah Nanachat?

Vào năm thứ chín sau khi tôi xuất gia. Thật ra tôi không bao giờ có ý định như thế. Tôi đã từng ở một tu viện trực thuộc, diện tích chỉ khoảng 1.000 mẫu Anh. Nhưng tu viện đó nằm trong một cánh rừng đẹp, có một cái hồ vây quanh. Tôi đã hy vọng ở lại đó lâu hơn. Nhưng ngài Ajahn Chah gửi lời mời tôi trở lại Wah Pat Nanachat để chuẩn bị trở thành một trụ trì. Vì ngài yêu cầu, nên tôi đã thực hiện điều đó.

Thiền sư Ajahn Chah đã nhìn thấy một vài phẩm chất nơi ngài nhưng có lẽ ngài không biết?

Tôi nghĩ tôi phải cố gắng đáp lại những gì Thiền sư thấy nơi tôi hơn là tôi nhìn thấy nơi chính mình. Thật là khổ khi rơi vào hoàn cảnh đó. Là một người lãnh đạo và có nhiều trách nhiệm hơn,

phần lớn là việc giải quyết những vấn đề của con người, nên việc này rất khó. Giữa muôn trùng đau khổ trong vũ trụ mênh mông này, thì việc đối phó với đau khổ của con người là điều quan trọng nhất. Tôi không thể nào lựa chọn! Tôi phải giúp đỡ mọi người. Tôi phải học dần từ việc đó.

Việc tu tập thiền định của ngài có thay đổi nhiều theo thời gian không?

Một điều mà tôi luôn thực hiện từ ngày đầu tiên đến bây giờ, là chánh niệm trong hơi thở. Tôi thử nghiệm rất nhiều phương pháp, nhưng chánh niệm trong hơi thở là điều căn bản quan trọng nhất. Tất nhiên, việc hành thiền này càng lúc càng được tinh luyện hơn để có hiệu quả nhất. Lời dạy của Đức Phật dường như rất đơn giản, nhưng ý nghĩa uyên thâm sâu sắc của nó bây giờ mới dần tỏ sáng. Còn những thay đổi khác là mọi việc tôi làm bây giờ hình như trở nên dễ dàng hơn so với lúc ban đầu. Thoạt đầu tôi có rất nhiều kế hoạch và cố gắng không ngừng. Bây giờ tôi yêu thích việc tu tập thiền định hơn lúc đầu, bởi vì giờ đây mọi thứ đều dường như rõ ràng hơn và tôi hài lòng hơn.



Ngài có thể nói gì về việc các ngài đồng trụ trì ở đây?

Chia sẻ trách nhiệm và có luôn người hội ý thì rất tốt, rất hữu ích. Ngoài ra, không thể chỉ có một người duy nhất trong hàng lãnh đạo, với một khuôn mẫu duy nhất. Thầy Ajahn Chah và tôi có tính tình khác hẳn nhau và tạo ra hai mẫu người khác nhau nhưng cùng nhau tu tập. Điều đó rất tốt, chúng ta có nhiều cách khác nhau để đi đến đích. Nó giúp mọi người có cơ hội **“để thử hơn”**, và thấy được mình nên làm gì, thay vì chỉ **‘mô phỏng’** theo thầy Ajahn Chah.

Đào tạo tu sĩ ở Hoa Kỳ khác với ở Thái Lan như thế nào?

Ở Thái Lan đời sống có tính cách chuyên quyền, độc đoán. Còn ở Hoa Kỳ chúng tôi luôn mong muốn được tham khảo nhiều ý kiến hoặc được tư vấn trước khi đi đến bất cứ một quyết định nào. Ngoài ra, khuynh hướng của xã hội Mỹ là rất bận rộn. Chúng tôi phải luôn ý thức không để tu viện sa lầy bởi hình thức siêu tổ chức, nơi mà mọi việc đều phải làm theo giờ quy định và có rất ít thời gian rảnh rỗi. Thái độ sống đó rất dễ dàng thâm nhập vào tu viện của chúng ta.

Tôi nghe nói người châu Á thường tự hài lòng với chính mình và không tự ghét mình như người Mỹ?

Tôi không nghĩ như thế. Tôi chỉ nghĩ người châu Á không tự làm họ bối rối, họ luôn tự chấp nhận mình là như thế. Họ không phân tích rắc rối, và đánh giá điều này điều kia như đầu óc người phương Tây, đặc biệt là người Mỹ!

Sự tu tập khác nhau như thế nào ở phương Tây?

Tôi thiên về chỉ đạo mọi người tu tập theo hướng hòa hợp. Tôi yêu cầu họ phải hiểu rõ đức hạnh, giới luật và lòng vị tha của mình. Con người thường chỉ nghĩ đến bản thân mình, nên họ khó có được lòng vị tha và từ bi. Lòng vị tha đại lượng, không phải chỉ về vật chất, nó còn nói

về thời gian, sự phục vụ, và sự hy sinh. Người ta nói: Nếu tôi hiểu được chính mình, thì tôi sẽ bình yên. Nhưng không có kết thúc cho việc tự hiểu mình. Con người xa lạ với chính mình quá. Chính vì thế tôi cũng nhấn mạnh sự chánh niệm về cơ thể. Nó giúp chúng ta vượt qua được sự ám ảnh về bản thân của mình, hay sự so sánh và đánh giá bản thân. Cứ luôn hỏi **‘cái gì’** là điểm thuận lợi dành cho ta, và cứ thế mà xoay tròn, rồi lại hỏi trở lại...

Chú ý đến cơ thể mình là một phương thuốc giải độc. Ta có thể chú ý đến hơi thở hay cảm giác của cơ thể, hay là tư thế, dáng điệu. Nhưng điều quan trọng nhất là phải luôn hướng suy nghĩ vào cơ thể của mình.



Chính Trường Cần Tiếng Nói Trí Tuệ Của Phật Giáo

Tỳ Khuru Sujato

Con đường của Đức Phật là con đường xuất thế, từ bỏ mọi ham muốn và quyền lợi thế tục. Vì vậy, người ta ngạc nhiên khi thấy những Phật Tử thuần thành, nhất là giới xuất gia, lấy lập trường trên những vấn đề chính trị. Ngày 14 tháng 5 vừa qua, một số các vị lãnh đạo Phật giáo ở Mỹ, trong đó có vị Trưởng lão đáng kính, Thầy Bodhi, đã có một buổi họp ở Nhà Trắng để thảo luận những vấn đề quan trọng, khẩn cấp và hiện đại, trong đó có vấn đề thay đổi khí hậu.

Sự kiện này đã gây ra một số phản nộ trên mạng; thật ra đây không phải là việc khó làm. Một số lập luận rằng tu sĩ Phật Giáo phải hoàn toàn tránh xa lãnh vực chính trị.

Tuy nhiên, việc tăng sĩ tham gia vào chính trị không có gì là khác thường. Ở Thái Lan, có một đạo luật dành cho Tăng đoàn. Tăng sĩ nước này đã từng tham gia các cuộc biểu tình trên đường phố, đấu tranh cho quyền lợi của mình. Dường như không có trường hợp tăng sĩ Thái Lan biểu tình đấu tranh cho quyền lợi của bất cứ ai khác.

Cũng vậy, ở Miến Điện, cũng có Đạo Luật dành cho Tăng đoàn, và tăng sĩ ở đây đã sống nhiều thập niên dưới một trong những chế độ bạo tàn nhất thế giới. Trong hoàn cảnh đó, đương nhiên họ phải đối phó với những vấn đề có ít nhiều sắc thái chính trị. Gần đây, có ba tăng sĩ người Miến được Quốc Hội Tôn Giáo Thế Giới trao tặng Giải World Harmony Awards -- Giải Xây dựng thế giới hòa hợp - vì đã đứng lên phản đối sự tàn sát người thiểu số Rohingya. Thầy Seindita, một trong ba tăng sĩ nói trên, nói rằng nếu có ai muốn hại người Rohingya, **“họ phải giết tôi trước”**.

Ở Tích Lan --Sri Lanka-- một số tăng sĩ đứng ra lập đảng riêng của họ và dành được một số ghế trong quốc hội. Ở Việt Nam, những việc tương tự cũng đã xảy ra. Ở Tây Tạng, lẽ dĩ nhiên Tăng

đoàn là nhà nước. Như vậy, ở bất cứ nước nào, bạn cũng sẽ thấy tăng sĩ có dính dáng vào việc chính trị.

Lập luận Tăng đoàn không nên dính dáng vào chính trị là một việc làm ngây thơ: mọi người đều dính dáng vào chính trị, dù muốn hay không. Sống trong một tu viện ẩn lâm, giữa nơi hoang dã, là một hành động có những hệ quả chính trị sâu xa. Tôi đã từng sống ở những nơi như thế và từng thấy các tăng sĩ đã phải làm gì để có thể duy trì những tu viện này. Bạn phải quan hệ với những công ty khai khẩn, đốn gỗ, du lịch, cấp giấy nhập cảnh, xây cất, các sinh vật thuộc loài được bảo vệ, những phần tử buôn lậu nha phiến và súng ống, nhập cư trái phép, phạm pháp v.v... Đây là thế giới chúng ta đang sống, và thế giới thì luôn có một khía cạnh chính trị trong đó. Vấn đề không phải là nên hay không nên dính dáng đến chính trị. Vấn đề là nên dính dáng như thế nào.

Trong nhiều thí dụ về các xã hội Phật giáo truyền thống mà tôi vừa nêu ra, điều thường thấy là giới tăng sĩ đứng sát cánh với nhà nước. Phật giáo, khi ấy, đóng vai trò một tôn giáo cổ vũ cho chủ nghĩa quốc gia, mà mục đích là để bảo đảm sự trung thành với giới cầm quyền. Điều này rõ ràng là trái ngược lại với giáo pháp. Nhìn vào cuộc đời đức Phật để tìm sự hướng dẫn, ta

thấy tuy đức Phật không bao giờ tránh né tham dự vào chính trị, nhưng thật ra Ngài làm điều ấy trong một cách khác biệt.

Ở nhiều nơi, những nhân vật chính trị như vua chúa, bộ trưởng, hay tướng lĩnh, đã gặp gỡ Đức Phật để tham vấn về nhiều lĩnh vực. Đôi khi chỉ là những câu hỏi thông thường, nhưng cũng có những câu hỏi cụ thể về vấn đề quốc gia. Trong mỗi trường hợp, Đức Phật đều đưa ra những lời khuyên được cân nhắc và hữu ích.

Thực vậy, ngay cả những việc thoạt nhìn có vẻ bình thường nhưng lại có thể mang theo nó những sắc thái chính trị; chẳng hạn như khi đức Phật khuyên vua Pasenadi (*Ba Tư Nặc*) lúc ông vua này có vẻ buồn rầu vì được tin đứa con mới sinh của mình là con gái, rằng có con gái cũng tốt như là có con trai. Lời khuyên này rất có ý nghĩa vì liên quan đến những vấn đề thừa kế, dòng dõi không thể tránh khỏi trong hoàng tộc.

Tăng đoàn cần phải lên tiếng một cách độc lập, với óc phê phán và có đạo đức. Chúng ta nên ủng hộ chính phủ, khi họ làm những điều tốt, chẳng hạn như khuyến khích sự hòa đồng giữa các tôn giáo. Chúng ta nên phản đối, khi họ làm những điều sai, chẳng hạn như gây chiến tranh và phá hoại môi trường. Tăng đoàn không nên tham gia quốc hội hay cấu kết với chính quyền nhưng cần phải thẳng thắn lên tiếng về những vấn đề đạo đức quan trọng.

Một điều đặc biệt quan trọng là Tăng đoàn cần phải xác nhận rõ một quan điểm đạo đức phổ quát, dựa trên mối quan tâm của Đức Phật đối với **“mọi chúng sinh”**. Chúng ta phải vượt lên những quan tâm hẹp hòi của chủ nghĩa dân tộc. Những thử thách có ý nghĩa đạo đức quan trọng nhất của thời đại chúng ta, chẳng hạn như vấn đề thay đổi khí hậu, là ở bình diện toàn cầu, và quá ít phát biểu cho toàn thể giới được đưa lên trên vấn đề này.

Ở Úc Châu, giới chính khách thường cho biết là cộng đồng Phật giáo đã quá im lặng, họ muốn chúng ta lên tiếng nhiều hơn. Tôi có nhiều dịp tiếp xúc với các hàng chính khách, từ những

thành viên hội đồng thành phố cho đến vị thủ tướng. Cùng với các lãnh đạo của nhiều tôn giáo khác, chúng tôi đã trao đổi với những viên chức này về vấn đề thay đổi khí hậu, về sự hài hòa, về hòa bình, về sự biết đủ, về lòng bác ái.

Có quá nhiều tham ái và quá ít trí tuệ trên thế gian này, vì thế chúng ta không nên xem nhẹ ảnh hưởng mà chúng ta có thể có. Đa số chính khách suốt ngày chỉ nghe những vận động vì tư lợi; với họ, dù chỉ là một chút trí tuệ, một tiếng nói nhỏ bé nhưng chân thật và có chiều sâu tâm linh, cũng là một điều rất đáng ghi nhớ.

Theo tôi, những gì Thầy Bodhi và các vị lãnh đạo Phật giáo khác đang làm ở Mỹ là tuyệt diệu. Nó khiến cho tôi thấy hãnh diện là một tín đồ Phật Giáo. Tôi đã quá thường thấy sự hèn nhát về mặt đạo đức và sự dửng dưng được ngụy trang như những đức hạnh tâm linh. Chúng ta nên phản nộ trước nhiều sự việc xảy ra trên thế giới, và chúng ta nên tìm cách để thay đổi chúng. Nếu bạn phản đối việc này, hãy suy nghĩ xem bạn đang làm gì. Bạn đang lấy đi một vài tiếng nói hiếm hoi của trí tuệ, tình thương và sự dung hòa trên thế gian này, và từ chối không cho chúng một chỗ đứng. Bạn đang làm cho trí tuệ lặng im.

Làm như vậy là bạn đang làm công việc của Ma Vương. Không có gì làm cho Ma Vương yêu thích hơn là các bậc lãnh đạo tâm linh sống im lặng trong các tu viện và thiền viện và kêu gọi mọi người từ bỏ thế gian. Như thế thì Ma Vương mới có thể tiếp tục làm công việc của mình không bị gián đoạn. Đây chính là việc Ma Vương đã làm khi Đức Phật giác ngộ: khuyên Ngài nên hoàn toàn từ bỏ thế gian. Đức Phật từ chối. May mắn thay nhờ thế mà chúng ta biết theo gương Ngài để biết cách xử trí với những vấn đề trên một cách cân bằng, khôn khéo và hữu ích.

Tì khưu Sujato là một tu sĩ Phật giáo người Úc, một bậc thầy dạy giáo pháp và thiền tập, thành lập viên và cự viện chủ tu viện ẩn lâm Santi ở Úc Châu. Sư còn là một học giả về những thời đại sơ khởi của Phật Giáo (*kinh Phật nguyên thủy, trước khi đạo Phật bị chia thành nhiều tông phái khác nhau*) - Early Buddhism.

Mùa Xuân Tây Tạng Và Câu Chuyện Những Dòng Sông

Ngô Thế Vinh

CỰC THỨ BA CỦA TRÁI ĐẤT

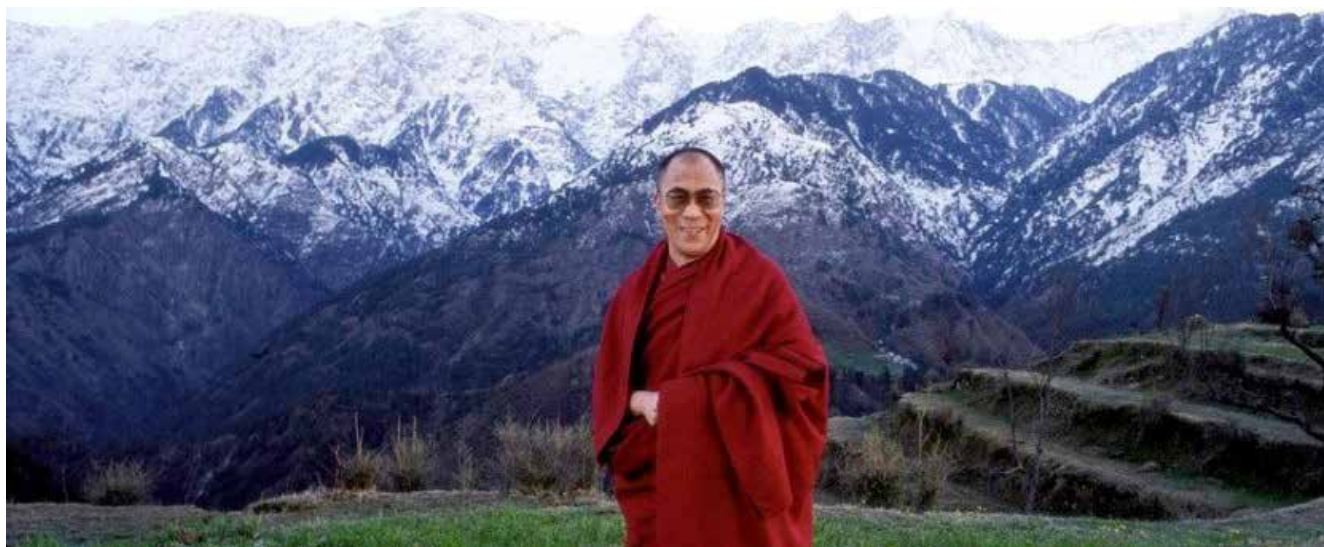
Khoảng ba trăm triệu năm trước, Tây Tạng còn nằm dưới đáy biển Tethys nguyên là một đại dương mênh mông bao trùm cả diện tích Châu Á và Ấn Độ. Do hành trình va chạm dữ dội của hai khối tiền lục địa Gondwanaland và Laurasia tạo nên cơn địa chấn với sức ép khổng lồ từ khối đất Ấn Độ dồn lên phía bắc tạo thành dãy Hy Mã Lạp Sơn và Cao nguyên Tây Tạng.

Với lịch sử địa chất ấy, Tây Tạng là vùng đất cao từ 3500 tới 5000 m – được mệnh danh là **“xứ tuyết”, “nóc của trái đất”,** hay **“Cực Thứ Ba / Third Pole”** — hai cực kia là Bắc Cực và Nam Cực. Tây Tạng với diện tích hơn một triệu km² gần bằng Tây Âu nhưng cô lập với thế giới bên ngoài bởi ba bề núi non hiểm trở: phía nam là dãy Hy Mã Lạp Sơn, phía tây là rặng Karakoram, phía bắc là các rặng Kunlun và Tangla; riêng phía đông

cũng bị cắt khoãng bởi các dãy núi không cao và lũng sâu và thoải dần xuống tới biên giới Trung Hoa, ráp gành với hai tỉnh Tứ Xuyên và Vân Nam.

Phía tây bắc, Tây Tạng là một vùng đất hoang đông giá, gần như không người no-man's-land trải dài hơn 1200 km từ tây sang đông. Phía nam là vùng núi non với thảo nguyên, nơi sống của dân du mục với các đàn cừu dê và những con bò Yaks. Phía đông là tỉnh Kham và đông bắc là tỉnh Amdo (*quê hương của Đức Dalai Lama thứ 14*) là vùng trù phú và đông dân nhất. Thử đến là vùng đất phía nam khí hậu bớt khắc nghiệt, nơi có con Sông Yarlung Tsangpo với những phụ lưu như một mạch sống.

Người nông dân Tây Tạng chủ yếu trồng lúa mạch và khoai tây là hoa màu phụ. Khí hậu thay đổi thất thường như mưa đá, đông giá nên mùa màng luôn luôn bị hư hại. Nguồn thực phẩm ổn định hơn



là nuôi gia súc ngoài đàn bò Yaks còn có trư, dê và gà để lấy trứng. Tsampa làm từ bột lúa mạch sảy là món ăn thường nhật của người Tây Tạng. Quốc gia Tây Tạng là hình ảnh mệnh mông của những thảo nguyên với núi cao và lũng sâu, bầu trời thường thì trong xanh như ngọc. Cho tới cuối thế kỷ 19, nếp sống của họ vẫn vậy như từ hàng ngàn năm trước.

XỨ SỞ CỦA ĐẠO PHẬT

Đạo Phật du nhập vào Tây Tạng 12 thế kỷ sau khi Phật Thích Ca nhập niết bàn, khoảng thế kỷ thứ 7 sau Công nguyên. Khí Tông Cương Tán (*Songtsen Gampo*) là một tù trưởng tài ba đã thống nhất được các bộ lạc trên cả một vùng băng tuyết tới chân Hy Mã Lạp Sơn; ông cưới công chúa Nepal làm hoàng hậu và chính nàng công chúa này đã du nhập đạo Phật vào Tây Tạng. Tây Tạng thời kỳ ấy là một quốc gia hùng mạnh khiến vua Trung Hoa đời Nhà Đường cũng phải xin cầu hòa và gả công chúa cho Khí Tông Cương Tán, nàng công chúa gốc Hán này cũng đem đạo Phật vào Tây Tạng. Đạo Phật từ đó đã phát triển rất mạnh trên vùng đất mới, hòa nhập với tín ngưỡng Bon đa thần để biến thể thành một thứ đạo Phật cao siêu và thần bí.

Tới thế kỷ 14 một vị chân tu tên Tống Cáp Ba – Tsongkhapa đã sáng lập nên phái Hoàng Mão Hoàng Y của Phật giáo chính thống Tây Tạng. Sau khi ông mất, người kế thừa cũng là một vị chân tu tên Gendun Drup được toàn thể giới tăng lữ suy tôn làm Dalai Lama (*Lama là một từ Tây Tạng có nghĩa là bậc thầy*), ông có công phát huy đạo Phật đồng thời cũng xây dựng được một nền hành chánh kết hợp với giáo quyền trị vì quốc gia Tây Tạng. Vị đại sư mưu trí này đã đặt ra quy luật tái sinh của Dalai Lama theo đó khi chết linh hồn vị Dalai Lama sẽ nhập vào một trẻ sơ sinh như hiện thân của Bồ Tát Quán Thế Âm – Bodhisatva Avalokitesara.

Tới thế kỷ 16, do các giáo phái lại chống đối nhau dẫn tới sự can thiệp của quân Mông Cổ, sau đó thì chính Đại Hãn Mông Cổ là Altan Khan do cảm phục kiến thức cao sâu của vị đại sư nên cũng xin

quy y, đồng thời phong tước cho vị Lama là Dalai Lama – Dalai là từ Mông Cổ có nghĩa biển cả, bao hàm kiến thức mệnh mông.

Đây là thời kỳ cực thịnh của Phật giáo Tây Tạng ghi dấu bằng công trình xây cất Lâu Đài Mùa Đông – Cung Điện Potala 1000 phòng của các vị Dalai Lama, được coi như một kỳ quan kiến trúc của thế giới.

Nhưng về phương diện lịch sử thì ngôi Chùa Jokhang mới là di tích cổ kính nhất, được xây dưới triều vua Khí Tông Cương Tán, nơi chứa tượng Phật do công chúa Nepal thỉnh về. Kỳ quan của Jokhang không phải chỉ là các tượng Phật mà là tấm bia đá dựng trước chùa như di tích lịch sử về một quá khứ hùng mạnh của quốc gia Tây Tạng, đã từng gây khốn đốn cho các vua Trung Hoa đời nhà Đường. Trên tấm bia là bản hiệp ước được phê chuẩn bởi Đại Hoàng đế Tây Tạng và Hoàng đế Trung Hoa vào năm 821- 822 khắc bằng hai thứ tiếng Tây Tạng và Trung Hoa với nội dung.

“Thỏa thuận cùng nhau về sự liên minh giữa hai quốc gia... tìm cách ngăn ngừa những nguyên nhân gây tàn hại cho hai xứ sở bây giờ và mai sau, để mang lại hòa bình lâu dài cho thần dân hai nước. Thỏa ước được khắc trên bia này để cho các thế hệ tương lai được biết tới.”

Giữa thời kỳ hưng thịnh của quốc gia Tây Tạng [618-907] nơi đầu nguồn Sông Mekong thì lúc ấy Việt Nam lại đang phải sống trong tối tăm nhục nhã dưới ách thống trị của người Tàu với cái tên An Nam Đô Hộ Phủ. Việt Nam đã bị nô lệ Tàu tổng cộng 1050 năm trước khi lấy lại được nền tự chủ với các triều đại Ngô, Lê, Lý, Trần.

Nhưng rồi cũng không tránh được lẽ thịnh suy, những thế kỷ sau đó Tây Tạng lại bị Trung Hoa xâm lấn, thủ đô Lhasa thường xuyên bị chiếm đóng. Đến đầu thế kỷ 20, nhân lúc triều đình Mãn Thanh bị cuộc Cách Mạng Tân Hợi của Tôn Dật Tiên lật đổ, nhân dân Tây Tạng đã lại vùng lên và tuyên bố độc lập nhưng bị đàn áp và đã gặp phải sự thờ ơ

đến tàn nhẫn của thế giới. Trung Hoa cho dù dưới thể chế chánh trị nào vẫn xem Tây Tạng như phần lãnh thổ của họ.

MỘT TÂY TẠNG ĐAU THƯƠNG

Năm 1933 khi vị Dalai Lama 13 viên tịch, tương truyền rằng người ta thấy mặt ngài ngoảnh về hướng đông bắc, phía tỉnh Amdo. Kết hợp với một số điềm báo triệu khác, các vị trong hội đồng giáo phẩm tới được ngôi làng Takster tỉnh Amdo và họ đã tìm ra đứa trẻ hai tuổi là đứa con thứ tư trong một gia đình nông dân nghèo khó, và sau một chuỗi những trắc nghiệm thử thách, cậu bé Tenzin Gyatso sinh ngày 6 tháng 7 năm 1935, được công nhận là hiện thân của Đức Dalai Lama thứ 14.

Amdo lúc đó đang thuộc quyền kiểm soát của quân Trung Quốc nên phải trải qua hai năm thương thuyết khó khăn, cậu bé Tenzin Gyatso mới được rời Amdo lên thủ đô Lhasa và được đưa vào Cung Điện Mùa Hè Norbulingka rồi Cung Điện Mùa Đông Potala để được nuôi dưỡng và giáo dục đúng theo giáo lý bởi những vị cao tăng uyên bác. Trong thời gian đó, một quan nhiếp chính được chỉ định để lo việc nước.

Tình hình càng trở nên tệ hại khi Tưởng Giới Thạch bị thua phải chạy ra đảo Đài Loan (1949), Hồng Quân chiếm trọn Hoa Lục đồng thời cũng xua quân vào cưỡng chiếm Tây Tạng với chiêu bài ***“giải phóng nhân dân Tây Tạng đang bị giai cấp phong kiến áp bức.”***

Và đã có ngay từng đợt hàng trăm ngàn binh lính Trung Cộng tiến vào Tây Tạng, kéo theo sau là gia đình của họ. Khác xa với hứa hẹn ban đầu bảo đảm tự do tín ngưỡng và phong tục tập quán của dân Tây Tạng, họ mở ngay chiến dịch chống tôn giáo, đồng thời thi hành ***“chánh sách tàn thực/tâm ăn dâu”*** không ngừng di dân gốc Hán vào đất nước Tây Tạng.

Năm 1950, do nhu cầu cấp bách của thời cuộc, ở cái tuổi mới 16, Tenzin Gyatso đã phải rất sớm đứng ra đảm đương mọi trách nhiệm chánh trị điều hành quốc gia Tây Tạng. Năm 1954, Gyatso bị đưa sang Trung Quốc gặp Mao Trạch Đông trong ý muốn thuyết phục vị Dalai Lama trẻ tuổi ấy chấp nhận một xứ sở Tây Tạng sát nhập vào trật tự nước Trung Hoa.



Trước nguy cơ diệt vong, năm 1959 nhân dân Tây Tạng lại nhất loạt nổi dậy, nhưng đã bị Hồng Quân trấn áp và tàn sát không thương tiếc. Trong cuốn tự truyện Tự Do Trong Lưu Đày – Freedom in Exile, Tenzin Gyatso viết:

“Trong gần một thập niên, ở cương vị người lãnh đạo chánh trị và tôn giáo cho dân tộc Tây Tạng, tôi đã cố gắng tái tạo mối liên hệ hòa bình giữa hai quốc gia Tây Tạng và Trung Hoa, nhưng trách vụ ấy không thể hoàn thành. Tôi đi tới kết luận là tôi sẽ phục vụ dân tộc tôi được nhiều hơn nếu tôi sống ở nước ngoài.”

Đức Dalai Lama thứ 14 đã dẫn hơn một trăm ngàn dân Tây Tạng vượt biên giới thoát sang Ấn Độ. Bất chấp sự chống đối và cả hăm dọa của Bắc Kinh, chánh phủ Ấn vẫn giúp định cư số người Tây Tạng lưu vong này nơi thị trấn Dharmasala dưới chân rừng Hy Mã Lạp Sơn. Một chánh phủ lưu vong Kashag được hình thành như niềm hy vọng sống còn đối với người dân Tây Tạng trong nước.

Phía Trung Quốc bất kể nguyện vọng dân Tây Tạng ra sao, họ vẫn sát nhập quốc gia này vào ***“Nước mẹ vĩ đại Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa.”*** Tháng 9 năm 1965, Bắc Kinh tuyên bố lập ***“Vùng tự trị Tây Tạng – Tibetan Autonomous***

Region” trực thuộc nước Trung Hoa. Điều ấy có nghĩa là quốc gia Tây Tạng bị Bắc Kinh xóa tên trên bản đồ thế giới.

Và rồi các giai đoạn thảm khốc nhất đã diễn ra trong suốt thập niên sau đó khi có cuộc Cách Mạng Văn Hóa. Cả một di sản văn hóa của dân tộc Tây Tạng bị tận diệt một cách công khai và có hệ thống bởi những đoàn Vệ Binh Đỏ. Các đền đài tu viện bị phá trụi, các tranh tượng tôn giáo bị hủy hoại. Hàng chục ngàn người Tây Tạng bị kết tội ***“phản động”*** vì không chịu lên án Đức Dalai Lama và từ bỏ đức tin của họ.

Theo thống kê của Trung Cộng (1982) có 3.87 triệu người Tây Tạng, nếp sống đơn sơ và hiếu khách nhưng họ là một dân tộc đang phải sống trong nô lệ và chịu nỗi khổ đau vô hạn ***“trong nước Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa”***.

Ngay sau cuộc nổi dậy của nhân dân Tây Tạng 1959 bị Bắc Kinh đàn áp đẫm máu khiến Đức Dalai Lama và hơn 100,000 người Tây Tạng phải tỵ nạn sang Ấn Độ. Việt Nam Cộng Hoà lúc ấy đã tức thời gửi lúa gạo sang cứu trợ. Lúa gạo ấy đã được gieo trồng từ nguồn nước con Sông Mekong. Đức Dalai Lama đã tiếp Phái đoàn Việt Nam tại Darjeeling, Ấn Độ. Từ trái: Gs Lê Xuân Khoa Tổng thư ký Hội Văn hoá Á Châu, Thượng tọa Thích Trí Dũng, Đức Dalai Lama, và Phó Chủ tịch Quốc Hội VNCH Cổ Văn Hai.



Tháng 10 năm 1987, không còn kiên nhẫn hơn được nữa, dân Tây Tạng lại vùng dậy và cũng lại bị quân chiếm đóng Trung Cộng đàn áp tàn bạo. Đã có khoảng 1.2 triệu người Tây Tạng bị giết, một con số thật khủng khiếp nếu so với tổng số dân Tây Tạng chưa tới 4 triệu.

Để phối hợp với các cuộc đấu tranh ở trong nước, Đức Dalai Lama đã rời Dharmasala và du hành qua nhiều quốc gia trên thế giới để nói lên nguyện vọng được sống trong độc lập và tự do của nhân dân Tây Tạng.

Tenzin Gyatso chỉ nhận mình là một nhà sư giản dị, không bao giờ tự huyền thoại hóa mình là Phật Sống. Bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào, vẫn luôn luôn là một con người nhu hòa không định kiến, vượt lên trên mọi khen chê. Ông là một con người giàu lòng từ bi, hơn thế nữa là con người của tự do. Với tinh thần bất bạo động linh hoạt – active non-violence, ông luôn luôn cố gắng tái tạo mối liên hệ tin cậy và hòa bình với phía thù nghịch cho dù Bắc Kinh không từ một thủ đoạn nào để gây tai tiếng và bôi nhọ ông.

Cho dù gần đây Trung Cộng cho xây dựng lại một số chùa chiền ở Tây Tạng bề ngoài như một **“sửa sai sau Cách Mạng Văn Hóa”** nhưng chỉ là để phát triển kỹ nghệ du lịch; cùng một lúc họ cho gài công an chìm vào khắp các tu viện, đi xa hơn nữa Bắc Kinh còn cấm người trẻ đi tu và đồng thời cưỡng bách các vị sư già ngoài 60 tuổi phải về hưu trong khi vẫn không ngừng rêu rao **“Tự do tôn giáo là điều được ghi trong hiến pháp”**.

Nếu chỉ viếng thăm Tây Tạng **“như một khách du lịch”** và đi theo đoàn du khách với cô hướng dẫn người gốc Hán thì mọi sự đều rất êm thấm, cũng như một số khách Tây Phương – kể cả chánh trị gia lão thành Edward Heath cựu thủ tướng Anh, được Bắc Kinh tổ chức cho đi thăm Tây Tạng, khi trở về nói mọi chuyện ở đó đều tốt đẹp. Họ nói thật qua những điều dàn dựng và được phép cho thấy. Và bao giờ cũng vậy, những điều cho thấy ấy là một sự dối trá trắng trợn.

TÂY TẠNG VÀ BÀI HỌC AN NAM ĐÔ HỘ PHỦ

Trong khoảng hơn 20 năm từ 1995, kể từ khi có mối quan tâm về con Sông Mekong dài hơn 4,800 km ấy, về phương diện địa dư chính trị/ geopolitics, người viết luôn luôn xem Tây Tạng như một quốc gia, và con Sông Mekong chảy qua 7 quốc gia – thay vì 6. Nếu không kể Tây Tạng như một quốc gia đầu nguồn, một cách vô thức, cộng đồng quốc tế đã mặc nhiên hợp thức hoá dã tâm của Bắc Kinh muốn xoá Tây Tạng trên bản đồ thế giới.

Trong buổi lễ trao Giải thưởng Nhân quyền Robert F. Kennedy ngày 9 tháng 11 năm 1998 tại Đại Học Georgetown, Đức Dalai Lama tỏ ý ao ước được viếng thăm Việt Nam năm 2000. Điều đặc biệt hơn nữa là Đức Dalai Lama còn có đề nghị với các học giả Việt Nam hãy cung cấp cho các nhà sử học Tây Tạng những sử liệu liên quan tới mối quan hệ giữa Việt Nam – Trung Hoa và Việt Nam – Tây Tạng.

Và ai cũng hiểu rằng Đức Dalai Lama muốn nhân dân Tây Tạng tìm đến **“Bài học Việt Nam”**, làm thế nào dân tộc Việt vẫn lấy lại được nền tự chủ sau cả ngàn năm đã bị người Tàu đô hộ và quyết tâm đồng hóa. Đó như một **“thông điệp hy vọng”** của những người dân Tây Tạng đang bị Trung Quốc áp bức như hiện nay.

Nhưng cũng để thấy ngay một khác biệt sâu xa giữa hai quốc gia Việt Nam và Tây Tạng. Trong hơn một ngàn năm bị đô hộ ấy, Trung Hoa chưa có nạn nhân mãn, Việt Nam vẫn là xứ xa xôi còn bị coi là man di chưa xuống xa tới Đồng Bằng Sông Cửu Long, chưa phải đối đầu với **“chính sách tàn thực di dân Hán hóa”** như thảm trạng hiện nay của Tây Tạng, khiến dân Tây Tạng đang mau chóng trở thành thiểu số trong biển người Hán ngay trên chính quê hương của họ. Với chiêu bài dân chủ nhân danh quyền tự quyết, nếu có một cuộc trưng cầu dân ý diễn ra trên đất nước Tây Tạng do Bắc Kinh chủ xướng, thì đó là một **“cuộc tự sát”** mà không một người dân Tây Tạng nào có thể ngây thơ chấp nhận.

Đã 16 năm kể từ năm 2000, Đức Dalai Lama năm nay cũng đã hơn 81 tuổi, và không có cuộc viếng thăm nào của Đức Dalai Lama tới Việt Nam. Chấp nhận hay không cuộc viếng thăm ấy là một thử thách can đảm đối với nhà cầm quyền Cộng sản Hà Nội. Đó cũng là thước đo mức tự chủ của Việt Nam đối với Trung Quốc.

TÂY TẠNG MẠCH SỐNG CỦA CHÂU Á

Các con sông lớn như mạch sống cho toàn vùng Châu Á đều bắt nguồn từ Cao nguyên Tây Tạng.

Phía tây, gần rặng núi Kailash là hai con Sông Indus và Sutlej chảy về hướng tâynam và giao thoa với ba con sông khác để hình thành vùng châu thổ Punjab giữa hai nước Ấn và Hồi.

Phía nam là con Sông Yarlung Tsangpo hay **“nguồn tinh khiết”** còn được mệnh danh là **“con sông cao nhất thế giới”**, với các ghềnh thác xuyên dãy Hy Mã Lạp Sơn, rồi chảy qua Ấn độ, Bhutan và Bangladesh, con sông mang tên Brahmaputra trước khi đổ vào Vịnh Bengal, thuộc Ấn Độ Dương.

Phía đông là khởi nguồn của các con sông lớn khác: Sông Dương Tử 6,500 km dài nhất Châu Á chảy về hướng đông theo suốt chiều ngang lãnh thổ Trung Hoa tới Thượng Hải, còn Hoàng Hà thì chảy về hướng bắc rồi sang đông tới Thiên Tân – Tianjin, và cả hai cùng đổ ra biển Trung Hoa.

Phía nam là hai con Sông Irrawaddy và Salween chảy xuống Miến Điện theo hướng bắc nam trước khi đổ vào Biển Andaman, những con đập thủy điện Made-in China nay đang bắt đầu xiềng xích và huỷ hoại hệ sinh thái của hai con sông Miến Điện này.

Riêng con Sông Mekong dài hơn 4,800 km, mang nhiều tên khác nhau, bắt nguồn từ Tây Tạng: có tên Dza-Chu có nghĩa **“nguồn nước của đá,”** tiếp tục chảy về hướng nam băng qua những hẻm núi sâu của tỉnh Vân Nam với tên Trung Hoa là Lancang Jiang **“con sông xanh cuộn sóng,”** qua đến biên giới Lào Thái mang một tên khác Mae Nam Khong **“con sông mẹ,”** xuống Cam Bốt lại

mang một tên khác nữa Tonle Thom **“con sông lớn”** cuối cùng chảy qua Việt Nam mang tên Cửu Long **“chín con rồng”** với hai nhánh chính là Sông Tiền và Sông Hậu đổ ra Biển Đông bằng chín cửa sông, và nay chỉ còn bảy.

Cũng để thấy một con Sông Mekong hoang dã không còn nữa khi 6 con đập dòng chính khổng lồ Vân Nam đã hoàn tất, và 12 con đập hạ lưu Lào và Cam Bốt đang lần lượt được triển khai, cùng với những kế hoạch thủy lợi nguy hiểm là chuyển dòng lấy nước trên suốt chiều dài con Sông Mekong. Hậu quả là sự suy thoái của toàn thể hệ sinh thái lưu vực Sông Mekong và Đồng Bằng Sông Cửu Long thì khô hạn, nhiễm mặn và đang chết dần.

TIẾNG NÓI BẢO VỆ MÔI SINH

Đức Dalai Lama không chỉ là vị lãnh đạo tinh thần của dân Tây Tạng, ông còn là tiếng nói của **“tử tâm”** luôn luôn đấu tranh cho nhân quyền và bảo vệ môi sinh cho toàn hành tinh này.

Với quốc gia Tây Tạng, Đức Dalai Lama đã giành ưu tiên cho bảo vệ môi sinh thay vì thay vì những vấn đề chính trị nóng bỏng.

“Lịch trình chính trị có thể hoãn lại 5 – 10 năm nhưng cộng đồng quốc tế cần tập trung quan tâm tới biến đổi khí hậu trên Cao nguyên Tây Tạng: khối băng tuyết đang tan rã, nạn phá rừng, và ô nhiễm nguồn nước do những dự án khai thác hầm mỏ, là những vấn đề cấp thiết, không thể chờ đợi.”

Đức Dalai Lama đã nói với Đại sứ Hoa Kỳ Timothy Roemer như vậy trong một gặp gỡ ở New Delhi, thủ đô Ấn Độ vào tháng 8, 2009. Nguồn: Wikileaks Cables, the Guardian 10-8-2009

Từ trên đầu nguồn, những con sông lớn Châu Á đang bị Trung Quốc phá huỷ một cách toàn diện và có hệ thống: với khí thải từ các nhà máy gây hiệu ứng nhà kính khiến khối băng tuyết đang tan rã, rồi nạn phá rừng tự sát / suicidal deforestation, tới các kế hoạch khai thác hầm mỏ đại quy mô, tàn phá sinh cảnh, gây ô nhiễm các nguồn nước; những con sông trên Cao nguyên Tây Tạng cũng

đang bị Trung Quốc xiềng xích bởi những con đập thủy điện và người dân Tây Tạng thì bị đuổi ra khỏi vùng đất đang sinh sống của họ.

Hoa Lục xác nhận là sẽ xây các con đập lớn trên thượng nguồn Sông Yarlung Tsangpo – Brahmaputra, trước khi con sông ấy chảy sang Ấn Độ, Bhutan và Bangladesh. Brahmaputra là dòng sông huyết mạch của bao nhiêu triệu cư dân của 3 quốc gia này.

Giới chức Hoa Lục cho biết họ sẽ còn xây thêm những con đập khác giữa các quận hạt Sangro và Jiacha. Khi hoàn tất, tổng số công suất của những con đập thủy điện này sẽ **“nhiều lần lớn hơn”** công suất con đập Tam Hiệp (*Three Gorges Dam*) lớn nhất thế giới trên sông Dương Tử. Nguồn năng lượng mới này tương đương với 100 triệu tấn than đá, hoặc bằng toàn trữ lượng dầu khí trên Biển Đông. Yan Zhiyong, tổng giám đốc Nhóm Tham vấn Thủy điện Trung Quốc (*China Hydropower Engineering Consulting Group*) nhận định: **“Tây Tạng là nguồn dự trữ thủy điện lớn nhất so với các tỉnh khác của Trung Quốc. Chuyển điện từ Tây Tạng sang các tỉnh miền Đông sẽ giải quyết vấn đề thiếu năng lượng của Trung Quốc”**.

Anant Krishnan, nhà ngoại giao cao cấp của Ấn Độ cho rằng kế hoạch xây đập tràn lan của Bắc Kinh, cho dù đó là trong lãnh thổ Trung Quốc — thực ra là trong lãnh thổ quốc gia Tây Tạng, chắc

chắn sẽ ảnh hưởng tác hại tới mối quan hệ đối với các quốc gia hạ nguồn. Rồi ông ta cũng không quên so sánh:

“Ấn Độ bị báo động vì những con đập trên sông Yarlung Tsangpo- Brahmaputra, cũng giống như với các quốc gia Thái Lan, Lào, Cam Bốt và Việt Nam đối với những con đập Vân Nam trên thượng nguồn Sông Lancang – Mekong”.

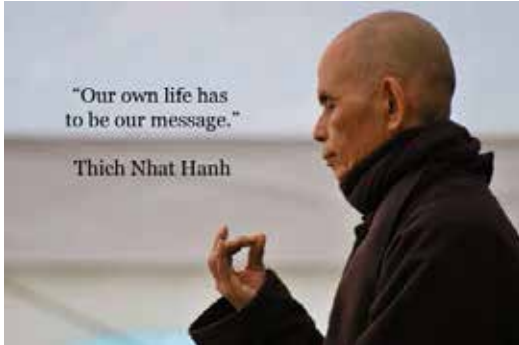
Cho dù đang có những mối lo âu về sự tồn vong của quê hương nhưng Đức Dalai Lama cũng rất quan tâm tới những vấn đề chung của nhân loại. Ông đề cập tới vấn đề môi sinh với một tầm nhìn xa và trong mối tương quan toàn cầu và luôn luôn muốn **“giữ xanh”** hành tinh này, qua thông điệp nhân Ngày Môi Sinh Thế Giới / World Environment Day [06.05.1986]:

“Hòa bình và sự sống trên trái đất đang bị đe dọa bởi những hoạt động của con người thiếu quan tâm tới những giá trị nhân bản. Hủy hoại thiên nhiên và các nguồn tài nguyên thiên nhiên là do hậu quả của lòng tham lam và thiếu tôn kính đối với sự sống trên hành tinh này... Chúng ta dễ dàng tha thứ cho những gì đã xảy ra trong quá khứ do bởi u minh. Nhưng ngày nay do hiểu biết hơn, chúng ta phải duyệt xét lại với tiêu chuẩn đạo đức là phần gia tài nào mà chúng ta thừa hưởng, phần nào chúng ta có trách nhiệm sẽ truyền lại cho thế hệ mai sau.”





TNH FOUNDATION ĐIỀU PHỐI NGÂN KHOẢN CÚNG DƯỜNG CHO CÁC TRUNG TÂM CỦA LÀNG MAI



Năm 2011, nhằm đảm bảo và ổn định sự phát triển nhanh chóng của các tăng thân trên khắp thế giới, Thầy Nhất Hạnh, Sư Cô Chân Không và các vị xuất sĩ lớn đã cùng nhau tìm một phương pháp để điều hợp và phân phối các ngân khoản cúng dường từ những người bảo trợ. Thế theo lời khuyên và sự khuyến khích của những chuyên gia gây quỹ có nhiều kinh nghiệm, Thầy và tăng chúng đã lập nên Hội Thiện Nguyên **Thích Nhất Hạnh Foundation**. Với tâm nguyện nhằm duy trì những lời giảng dạy quý báu của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh về cách sống chánh niệm tỉnh thức và về sự thực tập lòng từ bi, Hội Thiện Nguyên TNH Foundation là một tổ chức chuyên điều hợp những chương trình từ thiện và gây quỹ ở Hoa Kỳ cho tất cả các tăng thân

trong truyền thống Làng Mai khắp mọi nơi.

TNH Foundation không phải là một tổ chức riêng lẻ mà là một chi nhánh của Unified Buddhist Church (UBC). Tất cả quyền quyết định đều trực thuộc về Ban Điều Hành của UBC, trong đó có Thầy Nhất Hạnh, Sư Cô Chân Không và nhiều vị xuất sĩ khác.

Ban Điều Hành của UBC xin tất cả các vị bảo trợ hãy cùng sử dụng tổ chức này như một phương tiện để cúng dường cho những công tác từ thiện. Các tình nguyện viên của Foundation sẽ đảm bảo những phần quà đóng góp của quý vị được công nhận một cách rõ ràng cho việc khấu trừ thuế và chỉ dùng cho lợi ích cộng đồng. Có ba phương cách làm từ thiện khi gửi tặng: quà tặng cho quỹ chung, quà tặng đặc biệt cho một chương trình và quà tặng từ di chúc.

QUÀ TẶNG VÀO QUỸ CHUNG – CÁCH BẢO TRỢ HỮU HIỆU NHẤT

Tất cả các đóng góp được điều hợp và quyết định bởi Ban Điều Hành của UBC, chủ yếu nhằm vào những nhu cầu ưu tiên của các trung tâm và những dự án cần thiết. Hiện tại, sau khi trừ chi phí, quà tặng vào quỹ chung (tức quà tặng không giới hạn cho một chương trình nào) được chia thành từng phần như sau:

- 17.5% dành cho Tu Viện Làng Mai tại Pháp
- 17.5% dành cho Tu Viện Bích Nham tại New York
- 17.5% dành cho Tu Viện Lộc Uyển tại California
- 17.5% dành cho Tu Viện Mộc Lan tại Mississippi
- 10% dành cho Chương Trình Hiểu Và Thương tại Việt Nam
- 10% dành cho Chương Trình Chia Sẻ Chánh Pháp
- 10% dành cho Quỹ Chăm Sóc Sức Khỏe Xuất Sĩ



2499 Melru Lane ♦ Escondido, CA 92026 ♦ 760-291-1003 ext. 104
Info@ThichNhatHanhFoundation.org ♦ ThichNhatHanhFoundation.org



Cách tốt nhất để yểm trợ cho cộng đồng của những người tu học là tham gia vào Nhóm Thành Viên Duy Trì Sự Tiếp Nối, tức là chương trình đóng góp hàng tháng. Sự đóng góp trong mỗi tháng sẽ đảm bảo cho việc yểm trợ được liên tục, bền vững và giúp cho những nguồn bảo trợ được sử dụng vào những việc cần thiết nhất thể theo sự quyết định của Ban Điều Hành UBC.

QUÀ TẶNG TỪNG CHƯƠNG TRÌNH - BẢO TRỢ CHO DỰ ÁN QUÝ VỊ ĐẶC BIỆT YÊU THÍCH

Quý vị cũng có thể tặng quà cho chương trình đặc biệt, dành riêng cho một trung tâm tu học hoặc một chương trình mà quý vị yêu thích. Quỹ của Foundation đã nhận được những món quà đặc biệt dành riêng cho Dự Án Xây Ni Xá tại Tu Viện Lộc Uyển (Deer Park Nunnery) và cho nhu cầu chăm sóc sức khỏe của Thiền sư Nhất Hạnh vào năm 2015. Một trăm phần trăm của phần cúng dường này sẽ được gửi đến những dự án như đã được yêu cầu.

QUÀ TẶNG TỪ DI CHÚC - CÁCH TIẾP TỤC BẢO TRỢ TRONG TƯƠNG LAI

Quà tặng từ di chúc được kết tụ từ tấm lòng của những người tu tập với ý định lưu lại di sản như một món quà cho cộng đồng mà họ yêu thương. Những quà tặng qua chương trình lưu lại di sản của Hội Cây Tuyết Tùng (**Cedar Society**) của Foundation rất quý giá và có tầm ảnh hưởng rất lớn vì qua cách đó, chúng tôi có thể tiếp tục hoạt động trong tương lai một cách tốt đẹp, tiếp tục giúp đỡ cộng đồng người tu học và tiếp tục hỗ trợ việc truyền bá Phật pháp. Muốn biết thêm chi tiết, xin quý vị vui lòng vào trang mạng thichnhatanhfoundation.org/bequestgiving.



SỰ ĐÓNG GÓP CỦA QUÝ VỊ NUÔI DƯỠNG MẠNG MẠCH PHẬT PHÁP TẠI HOA KỲ VÀ HẢI NGOẠI

Để xem chi tiết của những phần yểm trợ cho TNH Foundation, xin vui lòng truy cập trang nhà của chúng tôi: thichnhatanhfoundation.org/yourgiftsatwork

QUÝ VỊ CÓ THỂ CHỌN LỰA NHIỀU CÁCH CÚNG DƯỜNG

Có nhiều cách để đóng góp cho cộng đồng người tu học. Quý vị có thể bảo trợ rất tiện lợi trên trang nhà tại www.thichnhatanhfoundation.org/donate, hoặc gửi ngân phiếu hoặc gọi chúng tôi ở số (760) 291-1003 ext. 104.

Ngân phiếu xin điền Thich Nhat Hanh Foundation và có thể gửi đến địa chỉ sau đây:
Thich Nhat Hanh Foundation, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026

2499 Melru Lane ♦ Escondido, CA 92026 ♦ 760-291-1003 ext. 104
Info@ThichNhatHanhFoundation.org ♦ ThichNhatHanhFoundation.org



Kính thưa quý thân hữu,

Đầu thêm xuân mới trước cửa thiền, Thích Nhất Hạnh Foundation xin kính chúc quý đạo hữu một mùa xuân Đinh Dậu thân tâm thường an lạc, phúc duyên nhiều thiện lành, cháu con về hội tụ, nguồn sống mãi tràn dâng.

Chúng tôi vô cùng tri ân tấm chân tình đầy nghĩa quê hương và những món quà đóng góp từ trái tim từ ái của quý vị từ bao năm nay cho các trung tâm Làng Mai. Lòng từ bi của quý thân hữu như những trận mưa xuân thấm vào đất để cho hạt giống nảy mầm thành cỏ cây hoa lá mọi nơi. Từ tấm lòng yêu thương này mà những dự án xây dựng tăng xá và ni xá cho tu viện được hình thành, những chi phí cho sức khỏe của Thiền Sư Nhất Hạnh được bảo trợ, những khóa tu thực tập sống chánh niệm được tổ chức khắp trên thế giới.

Thêm vào đó, hàng ngàn cánh tay với hạnh Quan Âm của quý vị đã vượt vùng biển mê mông để trải dài và ôm lấy quê cha đất mẹ dấu yêu bên kia bờ đại dương. Đã cùng về với chương trình Hiểu và Thương làm trọn tình huynh đệ, sống vẹn nghĩa đồng bào. Đã giúp bao người thoát cảnh đói rách khổ đau và vượt qua thiên tai lũ lụt. Đã tạo cơ hội cho những trẻ em nghèo nơi hẻo lánh còn được cơm ăn áo mặc, còn được cắp sách đến trường, còn được một tuổi thơ vang những tiếng cười khi đời sống của các em vẫn còn quá cơ hàn khổ cực.

Hiện nay, với sự đóng góp nhiệt tình của quý vị trong chương trình Giọt Nước Cánh Chim, chúng tôi đã và đang cứu giúp các nạn nhân khốn khổ ở những vùng bị ảnh hưởng bởi chất độc từ Formosa. Cùng với tài vật, lần này chúng tôi gửi kèm theo một lá thư với câu chuyện tiền thân của Đức Thế Tôn để nuôi dưỡng cả thân lẫn tâm của những người dân khốn khổ. Trong kiếp đó, Bụt là một con chim thấy khu rừng đang bị lửa cháy. Vì quá thương những sinh vật đang bị chết trong cơn hỏa hoạn, con chim nhỏ bé bèn nhúng nước cho ướt hai cánh rồi quyết chí bay qua bay lại để rải từng giọt nước xuống, mong sao đám lửa sẽ ngưng. Con chim kiệt sức ngã gục nhưng cuối cùng, lòng từ bi bao la đã chuyển động được đất trời, từ cơn nắng nóng bức thành một trận mưa thật lớn, thật mát dịu.

Chính giọt nước cánh chim, giọt nước Cam Lộ này đã dập tắt được ngọn lửa rừng gây hiểm họa. Cũng như vậy, chúng ta hãy cùng nhau nối vòng tay mà:

***Khởi nguồn hiểu biết
Mở lối yêu thương***

Cùng nhau rải những giọt nước của trái tim chan hòa nhân ái để cùng nhau dập tắt ngọn lửa khổ đau đang bủa vây khắp phía trên quả địa cầu. Xin nguyện làm những giọt mưa xuân âm tình quê mẹ về tưới mát ruộng đồng. Xin thành tâm nguyện cầu cho:

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

Cung điệu mùa xuân vừa vang lên khúc hát nghìn xưa. Đất trời non nước reo vui trong không gian trầm lắng. Vạn vật chuyển mình thoát tỉnh giấc ngủ đông. Cỏ cây hoa lá khắp mười phương bừng bừng nhịp sống, hòa điệu xuân ca cùng dòng vận hành của thiên nhiên, cùng bản điệu âm của khung trời tịch lạc.

***Một tiếng sấm xuân vừa chấn động
Khắp nơi cây cối nảy mầm non***

Một lần nữa, chúng tôi xin kính chúc quý thân hữu tâm lạc hoa khai, nhẹ bước dạo chơi dưới khung trời mùa xuân bất tận.

Vạn mai muôn trúc kính tặng người,

Chân Bảo Thành Hồ Mộng Lan
Thành viên Thích Nhất Hạnh Foundation



Hội Những Cây Tùng

Bảo Bọc Nếp Sống Tâm Linh

Denise Nguyễn

Câu chuyện quanh bữa cơm tối gia đình tôi bắt đầu như thường lệ bằng việc kể cho nhau nghe những việc đã xảy ra trong ngày.

Bỗng nhiên mẹ tôi nói: ***“Me đang suy nghĩ về cái di chúc của Ba Me”***.

Đang nhai miếng bánh phở tôi liền ngưng lại. Có những vấn đề quan trọng cần bàn thảo nhưng thật ngại ngùng khi nghĩ tới: nào là vấn đề di chúc, nào là ý nghĩ một ngày nào đó Ba Mẹ tôi sẽ ra đi để tiếp tục dưới một hình thức khác. Để lấy lại bình tĩnh, tôi thở một hơi thật sâu và nhớ lại lời Sư Ông dạy về ***“Không Sinh, Không Diệt.”***

Mẹ tôi nói tiếp: ***“Ba Me đang suy nghĩ về việc để ‘Thích Nhất Hạnh Foundation’ vào trong di chúc”***. Tôi có cảm giác là mẹ tôi hơi có chút ngại ngùng.

Tập tục bình thường của người Việt là để lại tất cả tiền bạc của cải cho con sau khi qua đời. Để di chúc đóng góp vào các quỹ thiện nguyện là chuyện rất bình thường trong xã hội Tây phương nhưng chưa được thông dụng trong thể hệ của ba mẹ tôi.

Cũng như bao nhiêu bậc cha mẹ khác, ba mẹ tôi lo lắng cho tôi. Mặc dầu tôi đã trưởng thành, ba mẹ tôi vẫn lo cho đời sống vật chất của tôi sau khi qua đời. Di chúc của ba mẹ sẽ bảo đảm tài chánh cho tôi sau này; thương con nên ba mẹ muốn bằng cách đó vẫn tiếp tục chăm sóc cho tôi khi hai vị không còn nữa.

“Như vậy là quá hay đó Me”, tôi trả lời không chút ngập ngừng. Để giúp mẹ bớt ngại ngùng, tôi chia sẻ một chút về sự tương tức trong dự định tuyệt vời đó của ba mẹ: ***“Me à, Ba Me để Thích Nhất Hạnh Foundation vào di chúc thì chẳng khác gì Ba Me lo cho con. Ba Me lo cho tinh thần và đời sống tâm linh của con thì cũng quan trọng như lo cho con được vững vàng tài chánh về sau. Sự giúp đỡ của Ba Me sẽ giúp cho các Tu viện như Lộc Uyển hay Bích Nham còn đó để cho con có chỗ nương tựa những khi căng thẳng hay cần nơi tu tập”***.

Tôi nói thêm: ***“Số tiền đóng góp sẽ lo cho sức khoẻ của các thầy, các sư cô. Đó là những giáo thọ, là các sư anh, sư chị của con - cũng là gia đình con”***.

Như Sư Ông đã có viết trong cuốn An lạc từng bước chân: ***“Dù có bao nhiêu tiền trong ngân hàng đi nữa, mình vẫn có thể chết dễ dàng vì những khổ đau của mình. Cho nên nếu có được một người bạn tốt, xây dựng được một tăng thân tốt gồm những người bạn chân thật biết nâng đỡ và bảo bọc ta trong lúc khó khăn, đó là một nguồn đầu tư lớn. Những người bạn này giúp ta tiếp xúc với những yếu tố tươi mát và lành mạnh trong con người ta và chung quanh ta, làm chỗ nương tựa cho ta khi ta gặp khó khăn”***.

Khi mà tin tức trong ngày quá tồi tệ và niềm hy vọng trở nên mong manh thì tôi có thể tìm an ủi nơi một cộng đồng quốc tế của Tăng thân tu tập.

Ba mẹ tôi hiểu rất rõ giá trị của Tăng thân và sự quan trọng của việc giúp quảng bá pháp môn tu tập mà Sư Ông đang giảng dạy trên khắp thế

giới. Ba mẹ tôi biết rằng đây là một sự đầu tư cho tất cả chúng ta và cho cả địa cầu. Tôi rất cảm ơn ba mẹ đã đem quan niệm đó vào hành động bằng cách gia nhập **“Hội những cây tùng”**, là một chương trình Món quà từ di sản thuộc Thích Nhất Hạnh Foundation (*tạm dịch từ Thích Nhất Hạnh Foundation's legacy gift program*).

“Hội những cây tùng” được thành lập để tiếp nối tinh thần của những cây tùng - là tên Sư Ông đã đặt cho nhóm thiền sinh đệ tử đầu tiên của Sư Ông gồm 13 vị. Đó là những vị đã hỗ trợ Sư Ông khi Người còn là một giáo thọ trẻ, mới bắt đầu giảng dạy tại Việt Nam.

Nhìn Sư Ông, chúng ta có thể thấy truyền thống của Sư Ông đang cắm rễ trong xã hội Tây phương dưới một biểu hiện mới, đồng thời trong Sư Ông vẫn còn đó những cây tùng. Ngày hôm nay, chúng ta có đây bởi năm xưa, những cây tùng có đó.

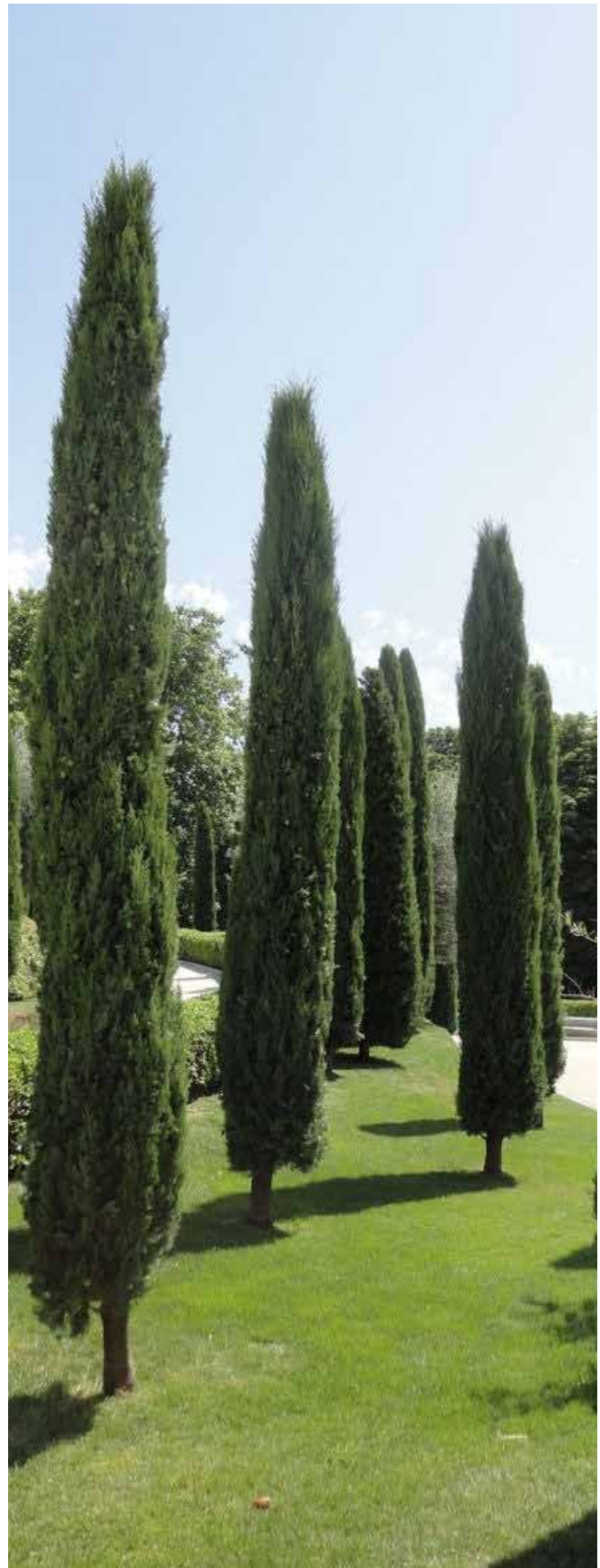
Tôi rất sung sướng vì ba mẹ tôi sẽ được tiếp nối không những qua bản thân tôi mà qua toàn thể Tăng thân. Tôi thấy rõ là tôi đang được bảo hộ bởi **“Những cây tùng”** của năm xưa cũng như của ngày mai.

Denise Nguyễn, Chân Nguyệt Đăng - Giám đốc Thích Nhất Hạnh Foundation and practices,

Los Angeles, California.

Để biết thêm về Hội những cây tùng, xin vào trang mạng:

thichnhathanhfoundation.org/bequest hay email info@thichnhathanhfoundation.org



Người Tu Và Danh Vọng

Mây Vô Danh

Chợt nhớ trước đây có lần tôi được đọc một câu chuyện, tên gì tôi chẳng nhớ rõ, nhưng đại khái câu chuyện kể về một vị thầy sau thời gian tu hành nghiêm mật trên núi nên bèn hạ sơn hoàng đạo dưới chốn kinh kỳ. Sau một thời gian hoàng hóa độ sinh, thầy được mọi người biết tiếng và ngưỡng mộ vô cùng vì đức hạnh và sự uyên bác kinh luật của ngài. Được vua sắc phong làm quốc sư, và mỗi lần thầy thuyết giảng đều được ngồi trên những pháp tòa trang nghiêm, bằng gỗ trầm thơm. Sau một thời gian hoàng đạo ở chốn kinh kỳ, thầy ra đi để tìm cách độ những người ở các nơi khác. Một hôm ngang qua một dòng suối thầy xuống tắm và đắm chìm trong cái sáng khoái giữa dòng nước mát, cảnh vật thiên nhiên xinh đẹp của núi rừng. Đột nhiên thầy giật mình vì nghe những tiếng la ó của một bọn trẻ. Chúng nó thì cũng ngạc nhiên vì bất chợt trông thấy thầy nên bật la lên:

“Ê tụi mày ơi! Xem kìa, có ông thầy chùa đầu trọc đang kia.”

Khi vừa thoáng nghe, cơn giận từ đâu tràn đến và như xâm chiếm toàn bộ cõi lòng thầy. Thầy thấy mình bị xúc phạm, bị hủy nhục và chê bai. ***“Ta đây là đường đường một vị quốc sư, ngay cả vua cũng phải kính nể quỳ lạy, người người ai ai cũng tôn kính đành lễ, mà nay tụi nhóc này dám nói mình là thầy chùa đầu trọc”***. Nhưng rồi chỉ trong khoảng khắc sau đó, thầy chợt nhiên bật cười với chính mình vì sự giác ngộ kịp lúc:

“Mình là thầy chùa có đầu trọc, thì tụi nhỏ gọi là thầy chùa đầu trọc, chứ có gì đâu mà phải buồn, phải giận trong lòng.”

Bỗng chốc thầy thấy được cái vô thường và giả tạo của cuộc đời. Những cái danh vị của quốc sư, của hòa thượng, những sự cung kính, khen ngợi, đành lễ, cúng dường từ mọi người bỗng trở thành huyền hoặc và giả tạm. Cái còn lại trong thầy là sự an nhiên, như như tự tại của một người thoát khỏi mọi phiền trần tranh đua của cuộc đời. Câu chuyện tôi chỉ nhớ được đến đó, nhưng nó đã gợi

cho tôi những hình ảnh và ý nghĩa thật đẹp của nội dung câu chuyện, về cái tâm tham danh vọng, chấp chước của người tu đối với cuộc đời.

Thật ra những ước vọng thầm kín trong mỗi con người là thích được người khác chú ý, tôn trọng và kính nể; dù người đó là một người thường hay một người tu. Có những danh vọng và chức vị nhỏ người ta muốn được tôn trọng và kính nể theo mức độ nhỏ; có danh cao, chức lớn thì người ta cũng muốn người khác biết đến và kính nể nhiều hơn. Thế nên theo thời gian tu hành nhiều năm, có phẩm bậc cao hơn thì người tu muốn được xem trọng cũng là chuyện thường tình; nhưng nếu lấy Phật pháp làm thước đo cho việc này, thì việc mong muốn được người tôn kính và trọng nể nhiều hơn qua lâu năm tu hành; thì đây quả là một mong muốn của bản ngã do thiếu chất liệu tu hành mà ra.

Khi người ta không có sự tu và hành trì thật sự thì người ta sẽ thấy cái danh vọng này là thật có, thấy có mình đáng hưởng cái danh này và thấy cuộc đời là thật và thường tại. Chỉ có cái nhìn và thấy như vậy thì người ta mới ham cái danh hão huyền để phải buồn, phải vui và tìm cầu chạy theo nó. Còn nếu luôn luôn nghĩ đến sự tu hành, nghĩ đến

sự khổ não của chúng sinh mà hằng khởi những niệm từ, tâm bi mong cứu độ mọi loài, thường nghĩ đến giải thoát thì người ta sẽ đâu ham những cái danh giả tạo mà người khác ban tặng cho. Dù tôi vẫn biết tự trong thâm tâm và đáy lòng rằng, tôi còn rất ham thích những cái danh vọng của chức vị nọ kia, và các phẩm bậc của người tu, nhưng tôi mặt khác lại sợ nó vì những tác động tâm lý tiêu cực, để từ đó nó đưa đẩy tôi đi vào con đường sai lạc.

Nếu có những hành động nào cao cả và đẹp đẽ nhất trong sự gạt bỏ và chối từ danh vọng cuộc đời, để tôi lấy đó làm gương mà noi, thì đó là hành động ra đi của đức Phật trong quá khứ và đức Dalai Lama trong hiện tại. Có ai có danh vọng và quyền lực hơn đức Phật thuở bấy giờ, có ai có đầy đủ cuộc sống và sung sướng như Ngài vậy mà Ngài vẫn chối từ và thân nhiên ra đi. Trong kinh Tứ thập nhị chương đức Phật nói:

“Ta coi ngôi vị vương hầu như bụi qua kẻ hở; coi vàng ngọc châu báu như ngói gạch; coi lụa là như vải thô; coi đại thiên thế giới như hạt tiêu... ; coi thịnh suy như cây bốn mùa”.

Đức Dalai Lama thì ngài cũng tỏ vẻ thân nhiên không kém khi rời ngôi vị lúc bỏ xứ ra đi. Gần đây ngài lại tuyên bố sẽ từ chức, một khi dành lại được độc lập cho Tây Tạng, trên hết dù được

hàng bao nhiêu triệu người tôn sùng như là một hóa thân của đức Bồ tát Quán thế âm, ngài vẫn luôn luôn tỏ ra bình dị và tầm thường như một người tu tầm thường. Trước mọi người bao giờ ngài cũng nói rằng: ***“Tôi chỉ là một tu sĩ bình thường, như mọi người chứ chẳng khác.”*** Như vậy mới thấy rằng một vị chân tu thật sự bao giờ cũng luôn luôn hạ mình xuống trước mọi người, nâng mọi người lên được qua lời nói và việc làm khi có thể; và hay thay là chính khi những vị ấy hạ mình xuống thì các ngài càng được người khác tôn sùng và nâng lên cao. Còn với tôi một người thiếu sự tu học và hành trì thì không hiểu sao lại cứ thích và tham những danh vọng hảo huyền, cầu sự cung kính tôn trọng của mọi người. Nếu có những ân phước nào lớn nhất, nếu có những nguồn cảm hứng nào thiêng liêng nhất cho tôi ngưỡng mộ nhìn lên để học theo những công hạnh và đức độ của các ngài, thì đó chính là đức Dalai Lama, một bậc thầy vĩ đại của nhiều người và cũng là thầy của tôi, người tôi hằng tôn sùng.

Nhân danh các điều thiện, các điều lành lợi ích cho mọi loài ấy, bản ngã dẫn ta đi và đi mãi với những cái tốt và đẹp nhất cho mọi loài. Nhưng để rồi một ngày nào đó khi ta trong một lúc tu hành quán chiếu lấy chính mình, mới chợt nhận ra rằng tất cả những ý tưởng, niệm lành cho người, cho mọi loài trước kia của mình chỉ là cái thực chất của bản ngã, nó mang mặt nạ vì lợi ích cho Phật



pháp và chúng sinh ở bên ngoài. Xét và tìm đến cái bản ngã sâu tận bên trong của con người, thì ta mới có thể thấy nó luôn luôn gian manh và quỷ quyệt, nó có đủ mọi ma chước để quyến rũ và dẫn dụ những người tu đi vào con đường sai lạc và sa đọa. Thế nên tôi cũng hay dặn lấy chính tôi rằng: **“hãy coi chừng cái bản ngã của người.”**

Nếu những người tu hành vì lòng từ bi thương xót thật sự với những nỗi khổ đau và mê lầm của cuộc đời, nên xông xáo lao vào cõi trần tục này để cứu độ mọi người, thì cái động cơ tâm lý ấy quả thật đáng tán thán và đáng lễ. Nhưng nếu để lao vào cuộc đời này với mục tiêu có được những danh vọng, sự tôn kính và cúng dường thì dù những việc làm phật sự, hoằng pháp lợi sinh kia mang ý nghĩa cao cả bao nhiêu đi nữa cũng là vô ích, vì nó đưa đẩy người tu ấy vào đường danh lợi khác gì thế gian.

Ngày nay, những người tu có thể nhân danh những cấp bằng cao học, hay tiến sĩ để vươn mình ra đời, làm việc phật sự lợi ích cho chúng sinh. Nhưng liệu những cấp bằng cao học, tiến sĩ ấy có đủ làm đại diện duy nhất cho tâm Bồ đề, tâm từ bi thương xót muốn thật sự cứu độ các chúng sinh hay không? Xã hội con người ngày nay là xã hội của danh và vọng, ai không có danh vọng người đó không được tôn trọng và nể vì, thế nên con người ta đua nhau truy tìm nó và gán lên người đủ thứ các chức vị, thanh danh. Nếu để đi vào cuộc thế và song song hành đạo giữa những người có nhiều danh vọng, mà người tu phải phương tiện dùng cái danh học, danh tu của mình để cảm hóa và nhiếp phục mọi người thì điều ấy chẳng trái; nhưng nếu lấy đó làm phương tiện tiến thân để có lợi, được danh, thì thật là sai hẳn cái mục tiêu mà người tu ấy phát nguyện lúc ban đầu.

Đức Dalai Lama nói:

“Nếu một người tu mà trải qua bao tháng năm hành đạo không thấy mình tâm thường hơn, giản dị hơn và khiêm tốn hơn thời gian ban đầu, thì có lẽ là người tu đó đã đi lạc rồi!”

Nếu Ai Hỏi..

Nếu ai hỏi tôi sợ điều chi nhất ?

Tôi sợ nhiều.. bóng tối cõi lòng tôi

Danh lợi mất, tôi xem rằng chưa mất

Mất lương tri là mất đã nhiều rồi!

Nếu ai hỏi tôi ghét điều chi nhất ?

Ghét chính là đánh mất sự bình yên

Nếu không thương- tôi không ghét, không phiền!

Có thương, ghét.. hờn nhiên như trẻ nhỏ.

Nếu ai hỏi về tình yêu chân thật ?

- Biết nhịn nhường, sống chấp nhận lẫn nhau!

Yêu trói buộc làm người kia chật vật

Hạnh phúc song hành chiếc bóng khổ đau.

Nếu ai hỏi tôi biết ơn gì nhất ?

Thưa, chính là những trở ngại, chương duyên..

Đời sóng gió giúp buông lòng kiêu ngạo

Sớm quay về nẻo Đạo, biết nhu khiêm.

Nếu ai hỏi điều làm tôi thất vọng ?

Đó chính là mơ mộng đổi thay đời.

Nếu tôi biết đổi chính mình quan trọng

Thay cái nhìn, thế giới đẹp tình khôi!

Nếu ai hỏi điều gì tôi hy vọng ?

- Ước mong mình mở rộng cõi lòng hơn!.

Cái tôi lớn đất trời thu nhỏ lại

Tôi bé đi, đời bát ngát yêu thương..

Thích Tánh Tuệ

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) ...	\$350	Le Tường Vy (miliptas, CA)	\$120
Ad: Sunny Auto Repair (Westminster, CA)	\$120	Lý Kim Thơ (Salem, OR)	\$20
Ad: Thái Quang Minh (San Diego, CA)	\$120	Nghiêm Liên Phương (Orange, CA)	\$40
Ad: Thiên Quán Tâm (Westminster, CA)	\$300	Ngô Thị Vân (San Diego, CA)	\$30
Ad: Võ Đình Đức (San Diego, CA)	\$100	Ngochai A. Reeder (Laguna Wood, CA)	\$50
Ad: Bay Pharmacy (San Jose, CA)	\$60	Nguyễn Ánh Ngọc (Maspeth, NY)	\$50
Ad: Dentaland (Westminster, CA)	\$200	Nguyen Denise (West Hill, CA)	\$20
Anh Ha (Fort Mill, SC)	\$20	Nguyễn Kim Anh (Long Beach, CA)	\$50
Anh Quyền & Chì Xuân Lan (Santa Ana, CA) ...	\$100	Nguyen L Kim (Allen, TX)	\$30
Chu Kim Hang (Quebec, Canada)	\$150	Nguyễn Lệ Chi (Oakland, CA)	\$40
Chùa Phổ Từ (Hayward, CA)	\$50	Nguyễn Liễu Lily (Houston, TX)	\$30
Chùa Phước Hải (Charlotte, NC)	\$100	Nguyễn Minh Châu (Hyde Park, MA)	\$50
Chung Gấm (San Jose, CA)	\$100	Nguyễn Nga (Oklahoma, City, OK)	\$30
Đạo Tràng Chánh Tâm Thanh (Charlotte, NC) ..	\$50	Nguyễn Nhung (Seattle, WA)	\$50
Đỗ Văn Hương (San Diego, CA)	\$50	Nguyen Oanh (Fremont, CA)	\$20
Doan Dien (Erie, PA)	\$100	Nguyễn Phúc (Bangor, ME)	\$20
Đoàn Phi Phụng (San Diego, CA)	\$20	Nguyễn Tân (Olive Branch, MS)	\$50
Đoàn Trần (Triagle, VA)	\$100	Nguyễn thị Bạch Mai (Garden Grove, CA)	\$50
Dương Ngọc Đầu (West Roxbury, MA)	\$100	Nguyễn Thị Chín (Toronto, Canada)	\$100
Hanna Ha (La Mesa, CA)	\$70	Nguyễn thị Hạnh Nhơn (Garden Grove, CA)	\$40
Hồ Diệu Tuyết (San Diego, CA)	\$30	Nguyễn Thị Hoa (Miami Lake, FL)	\$50
Hồ T. Phác (Houston, TX)	\$25	Nguyễn Thị Khuê (Silver Spring, MD)	\$60
Hoàng Vũ Thái (San Marcos, CA)	\$50	Nguyễn thị Kim Chi (Houston, TX)	\$30
Hùng Bùi (Westminster, CA)	\$50	Nguyễn Thị Nga (Chula Vista, CA)	\$50
Huynh CamTu (Wichita, KS)	\$100	Nguyễn Văn Ngoa (Des Moines, IA)	\$20
Huỳnh Nghĩa (Arlington, TX)	\$20	Nguyễn Văn Ngoa (Des Moines, IA)	\$30
Kim Jorde (Fall Brook, CA)	\$25	Nguyễn Văn Phác (Corona Delma, CA)	\$50
L & P Auto Body INC (Charlotte, NC)	\$100	Nguyễn Yung (Sunnyvale, CA)	\$50
Lê Kim (San Jose, CA)	\$20	Nguyệt & Tâm (Santa Ana, CA)	\$50
Lê Thu Thủy (Chantilly, VA)	\$50	Niệm Phật Đường Fremont (Fremont, CA)	\$500

Nu Vo (Huntersville, NC) \$20
Pham Hai (El Monte, CA) \$50
Phạm Thị Bửu (N.Lauderdale, FL) \$150
Pham Tuan (Annandale,VA) \$50
Phan thi Ailien (Charlotte, NC) \$10
Phung Ann (Anaheim, CA) \$50
Phường Vinh (Stanton, CA) \$20
Sandy Lee (Los Angeles,CA) \$100
Tam Bao Temple (Salt Lake, UT) \$100
Thiên Thai Đạo Tràng (Austin,TX) \$30
Tôn Nữ Minh Tín (Tustin, CA) \$100
Trần Cảnh Xuân (San Diego, CA) \$40
Tran Lam (Kitchener,CA) \$20
Trần Lê Bạch Thu (Union City, CA) \$30
Trần Mỹ Lương (Lemon Grove, CA) \$30
Tran Theodore (Westminster, CA) \$40
Trần Thị Thuý (Olympia, WA) \$100
Trần thị Xuân (Milwaukee, WI) \$30
Trần Yến Nga (Huntington Beach, CA) \$30

Trương Thị Hiệp (Sunnyvale,CA) \$100
Tu Ba Khanh (Wyoming, MI) \$50
Tu Viện Liên Trì (Mount Vernon, AL) \$100
Van Tien Anh (Pembroke Pines, FL) \$50
Võ Thị Lan (Bellflower, CA) \$20
Vũ Đình Pha (San Jose, CA) \$100
Vũ Văn Phưởng (Shoreline, WA) \$30
Vương Thuý Nga (Houston, TX) \$20



Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả **điền phiếu nhận báo Đất Lành**. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không **điền phiếu nhận báo** nên chúng tôi 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.

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**



Reserved for Printing Technic Ad

DENTALAND

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 nhong nhẽo từ 1 tuổi trở lên mà không cần dùng thuốc mê hoặc trói buộc.
- Phòng mạch khang 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 thật.
- 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



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

