

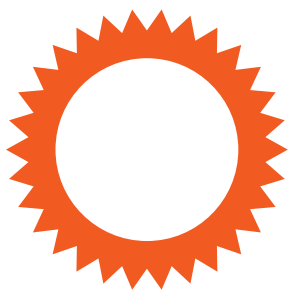
Đất Lành

THE BUDDHIST REVIEW

Bộ Mới Tháng....5,6,7,8, 2014

Ảnh: Tâm Nguyên An
Thiền Viện Đại Đăng (Bonsall, CA)

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



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 Gửi 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.*

Vu lan - mùa hiếu hạnh, đó là một nét đẹp không chỉ dành cho người con Phật mà đó là một nét văn hoá thiêng liêng mang đậm tình người của dân tộc Việt Nam. Dù một người tự xưng mình là Phật tử hay chưa phải là Phật tử cũng mang trong mình dòng máu của thương yêu kính mến đối với hai đấng sinh thành cha mẹ. Nghĩa cử báo ân và tri ân của con cái đối với bậc làm cha mẹ được phát sinh từ lòng thương mà nơi ấy không có sự kêu gọi hay ép buộc phải làm.

Trong tác phẩm **“Bông Hồng Cài Áo”** của Thiền sư Thích Nhất Hạnh:

“Con trẻ thiếu tình thương thì không lớn lên được. Người lớn thiếu tình thương thì cũng không “lớn” lên được. Cẩn cố, héo mòn.”

“Tình mẹ là gốc của mọi tình cảm thương yêu. Không có Mẹ, tôi sẽ không biết thương yêu. Nhờ Mẹ mà tôi biết được thế nào là tình nhân loại, tình chúng sanh; nhờ Mẹ mà tôi có được chút ý niệm về đức từ bi.” Thật vậy, từ khi đứa trẻ biểu hiện vào trong thai tạng, nếu được cha mẹ chăm sóc, giữ gìn, dạy dỗ theo đúng Phật pháp, đứa trẻ ấy sẽ lớn lên thành người hữu dụng cho Đạo, cho Đời. Con người là đơn vị nhỏ nhất, rồi đến gia đình và xã hội. Nếu tự thân chúng ta sống theo lời Phật dạy, thực hành 5 giới, chắc chắn chúng ta sẽ tạo nên một gia đình vững chắc, ngập tràn niềm vui, hạnh phúc. Tình thương là chìa khoá và bí quyết thành công dẫn đến thế giới hoà bình. Hạnh phúc hay đau khổ đều tuỳ thuộc hành động thiện hay ác, tốt hay xấu của mình. Ta sẽ thấy cảnh Khổ (*khổ đế*), thấu triệt nguồn gốc gây nên khổ (*tập đế*), ta mới tìm cách đoạn dứt bỏ (*diệt đế*) và có con đường hành trì để thoát khổ (*đạo đế*). Người giác ngộ thấy lẽ thật nên bớt khổ. Người mê không thấy lẽ thật nên khổ suốt đời. Chúng ta làm điều ác gây đau khổ cho người khác vì vô minh. Nhờ tu tập thiền định, phát sinh trí tuệ, giữ thân khẩu ý thanh tịnh, vô minh được diệt trừ. Lòng từ bi càng lớn đức nhẫn nhục càng dày. Có đức nhẫn nhục, mới làm nên sự nghiệp lớn. Đó là một vài ý chính của chư Tôn Đức dạy chúng ta trong số này. Kính mong quý độc giả suy gẫm, tu tập để hoàn thiện một con người Phật tử đầy dũng khí, đứng vững trên đôi chân của mình, không nương tựa bất cứ ai. Đã có lời Phật dạy, có pháp môn tu học, có tăng thân cùng sinh hoạt tu tập, chúng ta chỉ cần quyết tâm tinh tấn nỗ lực công phu. Nguyên hồi hướng công đức lành này đến Cha Mẹ người đã đem ta đến cuộc đời này, cho ta thân người, cho ta được gặp Phật pháp.

Vu Lan về BBT Đất lành khánh chúc chư Tôn đức Tăng già pháp thể khinh an, tuệ đăng thường chiếu, và kính chúc quý pháp hữu có một mùa Hiếu hạnh an lạc và thanh thoi.

Trân trọng,

BBT Đất Lành

Mục Lục

6 Mê và Giác

Hòa Thượng Thích Thanh Từ

11 Khai Thị Của Hòa Thượng Thích Trí Tịnh

Hòa Thượng Thích Trí Tịnh

15 Con Đường Dẫn Đến Hạnh Phúc

Đức Đạt Lai Lạt Ma | Hòa Thượng Thích Trí Chơn (Chuyển Ngữ)

23 Học Làm Người

Hòa Thượng Tinh Vân | Liên Hải (Chuyển Ngữ)

24 Nhận Thức Căn Bản

Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh

26 Kinh Bốn Mươi Hai Chương

Hòa Thượng Thích Phước Tịnh

35 Tình Thương Trong Đạo Phật

Thích Nhuận Hải

38 Ý Nghĩa và Cách Thức Tụng Kinh

Thích Nhật Từ

41 Tâm Hoan Hỷ - Hạnh Tùy Hỷ

Hòa Thượng Thích Trí Quảng

44 Nguyện Hại Của Thói Quen Dọa Dẫm

Minh Niệm

47 Luân Hồi Và Nhân Quả Trong Đạo Phật

Ban Biên Tập Làng Mai

49 Mũi Tên Thứ Hai

Ban Biên Tập Làng Mai

51 Làm Sao Để Không Bỏ Phí Cuộc Đời

Ban Biên Tập Làng Mai

53 Chiếc Bình Bát Của Ta

Nguyễn Duy Nhiên

55 Nhìn Sự Vật Như Chúng Thật Sự Là

Ajahn Chah | Diệu Liên Lý Thu Linh (Chuyển Ngữ)

59 Thương Một Áng Mây Bay

Đồng Tâm

63 Tương Quan Tương Duyên Hay Tương Tác

Ban Biên Tập Làng Mai

66 Quyền Lực Của Nhà Lãnh Đạo

Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh

68 Chỉ Là Một Nắm Tro

Thích Nữ Hạnh Chiếu

73 Tình Yêu Trong Cơ Thể

Thích Chân Đăng Nghiêm

82 Những Tấm Lòng Vì Đạo Trên Đất Mỹ

Thích Pháp Bảo

84 Ngắm Ánh Trăng Thu

Nguyệt Bình

87 Phép Lạ Không Lạ

Chân Mây

91 Ngồi Uống Trà Cùng Mẹ

Thích Đồng Tâm

93 Lòng Mẹ Mênh Mông

Trần Thùy Linh

95 Nương Vào Hoàn Cảnh Để Xây Dựng Tương Lai!

Nguyễn Thảo

97 Bến Đỗ Bình Yên

Viễn Quý

99 Giác Mơ Không Mộng Mị

Trần Tinh

102 Giáo Dục Trong Gia Đình

Pháp Hỷ - Dhammanandā

108 Cách Dạy Con Ở Mỹ

Sưu Tầm

**112 Chia Sẻ Của Người Mẹ
Có Con Trúng Tuyển Harvard**

Văn Chung

115 Nắng Hè Trên Đỉnh Kim Sơn

Quảng Diệu Lan

127 Nồi Cháy: Chữa Sao Cho Sạch?

Sưu Tầm

**128 Những Lợi Ích Kỳ Diệu Của Rong Biển
Đối Với Sức Khỏe**

Hoàng Nguyễn

130 Nụ Cười

TNT

135 Bò Kho Chay

Hồng Vân

140 Tri Ân

Gieo Hạt Từ Bi

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

- Như Không | Tháng 4, 2013



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 thân, 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 hoằng pháp và cũng cần lắm những bàn tay nâng đỡ, diu dắt của các bậc tiền bối và các bạn đồng hành.

Xin quý vị hoan hỉ dành chút giây phút nhỏ nhoi để yểm trợ cho công cuộc hoằng 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

Mê và Giác

Hòa Thượng Thích Thanh Từ

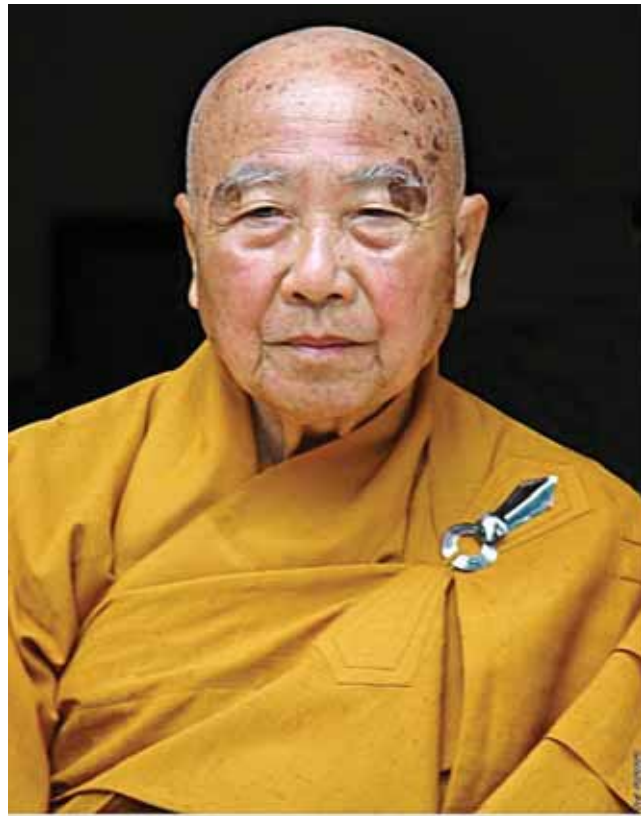
Đạo Phật là đạo giác ngộ. Tiếng Phạn Buddha, Trung Hoa dịch âm là Phật Đà, dịch nghĩa là **“người giác ngộ”**. Cho nên đạo Phật là con đường đưa chúng ta tới giác ngộ, lấy giác ngộ làm nền tảng, không giống như những tôn giáo khác, lấy lòng tin làm căn bản. Vì vậy đệ tử tu theo Phật gọi là Phật tử, chứ không gọi **“Tín đồ đạo Phật”**. Phật là giác, tử là con, Phật tử là con Bậc Giác Ngộ. Không thể Cha giác ngộ mà Con mê muội được. Vì vậy Phật tử khi tu phải thấy lẽ thật, thấy chân lý Đức Phật đã dạy để được giác ngộ. Cho nên khi giác là tinh thần của Phật tử, còn mê là tinh thần của chúng sanh.

Trước tiên tôi nói về phần mê. Vì chúng sanh đang mê nên chư Phật mới thương xót chỉ dạy để được giác ngộ. Mê cái gì? Người thế gian nói mê là tối tăm mù mịt, giác là sáng suốt. Thấy biết sai sự thật, không đúng lẽ thật mà tưởng thật, gọi là mê. Như trắng mà thấy đen là mê, vì thấy trái lẽ thật.

Thí dụ hiện giờ ai lỡ xúc phạm tới danh dự mình một chút, quý vị có giận không? Có. Giận nhiều hay ít? Giận nhiều. Nhưng chúng ta thử hỏi lại **“danh dự là gì, nó ra sao?”** Không ai biết hết. Nói chạm tới danh dự của tôi, khiến tôi nổi giận nhưng lại không biết danh dự là gì? Đừng nói tới danh dự, chính tôi cũng không biết **“tôi là gì”** nữa! Những điều gì trái ý với ý nghĩ, trái với ý muốn của mình, ta nói nó sai quấy. Nhưng sự thật không biết ai sai?

Như Phật tử không phải là người xấu, mà có kẻ nói anh xấu hay chị xấu, quý vị có biến thành xấu liền không? Không. Họ nói ra rồi mất tiêu, không có gì hết, nổi giận làm chi. Nếu họ nói mà ta biến thành xấu thì nên giận. Đàng này họ nói xấu mình vẫn không thay đổi sắc diện, có gì sợ. Chỉ khi nổi giận ta sẽ trở thành xấu thật, cho nên không phải ta nói xấu mình thành xấu, mà tại nổi giận nên thành xấu. Phật tử phải xử sự thế nào cho đúng trong trường hợp đó? Người ta nói nhưng mình không chuyển đổi thân tâm thì có

quan hệ chi đâu, như gió lùa qua tai rồi mất, có gì phải giận. Nhưng tại sao chúng ta giận? Vì muốn ai ai cũng phải khen ngợi, cũng phải tôn trọng mình. Cho nên nghe một lời khinh chê, thấy một hành động bất kính là tức giận liền.



Hòa Thượng: **THÍCH THANH TỪ**

Con người sống trong ảo tưởng nhiều hơn thực tế. Vì vậy Phật nói chúng sanh si mê. Người đời vì mê mà tiêu tan hết sự nghiệp, vì mê mà bệnh hoạn, khổ đau. Như mê rượu chè, mê cờ bạc, mê đàn điểm, mê hút xách... Những cái mê đó đưa tới hư hại cả cuộc đời và làm liên lụy đến gia đình cha mẹ, anh em, rộng hơn nữa là xã hội. Càng mê nhiều càng khổ nhiều, nên nói mê là nhân của đau khổ. Hồi xưa những vị lớn tuổi ở Việt Nam hay dùng từ **“tứ đổ tường”** tức là rơi vào bốn bức vách. Bốn bức vách đó là gì? Là tử, sắc, tài, khí. Tử là mê rượu, sắc là mê sắc đẹp, tài là mê cờ bạc, khí là hút xách, á phiện. Nếu rơi vào bốn thứ đó là đụng vào bốn bức tường không có lối thoát vì bị bốn vách ấy vây kín cả rồi. Bị vây kín là bị tù hãm, khổ đau.

Ngày nay chúng ta thấy rõ ai kẹt trong những chuyện đó đều đau khổ. Nhưng khi đi vào con đường ấy, họ có nói đi tìm đau khổ đâu mà nói là tìm vui! Như vậy con người vì si mê nên khổ tưởng là vui. Càng đi sâu trong đó chừng nào, khổ đau càng đậm càng nhiều, chứ không vui được. Đó là nói cái mê ở ngoài da. Vậy mê hơi sâu trong thịt là mê gì? Mê danh, mê lợi. Mê ở trên chúng ta thấy rõ tai hại như vừa kể, còn mê ở đây không tai hại như thế, nhưng lại có tai hại khác. Người thích danh thích lợi muốn cho mình trở thành người có địa vị cao nhất trong xã hội, muốn trở thành người giàu nhất nước. Nhà Phật nói ham muốn như vậy là mê. Tại sao? Vì người ta nghĩ làm quan lớn sẽ sung sướng, có đầy quyền uy. Nhưng nếu nói đúng nghĩa của người làm quan, trách nhiệm lớn chừng nào thì khổ chừng ấy. Phải lo cho mấy triệu dân được bình an, được no cơm ấm áo, lo bù đầu rảnh đầu mà vui. Tinh thần căng thẳng luôn luôn tìm cách này, cách nọ làm cho dân hết nghèo, hết khổ. Đó là nỗi khổ lớn, chứ đâu phải vui. Nhưng chỉ vì một chút danh vị, được người ta chào đón hoan nghênh, mà biết bao người chìm trong nỗi khổ lớn ấy.

Đó là chưa kể trước khi được quan chức phải vận động. Vận động người này, vận động người kia bỏ thăm cho mình. Khi đắc cử rồi rất mừng. Như vậy chưa được cũng khổ, vì cầu cứu người này, xin xỏ người kia. Được rồi cũng khổ vì phải

lo cho dân, cho nước. Còn một 1 khổ nữa, là sợ sợ xuất bị người hất xuống, mất mặt. Hoặc mãn nhiệm kỳ rồi, không biết còn cái ghế nào để ngồi không? Tóm lại cả thời đều khổ: trước khổ, giữa khổ, sau khổ. Nói rõ hơn là chưa được khổ, đã được khổ, được rồi mất cũng khổ. Song đáng tiếc người đời lại cho là vui, nên suốt đời chạy theo danh vọng, để suốt đời phải lao đao lận đận vì danh vọng.

Người muốn làm giàu, giàu lớn, có khổ không? Chúng ta chưa ở địa vị giàu lớn, chắc không biết cái khổ đó đâu. Người ở địa vị đó mới thấm thía được nỗi khổ nhà giàu. Vì muốn giàu nên phải tìm mọi cách để ra tiền, lúc đó đau đầu tính toán nên khổ. Khi có tiền nhiều rồi sợ mất, sợ người khác sang đoạt nên khổ. Chưa kể tới lúc già sắp chết, con cái giành của. Cha mẹ phải nằm đó nhìn thấy cảnh nòi da xáo thịt, thật là khổ.

Từ khi chưa làm giàu mình bao nhiêu tuổi, bắt đầu làm giàu được rồi bao nhiêu tuổi, khi thật giàu nhìn lại đầu bạc sắp ra đi. Như vậy tiền của nhiều mà chết thì không hưởng được càng khổ. Khổ vì tiếc bao nhiêu năm vất kiệt lực mà bây giờ không được hưởng. Lúc chưa giàu, ngỡ khi tiền của nhiều sẽ vui, không ngờ giàu sang rồi rồi cuộc vẫn khổ. Vì vậy Phật nói ham mê danh lợi là khổ.

Bây giờ thử hỏi lại người ít danh ít lợi có khổ không? Hồi xưa đọc truyện Tàu, tôi nhớ câu chuyện Hứa Do với Sào Phủ. Một hôm vua Nghiêu đi dạo trong dân gian, nghe đồn có hai vị hiền triết là Hứa Do và Sào Phủ. Nhà vua mới tìm tới. Đầu tiên gặp Hứa Do, vua hỏi: **“Nghe khanh là người hiền, vậy trẫm mời khanh về triều làm quan có được không?”**. Sau khi từ chối lời mời của vua, Hứa Do bịt tai đi tới dòng suối rửa tai. Khi ấy Sào Phủ dẫn trâu xuống suối uống nước Thấy Hứa Do rửa tai liền hỏi: **“Ông làm sao mà rửa lỗ tai vậy?”**. Hứa Do nói: **“Tôi nghe danh lợi dơ lỗ tai nên đến đây rửa”**. Sào Phủ liền giựt mũi trâu lên không cho uống nước. Hứa Do hỏi: **“Sao không cho trâu uống nước?”**. Sào Phủ nói: **“Sợ trâu uống nước dơ miệng bởi mùi danh lợi”**.

Hai vị hiền triết, một người nghe Danh lợi rửa lỗ tai, một người sợ nước dính mùi danh lợi dơ mồm trâu nên không cho uống. Như vậy để thấy người xưa xem danh lợi đáng ghét tới mức nào. Vậy mà ngày nay người ta thêm khát danh lợi đến khổ cả đời vẫn không thấy chán. Đó là cái mê thứ hai, hơi sâu hơn một chút. Mê trong thịt.

Đến mê thứ ba thâm tận xương tủy, đó là sợ chết. Tại sao chúng ta sợ chết? Tại tham sống nên sợ chết tham sống là muốn sống lâu nên sợ chết. Nhưng con người ai cũng phải trải qua bốn giai đoạn sanh, già, bệnh, chết; không thể tránh khỏi. Nếu biết già bệnh chết là cái không tránh khỏi, mà sợ là thiếu sáng suốt hay nói cách khác là si mê.

Chúng ta sợ chết vì quý thân, muốn thân còn mãi. Nhưng nếu giữ được cũng nên giữ, giữ không được mà vẫn muốn giữ hoài, đó là chấp mê nên khổ. Người không muốn giữ thân, nghe nói sắp chết chỉ cười thôi, vì thấy đâu có gì quan trọng. Còn người muốn giữ nghe nó sắp mất liền hoảng hốt sợ sệt. Sợ vì mê chấp thân. Đó là nói về chấp thân.

Kể đến là mê chấp tâm. Chúng ta thường cho những suy nghĩ phải quấy, tốt xấu là tâm mình. Khi nổi giận lên thì nói tôi giận, vì chấp cái giận là tôi. Khi thương ai nói tôi thương người đó quá. Khi ghét ai nói tôi ghét người đó quá. Như vậy cái giận là tôi, cái thương là tôi, cái ghét là tôi. Nếu thương, giận, ghét, buồn, tức, oán, hờn v.v. . . cái nào cũng tôi hết, như vậy chúng ta có bao nhiêu cái tôi? Cả trăm ngàn thứ tôi. Vậy cái nào là tôi thật?

Chúng ta vì chấp những nghĩ suy phân biệt hơn thua, phải quấy là tôi rồi cứ theo đó mà tạo nghiệp. Giận thì muốn làm cho người ta khổ, thương thì muốn làm cho người ta vui v.v. . . đủ thứ chuyện trên thế gian. Đã chấp suy nghĩ là tâm mình, ai làm ngược với suy nghĩ của mình thì ta chống đối, giận hờn, ai làm vừa ý mình thì có cảm tình.

Nhưng thử hỏi lại cái nghĩ của mình có đúng 100% không? Không. Tại sao? Nếu chúng ta nghĩ đúng 100% chắc bây giờ ai cũng là đại phú gia



Chánh Niệm

hết. Vì nghĩ đâu đúng đó nên làm ăn gì được nấy. Bởi nghĩ không đúng nên bây giờ chưa giàu to. Những suy nghĩ của chúng ta, có khi đúng, có khi sai. Nếu cho suy nghĩ là mình, khi nghĩ đúng là mình, khi nghĩ sai cũng mình nữa. Chẳng lẽ ta là hai thứ nghịch nhau.

Bây giờ xét kỹ lại, khi chúng ta buồn giận, mình nhìn lại xem cái buồn giận đó ở đâu ra? Tìm một hồi không thấy nó ở đâu. Tại sao? Vì nó là cái hư ảo, không thật làm sao tìm được. Ví dụ quý vị đang buồn vì làm ăn thất bại, bất thần có người bạn khá giả ở xa tới thăm. Nghe tâm sự của quý vị, người bạn cho mượn một số tiền lớn để trả nợ, lúc đó còn buồn không? Lúc đó lại cười. Nếu buồn là thật thì buồn hoài. Nhưng mới buồn đó, bây giờ gặp duyên tốt trở lại vui. Vậy cái buồn không thật, cái vui cũng không thật. Nó luôn luôn chuyển biến tùy duyên. Nghĩ tôi buồn tôi vui tức cho tôi là cái tạm bợ, giả dối rồi. Tâm lăng xăng lộn xộn khi thương, khi buồn, khi giận, khi ghét v.v. . . đủ hết mà cũng nói là tâm mình. Nó không

thật mà nói nó thật nên gọi là si mê. Si mê này là si mê tận xương tủy người nào cũng có hết, chớ không riêng cá nhân ai.

Bây giờ muốn hết si mê phải làm sao? Phải giác ngộ. Biết mình mê thì phải tìm con đường sáng, con đường giác ngộ. Cũng như biết mình đang ở chỗ tối thì tìm đèn bật lên cho sáng. Như vậy mới hết tối, hết tối thì hết khổ. Biết ta đang si mê thì phải tìm con đường giác ngộ để được giác. Giác thì thoát khỏi si mê. Con đường giác ấy trong kinh Phật dạy nhiều lắm, ở đây tôi không dẫn hết, chỉ nêu gương tiêu biểu để chúng ta tu học theo.

Tuệ Trung Thượng Sĩ ở đời Trần, thế kỷ thứ XIII, ông ngộ đạo với Thiền sư Tiêu Dao và là thầy của vua Trần Nhân Tông. Được vua Thánh Tông ban cho một sở đất, ông lập gia trang ở đó và cất một cái am nhỏ đặt tên là Dưỡng chân trang. Khi sắp tịch ông ra nằm giữa bộ ngựa nhắm mắt. Thấy vậy thế thiếp khóc òa lên, ông mở mắt ngồi dậy bảo lấy nước súc miệng rửa mặt, xong ông quở ***“Sống chết là lẽ thường, buồn thảm luyến tiếc làm gì, làm xao động chân tánh của ta”***. Quý bà nghe quở im lặng, không dám khóc nữa. Sau đó ông nằm xuống thở khi liền đi.

Chết như vậy vui không? Rất vui, không khổ sở như chúng ta ngày nay. Bởi ngài đã thấy đạo, tuy là cư sĩ mà khi đi rất tự tại. Trong lúc đang tu, muốn nhắc nhở người đời ông có làm bài thơ ***“Khuyến người đời tiến tu”*** bằng chữ Hán. ở đây tôi đọc bản dịch :

*Ngày tháng xoay vần xuân lại thu,
Xăm xăm tóc bạc đáp lên đầu.
Giàu sang nhìn lại một trường mộng,
Năm tháng mang theo vạn học sầu.
Néo khổ luân hồi xe chuyển bánh,
Sông yêu chìm nổi tợ phù ôu,
Gặp trường chẳng chịu sờ lên mũi,
Vô hạn duyên lành chỉ thế thôi.*

Ngày tháng xoay vần xuân lại thu. Chúng ta sống trên thế gian này cứ ngày qua tháng lại, hết xuân lại thu, cứ như vậy mà trôi qua trôi qua. Xăm xăm tóc bạc đáp lên đầu. Lâu lâu nhìn lại tóc bạc đã đáp trên đầu rồi. Để thấy cuộc đời

vô thường, theo dòng thời gian chuyển biến, con người chúng ta cũng chuyển biến theo. Ngày nào đó đầu xanh bây giờ tóc đã bạc.

Giàu sang nhìn lại một trường mộng. Tất cả giàu sang con người tạo ra được, cuối cùng nhìn lại như một giấc mộng dài, chớ không có gì hết. Nên người xưa hay nói:

*Công danh cái thế màn sương sớm,
Phú quý kinh nhân giấc mộng dài*

Chúng ta ngày nay cho công danh cái thế là sang tốt bậc, không phải màn sương sớm. Sự thật cái sang tốt bậc có hưởng mãi được không? Không hưởng mãi được, chỉ lúc nào thôi. Cho nên người xưa thức tỉnh thấy đó là màn sương, có đó rồi mất đó.

Phú quý kinh nhân là giàu đến nỗi người nghe phải giật mình, nhưng chẳng qua cũng chỉ là giấc mộng dài thôi, ít chục năm qua rồi tiêu tan, còn gì đâu. Đây là lời nhắc nhở cho chúng ta bớt mê đắm trong công danh, phú quý. Thấy như vậy là cái thấy của người giác.

Năm tháng mang theo vạn học sầu. Mỗi một năm, mỗi một tháng cứ chồng chất buồn bậc, khổ sở. Như vậy cả đời mang bao nhiêu buồn khổ? Hồi bé buồn khổ ít, càng lớn chừng nào buồn khổ càng nhiều chừng ấy. Lớn vừa vừa buồn khổ về chuyện gia đình, lớn khá nữa khổ về con cái... Lớn có cái khổ của lớn, nhỏ có cái khổ của nhỏ. Càng già càng thấy cô đơn, những chuyện vui buồn của thời gian trước nhìn lại chồng chất tràn trề trong tâm, không biết bao nhiêu mà kể. Nhớ lại người mình thương bây giờ đâu mất rồi, còn người mình ghét, cứ tới lui làm phiền hoài ... đủ thứ.

Do buồn khổ chồng chất, nên ngài nói: Năm tháng mang theo vạn học sầu. Cái buồn đọng tới một vạn học. Học là đơn vị đo lường hồi xưa, bây giờ nói đơn giản như thùng lúa đi. Một vạn thùng sầu tràn trề trong tâm. Đây là lời nhắc nhở rất chí thiết.

Nẻo khổ luân hồi xe chuyển bánh. Nẻo khổ luân hồi là con đường khổ đau luân hồi như chiếc xe lăn, cứ lăn mãi lăn mãi, lên xuống lên xuống không dừng. Chúng ta cũng vậy, hết tạo nghiệp này đến tạo nghiệp nọ, nổi lên chìm xuống luôn không dừng. Khi đi xuống các đường dữ, khi được lên các cõi lành, cứ vậy tiếp nổi không bao giờ cùng. Đó là luân hồi.

Sông yêu chìm nổi tợ phù âu. Ở đây Ngài nói sông yêu, chỗ khác gọi là biển ái. Chúng ta chìm trong sông yêu thương, trôi lên hợp xuống mãi không ngoi đầu lên được. Quý vị thương nhiều, ghét nhiều hay quân bình? Thương nhiều thì chết phải theo cái thương đó mà lên xuống. Ghét nhiều cũng thế. Chỉ có quân bình là ít lên xuống chìm nổi. Thương ghét đều là hai mối làm cho chúng ta phải luân hồi không dừng.

Như trong lòng mình thường nghĩ chuyện gì thì khó quên được. Cũng thế, người ta rất thương hoặc rất ghét có quên được không? Suốt đời không quên. Cho nên khi nhắm mắt những hình ảnh đó đi theo mình, đời sau gặp lại dễ thương dễ ghét nữa. Thương thì khổ theo thương, ghét thì khổ theo ghét. Bởi vậy có người sanh con dễ dạy làm sao, bảo đâu nghe đó đây là thương mà gặp nhau. Có người sanh con ngỗ nghịch, nói không thềm nghe, còn cự lại nữa. Đây là ghét mà gặp nhau. Cứ như vậy mà khổ. Người không thân thuộc chống đối ta khổ ít, nhưng con của mình mà chống đối cha mẹ nên rất buồn, rất tức. Buồn tức mà không bỏ được, nên rất khổ.

Vì vậy thương ghét càng nhiều gặp nhau càng lắm, chớ có ích gì. Muốn đừng gặp nhau hoài chúng ta phải làm sao? Bớt thương, bớt ghét đi. Có nhiều người nói: ***“tôi thù người đó không đời trời chung, tức muôn đời không muốn gặp lại”***. Càng không muốn gặp thì càng gặp lại, nên khổ muôn đời. Hiểu như vậy chúng ta phải thức tỉnh, không nên mê. Bởi vì mê là gốc của đau khổ, thương ghét từ mê mà sanh. Bây giờ không thương ghét nữa thì hết mê.

Sông yêu chìm nổi tợ phù âu. Phù âu là bọt nước theo sóng vỡ tan liên tục. Chìm ở trong sông yêu rồi, ra không được. Tất cả quý vị sống trong cuộc đời này yêu nhiều hay ít? Yêu nhiều. Yêu nhiều thì chìm sâu, chớ chưa ra được.

Gặp trường chẳng chịu sờ lên mũi. Vô hạn duyên lành chỉ thể thôi. Lỗ mũi chúng ta ở đâu? Trên mặt. Nhưng có thấy không? Không thấy, đợi soi gương mới thấy. Sờ thì đụng nhưng nhìn không thấy. Lỗ mũi là dụ cho thể tánh trong sạch của chúng ta. Nó sẵn như lỗ mũi ở trên mặt vậy, nhưng nhìn không thấy. Khi đủ duyên được thầy bạn nhắc nhở ta có lỗ mũi ngay trên mặt, mình phải chịu khó sờ lên mũi mới đúng. Lẽ thật đã sẵn chỉ cần ta sớm thức tỉnh, đừng đi trong mê nữa thì hợp chân. Nên nói Gặp trường chẳng chịu sờ lên mũi.

Vô hạn duyên lành chỉ thể thôi. Duyên lành vô hạn chỉ là tự tỉnh, tự nhận cái chân thật của mình, như tự sờ lên lỗ mũi vậy. Còn tìm kiếm bên ngoài chỉ uổng công thôi. Do thấy đạo Ngài nhắc chúng ta biết đừng chìm trong biển ái nữa, để tránh đau khổ của cuộc đời.

Tóm lại, Phật Tổ dạy chúng ta phải thức tỉnh, nhận và sống với cái thật, bỏ cái giả. Người thì cứ lo sống chết. Người trí thấu suốt tất cả pháp tánh không, nên thành thoi, không lo sợ chi hết. Bởi vậy người giác thấy rõ được lẽ thật nên bớt khổ. Người mê không thấy được lẽ thật nên khổ suốt đời. Đời này khổ đời sau cũng khổ, không biết bao nhiêu đời. Tu là cốt giải khổ. Muốn giải khổ thì phải tỉnh giác, chớ không nên chìm trong mê. Chìm trong mê thì muôn kiếp không bao giờ hết khổ.

Như vậy giữa mê và giác, chúng ta chọn cái nào? Giác. Tất cả đều đồng ý như vậy. Thế thì chúng ta phải ráng tu. Không ai cứu mình bằng chính trí tuệ giác ngộ của mình. Chỉ như thế chúng ta mới chấm dứt khổ đau trong đời này và nhiều đời sau nữa. Mong tất cả đều được sống an vui trong sự tỉnh thức của chính mình.

Khai Thị Của Hòa Thượng Thích Trí Tịnh

Hòa Thượng Thích Trí Tịnh

Trong những pháp môn Phật dạy, tôi cả đời chuyên tâm nơi pháp môn trì danh niệm Phật. Pháp tu niệm Phật có nhiều, trì niệm danh hiệu Phật là một trong những pháp niệm Phật. Đây là pháp môn dễ tu, dễ thực hành nhất, dễ thành tựu.

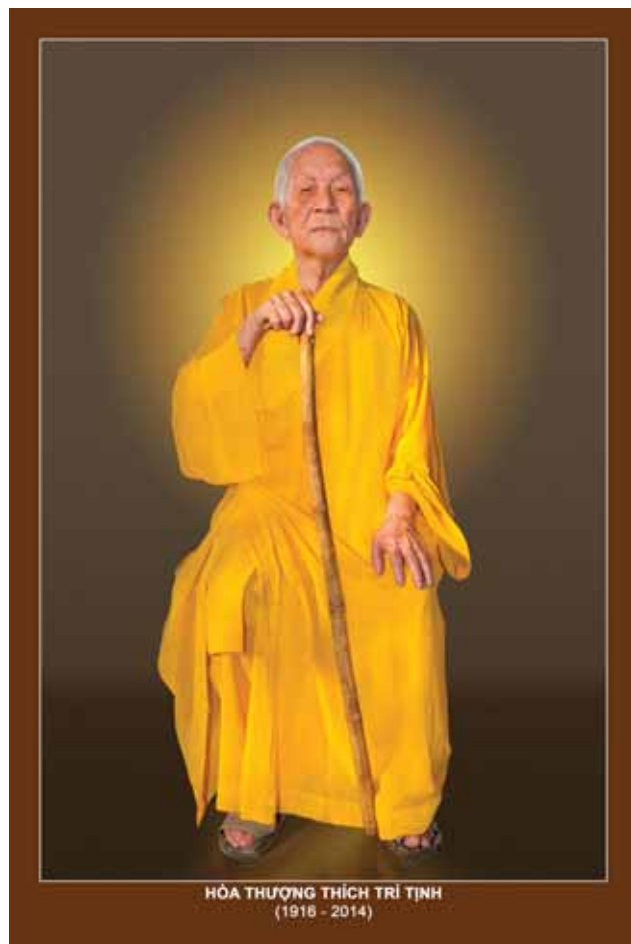
Về chỗ thành tựu cũng như chỗ đạt được rất rõ ràng từng bước, từng nấc tiến, có thể diễn nói, có thể cắt nghĩa. Do cái rõ ràng mà người được nghe, người được biết, nghe cũng dễ mà biết đúng cũng dễ. Chỉ quan trọng là phải có lòng tin chân thật, chí nguyện vãng sanh chân thật và thực hành đúng pháp siêng năng. Được vậy, thì đã nắm vững ở pháp môn niệm Phật. Nếu lúc tu hành có sai cũng dễ nhận biết, làm đúng mình cũng tự biết, khi được mình cũng tự biết.

Tôi nói thật với các huynh đệ, những gì sau khi tôi đã hiểu đã biết, lúc thực hành như thế nào, trải qua mấy mươi năm, các huynh đệ đôi khi thắc mắc: không biết Hòa thượng tu như vậy thành tựu được gì không? Có được mà chỉ được bước đầu tiên thôi.

Các huynh đệ tụng Kinh A Di Đà, đức Phật có nói, nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân được nghe đức Phật A Di Đà rồi chấp trì danh hiệu của đức Phật đó, hoặc một ngày, hoặc hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, bảy ngày nhất tâm bất loạn thì người đó đến lúc lâm chung được đức Phật A Di Đà cùng các Thánh chúng hiện ra trước mặt. Lúc ấy, do sức niệm của mình đã vững, lại có Phật và Thánh cùng đến tiếp đón nên tâm không điên đảo, được sanh về thế giới Tây phương Cực lạc.

Khi về cõi Cực lạc lấy hoa sen làm bào thai mà sanh ra, thọ hưởng về chánh báo là thân thể, được thân kim cang bất hoại. Trong kinh nói,

hoàn cảnh ở cõi đó rất rõ ràng, đất đai, nhà cửa, sự sinh hoạt đều rất trang nghiêm thanh tịnh, bảo đảm chắc chắn thành tựu quả vị Phật. Cho nên, vãng sanh Tịnh độ không phải chuyện tầm thường, phải được Đức Phật cùng Thánh chúng đến tiếp đón.



Vậy làm thế nào chúng ta được sanh về cõi Cực lạc? Trong Kinh A Di Đà nói: **“*Chẳng thể dùng chút ít thiện căn, phước đức, nhân duyên mà được sanh về cõi ấy*”**. Chẳng dùng chút ít nghĩa là phải nhiều, nhiều thiện căn phước đức nhân duyên mới được sanh về. Nhưng muốn được nhiều phải làm sao? Theo lời Phật dạy, rất dễ hiểu, dễ thực hành, dễ được kết quả. Nghĩa là: Người nào nghe đến Đức Phật A Di Đà rồi chấp trì danh hiệu. Nghe đến nghĩa là chưa từng nghe biết cõi Cực lạc và Đức Phật A Di Đà, bây giờ mới được nghe biết danh hiệu của Ngài.

Bốn tiếng chấp trì danh hiệu thường thường không ai chú ý. Khó lắm! Lời trong kinh nói là lời Phật nói không phải chuyện thường, từ tiếng phải nắm cho rõ chứ không phải như phàm phu nói chuyện với nhau. Nếu không như vậy thì sẽ hiểu sai lệch, đã hiểu sai thì tu sai, tất nhiên không có chỗ thành tựu. Thế nào mới đứng ở nơi chấp trì danh hiệu? Chấp nghĩa là nắm, trì nghĩa là giữ, tức là trong tâm thường niệm Phật luôn luôn, chẳng phải như lúc mới tập niệm hoặc nửa tiếng hay một tiếng, hoặc một trăm câu nhưng lúc buông ra thì trong tâm không nhớ niệm Phật. Như vậy nghĩa của chấp trì là nắm luôn giữ kỹ, không lúc nào không có, lúc có lúc không thì chẳng phải.

Về sau các bậc cổ đức diễn tả bốn tiếng ấy như là:

1. Bất niệm tự niệm: Mình không nghĩ niệm nhưng trong tâm vẫn luôn tự niệm Phật.
2. Niệm lực tương tục: Niệm Phật có sức mạnh thường niệm luôn, không lúc nào hờ dớt.

Nếu người nào tự thực hành thì sẽ tự biết. Từ chỗ được chấp trì danh hiệu là đạt bước đầu tiên về đạo lực trong Pháp môn Trì danh niệm Phật.

Tôi nói rõ cho các huynh đệ biết, điều này tôi cũng đã nói rồi. Từ trước đến giờ, tôi chuyên tu ở nơi pháp môn Niệm Phật, là pháp tu mà Phật dạy từ phàm phu tiến lên bậc Thánh. Về chỗ thành tựu, tôi chỉ được bốn tiếng như trong kinh đã

nói là chấp trì danh hiệu. Từ bước đầu tiên này mới được những bước sau như tiến lên tam muội (*chánh định*) chẳng hạn.

Đến bây giờ, tôi cũng chỉ được tầng bậc này thôi, phần ít nhất của Pháp môn Niệm Phật. Đời tôi năm nay đã 96 tuổi mà thọ dụng không hết.

Thứ nhất: ngũ tạng, lục phủ trong thân không sanh bệnh. Có lần tôi vô bệnh viện để khám bệnh. Sau khi khám xong, bệnh viện làm giấy kết quả xét nghiệm về tâm, can, tỳ, phế, thận, máu huyết... họ tổng kết rằng: kiểm tra kỹ, tất cả đều bình thường. Kể nữa, có điều làm chứng cho mình biết, các vị đắc đạo lên bậc Thánh, cái ngủ không có, thùy miên tâm sở bị trí lực làm cho thế lực của nó yếu hẳn hoặc mất đi.

Người bình thường, thùy miên tâm sở còn nguyên, hễ nằm nhắm mắt thì khởi lên ngủ mê, còn trần trọc không ngủ là bị bệnh mất ngủ. Còn người được đạo, thùy miên tâm sở yếu hoặc không còn. Vì sao? Vì có trí lực chế phục. Như lâu rồi cho đến bây giờ, mấy tháng nay tôi không ngủ. Mấy chú thị giả nói: **“*Con không ngủ một đêm thì ngày sau không làm gì được! Sư ông mấy tháng không ngủ tinh thần vẫn tỉnh sáng, còn phần chấn mạnh hơn lúc trước kia*”**. Tỉnh thoảng tôi cũng ngủ nhưng ít lắm, đến đổi chỉ khi có chiêm bao mới biết mình ngủ.

Trên đường đạo, mình biết rất rõ ràng chứ không phải mù mờ. Mù mờ nguy hiểm lắm! Chính mình không rõ để nhận biết, rồi tự viết thành sách. Người đọc tưởng rằng đúng, chẳng dè chỉ là phàm phu tự ý nói ra. Tôi thường nói, phải y cứ trong kinh làm chánh, gọi là Thánh giáo lượng. Trong kinh không nói, dù người có nói hoặc viết sách truyền bá thì chưa chắc chắn. Vì phàm phu vẫn phải phàm phu, chẳng thể phàm phu muốn thành Thánh liền thành Thánh.

Hồi xưa, tôi chuyên nắm giữ nơi pháp môn Niệm Phật là do có tâm ưa thích. Tâm ưa thích này, nghiệm lại là tập quán quen thuộc của mình nhiều đời nhiều kiếp chớ không phải mới đây. Kể đến, tôi nhận thấy pháp tu này chắc chắn, từ chỗ ứng dụng tu đến lúc được kết quả đều có mục

thước rõ ràng. Chẳng hạn, lúc hạ thủ công phu Trì danh niệm Phật, bắt đầu thực hành cũng rõ ràng từ việc nghe tiếng Nam-mô A Di Đà Phật, chỉ có sáu chữ, dễ nhận, dễ biết, dễ nhớ. Nhưng niệm phải đúng pháp là thế nào? Lúc niệm Phật thì có âm thanh của câu Phật hiệu, nhưng tâm phải nhận rõ được tiếng niệm, chớ đừng miêng niệm mà tâm lại nghĩ việc khác. Ví dụ: miêng niệm Phật, trong tâm lại suy nghĩ xâu chia khóa đề đầu rồi? Như vậy là tu trật, đúng hay sai liền biết.

Niệm Phật đúng pháp là tâm tiếng hiệp khẩn nhau. Tiếng ở đâu thì tâm ở đó, tâm ở đâu thì tiếng ở đó. Niệm thầm hay ra tiếng đều phải vậy. Thế nên, lúc ứng dụng tu đúng hay không đúng tự mình dễ dàng phân biệt. Muốn niệm đúng pháp cũng khó lắm! Tâm phải theo tiếng rất khó! Khó kèm, khó nhiếp cho đến phải dùng xâu chuỗi, nhờ lần chuỗi để trói buộc cái tâm loạn tưởng lại, chứ không phải lần chuỗi thiết lệ hột này rồi đến hột khác.

Thuở trước, tôi tự tìm cách để niệm Phật. Lúc ngồi lại niệm Phật thầm, tôi định thời gian là một xâu chuỗi. Ban đầu niệm đủ ba câu Phật hiệu rồi lần một hột, nhưng ba câu Phật này phải chắc chắn, nếu nó xao lãng không rõ ràng thì bỏ, lại niệm ba câu khác. Sau đó, tiến lên năm câu lần một hột, rồi đến bảy câu lần một hột, sau rốt mười câu lần một hột. Nếu lúc niệm Phật mà có một chút xao lãng, tạp niệm xen vào thì mười câu đó bỏ, niệm mười câu khác. Nhiếp tâm không dễ dàng, phải chuyên cần tinh tấn, nắm cho thật vững chắc. Minh tu đúng thì chính mình được thành tựu, do đó phải cố gắng.

Lúc được Bất niệm tự niệm trong tâm biết rất rõ ràng như từ chỗ điểm A bước đến điểm B, được rồi thì nhất định không bao giờ mất, chắc thật không phải mờ mịt. Đến bây giờ, tôi chỉ được chỗ này thôi. Các huynh đệ đừng nghĩ rằng, các vị Thánh xuôi chân nằm ngủ ngáy khò khò như mình đâu, nghĩ vậy là sai. Tôi được một chút đó mà cái ngủ đã tự nhiên mất, nếu có thì chỉ thỉnh thoảng.

Các pháp môn khác cũng vậy, lúc còn phàm phu thì chưa có đạo lực, ở pháp Phật được chút gì thì gọi là đạo lực. Đã có sức mạnh trên đường đạo ắt phải khác hẳn lúc chưa có.

Tôi từng diễn đạt phương pháp niệm Phật qua bài kệ:

*Nam-mô A Di Đà
Không gấp cũng không hưỡn
Tâm tiếng hiệp khẩn nhau
Thường niệm cho rành rõ.*

Rành là câu tiếng rành rẽ. Rõ là phải rõ ràng. Lúc niệm Phật đừng ham nhiều rồi niệm phớt phớt, không cần nhiều nhưng phải thật rành rẽ. Khi công phu nắm thiết vững chỗ này. Kế đến là tâm tiếng hiệp khẩn nhau, tuy khó nhưng luôn luôn cố gắng, đừng để lúc niệm Phật tiếng một nơi, tâm một ngả.

Đó là tu không đúng rồi, mà không đúng thì không thể được. Ví như anh thợ mộc muốn làm cái bàn, anh phải làm đúng phương pháp thì mới thành ra cái bàn. Do vậy, việc quan trọng trước nhất là phải tu đúng pháp. Trì danh niệm Phật mà tâm tiếng hiệp khẩn nhau gọi là tu đúng pháp, còn sai trật thì không được gì.

Muốn được như vậy, tôi đã dùng chuỗi để hạn định thời gian, lúc đến chỗ mười câu mới lần một hột phải mất mấy tiếng đồng hồ mới rồi một xâu chuỗi. Mỗi thời niệm Phật như vậy, ngồi khoanh chân niệm thầm phải mất hai tiếng đồng hồ. Tu hành phải chịu khó, phải bền bỉ thì mới có chỗ được. Lúc tôi niệm thầm mười tiếng lần một hột chuỗi, trong mười tiếng đó tới câu số tám hoặc



số chín mà xao lãng thì bỏ không lần qua, bắt đầu từ một trở lại. Thế nhưng lúc thành tựu được chút gì trên đường đạo (*đạo lực*), trong tâm an lạc khỏe lắm!

Tôi từng nghĩ, bản thân mình có làm cái gì, được cái gì, có làm có được, phải đến chỗ được cho thật vững vàng rồi mới đem cái mình đã từng làm, từng tu khuyên nhắc truyền dạy người khác. Nguy hiểm nhất là phạm phu tự ý nghĩ ra rồi viết thành sách, làm làm người khác. Thế nên, đệ tử Phật phải lấy Thánh giáo lượng (*lời Phật dạy trong kinh điển*) làm mực thước để đo. Nếu đúng theo kinh thì chắc chắn tin theo, so lại mà chưa đúng thì cần kiểm tra suy xét cho kỹ. Nếu chưa được đạo đều gọi là phạm phu, tự ý nói thì không bảo đảm.

Mấy huynh đệ phải nhớ đừng nên bỏ phí thời gian. Về thiền tông, tôi cũng đọc nhiều bộ sách lớn như Thiền học tập thành, Thiền học đại thành.

Nhiều người đọc đến đoạn ngài Triệu Châu khi có người đến tham học, ngài không chỉ dạy điều gì, chỉ kêu nói Uống trà đi! Người học lễ bái rồi lui ra. Đó là câu khai thị, nhưng người thường khó nhận khó hiểu, lại tưởng lầm rằng đã đắc thiền thì chỉ uống trà thôi!

Riêng về Pháp môn niệm Phật là pháp dễ tu, có mực thước rõ ràng mà hành giả đều có thể nắm vững để thực hành. Một phương pháp lúc tu hành có từng bước thật rõ, tu đúng hay không đúng dễ nhận biết. Tôi xem nhiều kinh sách nhận thấy Pháp môn Niệm Phật dễ nắm vững, thực hành cũng dễ, khi chưa được cũng biết chưa được, khi được thì cũng biết đã được, thật rõ ràng!

Thời gian gần đây, tôi không thể lạy Phật nên mong các huynh đệ đừng lể lạy tôi, chỉ xá là được rồi! Mong tất cả đều tinh tấn tu hành.

ngày hôm nay
đẹp lắm thật mà!



“Đây là một sự xác quyết mới. Chính ngày hôm nay đang có đủ những màu nhiệm như trời xanh, mây trắng, nắng ấm, bướm vàng, cha, mẹ, anh, chị, em... Thực tại màu nhiệm vô cùng như vậy mà tại sao ta lại tự khóa chặt mình trong cái vỏ ốc sầu đau? Những màu nhiệm của cuộc đời màu nhiệm hơn, quan trọng hơn những ganh tỵ, buồn phiền và bực tức của mình. Tại sao mình lại tự giam mình vào cái vỏ cứng của sự tức tối và hờn giận đó để rồi không tiếp xúc được những màu nhiệm của cuộc đời đang có mặt hôm nay.

(Trích từ sách “Bàn Tay Cũng Là Hoa”)

Con Đường Dẫn Đến Hạnh Phúc

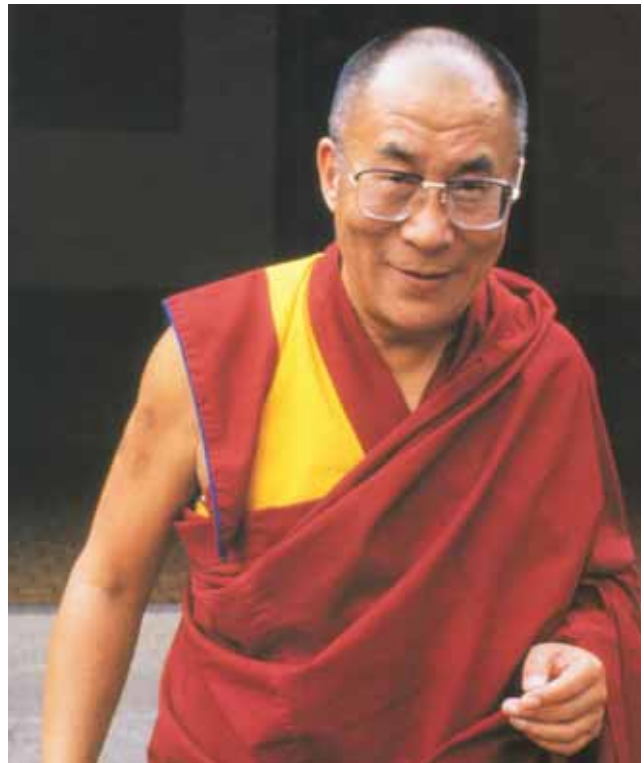
Đức Đạt Lai Lạt Ma | Hòa Thượng Thích Trí Chơn (Chuyển Ngữ)

Là con người căn bản chúng ta đều giống nhau. Tất cả chúng ta đều sống chung trên quả đất này. Mọi người đều có cùng một ước nguyện là muốn sống hạnh phúc và không thích khổ đau. Tất cả chúng ta đều yêu thương chính mình và mong gặp điều may mắn. Hiện nay, về phương diện phát triển đời sống vật chất, chúng ta đã thành đạt rất nhiều điều và mọi quốc gia trên hành tinh này đang nhắm đến một cuộc sống toàn hảo và xây dựng một xã hội văn minh phồn thịnh hơn.

Thực vậy, chúng ta đã thành công có được các điều ấy. Tuy nhiên sự phát triển, tiến bộ về mặt vật chất không chưa đủ để mang lại hạnh phúc cho con người. Lý do rất giản dị, vì con người không phải là sản phẩm của máy móc mà nó còn có đời sống tinh thần. Bởi vậy chúng ta phải cần đến những điều khác hơn ngoài thế giới vật chất bên ngoài để có được hạnh phúc.

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống của con người là tình thương. Thiếu tình thương, con người không thể có hạnh phúc chân thật. Nếu chúng ta muốn có một đời sống, một gia đình, một người bạn hàng xóm và một quốc gia hạnh phúc hơn thì bí quyết thành công hoàn toàn nằm ở trong tâm con người. Dù cho dân số năm tỉ người hiện đang sống trên trái đất này trở thành triệu phú hết, nhưng thiếu vắng sự an lạc nội tâm thì con người vẫn không thể có sự bình an và hạnh phúc lâu dài.

Một vài người rất giàu, nhưng chúng ta nhận thấy họ thường không có hạnh phúc gì cả. Sự cảm mến, tình thương và lòng từ bi là những chất liệu hết sức cần thiết cho cuộc sống của nhân loại. Tâm an lạc giúp nhiều cho sức khỏe của chúng ta. Hẳn nhiên các tiện nghi vật chất, thực phẩm và thuốc men cũng mang lại sự lành mạnh cho thân thể con người. Nhưng hạnh phúc tinh thần vẫn là điều quan trọng nhất cho sức khỏe tốt của chúng ta.



Mọi người đều quan tâm đến nền hòa bình thế giới.

Vũ khí tối tân hay sức mạnh quân sự, trong vài trường hợp và hoàn cảnh, đôi lúc có thể mang lại nền hòa bình tạm bợ. Nhưng về lâu dài sự xung đột quân sự, lòng hận thù và nghi ngờ không thể giúp chúng ta có được nền hòa bình thế giới đích thực và trường cửu. Hòa bình thế giới chỉ thành

đạt qua sự an lạc nội tâm, biết lắng nghe, thông cảm và kính trọng lẫn nhau của con người. Nói tắt, tình thương và lòng từ bi vẫn là chìa khóa và bí quyết thành công dẫn đến thế giới hòa bình.

Chúng ta hãy xét đến trường hợp của một gia đình có hạnh phúc. Điều căn bản vẫn là xây dựng trên tình thương. Sự thành công hay thất bại của chúng ta trong cuộc sống phần lớn tùy thuộc vào môi trường và hoàn cảnh trong đó chúng ta được nuôi dưỡng và lớn lên. Trẻ con sinh ở các gia đình với tình thương và sự chăm sóc đầy đủ của cha mẹ sẽ là những người gặt hái thành công và đạt nhiều hạnh phúc nhất. Trái lại, cuộc đời của em bé có thể bị hủy hoại nếu nó lớn lên trong sự hắt hủi, bạc đãi và thiếu tình thương của các bậc phụ huynh.

Tình thương bắt nguồn từ đâu và bằng cách nào chúng ta có thể giúp nó tăng trưởng và phát triển? Bao lâu tâm con người tồn tại thì hạt giống của tình thương còn hiện hữu. Mặc dù những ý tưởng xấu lẫn tốt, tất cả đều phát xuất từ ở tâm con người, nhưng tình cảm mạnh nhất trong đời sống con người vẫn là lòng yêu thương. Cho nên hạt giống từ bi luôn luôn là bản chất tự nhiên vốn sẵn có ngay từ lúc con người vừa mới chào đời.

Lúc chúng ta sinh ra, chúng ta hoàn toàn không biết gì về ý thức hệ, chủ nghĩa hay tôn giáo, và tất cả những điều này về sau chúng ta mới nghĩ đến. Nhưng tình thương thì chúng ta rất cần có ngay vào lúc ấy. Thực vậy, một em bé vừa mới lọt lòng không thể sống nếu thiếu tình thương và sự chăm sóc của bà mẹ.

Bởi vậy, tình thương là món ăn rất quan trọng và cần thiết nhất để nuôi sống con người. Lòng từ bi không phải là tình yêu say đắm lạc thú giữa đôi trai gái nam nữ. Lòng từ bi chân thật không chỉ bày tỏ tình cảm mến yêu mà còn là ý thức trách nhiệm chia sẻ và tận tình giúp đỡ lẫn nhau. Lòng từ bi thực sự phát sinh khi chúng ta nhận thấy một người đang đau khổ, tức thì chúng ta tìm cách muốn cứu họ thoát khỏi cảnh khổ ấy để họ có hạnh phúc.

Chúng ta thường nghĩ rằng khi chúng ta có lòng từ bi với ai là bởi người ấy có tình cảm sống gần gũi với mình. Nghĩa là lúc họ còn là bạn thân, chúng ta mới nghĩ tưởng đến họ. Khi người đó không còn gắn bó yêu thương mình hoặc là chúng ta thay đổi không muốn thân thiết với họ thì lòng từ bi nơi mình cũng chấm dứt. Đây không phải là lòng từ bi đích thực, mà chỉ là sự tham đắm. Người có lòng từ bi chân chính không bao giờ phân biệt người mình cứu giúp là thân hay sơ, bạn hay thù; mà chúng ta chỉ biết rằng kẻ đó đang gặp khó khăn, đau khổ và họ cũng muốn chấm dứt sự khổ đau ấy để có hạnh phúc giống như ta.

Hôn nhân và ái dục không phải là kết quả duy nhất của tình yêu cuồng dại giữa hai nam nữ, mà hai người còn phải tìm hiểu và thông cảm thực sự với nhau. Khi bạn biết rõ về tính tình, thói hư tật xấu cũng như tình trạng sức khỏe của người mình yêu thì bạn mới có thể hoàn toàn tin tưởng và kính trọng người bạn đời tương lai của mình. Và khi đó bạn mới quyết định tiến tới hôn nhân lập gia đình với nhau được. Ngoài ra còn phải ý thức trách nhiệm giữa hai người nữa. Cho nên đôi nam nữ muốn kết hôn và sống hạnh phúc lâu dài thì phải xét kỹ đến mọi khía cạnh nêu trên.

Là con người chúng ta có nhiều khả năng đặc biệt và trí hiểu biết. Những kẻ càng thông minh họ càng thấy xa rộng. Những ai càng giàu sang họ càng có trách nhiệm đối với chính mình và tha nhân. Thực vậy, là con người, chúng ta không chỉ có trách nhiệm giúp đỡ mọi kẻ khác mà còn phải nghĩ đến hạnh phúc của toàn thể nhân loại cũng như sự tồn vong của quả đất này. Nếu dùng khả năng và trí thông minh của chúng ta vào công việc hủy diệt hạnh phúc của con người thì đó là một tai họa khủng khiếp cho kiếp nhân sinh. Chúng ta nên sử dụng kiến thức và tài năng của mình vào công việc xây dựng mang lại phúc lợi cho mọi chúng sanh. Tôi tin rằng những ai vận dụng tài trí của mình cho quyền lợi riêng tư ích kỷ, không nghĩ đến hạnh phúc của kẻ khác; sau này sẽ không tránh khỏi sự ân hận hối tiếc.

Tôi nghĩ rằng cả loài người và thú vật đều có tri giác hiểu biết. Nếu chúng ta đối xử có lòng thương yêu chó mèo thì chúng sẽ thân mến với chúng ta. Nếu chúng ta ghét bỏ xua đuổi thì chúng cũng biết và không thích như thế. Nếu chúng ta sống có lòng tốt, thiện cảm với ai thì người đó lúc nào cũng muốn như vậy. Trường hợp chúng ta đối xử xấu, làm hại kẻ khác thì họ sẽ đáp lại cũng không tốt và gây buồn phiền cho mình, dù họ là người có tôn giáo hay không, giàu hoặc nghèo, trí thức hay ngu dốt. Cho nên tình thương và lòng từ bi rất cần thiết cho mọi người vì tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc, và không thích khổ đau.

Một số người nghĩ rằng tình thương và lòng từ bi hỷ xả là những đức tánh thuộc về tôn giáo. Nói vậy là không đúng, mà chúng là những hành động lành nên thực hiện. Và không ai có thể không biết, dù họ là người có tín ngưỡng hay không. Đó là các thiện tánh rất cần thiết nếu chúng ta muốn sống có hạnh phúc và trở thành những công dân toàn hảo. Về mặt tôn giáo, nếu thấy đạo nào thích hợp với mình, bạn nên chọn theo tín ngưỡng ấy. Nếu không muốn thì bạn từ bỏ cũng chẳng sao. Nhưng điều quan trọng là bạn nên có tình thương vì đó là nền tảng đạo đức căn bản và cần thiết của con người.

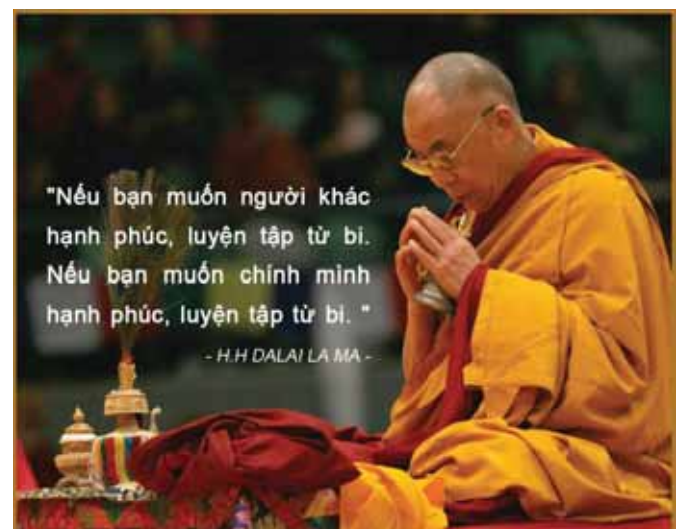
Hạnh phúc thuộc về tinh thần. Máy móc không thể cung cấp, và ta cũng không mua hạnh phúc được. Tiền bạc và giàu sang chỉ mang lại cho con người một phần nào hạnh phúc, chứ không thể có hạnh phúc trọn vẹn. Các thứ trên không trực tiếp giúp chúng ta hạnh phúc được. Hạnh phúc đến từ trong tâm chứ không ai có thể cho mình. Tâm bình an là nguồn hạnh phúc tuyệt vời nhất. Nó không tùy thuộc ngoại cảnh. Cuộc sống chúng ta dù thiếu tiện nghi vật chất, học vấn tầm thường hay sự nghiệp công danh không mấy thành công cũng chẳng sao, miễn là tâm chúng ta an lạc.

Chia sẻ tình thương, bố thí giúp đỡ cho kẻ nghèo khổ túng thiếu bản hàn là những bí quyết căn bản mang lại hạnh phúc cho chúng ta. Hãy cố gắng trở thành con người đạo đức với tâm hồn vị tha, bất luận bạn là nhà tôn giáo, chính trị hay thương gia. Một cá nhân toàn thiện có thể góp phần tích cực cho hạnh phúc của gia đình và cộng đồng.

Những tôn giáo ra đời vào các thời điểm và nơi chốn khác nhau. Tôi nghĩ rằng mọi tín ngưỡng đều giúp con người phát triển các tánh tốt và diệt trừ những tánh xấu. Nhiều tôn giáo lớn trên thế giới đều truyền đạt chung một bức thông điệp tình thương và lòng từ bi, mặc dù sự diễn đạt giáo lý có khác nhau. Mọi tín ngưỡng đều dạy con người biết thương yêu, lắng nghe và tha thứ cho nhau, cũng như xây dựng và phát triển các đức tánh tốt nơi con người.

Qua nhiều thế kỷ, hàng triệu nhân loại đã tiếp nhận nguồn phúc lợi vô biên từ các tôn giáo. Nhưng rất tiếc những tín ngưỡng khác biệt nhau đó đã gây nên sự xung đột hận thù, khủng bố và chiến tranh. Nếu hiểu biết rằng mục đích chung của các tôn giáo là nhằm hướng dẫn đào luyện chúng ta trở thành những con người đạo đức lương thiện, thì chúng ta nên kính trọng tất cả các tôn giáo.

Có hai loại tôn giáo. Một nhóm tôi gọi là các tôn giáo hữu thần như Thiên Chúa, Do Thái, Ấn Độ và Hồi Giáo. Các đạo giáo này tin vào một đấng Thượng Đế. Một nhóm khác gồm các tôn giáo vô thần như Phật Giáo và Kỳ Na Giáo v.v... Họ không tin vào Thượng Đế, đấng Tạo Hóa và Toàn Năng. Phật giáo không chấp nhận lý thuyết có một linh hồn bất tử. Điều này phân biệt giữa những người Phật tử và không Phật tử. Giáo lý căn bản của đức Phật là phủ nhận có một linh hồn hay bản ngã thường còn.



Phật giáo còn chia làm hai giáo phái: Nguyên thi hay Nam Tông và Đại thừa hay Bắc Tông. Người tu theo Phật giáo Nguyên thi nhằm mục đích giải thoát cho chính mình bằng cách thực hành thiền định và nghiêm trì giới luật Phật chế. Còn mục tiêu của Phật giáo Đại Thừa, ngoài tự độ mình giải thoát, hành giả còn thực hành sáu phép Ba La Mật nhằm cứu giúp hết thảy mọi chúng sanh thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, để cuối cùng đạt đến quả vị thành Phật.

Căn bản của sự tu tập theo các giáo phái trên là bất bạo động. Tại sao bất bạo động là quan trọng? Vì theo lý nhân duyên sinh, tất cả vạn vật hiện hữu đều có tương quan tương duyên với nhau. Chẳng hạn sự sống cũng như hạnh phúc của mỗi cá nhân đều tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân. Tương tự như thế, sự đau khổ và bất hạnh của mình cũng phát sinh từ nhiều lý do. Cho nên, nền tảng của Phật giáo và sự tu tập là bất bạo động và lý nhân duyên sinh. Bất bạo động có hai trường hợp: Một là, nếu có thể, bạn nên cứu giúp mọi chúng sanh; và hai là nếu không có thể, thì ít ra bạn đừng bao giờ làm hại đến kẻ khác.

Lý nhân duyên sanh được diễn tả sai biệt tùy theo giáo lý khác nhau. Danh từ tương quan tương duyên có nghĩa là mọi vật hình thành đều do nhân duyên. Nghĩa là không có đấng tạo hóa, một vật sinh ra đều có nguyên nhân, và các nhân này hiện hữu nhờ vào các nhân trước đó; và cứ như vậy tiếp tục mãi mà không có sự khởi đầu. Mọi vật thay đổi là do các nhân và duyên này. Nhân mới sanh ra quả mới và quả này trở lại làm nhân để tạo thành quả khác nữa. Đây là sự diễn tiến của lý nhân duyên.

Ví dụ chúng ta tìm hiểu bản chất của chiếc hoa là gì, và khi quan sát kỹ chúng ta thấy nó gồm các tai hoa tạo thành, cho nên nó là không thực. Điều này giúp chúng ta hiểu rằng khi chúng ta gọi tên một vật nào thì vật đó do nhiều phần tử nhỏ hợp lại mà thành. Nếu chúng ta hỏi **“Ta là ai?”** thì chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy cái **“ta”** đích thực khi tách rời nó khỏi thân thể và tâm thức của mình. Nếu đi sâu hơn nữa để tìm hiểu bản thể sâu cùng của con người, thì chúng ta sẽ không tìm thấy một cái ngã tồn tại độc lập. Chúng ta

thường gọi chung cho cả hai cái thân và tâm này là **“con người”**. Chẳng hạn chúng ta bảo rằng cái thân thể và tâm thức của con người Tây Tạng đến từ thành phố Amdo là **“Đức Đạt Lai Lạt Ma Tenzin Gyatso”**. Tuy nhiên nếu phân tích đến tận cùng thì chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy con người đích thực của Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Tương tự như thế khi chúng ta dùng các danh từ **“quá khứ”**, **“hiện tại”** và **“tương lai”** để chỉ thời gian thì ta nên biết rằng quá khứ chỉ còn là kỷ niệm, tương lai là ý tưởng dự tính hay chương trình sắp đến. Giờ phút hiện tại mới là thực. Tuy nhiên ngay cả ngày, giờ, phút, giây và một phần của giây đó cũng không còn là hiện tại nữa. Bởi lẽ giây phút hiện tại vừa hiện ra, lại trôi qua trở thành quá khứ, và sau đó thì tương lai chưa đến cho nên **“hiện tại”** cũng không có. Nếu không có **“hiện tại”** thì chúng ta không thể xác định được **“quá khứ”** và **“tương lai”**. Vì thời gian cứ mãi trôi qua không một giây phút dừng nghỉ.

Nếu quá khứ và tương lai không có thì hiện tại cũng không có, bởi lẽ hiện tại hoàn toàn tùy thuộc vào quá khứ và tương lai tùy thuộc vào hiện tại. Đây là định luật tự nhiên của vũ trụ. Nếu không như vậy thì thời gian cũng không có.

Khi chúng ta gọi **“thời gian”** dĩ nhiên nó hiện hữu, nhưng không có một danh từ nào, kể cả trừu tượng để chỉ nó. Nếu phân tích tận cùng, chúng ta thực sự không thể tìm thấy bất cứ sự vật gì. Theo Phật giáo, bản chất chân thật của vạn vật vũ trụ là **“không”**. Nhưng **“không”** ở đây không phải là hoàn toàn **“không có”** gì hết. Bởi lẽ mọi vật hình thành đều do nhân duyên. Cho nên không có một vật thể nào độc lập mà sinh ra được. Do vậy mà triết lý đạo Phật gọi là **“không”**. Tôi đang ở đây và đó là sự thật chứ không phải giấc mơ. Nếu tôi véo nơi da thịt, tôi cảm thấy đau vì tôi có xác thân. Tôi có ngón tay cái với ngón tay trỏ và nhìn rõ chúng cử động. Tuy nhiên nếu phân tích đến tận cùng, chúng ta không tìm thấy chúng. Nói khác, sự trống không và tương quan tương duyên là hai mặt của một đồng tiền.

Đức Phật trước tiên ngài dạy Tứ Diệu Đế: bốn chân lý về sự khổ, nguồn gốc của sự khổ, phương pháp diệt khổ và con đường dẫn đến giải thoát an lạc, chấm dứt mọi sự khổ. Ngài đã dạy về các điều khổ đó, vì sự khổ có nguyên nhân và tất cả chúng ta đều không muốn khổ. Ngài dạy chúng ta nhận diện sự khổ và nguyên nhân gây ra sự khổ dưới nhiều khía cạnh khác nhau.

Mục đích của chúng ta nhắm đến là hạnh phúc và nó lại tùy thuộc vào các nhân duyên khác. Hạnh phúc có thể tạm thời hay vĩnh viễn. Hạnh phúc lâu dài là điều quan trọng hơn, cho nên đức Phật đã dạy chân lý thứ ba là diệt trừ sự khổ, nghĩa là đạt tới cảnh giới Niết Bàn hay hoàn toàn an lạc và giải thoát. Ngài cũng dạy các pháp môn tu hành để chấm dứt sự khổ.

Tứ Diệu Đế bao gồm bốn chân lý giải thích về sự hạnh phúc và đau khổ cùng nguyên nhân gây ra các điều khổ vui ấy. Mục đích của đời sống con người là mong có hạnh phúc. Từ lúc mới sinh ra, mọi người chúng ta đều có quyền được hưởng hạnh phúc, và muốn có hạnh phúc lâu dài thì chúng ta phải tu tập phát triển đời sống nội tâm chứ không ai ban cho mình hay yếu tố bên ngoài trách nhiệm về sự hạnh phúc đó. Bằng cách nào chúng ta có thể ứng dụng sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế trong cuộc sống hằng ngày. Điều quan trọng trước tiên chúng ta cần nhận thức rõ cái tâm thấy biết của chúng ta là gì. Nhiều người lầm tưởng rằng tâm thức của chúng ta là một thực thể độc lập, tách rời khỏi cái thân (*vật lý*) của con người. Và cái tâm thức như vậy không hiện hữu được vì chúng ta không thể tìm thấy **“cái ta”** nằm ngoài cái thân giả tạm này.

Phật giáo không chấp nhận một **“bản ngã”**, linh hồn hay cái ta thường còn. Tuy nhiên, bởi do tâm thức tùy thuộc vào cái thân vật lý mà tồn tại cho nên chúng ta tạm gọi nó là tâm thức hay cái thấy biết của con người. Nếu tâm thức hoàn toàn tách rời và không liên quan gì với cái thân (*vật lý*) thì sẽ không có sự khác biệt tâm thức giữa con người và thú vật. Khi bộ óc con người ngưng hoạt động và nếu tâm thức của họ cũng không còn tồn tại, thì làm sao giải thích được thuyết

luân hồi? Tâm thức con người được phát triển tùy thuộc vào các nhân và duyên xa hoặc gần, trực tiếp hay gián tiếp.

Chẳng hạn khi tâm thức mình nhận biết về một chiếc hoa cần phải có những trợ duyên khác. Trước hết là con mắt. Nếu thiếu nó dù chúng ta có ý thức về cái hoa hay chiếc hoa có hiện ra trước mặt, chúng ta cũng không nhận biết được nó. Trái lại, nếu chỉ có tâm thức và con mắt mà không có cái hoa, chúng ta cũng chẳng thấy biết được nó. Nhưng nếu có hoa và con mắt tốt mà không có bộ óc, chúng ta cũng không thể nhận biết được cái hoa.

Tri giác hay tâm thức là một năng lực tinh tế mà qua đó chúng ta có thể hiểu biết được các sự vật. Tiếng Tây Tạng gọi là **“Shepa”** nghĩa là **“ý thức về một vật gì”**. Cho nên ngoài bộ não ra cần phải có thêm các trợ duyên vi tế hơn thì tâm thức con người mới hoạt động và phát triển được. Chúng ta có thể gọi đó là ánh sáng trong suốt (*clear light*) hay phần sâu kín vi tế nhất của tâm thức.

Ngay hiện giờ khi các giác quan chúng ta được sử dụng, nhưng hoạt động của chúng vẫn ở mức độ thô thiển. Vào lúc chúng ta nằm chiêm bao hay ngủ mê, một vài giác quan không hoạt động, nhưng tiềm thức của chúng ta vẫn hiện hữu. Các bác sĩ cho biết rằng có bệnh nhân đã qua đời, nhưng thân xác của họ vẫn tồn tại không hư thối trong một hai ngày, và có trường hợp kéo dài đến vài tuần lễ. Lý do bởi lẽ tâm thức vẫn còn tồn tại và tiếp tục hoạt động nơi nhục thân của bệnh nhân.

Nói cách khác là thần thức chưa lìa khỏi xác thân của người đó. Do bởi tâm thức còn làm chủ nơi thân thể cho nên thân xác của họ không bị hư thối, mặc dù bệnh nhân ấy đã hoàn toàn chết hẳn.

Tôi được biết có ít nhất là mười hay mười lăm trường hợp như thế đã xảy ra tại Ấn Độ trong vòng ba mươi năm qua. Đặc biệt trường hợp vị thầy dạy riêng của tôi, sau khi các bác sĩ cho biết rằng ông đã chết thực sự nhưng ông vẫn ở trong tình trạng hôn mê kéo dài đến mười ba ngày. Do vậy mà tôi tin rằng phần tâm thức vi tế nhất luôn

luôn tồn tại. Nó có thể tạm thời thay đổi nhưng trường kỳ hiện hữu chứ không bao giờ hủy diệt. Cho nên tâm thức gồm có hai loại: phần thô thiện nương náu vào xác thân con người giả tạm này để sinh tồn hoạt động, nhưng phần vi tế nhất sẽ còn mãi không mất. Và trên căn bản đó mà có sự tái sinh luân hồi.

Bản chất của tâm thức là trung dung hay vô ký. Nó có thể ảnh hưởng bởi tánh thiện hay tánh ác. Lấy ví dụ những người hay có tánh giận dữ nhất thời. Lúc còn trẻ tôi cũng thường bị như thế, nhưng không bao giờ kéo dài lâu đến trọn ngày. Nếu bản gốc tâm con người là hoàn toàn ác thì khi chúng ta nổi sân, sự sân hận đó sẽ còn mãi. Nhưng thực tế không phải vậy, vì lúc này chúng ta sân, khi khác lại không. Tâm con người, nguồn gốc cũng không hẳn là hoàn toàn thiện, bằng chứng là nó luôn luôn thay đổi, buổi sáng tâm chúng ta nghĩ chuyện lành và chiều lại tưởng việc ác. Cho nên, đức Phật dạy tâm thức của chúng sanh là trung dung hay vô ký. Hơn nữa, đâu là lằn ranh phân chia giữa tánh thiện và tánh ác? Không có sự ngăn cách tuyệt đối mà chỉ có tương đối. Các đức tính như lòng từ bi, tình thương và trí tuệ tạo nên sự hạnh phúc lâu dài cho con người là thiện tánh. Lý do vì chúng ta nhận thức rằng hạnh phúc là điều an lạc mà mọi người đều ước mong thành đạt. Thực hành các tánh lành ấy sẽ giúp cải đổi chúng ta trở thành con người có hạnh phúc và an lạc hơn. Do đó mà chúng ta gọi chúng là những thiện tánh.

Theo giáo lý đức Phật, sở dĩ con người làm việc ác gây đau khổ cho kẻ khác là do vô minh. Hành động vô minh hay nhận thức sai lầm này, nhờ tu tập thiện định chúng ta có thể phát triển trí tuệ, giữ thân, khẩu, ý hoàn toàn thanh tịnh và do đó, vô minh sẽ được diệt trừ.

Tất cả chúng ta ai cũng khao khát ước mong sống có hạnh phúc. Hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc vào các hành động thiện hay ác, tốt hoặc xấu của chính mình. Tâm con người bản gốc vốn hằng thanh tịnh. Do đó chúng ta có thể tu tập để tránh không làm những điều ác mà tinh tấn làm các việc lành. Cho nên con người có khả năng khắc phục, diệt trừ những sự khổ. Khi chúng ta hiểu

rõ nguyên nhân của nó (*Tập Đế*) là chân lý thứ hai trong bài pháp "**Tứ Diệu Đế**" mà đức Phật đã dạy. Nhờ thấu triệt nguồn gốc gây nên sự khổ, con người mới tìm cách đoạn dứt nó (*Diệt Đế*) là chân lý thứ ba, và cuối cùng đi theo con đường tu tập đức Phật chỉ dạy để thoát khổ không còn luân hồi sanh tử hay đạt đến cảnh giới Niết Bàn (*Đạo Đế*) là chân lý thứ tư trong Tứ Diệu Đế.

Khi hiểu rõ mục đích giải thoát của mình, con người mới cố gắng tránh không làm những việc ác. Muốn thành tựu trong công việc tu tập này, chúng ta cần hiểu rõ ý nghĩa của sự khổ đau và phải tinh tấn không ngừng với ý chí dũng mãnh quyết tâm diệt trừ nỗi đau khổ ấy.

Để đạt được kết quả, điều quan trọng là chúng ta nên tập buông xả. Thứ nhất, chúng ta cố gắng tránh xa các thú vui dục lạc trong cuộc đời này, và thứ hai là nguyện từ bỏ mọi đam mê ái dục trong kiếp sau. Chẳng hạn khi chúng ta nghĩ đến những cảnh khổ sanh, già, bệnh, chết hiện tại cũng như nỗi khổ sẽ bị đọa vào cảnh giới lục đạo như địa ngục, quỷ đói và súc sanh v.v... trong đời sau, thì chúng ta mới cố gắng tập hạnh buông xả hay có ý muốn tu hành để giải thoát vòng sinh tử luân hồi. Nhằm thực hiện ý chí muốn xa lìa các thú vui dục vọng trong đời này các bạn cần nghĩ đến sự phúc lạc và giải thoát ở kiếp tương lai. Hoặc quý vị có thể ngăn ngừa tránh không hành động các việc xấu ác bằng cách cố gắng làm mười điều lành (*thập thiện*).

Muốn thành tựu trong công đức tu tập, các bạn cũng cần có đức tánh tự tin vào khả năng giác ngộ của chính mình. Với sự giúp đỡ của xác thân và trí tuệ của con người, các bạn có thể thực hiện và thành tựu mọi việc nếu quý vị biết cố gắng tinh tấn tu tập. Giáo lý Bồ Tát Thừa dạy rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh hay khả năng tu hành thành Phật. Lời giáo huấn này của đức Từ Phụ Bổn Sư đã giúp chúng ta tăng trưởng niềm tự tin vào công phu tu học của mỗi cá nhân để giải thoát luân hồi sanh tử.

Một số người, đặc biệt ở Tây Phương đã thiếu đức tánh tự tin nơi mình. Tôi nghĩ đó là điều rất sai lầm và tai hại. Chúng ta có cái thân này với

khối óc và trí tuệ. Nếu chúng ta biết nương vào nó dùng làm phương tiện để tu tập thiền định thì chúng ta có thể phát triển chân tâm của mình trở nên thánh thiện. Với thời gian và đức tánh kiên nhẫn, quý vị sẽ thành tựu công đức tu hành nhằm cải đổi nội tâm của mình từ xấu thành tốt và ác trở nên lành; cho nên dù ngoài đời hay trong đạo, tự tin vẫn là đức tánh rất cần thiết đối với chúng ta.

Ngoài ra, lòng từ bi cũng là một yếu tố quan trọng. Nó giúp chúng ta mở rộng tình thương cứu giúp mọi chúng sanh. Với tâm từ bi, chúng ta dễ dàng kết thân làm bạn với con người, thú vật và côn trùng. Khi chúng ta có tâm hồn vị tha chúng ta sẽ có nhiều bạn bè thân hữu. Trái lại với tâm xấu ác, hẹp hòi ích kỷ, các thiện hữu tri thức sẽ lánh xa chúng ta. Dù kẻ khác đối xử với bạn không tốt, nhưng bạn cứ vui vẻ niềm nở với họ, cuối cùng họ sẽ thay đổi mến thương bạn.

Thêm nữa, sự nhận thức rõ về lời Phật dạy mọi chúng sanh đều có Phật tánh hay đời này sanh ra được làm thân người là một điều vô cùng phước báu cũng như cuộc sống là vô thường sẽ giúp chúng ta nỗ lực tinh tấn tu hành để mong được giải thoát luân hồi sanh tử.

Khi đề cập đến tình thương, nó gồm có hai loại: vị kỷ và lợi tha. Con người nếu chỉ biết yêu thương mình, tự thấy mình là quan trọng hơn kẻ khác và không bao giờ hành động lợi ích cho tha nhân, đó là thứ tình thương ích kỷ, chẳng mang lại hạnh phúc an lạc cho bất cứ ai. Trái lại, tình yêu lợi tha là tình thương rộng rãi bao la. Đó là lòng từ bi của chư Bồ Tát muốn cứu độ tất cả chúng sanh.

Với tâm đại bi, các ngài thường xuyên liên tục hành động giúp đỡ mọi người không chỉ trong nhiều ngày tháng hay năm mà là thời gian vô tận; không phải trong một kiếp, hai hay ba kiếp mà là hàng triệu, vô lượng kiếp. Chư vị Bồ Tát không bao giờ chán nản hay mệt mỏi khi phải phục vụ cứu giúp chúng sanh trong thời gian dài vô hạn như thế; cũng không thối tâm khi nghĩ tới số lượng chúng sanh nhiều không kể xiết mà các

ngài cần phải cứu độ cho họ. Nếu không có tâm từ bi rộng lớn thì không ai có thể hành động lợi tha cứu giúp chúng sanh phi thường như vậy.

Lòng ham muốn của con người cũng có hai loại: xấu và tốt. Khi chúng ta có lòng tham vị kỷ, chỉ biết nghĩ đến điều lợi cho riêng mình mà gây tai hại khổ đau cho kẻ khác, thì lòng ham muốn đó, theo đức Phật dạy là một hành động bất thiện. Trái lại, khi chúng ta biết hướng lòng ham muốn của mình vào việc cứu giúp mang lại an lạc hạnh phúc cho tha nhân và tất cả chúng sanh thì sự ham muốn đó là một hành động lành mà con người nên cố gắng thực hiện.

Tiếp theo, chúng ta cần suy nghĩ đến cuộc đời là vô thường. Ở đây cũng có hai trường hợp. Trước nhất là sự biến đổi mà chúng ta có thể nhận biết rõ ràng như thành linh một người thân của chúng ta qua đời hay bị chết vì tai nạn bất ngờ. Thứ hai là sự thay đổi vi tế, chậm chạp trong từng giây phút mà với mắt trần chúng ta không nhận thấy được. Ví dụ như chiếc hoa trước mặt tôi đây đang biến đổi từ từ trong phút giây để rồi cuối cùng nó sẽ héo tàn, hủy diệt. Nhờ trí tuệ soi sáng, chúng ta nhận thức được bản chất của sự sống là vô thường, do vậy mà tâm chúng ta lúc nào cũng an vui tự tại giải thoát trước mọi cảnh bề dâu, thay đổi của cuộc đời.



Bây giờ hãy suy nghĩ, xét đến thân thể và cuộc sống của chúng ta. Theo quan điểm của Phật giáo, chúng ta sẽ không có sự an lạc hạnh phúc vĩnh cửu, chừng nào mà ý nghĩ, lời nói và việc làm của chúng ta còn bị chi phối, khống chế bởi vô minh. Nếu vô minh chưa dứt trừ được thì Niết Bàn và giải thoát sẽ không có. Như vậy là chúng ta sẽ mãi mãi bị luân hồi sinh tử, lên xuống vào ra trong ba đường ác đạo.

Để chấm dứt mọi khổ đau, chứng đắc Niết Bàn, đạt đến cảnh giới hoàn toàn an lạc hạnh phúc theo lời đức Phật dạy, chúng ta cần phải nỗ lực tinh tấn tu tập, phá trừ vô minh, đoạn diệt phiền não. Ngoài ra chúng ta cũng nên mở rộng tình thương, thực hành hạnh bố thí, luôn luôn nghĩ đến sự an lạc, phúc lợi và tìm cách cứu giúp hết thảy mọi chúng sanh vượt thoát bể khổ trầm luân. Nói khác là chúng ta đã thể hiện được tâm Bồ Đề (*Bodhicitta*), hành Bồ Tát Đạo nhằm mong hướng đến quả vị giác ngộ và thành Phật.

Khi phát triển, thực hành được tâm Bồ Đề quý báu này, con người bất luận là theo tôn giáo nào, họ đều trở thành bậc thánh thiện có lòng từ bi bao la, luôn luôn muốn cứu giúp mọi người trong xã hội hết khổ được vui. Theo Phật giáo, sau khi chúng ta phát Bồ Đề Tâm, lòng con người trở nên thanh tịnh, các tánh xấu ác sẽ được diệt trừ để nhường cho những thiện tánh phát sinh. Với tâm lành đó, hành giả chắc chắn sẽ được tái sanh vào cảnh giới an lạc trong kiếp tương lai. Nói khác, đó là con đường hướng dẫn chúng ta đến sự hạnh phúc chân chính, đích thực và vĩnh cửu.

(Trích từ sách "Live In A Better Way")

Phật Trong Ta

*Phật trong ta tìm yêu mở rộng
Biết trần gian đại mộng đời ta
Khổ đau tràn ngập ta bà
Giang tay chia xẻ hồng hoa với người*

*Mỗi phút giây nói lời ái ngữ
Đóa hoa hồng gìn giữ thêm tươi
Yêu thương trao đến mọi người
Mong sao xoa dịu cuộc đời lao nhọc*

*Giữ chánh niệm bình minh ló dạng
Sống cuộc đời đáng sống hôm nay
An vui tu tập đêm ngày
Những người đau ốm hiện ngay thân mình*

*Một ngày mai Phật tâm tỏ rạng
Giàu hay nghèo bình đẳng như nhau
Trong tay Phép Phật nhiệm màu
Bàn tay xoa dịu niềm đau cuộc đời*

Minh Lương

Học Làm Người

Hòa Thượng Tinh Vân | Liên Hải (Chuyển Ngữ)

Hòa Thượng Tinh Vân có một người đệ tử, sau khi tốt nghiệp đại học liền học thạc sĩ, rồi lại học tiến sĩ, sau nhiều năm đèn sách cuối cùng cũng đã hoàn thành luận án tiến sĩ nên vô cùng mừng vui.

Một hôm người đệ tử này trở về, thưa với Đại sư. Thưa thầy nay con đã có học vị tiến sĩ rồi, sau này con phải học những gì nữa? Ngài Tinh Vân bảo: Học làm người, học làm người là việc học suốt đời chẳng thể nào tốt nghiệp được.

Thứ nhất, **“học nhận lỗi”**. Con người thường không chịu nhận lỗi làm về mình, tất cả mọi lỗi lầm đều đổ cho người khác, cho rằng bản thân mình mới đúng, thật ra không biết nhận lỗi chính là một lỗi lầm lớn.

Thứ hai, **“học nhu hòa”**. Răng người ta rất cứng, lưỡi người ta rất mềm, đi hết cuộc đời răng người ta lại rụng hết, nhưng lưỡi thì vẫn còn nguyên, cho nên cần phải học mềm mỏng, nhu hòa thì đời con người ta mới có thể tồn tại lâu dài được. Tâm nhu hòa là một tiến bộ lớn trong việc tu tập.

Thứ ba, **“học nhẫn nhục”**. Thế gian này nếu nhẫn được một chút thì sóng yên bể lặng, lùi một bước biển rộng trời cao. Nhẫn, vạn sự được tiêu trừ. Nhẫn chính là biết xử sự, biết hóa giải, dùng trí tuệ và năng lực làm cho chuyện lớn hóa thành nhỏ, chuyện nhỏ hóa thành không.

Thứ tư, **“học thấu hiểu”**. Thiếu thấu hiểu nhau sẽ nảy sinh những thị phi, tranh chấp, hiểu lầm. Mọi người nên thấu hiểu thông cảm lẫn nhau, để giúp đỡ lẫn nhau. Không thông cảm lẫn nhau làm sao có thể hòa bình được?

Thứ năm, **“học buông bỏ”**. Cuộc đời như một chiếc vali, lúc cần thì xách lên, không cần dùng nữa thì đặt nó xuống, lúc cần đặt xuống thì lại không đặt xuống, giống như kéo một túi hành



lý nặng nề không tự tại chút nào cả. Năm tháng cuộc đời có hạn, nhận lỗi, tôn trọng, bao dung, mới làm cho người ta chấp nhận mình, biết buông bỏ thì mới tự tại được!

Thứ sáu, **“học cảm động”**. Nhìn thấy ưu điểm của người khác chúng ta nên hoan hỷ, nhìn thấy điều không may của người khác nên cảm động. Cảm động là tâm thương yêu, tâm Bồ tát, tâm Bồ đề, trong cuộc đời mấy mươi năm của tôi, có rất nhiều câu chuyện, nhiều lời nói làm tôi cảm động, cho nên tôi cũng rất nỗ lực tìm cách làm cho người khác cảm động.

Thứ bảy, **“học sinh tồn”**. Để sinh tồn, chúng ta phải duy trì bảo vệ thân thể khỏe mạnh; thân thể khỏe mạnh không những có lợi cho bản thân, mà còn làm cho gia đình, bạn bè yên tâm, cho nên đó cũng là hành vi hiếu đức với người thân.

Nhận Thức Căn Bản

Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh

Dẹp bỏ tất cả những huyền đàm siêu hình, con người trở về thực tại để giải quyết những vấn đề của thực tại. Cuộc đời đầy những khổ đau. Chúng ta đang quần quai trong khổ đau, hốt hoảng như đang ở trong một ngôi nhà cháy, chịu đựng không biết bao nhiêu nỗi lo âu và xót xa. Mũi tên độc khổ đau đang làm cho chúng ta rên siết, hãy tìm cách nhổ mũi tên đó ra khỏi thân thể của nhân loại. Chúng ta phải ý thức rằng chúng ta đang khổ đau. Đó là nhận thức căn bản. Làm sao giải quyết vấn đề khổ đau thực tại nếu chúng ta không có ý thức về khổ đau thực tại? Làm sao có thể chữa lành được bệnh khi ta không biết là ta đang có bệnh, hoặc giả biết là bệnh nhưng không rõ là bệnh gì?

Người Phật tử không phải chỉ cần hiểu trên lý thuyết rằng cuộc đời là khổ đau. Người Phật tử phải thường trực ý thức và thực nghiệm những khổ đau của cuộc đời. Chừng nào khổ đau vẫn còn là một vấn đề phải giải quyết thì chừng ấy đạo Phật còn có sứ mệnh, người Phật tử còn là người Phật tử. Mất liên lạc với khổ đau, là mất tất cả. Lý tưởng giải thoát được nuôi dưỡng bằng những chất liệu khổ đau, cũng như hoa sen được nuôi dưỡng bằng chất bùn. Chừng nào anh không còn thấy khổ đau thì chừng ấy anh không còn là Phật tử. Hoặc giả anh đã giải thoát khổ đau cho anh và mọi người chung quanh anh, hoặc giả sống giữa khổ đau mà anh không hay không biết. Ngoài hai trường hợp ấy, anh phải khổ đau, phải ý thức về sự đau khổ của anh và của nhân loại nếu anh muốn đạt đến lý tưởng giải thoát khổ đau cho anh và nhân loại. Cũng như một dân tộc muốn tranh đấu để thoát khỏi ách nô lệ ngoại bang thì phải luôn luôn ý thức rằng mình đang bị nô lệ ngoại bang. Ý thức ấy mất đi thì sự tranh đấu không còn và dân tộc ấy thất bại. Con người cũng vậy, muốn giải thoát khổ đau phải luôn luôn ý thức và thực nghiệm khổ đau.

Một khi ta bùng bít tâm hồn, một khi ta không đủ can đảm nhìn vào thực trạng của hiện hữu, một khi ta vui thân trong cuộc sống của dễ dãi, của áo ấm cơm no, ta không nhận thức được chân

tướng của cuộc đời và ta có ảo tưởng rằng cuộc đời là hạnh phúc. Cũng như dân tộc kia nô lệ khổ đau mà không biết mình nô lệ khổ đau. Ý thức về khổ đau cố nhiên luôn luôn gây cho ta một xót xa trong nội tâm, nhưng như chúng tôi đã nói, đó là những chất liệu cần thiết để nuôi dưỡng lý tưởng. Không phải chỉ có lý tưởng giải thoát mới cần được nuôi dưỡng bằng ý thức khổ đau. Lý tưởng nào cũng phải được nuôi dưỡng bằng ý thức khổ đau. Cái khổ đau xót xa của một Việt vương Câu Tiễn chẳng hạn là chất liệu nuôi dưỡng lý tưởng phục thù của vương. Tại sao phải bảo tên hầu cận mỗi ngày nhắc cho mình nghe cái nhục mất nước? Tại sao phải treo một bọc mật đắng trước cửa để ném mỗi khi đi ra đi vào? Đó là Câu Tiễn muốn nuôi dưỡng lý tưởng phục thù vậy.

Đức Phật luôn luôn nhắc cho đệ tử Ngài thực nghiệm khổ đau, ý thức một cách thâm thiết về khổ đau. Không phải chỉ là những khổ đau nhỏ bé của riêng mình mà là cả thực tại khổ đau to lớn của nhân loại. Các vị Tỳ Kheo phải sống cuộc đời ***“tam thường bất túc”*** (*ba việc thường là cơm ăn, áo mặc, nhà ở không bao giờ đầy đủ quá*) không phải là để ép xác khổ hạnh mà là để sống mãi trong ý thức mình mãi về khổ đau của cuộc đời, để đừng có những ảo tưởng sai lạc về cuộc đời. Sống cuộc đời bần tăng khát sĩ là để tiếp xúc trực tiếp với quần chúng khổ đau, đau

niềm đau của họ, thấy cái thực trạng sinh hoạt tâm lý xã hội của họ. Chỉ cần mỗi ngày ba bữa cơm no, một chức tước nhỏ bé là ta có thể dễ dàng mất hết liên lạc với thực trạng khổ đau của cuộc đời, và như thế ta đã đánh mất lý tưởng của ta và đánh mất luôn bản thân ta nữa. Cho nên nếp sống tăng sĩ trước hết là nếp sống nuôi dưỡng ý thức khổ đau, phải tự nguyện tiếp xúc với đau thương của cuộc đời và đồng lao cộng khổ với quần chúng. Một nếp sống trưởng giả, đài các không phải là nếp sống tăng sĩ.

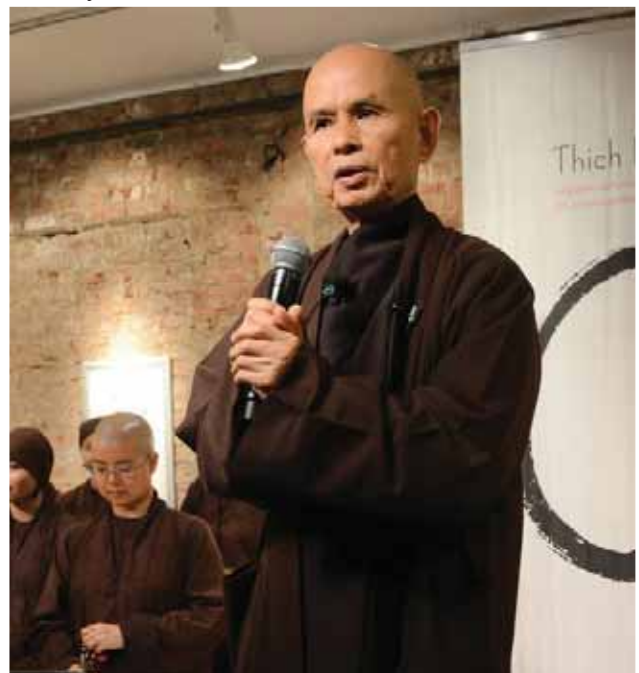
An lạc chân thật chỉ có thể phát xuất từ ý thức khổ đau. Điều này chỉ có những người đã sống trong cuộc đời một cách rạo rạt mới có thể hiểu nổi. Đó là một sự thực mà các bậc hiền nhân đều công nhận. Khổ đau làm con người trưởng thành, không có khổ đau, con người không thành con người. Nhưng con người cần biết sống với khổ đau, chứ không phải chỉ cần sống trong đau khổ. **“Niết bàn không ly khai với sinh tử khổ đau”** chính là ý ấy.

Cả một nền đạo học được thành lập trên nhận thức căn bản **“cuộc đời đầy khổ đau”** kia. Vì đạo Phật muốn nuôi dưỡng mãi ý thức khổ đau làm chất liệu cho lý tưởng giải thoát, cho nên nhiều người đã nghĩ rằng đạo Phật bi quan. Thực ra đạo Phật không bi quan, mà cũng không lạc quan. Bi quan bao hàm một ý niệm chán nản, tuyệt vọng. Đạo Phật nhận thức khổ đau để mà giải quyết khổ đau, chứ không phải để thờ dài mà buông xuôi hai tay. Đạo Phật đòi hỏi can đảm, đòi hỏi kiên nhẫn, đòi hỏi đại hùng đại lực. Bi quan hay lạc quan đều là những gì quá dễ dãi nông cạn. Không lạc quan một cách ngây thơ vì một sự lạc quan như thế chứng tỏ thiếu nhận thức về thực tại của hiện hữu; không bi quan một cách yếu đuối vì một sự bi quan như thế chứng tỏ sự thiếu nhận thức về khả năng bất diệt của con người. Đạo Phật bình thản nhận thức và cương quyết hành động.

Cho nên nghĩ rằng cửa chùa là nơi mà người ta tìm đến để trốn tránh khổ đau thì thật là oan uổng cho đạo Phật. Bởi vì giáo lý đạo Phật không dạy người ta trốn tránh khổ đau. Mà nếu muốn chiến thắng khổ đau, trước hết phải khinh thường khổ

đau, phải can đảm nhìn khổ đau tận mặt, phải tuyên chiến với đau khổ. Chúng ta chưa từng thấy ai sợ địch thủ mà chiến thắng được địch thủ bao giờ. Đừng biến đạo Phật của kiên nhẫn, của quả cảm, của gian khổ, của đại hùng đại lực thành một đạo Phật của cái lương vọng cổ **“dưa muối chạy lòng, tu là cội phúc”**. Những kẻ hèn nhát yếu đuối ấy không đáng được gọi là tăng sĩ. Người xuất gia phải là những vị đại trượng phu.

Hình bóng của những con người yếu đuối, mắt không dám nhìn thẳng, chân bước ngập ngừng, sợ sệt khổ đau, khúm núm trước quyền lực, cố nhiên không phải là hình bóng của người tăng sĩ. Hình bóng của người tăng phải là hình bóng của một Long Thọ, một Huyền Trang, một Vạn Hạnh, đời sống thì đạm bạc, gian khổ, ý chí thì vững chắc như kim cương, đức độ thì khiêm cung, nhân nhục, hành nguyện thì rộng to như sóng biển. Người xuất gia phải có đôi mắt sáng chiếu niềm tin, chói lòa nghị lực, người xuất gia phải có nụ cười bất diệt khinh thường khổ đau. Có như thế mới làm biểu lộ chân tướng sáng rõ của đạo Phật. Mà muốn được như thế, điều thiết yếu trước tiên là nhận thức thực trạng khổ đau, sống trong khổ đau, luyện mình thành sắt thép. Ta chết đuối trong đau khổ nhưng ta thành Phật cũng nhờ đau khổ. Chính đau khổ, chữa lành đau khổ, và khi đặt vấn đề nhận thức khổ đau làm đệ nhất đề của Tứ Diệu Đế, đức Phật quả đã nhận thấy tầm quan trọng của sự thực ấy một cách thâm thiết.



Kinh Bốn Mười Hai Chương

Hòa Thượng Thích Phước Tịnh

CHƯƠNG VI - CHƯƠNG VII - CHƯƠNG VIII

TU HẠNH NHÃN NHỤC

Thưa đại chúng,

Ba chương sáu, bảy và tám có chung một nội dung nên chúng ta sẽ học bài này dưới chủ đề Tu Tập Hạnh Nhẫn Nhục.

A. CHÁNH VĂN.

CHƯƠNG VI.

Phật ngôn: *“Ác nhân văn thiện, cố lai nhiều loạn giả. Nhữ tự cầm tức, đương vô sân trách. Bĩ lai ác giả nhĩ tự ác chi.”*

Đức Phật dạy: *“Người ác nghe ai làm việc thiện thì họ đến phá phách quấy rối.”*

“Các ông hãy biết ngăn ngừa và dừng lại, đừng có nóng giận, đừng có oán trách.”

“Người đem việc ác đến tự họ sẽ nhận lại quả báo ác.”

CHƯƠNG VII.

Chương này cũng có nội dung giống như trên và được dẫn ra từ văn học A Hàm.

Phật ngôn: *“Hữu nhân văn ngô thủ Đạo, hành đại nhân từ, cố trí mạ Phật. Phật mặc bất đối. Mạ chỉ. Vấn viết: Tử dĩ lễ tụng nhân, kỳ nhân bất nạp, lễ qui tử hồ? Đối viết: Quy hỹ.”*

Phật ngôn: *“Kim tử mạ ngã, ngã kim bất nạp. Tử tự trì họa, quy tử thân hĩ. Do hưởng ứng thanh, ảnh chi tùy hình, chung vô miễn ly. Thận vật vi ác.”*

Đức Phật dạy: *“Có người nghe ta giữ đạo và tu tập hạnh đại từ. Cho nên quyết lòng đến mắng Phật. Đức Phật im lặng không trả lời. Người kia dừng mắng thì Đức Thế Tôn hỏi: ‘Ông đem lễ đến tặng cho người, nếu người ta không nhận, lễ đó có về ông không?’ Người kia đáp: ‘Về chứ.’”*

Đức Phật dạy: *“Ông hôm nay mắng ta, ta không đón nhận thì ông tự chuốc lấy họa về thân của ông. Giống như vang theo tiếng, như bóng theo hình, không có sai chạy một mảy may, cẩn thận chớ có làm ác.”*



CHƯƠNG VIII.

Phật ngôn: *“Ác nhân hại hiền giả, do ngưỡng thiên nhi thóa, thóa bất chí thiên, hoàn tòng kỷ đọa. Nghịch phong dương trần, trần bất chí bỉ, hoàn bộn kỷ thân. Hiền bất khả hủy, họa tất diệt kỷ.”*

Đức Phật dạy: *“Người ác hại người hiền. Giống như mình ngửa mặt lên trời mà phun nước miếng, nước miếng không tới trời mà lại rơi xuống thân ta. Giống như mình tung bụi ngược gió, bụi không đến người kia, trở lại dính vào mình. Cũng như thế, người hiền chúng ta không thể đụng chạm họ được. Bôi lọ hay làm gì gây tai họa cho họ, quả ác sẽ đến hủy diệt thân ta.”*

B. ĐẠI Ý.

Hãy thực tập hạnh nhẫn nhục và cẩn thận phòng hộ ba nghiệp, vì nghiệp quả không hề sai chạy, may mắn là đại ý chung của ba chương sáu, bảy, tám.

C. NỘI DUNG.

1. Hãy cẩn trọng đối với nghiệp quả.

Thông thường khuynh hướng chung của con người ít chịu tùy thuận thiện hạnh của người khác, và cũng rất hà tiện lời khen đối với người. Chúng ta hay nghĩ khen ai hay tùy thuận việc thiện của ai, sẽ làm cho bản thân mình bị giảm giá trị. Ví dụ như khi nghe ai khen một lời về người bạn của mình, mình cũng cố gắng nói một câu: *“ông đó tốt nhưng mà...”* tâm thức chúng ta thường có thói quen như vậy. Nhìn thấy ai có thiện hạnh lớn, chúng ta có niềm ganh tị bên trong. Đây là tâm thức rất phổ thông.

Đối với người ác nghiệp lớn, nếu chúng ta hủy nhục, xâm phạm hoặc gây tai họa đến cho họ tương đối quả báo chậm đến với mình. Nhưng đối với các bậc thầy, các bậc đại sư hay các vị thiện nghiệp lớn, nếu chúng ta xúc phạm đến họ, nghiệp báo ác đến với chúng ta rất nhanh. Điều này không có gì lạ, bởi vì các bậc hiền thiện, tâm họ như mảnh gương trong, rất sáng nên sự phản chiếu trở lại rất nhanh.

Người đời nghiệp ác dù ngập đầu, đôi lúc nghiệp đến rất chậm. Nhưng người tu làm ác, nghiệp đến rất là nhanh. Chúng ta nên lưu ý, cẩn thận. Càng tu chúng ta càng nên cẩn thận. Người xưa bảo, càng tu giống như người đi trên băng mỏng, phải cẩn thận từng bước, một bước lơ lửng băng vỡ là chìm. Chưa bao giờ nghiệp quả trong cuộc đời này sai chạy. Gây cái nhân ác nhỏ xíu như hạt lúa có khi quả chúng ta gặt không phải là hạt lúa mà là bông lúa.

Chúng ta chưa có thể đạt đến chỗ vô sinh, tức là tâm thức còn ở trong cõi giới sinh diệt vô thường này, tâm thức chưa an trú trong Niết Bàn, thì một lời nói, một ý nghĩ, một việc làm đều có nghiệp quả đi theo.

Khi chúng ta đã đặt chân vào vùng trời vô niệm, tâm thức rỗng lặng, không còn dấu vết của ý thức, bản ngã thì dù trong một ngày có tiêu ngàn lượng vàng ròng, cũng không có gì phải gọi là đền trả công ơn của ai. Đây là lời tổ Lâm Tế nói. Nhưng nếu tâm thức của ta còn ở trong cảnh giới nhị nguyên, tức là còn phân biệt trắng đen, phải quấy, nam nữ, nhìn là vọng thức phát sinh thì một hạt cơm, giọt nước đều có sự đền trả không thể nào thoát khỏi.

“Trích thủy nan tiêu.”: một giọt nước khó tiêu. Ngày xưa, có một vị sư được một gia đình thí chủ nọ thương quý, và được cúng dường rất cung kính. Vị thầy tuy không có phạm trai, phá giới gì nhưng đường tu vì chưa nắm vững, hơn nữa ông cũng không muốn đi khát thực nhiều nơi, nên ngày qua tháng lại ông cứ thọ nhận sự cúng dường của thí chủ kia mà không ngần ngại gì cả.

Đến ngày qua đời, gia đình thí chủ lo tang lễ cho vị thầy rất chu đáo với tất cả lòng kính trọng. Không bao lâu, mảnh vườn sau nhà của thí chủ một cây cỏ thụ mọc ra nấm, và mỗi buổi sáng họ đều ra hái nấm vào nấu, hương vị cực ngon, nhưng người khác đến hái thì không có. Ngày nọ, một người hàng xóm biết được việc này len vào gỡ trộm nấm bồng giắt mình khi nghe tiếng nói: **“Ta đâu có nợ người.”** Ông vô cùng ngạc nhiên, hoảng sợ khi biết tiếng nói phát ra từ cây nấm, và được cây nấm cho biết mình là vị sư đã từng thọ nhận sự cúng dường của gia đình này. Vì của tín thí khó tiêu, tu hành không có lực cho nên phải trở lại đền ơn họ; còn người hàng xóm không có cúng dường và cũng không dính gì đến vị sư nên không thể cắt nấm tức cắt thân vị sư được.

Khi gia đình thí chủ biết được sự thật, họ thương khóc, lễ lạy trước cây nấm, xin xóa bỏ những gì đã cúng dường từ trước. Tất cả đều do lòng thành và không bao giờ có tâm nghĩ rằng thầy

phải đền trả gì hết, cầu xin vị thầy hoan hỉ vắng sanh. Chúng ta có thể đọc thấy câu chuyện này từ **“Sa di Luật Giải.”**

Thưa đại chúng, khi tâm thức của chúng ta còn ở trong cảnh giới nhị nguyên, phạm thường, tức chưa có chánh niệm từng phút rõ ràng thì một giọt nước, một miếng ăn đều có giá của nó cho nên phải cẩn trọng trong sự tu tập.

Không ai nhàn nhả bằng người tu, không làm có cơm ăn, không dệt có áo mặc, không xây dựng có nhà cửa ở. Mình đừng tưởng mình là con vua cháu chúa, và những Phật tử, thí chủ có bổn phận, trách nhiệm nuôi mình. Mỗi một lần họ cúng dường mà chúng ta thọ nhận là họ mài lên viên đá mình một ít phước đức. Mỗi một ngày sống mà không nhiếp tâm tu tập là phước đức tu của mình bị mòn dần.

Khi đã ở trên đất Mỹ rồi, tôi thấy thương cho những Phật tử ở đây. Có ngàn vạn điều xô đẩy người Phật tử ở phố thị phải lao về phía trước không thể dừng lại được, đồng thời những lo lắng, bất an, sợ hãi... lại đè nặng trên cuộc sống họ. Bao nhiêu là nhọc nhằn, vất vả khi phải bon chen trong đời sống thế gian để tạo dựng tài sản, vật chất.

Chúng ta tu tập không được bao nhiêu, phước đức chúng ta chưa đủ lớn mà tiêu dùng của thí chủ không biết quý tiếc công khó là cả một tai họa. Rồi đây không biết chúng ta sẽ sinh ra làm bao nhiêu đời kiếp cây nấm để trả công khó cho người.

Hãy nhắc nhau điều cần là nhân quả rất rõ ràng. Nên nhớ rằng trên con đường chúng ta đã chọn, tâm tu đầu tiên là tâm chất trực, lòng thành tín ở sự tu tập, và nếu giữ tâm ban sơ như thế suốt đoạn đường tu, chúng ta sẽ không bị đi lạc. Nếu không cho dù làm được ông thầy lớn, có được chùa riêng chúng ta phung phí của đàn na tín thí, mặc nhiên lấy của người làm của riêng, rồi một đời tu phát phơ qua ngày sẽ gây họa cho ngàn vạn kiếp.

2. Đi qua những thử thách.

Chưa bao giờ một sự nghiệp lớn nào được trao cho người còn non trẻ ý chí và tâm thức. Chúng ta để ý những bậc thầy lớn, làm nên những sự nghiệp vĩ đại, thường thường là những người đã trải nghiệm nhiều đắng cay trong cuộc đời mới đủ kinh nghiệm, kiên nhẫn, can trường gánh vác công việc lớn.

Đọc vào sử liệu của thế gian, chúng ta thấy điều này rất rõ ở một vài danh nhân như Thành Cát Tư Hãn, Abraham Lincoln... Trước ngày Thành Cát Tư Hãn thống nhất vùng thảo nguyên bao la phía Bắc Trung Hoa, nơi đây chỉ là những bộ tộc rời rạc như những mảnh vụn và chưa có một vị lãnh chúa nào tập trung được giống người Mông Cổ can trường, dũng mãnh này. Chỉ có Thành Cát Tư Hãn. Mặc dù trải qua bao tủi nhục, đau khổ của thời thơ ấu, những thất bại nhục nhã, đắng cay, tan tác trên chiến trường (*cha mất sớm, bản thân suýt chết mấy lần, vợ bị bắt làm áp trại phu nhân cho giặc...*), nhưng với hùng khí ngất trời, và trong lòng kiên cường quyết xây dựng sự nghiệp lớn, nên chỉ trong thời gian ngắn không những ông đã chiếm lại được những gì đã mất mà trải dài từ phía Đông biển Hồng Hải đến phía Tây giáp vùng đất La Mã gần nửa vòng trái đất, tất cả đều rạp mình dưới vó ngựa của đoàn quân ông. Ngay đến cả loài cỏ cũng không sống được. Ông đã gây dựng lại toàn bộ sự nghiệp và hùng dũng tuyên bố: ***“Ở Vương quốc của ta mặt trời chưa bao giờ lặn.”***

Ngày xưa, Thái tử Đan chọn được Kinh Kha là người sẽ rời nước Yên đi qua Tần để hành thích Tần Thủy Hoàng. Thái Tử Đan nóng lòng muốn giết ngay cho được bạo Chúa, nhưng Kinh Kha do dự vì muốn chờ một người bạn có đủ can trường cùng mình đi đến nơi hang hùm, ổ cọp đó mới mong thành công. Nhưng vì không thể chờ bạn được ông đành ra đi.

Hai nước Yên, Tần cách nhau dòng sông Dịch, và khi chia tay Thái Tử Đan, Kinh Kha đã làm bài thơ có hai câu nói lên tâm trạng của mình: ***“Phong tiêu tiêu hề dịch thủy hàn. Tráng sĩ nhất***

khứ hề bất phục phản.”: Gió vi vút chừ sông Dịch lạnh tê. Tráng sĩ một đi chừ không trở về. (*Nguyễn Hiến Lê dịch*)

Khi vào đến chỗ vua Tần, người bưng phẩm vật, bản đồ đi theo Kinh Kha trông thấy ba quân đằng đằng sát khí sợ quá, không giữ được bình tĩnh run lẩy bẩy. Vua Tần thấy được, tâm thức đề phòng liền có mặt. Câu hỏi kẻ kia đến đây với dụng ý gì tức thì khởi lên trong ông. Cho nên việc mưu sát Tần Thủy Hoàng của Kinh Kha không thành công.

Qua những câu chuyện này, chúng ta thấy trong thế gian muốn thành công trong cuộc đời, muốn làm nên sự nghiệp lớn đều phải có đức nhẫn nhục phi thường.

Đôi khi sự nghiệp lớn không chỉ dựng lên trong một hai lần, mà phải cần rất nhiều lần. Có một nhà tỷ phú nào, nhà giàu nào dựng lên được sự nghiệp giàu có của mình nhanh chóng và thuận buồm xuôi gió? Thưa không. Đó là chúng ta nói chuyện trong đời.

Trong đạo cũng vậy, những bậc thầy lớn là những người chịu đựng nhiều nhất sóng gió, ghen ghét, đố kỵ, hủi nhục... của bao nhiêu người. Chúng ta chỉ thử nhìn ở bình diện thường như trong một rừng cây, cây nào cũng bằng nhau đều chịu chung sức gió rất nhẹ, nhưng nếu có một cây vượt cao lên thì cây đó sẽ bị gió lay mạnh nhất.

Tâm ganh tị, tâm đố kỵ là điều rất bình thường của con người. Nhìn thấy ai dễ thương hơn mình, giỏi hơn mình là không ưa rồi, thấy người ta nói một câu văn chương ra vẻ được người khác kính trọng là thấy khó chịu rồi.

Từ những điều nhỏ, chúng ta suy ra những con người làm nên sự nghiệp lớn cũng đi chung trên con đường như thế. Khi con người leo lên được đỉnh công danh thì đất trời luôn ghen ghét. Ngay trong đời cũng thế, mà trong đạo cũng thế. Nhiều khi ở trong đạo sự phá rối, làm khó khăn cho con đường hoằng pháp không phải do người đời mà do những bạn đồng tu. Sự khó khăn không phải do cuộc đời đổ xuống, mà là do tự thân trong

tăng đoàn gây nên. Người ngoài đời biết gì đâu mà ganh tị, đâu có thể dành được địa vị tu của chúng ta, có chăng là những người bạn đồng tu, là những người thân cận cùng có gốc thầy tu chứ nào phải ai xa lạ. Đó là những điều rất dễ nhận ra. Tuy nhiên, nhìn từ góc độ này chúng ta thấy đáng ghét nhưng nhìn ở một khía cạnh khác, những điều này là thử thách rất cần cho sự tu tập của chúng ta. Những hạ nhục, những nói xấu, những phỉ báng... là để cho chúng ta trui rèn, thực hành đức bao dung, hạnh nhẫn nhục, là để cho ta nỗ lực vươn lên nếu muốn đưa vai gánh vác và thành tựu sự nghiệp lớn.

Vì vậy từ những điểm tôi chia sẻ, xin quý vị nhớ tất cả chướng duyên đến với người tu đều là cơ hội tốt. Nếu những chướng duyên nhỏ đến với mình, đó là cơ hội để chúng ta thực tập, nuôi lớn tâm hạnh người tu. Nếu chướng duyên lớn đến thì chúng ta hân hoan, vui mừng vì đây có thể là trời đất sẽ trao cho ta nhiệm vụ lớn. Sở dĩ chúng ta phải đối phó với những chướng duyên lớn vì đời sống tâm linh đã được nâng lên tầm cao. Trong cánh rừng kia không có gió lớn, thì làm sao chúng ta biết rằng sự có mặt và vươn cao của những cây đại thụ.

Những ngày đầu tiên khi Ngài Tinh Vân rời Trung Hoa đến Đài Loan, ông bị các thầy bản xứ vu khống là gián điệp do Trung Hoa gài

vào. Trong hoàn cảnh khó khăn bị cô lập, nghi kỵ, khinh rẻ như thế, Ngài đã nhẫn nhục sống và làm biết bao nhiêu việc từ ngày đặt chân lên Đài Loan cho đến mãi bây giờ. Một trong những cuốn sách đầu tiên như **“Thoát vòng tục lụy.”**... đều được viết và cho ra đời từ một máy may kê ở một góc nhỏ tồi tàn trong nhà.

Ngày ấy tuy còn rất trẻ, nhưng với tâm nguyện dũng mãnh Ngài đã tự mình vươn lên, gánh vác mọi trách nhiệm để hôm nay trở thành Tông chủ của một Tông phái rất lớn. Và hầu như trên thế giới, nơi nào cũng có chùa của Phật Quang Sơn. Thế nhưng ông vẫn chưa bao giờ biết mỏi mệt. Giao trách nhiệm trụ trì một trung tâm ở Đài Loan cho thầy khác, ông một mình đích thân đi đến những nơi dù xa xôi như Phi Châu để giảng dạy không ngần ngại. Ngay cả những lúc bệnh vì bị tiểu đường rất nặng, ông vẫn cứ đi không nghĩ đến hao tổn, vất vả.

Cho nên trong đạo, để làm được Phật sự lớn, Phật sự nhỏ không phải tâm chí thấp kém, không có đức nhẫn nhục mà có thể làm được. Từ việc tu tập cho đến hoằng pháp độ sinh, hay xây dựng một tự viện dù nhỏ đều đòi hỏi nơi chúng ta đức nhẫn nhục rất lớn mới có thể thành tựu được. Hạnh nhẫn nhục là căn bản cần phải thực hành không ngừng nghỉ, nếu không trên con đường tu chúng ta sẽ trôi nổi lênh đênh không biết về đâu.

3. Nội dung của nhẫn nhục.

Trong lục độ Ba la mật có hạnh nhẫn nhục và bên trong nhẫn nhục này có bố thí, trì giới, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Tức là trong mỗi độ của Ba la mật đều bao hàm năm độ kia. Nếu không có trí tuệ, từ bi, định lực thì chúng ta không thể nhẫn nhục được và cũng không thể hoàn thiện nhân cách của người tu.

Ở mức độ cạn như khi chúng ta bị hỷ nhục, phản ứng của mình bùng dậy; nhưng lúc bấy giờ chúng ta vận dụng được năng lượng trí tuệ đi vào để quán chiếu thì khả năng nhẫn nhục liền có mặt. Nếu không, sự ăn thua đủ, không nhường nhịn là chuyện dễ dàng xảy ra, nên tự thân của



nhẫn nhục có yếu tố trí tuệ trong đó. Và điều rất gần là có từ bi trong nhẫn nhục, vì lòng thương không đủ lớn thì ta không thể nhẫn nhục.

Làm ông thầy muốn giáo hóa đồ chúng rất cần đến nhẫn nhục lần từ bi chúng ta mới có thể độ học trò, mới làm đạo được. Lòng từ bi, tình thương càng lớn thì đức nhẫn càng dày. Nếu chúng ta phản ứng liền khi bị một lời xúc phạm tức là đức bao dung của mình không đủ lớn, đủ rộng. Nhưng khi lòng thương, đức bao dung của chúng ta mênh mông, bao la dù cho ai làm gì chúng ta cũng mỉm cười được. Nhẫn nhục được ví như đức của người mẹ, lòng thương của mẹ rất lớn nên khi con có lỗi lướt mình, có những hành động xem thường mình mẹ vẫn cười, cho qua được. Chúng ta phải quán chiếu, tư duy để thấy thực tập một hạnh nhẫn nhục có cả lực độ và phạm vi của nó rất rộng.

4. Các tầng nhẫn nhục.

Là những người tu chúng ta phải mặc áo giáp nhẫn nhục mới có thể tồn tại được. Khoác pháp phục cũng có nghĩa là khoác áo nhẫn nhục để đi trong cuộc đời.

Nhẫn nhục đầu tiên của chúng ta là nhẫn nhục với hoàn cảnh.

Khi sống với gia đình, chúng ta quen muốn làm gì thì làm, từng nhận nhíp ở nhân gian nên khi đầu tiên bước vào chùa thấy vắng vẻ, tịch liêu nhớ nhà muốn về thăm bố mẹ thì tăng thân không cho phép, hội đồng giáo thọ không duyệt cho. Ngày xưa dù ở xa, lâu lâu về thăm bố mẹ là chuyện thường, và với các cô, các chị nhu cầu gần gũi bố mẹ rất cần thiết, thế mà đầu tiên vào tu bị ép, gò bó trong điều luật; nhiều việc có khi mười người đồng ý nhưng một người không, xem như chuyện của mình không thành. Cho nên nếu chúng ta không mặc áo nhẫn nhục có lúc không thể vượt qua được. Ở ngoài đời, có thể chúng ta từng làm ông này, bà nọ nhưng khi vào chùa gặp bao nhiêu cảnh, bao nhiêu điều trái nghịch với lòng mình,

hoàn cảnh tu khó khăn, làm chúng ta rất là bức bối, chán nản. Nếu chúng ta không có đủ nhẫn lực thì chắc chắn không thể vượt qua được.

Tự thân của đức nhẫn này có trang bị sẵn bên trong cho chúng ta tinh tấn, thiền định, trí tuệ. Lòng từ của chúng ta không có, bản nguyện không được dày, không được sâu, niệm tu hành không nhiệt tình thì khi gặp phải một hoàn cảnh không vừa ý dù nhỏ chúng ta sẽ thối tâm Bồ Đề ngay.

Tôi ngày xưa tu, tâm Bồ Đề cũng có lần bị chao đảo. Một lần về thăm nhà, thấy mẹ, gia đình khổ cực quá lòng rất hối hận nghĩ nếu mình không đi tu thì đã giúp được mẹ và mấy em rồi. Tôi trở về chùa, thưa với thầy Bồn sư xin về nhà một năm. Cụ Bồn sư không bằng lòng và giúp tôi bằng cách là chỉ cho tôi về nhà vào những mùa cấy, mùa gặt để giúp gia đình. Thời gian còn lại tôi vẫn ở chùa tu học. Nếu làm được điều này xem như vẹn toàn đôi đường, vừa giúp gia đình, vừa giữ được niệm tu hành, Bồ Đề tâm không bị lui sụt. Ông cụ sợ tôi không còn là tôi nữa khi về với gia đình trong một thời gian dài, có thể tôi giữ được chiếc áo tu nhưng rồi tâm Bồ Đề sẽ bị bào mòn.

Thầy Bồn sư của tôi là một vị thầy nhà quê, nhưng đã cho tôi những lời dạy thấm đẫm tình đạo, tình đời đầy trí tuệ. Sau khi đời sống Bà Cụ ổn định, tôi bắt đầu cuộc đời tăng sinh rời chùa quê lên Phật học viện... Tôi nhớ mãi mỗi lần đi



học từ chùa quê lên thành phố, ban đêm thầy Bôn sư đưa tôi ra đường đón xe. Ở trong nhà ông cụ không nói gì, sợ cho tôi tiền thì huynh đệ khó chịu, nên chờ đến lúc ra ngoài đường mới móc tiền đưa cho tôi bảo cất đi để lo thuốc thang lúc đau ốm, và chi phí này nọ khi cần. Lòng thương vô bờ ử kín đặng sau ân cần, tế nhị là những tình tự của nhà chùa luôn nuôi dưỡng làm cho tôi sống còn đến hôm nay.

Nói như thế để quý vị thấy rằng đời sống luôn luôn có hai mặt. Mặt thuận thúc đẩy chúng ta nuôi dưỡng Bồ đề tâm, mặt nghịch là có những cái nó bào mòn. Nhưng nghịch hay thuận phát sinh từ đâu? Nếu chúng ta nghĩ là cực nhọc, là ràng buộc, là cô quạnh... thì tự nhiên tâm Bồ Đề bị bào mòn, thui chột. Nhưng nếu nghĩ hoàn cảnh khó khăn chỉ là bên ngoài, là cơ hội thử thách nuôi chúng ta lớn, trưởng thành thì chúng ta có thể vượt qua được, và đi xa trên đường tu tập.

“Vĩ thử cuộc đời bằng phẳng mãi, anh hùng hào kiệt có hơn ai.” Nếu cuộc đời mà không có chông gai, không đầy cam go, thì trượng phu hào kiệt đâu phải là người tài ba. Từ những khó khăn, lao đao chúng ta vươn mình lên được mới là kẻ kiêu hùng. Nếu chúng ta đi tu mà ở trong một tự viện của các bậc Thánh, cái gì cũng hay, cũng đẹp cả thì ta tu với ai. Năng lượng xấu, ác mà mình trực diện trong cuộc đời tu là những gai góc cho chúng ta cọ, chúng ta mài để trở thành tròn nhẵn, bóng mịn.

Nhẫn với tự thân.

Cơ thể vật lý này bình thường không có gì đáng gọi là nhẫn cả. Những lúc còn trẻ trung, khỏe mạnh, tươi vui, không bệnh tật chuyện tu rất là đơn giản. Nhưng khi thân nhuốm bệnh, mệt mỏi mới thấy sự khó khăn của việc tu tập như thế nào. Đây là điều chúng ta đáng lưu ý.

Thân mà yếu thì tinh thần cũng suy sụp theo, và nhiều bất an cùng có mặt khi chúng ta bệnh. Khi cơ thể bị bệnh, mệt mỏi, chúng ta thấy rất buồn, lẻ loi vì không thể cùng chúng sinh hoạt. Trong khi cơn bệnh đang hoành hành, đang xé thịt da

hình hài này ai biết cho. Đại chúng lại nhìn bằng đôi mắt ngờ vực, không thông cảm. Có lúc nếu không bị nhìn bằng ánh mắt khó chịu, thì ngay tự bản thân mình với tri giác rất sai lầm, mặc cảm, mình cũng cho rằng người ta nghĩ mình làm eo, giả bệnh. Cho nên khi thân bệnh, tâm thức suy yếu theo dễ sinh ra những suy nghĩ vợ vắn, lệch lạc và khi có những suy nghĩ như thế, cuộc đời của chúng ta màu hồng không có ở trước mặt. Nhìn đâu chúng ta cũng chỉ thấy màu u ám của sự chán nản: chán đời, chán đạo, chán tu.

Năm đầu tiên tôi về với ông cụ Thanh Từ vào cuối năm bảy mươi ba, ông cụ chỉ nhận khoảng hai mươi thiên sinh. Khi bắt đầu vào khóa tu tôi thấy Tu viện Chân Không là nơi thật lý tưởng cho sự tu tập. Mọi điều kiện tốt lành, thuận lợi từ khí hậu, chương trình học, đến tình huynh đệ... nhưng điều trở ngại lớn là tôi trở bệnh. Mỗi sáng ai ai cũng đi chấp tác riêng mình tôi thì ngồi nhà, ăn không được, mặt mày nổi từng mụn đen lớn thành quầng. Da vàng như nghệ vì bệnh gan tới hồi phát tác. Các thầy cho đến những vị cư sĩ tới thăm đều nghĩ rằng tôi sắp chết đến nơi. Ngày nào tôi cũng nằm trong mùng, từ những sinh hoạt với chúng cho đến làm những gì ngay cho bản thân cũng không được. Có vị cư sĩ còn nói sao đôi mắt tôi không có một chút gì của sự sống? Gặp trường hợp tàn tạ vì bệnh, cảm thấy mình bị bỏ rơi thì quý vị nghĩ sao? Riêng bản thân tôi nghĩ rằng mình đã lơ leo lên núi, bỏ hết sự nghiệp học hành Phật pháp dưới phố, thân mạng này nếu mất cũng đành chứ không xuống núi. Thế nhưng ngày qua ngày tôi không hiểu phép lạ gì đã cứu mình, và phải mất hơn nửa năm tôi mới từ từ hồi phục lại. Tôi nghĩ, cuộc đời tu mà ta đi ra khỏi được sự phá rối của tự thân tật bệnh một cách nhẹ nhàng là có phước vô cùng.

Những sự quấy rối thuận chiều của tự thân khỏe mạnh phát sinh cũng cản trở đủ điều trên con đường tu tập, nếu chúng ta không may mắn gặp được vị thầy giỏi hướng dẫn pháp môn để thực tập, để hành trì thì chúng ta khó chống chọi lại những xu hướng bức bách của thân này. Nhất là với tuổi thanh niên, sức khỏe đang sung mãn, lại tiếp xúc với xã hội đầy những thông tin mời gọi lòng thèm khát ngũ dục bên ngoài, cộng với

sự tác động của bạn xấu thì khả năng loại trừ những bức xúc trong thân đang lớn mạnh quá thật khó khăn.

Thế nên chúng ta may mắn có hoàn cảnh tốt lành, có tăng thân hỗ trợ, có pháp môn để thực tập, là chúng ta đã vượt qua những chặng đường khó khăn, vượt qua bao điều thử thách của tự thân.

Có trường hợp tuy ham muốn tu, nhưng lao xao tu được ba, bốn năm tự nhiên chúng ta ngoặc vào con đường tẻ. Vì chúng ta không có pháp hành trì, không phòng hộ sáu căn để sáu căn bị lôi kéo, bị quyến rũ bởi ngũ dục, lục trần ở bên ngoài và tự tâm chất ham muốn thế dục còn dạt dào nên đẩy chúng ta đi về hướng làm tan tác đời tu.

Tóm lại, tuổi trẻ hay tuổi già cũng đều có những khó khăn, quỹ phá riêng của chính hình hài mình nên chúng ta phải nhẫn nhục với tự thân. Khi còn hình hài này là còn nhiều vấn đề thách thức chúng ta suốt cả chiều dài đời người. Tuổi trẻ có những khó khăn về tâm sinh lý, người già thì bị phiền nhiễu, đau đớn bởi bệnh tật. Hai điều này bủa vây chúng ta khó tránh khỏi. Ở độ tuổi trung niên năm mươi chúng ta thấy bình yên nhất, vì năng lượng dục của thân đã hơi dịu xuống và bệnh hoạn của tuổi già cũng chưa hiện rõ mặt. Nhưng bước vào tuổi năm mươi, sáu mươi là đã có dấu hiệu trực trặc, nhiều vấn đề nảy sinh từ bên trong cho đến bảy mươi thì già, bệnh đến từng ngày một.

Cho nên vượt qua khó khăn không phải chỉ làm trong một ngày, một giai đoạn mà đó là vấn đề của một đời tu. Vượt qua được những khó khăn tự thân đòi hỏi chí nguyện tu phải vững và phước đức rất lớn.

Nhẫn khi điều phục tâm.

Ở bình diện điều phục tâm lại càng khó đề phòng hơn thân. Chúng ta khó tu an lành khi bị những quyến rũ, bị duyên bên ngoài mời gọi làm tâm ta thay đổi và với tâm thức **“cỏ bên kia đồi xanh hơn cỏ dưới chân ta.”**; vậy là chúng ta đơn thương, độc mã rời bỏ tăng đoàn, rời bỏ chúng

lăng xăng chạy vạy thay đổi pháp hành. Thay đổi cách thực tập hoặc theo tiếng gọi của vài Phật tử, xé lẻ tăng đoàn ra lập chùa, lập tự viện.

Nếu chúng ta có dịp tiếp xúc với các tự viện của cộng đồng người Việt hiện tại nơi đây sẽ thấy đời sống quý Thầy, quý Cô trụ trì rất vất vả. Một mình phải giải quyết, đối phó với biết bao nhiêu là việc, còn thì giờ đâu để tu. Phật tử càng ngày càng ít vì những sinh hoạt của những chùa, tự viện của các vị ấy phần lớn không đáp ứng được nhu cầu tu tập của họ, hầu hết chỉ đáp ứng được đòi hỏi là cầu an và cầu siêu. Một ngày hai thời công phu tu rất là hiếm, chỉ chờ đến hai ngày thứ bảy, chủ nhật lao xao tụng kinh cho công việc đình đám, tuần thất, ma chay.

Đời sống tâm linh của người Việt lớn tuổi đã không phát triển, thế hệ trẻ của người Việt sinh ra và lớn lên trên đất Mỹ cũng không tiếp xúc và gắn bó được với sinh hoạt tu học để nối tiếp dòng chảy văn hóa, đạo đức và tuệ giác của Phật giáo Việt Nam; trong khi tự viện càng ngày mọc càng nhiều nên nguồn tài chánh càng bị phân tán rất mỏng. Do vậy, giữ gìn được đồ tôn, đệ tử vây quanh, có nguồn tài chánh ổn định để trả chi phí hàng tháng không phải là chuyện đơn giản. Các Thầy, Cô cực nhọc vô vàn và sinh lực tu tập bị bào mòn rất tội.



Chúng ta nhìn những điều này rồi quay lại mình, để thấy rằng chúng ta đang được sống trong một tầng đoàn, một tập thể lớn rất là nhẹ gánh tang bồng. Nếu chúng ta có làm việc cực nhọc, nhưng cũng chỉ làm mỗi một bồn phận mà thôi, đâu phải một mình lo lắng, giải quyết trăm công nghìn việc như các Thầy, Cô một mình trụ trì các Già lam, tự viện.

Cổ nhiên, vì đường tu quá dài, lại có nhiều khó khăn nên tâm thức rất dễ phát sinh bất cứ ý niệm nào để dẫn dắt chúng ta đi vào những ngõ tẻ. Đó là điều chúng ta cần có trí tuệ, từ bi và vận dụng đức nhẫn nhục để vượt qua.

5. Phương pháp thực tập.

Để thực tập chúng ta hãy bắt đầu bằng những bước nhỏ.

Ví dụ như có hôm chúng ta phát tâm thực tập: muốn bước những bước lên trên năm mươi bảy bậc thang từ nhà ăn lên Tầng xá mà tâm luôn gắn chặt trong từng bước chân. Thế nhưng mới bước được nửa chừng, tâm mình bay bổng. Chúng ta bắt đầu làm lại, cố gắng để an trú trong chánh niệm từng bước chân lần nữa, nhưng càng cố thì tâm càng bay xa. Cũng như khi ta có ý ra lệnh là phải ngồi yên trong mười lăm phút tọa thiền nhưng chỉ mới mười phút đã bắt đầu thấy không yên, cơ thể thúc bách, đau ngứa... muốn cử động, rõ ràng ta không đủ kiên nhẫn với thân, và khi thân không đủ kiên nhẫn là tâm không đủ kiên nhẫn. Vì vậy, trước hết chúng ta nên thực tập những điều rất là nhỏ, những cái rất là gần của đời thường. Chúng ta chỉ có khả năng làm được điều lớn nếu chúng ta đã hoàn tất những việc rất nhỏ. Như có hôm ta quyết định mỗi chiều phải ăn ít lại, nhưng chiều đến thấy thức ăn ngon quá, ăn thêm một chút cũng chẳng sao tức là chúng ta đã không có đủ nhẫn lực. Chỉ cần một điều nhỏ như thế đã chứng minh sự thất bại của mình trong việc tu, chưa nói đến những thất bại của điều lớn hơn.

Thưa đại chúng, điều đầu tiên tôi muốn chia sẻ trong vấn đề thực tập là chúng ta chỉ cần làm những điều rất nhỏ để nuôi ý chí. Ở đời cần có ý chí thật vững mạnh con người mới có thể vượt ngàn vạn khó khăn. Những người tu lại cần ý chí bay lên đến trời cao, phải ***“xung thiên chí”*** như Thiền sư Quảng Nghiêm, Việt Nam thời Trần: ***“Nam nhi tự hữu xung thiên chí.”*** Làm trai có chí xông trời thăm chứ không phải chí tầm thường, chí nguyện cao thì chúng ta là chim phượng hoàng. Nếu ý chí không được nuôi dưỡng, tôi luyện, chúng ta sẽ được ví như loài quạ, dù có bay cao cũng chỉ thấy dưới trần thế này những điều thấp kém, những cái phàm thường như xác chuột chết mà thôi. Ý chí của người tu là chí nguyện đại thừa, là phượng hoàng chỉ tìm đậu trên những cành ngô đồng. Thế nên, thực tập nuôi dưỡng nhẫn lực rất là quan trọng.

Nếu trong đời sống tu, sống giữa lòng đại chúng, ta chỉ thắc mắc, dòm ngó nhau những chuyện lật vạt, nhỏ mọn để làm thương tổn nhau, để làm buồn lòng nhau thì chúng ta cũng chỉ là những con quạ thôi.

Điều quy kết cuối cùng là chúng ta phải lập chí rất cao, phải thực hành hạnh nhẫn nhục. Nuôi dưỡng và trải lòng từ bi lớn rộng để có thể nhìn được mọi người bằng cái nhìn thương yêu và kính trọng. Vẫn biết hằng ngày chúng ta phải đối diện với biết bao người, với biết bao điều khó chịu, đáng ghét nhưng họ hay ta cũng đang là chúng sanh tội nghiệp như nhau, cũng lao xao trên con đường tử sinh dài mịt mờ, rồi cũng ra đi không biết lúc nào. Nên điều quan trọng là chúng ta làm thế nào trong một đời tu sáng bừng con mắt đạo chấm dứt được dòng chảy của khổ tử sinh.

Và khi chúng ta nuôi lớn được tâm đại bi, tự thân thấy mình vô ngã thì chắc chắn với nhẫn lực rất lớn chúng ta có thể làm được nhiều điều, có thể thành đạt được đạo quả, thành đạt được an lạc và hạnh phúc tự thân. Nếu không thực tập được những việc nhỏ, tôi luyện nhẫn lực cho thân, không nuôi dưỡng ý chí, không phát triển tâm đại bi, không quán chiếu tự thân này vô ngã thì khó đi vào con đường tu tập hạnh nhẫn nhục.

Tình Thương Trong Đạo Phật

Thích Nhuận Hải

Có nhiều người cho rằng đạo Phật là đạo diệt dục, là đạo lý dạy con người diệt trừ tất cả mọi ước mơ, mọi mong muốn, mọi thương yêu, là giáo lý bi quan yếm thế... Nói như vậy quả là một ngộ nhận rất lớn và chứng tỏ là họ chưa hiểu gì về đạo Phật. Trong khi đó giáo lý về tình thương là một đề tài rất lớn mà đức Phật luôn đề cập đến trong nhiều kinh, được xem là vấn đề cốt tuỷ trong đạo Phật.

Tình thương là một loại năng lượng có thể thực hiện được nhiều phép lạ. Khi người ta thương, người ta có thể làm được những việc mà người không thương không thể làm được. Tuy nhiên có loại tình thương đem đến cho ta và người niềm vui và hạnh phúc và có loại tình thương đem đến cho ta và người sự bi lụy khổ đau. Loài người ngập lặn trong khổ đau vì trong đời sống hàng ngày tình thương của họ còn mang nhiều tính chất của hệ lụy và vướng mắc. Vì vậy muốn vượt thoát khổ đau, chúng ta cần có được tình thương chân thật, một tình thương có khả năng đem lại hạnh phúc, an vui cho người và mình.

Giáo lý về tình thương được gọi là Tứ Phạm Trụ, Brahmaghara (*The Four Abodes of Brahma*). Brahma có nghĩa là Phạm Thiên hay là cao quý. Vihara là chỗ ở, là cư xá, có khi được dịch là tu viện. Đó là nơi cư trú của Phật và Bồ Tát. Nếu ta muốn hạnh phúc thì ta hãy xin vào cư trú ở đó để sống chung với Phật và Bồ Tát. Tứ Phạm Trụ tức là Từ, Bi, Hỷ và Xả mà chúng ta thường gọi là bốn tâm vô lượng. Vô lượng tức là không thể đo được, và có thể phát huy đến vô cùng. Bốn tâm không có biên giới là tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ và tâm Xả.

Trước hết là tâm Từ. Chữ Phạn là Maitri, chữ Pàli là Metta. Maitri có nghĩa là khả năng hiến tặng niềm vui, hiến tặng hạnh phúc (*The capacity*



to offer joy and happiness). Đức Phật sắp ra đời để nối tiếp sự nghiệp của Phật Thích Ca tên là Maitreya, nghĩa là đức Phật của tình thương.

Thứ hai là tâm Bi, Karuna, có nghĩa là khả năng làm vui đi nỗi khổ đang có mặt. Nó gồm ý chí muốn vui đi nỗi khổ, muốn chuyển hóa nỗi khổ của con người; Và gồm cả phương pháp và khả năng chuyển hóa nỗi khổ.

Hỷ tức là Mudita, là niềm vui. Tình thương đích thực, có Từ, có Bi sẽ đem tới sự nhẹ nhõm và niềm vui tươi. Tình thương mà chứa chất sâu đau thì không phải là tình thương trong đạo Phật. Cho nên Mudita là một yếu tố của tình thương đích thực. Tình thương có thể đem lại cho người thương và người được thương hạnh phúc mới đúng là tình thương chân thật. Còn thứ tình thương mỗi ngày gây đau khổ và vướng mắc cho nhau, thì không phải là tình thương của đạo Phật. Hỷ là yếu tố thứ ba của tình thương ấy.

Và sau cùng, Xả (*Upeksa*) là sự nhẹ nhàng, thư thái, tự do và không kỳ thị. Thương như thể nào mà ta còn giữ được tự do cho ta và cho người ta thương thì mới đích thực là tình thương. Thương như thế nào mà hai người không dúi nhau vào ngục tù. Tình cha con, tình thầy trò, tình anh em, tình yêu nam nữ cũng vậy.

Tứ vô lượng tâm là giáo lý dạy rất đầy đủ về tình thương. Tình thương này có năng lực trị liệu. Từ, Bi, Hỷ, Xả không phải là triết lý, là mục tiêu xa xôi mà là sự thực tập. Từ không phải chỉ là ước muốn đem lại hạnh phúc cho người. Chính sự thực tập Từ đem lại hạnh phúc cho người. Có người càng thương thì càng làm cho người kia khổ. Thương như vậy chưa phải là Từ, mới chỉ có ý chí thương nhưng không có khả năng thương. Bi cũng vậy. Bi cũng là ước muốn và có khả năng làm vui đi nỗi khổ. Hỷ là ước muốn và khả năng tạo hạnh phúc cho mình và người. Và Xả tức là ước muốn và khả năng hiến tặng sự tự do và sự không kỳ thị cho mình và cho người.

Nếu không thực tập được chánh niệm thì ta không thể thực tập được tình thương. Chánh niệm cho chúng ta thấy được nhu yếu chuyển hóa khổ đau và nhu yếu hiến tặng niềm vui. Khi một người làm cho ta khổ thì chính người đó cũng đang bất an; Phản ứng của ta chỉ làm cho người đó thêm khổ, vì thế lại làm khổ chính ta hơn. Cái khả năng giúp ta nhận chân ra sự thật đó là chánh niệm. Từ, Bi, Hỷ, Xả phải thực hiện cho chính mình trước. Nếu ta không có bốn tâm đó trong ta thì ta không thể hiến tặng nó cho người khác. Phải đầu tư, phải gây vốn cho bốn vô lượng tâm. Vốn liếng của ta là công phu thực tập Tứ Diệu Đế. Đi thiền hành cho đúng phép, có an lạc trong từng bước chân, nuôi dưỡng từng tế bào của cơ thể bằng hơi thở chánh niệm, đó là ta đang tự thương mình. Thương mình đích thực, ta làm cho rã bớt những nỗi sâu khổ, tưới vào bản thân những niềm vui.

Nuôi dưỡng mình và nuôi dưỡng những người xung quanh bằng tình thương, đó là sự thực tập của chúng ta. Và tình thương ở đây xuất phát từ Tuệ. Nếu không hiểu biết thì không thể thương yêu. Bản chất của Từ Bi là Trí Tuệ. Thương mà không hiểu thì làm khổ người mình thương. Muốn hiến tặng niềm vui cho người, ta phải hiểu người. Con mắt chánh niệm phải quan sát. Cư xử với con cái cũng vậy, với cha mẹ cũng vậy. Chúng ta có thể nói rằng trong đạo Phật thương yêu được làm bằng một chất liệu gọi là hiểu biết. Mà hiểu biết là hoa trái của chánh niệm.

Nguyên tắc thực tập Tứ Diệu Đế phải được thực tập ở đây.

Trước hết ta nhìn vào để thấy được những nỗi khổ. Sau khi nhận diện được sự thật thứ nhất về Khổ, ta mới tìm ra được những nguyên nhân gần xa của Khổ, tức là ta quán chiếu Tập. Và sự thực khi nào nắm được hai sự thật đầu ta mới biết con đường nào giúp người vượt qua những khổ đau, biết được Diệt và Đạo. Thực tập Tứ Diệu Đế là thực tập tình thương. Phật là một bậc Trí và Bi viên mãn. Thật ra, nếu Bi mà viên mãn thì Trí cũng viên mãn, và nếu Trí mà viên mãn thì Bi cũng viên mãn. Hai là một, một là hai. Trong

Kinh Bát Đại Nhân Giác nói rằng một vị Bồ Tát không đem tâm ghét những người đã làm điều ác. Những điều kiện xã hội, kinh tế, chính trị, những vô minh căm thù đã được chất chứa từ lâu đã đưa tới những hành vi ác độc. **“Bất tắng ác nhân”** là bốn chữ trong Kinh Bát Đại Nhân giác. Làm sao ta hiểu được bốn chữ **“không ghét người ác”** nếu ta quên tình thương, nếu ta chỉ dùng trí năng khô khan để hiểu? Trí năng khô khan gọi là càn tuệ, dired knowledge. Tình thương chỉ có làm bằng chất liệu hiểu biết, bằng tuệ giác chân thật, chữ Phạn là Prajna, phiên âm là Bát Nhã. Bát Nhã là hoa trái của sự quán chiếu. Không giận mình, không ghét người. Vì thấy những nguyên do sâu xa của mọi hành động nên ta thấy thương mình và thương người. Chất liệu của Từ phát xuất từ trái tim, và tưới trở lại cho trái tim. Thực tập Từ và Bi trên căn bản hiểu biết thì không bao giờ vướng mắc vào tình thương chiếm hữu. Thương mà không hiểu chỉ giam nhau vào ngục tù, tự giam mình vào ngục tù và làm khổ lẫn nhau. Người này lập ra nhà tù nhốt người kia vào cũng chỉ vì có thiện chí. Chồng với vợ, cha mẹ với con cái, bạn bè với nhau, khi thương nhau chúng ta vẫn thường giam nhau vào ngục tù, chỉ vì ta không biết được nhu yếu sâu xa đích thực của chính bản thân ta và của những người mà ta thương.

Tình thương chân thật được làm bằng sự hiểu biết. Tình thương chân thật phải đến niềm vui vô cầu, không vị lợi. Tu không phải là từ bỏ niềm vui. Niềm vui của người tu không phải chỉ phát sanh khi thấy người khác thành đạt và hạnh phúc, mà cả khi thấy mình nhẹ nhàng, thanh thoi và có hạnh phúc. Khi tôi bước những bước thiền hành thanh thoi, tôi tiếp xúc với nắng, tôi tiếp xúc với tiếng chim, tôi được nuôi dưỡng, tôi thư thái, đó là niềm vui, chữ Phạn là Mudita. Tu tập đúng pháp là nuôi dưỡng thân tâm bằng niềm vui và sự nhẹ nhàng. Làm như vậy là ta đang thực tập thương yêu, đang nuôi dưỡng tình yêu chân thật cho mình và những người xung quanh.

hiểu
nghĩa
là
thương

“Trong đạo lý Giác Ngộ, thương yêu phải đi đôi với hiểu biết, thương yêu chính là hiểu biết. Nếu không hiểu biết thì không thể thương yêu. Vợ chồng không hiểu nhau thì không thể thương nhau, Anh em không hiểu nhau thì không thể thương nhau, cha con không hiểu nhau thì không thể thương nhau. Muốn cho một người nào có hạnh phúc, mình phải tìm hiểu cho được những ước vọng và những khổ đau của chính người ấy. Hiểu được rồi mình mới có thể làm mọi cách để cho người ấy bớt khổ đau và có hạnh phúc. Như vậy mới gọi là tình thương chân thật. Còn nếu mình chỉ muốn kẻ kia làm theo ý của mình, không biết gì đến khổ đau và những nhu cầu chân thực của người ấy thì đó không phải là thương. Đó chỉ là ước muốn chiếm hữu hoặc ước muốn thỏa mãn ý nguyện của mình, cho dù đó là ý nguyện muốn cho người kia được hạnh phúc....

(Trích từ sách “Đường Xưa Mây Trắng”)

Ý Nghĩa và Cách Thức Tụng Kinh

Thích Nhật Từ

Ý Nghĩa Của Tụng Kinh

Có nhiều Phật tử khi được hỏi **“tại sao anh/chị/ông/bà tụng kinh”** liền trả lời không ngần ngại rằng **“vì tụng kinh có nhiều phước báo, nên chúng tôi tụng.”** Đối với nhiều Phật tử, tụng kinh là con đường gặt hái phước báo cho bản thân, người thân quyến và gia đình mình. Nhiều người khác thì cho rằng tụng kinh để được các đức Phật và Bồ-tát phù hộ cho tai qua nạn khỏi, mua may bán đắt, làm ăn phát tài, cửa nhà thịnh vượng. Nói chung tụng kinh để mang lại phước lộc và thọ cho mình và gia đình mình. Mặc dù không phản ánh đúng ý nghĩa và mục đích của sự tụng kinh trong Phật giáo nhưng những câu trả lời như vậy đã trở thành nếp nghĩ của nhiều Phật tử.

1. Kinh Phật là lời Phật dạy về đạo đức, phương thức tu tập, cải hóa thân tâm, đem lại hạnh phúc cho mình và người ở đời này và đời sau, do đó, sự tụng kinh có ý nghĩa đạo đức rất lớn. Tụng kinh trước nhất và quan trọng hơn hết là để **“hiểu chính xác lời Phật dạy, ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày, đem lại lợi lạc cho bản thân và tha nhân.”** Tụng kinh là dịp tốt nhất để chúng ta có thể học hỏi, tư duy về lời Phật dạy rồi áp dụng chúng vào đời sống hằng ngày của chúng ta. Chính sự áp dụng lời Phật dạy, sau quá trình tư duy và thể nghiệm, giúp chúng ta gặt hái những điều chúng ta mong muốn trong cuộc sống, như sự an lạc và hạnh phúc. Bản thân của sự tụng kinh vốn không có phước báo nào cả, nếu người đọc tụng không chịu chú tâm vào lời kinh để tìm ra ý đạo ẩn chứa trong đó. Các hình thức và thói quen tụng kinh như một cái máy lập,

rõ ràng không mang lại kết quả thực tiễn nào, trái lại còn làm mất thời giờ, công sức mà không có ích lợi gì cả. Kinh điển của Phật là tấm bản đồ, là kim chỉ nam hướng dẫn chúng ta sống đời chân chánh, để gặt hái kết quả hạnh phúc ở đời này và đời sau. Đọc tấm bản đồ để biết được con đường, để đi đúng đường, để đến đúng đích. Con đường đó là con đường thánh gồm tám yếu tố: quan điểm chân chánh, tư duy chân chánh, lời nói chân chánh, hành vi chân chánh, nghề nghiệp chân chánh, nỗ lực chân chánh, chánh niệm và thiền định chân chánh. Đây là con đường mà ba đời chư Phật đã đi qua, diệt trừ tận gốc rễ của khổ đau, đạt được an lạc và giải thoát. Người Phật tử cần phải siêng năng nhớ nghĩ, ứng dụng con đường trung đạo đó để tự cứu độ chính mình, thông qua sự hướng đạo của Phật trong kinh điển. Nói cách khác, tụng kinh là cách học hỏi chánh pháp của Phật để ứng dụng chánh pháp vào đời sống, đem lại an lạc và hạnh phúc cho tự thân.

2. Tụng kinh trong Phật giáo còn là một dịp tốt giúp chúng ta trau dồi và phát triển ba nghiệp trong sạch và an tịnh. Trong giờ phút tụng kinh, nhờ sự chú tâm chuyên nhất vào lời kinh, tâm ý của chúng ta chấm dứt sự bám víu vào các duyên thế sự. Tâm ý của chúng ta nhờ đó trở nên thanh tịnh và thuần khiết. Tâm của chúng ta xa lìa các tâm lý tham lam, sân hận, si mê và các tâm lý âm tính khác, có hại cho tâm tư, tình cảm, nhân cách và đạo đức của bản thân. Trong tư thế ngồi bất động để tụng kinh, thân thể chúng ta đang từng bước trở nên an tịnh, thuần khiết, nhờ đó chúng ta tránh được tất cả các hành vi xấu ác

của thân như giết chóc, trộm cướp, quan hệ tình dục bất chánh. Ngoài ra, do miệng đọc tụng lời kinh, các lời nói mang tính chất sai sự thật, ác độc, thêm bớt và nói lời vô nghĩa không có cơ hội để phát triển. Khi đọc kinh thì miệng của chúng ta xướng lên những lời lẽ đạo đức, trí tuệ, nhờ đó chúng ta có cơ hội vun trồng các hạt giống thiện. Như vậy, trong hành động tụng kinh, chúng ta xa lìa được mười nghiệp ác, ba của ý, ba của thân và bốn của lời. Nói cách khác, trong khi tụng kinh chúng ta đã huấn luyện 3 nghiệp của mình về con đường lương thiện và đạo đức. Sự huấn luyện đó giúp chúng ta xa lìa các nghiệp ác, huân tập các điều thiện. Sự tụng kinh do đó đã trở thành một sự tu tập thân, khẩu và ý trong đạo Phật.

Nói chung, mục đích tụng kinh trong đạo Phật không phải để trả bài hay tính công với Phật, mà là nhằm tìm hiểu chính xác lời Phật dạy, rồi ứng dụng vào đời sống hằng ngày. Tụng kinh không phải để cầu nguyện Phật và Bồ-tát gia hộ cho mình, gia đình và thân quyến tai qua nạn khỏi, thăng quan tiến chức, làm ăn thịnh vượng, tuổi thọ tăng trưởng, sở nguyện tùy tâm, kết tường như ý. Tụng kinh cũng không phải là sự mua bán hay trao đổi về sức khỏe, tài sản, giàu sang và phước báo. Tụng kinh để trau dồi ba nghiệp thanh tịnh, phát triển các hành lành, sống đời đạo đức, vô ngã và vị tha, để mình và người được an lạc và hạnh phúc. Muốn được vậy, khi tụng kinh, người Phật tử phải chí thành, hướng tâm về nội dung kinh, ghi khắc sâu chân lý Phật dạy, ứng dụng vào từng trường hợp cụ thể của cuộc sống, để khắc phục đau khổ, nhổ sạch gốc rễ của khổ đau là tham lam, sân hận, si mê. Tụng kinh như vậy là một sự tu tập: bỏ ác làm lành, một sự an tịnh ba nghiệp, phát triển các đức tính tốt trong mỗi chúng ta. Tụng kinh có nhiều lợi ích như thế cho nên người Phật tử phải chuyên cần tụng niệm lời Phật dạy.

Cách Thức Tụng Kinh

Cách thức tụng kinh trong Phật giáo có phần khác nhau tùy theo từng truyền thống. Trong Phật giáo nguyên thủy, sự tụng kinh chỉ đơn thuần là sự trùng tuyên lại lời Phật dạy, để nhớ

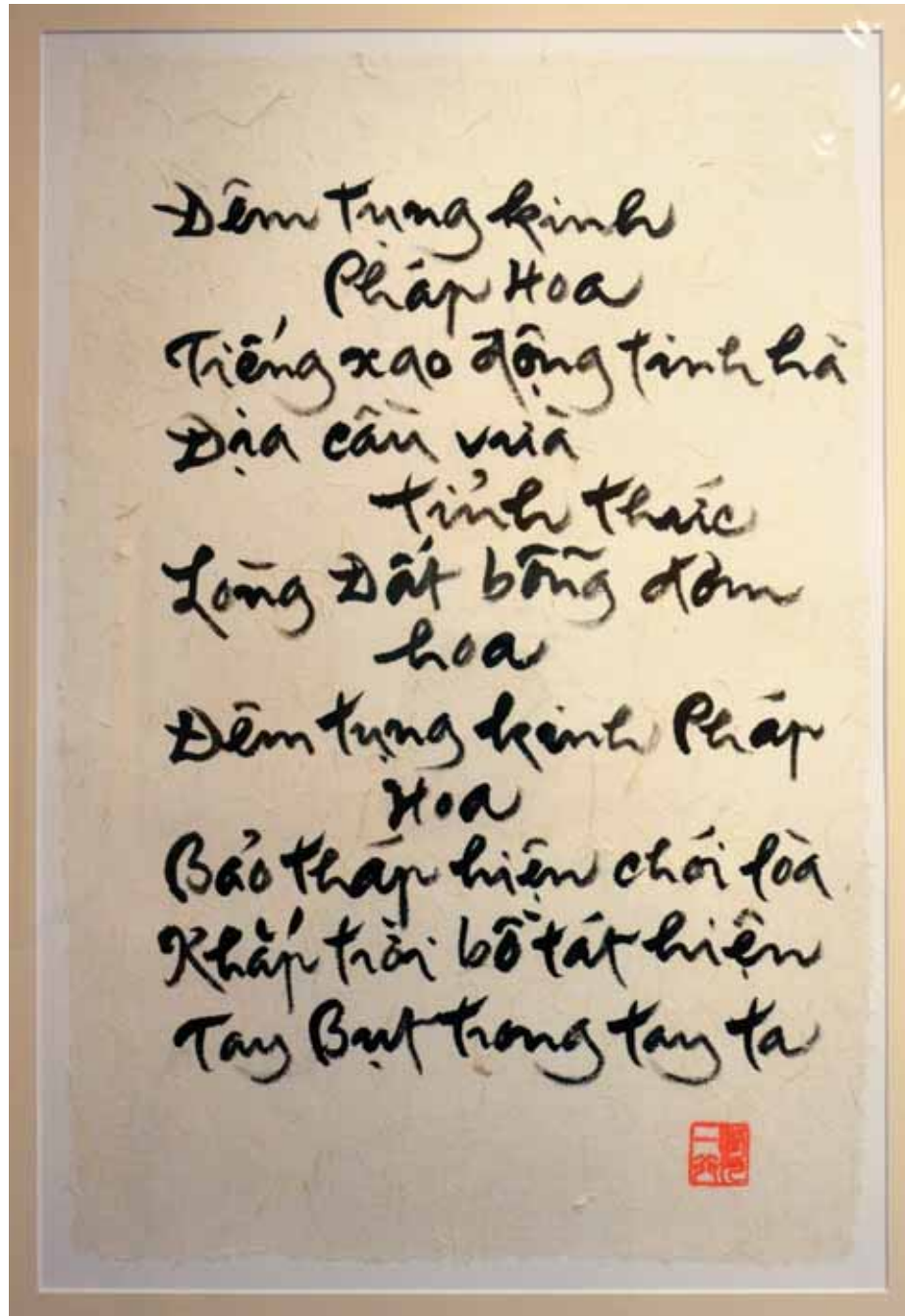
lời ngài dạy sâu hơn và để ứng dụng vào cuộc sống khi có cơ duyên thích hợp. Trong Phật giáo Bắc tông, tụng kinh đã trở thành một nghi thức và nghi lễ hân hoan, với sự hỗ trợ của các pháp khí và nhạc cụ, như chuông, mõ, trống, kiểng, khánh, v.v... Sự tụng kinh ở nhiều nơi đã trở thành một lễ nhạc có âm điệu trầm bổng, du dương, gây nhiều cảm hứng tốt ở người nghe.

Dù bạn theo truyền thống nào đi nữa, điểm quan trọng mà bạn phải chú ý là tụng kinh để hiểu và ứng dụng lời Phật dạy vào trong cuộc sống. Do đó, trong khi tụng niệm, bạn đừng để cho kỹ thuật tán tụng trở thành cái chánh yếu của khóa lễ, mặc dù kỹ thuật này có thể giúp cho người tụng lẫn người nghe dễ lắng tâm và phát khởi niềm tin. Nội dung và ý tưởng của kinh là phần **‘cốt lõi nhất’** mà ta cần phải chú tâm thật sâu thì mới có thể lãnh hội hoàn toàn. Do đó, chỉ chú trọng đến **‘kỹ thuật tụng hay’** mà không nắm bắt được ý kinh thì việc tụng kinh có thể trở nên vô ích và mất thời giờ. Người tụng phải chú tâm hoàn toàn vào nghĩa lý của kinh, tư duy và liên tưởng về nghĩa lý đó, để hiểu rõ lời dạy của Đức Phật (tụng kinh giả minh Phật chỉ ly rồi ứng dụng sự hiểu biết đó vào cuộc sống hằng ngày. Chính sự ứng dụng lời kinh vào cuộc sống mới thật sự đem lại phước báo, an lạc và giải thoát cho chúng ta. Do đó, ta không nên chỉ tụng niệm bằng miệng mà còn phải tụng niệm bằng tâm. Tụng niệm bằng tâm thì ta mới tránh được thái độ tụng niệm như để trả bài cho Phật hay như một cái máy lặp, chỉ phát ra âm thanh về chánh pháp nhưng không phát khởi được niềm tin chân chánh cũng như sự hiểu biết và thái độ quyết chí hành trì chánh pháp ấy. Tụng niệm bằng tâm thì ngay khi tụng niệm, chúng ta đang an trú trong từng giây phút của trạng thái định và đây là nền tảng để trí tuệ vô lậu, giải thoát phát sanh. Như vậy, trong một hành vi tụng niệm bằng tâm, ba trạng thái giới định huệ đã có thể hội đủ nhờ vào thái độ chuyên chú để tìm ra lý đạo.

Nói tóm lại tụng Kinh không phải là dịp để cầu phước mà là cơ hội để trau dồi ba nghiệp cho thanh tịnh, an lạc. Tụng kinh không phải là buổi cầu nguyện, van xin mà là lúc chúng ta nên chuyên chú, lắng tâm, tư duy về lời Phật dạy, để

ứng dụng vào đời sống hằng ngày. Tụng kinh còn là cách học hỏi chánh pháp, phát khởi niềm tin chân chánh về lời Phật dạy. Tụng kinh để gieo rắc các hạt giống từ bi, trí tuệ vào trong tâm khảm, để gặt hái hoa trái của an lạc và hạnh phúc ở hiện tại và tương lai, cho mình và cho người.

Tụng kinh mang nhiều ý nghĩa đạo đức tích cực như thế, phạm làm đệ tử Phật phải nên siêng năng đọc tụng kinh điển để thông điệp từ bi và trí tuệ của đức Phật tỏa sáng sự sống của chúng ta và tất cả chúng sanh.



Tâm Hoan Hỷ - Hạnh Tùy Hỷ

Hòa Thượng Thích Trí Quảng

Suốt 13 khóa tu, quý Phật tử có chung một mục đích là tu một ngày để được an lạc; vì không thể sống suốt một đời an lạc, bởi đa số Phật tử còn bận rộn vô số việc. Cho nên quý vị chỉ dành được một ngày sống với nếp sống đạo để tìm được niềm an lạc do Đức Phật và chư Tăng truyền cho. Đức Phật luôn an trú trong cuộc sống an lạc, chư Tăng sống gần với Phật và lãnh thọ được sự an lạc của Phật, nên có thể truyền lại cho Phật tử. Riêng tôi, khi tiếp xúc với các vị cao tăng, các bậc đức đạo, ngộ đạo hoặc thực hành chánh đạo, tôi cảm nhận được nguồn an lạc thật sự tỏa ra từ các ngài. Đức Phật đã truyền suối nguồn an lạc cho các ngài và các ngài đã truyền trao cho chúng ta, chúng ta mới tiếp nhận được lực an lạc đó.

Trong hướng tu để được an lạc, Ban Tổ chức đặt ra mỗi kỳ tu một chuyên đề để giúp quý vị hướng về đời sống an lạc; chuyên đề hôm nay là Tùy hỷ và hoan hỷ. Có thể khẳng định rằng nếu không có tâm hoan hỷ và hạnh tùy hỷ, chúng ta không thể an lạc. Tâm hoan hỷ và tùy hỷ theo tinh thần Nguyên thủy và Đại thừa là một, nhưng diễn tả ở góc độ khác nhau nên nhiều người lầm tưởng là khác.



Hoan hỷ nghĩa là chấp nhận một cách nhẹ nhàng tất cả những gì xảy ra cho cuộc sống tu hành của chúng ta. Ý này được Phổ Hiền Bồ tát xác nhận trong kinh Hoa Nghiêm rằng: **“Các thiện tri thức lợi ích tôi. Vì tôi chỉ bày hạnh Phổ Hiền. Nguyên cùng tôi thường chung hội họp. Đối với tôi lòng luôn hoan hỷ...”**.

Bồ Tát Phổ Hiền đã nhắc nhở chúng ta nên tu mười hạnh nguyện Phổ Hiền sẽ mau đạt được quả vị Phật và Ngài muốn nhấn mạnh rằng chúng ta tu hành cần xem tất cả mọi người là thiện tri thức, dù họ nói tốt hay nói xấu về mình, mục tiêu giúp chúng ta trưởng thành trên đường đạo. Thật vậy, khi nghe khen ngợi, người ta thường phấn khởi, tự mãn, tự kiêu, tự đại là rơi vào tâm xấu. Và khi bị chê trách, người ta chán nản, bất mãn, bức bối, buồn phiền, đau khổ, thậm chí có phản ứng bất thiện. Đó là hai thái cực không tốt mà chúng ta cần khắc phục trên bước đường tu. Kinh Pháp Hoa dạy rằng dù được chư Thiên cung kính vẫn thấy bình thường, dù bị quỷ Dạ xoa nuốt vào bụng cũng không sợ phải giữ tâm luôn bình ổn gọi là bình thường tâm. Người tu mà tâm không bình thường, hết giận đến vui, hết vui đến giận là bị đoạ. Hoàn cảnh xảy đến dù khó khăn hay thuận lợi vẫn cố giữ tâm thanh thản, Thiền nói lên cốt tủy này là **“Bình thường tâm thị đạo”**. Ý này cũng được Phật ví như cây đàn lên dây căng quá sẽ bị đứt, còn chùng quá thì đàn không ra tiếng. Riêng tôi, thường thể nghiệm pháp tu này, luôn giữ tâm bình thường. Được khen đừng để tâm khởi dậy, bị chê trách cũng đừng cho tâm nổi sóng.

Các thiện tri thức phê phán chúng ta nghĩa là chỉ dạy chúng ta mười hạnh Phổ Hiền và trong mười hạnh Phổ Hiền Bồ tát thành tựu, hạnh thứ chín

là hằng thuận chúng sinh. Theo kinh nghiệm của riêng tôi hằng thuận chúng sinh là ở bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta tùy theo đó giúp người cứu đời. Đạo Phật gọi đó là phương tiện quyền xảo, phương tiện trí. Đức Phật dạy rằng người sử dụng phương tiện trí ví như sử dụng đất sét để tạo ra những vật dụng khác nhau nhằm đáp ứng nhu cầu của mọi người. Cũng vậy, chân lý là một, nhưng yêu cầu của quần chúng trong xã hội thì vô số sai biệt, cho nên chúng ta phải dùng phương tiện thích hợp với từng người, từng hoàn cảnh mà giáo hóa chúng sinh; đó là hằng thuận chúng sinh, không bao giờ chúng ta làm trái với sự mong mỏi của chúng sinh và cũng không bao giờ chúng ta thấy chúng sinh làm trái lại mình. Như vậy là đã thể hiện tinh thần vô ngã; nói cách khác, có vô ngã mới hằng thuận được. Còn chấp ngã là chấp có ta và pháp cố định của ta, thì người cũng có pháp của người, chắc chắn vấn đề tranh chấp sẽ nảy sinh. Chúng ta xem tất cả chúng sinh là ta và phục vụ chúng sinh là cúng dường Phật, tức hành Bồ tát đạo, dễ dàng hằng thuận với mọi người, mọi việc.

Người tu giữ được tâm bình ổn, sẽ thấy không ai làm trái ý mình và ở nơi nào mình cũng không làm trái ý người. Hòa thượng Trí Thủ chuyên tu hạnh này. Lúc còn sinh tiền, ngài thường hỏi rằng thầy có thấy tôi làm điều gì không thích hợp với đạo hay không; có nghe người ta chê trách tôi điều gì không. Người ta không nói, nhưng ngài hỏi xin người chỉ dùm để học hỏi, sửa đổi, bậc chân tu là như vậy.

Hằng thuận chúng sinh được thì tâm chúng ta an lạc, còn thấy người xung quanh làm điều mình không thích, không bằng lòng, chúng ta rơi vô chấp ngã, chấp pháp thì dù có tu pháp gì cũng bị đọa. Phật tử cần nhận thức rõ ý này để tiến tu cho đúng.

Vào đạo tràng này tu tập, nhận thấy mấy phần mình bằng lòng. Có thể mới vào tu, không bằng lòng gì cả; nhưng tu được tâm vô ngã, từng bước phát triển tâm hằng thuận, quý vị chắc chắn được giải thoát. Lúc mới tổ chức đạo tràng, chùa còn đang thi công, tôi nghe một số Phật tử than phiền ở đây bụi bặm, không ai quét dọn, lau bàn ghế.

Nói như vậy là tinh thần chấp ngã của mình còn quá nặng, nên không tìm được an lạc giải thoát trong một ngày tu. Cứ nghĩ người ta phải quét dọn sạch sẽ cho mình tu. Thậm chí có người còn nói ở đây ăn uống đơn sơ quá, đến chùa A, chùa B ăn sướng hơn. Như vậy là người này đi tìm an lạc của hưởng thụ của sa đọa, khác với an lạc của đạo. Đến chùa để ăn ngon, có chỗ ngủ nghỉ sung sướng là nghiệp hưởng thụ sinh ra và hưởng thụ như vậy trở thành thói quen, nếu không có để hưởng nữa, chắc chắn khổ, nổi khổ đi sau cái lạc là bất thiện.

Ta gặp những điều không bằng lòng, nếu biết tu, tự xét lại ta và hoàn cảnh của ta, sẽ thấy sai lầm để khắc phục. Thật tu, ta nhận thấy khía cạnh tốt của mọi sự việc. Ngày trước nơi đây là bãi tha ma. Thử nghĩ xem ai đã đầu tư công sức và tiền của để xây dựng thành tòa nhà khang trang như thế này cho chúng ta nghe pháp, tu học. Người biết tu tự nghĩ mình thọ ơn nhưng chưa làm được công đức mới thật sự có niềm an lạc. Như vậy, chúng ta nhận ra sự an lạc thiện và an lạc bất thiện để điều chỉnh tâm mình. Ban Tổ chức cố gắng rất nhiều nhằm phục vụ tối đa cho quý vị tu học; nhưng lại nghe than phiền là âm thanh lúc nghe được lúc không, như vậy là đòi hỏi nữa, không phải đóng góp tôi đã chỉ đạo ba lần điều chỉnh thiết bị âm thanh. Lần thứ nhất nghe không được, lần thứ hai, Thượng tọa Chơn Không phát tâm cúng dường thiết bị mới cũng không đạt và lần thứ ba, lắp thêm loa phóng thanh của Nhật; nghĩa là chúng tôi luôn đáp ứng yêu cầu tu học thật tốt cho quý vị, tức là tùy hỷ. Nghe than phiền, chúng tôi cố gắng phục vụ mọi cách tốt nhất cho quý vị vui vẻ tu. Ban công quả chỉ có năm, sáu người phát tâm ngày thứ bảy đến công tác vệ sinh hội trường. Họ đã tùy hỷ việc làm công đức của ban Tổ chức, nên nghỉ làm việc đến dọn dẹp cho chỗ tu tương đối sạch sẽ. Người biết biến than phiền thành tâm tùy hỷ phục vụ cũng đến đón tiếp với ban công quả, chắc chắn giảng đường sạch sẽ hơn.

Áp dụng hạnh tu hoan hỷ của Bồ tát Phổ Hiền, tôi xem những người than phiền là thiện tri thức chỉ giúp cho tôi những điều tôi không thấy, nhờ đó tôi cho điều chỉnh lại mọi việc tốt hơn và tôi sinh

tâm hoan hỷ, tự thấy mình tài còn kém, phước còn mỏng, nên chưa phục vụ vừa ý mọi người, cần nỗ lực hơn, cho đến khi giảng đường này thật sạch đẹp, âm thanh thật rõ ràng êm tai và mọi người tu đều cảm nhận an lạc.

Đa số người bị chê trách thường bức bối. Phật tử nên đổi lại thành tâm hoan hỷ, vì họ thấy được khuyết điểm của mình, chỉ ra nghiệp cho mình, ta nên sửa ngay nghiệp này là thể hiện hạnh hoan hỷ. Người chỉ trích, mình có lỗi hay không đều nhận và hoan hỷ. Nhờ chỉ trích đó, tôi kiểm điểm coi đúng hay sai. Đầu tiên tôi sinh tâm hoan hỷ trước vì có người nói đến mình, chỉ sợ người ta thấy lỗi mình mà không thêm nói. Sinh tâm hoan hỷ thì mai một họ chỉ tiếp cho mình tu; còn giận, họ sẽ không chỉ thì mình bị thiệt thòi. Sinh tâm hoan hỷ trước để mời gọi người chỉ giúp cho mình. Và họ chỉ giúp, mình phân biệt điều nào người nói đúng thì phải nghe theo, phải sửa; họ nói không đúng, mình bỏ qua, cũng hoan hỷ, cũng chấp nhận cho người phê phán, nhờ đó mới thanh lọc tâm mình tốt hơn. Điều chỉnh thân tâm đến khi người không thể nào chê trách được là trọn vẹn hạnh hoan hỷ theo Phổ Hiền Bồ tát.

Hạnh hoan hỷ rất quan trọng trên bước đường tu. Khi người nói không đúng, mà mình cũng hoan hỷ được vì chúng ta quán sát xa hơn, họ nói không đúng đời này, nhưng đúng đời trước, qua đó mình phát hiện được túc nghiệp đời trước của mình còn tồn đọng, mới thể hiện lên thân, khẩu ý của mình. Thật vậy, họ nói điều không tốt của mình, trong lòng mình có duyên khởi lên buồn giận, lo sợ nghĩa là họ đã nói đúng ý nghiệp của mình, như vậy triệu lỗi mình không có đã trở thành có. Theo tôi, nước lã không khuấy nên hồ được. Nước lã mà khuấy nên hồ vì thật sự trong nước đã có chất hồ rồi.

Thí dụ bên trong tâm ta đã có lửa sân rồi mới thành **“hồ lửa”** bên ngoài nước. Nghiệp sân sâu kín bên trong tâm ta đã có đầy đủ nên gặp việc, tâm ta mới khởi lên tương ứng. Và phản ứng của tâm mình và tâm người tác động qua lại, khiến họ nhận thấy sai trái, mới nói lỗi mình được. Tại sao họ không nói người khác mà lại chỉ trích mình; họ phê phán được vì mình có túc

ngiệp. Vì thế, sinh tâm hoan hỷ và trong thiền định, suy nghĩ túc nghiệp mình thế nào mà tạo thành nghiệp trong hiện tại và lạy Phật, cầu sám hối, sửa đổi tâm mình, nghiệp sẽ tiêu. Trên bước đường tu, phải sinh tâm hoan hỷ, tức vui mừng với tất cả mọi việc xảy đến cho mình dù tốt hay xấu. Cần xây dựng tâm hoan hỷ trên căn bản đó mới tiến tu có kết quả tốt đẹp.

Kể đến là hạnh tùy hỷ theo Phổ Hiền Bồ tát, thấy người khác làm được tu được hoặc thấy người khác được cung kính, ta đều sinh tâm vui mừng cho họ, không được sinh tâm ganh tỵ. Không biết tu, thấy người khác được khen, mình ít vui; khen mình thì mình vui hơn. Thí dụ tôi thuyết giảng không được khen, nhưng lại khen thầy Lê Thọ giảng hay. Nếu tôi tự ái vì lớn tuổi hơn, tu lâu hơn mà bị chê là buồn. Thấy trẻ được khen ngợi, tôi mừng cho họ, mừng cho đạo pháp có người kế thừa gánh vác Phật sự. Xây dựng được tâm tốt là hạt nhân tốt bên trong đã nuôi dưỡng, mới có quả tốt, có người khác tùy hỷ với mình.

Tùy hỷ cũng chia ra tùy hỷ với việc ác và tùy hỷ với việc thiện. Người làm việc ác mà mình tùy hỷ thích thú với họ, là đã lãnh thọ tâm ác, mai kia mình sẽ làm việc ác giống họ, chắc chắn sẽ đón lấy quả báo khổ đau. Không tùy hỷ với người ác, với việc ác Phổ Hiền Bồ tát nói rõ nên tùy hỷ với Thanh văn, Duyên giác, Bồ tát, Như Lai để trên lộ trình tu hành đời đời kiếp kiếp, chúng ta đều có được bạn đồng hành là Như Lai, Bồ tát, Hiền Thánh.

Tóm lại, theo Phổ Hiền Bồ tát, xây dựng tâm hoan hỷ và hạnh tùy hỷ vững chắc, cuộc đời chúng ta thường gặp bạn tốt, lần xa các bạn ác; nói cách khác, bạn ác không thể đến với ta nữa và ta sẽ không bị đọa trong ba đường ác, đồng thời chúng ta luôn gặp thầy hiền bạn tốt, thăng hoa đạo hạnh, thành tựu hạnh Phổ Hiền, tiến đến Vô thượng Bồ đề. Mong tất cả quý vị nỗ lực thực tập tâm hoan hỷ và hạnh Phổ Hiền cho thật tinh tấn, đúng Chánh pháp, không phụ công ơn giáo dưỡng của chư tôn thiên đức.

Nguy Hại Của Thói Quen Dựa Dẫm

Minh Niệm

Liên hệ của mọi cá thể trong vũ trụ này là liên hệ duyên sinh. Cái này có mặt là nhờ sự có mặt của những cái khác, không có cá thể nào tự tồn tại riêng biệt dù đó là một hạt điện tử. Cũng như một con ong gắn liền với bầy ong, một giọt nước gắn liền với dòng nước, hay một tế bào thần kinh gắn liền với hàng triệu tế bào trong não bộ, chúng luôn hòa điệu với nhau để tín hiệu truyền thông xảy ra liên tục và tạo nên sức sống ổn định cho cộng đồng mà nó đang nương tựa.

Một con ong không bao giờ đùn đẩy trách nhiệm cho con ong khác, một giọt nước không bao giờ nằm đó để dòng nước kéo đi, một tế bào cũng không bao giờ ngưng sự liên hệ đến các tế bào khác dù chỉ trong giây lát. Bất kỳ sự đình trệ nào cũng dẫn đến sự ách tắc hay phá vỡ hệ thống điều hành của một tổ chức.

Trong khi liên hệ của con người rất đặc biệt, những lúc chị ngã thì em nâng, lúc con dại thì cái mang và khi người này như lá rách thì sẽ được người kia như lá lành đùm bọc chở che. Con người có thể đem cả cuộc đời mình ra để ôm lấy số phận đen đui của đối tượng thương yêu mà không hề than oán.

Trong mọi sự khởi đầu hay trong lúc khó khăn, thật không có gì sung sướng cho bằng khi có một bàn tay từ ái dịu dàng nâng đỡ hay một bờ vai vững chắc cho ta tựa vào. Ta cảm thấy thật ấm áp tình người và nghĩ rằng mình rất may mắn. Ta yêu thích cảm giác sung sướng đó nên đã không ngần ngại để cho người kia sẵn sàng làm mọi thứ giúp ta lấy lại sự ổn định, miễn đừng kèm theo điều kiện gì buộc ta phải trả ngay bây giờ hoặc mai sau.

Đôi khi ta đã qua rồi giai đoạn ban đầu hay khó khăn nghịch cảnh, ta đã thật sự đủ sức để có thể tự đi trên đôi chân của mình, nhưng vì thiếu tự tin, nhút nhát, lười biếng và bản năng thích

hưởng thụ hơn tự thân vận động, nên ta đã không can đảm khước từ sự nâng đỡ nhiệt tình của đôi phương. Thái độ nương tựa đã biến thành thói quen dựa dẫm.

Cuộc sống luôn xảy ra tình trạng mất cân đối trong các mối liên hệ như thế. Nhiều khi ta chẳng có bất cứ khó khăn gì để phải cầu viện kẻ khác, nhưng nếu có ai sẵn sàng mở lòng thì ta không thể bỏ lỡ cơ hội. Xuất phát từ tính tham, luôn tranh giành lấy phần lợi về phía mình, nên ta chẳng cần suy xét đến hệ quả tất yếu của thái độ sống dựa dẫm vào kẻ khác sẽ như thế nào. Đôi khi ta còn nghĩ là mình rất khôn ngoan và bản lĩnh vì đã nắm được người kia, bắt người kia phải phục dịch cho mình.

Số phận của những đóa hoa chùm gửi luôn tùy thuộc vào những loài cây mà chúng đang nương tựa, tạo hóa đã buộc chúng với kiếp sống cây nhờ nên chúng đành phải chấp nhận mà không có sự chọn lựa nào khác. Còn ta nếu phải ngã theo đối tượng mà mình đang bám víu, để mất cả tuổi thanh xuân hay tàn phế nửa đời người thì ta có đành lòng không? Tại vì khi người kia ngã xuống hay không còn là chỗ dựa dẫm của ta thì ta sẽ không đứng vững được, ta không biết cách nào để đứng trên đôi chân của chính mình. Đó là bi kịch luôn xảy ra đối với những người nghèo nàn về đời sống tâm linh.

Cái giá đắt nhất của sự dựa dẫm không phải là ta đánh mất niềm tin với người kia, để họ phải hoảng sợ bỏ chạy hay vì ta mà kiệt sức. Cái tổn thất đó còn có thể khôi phục dễ hơn rất nhiều so với sự xói mòn và lụn bại bản năng sinh tồn của một con người.

Từ việc lớn đến việc nhỏ cái gì người kia cũng làm thay cho ta, hoặc mỗi khi gặp tình huống hơi khó khăn là người kia kịp thời có mặt cho ta. Cảm giác dễ chịu đó dần dần đã trở thành một phần hạnh phúc không thể thiếu trong đời sống của ta.

Nhưng trí não của chúng ta thường tự động nhờ và tìm cách lặp lại sự việc đã xảy ra để mong muốn có được cảm xúc tốt ấy thêm một lần nữa. Nhiều lần lặp đi lặp lại như vậy trở thành một thói quen mà ta không hề ý thức, đến khi thói quen đó bị thay đổi, cảm xúc tốt thường ngày không còn nữa, ta liền rơi vào tình trạng nghiện cảm xúc.

Cũng như việc dựa vào khả năng hóa giải cảm giác đau đớn của não bộ bằng cách tiết ra chất endorphin hay khả năng tạo ra cảm giác êm dịu của não bộ bằng nội tiết tố serotonin mà ngành y khoa đã chế tạo ra những loại thuốc chống trầm cảm như paxil, prozac để giúp con người giải tỏa hay hạn chế được những cảm xúc xấu. Nhưng điều nguy hại là khi sử dụng các loại thuốc kích thích đó, nó sẽ dễ dàng làm rối loạn các chu kỳ sinh học của cơ thể, tiêu diệt tế bào thần kinh và có thể làm hỏng luôn cả não bộ.

Điều đáng quan tâm nữa là một thời gian sau cơ chế thích nghi của não sẽ là lệnh cho cơ thể giảm hoặc ngưng hẳn tiến trình sản xuất endorphin và serotonin tự nhiên. Bấy giờ nếu hàm lượng thuốc gây kích thích bị giảm xuống thì nó sẽ tạo ra một cảm giác cực kỳ khó chịu và bức ép ta phải nạp thêm một lượng cần thiết, tình trạng nghiện ngập bắt đầu phát sinh. Vì lẽ đó mà các cơ quan quản lý dược phẩm như FDA đã ra lệnh hạn chế hoặc cấm sử dụng những loại thuốc này.

Đó cũng là lý do tại sao những kẻ lợi dụng các loại thuốc heroin, morphin hay cocaine có cấu trúc tương tự như hai nội tiết tố trên để thỏa mãn cảm giác ngất ngây chỉ trong vài lần đã mau chóng trở thành những con nghiện.

Mọi việc dù lắm khó khăn, hoàn cảnh dù nhiều xáo trộn, với năng lực tiềm tàng của một con người được phát huy đúng mức thì vẫn luôn dư sức vượt qua. Ta hãy quan sát những kẻ đã đi ngang qua cuộc chiến hay những biến cố lớn lao trong cuộc đời thì đôi chân của họ rất vững, ánh mắt của họ rất sáng, ý chí và niềm tin của họ cũng rất kiên cường.

Vấn đề là ta có dám cho phép mình đối đầu với những cảm xúc xấu trong quá trình phấn đấu hay không. Thành công nào cũng phải từ gian nan rèn luyện chứ không thể trông chờ vào may mắn. Những gì vốn không thuộc về ta, dù có miễn cưỡng thì nó cũng sẽ tan biến trong bất ngờ.

Càng dựa dẫm thì ta càng nhút nhát, ngay cả những khó khăn bé tắc trong lòng ta cũng không dám đối đầu. Mỗi lần trong tâm ngập tràn cảm xúc giận hờn, ghen tức vì tự ái hay tổn thương là ta vội tìm người kia để la hét, than van hay khóc lóc cho vơi cạn nỗi lòng, mà thực chất là giải tỏa cơn cảm xúc xấu để mong đón nhận một lời khuyên, một thái độ an ủi vỗ về một câu nói bình vục...

Chính những lần ta không đủ can đảm nhìn lại những phiền não của mình như thế, cứ tìm cách trốn ngụ vào sự che chở của kẻ khác, là những lúc ta biến thành con ma đói cảm xúc đi tìm những loại thức ăn xoa dịu tâm hồn.

Càng dựa dẫm thì ta càng lười biếng, mất hết ý chí và khả năng điều khiển bản thân mình. Thức dậy phải có người gọi, học hành phải có người nhắc, cơm nước phải có người dọn sẵn, việc làm phải nhờ người nâng đỡ, tiêu xài phải cần người chu cấp, muốn vui vẻ phải có người khen thưởng, đang buồn khổ phải có người chịu lắng nghe, yêu thương phải có người rộng lượng ban bố...

Vì bản năng hưởng thụ quá lớn nên ta rất ngại cực ngại khó, luôn lẩn tránh những công việc đòi hỏi phải nỗ lực, dùn đẩy trách nhiệm cho người khác để rồi dần dần đánh mất cả lòng tự trọng mà không hay. Khi đánh mất lòng tự trọng, ta sẽ dễ dàng tìm mọi cách để thỏa mãn nhu cầu của mình như lừa dối hay lợi dụng kẻ khác chứ không muốn lao động bằng chính đôi tay mình.

Lẽ dĩ nhiên những kẻ thích núp mình trong vỏ ốc rất dễ chấp nhận an bài cuộc đời mình trong tay kẻ khác như thế, nhưng chính đối tác cũng phải chịu một phần trách nhiệm trong đó. Phải có người nuông chiều thì mới có kẻ dựa dẫm.

Do phía nâng đỡ không biết cách quản lý năng lượng cảm xúc, luôn biểu hiện ra ngoài sự yếu mềm và cảm tính của mình trước những đòi hỏi hay lấn lướt của đối phương. Nếu điềm nường tựa thật sự vững chãi, không vì kẻ khổ nhục của đối phương mà phá vỡ nguyên tắc hay thay đổi lập trường, chắc chắn kẻ dựa dẫm sẽ không có cơ hội phát huy.

Vậy muốn giúp một người thoát khỏi thói quen dựa dẫm thì trước tiên chính điềm tựa, dù là một người hay cả gia đình hoặc cả đoàn thể, phải có khả năng chấp nhận cảm giác xót xa khi thấy người thương chịu nhiều khó nhọc trong những bước đi tập tễnh ban đầu.

Nếu cần, ta cũng nên học cách im lặng làm ngơ trước những khó khăn bế tắc của người ấy. Phải để họ tự quyết định, tự trải nghiệm, tự chịu trách nhiệm và tự rút ra bài học cho chính bản thân mình. Cũng như con chim mẹ chỉ an lòng rời tổ khi thấy chúng con thật sự vững cánh một mình bay vào bầu trời mênh mông.

Ý thức được sự nguy hại của thói quen dựa dẫm, ta hãy quyết định thực tập quay về nương tựa chính bản thân để phát huy năng lực tiềm ẩn trong tâm hồn. Song mọi thứ đều phải bắt đầu từ những chuyện nhỏ nhất nhất mỗi ngày. Trừ phi những tình huống xảy ra ngoài kinh nghiệm và kiến thức có sẵn nên không trở tay kịp thì ta mới quyết định lên tiếng nhờ người khác.

Còn nếu ta đã chuẩn bị tinh thần đối đầu với những điều mới mẻ để khám phá nội lực của mình thì cứ thân nhiên chấp nhận sự thất bại xảy ra. Dù sao sự thất bại đó cũng sẽ dạy cho ta một kinh nghiệm, nó vẫn là của ta, còn hơn nhờ vả mãi kẻ khác thì ta chẳng bao giờ biết được con người thật của mình ra sao.

Ta hãy tập ngồi một mình trong không gian yên tĩnh mà không nhất thiết phải tìm thêm một người nữa mới thấy an tâm. Ta hãy tập đối diện với những cảm xúc buồn vui trong lòng, hay theo dõi những biến hóa không ngừng của dòng tâm ý mà không cần phải tìm thêm một người nữa để giải tỏa tâm tư.

Cuộc đời dù có dang rộng đôi tay chào đón, nhưng ta hãy khôn ngoan và mạnh dạn khước từ những quyền lợi không công, bởi nó chỉ đem lại chút hưng phấn nhất thời nhưng sẽ bào mòn tiềm năng sáng tạo và khả năng làm chủ cuộc đời của ta.

Hãy trở thành chính khách cho sứ mệnh của cuộc đời mình, chỉ có ngôi vị ấy mới đem lại cho ta thật nhiều tự do và hạnh phúc vững bền.

***Xin được làm chính khách
Tự tại giữa cuộc đời
Thuyền xưa không bến đỗ
Vẫn một mình êm trôi.***



Luân Hồi Và Nhân Quả Trong Đạo Bụt

Ban Biên Tập Làng Mai

(Trích từ tác phẩm Cho Đất Nước Đi Lên - chương “Văn hóa và đạo đức trong đời sống tâm linh”)

Hỏi: Tôi xin hỏi là có kiếp luân hồi không? Người ta nói tới nhân quả. Không biết trong đạo Phật có sự nhân quả này không: Kiếp trước ăn ở như thế nào đấy, kiếp sau đến đời con cháu phải nhận. Liệu người chết ở kiếp trước rồi sau này đầu thai vào những kiếp sau không?

Thiền sư Nhất Hạnh: Luân hồi có nghĩa là sự tiếp nối. Chúng ta đã nghe trong bài nói chuyện là không có cái gì từ có trở thành không hết. Tất cả đều được tiếp nối dưới một hình thức này hay một hình thức khác. Đám mây luân hồi ra thành cơn mưa và cơn mưa luân hồi ra thành ra nước trà. Khi uống trà trong chánh niệm, tôi thấy tôi đang uống mây. Không cần phải là thi sĩ mới thấy mình đang uống mây, mình chỉ cần là một thiền giả thôi. Khi nhìn vào nước trà mình thấy đây là cơn mưa, đây là đám mây và mình đang uống mây. Nước trà là sự tiếp nối của cơn mưa, cơn mưa là sự tiếp nối của đám mây và đám mây là sự tiếp nối của sức nóng mặt trời cùng nước ao, hồ, sông, biển. Luôn luôn có sự tiếp nối như vậy, gọi là luân hồi.

Nhưng mình đừng đi tìm cái tướng, mình đừng kẹt vào tướng. Nếu kẹt vào tướng, mình không nhận diện được sự tiếp nối. Nhìn vào cơn mưa, mình phải thấy đám mây, đó là nhìn với con mắt vô tướng. Nhà khoa học người Pháp Lavoisier nói rằng: Không có cái gì mất đi hết. Đúng như vậy. Có ba cái sẽ còn mãi, ít nhất có ba cái. Thứ nhất là tư duy, thứ hai là ngôn ngữ và thứ ba là hành động của chúng ta. Tư duy, ngôn ngữ, hành động trong đạo Bụt gọi là thân, khẩu và ý. Ý là tư duy, khẩu là ngôn ngữ và thân tức là hành động.

Mỗi tư duy của chúng ta mang chữ ký của chúng ta. Tư duy của chúng ta có thể đi theo với sự độc ác, sự kỳ thị, sự thèm khát, sự giận dữ. Nếu chúng ta phát ra một tư duy như vậy, tư duy đó mang chữ ký của chúng ta. Chúng ta không thể nói rằng tư duy đó không phải là của tôi. Khi mình phát ra một tư duy như vậy, tư duy đó lập tức đi luân hồi. Thấm vào mình, nó có ảnh hưởng trên mình. Thấm vào người kia, nó ảnh hưởng tới người kia. Tư duy làm cho mình đau khổ và làm cho những người khác đau khổ không phải là chánh tư duy mà là tà tư duy.

Lời nói cũng như vậy. Nói ra một câu không có tình, không có nghĩa, một câu gieo sự bất hòa, nghi kỵ, hận thù, câu nói đó cũng mang chữ ký của mình, mình chịu trách nhiệm hoàn toàn. Một câu như vậy nói ra gây đổ vỡ trong lòng, gây những đổ vỡ chung quanh. Đó là sự tiếp nối của chính mình. Nói một câu nói ân tình giúp người ta hòa giải với nhau, giúp người ta có niềm tin vào tương lai, câu nói đó cũng mang chữ ký của mình. Đó là chánh ngữ chứ không phải là tà ngữ, đó là sự tiếp nối của mình. Đó là sự luân hồi của mình.

Khi có một hành động nhân ái, biết bảo vệ sự sống và hòa giải người khác, hành động đó mang chữ ký của mình. Đó là sự tiếp nối đẹp đẽ của mình, còn nếu hành động của mình là chia rẽ là giết chóc là tàn phá, nó cũng mang chữ ký của mình và mình sẽ tiếp nối, sẽ luân hồi dưới một dạng rất xấu.

Thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp được mình tạo ra thì nó sẽ đi luân hồi mãi mãi, đó là sự tiếp nối của mình, nó không có thể nào mất đi được và nó sẽ ảnh hưởng dài dài sau này cho nên mình chỉ muốn luân hồi đẹp thôi.

Muốn có tiếp nối đẹp mình phải làm sao cho tư duy của mình là chánh tư duy, tư duy với tình thương, với sự hiểu biết. Mình phải làm sao cho lời nói của mình là chánh ngữ, đi theo sự hiểu biết và tình thương. Hành động của mình phải là chánh nghiệp. Ba nghiệp đó mang chữ ký của mình và ba nghiệp đó tiếp nối mình trong tương lai, dưới dạng này hay dạng kia, dưới hình thức này hay là hình thức kia. Nghiệp đã được gây rồi, không bao giờ mất hết. Nghiệp tốt sẽ đưa đến kết quả tốt. Nghiệp xấu đưa đến kết quả xấu.

Chữ nghiệp chỉ có nghĩa là hành động thôi. Tư duy là một hành động vì có kết quả. Ngôn ngữ là một hành động vì nó có kết quả. Và động tác của cơ thể là một hành động vì nó có kết quả. Không có nhân nào mà không có quả cho nên mình phải rất cẩn thận khi chế tác những tư duy, những lời nói hay những hành động của mình, đó là sự tiếp nối của mình. Quán chiếu cho kỹ thì mình thấy mình đã đi luân hồi rồi, đã được tiếp nối rồi chứ không chờ đến khi thân xác này hoàn toàn tiêu diệt, mình mới đi luân hồi.

Trong truyền thống Tây Tạng có một niềm tin bình dân là sau khi một vị đại sư chết rồi thì ba năm sau người ta đi tìm một em bé và cho đó là hậu thân của vị đạo sư nhưng theo truyền thống của đạo Phật ở Việt Nam thì khác. Khi tôi phát ra những tư duy, những ngôn ngữ và hành động thì những tư duy, ngôn ngữ và hành động đó đã đi vào trong các bạn của tôi, vào trong các đệ tử của tôi và tôi đã được tiếp nối. Tôi đã bắt đầu luân hồi rồi và tôi đi luân hồi rất xa. Có những người ở trong tù đang đọc sách tôi viết và đang ngồi thiền ở trong nhà tù bên Mỹ, bên Anh hay bên Pháp, họ cũng là sự tiếp nối của tôi. Tôi đi vào trong họ để giúp cho họ nhẹ nhàng hơn, cho họ bớt khổ hơn và tôi muốn luân hồi một cách tốt đẹp.

Tôi luân hồi ra nhiều hình thái chứ không phải một hình thái. Khi mình gieo một hạt bắp, hạt đó có thể thành ra một cây bắp. Cây bắp đó có thể cho hai trái bắp. Từ một hạt bắp có thể thành ra mấy trăm hạt bắp. Luân hồi cũng như vậy, có thể từ một trở thành nhiều. Thầy Nhất Hạnh luân hồi thành biết bao nhiêu đệ tử xuất gia và tại gia. Thầy Nhất Hạnh đang có mặt ở bên Pháp dưới dạng của những người học trò của thầy. Thầy đang có mặt bên Hà Lan. Nếu quý vị nói thầy Nhất Hạnh chỉ đang ngồi ở đây thôi, quý vị chưa thấy thầy Nhất Hạnh, quý vị mới thấy một phần nhỏ của thầy Nhất Hạnh thôi. Luân hồi là như vậy, mình đã luân hồi rồi, đã bắt đầu luân hồi rồi. Nếu nhìn cho kỹ thì mình thấy rằng mình đang có mặt nhiều nơi chứ không phải chỉ có mặt ở đây mà thôi.

Nhớ Bóng Chim Đa

Luyên thương Bé Th. "Li", hiện thân người vợ tiền kiếp.

**Tin người về xứ lạnh,
Thoáng buồn chạy quanh ta.
Cali ươm nắng sớm
Đầu cành giọt sương sa.**

**Bao giờ người trở lại?
Vào độ mấy mùa hoa?
Núi vượn cao chắn lối,
Hun hút bóng chim Đa!**

**Trùng dương muôn sóng dậy,
Mây đùn vạn trùng ba.
Bên tai ai khẽ nói:
Ngày về biệt mù xa.**

**Nay người về cố quận,
Tìm lại tiếng oanh ca.
Cho ta xin hỏi nhỏ:
Người có thức đêm qua?**

**Mai sau người trở lại,
Nổi tiếp khúc hoan ca.
Cùng bước trên hoa tím,
Lặng ngắm bóng chiều qua.**

Thiên Vũ

(Chân Mật Tánh-Vũ Minh Thiện)

Mũi Tên Thứ Hai

Ban Biên Tập Làng Mai

(Trích pháp thoại của Thầy, phần câu hỏi trả lời – tuần thứ 3, khóa tu mùa hè 2013 - phần III)

Câu hỏi: Kính bạch Thầy, cách đây 2 tháng, con phát hiện ra một khối u trong ngực, nhưng may mắn cho con, diễn biến của nó lành tính và không gây nguy hiểm chết người. Vào lúc đầu, con bị sốc rất nhiều và tự hỏi là : đạo Bụt có thể giúp những người bị bệnh nặng hoặc bệnh nan y như thế nào?

Thầy: Sự thực tập hơi thở có ý thức, nhất là khi chúng ta thở sâu, có thể giúp cho phổi của chúng ta khỏe mạnh hơn. Và khi phổi của chúng ta khỏe mạnh hơn, chúng ta có thể đề kháng được những bệnh viêm nhiễm hay những điều tương tự như vậy. Hơi thở chánh niệm không những giúp cho phổi mà còn giúp cho mỗi tế bào trong cơ thể.

Tôi nhớ thời gian Việt Nam bị phân chia thành hai miền Nam, Bắc và mẹ tôi qua đời, khi đó tôi đã bị trầm cảm nặng. Bác sĩ không thể giúp gì được cho tôi, nhưng với hơi thở chánh niệm tôi đã vượt qua được hoàn cảnh đó. Vì vậy sự thực tập hơi thở có ý thức là một sự thực tập rất màu nhiệm, nó có thể chữa trị rất nhiều chứng bệnh. Trong suốt thời gian bị trầm cảm, tôi đã thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm.

Trong bệnh viện cũng vậy, tôi luôn tìm cách để có thể đi thiền hành mỗi ngày. Bất kỳ lúc nào có thể là tôi đều dành để đi thiền hành và thở. Đặc biệt là khi không khí trong lành và có chất lượng tốt thì việc thực tập hơi thở có thể giúp ích cho cơ thể rất nhiều. Khi chúng ta có một trục trặc nào đó trong thân mà chúng ta không biết làm gì, trong khi bác sĩ lại không nói cho chúng ta biết phải làm gì để xử lý vấn đề mà cơ thể đang gặp

phải thì chúng ta phải biết rằng cái mà chúng ta có thể làm ngay lập tức là thực tập hơi thở có ý thức.

Hãy quay về với sự thực tập hơi thở, mỗi hơi thở là một sự trị liệu. Tôi tin chắc như vậy, đó là sự thực tập của tôi. Mỗi hơi thở là nuôi dưỡng. Mỗi hơi thở là trị liệu. Mỗi hơi thở không những có thể giúp cho phổi mà còn cho thận, gan và tất cả các tế bào trong cơ thể. Điều này rất rõ. Trong khi thiền hành, thiền tọa, chúng ta cần thực tập như thế nào để mỗi hơi thở vào là một niềm vui, mỗi bước chân đi là một niềm vui và chúng ta biết rằng mỗi hơi thở, mỗi bước chân đều có thể giúp cho sự trị liệu. Đối với tôi, đây là một điều chắc chắn.

Một điều quan trọng nữa là chúng ta không nên để cho năng lượng lo âu tràn ngập. Nếu chúng ta tưởng tượng quá nhiều và nghĩ rằng mình sẽ chết trong nay mai thì sẽ làm cho tình trạng càng tồi tệ hơn. Vì vậy lo lắng không có ích lợi gì cả. Có nhiều cách để giải quyết sự lo lắng của chúng ta. Bụt đã dạy về **“mũi tên thứ hai”**. Đây là một giáo lý rất hay. Bụt dạy rằng người bị trúng một mũi tên thì sẽ rất đau và khổ sở, nhưng nếu có một mũi tên thứ hai phóng tới và đâm ngay đúng vào vết thương đó thì nỗi đau khổ sẽ không chỉ tăng lên gấp đôi mà có thể tăng lên đến gấp mười lần. Vì thế chúng ta đừng để mình trúng mũi tên thứ hai.

Mũi tên thứ hai đó chính là sự lo lắng. Nếu chúng ta để cho giận dữ, lo lắng chiếm ngự trong ta thì chúng ta có thể sẽ đau khổ thêm gấp 100 lần. Đó là lý do tại sao chúng ta phải thực tập để những

giận dữ, đau buồn, sợ hãi không làm chủ được ta. Những thứ đó chính là mũi tên thứ hai, rất độc hại. Vì vậy bằng hơi thở ý thức, bước chân ý thức, chúng ta sẽ nhìn sâu và nhận diện ra chân tướng của sự vật, sự việc. Đừng thổi phồng sự việc lên, nếu cần chúng ta có thể hỏi ý kiến một bác sĩ, một vị giáo thọ, một nhà tâm lý trị liệu... nhưng đừng bao giờ tưởng tượng và thổi phồng mọi thứ lên quá nhiều. Đó là mũi tên thứ hai.

Như vậy, có hai việc mà mỗi người trong chúng ta đều có thể nắm lấy và thực tập. Đó là trở về theo dõi hơi thở để xử lý những gì không ổn đang xảy ra trong thân tâm ta và đừng để cho mũi tên thứ hai đâm trúng.

Việc thứ ba là quán chiếu về sự sống và cái chết. Dù đang lâm bệnh vào giai đoạn cuối đi nữa, chúng ta đều có thể thực tập để luôn có được niềm vui. Bản chất của chúng ta là vô sinh, bất diệt. Khi nhìn vào một đám mây, chúng ta thấy rằng đám mây không thể nào chết đi. Đám mây có thể biến thành mưa, tuyết, băng hoặc thành sông, thành cây cối chứ không thể trở thành không có gì. Một đám mây có thể biểu hiện dưới hình tướng một cơn mưa, hay một dòng sông...

Chúng ta có thể thay đổi hình thức biểu hiện nhưng chúng ta không thể chết đi. Khi một người đang đối diện với giai đoạn cuối của căn bệnh, nếu người đó được một vị thầy hướng dẫn cách thiền quán như vậy thì người đó sẽ không còn sợ chết nữa bởi vì người đó hiểu rằng mình sẽ được biểu hiện trở lại trong những hình thức khác.

Vì vậy trong đạo Phật, chúng ta học được rất nhiều cách để xử lý bệnh tình của mình. Và hãy nhớ rằng điều trước tiên chúng ta cần làm là thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm. Niềm vui, sự bình an sẽ giúp ngăn chặn bệnh hoặc mang đến sự an dịu và cho phép sự trị liệu xảy ra nhanh chóng. Điều thứ hai là đừng để mũi tên thứ hai đâm trúng ta.

Miệng Thoảng Hương Sen

*Ít nói cho lòng được tịnh thanh
Cho tâm hoa nở đóa sen lành.
Nhiều lời, lắm lỗi, đa phiền não
Bao nhiêu rồi rắm mãi vây quanh.*

*Ít nói quay về với tự tâm
Nương theo hơi thở Niệm Phật thầm.
Sáu cửa cài then, phòng hộ ý
Tịnh thức từng giây, dứt lỗi lầm.*

*Ít nói cho đời bớt nhiều nham...
Chỉ cần im lặng trải tình thương,
Gìn Thân, Miệng, Ý như gìn ngọc
Hoa Từ, trái Huệ tự thơm hương.*

*Ít nói, không là câm nín đâu!
Cốt là ý nghĩa chẳng nhiều câu.
Một lời đem lại nhiều an lạc
Hơn cả ngàn muôn.. rộn ý sâu.*

*Ít nói tâm rền tiếng Phật âm
Lắng nghe an tịnh thoát mê lầm.
Con nguyện vuông tròn câu Chánh Ngữ
Thắp đèn Tuệ Giác rạng trong tâm.*

Thích Tánh Tuệ



Làm Sao Để Không Bỏ Phí Cuộc Đời

Ban Biên Tập Làng Mai

Hỏi: Một người từ khi vừa được sinh ra đã phải bắt đầu tạo dựng cho mình một sự nghiệp, một cơ đồ, tiếp theo là hưởng thụ những thành quả đó và bước kế tiếp là chấm hết cuộc đời này, vứt bỏ hình hài này. Ai cũng như vậy cả, chẳng lẽ không còn điều gì khác hơn sao?

Chết không phải là hết. Bởi mọi vật không tự nhiên sinh ra cũng không tự nhiên mất đi... Nhưng sau khi chết ta sẽ đi về đâu? Sẽ như thế nào, sẽ ra sao? Phải có một hướng đi cụ thể nào đó chứ? Thế giới cực lạc mà bao người vẫn đang hướng tới đó liệu nó có thật hay không? Nó có tồn tại vĩnh viễn không? Lấy gì để chứng minh cho sự tồn tại đó. Con vẫn còn hoài nghi về điều này, vì tự thân con chưa được thấy, chưa được biết, chưa định hình được thế giới ấy thực ra nó như thế nào.

Cho tới giờ con vẫn nghĩ nhân-quả là một định luật của tự nhiên, giống như thả một viên đá từ trên cao thì nó phải rơi xuống đất.

Đó là của hiện tại, con không nghĩ là có kiếp trước, kiếp sau, có sự đầu thai... Nhưng chẳng lẽ chết là hết, là chấm dứt tất cả (*điều này con không chấp nhận*), vì thế nên thật mâu thuẫn, không tìm ra được lý giải nào cho thật thỏa đáng. Cũng có thể nghĩ rằng: Hãy thử nhìn xem, một người cả cuộc đời phải sống trong nghèo đói, khổ sở cho dù người đó rất tốt bụng và giỏi việc, còn người kia lại cực kỳ tàn bạo thâm độc mà giàu có sống lâu. Đó ắt phải là do nhân đã tạo từ trước. Nhưng chỉ là một cách suy luận. Con muốn một lời giải đáp khác rõ ràng hơn, thuyết phục hơn.

Cái gì đã đem lại sự sống và cũng là nguyên nhân của cái chết khi nó không còn ở đó nữa? Nói thật là con rất sợ chết vì không biết sẽ phải đi về đâu.

Trong suốt thời gian dài của sự sống ấy phải làm gì để không uổng phí cuộc đời? Không tiêu xài hoang phí từng phút từng giây?

Và con cần một câu trả lời, rất cần!

BBT chia sẻ:

Khi nhận được email của bạn, BBT không biết bạn bao nhiêu tuổi, nhưng đã mạn bàn về những câu hỏi của TrietPhong nên BBT tạm xưng là Trietphong là bạn, xin miễn chấp!

Đúng là câu hỏi của bạn vừa to và vừa dài, một câu hỏi mà vừa mang tính chất hỏi và vừa mang những yếu tố trả lời trong đó. BBT ban đầu muốn dùng giáo lý của Đức Bụt để hồi đáp lại cho bạn nhưng lại nghĩ rằng làm như vậy thì bạn lại càng đi sâu vào kho tàng giáo lý mà chưa thực sự có chìa khóa trí tuệ trong tay. BBT thiết nghĩ rằng, sẽ không có một câu trả lời nào đem lại sự thỏa mãn cho bạn khi trong tâm của bạn thực sự chưa biết đủ. Nhìn những câu hỏi bạn nêu ra **‘chết đi về đâu? cõi cực lạc thật sự có hay không?’**..., BBT thấy bạn đã có đầy đủ thông minh để trả lời cho chính mình. Nên vấn đề chính yếu là BBT xin chia sẻ sự thực tập với bạn và với sự thực tập đó, bạn sẽ nhìn lại sự hiểu biết của mình và chính bạn sẽ tìm ra câu trả lời đích thực.

Đức Thế Tôn đã từng dạy : **‘Mạng sống con người chỉ đếm trong từng hơi thở, nếu thở vào mà không thở ra được nữa, thì chúng ta hết một kiếp người’** hay **‘Sinh tử đang có mặt trong**

từng phút giây mà chúng ta đang sống. Sinh tử không phải là hai cũng không phải là một mà chúng nương vào nhau để biểu hiện'. Khi bạn thở ra là một hơi thở sống, thì bạn thở vào bạn đã chết đi hơi thở ra trước đó. Vào ban đêm, bạn có thể lấy ngọn nến và bạn đốt lên. Khi bạn đốt lên bạn sẽ thấy ánh sáng được sinh ra. Khi ngọn nến cháy 50% thì bạn đã chứng kiến ngọn nến sống 50% và đồng thời bạn cũng đã chứng kiến ngọn nến vừa chết đi 50% sự sống. Mạng sống của con người cũng như ngọn nến vậy, mình sống được 30 tuổi thì chính mình đã chết đi 30 tuổi. Bạn hãy lấy ngọn nến đốt lên và bạn hãy ngồi xuống tĩnh tâm lại, bạn sẽ thấy chết sẽ không đi về đâu hết, chết không phải là hết mà chết là cơ hội để cho mình được sống. Như ngọn nến chết đi một nửa, để nửa kia được sáng và được sống. Vì vậy, mong rằng bạn đừng sợ chết, vì nếu bạn sợ chết thì bạn sẽ không có hạnh phúc và không có niềm tin vào sự sống. Trong suốt thời gian bạn nhìn ngọn nến và tĩnh tâm đó, bạn hãy quán chiếu hơi thở vào và ra theo phép quán sổ tức (*nghĩa là đếm hơi thở*). Thở vào, thở ra và mỉm cười theo từng hơi thở như thế, bạn sẽ cảm thấy niềm hạnh phúc và an lạc vô biên. ***'Tĩnh độ vốn sẵn nơi chân tâm, Di Đà hiện ra từ tự tánh'***, để tổng hợp những điều kiện hạnh phúc người ta tạm gọi đó là cõi cực lạc. Cực Lạc có ngay trong giây phút hiện tại ta đang sống, biểu hiện của cõi cực lạc chính là nụ cười hạnh phúc, cuộc sống đầy yêu thương và ý thức trong từng hơi thở của chúng ta. Qui luật nhân quả cũng vậy, được chia trong 3 thời: Sinh báo, hiện báo và hậu báo. Nhân Quả cũng chi phối theo từng hơi thở vào và ra, nếu bạn thực tập hơi thở có ý thức và khi ***'thở vào tâm tĩnh lặng'*** là nhân, thì bạn sẽ có ***'thở ra miệng mỉm cười'*** đó là quả. Sư Ông Làng Mai có câu thơ: ***"Mỗi phút mỗi viên ngọc quý, tôi đem tặng bạn sáng nay"*** do đó cuộc đời là cơ hội cho bạn dâng tặng niềm vui cho những người mình thương, là cơ hội cho mình làm nên cõi cực lạc trong giây phút hiện tại để dâng tặng cho gia đình cho đoàn thể của mình. Mình sống và ý thức là mình đang sống. Như vậy, bạn sẽ không uổng phí một phút một giây nào của sự sống đâu. Chúc bạn cảm nhận được những lời chia sẻ của BBT và có đầy đủ niềm tin với giáo lý thực tập của đạo Phật.

Thắp Sáng Tâm Đăng

*Hãy thắp sáng tâm mình
Một ngọn đèn Tinh Thức
Ngàn bóng tối vô minh
Cũng cúi đầu, phủ phục.*

*Hãy vượt qua Tham dục
Bằng Chánh niệm, Tuệ tri
Ấy là từng bước đi
Có sen vàng đỡ gót.*

*Thời gian trôi thắm thoát
Hãy tỉnh táo hôm nay,
Đời vô thường đổi thay
Nên sống đầy Tuệ Giác.*

*Biết ai còn luân lạc
Xin gửi một niềm thương
Dịu dặt đến con đường
Phật quang ngời soi sáng.*

*Cùng nhau về Giác ngộ
Sen nở ngát trời quê
"Ga tê.. và Ga tê..." (*)
Bồ đề tâm bất thoái*

*Gặp nhau nơi nguồn cội
Cười đẹp nụ chân thường
Một niệm thấu mười phương
Khắp trời Như Lai hiện.*

*Hãy cùng nhau thệ nguyện
Trở về từng phút giây
Chánh Niệm, rời mộng say!
Đạo là đây bất biến.*

Thích Tánh Tuệ

Chiếc Bình Bát Của Ta

Nguyễn Duy Nhiên

Ngày xưa vào thời đức Phật, mỗi sáng các thầy ôm bình bát của mình đi vào làng để khát thực. Khát thực có nghĩa là xin vật thực của người để nuôi thân.

Các thầy thông thả đi từ nhà này sang nhà khác, không chọn lựa, mắt nhìn xuống và yên lặng đứng đợi trước cửa. Và họ tiếp nhận hết bất cứ những vật thực nấu sẵn nào được người dân bỏ vào bình bát của mình, không khen chê, vui buồn, và cũng không phân biệt. Với một tâm bình đẳng.

Tôi thích hình ảnh ấy. Tôi nghĩ trên con đường thực tập chúng ta cũng như những vị tu sĩ đi khát thực. Mỗi sáng thức dậy, chúng ta bước vào cuộc sống với chiếc bình bát của mình. Và chúng ta đâu biết trước hôm nay cuộc đời sẽ trao tặng hay lấy đi những gì vào chiếc bình bát của mình? Những niềm vui hay những lo âu nào?

Nhưng như các vị ấy, chúng ta hãy thực tập theo lời Phật dạy, hãy giữ cho bình bát mình được trống không, và tiếp nhận những gì cuộc đời trao cho ta hôm nay, với một tâm bình đẳng không phân biệt. Tất cả đều có là khó khăn, nhưng đều cũng có thể là những chất liệu để làm tăng trưởng và nuôi dưỡng cho sự thực tập của mình.

Có Mặt Trong Mọi Hoàn Cảnh

Sáng hôm nay trời trong xanh và có gió mát, tiếng suối chảy róc rỏ vang lại từ bên kia bờ rừng. Mùa hè về núi rừng xanh cỏ lá. Bạn biết không, tôi nghĩ nghệ thuật để có hạnh phúc trong cuộc sống là làm sao chúng ta có thể chấp nhận

những gì đang có mặt. Không nắm bắt và cũng không xua đuổi những gì xảy ra. Tôi chợt nhớ câu chuyện này của ông Joseph Goldstein kể.

“Thời gian tu tập ở Ấn độ, tôi sống trong một chiếc cốc nhỏ, chiều ngang chừng 6 bộ (*feet*) và chiều dài 7 bộ. Cánh cửa ra vào ngôi cốc của tôi chỉ là một tấm màn che mỏng.

Mỗi ngày trong khi tôi ngồi thiền trên giường, có một con mèo không biết ở đâu lang thang đi vào, và rồi nó leo lên nằm gọn trong lòng của tôi. Tôi phải đứng dậy ẵm con mèo ấy và thả nó ra ngoài. Nhưng chỉ chừng vài phút sau, nó cũng đi vào trở lại và leo lên lòng của tôi.

Tôi với con mèo, dường như là cả hai đang cùng múa với nhau theo một vũ điệu nào đó vậy. Tôi mang thả nó ra ngoài, và rồi nó leo trở lại vào trong lòng tôi. Và sự việc cứ tiếp tục lặp đi lặp lại như vậy mãi. Tôi đem nó bỏ ra ngoài là vì tôi đang ngồi thiền, tôi đang cố gắng công phu để được giác ngộ. Nhưng con mèo ấy cứ tiếp tục quay trở lại phá rối sự thực tập của tôi.

Và càng lúc tôi lại càng cảm thấy bức mình và rất khó chịu vì sự lì lợm của con mèo này. Cuối cùng, sau hơn một giờ rưỡi đồng hồ mang nó trở ra và nó lại quay trở vào, tôi phải đầu hàng! Tôi chấp nhận! Không còn biết cách nào khác để làm nữa hết. Cánh cửa ra vào chỉ là một tấm màn, tôi không thể nào đóng lại được.

Tôi ngồi xuống thiền, và một chút sau con mèo lại thông thả đi vào và leo vào lòng của tôi. Nhưng tôi không thêm làm gì hết. Buông bỏ hết! Tôi chấp nhận nó như một phần của buổi ngồi thiền, một phần công phu của mình. Chỉ chừng vài phút

sau, con mèo từ từ đứng dậy và nó bỏ đi ra ngoài. Và lúc ấy tôi chợt ý thức rằng, những vị thầy của ta đang có mặt trong tất cả mọi hoàn cảnh!”

Trong cuộc đời đôi khi cũng sẽ có những khó khăn và muộn phiền mà chúng cứ quay trở lại với mình mãi, dầu ta có cố gắng để buông bỏ. Có lẽ cũng như ông Joseph, ta phải tập để yên cho nó thôi.

Ta để yên cho nó bằng cách giữ yên cho mình. Mà khi ta được yên rồi thì nó cũng sẽ được yên thôi. Bạn biết không, đôi khi không làm gì hết mà mình vẫn có thể chuyển hóa được những khó khăn. Ta hãy tập tiếp nhận tất cả bằng chiếc bình bát trống không của mình.

Khất Pháp

Chiều hôm qua tôi lên núi một mình. Con đường lên núi có những khoảng cỏ mọc thật cao, và phủ đầy lá vàng của mùa thu năm ngoái. Tôi đi lại bờ núi, ngồi nhìn sang bên kia thung lũng là một dãy rừng núi kéo dài xa xăm. Trên cao bầu trời mùa hè trong xanh.

Ngồi nơi đây thì ta dễ cảm thấy yên. Nhưng tôi nghĩ sự thực tập của chúng ta không thể nào tách rời với sự sống. Sự sống và những sinh hoạt hằng ngày vẫn có thể là một môi trường tốt để cho ta thực tập, và thực tập một cách sâu sắc.

Nếu ta có một không gian yên tĩnh để cho mình ngồi xuống trên tọa cụ và thực tập thì không còn gì bằng. Nhưng cuộc đời ít khi cho chúng ta có được cơ hội ấy!

Trong cuộc sống bận rộn hằng ngày ta nên có những lúc dừng lại để ý thức được hơi thở của mình. Hơi thở sẽ mang ta trở về với chính mình cho dù ta đang làm bất cứ một chuyện gì. Trong kinh có dạy, hơi thở có ý thức sẽ mang lại cho ta một sự an tĩnh, một niềm vui. Tôi không nghĩ rằng mục đích của thiền tập chỉ là để đi tìm một sự an lạc. Nhưng sự tĩnh lặng, an vui là kết quả của thiền tập.

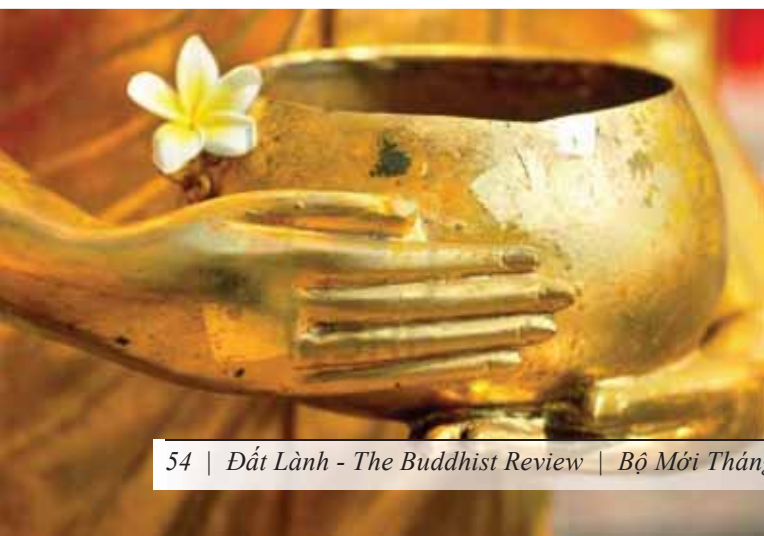
Tôi nhớ có một câu thơ nào đó viết rằng, ta hãy đào một ao nước trong đi, thì không cần mòi mọc, mảnh trăng sáng cũng vẫn sẽ đến chiếu sáng nơi đây. Khi ta có được một sự thực tập vững chãi, một sự buông xả lớn rồi, thì an lạc và tĩnh lặng là một điều tự nhiên.

Bạn biết không, các vị tu sĩ ngày xưa còn được gọi là khất sĩ, mendicant. Khất sĩ có nghĩa là khất thực và khất pháp. Khất pháp có nghĩa là xin pháp, dharma, để thực tập, để chuyển hóa khổ đau. Trên con đường tu học thì có lẽ mỗi người chúng ta cũng là một khất sĩ bạn nhỉ?

Mỗi buổi sáng thức dậy ta mang bình bát trống không của mình bước vào cuộc đời, và ta tập tiếp nhận với một tâm bình thản và buông xả. Hoàn cảnh nào cũng có thể là một vị thầy. Dầu biết rằng con đường dài và khó đi nhưng tất cả cũng phải được bắt đầu bằng một bước chân nhỏ. Cho dù có là chập chững...

Nắng chiều chậm chậm trôi về vương ngang trên đỉnh núi cao. Ở miền này có rất nhiều những cây tùng, trên đường xuống núi tôi nhặt một hạt acorn nhỏ trong lòng bàn tay. Hạt tuy nhỏ bé nhưng nó cũng có tàng chứa trong ấy một cây Tùng thật lớn.

Tôi chợt nghĩ, mỗi hơi thở có ý thức của mình cũng là một hạt acorn nhỏ bé. Chỉ cần đất thơm, cần nước mát, cần sự thực tập và một tình thương lớn, nếu khéo gìn giữ, một ngày chắc chắn rồi nó cũng sẽ trở thành một cây tùng cao xanh và rộng tàng bóng mát.



Nhìn Sự Vật Như Chúng Thật Sự Là

Ajahn Chah | Diệu Liên Lý Thu Linh (Chuyển Ngữ)

Ajahn Chah (1919-1992) là vị thiền sư người Thái rất được tin kính. Các bài thuyết pháp của Ngài rất thông thoáng, rõ ràng, dứt khoát - sự dứt khoát của vị đã chứng thực được giáo lý của Đức Phật. Ngài là người có nhiều ảnh hưởng sâu đậm đối với nhiều thiền sư người Mỹ.

Đức Phật dạy chúng ta nhìn bất cứ điều gì xuất hiện trước mắt cũng phải nhận biết rằng: sự vật không trường tồn. Đã sinh, chúng sẽ diệt. Diệt rồi, chúng sẽ sinh trở lại. Sinh trở lại rồi, chúng sẽ mất đi. Nhưng một người vô minh, không được hướng dẫn, không muốn nhìn sự vật như thế. Khi hành thiền, được định, chúng ta muốn được như thế mãi, không muốn có gì khuấy phá, làm gián đoạn. Nhưng suy nghĩ như vậy là thiếu thực tế. Đức Phật muốn chúng ta trước hết nhìn vào sự vật và biết rằng những thứ này là giả tạo; rồi chúng ta mới thật sự có được sự an bình. Khi không biết như thế, chúng ta trở thành người sở hữu của chúng và cái bấy của ngã tưởng sẽ xuất hiện. Vì thế chúng ta phải trở lại từ gốc ngọn, tìm hiểu xem chúng xảy ra như thế nào. Chúng ta phải hiểu các sự vật thật sự như chúng là, cách sự vật tác động đến tâm và tâm đã phản ứng như thế nào; có thế chúng ta mới có được bình an. Đó là những gì chúng ta cần phải quán sát. Nếu chúng ta không muốn sự vật xảy ra theo cách của chúng, thì chúng ta không có được sự bình an. Dầu chúng ta có cố gắng làm khác đi, nhưng sự vật vẫn xảy ra như thế; thì đó là bản chất của chúng.

Nói một cách đơn giản, đó là chân lý. Vô thường, khổ và vô ngã là bản chất của sự vật. Chúng không có gì khác hơn thế, nhưng chúng ta tạo cho sự vật nhiều ý nghĩa hơn chúng thật sự là.



Thật sự không khó để phát triển trí tuệ. Nó có nghĩa là quán sát nguồn gốc và tìm hiểu bản chất của sự vật. Khi tâm xao động, bạn cần phải nhận ra rằng: **“Điều này không kéo dài mãi. Nó vô thường!”** Khi tâm an tĩnh, đừng bắt đầu nghĩ, **“Ôi, thật là an lạc!”** Vì điều đó cũng không chắc chắn.

Khi có ai đó hỏi, **“Bạn thích ăn thứ gì nhất?”**, đừng quá bận tâm để trả lời câu hỏi đó. Nếu bạn trả lời rằng, bạn thật sự thích món gì đó, thì có gì quan trọng đâu? Thử suy nghĩ xem - nếu bạn ăn món đó mỗi ngày, bạn có còn thích nó nhiều như vậy không? Có lẽ sẽ có lúc bạn phải kêu lên rằng **“Ôi, lại món này nữa!”**

Bạn có hiểu điều đó không? Có thể cuối cùng bạn sẽ phát chán về chính cái thứ mà bạn đã thích. Đó bởi vì là sự vật đổi thay, và đây là điều bạn cần phải biết. Khoái lạc không trường tồn. Bất hạnh cũng không trường tồn. Tình yêu không bền chắc. Thanh tịnh cũng không chắc chắn. Lo âu không chắc chắn. Tất cả mọi thứ, tuyệt đối là không chắc chắn. Vì thế nếu có bất cứ điều gì xảy ra, chúng ta đều hiểu như thế, thì chúng ta sẽ không bị chúng chế ngự. Tất cả mọi việc đều không chắc chắn, không có gì là ngoại lệ, vì vô thường là bản chất của chúng. Vô thường có nghĩa là sự vật không cố định hay trường tồn, và nói một cách đơn giản, chân lý này chính là Phật pháp.

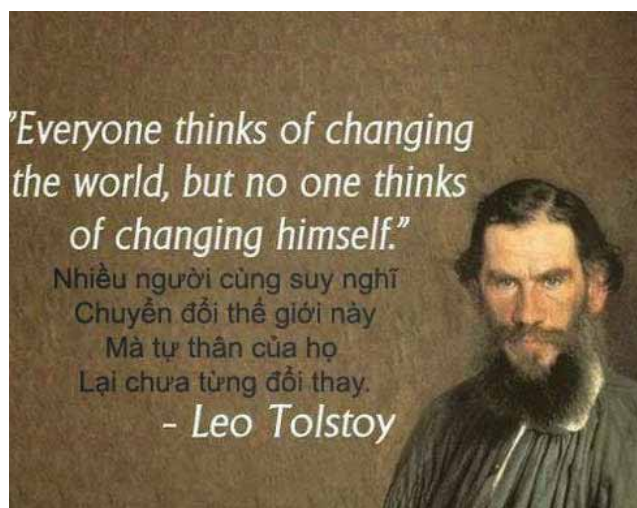
Anica, vô thường, là chân lý. Chân lý có mặt để chúng ta nhận chân ra nó, nhưng chúng ta thường không nhìn kỹ, nhìn rõ nó. Đức Phật nói: **“Những ai thấy Pháp là thấy Ta.”** Nếu chúng ta nhận ra vô thường, tính chất không chắc chắn, trong tất cả các pháp, thì tâm nhàm chán, buông xả sẽ phát sinh: **“Ôi, thì cũng chỉ có thế! Ạ, ra vậy! Thật sự cũng chẳng có gì quan trọng quá, cũng chỉ có vậy!”** Tâm trở nên rất chắc chắn về điều đó: **“Nó chỉ có chừng ấy!”** Sau khi nhận thức được như thế, chúng ta không cần phải làm điều gì quá khó khăn trong công phu thiền quán của mình. Bất cứ điều gì chúng ta đối mặt, tâm sẽ nói: **“Chỉ có thế!”** và tâm dừng lại. Chấm dứt mọi chuyện. Chúng ta sẽ nhận ra rằng tất cả các hiện tượng đều giả tạo; không có gì chắc chắn hay thường hằng, mà đúng ra tất cả mọi thứ không ngừng thay đổi và có đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã. Nó giống như một trái banh sắt đã được nung đỏ trong lò lửa. Phần nào

của trái banh sắt đó không nóng? Hãy thử sờ nó đi, nếu bạn muốn. Sờ phía trên, nó nóng. Sờ phía dưới, cũng nóng. Sờ hai bên, cũng nóng. Tại sao nó nóng? Vì nguyên trái banh sắt đó nóng đỏ ở khắp nơi. Hiểu được như thế, chúng ta sẽ không sờ nó. Khi tâm bạn khởi nghĩ: **“Cái này thật tốt! Tôi rất thích! Ước gì tôi được nó!”**, thì đừng dành cho những tư tưởng đó một sự tin cậy nào; đừng coi chúng quan trọng quá. Nó là một trái banh sắt nóng đấy. Nếu bạn sờ vào phần nào của trái banh, nếu bạn cố cầm nó lên, bạn sẽ chịu nhiều đau đớn, da của bạn sẽ phỏng rộp, chảy máu.

Chúng ta cần phải luôn quán tưởng về điều này: đi, đứng, nằm, ngồi. Ngay cả khi chúng ta đang ở trong nhà vệ sinh, hay đang đi đâu đó, khi chúng ta đang ăn hay đang bài tiết các chất thải từ đồ ăn, chúng ta cần phải nhận thấy rằng tất cả những gì ta trải nghiệm đều không chắc chắn, đều vô thường mà cũng là khổ và vô ngã. Sự vật không cố định, vô thường thì không chắc chắn và không thật. Tất cả đều là thế, không có ngoại lệ nào – cũng giống như trái banh sắt nóng – đâu có nơi nào ta sờ vào mà không bị phỏng. Tất cả mọi thành phần của nó đều nóng, vì thế chúng ta không tìm cách sờ vào nó.

Đây không phải là điều gì khó khăn mà không luyện tập được. Thí dụ cha mẹ thường dạy con không được chơi với lửa: **“Đừng đến gần lửa! Rất nguy hiểm! Con sẽ bị phỏng!”** Đứa trẻ có thể không tin hay không hiểu cha mẹ muốn nói gì. Nhưng nếu em chạm vào lửa chỉ một lần và bị phỏng, sau đó cha mẹ không còn cần phải giải thích điều gì hay cố gắng kiềm chế em nữa.

Không cần biết là tâm bị cuốn hút, bị chế ngự bởi điều gì đến mức độ nào, bạn cần phải luôn nhắc nhở nó. **“Điều ấy không trường tồn! Điều ấy không bền chắc!”** Thí dụ, bạn có một cái ly, và nghĩ rằng nó rất đẹp. **“Chiếc ly này đẹp làm sao! Tôi phải cất kỹ đi, không được để nó bể.”** Lúc đó bạn phải tự nhắc nhở mình, **“Nhưng nó không bền chắc.”** Bạn có thể dùng nó uống nước, để ly xuống, rồi lơ tay đựng nó bể đi.



Dầu chiếc ly không bể hôm nay, thì ngày mai, nó cũng sẽ bể. Nếu nó không bể ngày mai, thì ngày hôm sau nữa. Bạn không nên đặt lòng tin của mình vào những vật dễ bể.

Vô thường là chánh Pháp. Sự vật không vững bền hay thực có. Không có gì về chúng là thật, chỉ có chân lý này là thật. Bạn có đồng ý không? Điều chắc chắn nhất là: được sinh ra, bạn phải già, phải bệnh và chết. Thực tế đó là chắc chắn, thường hằng, và sự thật thường hằng đó dựa trên chân lý về vô thường. Quán sát sự vật thật thấu đáo bằng con mắt của ‘không thường hằng, không chắc chắn,’ một sự chuyển hóa sẽ xảy ra thành thường hằng, và chắc chắn, lúc đó ta không còn phải bận tâm về sự vật nữa.

Các vị đệ tử của Đức Phật đã thức tỉnh nhờ chân lý về vô thường. Từ sự thức tỉnh đó, họ trở nên nhàm chán, buông xả đối với sự vật, hay nibbida. Sự nhàm chán này không phải là do có mâu thuẫn, bất mãn. Nếu có sự bất mãn, thì đó thực sự không phải là nhàm chán, không thể đưa đến con đường đạo. Nibbida không phải giống như sự chán đời theo thế gian thường tình. Thí dụ, sống trong gia đình, khi không được thuận thảo với nhau, chúng ta có thể bắt đầu nghĩ là mình đang trở nên nhàm chán mọi thứ giống như giáo pháp đã dạy. Tuy nhiên không phải thế; đó chỉ là do các phiền não, uế nhiễm của ta đang lớn mạnh, làm trái tim ta đau đớn. **“Tôi thật chán ngán –tôi sẽ rũ bỏ tất cả!”** Đó là sự nhàm chán do phiền não, uế nhiễm tạo ra. Khi sự phiền não, thất vọng đối với những việc xảy ra không theo ý ta muốn trở nên quá sức chịu đựng của ta.

Giống như cách ta suy nghĩ về metta, tâm từ. Ta nghĩ rằng ta phải có tâm từ đối với tất cả chúng sanh. Vì thế ta tự nhủ mình, **“Tôi không được có lòng sân hận đối với ai. Tôi phải có lòng bi mẫn. Thật vậy, tất cả mọi chúng sanh đều đáng thương.”** Rồi bạn bắt đầu thương yêu tất cả, và kết cục là đưa đến tham đắm, dính mắc. Hãy cẩn thận về điều đó! Đó không phải là thứ tình yêu thương ta vẫn thường nói đến. Đó không phải là lòng từ bi trong chánh pháp. Đó là tâm từ pha lẫn với lòng ích kỷ. Chúng ta đòi hỏi, mong đợi một sự đáp trả, mà lại gọi đó là từ bi. Sự **“chán**



đời” thông thường của chúng ta cũng thế, **“Ôi, tôi thật chán ngán tất cả, tôi muốn trốn khỏi nơi này!”**. Đó chỉ là tâm uế nhiễm nặng nề. Đó không phải là sự nhàm chán hay xả bỏ; chỉ là ta dùng cùng một tên để gọi chúng. Đó không phải là con đường đạo của Đức Phật. Đứng ra thì sự nhàm chán không có mâu thuẫn, xung đột, không có ác ý đến bất cứ ai. Bạn không than phiền hay đổ lỗi –mà bạn nhìn mọi thứ đều trống không.

Có nghĩa là lúc đó tâm bạn rỗng rang. Nó không còn bám víu vào điều gì. Điều đó không có nghĩa là thế giới này không còn có người, có vật, không có gì cả. Vẫn còn có người, có sự vật, có tâm rỗng rang. Nhưng tâm ta nhìn chúng với ý thức rằng, chúng không bền chắc. Vạn pháp được tiếp nhận như chúng là, thuận theo dòng chảy tự nhiên của sinh diệt.

Thí dụ, bạn có thể có một chiếc bình. Bạn có thể thấy rằng nó đẹp, nhưng tự chính nó, nó chỉ có mặt một cách tự nhiên. Nó không có gì để nói; chỉ có bạn là người có tình cảm về nó, là người sẽ sống hay chết vì nó. Nếu bạn thích hay không thích nó, nó cũng không bị ảnh hưởng. Đó là chuyện của bạn. Nó như như, nhưng bạn là người có tình cảm thích hay không thích, rồi bám víu vào chúng. Chúng ta so sánh tốt xấu về thứ này, thứ nọ. **“Tốt”** làm tâm xao động. **“Xấu”** cũng xao động tâm. Cả hai đều là uế nhiễm.

Chúng ta không cần phải chạy đi đâu cả; chúng ta chỉ cần suy gẫm, quán tưởng điều này. Đó là cách tâm vận hành. Khi chúng ta không thích gì, đối tượng của sự không ưa thích không bị ảnh hưởng gì cả; nó cũng vẫn chỉ là nó. Khi chúng ta ưa thích gì, nó cũng không bị ảnh hưởng bởi sự ưa thích đó, mà cũng vẫn là nó. Tất cả chỉ là chúng ta tự làm khổ mình thôi.

Bạn cho là điều gì đó tốt, điều khác vĩ đại hơn, nhưng đó chỉ là do bạn tự suy nghĩ ra. Nếu bạn có chánh niệm, bạn sẽ ý thức được rằng tất cả vạn pháp đều bình đẳng.

Một thí dụ dễ hiểu là với đồ ăn. Chúng ta thường cảm thấy rằng loại đồ ăn này hay loại đồ ăn kia rất ngon. Khi chúng ta nhìn thấy những đĩa đồ ăn này trên bàn, trông chúng rất hấp dẫn; nhưng một khi mọi thứ đã vào bao tử, thì đó lại là chuyện khác. Chúng ta nhìn các đĩa đồ ăn và nói, **“Cái này là cho tôi. Cái kia là cho anh. Cái nọ là của cô ta.”** Nhưng sau khi chúng ta đã ăn rồi, và bài tiết ra, có lẽ không có ai đi tranh giành những thứ đó và nói: **“Đây là của tôi. Đó là của anh.”** Có đúng vậy không? Lúc đó bạn có còn muốn sở hữu hay tham đắm chúng không?

Đó là nói một cách vắn tắt và đơn giản. Nếu bạn đã thấy rõ ràng như thế với tâm kiên định, thì vạn pháp đều bình đẳng. Khi chúng ta còn ham muốn và suy nghĩ theo cách **“của tôi”** và **“của anh,”** thì chúng ta sẽ đi đến xung đột. Khi chúng ta nhìn mọi thứ bình đẳng, như nhau, thì chúng ta không coi chúng thuộc về ai –chúng chỉ là các duyên hiện hữu như chúng là.

Khi chúng ta nhận thức rằng vạn vật là một pháp, tất cả đều có cùng bản chất, chúng ta sẽ không còn bám víu, sẽ buông bỏ chúng xuống. Chúng ta nhìn thấy chúng trống không và chúng ta không thương hay ghét chúng; chúng ta được thanh tịnh. Có lời nói rằng, **“Niết bàn là hạnh phúc tối thượng; niết bàn là cái không tối thượng.”**

Hãy lắng nghe kỹ điều này. Hạnh phúc ở thế gian không phải là hạnh phúc tối thượng, tuyệt đối. Những gì chúng ta coi như trống không, không phải là sự trống không tối thượng. Nếu

nó là sự trống không tối thượng, thì sẽ chấm dứt mọi ham muốn và bám víu. Nếu nó là hạnh phúc tối thượng thì sẽ có được an bình. Nhưng thứ an bình chúng ta được biết thì vẫn là chưa tối thượng. Thứ hạnh phúc chúng ta biết thì cũng chưa là tối thượng. Khi chúng ta đạt đến Niết bàn, thì lúc đó sự trống không là tối thượng. Hạnh phúc là tối thượng. Đã có sự chuyển hóa. Tính cách của hạnh phúc được chuyển hóa thành an bình. Có hạnh phúc nhưng chúng ta không gán cho nó một ý nghĩa đặc biệt gì. Cũng có cả khổ đau. Nhưng khi những điều này xảy ra, ta coi chúng như nhau. Giá trị của chúng như nhau.

Những tình cảm yêu hay ghét cũng giống nhau. Nhưng khi chúng phát khởi trong ta, ta không coi chúng là giống nhau. Nếu điều gì dễ chịu, ta thực sự hạnh phúc với nó. Nếu khó chịu, ta muốn trốn tránh nó. Nên đối với chúng ta, chúng không giống nhau, nhưng sự thật là chúng thực sự giống nhau. Chúng ta phải luyện tập như thế này: chúng giống nhau vì chúng không bền chắc và vô thường.

Giống như thí dụ về đồ ăn. Chúng ta cho rằng loại đồ ăn này ngon, loại kia tuyệt vời loại nọ dở. Nhưng khi chúng ta đã ăn, rồi bài tiết ra, chúng đều giống nhau. Lúc đó bạn không nghe ai than phiền rằng, **“Sao tôi được ít quá!”** Lúc đó tâm ta không bị chúng lôi cuốn.

Nếu ta không thực sự chứng nghiệm chân lý về vô thường, khổ đau và vô ngã, thì không thể chấm dứt được khổ đau. Nếu có chánh niệm, ta có thể chứng nghiệm chân lý này trong từng giây phút. Chúng hiện hữu nơi thân và tâm, và ta có thể nhận ra chúng. Đó là lúc ta có thể tìm được sự bình an.

(Trích dịch theo Vạn Pháp Sinh Diệt – *Everything Arises, Everything Falls Away*, NXB Shambhala 2005)



Thương Một Áng Mây Bay

Đồng Tâm

Thương một áng mây bay thì không thể lấy dây mà buộc ràng áng mây lại. Không được thông dong trên bầu trời cao vợi, đám mây sẽ không còn là đám mây mà chỉ còn là một đám khói mờ nhạt và chóng tan biến.

Áng mây và bầu trời xanh thẳm

Những ngày ấu thơ, ta nằm dài trên những ngọn đồi đầy hoa cỏ, ngược mắt nhìn lên bầu trời xanh thẳm nơi có những áng mây đầy màu sắc, hình dáng bay lững lờ thông dong. Ta thích ngắm những đám mây! Đám mây sao mà đẹp đến thế! Những đám mây trắng tinh nhưng những bông tuyết lấp lánh, đám mây vàng cuộn tròn như lá chín mùa thu, đám mây tím là đà như khói lam chiều tỏa ra từ gian bếp nhà tranh của mẹ.

Mây nhẹ nhàng, thanh thoát và bay tự do mà chẳng hề bị ràng buộc. Cả bầu trời rộng lớn bao la là nhà của đám mây. Đám mây tha hồ rong chơi tùy thích. Thỉnh thoảng chúng lại ngủ vùi sau những ngày lang thang hay chơi trò ú tim mất dạng.

Ta muốn có một đám mây. Nếu có đám mây ta sẽ ôm đám mây vào lòng, đám mây sẽ cùng ta rong chơi khắp nơi...!

Người tu là áng mây bay

Cho đến một ngày, ta gặp một đám mây bằng xương bằng thịt hẳn hoi. Người ấy là một tu sĩ. Ta bị thu hút ngay lần gặp đầu tiên. Tại sao lại có một người trẻ mà dễ thương đến thế? Tại sao vị ấy lại có thể bỏ tất cả danh vọng, sự nghiệp, gia đình để theo lý tưởng? Cử điệu người ấy thật nhẹ

nhàng, thanh thoát và nhất là đôi mắt sáng như sao và nụ cười thật hiền luôn túc trực trên khuôn mặt... Rồi ta thương đám mây của ta bằng những ấn tượng ban đầu như thế!

Người tu là một áng mây bay. Vẻ đẹp của người tu là sự thanh thoi và tươi mát. Đám mây trên bầu trời không bị ràng buộc bởi bất cứ thứ gì. Người tu cũng không bị ràng buộc bởi sắc dục, danh vọng, bạc tiền, quyền uy thế tục. Tất cả những thứ ấy được bỏ lại đằng sau để bước đi vững chãi về phía con đường thương yêu và hiểu biết. Người tu nhờ thực tập giáo pháp của Phật, được nuôi dưỡng bởi lý tưởng Bồ đề và những gì tươi mát thiện lành nên họ đẹp như một áng mây bay. Nếu không có giáo pháp của Phật, không có Tăng đoàn để họ nương tựa thì đám mây của ta sẽ chẳng còn là đám mây nữa.

Thương một áng mây bay

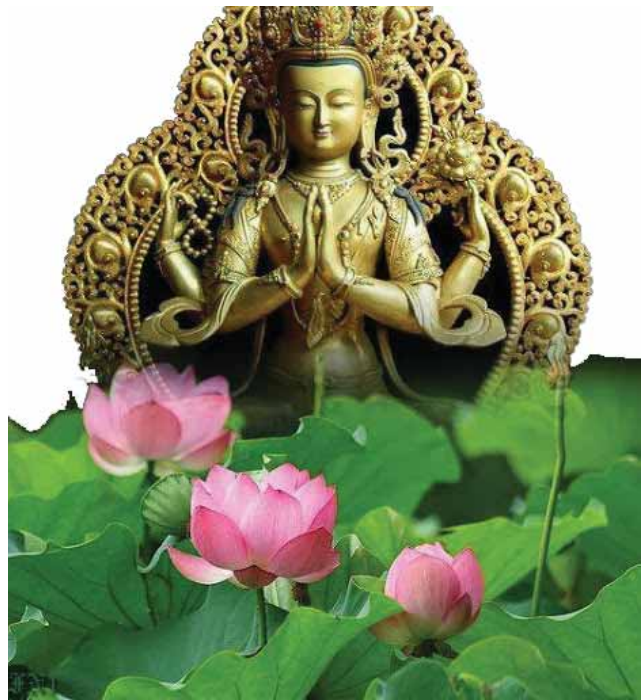
Khi ta thương một áng mây bay ta có thể sẽ rất khổ sở. Ta có thể biện luận rằng **“con tim có lý lẽ riêng của nó”**. Và rằng ta là con người mà đã là một con người thì không thể không có tình thương. Ta không có lỗi khi thương một ai đó. Nhưng tình thương phải hội đủ ba điều kiện: chân – thiện – mỹ. Đây là 3 nền tảng căn bản của tình thương yêu. Kể cả đối tượng thương yêu và bản chất của tình thương yêu phải đáp ứng được ba điều kiện này thì tình thương yêu mới vững bền và không mang tới hệ lụy. Ba yếu tố

này bổ khuyết và có mặt trong nhau. Một người không thể gọi là đẹp được khi thiếu sự chân thành và thánh thiện. Cũng như không thể có sự chân thành khi không đẹp và thiện lành. Chủ thể yêu thương (*người thương*) và đối tượng yêu thương (*người được thương*) phải đáp ứng được chân thiện mỹ thì sự gắn kết của chủ thể và đối tượng thương yêu mới vững chắc. Nếu không khi những yêu thích ban đầu trôi qua thì khuynh hướng thương yêu (*khuynh hướng muốn thương và khuynh hướng muốn được thương hoặc cả hai*) sẽ kéo tình thương kia đi chệch các giá trị thương yêu ban đầu.

Những cử chỉ từ hòa, vẻ đẹp bên ngoài, lời nói nhẹ nhàng thanh thoát....chỉ là biểu hiện bên ngoài của các giá trị kết tinh bên trong. Khi những điều kiện thương yêu không còn vững chắc thì tình thương kia có đảm bảo rằng sẽ còn bền vững. Nếu người mà ta thương không còn dễ thương, không còn thanh thoi nhẹ nhàng nữa thì tình yêu ta còn đủ mạnh mẽ để tiếp tục? Ta cần nhìn lại một chút về tình thương của mình. Tình thương của ta có điều kiện hay vô điều kiện? Nếu là tình thương vô điều kiện thì đó là thứ tình thương rất đẹp của đạo Phật: từ - bi - hỷ - xả. Ta thương yêu người kia mà không vì một lý do gì một điều kiện gì, không đòi hỏi người kia đáp lại. Tình yêu thương không điều kiện sẽ không vướng mắc và không gây đau khổ.

Sự biến hình của đám mây

Chúng ta đã được học về tính vô thường của vạn vật. Tình yêu thương của thế gian cũng vô thường như thế. Ta không thể nói **“thương người kia trọn đời không bao giờ thay đổi”**. Sẽ không có gì đảm bảo chắc chắn rằng người kia sẽ không thay đổi và tình cảm của ta cũng sẽ không thay đổi. Đám mây có lúc thì hình dạng thế này có lúc hình dạng thế khác. Chúng thay đổi không ngừng theo thời gian và không gian và bị chi phối, phụ thuộc vào các điều kiện tác động. Nếu ta cứ ôm ước muốn đám mây mãi mãi ở một trạng thái không thay đổi thì ước muốn đó chỉ làm ta thêm mệt mỏi và khổ sở.



Đặt đám mây xuống!

Phật dạy tham ái và chấp thủ là nguyên nhân phát sinh đau khổ. Khi thương một ai đó không đúng theo cách Phật dạy ta có thể trở thành nạn nhân của chính tình yêu thương của mình. Khi thương đám mây và muốn đám mây trở thành của mình, đám mây thương mình và nghĩ đến mình thì khi ấy ta đã rơi vào trạng huống nắm giữ.

Chúng ta thường khẳng định mình thương người kia hơn cả bản thân mình. Mọi hạnh phúc vui buồn của người kia đều là hạnh phúc vui buồn của mình. Người kia buồn thì mình buồn hơn và người kia vui thì mình mới vui được.

Thật ra, chúng ta đã ngộ nhận. Ngộ nhận vì thực ra đằng sau sự thương yêu **“quên mình”** kia là hiện hữu của một cái tôi rất lớn. Và một hệ lụy của tình yêu thương này là sự đánh mất đi chính mình. Ta không còn là ta nữa.

Trước khi gặp người kia, ta hồn nhiên, yêu đời. Ta có những sở thích và công việc ý nghĩa. Nhưng khi yêu thương người kia, ta muốn dành trọn cho người kia tất cả thời gian và mọi thứ (*Tất nhiên là người kia cũng phải như vậy đối với mình*). Người ta thương phải như thế này, không

được làm chuyện này chuyện kia thì mới chứng tỏ được tình thương yêu dành cho nhau. Nhưng vô tình ta nhốt người mình yêu và nhốt luôn cả ta vào trong những ràng buộc, những giận hờn và ghen tuông lo lắng.

Nếu ta đủ thông minh và tinh táo để áp dụng những lời Phật dạy thì ta có thể đạt được tình thương yêu rất sâu sắc và mẫu nhiệm. Tình thương khi được soi chiếu bởi trí tuệ sẽ thăng hoa và mang lại rất nhiều hạnh phúc, bình an.

Có một vị giáo sư dạy học trò của mình bằng hình ảnh cánh tay cầm một cái cốc nước. Nếu ta cầm trong vài phút thì sẽ không có vấn đề gì cả. Nhưng thử hình dung xem tay ta sẽ ra sao nếu phải cầm chiếc cốc ấy trong vài giờ, vài ngày hay vài tháng? Chắc chắn cánh tay của ta sẽ đau đớn rồi rời mắt. Cũng là chiếc cốc với cùng trọng lượng như thế nhưng tại sao có thể làm tay ta đau đớn đến như vậy? Đó là vì thời gian sẽ tăng thêm sức nặng cho chiếc cốc. Ở đây cũng vậy, nếu chúng ta cứ ôm mãi trong lòng mình những thương tổn, những đau khổ, những ước vọng mong cầu thì thời gian sẽ làm gia tăng thêm nỗi đau, những nặng nề của ta thêm gấp bội. Vậy thì cách thông minh nhất mà ta nên làm là hãy đặt chiếc cốc xuống. Đặt đám mây của ta xuống. Đừng mãi ôm đám mây với những thương đau phiền muộn. Đừng đánh mất khoảng trời tự do của người ta thương và cũng đánh mất khoảng trời tự do của chính mình. Dừng lại và mỉm cười với đám mây bay.

Chăm sóc đám mây thương tích trong ta

Một khi ta yêu thương một ai đó khó mà biết được lý do. Có những tình cảm không lý giải được tại sao? Tất cả cũng là nhân duyên tác mà thành ra tất cả. Mấy ai may mắn tìm được tình yêu thương trọn vẹn vì chủ thể yêu thương và đối tượng yêu thương vốn là những vũ trụ sâu thẳm và không bao giờ đầy.

Mỗi chúng ta là một tiểu vũ trụ. Chúng ta vẫn chưa khám phá, chưa hiểu được hết, chưa làm chủ được bản thân mình thì để hiểu hết một ai khác quả thật là điều rất khó. Nếu muốn yêu thương một cách sâu sắc ta cần trả lời hai vấn đề. Thứ nhất là chúng ta đã biết tự thương mình trước khi thương yêu một ai đó chưa? Chúng ta có bao giờ nhìn lại mình, lắng nghe những nỗi khổ niềm đau của mình, cảm nhận từng bất an hay ước ao kỳ vọng, lý tưởng của chính ta? Khi yêu thương một ai đó, ta thường quên mất mình phải thương mình.

Thương mình không có nghĩa là ích kỷ. Mà thương mình chính là thương người khác một cách trọn vẹn. Làm sao ta có thể yêu thương ai một cách trọn vẹn khi ta vẫn còn bị những khổ đau trần ngự? Khi ta chưa làm chủ được những tham đắm và bất an trong ta? Nếu có một lần nhìn lại mình, ta sẽ thấy đám mây trong đang bị thương tích. Đám mây tươi mát trong ta cần được băng bó lại bằng hơi thở có ý thức, bằng nụ cười, bằng sự cảm thông và hiểu biết chứ không phải bằng những đối tượng của sắc dục, vật chất bên ngoài mà khóa lấp nỗi đau, thiếu thốn bên trong.

Những đam mê nhất thời có thể kéo ta hành xử mà không có sự chiếu soi của trí tuệ. Ta bị dính mắc vào những tham đắm và gây ra tội lỗi. Chiếm hữu một áng mây bay của riêng mình là một hành động phạm giới. Khi chiếm hữu một đám mây tức là ta đang tước đoạt đi tự cách tự do và thanh thoi của đám mây đó. Cũng vậy, khi ta chiếm hữu một ai đó (*về cả tâm hồn và thân thể*) thì ta cũng đang làm một hành động tước đoạt sự tự do của họ.

Người tu là những người vứt bỏ hết tất cả những tham đắm thế gian để đi theo con đường lý tưởng giải thoát với đời sống phạm hạnh. Chiếm hữu đồng nghĩa tước đoạt và phá vỡ đời sống phạm hạnh của một tu sĩ và cũng đồng nghĩa với việc ta đang ngăn cản con đường thực hiện chí nguyện Bồ đề của người mình thương. Tình thương chân thật không đi kèm với sự hủy hoại người mình thương. Tình thương chân thật là sự cảm thông, nâng đỡ và cùng chia sẻ niềm vui và hạnh phúc cùng nhau trong cuộc sống.

Ta có mặt trong nhau

Nếu không hiểu tính tương tức của vạn hữu thì ta có thể bị kẹt vào cái thấy còn - mất, trong ta và ngoài ta, thấy người thương của ta đang còn bên mình hay rời xa mình. Nếu ta không thấy được trong mỗi chúng ta đều có một đám mây, đều có sự hiện diện của sự thanh thoi, bình an và hạnh phúc thì khi ấy ta vẫn còn đi tìm cầu một đám mây ở bên ngoài để mong có được chút bình an, tươi mát của nó. Bấy lâu nay ta đã quen trông chờ vào sự bố thí tình thương của người khác mà không thể tự biết thương mình. Ta thấy tâm mình còn thiếu thốn, trống rỗng và cần cái gì đó để lấp vào cho bớt trống trải. Nhưng càng tìm cầu ta lại càng thấy mình trống rỗng hơn. Trống rỗng vẫn là trống rỗng.

Mây trời cùng bay

Ta cũng là một áng mây bay và ta cũng có khả năng được sống hạnh phúc. Thương một áng mây bay thì không thể lấy dây mà buộc ràng áng mây lại. Không được thông dong trên bầu trời cao vợi, đám mây sẽ không còn là đám mây mà chỉ còn là một đám khói mờ nhạt và chóng tan biến. Thương một người thì ta phải thương luôn cả lý tưởng của người đó. Ngày xưa, trong đêm thái tử Shiddhārtha rời bỏ tất cả ra đi tìm đường giải thoát, ta biết rằng có một người tiễn đưa thâm lặng: Yaśodharā. Nhờ tình thương vô điều kiện, sự thấu hiểu và chí nguyện nâng đỡ lý tưởng cho người mình thương của Yaśodharā mà thái tử của chúng ta được an lòng đi trọn vẹn trên con đường lý tưởng xuất gia của mình.

Vậy hãy là người tiễn đưa thâm lặng để người mình thương được tròn ước nguyện. Ta không lẻ loi và đám mây không lẻ loi vì mây trời cùng bay trên bầu trời diệu vợi. Mây trời có nhau tự bao giờ.

Con có
lý tưởng
có tuổi trẻ
có những
ngày vui



“Người thanh niên đi tìm hạnh phúc hướng về tiêu thụ là một ảo giác, là một sự tiêu hoại thân tâm của mình. Con đường sáng cho các thế hệ tương lai là con đường hạnh phúc không nhằm vào hướng tiêu thụ, danh vọng, sắc dục và quyền hành. Mỗi người trong chúng ta trong đời sống hằng ngày, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể là một thông điệp cho lý tưởng đó. Nét mặt của người thanh niên sẽ rất rạng rỡ khi họ tìm được lý tưởng, đã có đường đi đàng hoàng.

Có lý tưởng, có đường đi rồi thì Bồ Đề Tâm, năng lượng của tình thương lớn, của sự hiểu biết lớn sẽ rất vững chãi và những cám dỗ không thể sa ngã được. Còn nếu không có khối lửa đó trong trái Tim thì dầu cho mình có chống cự bao nhiêu cũng vẫn thua như thường. Vấn đề là đưa khối lửa đó về lại trái tim. Năng lượng của lý tưởng cho ta thấy con đường trước mặt là con đường nào.

(Trích từ sách “Thông điệp tình huynh đệ”)

Tương Quan Tương Duyên Hay Tương Túc

Ban Biên Tập Làng Mai

Con xin hỏi về Duyên -Nợ như sau:

Con là nữ, đã ly dị và có 1 con.

- 1. Có nên tin vào Duyên Nợ không ạ?***
- 2. Làm sao để tránh tình trạng là cái gì cũng đổ cho duyên- nợ, không biết giữ gìn hạnh phúc rồi mình nói là hết duyên, mình chọn nhầm người thì lại nói là vì mình có nợ với người ta!***
- 3. Làm sao để biết là mình có duyên nợ với người nào? Ví dụ, mình yêu một người và cứ chia tay rồi quay lại với người ta mãi, làm sao con biết đó là do con có duyên nợ với anh ta, hay là do mình yếu kém không kiểm soát được cảm xúc, chưa tu tập tốt nên khi tu tập tốt hơn một chút mình nhận ra là sự việc không đến mức phải chia tay rồi mình lại muốn sửa chữa lỗi lầm để quay lại?***

Trả lời của Sư Cô Hội Nghiêm.

Chị Linh thương mến!

Đọc câu hỏi của chị quý sư cô thấy chị đã trả lời được phần nào cho câu hỏi của mình rồi. Cuộc đời là một chuỗi tương quan tương duyên. Không có một hiện hữu nào tự nó có được. Một bông hoa, không thể tự nó mà hình thành. Hoa phải nhờ những yếu tố khác như đất, nước, hạt giống, phân bón, người làm vườn...mới hình thành. Mình cũng vậy, cũng do nhiều yếu tố kết hợp, như cha mẹ, thức ăn, nước uống, môi trường, xã hội... Hạnh phúc và khổ đau cũng như thế, cũng do nhiều yếu tố tạo thành. Những yếu



tố tương quan tương duyên đó dân gian gọi nôm na là duyên nợ, những gì đem lại hạnh phúc cho mình thì gọi là duyên, những gì đem lại khổ đau thì gọi là nợ. Trong Đạo Bụt gọi đó là tương quan tương duyên hay tương túc.

Cũng cùng một người nhưng khi thương mình gọi là mình có duyên với người đó. Rồi cũng người ấy, cũng tình thương ấy nhưng mình không biết trân quý và tưới tẩm để cho tình thương lớn lên rồi khổ đau, mình gọi là mình có nợ với người ấy thì vô lý và mâu thuẫn quá phải không? Mình đâu chọn nhầm người, mình đâu cưới người mình ghét, mình cưới người mình thương mà. Chỉ do mình không biết nuôi dưỡng thôi. Nếu nhìn sâu vào những khổ đau và hạnh phúc của mình, mình sẽ thấy được nguyên nhân và gốc rễ sâu xa của nó. Khi thấy được nguyên nhân và gốc rễ rồi, mình sẽ làm mới trở lại để nuôi lấy hạnh phúc của mình mà không còn đổ lỗi cho duyên nợ nữa.

Nếu nhìn sâu thêm một tí mình có thể thấy được rằng khuynh hướng đổ lỗi cũng là một tập khí của mình. Trong mỗi quan hệ giữa mình với người kia, có lúc mình giận hờn, khổ đau, mình

cứ nghĩ là người kia có lỗi với mình, người kia đã gây nên những nỗi khổ đau cho mình nên mình không chấp nhận được người kia và làm cho sự truyền thông trở nên bế tắc.

Khổ đau từ đó mà leo thang. Mình không nhìn lại để thấy rằng có thể mình đã đóng góp một phần nào đó trong nỗi khổ và cơn giận của người kia nên người kia đã hành xử, nói năng như vậy. Có thể mình không cảm thông đủ, có thể mình không đủ niềm vui và hạnh phúc để hiến tặng cho người kia, có thể mình không tưới tắm những hạt giống tốt trong người kia, mà chỉ có than phiền và trách móc. Hoặc trong mình còn có những tính nóng nảy dễ bực bội cáu gắt, không dễ dàng tha thứ bỏ qua những lỗi lầm của người khác. Mình đã không nói những lời nói nhẹ nhàng ái ngữ, không hành xử khéo léo v.v...

Khổ đau hay hạnh phúc đều mang tính hữu cơ, nghĩa là có thể chuyển đổi được. Hạnh phúc nếu không khéo gìn giữ thì một ngày nào đó sẽ mất, sẽ trở nên khó khăn và khổ đau. Khổ đau nếu biết tu tập chuyển hóa thì sẽ thương yêu nhau hơn, từ đó sẽ hạnh phúc hơn. Cho nên khổ đau hay hạnh phúc là do mình, do mình quyết định. Mình có đổ lỗi cho người kia, cho hoàn cảnh, môi trường, con cái... thì đó cũng là tập khí của mình. Sự thực tập là luôn luôn trở về để nhìn lại chính mình. Có thể mình không trân quý đủ người thương của mình, mình không trân quý đủ những gì mình đang có. *(Những gì mình không có hoặc chưa có thì mình ruồi rong tìm kiếm, khi có rồi thì mình lại không biết trân quý, đợi đến khi tuột khỏi tầm tay mới thấy tiếc nuối và ân hận.)*

Nếu mình không thay đổi những tập khí của mình thì cho dù có cưới bao nhiêu người đi nữa mình cũng khổ đau. Vì vậy, với sự thực tập là mình luôn luôn trở về với giây phút hiện tại, nhận diện và trân quý những gì mình đang có để nuôi lớn hạnh phúc, và đồng thời chuyển hóa những tập khí trong mình.



Nếu chị có cảm hứng thực tập thì đây là những tài liệu mà chị có thể tham khảo thêm để giúp cho sự thực tập của mình ngày một tươi vui và hạnh phúc hơn: cuốn *Sống chung an lạc*, *Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy*.

Chúc chị có nhiều niềm vui trong sự thực tập và cuộc sống. Mong chị tìm lại được hạnh phúc với những gì mình đang có.

Xin gửi theo một chút năng lượng lành và bình an từ Làng đến cho chị.

Thương mến.

Trả lời của Thầy Pháp Toại

Thưa chị ! Thầy xin chia sẻ câu hỏi về duyên nợ đối với cách chị hiểu và suy nghĩ có nên tin vào duyên nợ hay không? Làm sao biết được mình có duyên với người này và có nợ với người kia? Duyên nợ chỉ là cách dùng từ của nhiều người thường sử dụng. Nếu chị không thích dùng từ duyên nợ thì chị dùng từ nhân quả, luân hồi, hay từ duyên nghiệp nó điều giống nhau. Chúng điều có nghĩa diễn tả một nội dung là khởi đầu một hành động và đi đến một kết quả. Có nghĩa là Nhân(*Duyên*) còn Quả(*Nợ*). Nếu cái nhân tốt thì kết quả là tốt, còn cái nhân xấu hy vọng quả tốt khó đem lại tốt đẹp, thường thường là nó như vậy. Nhưng đối với Đạo Phật thì bất cứ cái gì cũng thay đổi được bởi vì có đạo lý Vô thường, Vô ngã, Tương Tác Và còn phụ thuộc vào nhiều nhân nhiều duyên khác tác động qua lại. Ví dụ, chị có nhiều hạt giống tốt mà không thường xuyên tưới tắm chăm sóc thì làm sao có kết quả hoa trái tốt đẹp. Đồng thời chị chăm sóc nhưng còn phụ thuộc theo thời tiết, môi trường, kỹ thuật ... những điều kiện bên ngoài yểm trợ nữa.

Bây giờ chị hỏi đâu là nhân duyên tốt, đâu là nhân duyên xấu? Cái này không phải chị tìm hiểu rồi chọn người này hay người kia? Tùy thuộc vào khả năng tu tập của chị mà cho chúng ra một nhân duyên tốt hay xấu. Chúng ta “*đến*” hay “*đi*” , hoặc vạn vật sinh ra trong vũ trụ đều tùy thuộc vào nhiều nhân nhiều duyên, không tự thể nó có

mà cho mình chọn, không có thượng đế nào sắp đặt sẵn, hoặc có một cái này sinh ra một cái kia. Nếu nghĩ, chị có mặt trên cuộc đời này chỉ do có bố mẹ sinh ra, nghĩ như vậy là trái với giáo lý của Bụt “**Vô Ngã**”. Chị ra đời là cả vũ trụ này cùng góp mặt với vô vàn điều kiện như nước, gió, lửa, đất, cây cỏ ... Chỉ có khả năng tu mới làm chuyển hóa được cái tốt hay cái xấu mà thôi.

Đòi hỏi ở khả năng tu tập của chị, giúp cho chị tránh thoát được khổ đau mà chế tác được hạnh phúc. Khi có chánh niệm sẽ có chánh định và trí tuệ thoát được phiền não và khổ đau đang có trong thân và tâm chị. Cởi trói được ảo tưởng, tri giác sai lầm, trói buộc ... vượt qua những đam mê, hệ lụy, vướng bận. Tu thì có thực tập pháp môn, có học hỏi kinh điển, có thực tập thường xuyên các pháp môn của Bụt như niệm (*đặt hết tâm ý vào*) hơi thở, bước chân, ăn cơm, nói chuyện, tiếp xúc... chế tác năng lượng chánh niệm, hỷ lạc Làm cho những con ma phiền não trong tâm không có cơ hội quấy nhiễu làm phiền chị.

Xin được hỏi chị, chị cũng có những khổ đau mà cũng có những hạnh phúc được nhận từ người thương của mình chứ? Nếu người kia mà xấu hoàn toàn làm sao trước kia chị thương được. Chị thực tập lấy cây bút viết xuống những điểm dễ thương và những điểm chưa dễ thương của anh ta (*Nếu chị còn muốn thực tập thương*). Không phải ly dị là cắt đứt hết phiền não đâu. Phiền não là một khối đá kiên cố đóng khung lại trong người chị mà chị không cho người thương mình biết “**sống để dạ chết mang theo**” Viết một lá thư tình thật là trân trọng như là hồi mới yêu nhau vậy đó. Hồi mới yêu nhau tại sao thấy cái gì cũng đẹp, rồi thề non hẹn nước... bây giờ những lời đó nó còn trong tim chị và anh không? Hay là bây giờ đã trở thành băng giá, gặp nhau không có một chút cảm xúc thân thiện mà thấy toàn khổ đau. Lỗi là do cả hai người phải không? Nếu chị thực tập giỏi hơn thì nên viết ra một lá thư nói những cái lỗi của mình nữa và mong người kia tha thứ. Đây gọi là phương pháp làm mới chắc chị có nghe pháp thoại của sư ông nhiều và đã nghe dạy về điều này. Cái tốt hay xấu đến với

mình bắt đầu từ chính bản thân, cách nhìn của mình trước rồi mới ra thế giới bên ngoài gọi là “**Nhất thiết duy tâm tạo.**”

Đối với đạo Phật không có cái nhìn bế tắc, không có sai lầm nào mà không sửa được, chỉ là có chịu thay đổi mình hay không và thay đổi cách nhìn của mình hay không? Hơn nữa chị có tâm đòi hỏi quá mức. Mới tu mà đòi hết phiền não liền và đòi người kia cũng vậy. Đây là một ảo tưởng. Khi tu tập có nhiệm vụ chuyển rác thành hoa. Rác ở trong hoa, hoa có trong rác. Chúng ta tu không phải lấy rác ra khỏi hoa. Mình biết rác cũng là hoa nếu như biết chuyển hóa. Đây là một công trình công phu như bao công trình khác. Ví dụ chị chăm đứa con từ nhỏ lớn lên trưởng thành trở thành một con người có ích cũng trải qua nhiều gian nan ngày đêm cần mẫn lắm phải không? Không dễ tí nào và việc trao cho em một hướng sống có đạo đức, có hạnh phúc càng khó hơn. Có tu mới trao truyền chất liệu sống này được. Đâu phải giáo dục theo một khuôn phép bắt người kia làm theo và thước mực đã quy định sẵn. Chúng ta hiểu rằng! không có con đường đi đến duyên nợ mà duyên nợ chính là con đường. Cũng giống như câu “**Không có con đường đi đến hạnh phúc, mà hạnh phúc chính con đường**”. Giáo dục được biểu hiện qua đời sống hạnh phúc của chị. Bây giờ chị ly dị vô tình chị đã tưới hạt giống ly dị nơi đứa con rồi. Sau này đứa con lớn lên làm giống hệt như chị. Và chị đừng trách con, do mình đã tưới hạt giống khổ đau này rồi.

Bây giờ chị làm lại bằng cách nhìn chữ “**Duyên nợ**” theo chiều hướng tốt, tưới tẩm hạt giống lành. Chị có khả năng đi ra khổ đau. Trao truyền cho người con hạt giống yêu thương nơi bố mẹ. Tùy theo nhân duyên chuyển hướng tốt, có kết quả tốt. Trong mỗi con người sâu thẳm ai cũng có lòng từ bi khéo chăm sóc và tưới tẩm. Đây là nghệ thuật của cuộc sống. Chúc chị định hướng, xác định nên thực tập cái gì và không nên tiếp tục hành xử tưới tẩm hạt giống khổ đau nơi thân, tâm nữa. Chúc chị thành công trên công trình xây dựng yêu thương.

Quyền Lực Của Nhà Lãnh Đạo

Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh

**“Đoạn đức, Ân đức và Trí đức – Một vị lãnh đạo cần phải có ba Đức:
Đó là Đoạn đức, Ân đức và Trí đức.**

Đức tính đầu tiên cần có để giúp ta sử dụng quyền lực một cách khôn khéo là Đoạn đức, nghĩa là buông xả. Buông xả những gì? Buông xả sân hận, tham dục, và vô minh. Ta phải từ từ học cách chuyển hóa tham dục, sân hận, sợ hãi, vọng tưởng trong ta. Nếu không làm được những ...việc ấy cho thật giỏi thì ta sẽ không còn được kính nể nữa, ta sẽ tự gây đau khổ cho chính ta và những người khác. Chỉ cần nhìn những nhà chính trị, lãnh đạo đã *“thân bại danh liệt”* vì những chuyện bê bối tình dục không đâu cũng đủ để biết rằng buông xả tham dục là rất quan trọng. Cho nên buông xả đưa đến quyền lực. Khi gặp một người biết buông xả, tự do, không còn bị tham, sân, si ràng buộc, chúng ta sinh lòng kính trọng và tin theo. Biết buông xả thì được giải thoát, thân tâm được nhẹ nhàng. Điều đó ngoài siêu thị không bán, phải thực tập mới có được.

Một nhà lãnh đạo giỏi còn phải có Ân đức, nghĩa là tâm từ bi. Đó là khả năng dịu dàng, tha thứ, chấp nhận và ôm ấp người khác với tình thương. Nếu ai đạt được khả năng ấy thì sẽ có hạnh phúc và được mọi người kính nể. La mắng hay trừng phạt không làm cho người dưới khuất phục mà chỉ gây thêm xa cách. Chỉ có sự quan tâm, lo lắng, thương mến mới chuyển đổi được tâm người mà mình muốn giúp. Những người thiếu từ bi và tha thứ thường phải chịu đau khổ. Khi biết tha thứ, chấp nhận, ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và có thể dễ dàng liên hệ với người khác. Người thiếu từ bi, trong tâm lúc nào cũng bức bối, giận dữ thì chẳng ai muốn đến gần, và như vậy sẽ cô đơn vô cùng.



Cho nên, tâm từ bi là nền tảng của hạnh phúc. Nếu các nhà lãnh đạo chính trị thực tập từ bi thì họ sẽ không bao giờ lạm dụng thứ quyền lực dựa trên tiền bạc, danh vọng và địa vị xã hội. Họ sẽ không gây đau khổ cho chính họ và cho những người khác.

Một nhà lãnh đạo giỏi cũng phải có Trí đức, tức là tuệ giác. Kiến thức không phải là tuệ giác. Có người đạt nhiều bằng tiến sĩ, hiểu biết rộng rãi về khoa học, triết học và văn học, có thể nói **“thao thao bất tuyệt”** nhưng chưa chắc đã có tuệ giác. Tuệ giác là kết quả của khả năng nhìn sâu. Một nhà lãnh đạo đích thực là người có tuệ giác để chỉ cho ta con đường thoát khổ. Ta đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn, hoang mang, không hướng đi thì một nhà lãnh đạo đích thực là người có khả năng vạch đường chỉ lối cho ta. Ta thấy ngay con đường thoát vì ta đã được gặp một nhà lãnh đạo có tuệ giác.

Tuệ giác giúp ta dễ dàng giải quyết những khó khăn, xung đột, mâu thuẫn. Nếu không có tuệ giác, ta sẽ luẩn quẩn loanh quanh trong đau khổ, sợ hãi, lo âu. Vì vậy đức tính thứ ba là khả năng nhìn sâu để đạt tới tuệ giác, để có thể giải quyết khó khăn và giúp đỡ người khác.

Thực tập ba đức tính buông xả, từ bi, và tuệ giác đem lại cho nhà lãnh đạo uy quyền thật sự. Chỉ mang danh là một nhà lãnh đạo không thôi thì không đủ. Chức tước không đem lại uy quyền. Khi thực tập chánh niệm đang hoàng, ta sẽ tỏa chiếu an lạc, vững chãi, thanh thoi và đạt được thứ uy quyền sâu sắc hơn. Nói ra một lời quần chúng đều lắng nghe vì ta có sự bình an, tươi mát, và khôn ngoan. Một nhà lãnh đạo giỏi là một người chỉ sử dụng thứ uy quyền ấy. Không cần phải cố giành cho được uy quyền. Không cần phải thi thố uy quyền. Uy quyền đến một cách tự nhiên. Nhà lãnh đạo giỏi truyền cảm hứng cho mọi người bằng nếp sống của chính mình. Người ta nghe mình bởi họ thương kính và tin tưởng mình.

Tiêu chuẩn đánh giá phẩm chất của uy quyền là nền tảng của cung cách sử dụng uy quyền. Ta cần quán chiếu xem thử cách sử dụng uy quyền của ta có đặt nền tảng trên lòng từ bi hay không, hoặc xem thử uy quyền phát xuất từ tâm linh hay từ tiền tài, địa vị. Dù bạn là người đứng đầu một tôn giáo mà không có một đời sống tâm linh, không có tâm từ bi, thì bạn cũng không có uy quyền đích thực. Bạn ra lệnh nhưng người ta nghe theo bạn không phải vì uy quyền đích thực mà vì sợ.

(Trích từ sách Quyền Lực Đích Thực)

Hãy Sống Trong Thế Giới Biết Ơn

“Hãy biết ơn những người khiến trách ta vì họ giúp ta tăng trưởng Định Tuệ.”

Hãy biết ơn những người làm ta vấp ngã vì họ khiến năng lực của ta mạnh mẽ hơn.

Hãy biết ơn những người bỏ rơi ta vì họ đã dạy cho ta biết tự lập.

Hãy biết ơn những người đánh đập ta vì họ đã tiêu trừ nghiệp chướng cho ta.

Hãy biết ơn những người lường gạt ta vì họ tăng tiến kiến thức cho ta.

Hãy biết ơn những người làm hại ta vì họ đã tôi luyện tâm trí của ta.

Hãy biết ơn tất cả những người khiến ta được Kiên Định Thành Tựu.



Pháp Sư Tịnh Không

Chỉ Là Một Năm Tro

Thích Nữ Hạnh Chiếu

Chỉ là năm tro không phải là một bài kinh trong kho tàng Phật điển, mà nó là một thực tế. Thực tế này tôi đã chạm mắt, đã sờ mó được. Từ đó tôi có một cảm nhận riêng, xin được chia sẻ với tất cả các bạn đồng tu năm tro này.

Vì là nữ nên Hòa Thượng sắp xếp ở thiền viện ni tức Linh Chiếu. Cụ lớn tuổi nên không nhập chúng, mà ở cái thất trong khuôn viên thiền viện do Hòa Thượng cất cho. Vì thế chúng tôi xem cụ như một thiền sinh ni của viện. Cụ rất siêng tu, không bao giờ lơ lửng, tự lực lo cho mình mọi việc, ít làm phiền đến chư Ni. Năm 91 tuổi cụ vẫn tự quét nhà, rửa chén, giăng mùng, không phải nhờ vả ai, sáng suốt minh mẫn và rất dễ thương. Đến 92 tuổi cụ mất, ra đi hết sức nhẹ nhàng, không giật mình giật nảy, không làm kinh động đến đại chúng.

Khi được tin cụ yếu, tôi sang thăm. Cụ nhìn tôi quá đỗi hiền lành rồi khép nhẹ đôi mắt, đi hỏi nào tôi không hay. Thiền viện lo hết chuyện hậu sự. Hỏa táng xong, buổi chiều tôi cùng chư ni đi lấy cốt. Phần xương cho vào hũ đem về nhập tháp Liên Hoa tại Thường Chiếu, còn lại phần tro quý cô hốt vô bao ni lông đem đến cầu Long Sơn - Bà Rịa.

Tại đây tôi được chư huynh đệ chỉ cho dãy núi Long Sơn thật trầm mặc nằm sâu lắng bên trong. Dòng sông trước mắt cũng trôi chảy êm ả quá chừng, làm như không có chuyện gì phải buồn phải vui. Sạch và trong vắt. Tôi thật bất ngờ về một miền đất gần gũi với mình. Ở đó có một dòng sông tinh khiết, yên tĩnh, như không hề bận tâm tới chuyện phố thị rộn ràng bên ngoài.



Huynh đệ chia nhau năm tro sau cùng của người pháp lữ cao niên rải xuống dòng sông. Nắng chiều óng ánh chiếu xuống màu áo lam, màu xám tro, màu sông nước, màu trái tim huynh đệ lần chia tay. Đẹp và cảm động vô cùng. Khi tôi bốc năm tro rải xuống, bụi tro bay bay trong hư không, từ từ tan loãng rồi hòa vào sông nước. Về đến thiền viện, ngồi lặng lẽ trong phòng, tôi như ngộ ra một điều:

Đời người chỉ là năm tro.

Thật ra chuyện này chúng ta ai cũng biết. Tôi cũng biết. Nhưng mãi đến khi chính bản thân mình cầm năm tro của bà cụ, mà trước đó mình ngồi một bên, còn nhìn, còn nói, còn cười gọi tên... bây giờ lại là năm tro, cũng do chính tay mình đem gởi xuống dòng sông. Bỗng dưng

tôi cảm nhận sâu sắc về một đời người, chung cuộc của chiếc thân tứ đại, ai cũng như ai, chỉ là nắm tro. Đã là nắm tro thì không có nắm tro nào sang hơn nắm tro nào, không có nắm tro nào vinh quang hơn nắm tro nào, không có nắm tro nào ti tiện hơn nắm tro nào. Tự nhiên bao nhiêu muộn phiền, toan tính trong lòng rớt xuống. Bởi vì mình đã là nắm tro thì không có lý do gì đi phiền não các nắm tro khác.

Chúng ta ít nhiều đã đánh mất cả một quãng đời của mình trong phiền lụy, khổ đau. Cuối cùng tứ đại này không mang theo được vì nó chỉ là nắm tro, chỉ mang theo nghiệp mà thôi. Sao ta không tự hỏi vì cái gì mà ta tạo nghiệp, vì ai mà ta tạo nghiệp? Vì nắm tro mà tạo nghiệp ! Có vô lý không. Phải chi vì vàng vì ngọc mình tạo nghiệp cũng được đi, nhưng vì nắm tro mà tạo nghiệp thì oan uổng quá. Tạo nghiệp để mưu cầu hạnh phúc, không ngờ lại chuốt quả khổ đau. Bởi vì ranh giới giữa hạnh phúc và khổ đau nằm ở chỗ nào, chúng ta không biết được.

Chẳng hạn trời đang nóng mình thêm ăn kem. Ăn được một cây kem thật tuyệt vời, có thể gọi là hạnh phúc. Ăn thêm một cây nữa, cũng còn hạnh phúc. Thêm một cây nữa thì... hết hạnh phúc, bởi vì nó sắp nôn ra đây nè. Nếu ăn kem là hạnh phúc thì càng ăn càng hạnh phúc, ăn một cây hạnh phúc chỉ có một, ăn hai cây hạnh phúc nhân đôi, ăn ba cây hạnh phúc nhân ba. Tại sao ăn ba cây lại hết hạnh phúc? Thì ra chúng ta đã hiểu lầm về hạnh phúc. Hạnh phúc là gì? Là vừa lòng. Tạm định nghĩa ngắn gọn như vậy đi.



Mình cho rằng cái gì vừa lòng, thích thú, thỏa mãn là hạnh phúc, mà không biết rằng cơ thể chúng ta, tâm tư chúng ta không bao giờ thỏa mãn được hết. Khi tham là cứ muốn thêm, mà sự tiếp nhận của thân tứ đại có chừng mực. Đến lúc nó không tiếp nhận được nữa, mà nghiệp tham vẫn lôi kéo, thế là có sự xung đột giữa thân và tâm. Như vậy là mất hạnh phúc.

Phật dạy các pháp chỉ là duyên sinh thôi, chứ không có cái gọi là chân thật trong đó. Chúng ta luôn mong muốn mình sống thì phải được vừa lòng hoài, nhưng các duyên không biết chuyện ấy. Nó cứ đến cứ đi, cứ hợp cứ tan theo cách của nó. Mình không vừa lòng thì thôi, nó không chiều mình. Cho nên rốt lại hạnh phúc không có thật. Nó chỉ là ảo giác của cảm thọ.

Cảm thọ có ba:

Một là thọ khổ. Khi gặp những cảnh trái ý, nghịch lòng chúng ta không thích, gọi là thọ khổ.

Hai là thọ lạc. Gặp những cảnh vừa ý thuận lòng, chúng ta thích thú sung sướng, gọi là thọ lạc.

Ba là thọ không khổ không lạc. Khi gặp cảnh bình thường, chúng ta cũng thấy bình thường, gọi là thọ không khổ không lạc. Trong ba cái thọ này, có một số người thích thọ bình thường. Tại sao? Vì họ bảo có vui thì có khổ. Do sợ khổ nên không dám nhận vui. Lo xa như thế. Thì ra vì né cái khổ mà tránh cả cái vui, chớ không phải giác ngộ cái vui tạm bợ của thế gian vốn không thật. Do đó mà chọn thọ bình thường. Nhưng Phật nói rõ thế này: Ba cái thọ đó đều vô thường, ngay cả thọ bình thường cũng không thường.

Tóm lại, có thọ là có khổ. Chẳng hạn bây giờ mình không buồn cũng không vui, nhưng có chuyện buồn tới mình sẽ buồn. Chúng ta chọn cái bình thường, nhưng ngoại duyên không mãi bình thường được, nó luôn thay đổi. Ngoại duyên đến từ bên ngoài, chúng ta không thể chủ động được. Trong toàn bộ đời sống, con người chỉ chủ động một phần, còn lại phần lớn là bị động bởi các duyên bên ngoài. Như thời tiết tốt chúng ta thấy bình thường, dễ chịu, nhưng nếu nước lụt

lên thì sao? Khổ liền. Các tỉnh miền Trung, miền Tây Nam bộ lụt hoải, dân mình cứ phải sống theo con nước, hoàn toàn không thể chủ động được. Đâu có ai muốn lụt, nhưng nước vẫn cứ dâng. Đó là duyên bên ngoài. Đến duyên bên trong lục phủ ngũ tạng của chúng ta cũng thế. Có ai muốn bệnh đầu, mà sao vẫn cứ bệnh. Già có bệnh của già, trẻ có bệnh của trẻ. Ngày nay trẻ đã bệnh kén những bệnh của người già. Như vậy thân của mình mà mình nói nó không nghe, biểu đừng bệnh mà vẫn cứ bệnh. Rõ ràng chúng ta mất quyền tự chủ đối với thân tứ đại này rồi. Cho nên Phật bảo thân này không phải của mình.

Đã không phải của mình, tại sao người ta nặng nhẹ một chút mình lại nổi sùng? Chúng ta khổ vì chúng ta lắm. Đơn giản vậy thôi. Hàng xóm méch lòng nhau là vì hiểu lầm.

Phật nói thân này là duyên sinh, do bốn chất đất nước gió lửa hợp thành, đó là phần thân, còn phần tâm là do nghiệp dẫn. Chúng ta tạo nghiệp, rồi nghiệp quay trở lại lưu dẫn chúng ta thọ sanh. Cho nên đời quá khứ chúng ta tạo nghiệp gì nhiều, đời sau sanh ra rất quen thuộc với nghiệp ấy. Thương ai nhiều, ghét ai nhiều, nhắc ai nhiều thì đời sau được gặp lại thôi.

Nếu đời quá khứ ta đã là người tu, đời này sanh ra thấy chùa muốn tu ngay. Đời quá khứ là ca sĩ, đời này nghe nhạc là hát. Hát rất hay mà không cần ai chỉ vẽ, vì đã huân tập rồi. Nhiều thiên tài xuất hiện dưới dạng thần đồng, người ta bảo là thiên tư, thật ra nó là dòng nghiệp được nối tiếp từ đời trước.

Tuy nhiên, đạo Phật bảo nghiệp cũng không thật, có thể thay đổi được. Bởi vì nó do duyên tạo tác, luôn thay đổi sinh diệt. Nếu thật thì nó còn hoải và không thể sửa đổi. Song nó luôn biến dịch nên chúng ta có thể thay đổi được. Khi mê chúng ta tạo nghiệp xấu, nhưng tỉnh rồi không tạo nghiệp xấu nữa, mà tạo nghiệp thiện. Ví dụ chúng ta mê nên có tham sân si, nếu sáng suốt tỉnh táo ta sẽ không thêm tham sân si nữa. Điều đó có người đã làm được, như các bậc thánh nhân, cao tăng xưa cũng như nay. Nhờ thế chúng sanh mới có thể tu thành Phật.



Có người thấy tiền thích, có người thấy tiền không thích vì họ không có nhu cầu. Nhu cầu thường không nhất định, do quan niệm và sở thích của mỗi người mà phát sinh. Muốn bớt tham thì bớt nhu cầu. Muốn không tham thì không có nhu cầu. Vậy thôi. Cho nên tham tiền hay không tham tiền, chúng ta làm được, nếu muốn. Giữa hai nghiệp thiện và ác, mình muốn làm ác cũng được, muốn làm thiện cũng được. Làm ác thì nghiệp ác dẫn đi trong đường ác. Làm lành thì nghiệp thiện dẫn đi trong đường lành. Tất cả đều do chúng ta quyết định.

Có người thắc mắc, khi chết rồi đi về đâu ai mà biết được

Về vấn đề này, chúng ta có thể lý giải sự có mặt của nghiệp qua những gì mình thấy biết trong đời hiện tại. Như một gia đình, cha mẹ sanh ra ba đứa con. Chúng được chăm sóc như nhau, mà ba đứa không đứa nào giống đứa nào. Chúng khác nhau trên mặt mày, trên tánh tình. Tại sao cùng cha cùng mẹ, cùng sống trong một môi trường, cùng nhận sự yêu thương chăm sóc như nhau mà lại khác nhau? Nhiều đứa bé mới hai ba tuổi đã thể hiện những đường nét riêng của nó. Đường nét riêng này ở đâu ra? Đâu có chuyện khơi khơi mà ra, chứng tỏ nó có chủng tử nghiệp từ đời trước. Thêm điều này nữa, chúng ta vừa thấy người nào đó thì mến liền, mặc dù chưa nói chuyện với nhau lần nào. Người ấy có thể dễ mến với mình, nhưng chưa hẳn dễ mến với người khác. Cũng thế, trong trường hợp đối nghịch. Vừa thấy người đó lần đầu, bỗng nhiên ta dị ứng ngay, thì biết oan nghiệp tới rồi. Cho nên lúc ra



đi, tâm mình bình an không vướng việc gì, không sợ hãi việc gì, không lưu niệm việc gì thì đi thanh thân, theo phước duyên thọ thân sau tốt đẹp. Ngược lại, trước lúc ra đi chúng ta sợ hãi, hoảng loạn, lo nghĩ đến con cháu thì thọ thân sau trong sự trói buộc của nghiệp lực đời trước.

Người Phật tử hiểu đạo rất sợ tạo nghiệp. Thân này không giữ được vì nó là nắm tro, nhưng nghiệp sẽ quyết định cho vận mệnh nhiều đời của mình. Chúng ta không đầu tư vào chuyện chăm chút nắm tro, mà lo chuyển hóa tu tập ba nghiệp của mình. Hơn thua nhau từng tiếng là tạo nghiệp bất thiện. Từ đó lưu vào tâm thức những hình ảnh cảm xúc sân hận, nguyện gặp lại để trả thì rất nguy hiểm. Đó là một trở ngại trong tiến trình tái sinh, nếu chúng ta chưa giải thoát được.

Ở đây mục đích của người tu thiền là giải thoát sanh tử, nhưng chúng ta không dám đi quá xa với mức độ tu tập thực tế của mình, chỉ mong quý Phật tử chuyển được nghiệp bất thiện thành nghiệp thiện, định tĩnh trước phút lâm chung để có được hướng đi tốt. Sức mạnh của nghiệp rất đáng sợ. Ví dụ người nữ có tật hay cắn nhẫn. Thật ra họ không muốn cắn nhẫn nhưng khi đã thành nghiệp rồi, vừa gặp chuyện không hài lòng thì cắn nhẫn. Cắn nhẫn mà không hay mình đang

cắn nhẫn. Cho nên mới nói bị nghiệp lôi, không kiềm chế được. Cũng như bên nam có tật uống rượu. Uống quen không uống thấy buồn, thấy thèm. Đặc biệt những lúc căng thẳng, bức xúc là đi kiếm rượu uống. Nhiều vị dư biết uống rượu là uống chất độc mà đã nghiện rồi thì không cưỡng lại được.

Thế nên vị nào lỡ ghiền rượu mà muốn bỏ thì xin đừng đi ngang quán rượu. Quán rượu đâu có tay mà kéo quý vị, nhưng cái nghiệp nó sẽ kéo. Nghiệp là gì? Là thói quen. Thật đơn giản mà không đơn giản chút nào. Tại sao? Như nghiệp uống rượu, nghiệp đánh bài, nghiệp hút thuốc... muốn bỏ không phải là chuyện đơn giản. Lại nữa, chúng ta không ai thích phiền não nhưng luôn luôn sống trong phiền não.

Tại sao? Tại quen rồi, bỏ không được. Ai bắt chúng ta phiền não? Ta không có câu trả lời vì ta không dám nhận lỗi về mình. Bây giờ muốn giải trừ phiền não, nhất định phải truy nguyên cho ra nguồn gốc của nó. Phiền não từ mình mà ra. Do si mê tăm tối nên ta tạo nghiệp, nghiệp quay trở lại làm tăng trưởng vô minh. Cứ thế xoay vần gốc vô minh càng lớn, nghiệp lực càng mạnh, chúng ta càng bị nó sai sử, chớ không ai bắt mình cả. Đối với phiền não, nhà Phật gọi nó là giặc. Muốn trừ giặc, trước tiên ta phải phát hiện nó thật sớm, sau đó kiên quyết đuổi sạch, không khoan nhượng mới yên ổn được. Vừa nổi nóng lên ta phát hiện ngay, một tên giặc vừa lộ đầu ra, dùng gươm trí tuệ chém nhanh. Tự nói giận làm gì cho mệt, không thêm giận. Đó chính là tu tập, là chuyển hóa nghiệp. Việc này cũng phải có lực, nhà Phật gọi là đạo lực. Muốn có đạo lực mạnh phải liên tục huân tu, không đợi gặp cảnh mới tu.

Cái gan của chúng sanh lớn tợn lắm, rất sợ khổ mà chuyên lao vào nhân khổ. Phật nói Bỏ-tát sợ nhân chúng sanh sợ quả. Nếu thấy phiền não mệt quá thì đừng thêm phiền não. Thí dụ hồi xưa mình nói chuyện với ai, bất đồng ý kiến là bắt đầu nổi sùng trong bụng, tức thiệt là tức. Bây giờ thấy tức mệt quá mình không tức nữa. Vậy thôi. Ngoài cách đó ra không còn cách nào hữu hiệu hơn. Có người bảo làm không được. Được chứ!

Cứ không thềm tức thử coi ai làm gì mình. Thật ra chúng ta không chịu buông cái sân giận mà lại đuổi theo nó, chơi với nó, hòa nhập làm một với nó. Trong tâm cứ bám cứng theo đối tượng làm nhân cho sự tức tối thì làm sao hết tức được.

Như có vị ngồi đây trong lòng đang buồn bực chuyện riêng. Lẽ ra hôm nay không đi nghe pháp mà tại sùng bà hàng xóm quá, đi cho khuây khỏa. Nếu chúng tôi chia sẻ với quý vị rằng đừng thềm sùng bà hàng xóm đó nữa, bỏ đi. Quý vị đồng ý thực tập như vậy. Bà ta đâu có nhảy vô bụng của quý vị cản lại điều ấy. Thành thử do ý chí, do quyết định sáng suốt, do sự thực hành của chúng ta thôi.

Tất cả trạng thái tâm khổ đau là do ta tạo ra, ta làm chấp. Người kia có quyền thích ngọt, mình có quyền thích mặn, không thể bắt buộc người kia thích giống mình. Cũng không vì người kia thích ngọt, mà ghét người ta. Điều này vô lý. Tất cả các pháp do duyên sinh, không có duyên nào giống duyên nào, chỉ giống nhau ở chỗ chúng đều là tướng sinh diệt. Tướng sinh diệt thì không chân thật, có gì ta lẫn cần với nhau hoài, cuối cùng không ai hơn ai, cũng không ai tồn tại.

Chỉ một thứ tồn tại gây khó cho mình, đó là nghiệp ta đã tạo. Thế mà ta lại quên, cứ tạo hoài. Chính nghiệp tham sân si quyết định cuộc đời tiếp tục của chúng ta. Trong một đời này mình khổ đã ngán rồi, bây giờ gieo nhân để thọ thân nữa thì được khổ nữa. Một lần có thân là khổ, Phật bảo bốn thứ khổ cơ bản của thân là sanh lão bệnh tử, không ai tránh khỏi. Đó là chưa kể tới thành bại hơn thua trong cuộc đời. Thật ra cái chết không đáng sợ, nhưng vì mình mê thân nên sợ chết. Sống thì khổ mà lại không muốn chết. Vậy chớ sống để làm gì? Sống để khổ. Có lạ lùng chưa!

Trở lại vấn đề nắm tro. Khi đang sống đây, dù chúng ta thành công vinh quang cách mấy, cũng không giữ được. Vì sự thành công ấy phải gắn liền với chủ nhân, mà chủ nhân sẽ không còn nữa để nhận sự vinh quang kia. Chủ nhân theo vô thường mà trở thành nắm tro. Tội gì vì một nắm tro mà ta khổ triền miên như vậy. Sao không ngay

đây thanh thân, hạnh phúc, bình an, để khi trở về với cát bụi, ta chỉ còn lại sự thanh thân, bình an chớ không phải là nghiệp thức mệnh mang. Giả như còn nghiệp chúng ta cũng thọ nghiệp lành, tái sanh vào cõi lành. Nếu hết nghiệp chúng ta không còn đi trong sanh tử, vĩnh viễn thoát khỏi khổ đau.

Chúng ta cũng nên như thế, sống giữa trùng trùng duyên sinh tương đối, thân này còn không giữ được huống là mọi việc chung quanh. Cho nên người tỉnh ngộ sớm chừng nào thì khỏe chừng đó. Tỉnh ngộ chậm hoặc không khéo tỉnh ngộ thì sẽ khổ đến nhắm mắt. Chẳng những khổ đến nhắm mắt mà cho tới lúc tái sinh vẫn tiếp tục khổ. Chúng ta buông xuống hết những buồn phiền, giận hờn, thương ghét để sống đúng trở lại bản vị của mình. Bên cạnh chùm duyên sinh còn có tánh giác.

Tánh giác ấy chúng ta hiện có đủ, bình đẳng như nhau và vĩnh cửu bất sanh bất diệt. Chúng ta luôn luôn nghe, luôn luôn thấy rõ ràng, đó là tánh Phật thường biết nơi mỗi chúng sanh. Tánh này không ưu tư, không lao lự toan tính, thường tại như vậy. Chỉ khi buông hết các duyên, ta mới nhận ra mình có tánh giác hiện hữu. Bây giờ còn thân tứ đại cũng vui mà không còn thân tứ đại cũng vui, sống cũng vui mà chết cũng vui.

Trong nhà Phật, người tu giỏi là người buông xả giỏi. Buông tới lúc trong lòng trống rỗng, không còn gì để buông nữa thì sống chết tự tại, vĩnh viễn an vui. Đó là những gì chúng ta cần chia sẻ với nhau.



Tình Yêu Trong Cơ Thể

Thích Chân Đăng Nghiêm

Phật Giáo Là Khi Đi, Khi Đứng, Khi Ngồi

Khi còn là sinh viên y khoa năm thứ ba, một hôm tôi đột nhiên có ước muốn kỳ lạ là giữ im lặng và tuyệt đối không nói chuyện với bất cứ người nào trong khoảng một tháng. Tôi cũng muốn được bước những bước thật chậm trong khuôn viên của trường. Tôi nói điều này với người bạn thân nhất của tôi là Jennifer. Cô ấy đã bật cười và chọc ghẹo tôi, ***“Nếu bạn không nói chuyện một tháng thì ai sẽ đi tuần và chăm sóc bệnh nhân của bạn? Ai sẽ làm bản báo cáo về tình trạng của họ mỗi ngày?”*** Đi bộ chậm rãi trong khuôn viên đại học quả là một điều khó khăn và có vẻ kỳ cục bởi vì tất cả mọi người xung quanh tôi đang hối hả đi nhanh. Tôi không biết điều mong ước này đến từ lúc nào nhưng tôi nhận ra rằng nó đã ăn sâu vào tâm trí tôi. Thông thường thì thay vì đi thang máy, tôi thích dùng cầu thang và tôi đi một cách lặng lẽ, chậm rãi; các bác sĩ hoặc y tá đang hối hả lên xuống cầu thang nhiều khi giật mình vì bất ngờ thấy tôi. Cho đến khi tôi trở thành một sư cô Làng Mai, tôi mới khám phá ra rằng những điều tôi ước mơ khi còn là sinh viên y khoa chính là thiền hành và im lặng hùng tráng, và từ đó tôi có dịp thực tập thường xuyên mỗi ngày! Tôi đã thực sự về nhà!

Khi tôi thấy những bạn trẻ đến trung tâm thiền tập của chúng tôi thay vì đến những nơi vui chơi thú vị khác, tôi tin tưởng rằng có một cái gì đó nằm sâu bên trong các bạn khiến các bạn muốn khám phá và tìm kiếm một phương cách nào đó để có thể tiếp xúc với cuộc sống của mình sâu sắc hơn. Các bạn có nhu yếu muốn hiểu lý do tại sao các bạn đến trường và tại sao các bạn làm những điều đang làm. Tôi tin rằng sự giáo dục

không phải chỉ để thu thập những kiến thức, tiêu chuẩn và lý thuyết; bởi vì nếu như thế thì Google là một thực thể trí thức nhất. Giáo dục phải có công năng mang đến hiểu biết sâu sắc và thực tiễn hơn về con người và tâm trí của chúng ta.

Thực tập chánh niệm là phương thức đã giúp tôi hiểu biết, chuyển hóa và trị liệu bản thân. Thực tập chánh niệm là một sự thực tập cơ bản, và khi chỉ nghe qua hoặc tìm hiểu về chánh niệm qua sách báo hay ngôn từ, các bạn có thể nghĩ rằng nó quá đơn giản và rất dễ thực hiện. Có lẽ các bạn tự hỏi không biết có phương pháp nào khác phức tạp hơn, tinh vi và hấp dẫn hơn không? Nhưng chính sự thực tập đơn giản này đã giúp tôi tìm hiểu được bản thân mình, chăm sóc tốt hơn cho bản thân để có thể phục vụ và giúp đỡ người khác một cách sâu sắc và hiệu quả hơn so với lúc tôi còn là một bác sĩ y khoa.

Cách đây không lâu, có một người thanh niên đến thăm Tu Viện Bích Nham vào một ngày ***“làm biếng”*** của chúng tôi. Anh ấy nói với tôi, ***“Sư cô có thể giúp tôi làm quen với tu viện?”*** Tôi vừa mới đi bộ hơn hai tiếng rưỡi về nên cũng khá mệt và đói, nhưng tôi cũng vui lòng dẫn anh đi xem tu viện. Nhưng chỉ đi được một vài bước, anh ta hỏi, ***“Phật giáo là gì? Tôi muốn biết thêm về Phật Giáo”***. Tôi bắt đầu nói về thiền hành: ***“Tôi có thể tận hưởng những giây phút hiện tại khi chỉ cần đi từng bước chậm rãi và ý thức được hơi thở, bước chân và được nuôi dưỡng bằng sự tiếp xúc với cơ thể và thiên nhiên...”*** Trong khi tôi nói, anh ta ngắt lời tôi một vài lần với những câu hỏi về các chủ đề khác. Tôi trả lời anh ta, và sau đó tôi trở lại vấn đề thiền hành. Cho đến một lúc, hầu như đã mất kiên nhẫn, anh ấy

nói, *“Chúng ta có thể bỏ qua tất cả những điều đó không? Tôi chỉ muốn biết về Phật giáo!”* Tôi trả lời, *“Đây chính là Phật giáo! Khi bạn đi bộ và bạn có ý thức rằng bạn đang đi bộ, đó là Phật giáo. Khi bạn ngồi và bạn có ý thức rằng bạn đang ngồi, đó là Phật giáo. Khi bạn nằm xuống và bạn có ý thức về cơ thể của bạn và những gì phát sinh trong tâm trí của bạn trong thời điểm đó, đó là Phật giáo”*. *“Phật giáo là trong mọi hành động của cuộc sống hàng ngày, trong mỗi chuyển động của cơ thể và tâm trí, chúng ta có đủ chánh niệm để ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút đó”*. Anh ta im lặng một lúc rồi lại nêu lên một vài câu hỏi khác về lý thuyết. Cuối cùng tôi đã nói với anh ta một cách nhẹ nhàng nhưng rõ ràng, *“Có lẽ anh chưa sẵn sàng để tiếp nhận những gì chúng tôi muốn truyền đạt cho anh. Xin hẹn một dịp khác”*. Và anh ta rời khỏi tu viện ngay sau đó.

Trong thời Đức Bụt, nhiều người đến thăm Bụt và đặt đủ loại câu hỏi. Khi có câu hỏi thiên về lý thuyết hoặc triết học, Bụt giữ im lặng, không trả lời. Là một giáo chức, nếu bạn chỉ dạy kiến thức thôi thì không đủ vì trong thời đại này, mọi người có thể lên mạng để học hỏi về kiến thức. Một giáo chức có thể trao truyền toàn bộ con người của mình như cách di chuyển, cách đứng, cách đi, cách nói chuyện, cách lắng nghe và cách sống của mình. Đó là những gì bạn có thể trao truyền và những gì người khác sẽ tiếp nhận; và những điều này có thể sẽ đem đến cho họ hạnh phúc hoặc khổ đau. Người xuất sĩ chia sẻ Phật pháp cho người khác từ kinh nghiệm trực tiếp và thực tiễn của mình. Vì thế khi người thanh niên đề nghị tôi bỏ qua tất cả sự thực tập để chỉ nói về Phật giáo, thì tôi cảm thấy mình không có gì để trao truyền cho anh ta.

Ý Thức về Thân Trong Thân

Bụt dạy Bốn Lãnh Vực Quán Niệm là nền tảng của thực tập về sự tỉnh thức và giác ngộ, và nó bao gồm sự quán chiếu cơ thể (*thân*), quán chiếu cảm xúc (*thọ*), quán chiếu tâm (*tâm*), và quán chiếu các đối tượng của tâm (*pháp*). Nếu lãnh vực đầu tiên là cơ thể được thực tập chuyên cần và liên tục, nó sẽ bao gồm các lãnh vực thứ hai,



thứ ba và thứ tư là thọ, tâm và các đối tượng của tâm. Tất cả bốn lãnh vực quán niệm đều tương tức với nhau; chúng có trong nhau, phản ánh và tăng cường cho nhau.

Lãnh vực quán niệm đầu tiên là ý thức về cơ thể của chính mình (*awareness of the body in the body*), được chia ra thành hai phần. Một là ý thức về hơi thở, được diễn tả trong hai bài thực tập đầu tiên trong số 16 bài của Kinh Quán Niệm Hơi Thở:

1. “Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào

Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra.”

2. “Thở vào, tôi theo dõi hơi thở từ đầu đến cuối.

Thở ra, tôi theo dõi hơi thở ra từ đầu đến cuối.”

Phần thứ hai là ý thức sáng tỏ về phần còn lại của cơ thể được diễn tả trong bài tập thứ ba và thứ tư của Kinh Quán Niệm Hơi Thở:

3. “Thở vào, tôi ý thức toàn thân.

Thở ra, tôi ý thức toàn thân.”

4. “Thở vào, tôi buông thư và làm lắng dịu toàn thân.

Thở ra, tôi buông thư và làm lắng dịu toàn thân.”

Bốn bài thực tập này ảnh hưởng thế nào trên cuộc sống phức tạp và bận rộn của bạn? Trong trường y, tôi đã học rất kỹ về sinh lý học của hệ thống hô hấp cũng như dùng xác chết để mổ xẻ và phân tách hệ thống hô hấp (*dissect on cadavers*). Tuy nhiên tôi chưa bao giờ áp dụng những kiến thức đó vào cuộc sống của riêng tôi. Cho đến khi trở thành một người tu tôi mới học được cách ý thức hơi thở vào và hơi thở ra và nhận ra rằng tôi vẫn còn sống và đang thở. Chỉ khi trở thành một người thực tập tôi mới ngạc nhiên thấy mình có thể tiếp xúc sâu sắc với hình hài của mình. Tôi học thể hiện tình yêu và lòng biết ơn đối với hình hài của mình bằng cách giảm thiểu những căng thẳng và những cơn đau qua sự thực tập hơi thở chánh niệm và thiền buông thư.

Học Làm Tri Kỷ

Hai Bài tập đầu tiên trong kinh Quán Niệm Hơi Thở là để nuôi dưỡng và duy trì chánh niệm bằng cách đơn giản là biết hơi thở vào là hơi thở vào,

và biết hơi thở ra là hơi thở ra. Cũng thế, khi có sự lo âu, ghen ghét hoặc phiền não chúng ta cũng đơn thuần nhận biết đó là lo âu, ghen ghét hoặc phiền não. Nhận diện đơn thuần cũng có nghĩa là thấy sự vật như nó đang là, mà không nắm bắt hay chối từ hay xua đuổi nó. Với cùng một năng lượng chánh niệm được sử dụng để nhận biết những hơi thở vào và hơi thở ra chúng ta sẽ nhận diện các cảm xúc, ý nghĩ và tri giác (*perceptions*) khi chúng phát sinh. Thông thường thì chúng ta không ý thức được các cảm xúc và ý nghĩ của chúng ta. Ví dụ, bạn làm việc trên máy tính và mãi mê với những gì trên màn hình đến năm giờ hoặc tám giờ đồng hồ. Sau đó khi bạn tiếp xúc với ai đó tại nơi làm việc hoặc ở nhà, bạn bỗng thấy mình có phản ứng mạnh đối với lời nói hoặc hành vi của người đó và bạn ngạc nhiên về sự khắc nghiệt của chính mình. Lý do là vì bạn đã thân nhiên làm việc suốt ngày trên máy tính và bạn không biết được những gì đã âm thầm xảy ra trong bản thân.

Trên thực tế, khi bạn lặng lẽ làm một việc gì đó, tâm trí của bạn cũng đang tiếp tục làm công việc riêng của nó. Tầng thức của bạn tiếp tục lặp lại những lời nói mà bạn đã nghe hôm qua, những điều mà bạn đã nhìn thấy hoặc nghĩ đến một tuần trước đây hoặc nhiều năm về trước. Nó cũng giống như một đại dương bao la và bạn chỉ nhìn thấy một vài ngọn sóng trên mặt biển, nhưng bạn không thấy được những gì đang xảy ra một ngàn dặm dưới đáy biển. Tương tự như vậy, khi bạn đang làm việc hoặc bận tâm với những đối tượng bên ngoài, chiều sâu tâm thức của bạn vẫn tiếp tục làm việc và xử lý các ký ức. Có những cảm xúc và nhận thức chúng ta không nhận biết nhưng cuối cùng chúng cũng sẽ phát sinh như những đợt sóng thần, và chúng kích hoạt khiến chúng ta nói hoặc làm những điều mà ngay cả chúng ta cũng phải ngạc nhiên. Khi bạn đã quá thông thạo về một công việc nào đó chẳng hạn như lái xe hoặc làm việc với máy tính, bạn có thể làm một cách tự động, và vì thế tâm của bạn có thể đang rảnh rỗi để rong chơi những nơi nguy hiểm mà bạn không hề có ý thức. Vì thế nên bạn có thể luyện tập theo dõi hơi thở khi bạn đang làm công việc của bạn để tâm của bạn neo vào giây phút hiện tại thay vì rong ruổi về



quá khứ hoặc tương lai. Bạn sẽ có khả năng hiểu biết và làm chủ bản thân mình một cách sâu sắc. Đó chính là học làm tri kỷ của chính mình, vì trong từ **“tri kỷ,”** tri có nghĩa là **“nhớ, biết, làm chủ”** và kỷ có nghĩa là **“chính mình”**. Học làm tri kỷ của chính mình là một thách thức lớn nhất và xứng đáng nhất.

Có nhiều người thực tập chánh niệm bằng cách cài vào máy tính một chương trình có thể phát ra một tiếng chuông mỗi 15 phút để họ dừng lại, theo dõi hơi thở và tiếp xúc với hình hài của họ. **“Thở vào, tôi ý thức rằng tôi đang có một cơ thể. Thở ra, tôi mỉm cười với cơ thể của tôi.”** Ngoài ra còn có một chương trình có thể làm máy tính đình chỉ mọi hoạt động theo đúng lịch trình đã định, và bạn không thể làm bất cứ điều gì ngoại trừ thở và thư giãn thân tâm. Có lẽ bạn cảm thấy bức bối vì bị bắt buộc phải dừng lại trong khi làm việc, nhưng bạn có thể mỉm cười vì bạn đang có dịp để yêu thương và tỏ lòng biết ơn đối với chính mình. Trong lớp học hoặc trong những buổi họp, thay vì vẽ nguệch ngoạc lên giấy, nghĩ đến những chuyện không đâu hoặc có những chống đối phản ứng trong đầu của mình, bạn có thể đem tâm trở về với hơi thở. Khi thở vào, bạn nhẹ nhàng nâng bàn tay mình lên để báo hiệu đó là một hơi thở vào, và khi thở ra, bạn nhẹ nhàng đặt tay lên đùi của bạn. Nhưng chẳng bao lâu, khi bạn bận rộn với tư duy và lời nói của mình nên bạn quên đi hơi thở và cơ thể của bạn. Khi chợt nhận ra điều đó, bạn chỉ cần đơn giản bắt đầu theo dõi hơi thở trở lại. Và cứ như thế bạn kiên nhẫn thực tập để tâm của bạn trở về an trú trong hơi thở và cơ thể của mình. Bạn sẽ khám phá ra rằng sự có mặt và lắng nghe của bạn sâu sắc hơn và có hiệu quả hơn. Khi tâm có thể neo vào hơi thở, tâm sẽ ý thức được những gì đang xảy ra trong cơ thể và xung quanh cơ thể. Nó giống như một luồng ánh sáng chiếu vào đối tượng trực tiếp bên dưới nó, và nó cũng tỏa sáng cả căn phòng và tất cả các đối tượng trong căn phòng đó. Cũng vậy, ánh sáng của chánh niệm rơi vào hơi thở làm tâm có mặt trong hiện tại và có thể ý thức tất cả mọi thứ khác đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Điều này cho phép chúng ta khỏi mất nhiều thời gian và nỗ lực để làm lại hoặc học lại những điều đã làm đã học trước đó.



Thông thường thì tâm và cơ thể bị tách rời bởi sự thất niệm hay quên lãng của chúng ta. Từ **“schism”** (ly giáo) trong schizophrenia (bệnh tâm thần phân liệt) hoặc schizoid disorder (rối loạn phân lập) có nghĩa là tâm đang bị chia cắt hoặc ly gián và nó không còn khả năng phân biệt thực tế với ảo giác hoặc ảo tưởng. Sống trong thời hiện đại này, có lẽ chúng ta ai cũng có ít nhiều phân hóa đó trong tâm. Tâm chúng ta thường ra khỏi cơ thể và phóng đi ngàn hướng chứ không an trú một chỗ. Vì thế, chúng ta phải thường xuyên gọi nó trở về với hơi thở. Bạn có thể nhẹ nhàng gọi tâm của bạn trở về với thân, **“Tâm ơi! Trở lại! Hãy trở lại đây”, “Tôi ở đây! Tôi đang ở đây”**.

Bài tập thứ ba và thứ tư trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở là để tăng cường chánh niệm về cơ thể của chúng ta. **“Thở vào, tôi ý thức cơ thể của tôi. Thở ra, tôi ý thức cơ thể của tôi.”** Bạn cũng có thể nói, **“Thở vào, tôi ý thức rằng tôi có một cơ thể. Thở ra, tôi ý thức rằng tôi có một cơ thể.”** Những câu nói có công năng thức tỉnh bạn. Bạn có thể sống ngày này qua ngày khác mà không hề chú ý đến một sự thật đơn giản và tuyệt vời là mình đang có một hình hài! Có thể bạn chỉ biết sử dụng và lạm dụng cơ thể của mình cho đến khi nó trở thành suy nhược và bệnh hoạn để rồi sau đó bạn tức giận, thất vọng và sợ hãi. Và

đến khi đó bạn mới hối tiếc và ao ước làm sao có được một cơ thể khỏe mạnh như trước. Ý thức về cơ thể giúp bạn khám phá ra rằng bạn không cần phải lang thang suốt cuộc đời tìm kiếm tình yêu. Tình yêu đang có trong cơ thể của bạn. Cơ thể của bạn là người yêu chân thành thủy chung nhất của bạn, luôn tha thứ cho những vụng về bực bội của bạn, và luôn cố gắng phục hồi để bạn có thể khỏe mạnh xinh tươi. Lòng biết ơn và sự thương mến ân cần cho cuộc sống của chính bạn sẽ tràn dâng khi bạn trở về với cơ thể của mình.

Có những khía cạnh khác nhau để ý thức về cơ thể. Trước hết, hơi thở thuộc về lĩnh vực của cơ thể, và chúng ta cũng tập ý thức về bốn hành động cơ bản của cơ thể gồm đi, đứng, nằm và ngồi. Khi ngồi xuống, bạn có thể cảm nhận rằng mình đang ngồi xuống, **“Ngồi xuống, tôi biết tôi đang ngồi xuống”** hoặc **“tôi ý thức được quá trình chuyển đổi từ đứng sang ngồi”**. Và sau đó khi đứng lên, bạn có thể nói, **“Đứng lên, tôi biết tôi đang đứng lên”** hoặc bạn chỉ đơn giản ý thức rằng cơ thể bạn đang chuyển từ thể ngồi sang thể đứng. Và như thế chúng ta có thể thực tập ý thức mọi sự chuyển động của cơ thể, như mặc quần áo, mang giày dép, cúi mình xuống, vươn mình lên, co giãn tay chân, đại tiện và tiểu tiện, v.v.

Thông thường, chúng ta không ý thức được tư thế của cơ thể và sự chuyển đổi liên tục do cơ thể tạo ra. Khi bạn cần phải đứng lên, bạn chỉ đứng lên; khi bạn cần đi bộ, bạn chỉ đi bộ. Bạn có thể đi từ đầu đến cuối bãi đậu xe hoặc khuôn viên trường mà không biết rằng bạn đã di chuyển như thế. Tâm của bạn có thể đưa ra một quyết định và thực hiện nó một cách tự động và sau đó bạn ngạc nhiên vì những cảm xúc, nhận thức, và phản ứng mà bạn có. Bạn không thể kiểm soát lời nói và hành động của cơ thể bởi vì bạn thiếu sự ý thức về những hoạt động trong từng giây phút của cơ thể cũng như của tâm bạn. Một trong những sự thực tập rất hữu hiệu là ý thức hơn về bốn vị thế của cơ thể. Ví dụ, vì đi bộ là một hành động mà bạn làm liên tục cả ngày nên bạn có thể thực tập thiền hành bất cứ nơi nào để cho tâm của bạn có thể an trú trong cơ thể. Ý thức hơi thở vào, bạn bước một vài bước trong chánh niệm; ý thức hơi thở ra, bạn bước thêm một vài bước

trong chánh niệm. Hơi thở của bạn dài hay ngắn và bạn bước bao nhiêu bước trong mỗi hơi thở là điều không quan trọng. Điều quan trọng là bạn thực sự ý thức được hơi thở và các bước chân khi chúng đang diễn ra.

Giận 69 Giây Hay Một Đời

Chúng ta biết rằng nửa chu kỳ của một hormone cảm xúc chỉ dài khoảng 69 giây. Nhưng tại sao chúng ta không tức giận khoảng 69 giây mà lại giận suốt ngày đó? Hoặc có nhiều người giận năm này qua năm khác và đôi lúc họ giận suốt cả đời của họ? Điều gì làm cho cơn giận tồn tại lâu dài như vậy? Đó là vì những ý nghĩ của chúng ta cứ tiếp tục nuôi dưỡng cơn giận, như dầu được tiếp tục đổ vào đồng lửa. Ví dụ, một người nào đó đã nói một câu làm chúng ta giận. Họ chỉ nói một lần đó thôi, nhưng chúng ta nhớ đến và lặp đi lặp lại câu nói đó cho chính mình nghe hàng trăm hàng ngàn lần khác. Người ta có thể làm tổn thương chúng ta chỉ một lần hoặc đôi lần trong quá khứ, nhưng chúng ta gây tổn thương cho chính mình năm này qua năm khác bằng cách ôn đi ôn lại những hình ảnh, âm thanh, những xúc chạm và những tư duy cũ. Khi tình huống khổ đau ngày xưa diễn lại trong tâm trí, lượng kích thích tố (*adrenaline and emotion hormones*) sẽ được tiết ra và gây nên phản ứng căng thẳng sinh lý (*stress response*) trong cơ thể chúng ta. Khi



chúng ta nhớ lại một tình cảnh nào đó, những chi tiết về tình cảnh này sẽ được mã hóa vào bộ nhớ ngắn hạn và dài hạn. Con đường thần kinh dùng cho kinh nghiệm đau buồn này lâu ngày sẽ trở thành một xa lộ lớn trong bộ não chúng ta. Bất cứ một cái gì đó mà chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm hoặc cảm nhận mà tương tự như những gì chúng ta đã có kinh nghiệm trước đây sẽ kích hoạt con đường thần kinh này ngay lập tức và có thể gây nên những trường hợp đặc biệt như Rối Loạn Căng Thẳng sau Chấn Thương (*Post Traumatic Stress Disorder - PTSD*). Một cựu chiến binh với bệnh Rối Loạn Căng Thẳng sau Chấn Thương này có thể chỉ nghe thấy một âm thanh lớn là ngay lập tức tâm trí của ông ta liên tưởng đến bom đạn, đến cảnh chiến trường và ông chui xuống gầm giường, trốn trong tủ quần áo hoặc mang súng ra để sẵn sàng chiến đấu, chạy trốn hoặc nằm im (*Fight, Flight or Freeze response*). Đây là một ví dụ cực đoan, nhưng nhiều người trong chúng ta hàng ngày có thể đi qua những trạng thái vi tế hơn của Rối Loạn Căng Thẳng sau Chấn Thương (*PTSD*), nhưng chúng ta không ý thức được những triệu chứng này.

Khi có chánh niệm về hơi thở và cơ thể, chúng ta có thể phát hiện sớm hơn những cơn sóng cảm xúc. Bạn thực tập thở vào và thở ra với những cảm xúc này và ôm ấp chúng với năng lượng chánh niệm (*the energy of mindfulness*) để làm tĩnh lặng thân và tâm của mình. Tôi thường thực tập ngồi lại và thở với bất cứ điều gì tôi đang cảm nhận; và ngay cả khi tôi đang khóc tôi vẫn mỉm cười và thở với nó để tránh gây thêm thương tích cho tâm trí tôi. Như thế, tuy chúng ta vẫn phải đi qua khó khăn nhưng chúng ta không gây thêm khổ đau cho thân và tâm. Những điều bất như ý hoặc sự bất hạnh có thể xảy ra nhưng chúng ta có khổ đau hay không là tùy thuộc vào chúng ta. Những khổ đau trong thời thơ ấu vẫn còn đó khi chúng ta lớn lên và những khó khăn mà chúng ta tiếp xúc trong cuộc sống hàng ngày trong gia đình và xã hội cũng không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, chúng ta có cần phải khổ đau vì chúng hay không? Chúng ta có cần khắc sâu kinh nghiệm đó vào thân và tâm mình hay không? Chúng ta có cần sống lại những giây phút khổ đau đó nhiều lần để chúng trở thành những căn bệnh tâm lý và



sinh lý trong bản thân? Đau khổ hay không là tùy chúng ta lựa chọn. Ví dụ khi có một điều căng thẳng nào đó xảy ra, bạn có thể phản ứng bằng cách trở về với hơi thở và bước chân của bạn. Sau đó nếu có thể, bạn sẽ nằm xuống và tiếp tục theo dõi hơi thở và thư giãn cơ thể của mình. Nếu đang trong tư thế ngồi hoặc đứng hoặc đi, bạn có thể ý thức cơ thể của bạn để thư giãn nó; dùng tia chánh niệm để lướt qua cơ thể và thư giãn những bộ phận nào đang có sự căng thẳng. Bằng cách đó bạn sẽ không tạo thêm nhiều chấn thương và khổ đau cho bản thân bây giờ và trong tương lai.

Chữa Lành Quá Khứ và Chăm Sóc Tương Lai

Sự thực tập theo dõi hơi thở và thư giãn toàn thân sẽ giúp chúng ta chăm sóc giây phút hiện tại để không gây thêm căng thẳng hoặc chấn thương nào cho bản thân mình trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta làm được điều này là chúng ta đang thực sự chữa lành quá khứ. Một mặt thì quá khứ đã đi qua nhưng mặt khác, quá khứ vẫn còn trong giây phút hiện tại. Những gì bạn đang trải qua hôm nay phần lớn là thông qua lăng kính của quá khứ. Vì vậy, bạn có thể chữa lành quá khứ bằng cách thực tập trải nghiệm những giây phút hiện tại một cách bình tĩnh và nhẹ nhàng hơn. Một khi tâm của bạn có khả năng sống trong hiện tại nhiều hơn, bạn có thể tiếp xúc với những gì xảy ra như nó đang là thay vì nhìn nó qua lăng kính mặc cảm, kỳ thị, tủi hờn. Ngày xưa, có những câu nói, hành động hoặc những giấc mơ có thể làm cho tôi tức giận, sợ hãi hoặc tuyệt vọng. Bây giờ chúng không còn có những tác động mạnh

như vậy đối với tôi. Tôi mỉm cười và quay về với hơi thở một cách an nhiên hơn. Thỉnh thoảng tôi chỉ nhận ra lời nói và cử chỉ của người nào đó không dễ thương đối với tôi sau khi sự việc đã xảy ra, và tôi có thể nghĩ rằng, **“Sao mình khờ quá vậy? Mình đã có thể đối đáp lại như thế này như thế kia, v.v.”** Nhưng rồi tôi liền mỉm cười và cảm thấy hạnh phúc với cái khờ của mình.

Khi chữa lành quá khứ là bạn cũng đang chăm sóc tương lai. Khi một người nhìn về tương lai của mình và thấy nó có vẻ buồn thảm đó là bởi vì hiện tại của người đó buồn thảm, và quá khứ của người đó cũng buồn thảm theo lương. Bạn chỉ có thể hình dung những gì sẽ xảy ra trong tương lai bằng những kinh nghiệm hiện tại và quá khứ. Vì vậy, nếu bạn có thể trải nghiệm thời điểm đó hoàn toàn mới với sự điềm tĩnh và ổn định – ý thức được rằng đây là thời điểm hiện tại, không phải sự lạm dụng, không phải sự tổn thương, không phải những lời nói nào đó trong quá khứ – thì bạn cũng đang chăm sóc tương lai của bạn. Và bạn có sự lạc quan, niềm tin và hy vọng vào tương lai.

Những sự thực tập chánh niệm cơ bản có khả năng chữa lành quá khứ, hiện tại và tương lai. Những kiến thức tôi thu thập được trong 24 năm từ các trường học đã không hàn gắn những vết thương của tôi thời thơ ấu và cũng không ngăn cản được nỗi khổ đau trong bản thân khi tôi thành người lớn. Nhưng với chánh niệm, kiến thức có thể được suy xét, ứng dụng và thí nghiệm trong chính cuộc sống của mình, để trở thành tuệ giác, một sự hiểu biết sâu sắc và nó có thể giải thoát chúng ta. Có thể bao nhiêu năm nay bạn đã nghĩ đến một người hoặc một tình huống nào đó theo một mô hình đã cũ. Nhưng nếu bạn biết cách tiếp xúc thời điểm hiện tại một cách mới mẻ hơn, bạn sẽ thấy hơi thở vào này không giống như hơi thở vào trước đó, bước đi này không tương tự như bước đi trước, tất cả mọi thứ trở nên linh hoạt và sống động. Và như thế, bạn cũng tiếp xúc được với cuộc sống mới mẻ và tươi sáng của bạn. Khi bạn có một cái nhìn sâu sắc hơn về tình trạng hoặc về một người từ một góc độ mới, bỗng nhiên bạn sẽ thấy nó khác trước và điều này sẽ giải thoát bạn khỏi mô hình nhận thức cũ.

Mẹ của bạn vẫn nói những điều tương tự như bà đã nói trong bao nhiêu năm qua, nhưng đây là lần đầu tiên bạn thực sự lắng nghe và thấu hiểu những thông điệp của bà. Đây cũng là lần đầu tiên bạn nhìn thấy tình cảnh của mình rõ ràng và sâu sắc hơn và bạn không còn buồn phiền, tức giận hoặc khổ đau vì những điều bất hạnh của mình trong quá khứ.



“Cái thấy” (insight) là cái nhìn rõ ràng (*sight*) về một cái gì đó nằm trong bóng tối bấy lâu nay. Cũng tương tự như vậy **“giác ngộ” (enlightenment)** là mang ánh sáng và sự nhẹ nhàng (*light*) vào một cái gì đó có tính cách tối tăm hoặc nặng nề u uất bấy lâu nay. Khi có ánh sáng chiếu rọi vào sự vật, nó trông rõ ràng hơn mới mẻ hơn và đó là một bước đột phá (*breakthrough*). Vì vậy, giác ngộ cũng có thể xảy ra dần dần trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Không phải chỉ chư Bụt và các vị Thánh mới có được giác ngộ hoàn toàn. Chính Bụt vẫn thực hành thiền tọa nhiều lần trong ngày để tiếp tục nuôi dưỡng chánh niệm và tuệ giác của mình. Bụt vẫn đi thiền hành và ăn trong chánh niệm, dù một mình hoặc với các thầy. Bụt tiếp tục rọi ánh sáng lên mỗi mỗi cử động của thân và tâm. Bạn cũng có khả năng mang ánh sáng ý thức vào mọi tình huống trong cuộc sống của mình để soi sáng nhận thức và cảm xúc của bạn, để dần dần chuyển hóa và giảm thiểu gánh nặng quá khứ. Thời điểm duy nhất để thực hiện

điều đó cho có hiệu quả là giây phút hiện tại. Mặc dù thời điểm hiện tại có thể bị lu mờ vì nhiều nỗi buồn và khổ đau nhưng nếu bạn an trú được trong thời điểm đó, bạn sẽ thấy có một số điều kiện tích cực khác. Bầu trời ở New Delhi đôi lúc trong xanh nhưng không phải nó luôn luôn trong và xanh như vậy. Khí hậu tuy rất nóng, nhưng thỉnh thoảng cũng có những làn gió mát thổi qua. Các bạn cũng thế, các bạn có thể đang có sự hiểu lầm nhau, nhưng trong sâu thẳm của lòng mình vẫn còn nhiều tình cảm và lòng biết ơn. Giây phút hiện tại luôn luôn có những điều kiện tốt đẹp có thể làm bạn vui và thanh thản. Khi bạn gặp một cái gì đó rất tiêu cực, bạn thường có xu hướng chỉ nhìn vào những khía cạnh tiêu cực đó. Nhưng nếu bạn đánh mất mình trong một khía cạnh nào đó của quá khứ hay của thời điểm hiện tại, bạn sẽ không thể nhìn thấy toàn diện hình ảnh của sự kiện. Bạn sẽ ném vào sọt rác tất cả các năm tháng bạn đã cùng người đó đi qua cuộc đời và bạn muốn nói hoặc làm một điều gì đó thật tàn nhẫn với chính mình và người kia. Tuy nhiên, nếu bạn biết thực tập để mang ánh sáng chánh niệm vào cuộc sống hàng ngày những lúc bạn không quá tức giận hay tuyệt vọng, bạn có thể sử dụng thứ sáng đó để chiếu rọi vào một tình huống khó khăn và bạn sẽ có một cái nhìn toàn diện hơn về sự vật. Điều này sẽ giúp bạn dừng lại, không còn muốn phát biểu những lời nói cay đắng cộc cằn hoặc những quyết định khắc nghiệt mà bạn sẽ hối tiếc sau này.

Tiêu Thụ Của Các Giác Quan

Một khía cạnh khác của cơ thể cần được ý thức là các cơ quan trong thân. Thông thường thì chúng ta dễ có ý thức về các cơ quan bên ngoài như mắt, tai, mũi, lưỡi, da; nhưng điều quan trọng là chúng ta phải biết chăm sóc các giác quan vì chất lượng của cuộc sống chúng ta phụ thuộc vào cách thức chúng ta tiêu thụ. Nếu bạn tiêu thụ các hình ảnh mang nhiều khát vọng và bạo lực, bạn sẽ có những ý nghĩ tràn đầy tham ái và bạo lực. Ví dụ, bạn đang cảm thấy đầy đủ và vui vẻ trong một khoảnh khắc nào đó, nhưng khi nhìn thấy một chiếc xe mới, một ngôi nhà mới hoặc thậm chí một Ipad mới là đột nhiên bạn cảm thấy bồn chồn, bất mãn vì cuộc sống không còn hoàn mỹ

nữa. Bạn cảm thấy bạn cần phải có những thứ kia mới được hạnh phúc. Những hình ảnh bạn tiêu thụ từ máy truyền hình, trên internet, trên các bảng quảng cáo sẽ rất nhanh chóng ảnh hưởng đến tư duy, nhận thức, cảm thọ của bạn và do đó có tác động mạnh vào cuộc sống của bạn. Những âm thanh như âm nhạc và các cuộc đàm luận cũng có thể ảnh hưởng đến bạn. Khi buồn, bạn muốn nghe nhạc buồn và điều này làm bạn cảm thấy buồn hơn. Khi tức giận, bạn muốn nghe nhạc kích động và bạn bị kích thích và giận dữ hơn. Bạn tiếp tục tiêu thụ những thực phẩm độc hại và cảm thấy hình hài mình ngày càng nặng nề và tâm hồn mình ngày càng tối tăm. Cách bạn va chạm, tiếp xúc với cơ thể của bạn hoặc của người khác cũng là một loại tiêu thụ. Nó có thể mang lại an lạc, sự tôn trọng, sự an ninh, tình thương và hiểu biết cho bản thân và cho người khác; hoặc nó có thể tưới tẩm hạt giống của sự thiếu tôn trọng, sự lo sợ, sự đòi hỏi và thêm khát. Cách bạn tiêu thụ với tâm trí của bạn thông qua những suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức của bạn sẽ được lặp lại nhiều lần cho đến khi chúng trở thành hiện thực qua lời nói và hành động.

Thông Điệp Của Nước

Chánh niệm của cơ thể (*awareness of the body in the body*) cũng bao gồm chánh niệm về các yếu tố tạo nên cơ thể như đất, nước, gió và lửa. Tại Vasant Valley School ở New Delhi, tôi có hỏi các em về tỷ lệ nước trong cơ thể chúng ta. Các em lập tức trả lời là 70%; có một số cho rằng ít hơn 70% hoặc là 71,5%. Tôi nói: **“Hay lắm, tỷ lệ nước trong cơ thể là từ 65% đến 70%”**.

Masaru Emoto, một nhà khoa học Nhật Bản đã thực hiện một cuộc thí nghiệm mang tên là Thông điệp của Nước (*Message of the Water*). Ông cho nước vào trong nhiều đĩa Petri (*đĩa dùng trong phòng thí nghiệm*) và ông chia các đĩa đựng nước này thành hai nhóm. Ông nói với các đĩa nước trong nhóm thứ nhất những lời dễ thương như **“Cám ơn bạn”**, **“Tôi yêu bạn”**, hoặc **“Bạn đẹp lắm”**. Đối với các đĩa nước trong nhóm thứ hai, ông nói những lời tiêu cực như **“Bạn thật ngu ngốc”**, hoặc **“Bạn xấu xí quá”**. Một số người trong chúng ta vẫn thường nói với mình những

lời tiêu cực như vậy. Khi bạn đánh rơi một cái gì đó hoặc làm điều gì đó không vừa ý, bạn sẽ thốt lên ***“Tôi thật quá vụng về!” “Tôi ngu quá!”*** Thậm chí có người còn nói với chính mình, ***“Tôi ghét cái thân xác này. Thà chết đi còn hơn!”*** Sau khi gửi nhiều thông điệp khác nhau vào nước, nhà khoa học Masaru Emoto đặt tất các đĩa Petri vào máy đông lạnh và sau đó ông đã dùng kính hiển vi để quan sát các tinh thể của nước (*crystals*). Kết quả là nước trong các đĩa đã nhận được lời nói yêu thương đã hình thành các tinh thể tuyệt đẹp. Các bạn có thể xem hình các tinh thể này trong cuốn Thông điệp của Nước của tác giả (*hoặc vào Google: masaru emoto water*). Ngược lại, các đĩa nước đã nhận thông điệp tiêu cực không hình thành được tinh thể hoặc chỉ có những tinh thể vỡ vụn. Tôi đã nói về cuộc thí nghiệm này cho các em nghe và sau đó tôi hỏi, ***“Trong cơ thể các em có đến 70 % nước, vậy nên hàng ngày các em nên gửi loại thông điệp nào đến cho lượng nước trong cơ thể các em?”*** Tất cả các em đều đưa tay đồng ý sẽ nhắn gửi các thông điệp tích cực đến cho nước trong cơ thể. Một em nói, ***“Em sẽ nói với cơ thể em: Tôi rất yêu bạn! Nếu không có bạn, tôi sẽ không có sự sống này. Bạn vô cùng quan trọng đối với tôi”***. Một em 8 tuổi nói, ***“You are stupendous!”*** (*Bạn thật tuyệt diệu!*).

Là người lớn, chúng ta có thể thực tập phát biểu những lời dịu dàng thân ái với chính mình hàng ngày; và như thế chúng ta có thể dạy dỗ và khuyến khích con em và học sinh của mình đối xử như vậy với bản thân của họ, để họ sống hạnh phúc hơn và tránh gây những thương tích bệnh tật cho thân tâm về sau.

Cười Đi Em!

Mỉm cười cũng là một sự thực tập tuyệt diệu. Chú Shantum, một giáo thọ cư sĩ trong truyền thống Làng Mai, đã có lần nhận xét, ***“Người Ấn Độ rất dễ mỉm cười. Xứ Ấn Độ có nhiều vấn đề khó khăn nhưng người Ấn Độ thì luôn luôn nói, “Không có vấn đề! Không có vấn đề!” (No problem!). Thái độ này thật tuyệt vời. Không phải là bạn phủ nhận vấn đề, nhưng bạn cho phép tâm trí mình có cái nhìn bao quát hơn, thấy nhiều điều kiện tích cực khác và không bị kẹt vào một điều duy nhất nào. Nụ cười là một loại thuốc giải độc tuyệt vời khi chúng ta có nhiều vấn đề cần giải quyết. Nhiều người hỏi tôi, “Sao Sư cô cười hoài vậy? Có phải Sư cô luôn luôn có hạnh phúc không?” Tôi trả lời, “Tôi mỉm cười đôi khi vì tôi hạnh phúc, nhưng phần lớn là tôi mỉm cười với những ý nghĩ của tôi vì chúng thường hay quanh co, sai lệch, méo mó, lạ lẫm và kỳ cục, v.v. Thay vì cảm thấy xấu hổ hoặc bị đắm chìm và đồng hóa với những tư duy ấy, tôi chỉ đơn giản mỉm cười với chúng.” Thông thường thì khi có cơn giận phát sinh, bạn nhanh chóng trở nên giận dữ. Khi một cảm xúc mạnh mẽ phát sinh gồm cả hạnh phúc, bạn trở thành cảm xúc đó và bạn đánh mất chính mình. Nhưng nếu bạn biết thực tập để mỉm cười và đem tâm neo vào cơ thể và hơi thở, bạn có thể trải nghiệm một cách trọn vẹn cảm xúc đó với ý thức, sự vững chãi và bình an. Đây là một nụ cười thanh thản, không sợ hãi, một món quà tuyệt vĩ cho chính chúng ta và cho cuộc đời.***

Ấn Độ, 20 tháng 10 năm 2012



Những Tấm Lòng Vì Đạo Trên Đất Mỹ

Thích Pháp Bảo

Nói đến tu viện Mộc Lan, chúng ta đã nghe nhiều, biết nhiều qua báo đài, trang mạng điện tử. Tôi đã từng ước mơ mình sẽ được đến đây một lần để được mở rộng tầm mắt. Duyên lành thay ước mơ đó cũng đã trở thành hiện thực.

Bây giờ, trước mắt tôi, tu viện Mộc Lan đã hiện ra ngay trước mắt: Những hàng cây xanh, những con đường đất ngoằn ngoèo lên dốc xuống đồi, những đàn bò, dê đang gặm cỏ trên những bãi cỏ xanh mênh mông tươi mát, những chùm hoa dại khoe đủ màu sắc kỳ diệu, từng đàn chim líu lo thánh thót gọi đàn... Không gian bao la với bầu trời xanh, mây trắng, gió mát, trăng trong... không thể diễn tả hết bằng chữ nghĩa. Tất cả như chốn bồng lai tiên cảnh.

Trải qua một tuần tu học ở đây, tôi đã tiếp thu thêm nhiều kiến thức, gặp gỡ với nhiều vị xuất sĩ Việt Nam cùng các thiền sinh Tây phương, tình huynh đệ ngày càng thấm thiết.



Tu viện Mộc Lan là trung tâm tu học theo truyền thống Làng Mai (*dòng tu Tiếp hiện - the Order of Interbeing*), được thành lập bởi một số anh chị em tại Mississippi, và đã cung đường cho tăng đoàn Làng Mai - Thiền sư Thích Nhất Hạnh— là một thiền sư nổi danh trên thế giới, là một văn nhân, một thi nhân, một học giả mà cũng là một người đấu tranh cho hòa bình.

Cách đây mười bốn năm, vào năm 2000, rất nhiều bà con ở Mississippi cùng thiền sư Thích Nhất Hạnh tham gia cuộc đi bộ vì hòa bình tại công viên Overton, Memphis, Tennessee, và từ đó mong ước đem những lời dạy của thầy Thích Nhất Hạnh đến cho mọi người ở vùng châu thổ sông Mississippi miền Nam nước Mỹ, nơi cần pháp môn thực tập và chuyển hóa.

Khởi đi từ ý niệm, đem lợi lạc đến cho mọi người, và nhiều thế hệ tiếp nối, cũng như có chỗ thực tập cho những người Tây Phương. Nhiều anh chị em đã cùng nhau nhiệt tình đóng góp để mua một khu đất rộng hơn 120 mẫu tây tại thành phố này và xây dựng tu viện Mộc Lan vào năm 2003.

Tiếp theo đó, mọi người khắp nơi đều tiếp tay ủng hộ tinh tài và công sức của mình giúp quý thầy, quý sư cô trong công trình xây dựng cơ sở hạ tầng của tu viện Mộc Lan trong những ngày đầu mới thành lập..

Từ năm 2010 đến nay, tu viện Mộc Lan đã trở thành nơi thường trú của hơn 32 thầy và sư cô đến từ nhiều trung tâm tu học của Làng Mai. Trung tâm đã mở hai khóa tu lớn nhất nước Mỹ vào năm 2011 và 2013 cho hơn 1000 thiền sinh người Việt và người Mỹ đến tham dự.

Khi mới lần đầu tiên đến Mộc Lan, tôi rất đỗi ngạc nhiên khi được biết đây là tu viện trẻ mới xây chưa được mười mấy năm nay. Những cơ ngơi tu học cho các thầy, các sư cô rất đầy đủ tiện nghi. Các ngôi nhà gỗ nhỏ xinh xắn mà mình hay gọi là cốc nằm rải rác trong các rừng cây cao dành cho vài ba thầy ở. Có hành lang phía trước, cửa kiếng thoáng mát, nhất là sàn gỗ vách gỗ được đánh bóng với tiện nghi đầy đủ.

Bên cạnh đó còn có cốc dành cho các sư cô được đặt tên là **“Cốc Thanh Thoát”**. Khi tôi hỏi vì sao cốc có tên này thì sư giải thích rằng : thanh thoát cũng có nghĩa là trong lúc xây dựng cốc này ai cũng chung một bàn tay, một tấm lòng mà không thấy mình cưa ván, đóng gỗ, hay lợp trần. Mọi người đã làm việc trong hơi thở, niềm vui của tình huynh đệ tứ chúng. Chính những yếu tố đó nên cốc của sư cô đã biểu hiện với cái tên Thanh Thoát thật dễ thương. Một dãy nhà tầng khách và thiền sinh đến tu học chứa khoảng vài trăm người.

Men theo con đường nhỏ với hai hàng cây xanh mát, những khối đá nhỏ với các câu thơ pháp đặt hai bên, chúng tôi bước những bước chân thanh thoi qua chiếc cầu gỗ bắc qua con sông nhỏ hiền hòa để đến tháp chuông An Trú là công trình kiến tạo của một thiền sinh trẻ. Anh đã đem công sức từ đầu đến khi hoàn tất.

Tháp được dựng lên trên một nền móng cao, bốn trụ cột to bằng xi măng mới nhìn vào cứ tưởng là trụ bằng gỗ, lớp da bên ngoài không khác gì da gỗ, sơn màu huyết dụ. Các cây sà ngang, kèo,... đều bằng xi măng đúc với những đường nét cong chạm trổ tinh vi theo dáng vẻ hoàn toàn Đông Phương. Mái tháp là mái kép uốn cong. Dáng đứng của tháp chuông nhìn từ xa thật uy nghi với chiếc đại hồng cung được khắc những câu kệ chuông của Sư Ông.

Ngoài công trình xây tháp anh còn đúc tượng Bụt, Bồ tát và những hòn non bộ... Bên cạnh tháp An Trú là một hồ sen nơi có tượng đài Quán Thế Âm - được chuyển từ Việt Nam đến - đứng hiên từ giữa hồ. Ven hồ vài cây liễu mọc cao rủ xuống đến tận mặt nước.

Một công trình rộng mười ngàn mét vuông với tên gọi thiền đường Hải Triều Lên mở ra trước mắt tôi, vào bên trong rất thoáng mát, trang trí mộc mạc, còn ngửi được mùi gỗ mới. Đây là nơi tu học của mọi người. Trong thiền đường Sư ông cho treo hai câu kệ:

Nhìn trúc mộc lên xanh nghe Hải Triều Lên mấy độ

Thấy mai lan nở rộ nguyện phát túc về siêu phương

Hải Triều là để xưng tán công hạnh của Sư bà Hải Triều Âm, một vị chân tu mà trong nước ai cũng thương kính, Lên có nghĩa là phát triển nhanh.

Đúng vậy, mọi người ai cũng tấm tắc khen tu viện đẹp và cảm thấy rất hạnh phúc. Tôi cứ ngỡ ngỡ sung sướng đến lạ kỳ. Ở một đất nước xa xôi này lại xây dựng một tu viện rộng lớn, khang trang được như thế này thì còn gì bằng. Chỉ một tuần tu học ở đây thôi mà tôi cảm thấy thật sảng khoái khi hòa mình vào thiên nhiên, cánh đồng bao la, cây cỏ tốt tươi như được sống ở quê nhà.

Nhân đây, tôi xin gửi lời tri ân đến những người đã có công sáng lập ra tu viện Mộc Lan, nhất là những tấm lòng yêu đạo, mến đời của những người cùng quê hương An Bằng với tôi. Thật đáng tự hào khi quê hương mình có những con người Phật tử với tấm lòng thiện nguyện rộng lớn như những đóa sen nở hoa thơm ngát.

Mong rằng tôi sẽ có duyên lành để đến đây tu học thêm nhiều lần nữa và được thấy Tu viện mình ngày càng khang trang mở rộng hơn, cũng như được gặp những người đồng hương thân thương ở đây. Những kỷ niệm tươi đẹp cùng những huynh đệ ở đây và mọi người sẽ luôn nhớ mãi trong lòng tôi.

Ngắm Ánh Trăng Thu

Nguyệt Bình

Tiết trời vẫn vũ thay đổi qua bốn mùa. Hôm nay trời vào Thu thật là ấm áp, dịu dàng, ôn hòa, dễ chịu. Trả lại cái nóng bức của ngày hè, oi ức, chói chang, khô khốc. Cái ưu điểm của tiết thu dường như cũng hòa điệu với cuộc sống của con người. Nên con người cũng có những cảm giác tương tự như thế. Như mọi khi vào khoảng 3 giờ sáng là giờ tĩnh tâm. Vừa thức dậy, thay vì sửa soạn cho việc tọa thiền, tôi lại dạo một vòng ra sân nhà ngắm trăng thu.

Bầu trời trong vắt, ánh trăng bàng bạc lan tỏa khắp nơi phủ trùm lên vạn vật như chia xẻ sự mát rượi êm đềm. Bầu trời lại điểm xuyết với muôn vạn vì sao lấp lánh như những hạt kim cương tuyệt đẹp. Quanh tôi, những chậu hoa hồng, hoa thược dược, hoa cúc, hoa cánh bướm, hoa pansé đang đon đả thưởng trăng. Đặc biệt nhất là chậu hoa Ngọc lan tỏa hương thơm ngào ngạt về đêm. Bên cạnh cây hoa kèn lại nở rộ như những cái chuông được mắc lên những cành cây, nó cũng có mùi thơm man mác, thật tuyệt vời cho một đêm trăng.

Chao ôi! Lòng tôi bỗng lâng lâng như lạc vào một cảnh thần tiên đâu đó, như trong huyền thoại **“Tây Du Ký”** cũng có bao nhiêu cảnh sắc tương tự cho ta thưởng ngoạn vv... Giữa lúc này, tôi ước gì ai ai cũng thưởng thức chứng kiến và cảm nhận được những ân sủng của đất trời dành cho con người, sự trong sáng vui tươi, sự mát rượi dễ chịu, sự lâng lâng thoải mái, sự ngọt ngào nồng nàn, sự yêu thương ấm áp...

Với những ưu điểm tuyệt diệu đó, nên bao nhiêu văn nhân, thi sĩ không ngớt lời ca tụng mùa thu, ca tụng ánh trăng thu. Những ưu điểm của thu thật dễ dàng đưa tâm hồn người trở về nguyên thủy, về sự hồn nhiên thơ ngây, trong sáng như trẻ thơ, về sự vô ưu tuyệt vời như bông hoa nở. Có lẽ đó cũng là lý do mà người ta chọn rằm tháng tám làm **“Tết Nhi Đồng”**.

Thật vậy, không gì sung sướng hơn, thoải mái hơn, khi con người ở tuổi nhi đồng. Ở cái tuổi mà tâm hồn tự nhiên như đất trời dưới ánh trăng thu vậy. Nếu chúng ta đưa tâm hồn mình trở lại tuổi ấu thơ, chúng ta sẽ cảm nhận được sự vô tư, êm ả, thoải mái, dịu dàng. Sự mát mẻ dễ chịu và đầy yêu thương, đầy lùi những dằn co khắc nghiệt, những đấu tranh áp bức những căng thẳng xung đột đầy đột ngột của cuộc sống như những ngày hè oi bức, chói chang, khó chịu vì nóng và khô.



Nóng nẩy thường làm cho con người trở nên giận dữ, hung hăng táo tợn, dễ gây ra tai họa, khô khốc làm cho ta trở nên khao khát, khó chịu, quay cuồng, bất an, làm cho ta trở nên bệnh hoạn. Nóng làm cho ta nôn nao, hồi hã, hấp tấp, chối bỏ thực tại, vươn tới phía trước để chụp bắt, để ước mơ...Nóng làm cho ta trở nên cuồng nhiệt, lao vào mọi tình huống để thu nhiều thắng lợi mà ta cho đó là điều nắm chắc. Nóng làm cho ta hốt hoảng, vội vàng khi quyết định một điều gì bất ổn chưa có lối thoát có khi phải bỏ mạng vì một chuyện không đâu.

Khô làm cho ta trở nên bảo thủ, bám víu, chấp thủ những sai lầm có khi chúng ta không biết được. Khô làm cho ta trở nên rắn rỏi, có khi ác độc thiếu tình người vv...

Với tôi, đất trời Cali là nơi hội tụ những điều kiện tốt đẹp nhất dành cho con người. và tôi là người được may mắn đặt chân nơi vùng đất này đầu tiên sau khi rời xa đất mẹ.

Có người nói: ***“Về Cali đời sống xô bồ, phức tạp, rộn ràng, tấp nập, lại nữa đất đỏ khó khăn vv...”*** đó là cách nhìn cùng quan điểm của họ. Theo tôi, ở đâu thiên nhiên đãi ngộ cho phù hợp với đời sống của con người là quý. Các yếu tố bên ngoài do con người làm nên thì con người có thể tùy tâm mà chuyển cảnh cho phù hợp với cuộc sống của mình. Nếu biết sống tri túc thì không nơi nào là nơi khó khăn cho mình cả. Còn chuyện xô bồ, tấp nập, rộn ràng thì lại càng dễ dàng cho mình giải quyết cho thích hợp.

Cali không đương đầu với tuyết băng lạnh cóng và hiểm trở, Cali không đối diện với bão bùng gió xoáy. Cali không có cái nóng cháy bỏng làm chết người vv...

Những điều kiện thiên nhiên hòa hợp với cuộc sống của con người có khi cũng nhắc nhở cho con người sống hòa điệu theo cảnh sắc thiên nhiên. Thay vì chúng ta đi trên con đường đầy tuyết băng lạnh cóng hay con đường nóng bức cỏ cháy cây khô....ta lại được ung dung trên con đường đầy hoa thơm cỏ lạ với ánh nắng ấm áp hiền hòa lan tỏa. Kèm theo những ngọn gió thu



nhè nhẹ đưa hương, ủa vào lòng người như nhắc nhở ta cái thanh thân, thoải mái khi trở về nguồn cội. Thêm vào đó, Thu về trên đất Cali lại càng điều hợp lòng người. Người ta thường ví lòng người tròn đủ, trong sáng, tươi đẹp như trăng.

Tuy vậy, tôi thiết nghĩ ngắm trăng thu thì rất dễ, mà ngắm trăng lòng thì hơi khó. Chỉ trừ khi ta chịu dừng chân, tức là dừng tâm hướng nội để thưởng ngoạn ánh trăng nội tại ta sẽ thấy vô cùng kỳ diệu tuyệt vời, thông suốt cả trong lẫn ngoài ngoại giới và ta sẽ cảm nhận được sự hỷ lạc vô vàng của trăng tâm. Trăng tâm có khác với trăng ở ngoài vì không có hình có dáng (*có mà không, không mà có*). Chỉ duy nhất một sự trong sáng diệu mát không có gì có thể so sánh được. Tuyệt diệu vô ưu, hồn nhiên thoải mái, hỷ lạc tràn đầy. Mà muốn được như thế ta phải trả giá bằng thực hành thiền định, và đó cũng là sự đãi ngộ vô cùng quý giá, là ân phước lớn lao mà trời Phật dành cho con người chúng ta.

Suốt kiếp nhân sinh với bao thăng trầm chìm nổi, con người lắm lúc cũng mệt mỏi vì thân phận, khi trở lại chính mình ta bỗng hụt hẫng như thiếu thốn một điều gì, ta bỗng hoang mang lo sợ bởi đối đầu với được mất, hơn, thua cho đến khi xuôi tay ta bỗng rã rời và rồi lặng lẽ bỏ lại đằng sau tất cả, chẳng còn gì.

Vậy, ngay trong kiếp sống này, bất luận tuổi nào, thời gian nào cũng đều có cơ hội cho ta quay về với chính mình một cách an ổn, vững vàng, khẳng định một cách rõ ràng lý do sự có mặt của mình giữa cuộc đời, với giá trị của sự hiện diện ấy. Để rồi, khi ta ra đi với đầy đủ ý nghĩa. Ra đi trong an vui, mang theo khăn gói là ánh trăng thu tròn đủ, mãn túc kèm với bản hòa tấu vi diệu của nhạc trời nội tại. Lúc đó, ta lại dừng mảnh hăng hái lên đường về quê cũ trong một tình thương bao la của đất trời. Và đó cũng là phần thưởng mà trời Phật đã ban cho chúng tôi qua việc thực hành thiền định Pháp môn Quán Âm.

Chúng tôi thiết nghĩ, đây là một pháp môn vô cùng hy hữu, giúp chúng ta trực diện với trắng tâm. Lúc ấy chúng ta có thể tha hồ thưởng ngoạn sự sung mãn lòng mình với hương lạ, nhạc trời, cảnh Phật Tây Phương rõ bày trước mắt như trong Di Đà sớm nguyên kệ tán đã ghi lại một cách rõ ràng. Trắng tâm ở đây cũng được gọi là tự tánh, là bản lai diện mục, là thiên đường là thiên quốc, thiên cung vv... Bên ngoài chỉ có một trắng mà nhiếp hết tất cả trắng qua trăm sông nghìn rạch, ngay cả ly nước mà bạn đang nắm trong lòng bàn tay, nếu bạn đang đứng ngoài trời cũng được ánh trắng rọi vào tròn đủ.

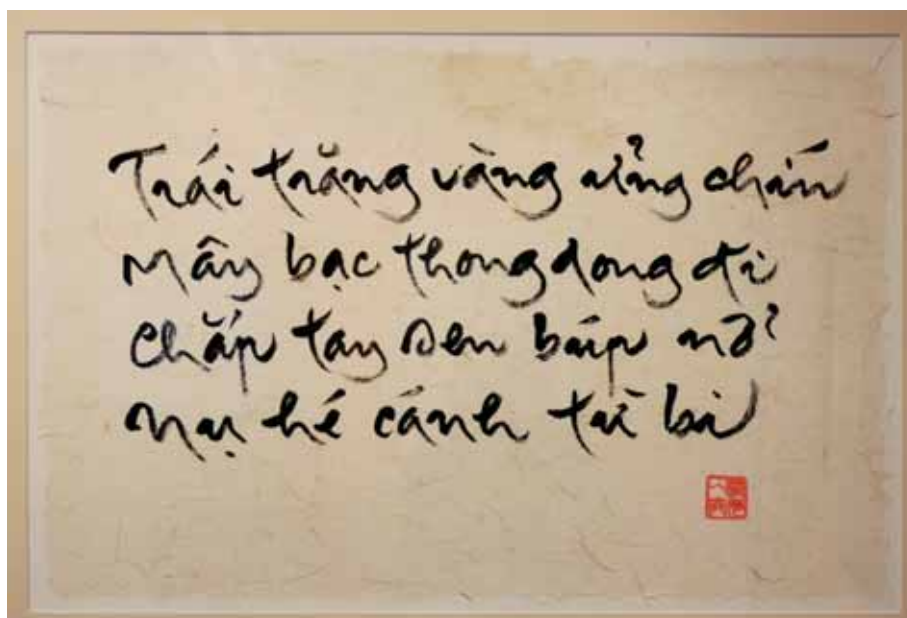
Trắng tâm bên trong chúng ta cũng thế, cũng được nhiếp bởi một trắng và tất cả trắng. Vì trắng tâm cũng là bản thể của vũ trụ. Sự rực rỡ huy

hoàng đó, được trả lời một cách chắc chắn, rõ ràng và hoàn mỹ qua việc thực hành thiền định Pháp môn Quán Âm vậy.

Giờ đây, giữa đêm trăng của đất trời này, tôi thật vô cùng cảm tạ ơn trời Phật. Bởi giờ đây, tôi không còn huyệt hổng cô đơn, tôi không còn mặc cảm cái quê mùa thô thiển của mình như ngày đầu đặt chân trên đất Mỹ với mớ hành trang linh kinh vụng về, nhất là cái cảm giác đau buồn khi cái bảo tượng Mẹ Hiền Quán Âm mà mẹ tôi đã hết sức cẩn thận gói ghém cho tôi đã bị vỡ tan và lúc ấy lòng tôi cũng tan nát theo những mảnh vụn. Bây giờ tôi mới ý thức được rằng ngắm được trăng tâm thì bất cứ nơi đâu cũng có Phật có Trời. Những gì có hình thể, sự tướng đều là hữu hình hữu hoại. Chỉ có trắng tâm là vĩnh cửu cho dù mình ở thế giới này hay thế giới khác bao giờ vẫn tròn lẫm, mát rượi như ánh trăng thu. Hình thể bên ngoài có thể thay đổi theo duyên nghiệp của mình như lời Phật, lời Tổ dạy.

Ôi! Tôi thật sung sướng đến biết bao, ôi tôi có thể thốt lên lời nào về ân sủng ấy. Tôi cúi xuống úp mặt vào hai lòng bàn tay và như muốn thu hết cái cảm giác tình thương tràn ngập ấy vào lòng mình và âm thầm tạ ơn, tạ ơn muôn ức vạn lần Đấng vô cùng. Tạ ơn Chư Thầy, Chư Tổ đã nhọc nhằn vì chúng sanh mà giáo hóa. Tạ ơn các đấng sinh thành đời nay và nhiều đời nhiều kiếp.

Cuối cùng tôi xin nguyện cầu cho tất cả được đời đời sung mãn, an vui.



Phép Lạ Không Lạ

Chân Mây

Vài nét ghi vội về khóa tu gia đình ở Lộc Uyển 2014

Đa số chúng ta tin rằng phép lạ là những gì rất khó xảy ra, vượt ngoài tầm tay của con người, đã xảy ra.

Theo Thầy Thích Nhất Hạnh (*Sư Ông Làng Mai*) thì ta cứ nhìn cho thật sâu, thật kỹ thì mọi sự xảy ra quanh ta đều là phép lạ.

Kết hợp hai ý trên tôi xin kể vài phép lạ xảy ra trước mắt tôi để các bạn đọc cùng chiêm ngưỡng và thưởng thức để thấy lòng nhẹ, vui, và yêu cuộc đời hơn.

Trong khóa tu gia đình dành cho người nói tiếng Anh từ ngày 25 đến 29-6-2014 tại Tu Viện Lộc-Uyển phép lạ đã thật sự hiển bày mỗi một ngày, cho mọi người tham dự. Nói cách khác, Lộc Uyển là cái duyên “đủ” cho các duyên lành hội lại để hiển tặng phép lạ!

Chẳng hạn như chỉ trong một buổi pháp đàm của gia đình Hoa Thệ Kỳ (*một trong 9 gia đình trong khóa tu này, mỗi gia đình trên dưới hai mươi thiền sinh, chưa kể các nhóm thanh thiếu niên và trẻ dưới 6 tuổi*) do sư cô Trung-Chính làm gia trưởng đã có ít ra là hai phép lạ xuất hiện.

Thứ nhất, gia đình anh chị Công-Minh và Hồng-Sương cùng ba con, hai chị gái (*đang học Đại học ở Mỹ*), và một em trai anh chị đem theo từ VN sang, đến Lộc Uyển dự khóa tu.

Anh chị Công-Minh và Hồng-Sương vô cùng hạnh phúc được dự khóa tu này, theo truyền thống Làng Mai, ngay sau khóa tu ở Tu viện Mộc Lan mà gia đình anh chị đã dự tuần trước.



Lý do tại sao anh chị qua Mỹ chơi chỉ có 4 tuần lễ (*chưa kể thời gian di chuyển đến đi*) mà bỏ ra 2 tuần để đi tu, bỏ qua vô vàn thắng cảnh của xứ Mỹ trên khắp 50 tiểu bang, thật là mâu nhiệm.

Anh Công Minh san sẻ với đại chúng trong gia đình rằng anh đã từng xúc động khi nghe buổi pháp thoại dành riêng cho các doanh nhân năm 2007 do tăng đoàn Làng Mai mở ra tại Việt Nam.

Anh đã cảm thấy ngay **“*Sư ông Nhất Hạnh, trong buổi nói Pháp, đã giảng gì đó rất hay mà anh... không hiểu gì cả!*”**

Sau thời pháp thoại, trong tâm anh nảy sinh một cái gì đó thôi thúc anh phải đi tìm để hiểu cho được cái hay này!

Thế là sau lúc Sư ông rời VN, anh đi kiếm một số sách của Sư ông để đọc và suy gẫm. Anh đọc khá nhiều, nhưng ấn tượng nhất đối với anh là quyển sách Đường Xưa Mây Trắng.

Những giòng chữ trong sách qua câu chuyện kể giản dị mà thâm sâu anh bỗng hiểu được một số lời sư ông giảng. Anh hiểu thêm một ít về pháp môn của Làng Mai, anh bèn tìm tới những nơi mà anh nghĩ là đang thực tập pháp môn này để có cơ hội thực tập thực sự những điều anh vừa nhận ra.

Khởi đầu, anh tìm đến chùa Pháp Vân, nơi xuất phát pháp môn Làng Mai, anh đã biết được sau công khó thu nhặt một số thông tin. Anh đã được

gặp thầy trụ trì hiện tại (*thầy Phước Trí*) hơn một tiếng đồng hồ. Anh ra về, thấy rằng chưa phải đó là cái anh muốn kiếm.

Anh đành cắt công ra Huế, đến chùa Từ Hiếu, chùa tổ của Sư ông, ra về cũng tui ngẫm. Anh vẫn chưa gặp được cái anh muốn tìm.

Bản khoán để bụng dù có hơi nản, anh vẫn không đành lòng bỏ cuộc.

Thế rồi, nhân dịp hè này, anh đem chị và đưa con trai nhỏ qua Chicago để thăm hai con gái lớn đang học đại học ở đây (*đi được toàn bộ gia đình vô Mỹ chơi, không dễ được cho nhập cảnh như hồi trước, cũng có thể gọi là “phép lạ”*). Duyên may nữa là anh chị và cháu đến Chicago gặp đúng lúc các cháu trong Gia đình Phật Tử tại chỗ tổ chức đi Tu viện Mộc Lan dự khóa tu. Vậy là cả bầu đoàn thể từ năm người lễ mễ leo lên một trong ba chiếc xe bus trực chỉ Mississippi để đến với khóa tu.



Phong cảnh bình an của tu viện đã hầu như rửa sạch bụi trần trên áo và trong cả tâm anh mang từ những tháng ngày lao đao tìm kiếm.

Chỉ lúc này và tại đây anh mới tìm thấy được con đường của Sư ông dạy, nơi các vị xuất sĩ nam nữ, nơi các thiền sinh tới tu học. Tâm tư anh cảm thấy nhẹ tênh. Tấm lòng anh chị mở rộng ra. Anh mừng hết lớn. Vợ, chồng, con cái nhà anh đã tiếp nhận được nhiều hạnh phúc, công sức của anh đã được đền trả xứng đáng. Anh đang thực sự thấy nhà.

Do vậy, anh đại gì bỏ lỡ dịp may khi nghe Lộc Uyển sắp mở khóa tu.

Sau gần một tuần lễ làm thiền sinh ở Tu viện Mộc Lan, cả nhà năm kẻ đi tìm con đường vui bèn bay về Lộc-Uyển tu tiếp.

Mọi thành viên trong gia đình Hoa-thế-Kỷ ai cũng tùy hỉ cùng anh chị lúc nghe san sẻ.

Do câu chuyện khá đặc biệt, tôi để ý trong những ngày của khóa tu, anh chị lúc nào cũng hơn hờ tươi cười thì biết chắc anh chị đang quá “*vừa ý*”. Cả hai cháu gái, rất ngoan hiền, cũng đều biểu hiện hạnh phúc trên những nét mặt tươi mát. Cháu trai bận rộn tíu tít với nhóm của cháu, anh chị có thêm được nhiều thời gian hơn, thông dong đi với nhau cùng san sẻ hạnh phúc.

Niềm vui của anh chị và các con lan tỏa khắp gia đình HTK cũng như tới các thiền sinh khác. Tôi phải hứa sẽ nhờ bạn bè giới thiệu cho anh, theo yêu cầu của anh, một tăng thân đang thực tập nghiêm chỉnh pháp môn của Làng Mai ở Sài-Gòn, để anh tới sinh hoạt khi trở lại Việt-Nam cho nguồn vui không gián đoạn.

Mâu nhiệm thứ hai là của một gia đình bốn người, gốc VN, ở Mỹ được 10 năm, anh chị với hai đứa con cùng có mặt ở khóa tu này.

Chị vợ tên Tâm cũng hết lòng tin cậy chia sẻ trong một buổi pháp đàm khác. Anh chị tới đây cũng là vì tình thương không điều kiện đối với hai đứa con của mình, một cháu gái đang học

trung học ở Mỹ nói tiếng Mỹ rành hơn tiếng Việt, một cháu con trai hơi bị tự kỷ cần giúp đỡ bằng thật nhiều tình thương. Anh rất thương con nên chịu theo ý chị mà ghi tên đến khóa tu. Anh ghi tên, không để ý rằng khóa tu này người ta pháp thoại, pháp đàm, giao tiếp toàn bằng tiếng Anh đã làm chị “*chị không hiểu gì cả*” mà vẫn vui theo cái vui của con. Chị có những khó khăn riêng không thể sử dụng head phone để nghe các sư cô phiên dịch ra tiếng Việt.

Trong buổi lễ Hoa Hồng (*Rose Ceremony*) anh chị là một trong hai cặp vợ chồng (*cặp kia người Mỹ*) được mời lên ngồi ghế trước bục giảng cho đứa con gái đọc lời tri ân cha mẹ (*bằng tiếng Anh*) làm anh cảm động quá chừng, chị thì ngẩn tò te ra vì mới lạ và không biết con nó nói cái gì mà ai cũng xúc động hết!

Mặc dù mới biết Lộc Uyển và tới tham dự khóa tu một cách ngẫu nhiên, sau khóa tu anh chị lại được tham vấn ngoài chương trình với thầy Pháp Hội khá lâu. Điều này khởi đầu cho nhiều lợi lạc về sau cho chị, và mong rằng cả anh nữa. Thầy Pháp Hội đã biết cách tháo gỡ tài tình nhiều vướng mắc, đem thêm nhiều hạnh phúc cho họ.

Kết quả là anh chị đã mạnh dạn ghi tên cho đứa con gái tham dự khóa tu tiếp theo cho tuổi teens tại Lộc Uyển vào tháng 7 tới. Họ cũng mong sẽ đến sinh hoạt với nhóm Nụ Hồng hằng tháng để có chỗ dựa tâm linh lâu dài.

Phép lạ chung đến với mọi thiền sinh là nụ cười đã thấy nở ra khắp nơi trên núi rừng Lộc Uyển, trên môi mọi người, xuất sĩ hay cư sĩ, lớn bé trẻ già, với đủ các màu da sắc áo. Nghe đâu tuổi trẻ chiếm gần phân nửa tổng số người tham dự bao gồm ba nhóm từ 6 tới 18 tuổi, chưa kể các cháu từ 5 tuổi trở xuống đi theo cha mẹ. (*về những ai muốn tìm hiểu về con số chính xác thì sẽ đọc thông báo chính thức của tu viện*). Chắc chắn thầy Giác-Thanh cũng đang mỉm cười vì tiếng cười vang dội của lũ trẻ tới ngọn tháp bên sườn núi mỗi ngày.

Lúc vui, buồn, quỳnh quáng thì con người ai cũng như nhau, có chung thái độ, hành động như nhau, nhưng ở đây nhờ được cái rất dễ tin cậy, tiếp cận nhau thành thử nhiều khó khăn trở thành dễ dàng. Gia đình một người Mỹ ở phòng C3 cạnh phòng chúng tôi vô cùng cảm động và dễ thương đến nỗi lời cảm ơn bất ngờ với tôi. Do vì tình cờ tôi đã hiện diện thông cảm phụ họ lo cho đứa bé trai con họ bị xạ phòng vô mắt. Lúc nó hét tướng lên từng hồi, dẫy dụa, họ nhất thời không biết phải làm sao. Vài lời trấn an, một chút bình tĩnh vì khách quan nhỏ nhít mà giá trị nhiều đến thế.

Sự cần có tăng thân thiết yếu vậy thay!

Lại nữa, trong khóa tu, mọi người thật dễ dàng quen biết nhau. Chỉ cần bắt đầu từ những nụ cười cởi mở trên con đường gặp gỡ. Tim ta như mở rộng dần ra mỗi ngày. Thiên hạ chân thành tin cậy san sẻ với nhau những câu chuyện thâm kín của gia đình, vô cùng tự nhiên, vượt khỏi thói quen để bụng của người Việt vốn có.

Sau cùng, nhưng lại không kém quan trọng là quý vị xuất sĩ trong khóa tu này hầu hết tuy rằng rất trẻ (*thầy Pháp Độ tuy không trẻ mấy nhưng mỗi ngày một dễ thương ra và hòa đồng cùng các thiện sinh nhiều hơn lên*) đã góp một phần rất lớn cho sự thành công của khóa tu. Thầy Chính Long đem lại niềm vui cho tuổi trẻ; thầy Pháp Nhã hiền lành, tươi mát và nhã nhặn ai cũng thương; thầy Pháp Hội tuy bận bịu bếp núc cho những buổi ăn vừa ý mọi truyền thống văn hóa ẩm thực, vẫn giúp được nhiều người hạnh phúc qua buổi tham vấn; thầy Pháp Hộ có rất nhiều trò cho trẻ con vừa chơi vừa tu làm trẻ con chạy theo sa đà.

Sư cô Hương Nghiêm ngồi nói pháp thoại mỗi ngày một vui hơn và nhận được nhiều cảm mến; sư cô Mẫn Nghiêm và thầy Mẫn Tuệ làm các cháu teens, cái tuổi teens là tuổi khó thuyết phục, rất là thương, phục, và lưu luyến không muốn giả từ; Sư cô Trung Chính quán xuyên tãi ba, có mặt khắp nơi, bao biện nhiều việc, và nhất là làm cho gia đình Hoa Thế Kỷ toàn gốc Việt Nam cảm nhận được tinh thần của khóa và không hề cảm thấy lạc loài trong khóa tu nói bằng tiếng Anh.

Sư cô Kính Nghiêm thật xuất sắc trong buổi pháp thoại cuối cùng của khóa đến nỗi có người góp ý là rất vui mừng thấy được hoá thân của sư cô Chân Không trong tương lai đây rồi. Sư cô tuổi còn rất trẻ nên có thừa thời gian để tu tập được thêm nhiều hạnh lành tiếp nối con đường của sư cô Chân Không không khó.

Còn một số vị khác mà khóa tu này tôi không có dịp tiếp xúc nhiều đều là những hình ảnh thanh thoi, tươi mát, đã đóng góp rất nhiều năng lượng cho khóa tu thành công. Xin tri ân tất cả.

Cuối bài, xin có đôi lời gởi đến những bậc cha mẹ vì tình thương vợ thương con đã đến khóa tu. Mặc dù có một số ông chưa quen ăn chay tại nhà, hoặc là coi đá banh trên màn ảnh cellphone nhỏ quá **“không đã”** mà vẫn cố gắng dứt bỏ thói quen, lên đường đi tham dự toàn khóa với vợ con. Tôi đặc biệt ca tụng họ và mạnh dạn tin tưởng rằng quý vị sẽ có được những giờ phút thoải mái hơn tại gia đình, sẽ có những đứa con còn ngoan hiền hơn trước rất nhiều, và họ sẽ không tiếc công tưới tắm mỗi ngày.

Cái gì muốn có được ở cuộc đời này cũng phải trả giá, tôi ao ước sẽ có một ngày nghe được từ quý vị rằng cái giá bỏ đi những trận đá banh bốn năm một lần đó thật là quá rẻ! Bởi vì tôi là một bà già đã 76 (*có lẽ già nhất trong khóa tu này*) nên có ý thiên vị đàn bà để nhấn thêm với các ông chồng người Việt rằng, với tình thương các con cháu và sự trân quý hạnh phúc gia đình xin các ông lưu tâm để hiểu các bà vợ thêm tí nữa để cùng chăm sóc cho tương lai của các con và trân quý những gì mình đang có hôm nay, từng ngày, thì sẽ thấy không có gì mất đi đâu, kể cả những cú phạt đền, những pha hấp dẫn của các trận bóng đá vừa qua.



Ngồi Uống Trà Cùng Mẹ

Thích Đồng Tâm

Mẹ của con là đẹp nhất trên đời! Con thương dáng người gầy gầy mong manh của Mẹ trong những buổi chợ sớm mai. Con thương nụ cười đẹp như trăng rằm của Mẹ. Đôi bàn tay của Mẹ chắt chiu từng giọt sữa ngọt lành nuôi anh em chúng con khôn lớn. Con thích nhất đôi bàn tay của Mẹ...

(Kính dâng lên Thượng tọa Giáo thọ sư nhân ngày tiền đưa mẹ)

Câu chuyện cổ tích của con ngày xưa có Mẹ. Mẹ là Bụt, là Bồ-tát thiện lành nâng bước cuộc đời con.

Đó là câu chuyện cổ tích của những ngày mưa tháng sáu... Bên mái hiên nhà, con ngồi ngắm những giọt mưa tí tách rơi qua kẽ lá, ngắm những bong bóng mưa chờ Mẹ về. Khi thì chiếc bánh bò, khi thì vắt xôi hay những thứ quà bánh quê ngọt ngào từ tay Mẹ. Một thứ quà quê ngọt ngon mà dầu có mỡ vị cõi trời cũng không thể sánh được. Vì một điều giản đơn là xôi bánh ở cõi trời dầu có ngon nhưng không phải do bàn tay ấm nồng của Mẹ nấu!

Mẹ của con là đẹp nhất trên đời! Con thương dáng người gầy gầy mong manh của Mẹ trong những buổi chợ sớm mai. Con thương nụ cười đẹp như trăng rằm của Mẹ. Đôi bàn tay của Mẹ chắt chiu từng giọt sữa ngọt lành nuôi anh em chúng con khôn lớn. Con thích nhất đôi bàn tay của Mẹ. Mỗi lần con bệnh con đau, chỉ cần đôi bàn tay của Mẹ áp nhẹ trên đầu là tự dưng bao nhiêu khổ đau nóng bức như tan biến. Con thích áp đôi bàn tay của Mẹ vào hai má, thích rúc vào lòng Mẹ như chú gà con. Thích Mẹ vuốt tóc xoa đầu và gãi lưng con trong những ngày hè trời ngọt nóng. Cũng chính đôi bàn tay ấy, với chiếc quạt mo cau phe phẩy chưa bao giờ ngừng nghỉ trong những đêm Hè...



Thời đại dột của con trốn nhà đi mấy ngày trời không liên lạc, không chút tin tức gì về với Mẹ. Con đâu biết được rằng gối Mẹ vẫn ướt hàng đêm, chong đèn dầu chờ con bên cửa. Lần thứ hai Mẹ khóc là lần con đậu vào Đại học. Dù mỗi tháng con gọi về là Mẹ phải chạy ngược chạy xuôi. Lần thứ ba con thấy giọt nước mắt Mẹ rơi trên miệng mỉm cười. Đó là ngày con lạy Mẹ xuất gia theo Bụt. Con biết Mẹ hạnh phúc lắm vì Mẹ biết con đã chọn đúng con đường tươi đẹp - con đường của hiểu và thương. Con đi tu không phải chỉ cho bản thân mình mà con tu cho cả ba mẹ, cả gia đình và cho cả muôn loài...

Mẹ ơi, Mẹ biết không?

Hành trình của con đi không phải chỉ có một mình! Trong con có nguyên vẹn hình hài của ba và Mẹ, của cả tổ tiên dòng họ. Ngồi ngắm mình thật kỹ con thấy nụ cười của ba, thấy đôi mắt của

Mẹ hiện hữu rất rõ ràng trên khuôn mặt của con. Đôi bàn tay của con cũng là đôi bàn tay của Ba và Mẹ. Thầy dạy con mỗi khi nhớ Mẹ hãy ngắm đôi bàn tay của mình. Đây là đôi bàn tay của Mẹ nè! Mẹ ở ngay trong con. Mẹ có thấy con trong Mẹ không, hả Mẹ? Mẹ ơi, nên cho dù có đi đâu con cũng mang theo Mẹ cùng đi với con.

Mỗi khi con ngồi yên bên Bụt, con thở và cười với Bụt và con cũng thở và cười cho cả Ba và Mẹ nữa. Không có gì có thể tách con ra khỏi Mẹ và cũng không có gì có thể tách được Mẹ ra khỏi con. Mẹ là con và con cũng là Mẹ. Chúng ta có nhau tự ngàn đời rồi, phải không Mẹ của con?

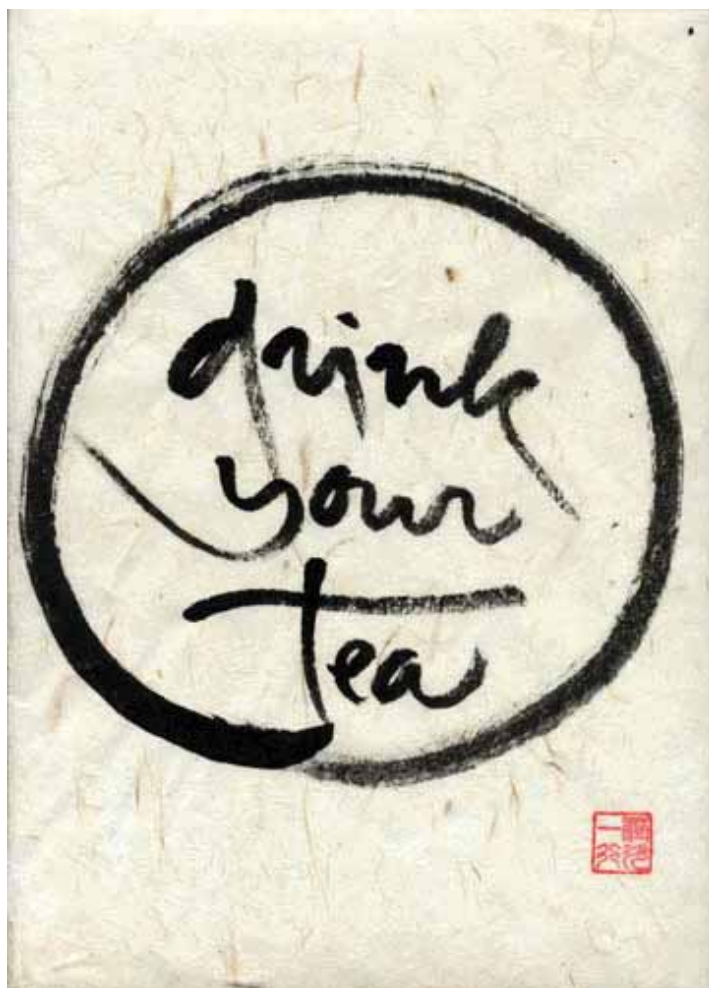
Ngày Mẹ về với Bụt... ngày con tập nhìn Mẹ trong dáng dấp của vô sinh, trong hình hài của bất diệt. Cuộc đời là một trường trải nghiệm và thực tập tâm linh cho hành trình trở về với bản thể. Và Mẹ là biểu tượng của tình thương bất diệt, của những mẫu nhiệm và xinh đẹp nhất trong

cuộc đời này. *“Trong vũ trụ có lắm kỳ quan nhưng kỳ quan tuyệt hảo nhất vẫn là trái tim của người Mẹ”.*

Những buổi tiễn đưa sẽ không còn là nỗi niềm sợ hãi. Những khoảng cách ngăn che sẽ không còn là sự vô tận, nghìn trùng. Mẹ đã hoàn thành sứ mạng của Mẹ: Sinh con ra, nuôi dưỡng, chở che và dạy con bài học về vị tha, lòng bao dung. Bài học quan trọng nhất mà con được học từ Mẹ là bài học về tình thương - tình thương vô úy, chân thật không nhạt nhòa theo năm tháng thời gian.

Mẹ là tình thương không có sự khởi đầu và điểm kết thúc. Mẹ có nghĩa là mãi mãi. Là cho đi không đòi lại bao giờ.

Một tách trà cho con và một tách trà cho Mẹ. Mẹ ơi, Mẹ ngồi uống trà với con Mẹ nhé...!



Lòng Mẹ Mênh Mông

Trần Thùy Linh

Cứ mỗi lần nhắc đến mẹ là trái tim con lại ngân lên điệp khúc “*Lòng mẹ mênh mông*” như cánh đồng lúa quê nhà. Một điệp khúc thân thương gọi nhớ về những ngày thơ ấu bên mẹ thật yên bình và ấm áp biết bao! Dù con chỉ mới bước vào cái tuổi mười hai non nớt, hay tự ái, hay hờn dỗi, thích được nịnh nọt nhưng cũng đủ để con cảm nhận được phần nào tình yêu thương bao la, sự quan tâm, lo lắng của mẹ đối với con...

Con vốn bú sữa mẹ ngay từ trong bụng mẹ. Bà nội bảo, trước hôm sinh con, mẹ đã mơ thấy một đứa bé da nâu trông như thổ bột, cứ nhìn mẹ mãi rồi chui vào bụng mẹ. Tối hôm sau, mẹ bỗng thấy bụng đau quặn quại. Mẹ và các y tá cứ nghĩ rằng con háo hức muốn chào đời. Nhưng không! Con ngang ngạnh chẳng chịu chui ra mà còn đạp cho mẹ đau tê tái.

Mẹ khó sinh, máu chảy nhiều. Các y tá thay phiên nhau động viên mẹ. Đau đớn. Một mõi. Bám chặt tay vào gối, mẹ gồng người lên. Vì con, mẹ đã cố hết sức. Máu lại chảy, mẹ thở gấp, mồ hôi đầm đìa. Ai cũng nghĩ rằng con không thể qua khỏi. Ba tiếng đồng hồ trôi qua căng thẳng. Bỗng “*Oe! Oe...oe!*”, nước mắt mẹ vỡ oà niềm hạnh phúc. Con đã chào đời. Bé gái 2,8 kg- gầy gò, ốm yếu. Mẹ mỉm cười nhìn con rồi thiếp đi vì quá mệt và bị mất nhiều máu. Tỉnh dậy, mẹ chợt nhận ra một điều kì lạ: con giống hệt đứa bé trong mơ!

Phải chăng, định mệnh đã sắp đặt sẵn để con là con của mẹ?

Bà nội bảo, mẹ đã ngắm con nằm trong nôi rất lâu, nước mắt mẹ tuôn rơi nhưng lòng mẹ thì ngập tràn hạnh phúc. Mẹ cất tiếng ru ầu ơ ngọt ngào để đưa con vào giấc ngủ.

Mẹ có biết không, sau này lớn lên, trong những giấc mơ, con đã mơ thấy mẹ. Mẹ dắt con đi trên cánh đồng hoa thơm ngát, ánh nắng ban mai vàng dịu chiếu vào hạt sương sớm trong veo trên những nhành cỏ non thơm ngọt. Mẹ ôm con vào lòng, một thứ tình cảm mát lạnh khẽ ủa vào trong tâm hồn non nớt của con. Những bông hoa dụi đầu vào nhau, rung rinh theo gió!...

Khi con chợt tỉnh giấc là lúc mẹ đang ôm chặt con vào lòng, bón cho con từng thìa thuốc một. Hơi thở nhẹ nhẹ đã sưởi ấm trái tim con, để con quên đi cái lạnh của mùa đông băng giá. Chính hơi thở ấy đã thắp lên trong con một tình mẫu tử mãnh liệt, thiêng liêng và cao quý. Đó là lần đầu tiên mẹ giúp con, giúp con được đến bên thế giới xinh đẹp này để biết thế nào là yêu thương, hạnh phúc! Con may mắn hơn những chiếc lá ngoài



kia rất nhiều. Con cũng đã có khoảng thời gian buồn và rơi như chúng, ấy là những lúc con bị ốm nặng tưởng như đang sắp rơi vào cõi chết, có bác sĩ đã lắc đầu nhưng mẹ thì không; mẹ cầu ông bà tổ tiên, cầu bà ngoại linh thiêng hãy cứu con và mẹ gào lên trong lòng mình, ông trời ơi, nếu phải đánh đổi, con xin chết thay để đưa con bé bỏng của con được sống. Vậy đấy, những chiếc lá rơi không chỗ níu kéo. Còn con thì vẫn còn mẹ. Mẹ dâng trái tim cho ông trời, mẹ đưa đôi bàn tay gầy gầy xương xương ra để nắm chặt lấy con, kéo con về với niềm vui trong cuộc sống!

Năm nay, con đã tròn mười hai tuổi. Mười hai năm, con vẫn chưa đủ hiểu biết để nói tới hai chữ lớn khôn, mẹ nhỉ? Nhưng nó là khoảng thời gian vừa đủ để con có thể cảm nhận được tình yêu thương, sự hy sinh của mẹ, để rồi nó chính là sức mạnh truyền sang con, con truyền sang mỗi buổi cắp sách đến trường và sáu năm liền con đều là học sinh giỏi; con được vào học chuyên văn của trường chuyên huyện; Con nhận được nhiều giải: Đặc biệt, giải Nhất, Nhì Đoàn Oocgan trong các cuộc thi văn nghệ trong huyện.

Ơn Cha Mẹ

*Cha và mẹ nâng niu con từ bé
Ôi ! Mong manh thân trẻ tựa sương mai
Tay bông ằm, thêm bàn tay che chở
Bao công lao khó nhọc tháng năm dài
Năm tháng rộng cha hy sinh cơm áo
Ngày thêm dài đêm trắng mẹ trông con
Từng miếng ăn và giấc ngủ cho tròn
Để con được ăm no và khôn lớn
Cha tựa cánh đại bàng dang thật rộng
Mẹ tình thương dịu ngọt tựa sông dài
Khôn lớn rồi nhìn lại có mấy ai
Nhớ cha mẹ một thời hy sinh ầu
Nay nuôi con bông lòng mình chợt thấy
Thương mẹ cha sao nói hết ơn này
Rồi một ngày con trẻ chấp cánh bay
Là nước mắt thêm một dòng chảy xuống
Đời tiếp nối là chuỗi ngày ước muốn
Con chỉ mong được gần gũi mẹ cha
Được lắng nghe được trông thấy khi già
Cha mẹ vẫn là nơi con nương tựa
Là cho đi mà không cần lời hứa
Rằng mai sau con nhớ phải trả công
Con hôm nay xin thắp nén hương lòng
Tạ ơn mẹ, ơn cha như trời biển*

Mỹ Trang

Nương Vào Hoàn Cảnh Để Xây Dựng Tương Lai!

Nguyễn Thảo

Con yêu dấu,

Đây là một vấn đề tương đối khó. Không phải khó thực hiện, mà là khó biết cách nào để **“nương”** vào những điều kiện khó khăn, gay go hầu tạo được điều kiện tốt nhằm xây dựng tương lai. Tuy nhiên, nếu con trút bỏ được quan niệm bi quan về cuộc sống; con không bị những suy nghĩ lẫn lộn quẩn quẩn rồi đầu óc con; và con chịu khó **“để ý”** một chút, con cũng có thể tìm thấy được vấn đề.

Người ta nói **“Cái khó bó cái khôn”** nghĩa là sự khó khăn, thiếu thốn cũng có thể làm giới hạn sự khôn ngoan của con người. Hoặc sự rối trí sẽ làm cho con có thể đỡ dần mà không thể phát huy được khả năng của trí khôn. Chính vì vậy, Ba muốn con hiểu được bài **“Bi quan để làm gì?”** trước khi con đọc đến bài này.

Con ạ! Có lẽ trong cuộc đời này, không mấy người được **“thuận duyên”** gặp nhiều may mắn. Còn lại đa số không ít thì nhiều đều có những trắc trở, gay go trong cuộc sống. Nhất là những người đã trót **“sanh ra dưới vì sao xấu”** thì lại càng đầy dẫy chướng ngại hơn thêm. Có nhiều người đôi lúc họ tức giận cho số mệnh của họ, họ phải chửi bâng quơ: Chửi Trời, chửi Tạo hóa; trách Cha trách Mẹ; trách Ông Bà Tổ tiên. Có người buông xuôi: Tại vì Thượng đế, ý trời muốn họ như vậy. Chỉ trong thuyết nhà Phật mới nói rõ hơn về vấn đề ấy: Đó chẳng qua là Nhân Quả. Nếu trong ngày nay người ta đã đề cập nhiều đến hiện tượng tái sinh; những người chết đi sống lại kể những mẫu chuyện; thì vấn đề **“Nhân”** và **“Quả”** là điều đáng để ta lưu ý và giải thích.

Đúng lý ra Ba không giải thích cho con vấn đề này ở đây nữa, vì Ba đã có đề cập ở trong các bài trước. Nhưng vì Ba muốn giúp con đề con hiểu, nhận định được các ý niệm đúng khi con

nghe những người vì tức tối số phận mà chửi cả Ông bà, Cha mẹ, Tổ tiên. Con thấy như vậy có quá đáng lắm không? Có lần Ba đã viết: **“Như Ba trồng cà trong nhà ni-lông ở những năm trước, có những trái cà chín hư rớt xuống đất Ba không nhặt lên. Sau đó cày nhiều lần, qua nhiều vụ trồng dưa, đến bây giờ vẫn hầy còn có những hột cà mọc lên”**. Đó là Ba chỉ đề cập đến vấn đề của vài năm trong lãnh vực nông nghiệp. Còn trong đời sống con người, nhân quả đều đeo sát theo từng kiếp sống dù ta đang ở cõi Trời, Người, A tu la, Địa ngục, hay Ngạ quỷ, Súc sanh. Trong một kiếp, ta phải trả **“quả”** cho những kiếp xa xưa; đồng thời ta lại gieo **“nhân”** cho những kiếp về sau. Nhân không phải đến kiếp kế tiếp đồng loạt hiện ra hết, mà là sẽ rải rác, rải rác không biết đến bao giờ... Do đó, trong Kinh Đức Phật hay nói: **“Vô lượng kiếp về trước”** hoặc **“Vô lượng kiếp về sau”** là vậy. Nếu hiểu được như thế, con mới biết con người **“xấu số”** hiện nay là do nhận lãnh những **“nhân”** xấu mình đã gieo trong biết bao nhiêu kiếp về trước. Còn cha mẹ, Ông bà, Tổ tiên, anh em chỉ là hợp duyên kết thân với mình. Nhưng con ạ! Không ai chấp nhất những kẻ rối trí nói càn và người ta sẽ coi những người ấy chỉ vì buồn bực, tức tối nói bậy mà thôi!

Ba trở lại vấn đề, nếu trong mọi hoàn cảnh, lúc nào con cũng bình tâm, tỉnh trí thì con có thể nhìn thấy được cách giải quyết hoàn cảnh ấy một cách thỏa đáng; hoặc là con cũng có thể nương vào hoàn cảnh để tạo điều kiện thuận lợi cho con. Giả sử có một học sinh không may bị té xe gãy chân phải nghỉ học ở nhà an dưỡng trong thời gian khá lâu. Nếu là người bi quan thì anh ta trách móc trời hại anh ta, hoặc là số anh ta xấu, rồi anh ta than thân trách phận, anh ta nghĩ vẩn vơ. Như vậy, cũng chẳng giải quyết được gì ! Nhưng nếu anh ta nghĩ đó là một sự xui rủi,

không nguy hiểm đến tánh mạng là một điều may mắn. Rồi anh ta thoải mái ăn uống, không bận lòng lo nghĩ, đợi đến ngày lành bệnh, ấy là quan niệm lạc quan. Và trong lúc đó, anh ta tìm sách hay tài liệu cho nghề nghiệp mà anh ta sẽ chọn để đọc hoặc nghiên cứu. Anh ta đang **“nuơng vào hoàn cảnh để xây dựng tương lai”** đấy. Điều ấy giúp anh ta giải quyết được các vấn đề cùng một lúc: Vừa không lo nghĩ, buồn bực; vừa có được nguồn vui trong thú đọc sách; vừa xây dựng cho mình một số kiến thức, tư liệu cần thiết ở mai sau. Con có biết rằng những điều Ba viết cho con hiện nay cũng có một số nó được thành hình từ lúc Ba nằm trên giường bệnh không?

Con ạ!

Bất cứ một sự việc nào ở trên đời này xảy ra trước mắt con đều có thể là một bài học cho con cả. Một người đi vấp té cũng có thể cho con một bài học cẩn thận khi đi, đi như thế nào để tránh được vấp ngã. Một người say rượu thường xuyên có thể cho con nhiều bài học về tư cách, lời nói, nhân phẩm, về ảnh hưởng đến vợ con, kinh tế gia đình. Một chương trình du lịch trên truyền hình cho con bài học về du lịch, địa lý và kiến thức. Một lời phê phán về một điều tốt hoặc lời bình phẩm về một điều xấu vẫn là những bài học mà con có thể rút ra những kinh nghiệm để ghi nhận vào ký ức, sau này con sẽ cần đến. Con chỉ cần **“có ý”** một chút, một chút thôi! Con sẽ có biết bao nhiêu là bài học. Và ở đời, người ta hơn nhau cũng ở chỗ **“có ý”** đó mà thôi! Người không có ý làm mãi một công việc mà vẫn không có tiến bộ, người có ý chỉ một công việc còn con cũng là

một bài học hay. Con có bao giờ tìm hiểu những đặc điểm của một người gọi là khá giả hay giàu có không? Họ có khả năng kinh doanh, làm việc hay tính toán, nhưng ít ra họ cũng phải biết cách tính khoảng tiền thu vô và chi ra; tất nhiên là số chi sẽ ít, như vậy họ mới dư dả tiền bạc, mới trở thành người giàu có được. Còn có những người kiếm được bao nhiêu xài gần hết bấy nhiêu, thì họ sẽ không dư nhiều và suốt đời vẫn phải làm lụng cực nhọc, mà tiền bạc lúc nào cũng bần chật. Họ hoang phí sức khỏe, sức lực bằng sự **“xài tiền không cần bản”** của họ.

Con yêu dấu,

Nếu bây giờ Ba nói **“Nhìn lên để mà làm, nhìn xuống để mà sống”**, con có hiểu được hàm ý của câu nói đó không? Ai làm việc cũng muốn được hay, được tốt, kiếm được nhiều tiền; thì khi con làm việc con cũng muốn được như vậy. Cho nên, con cần nhìn về phía trước, nhìn những người giỏi hơn mình, quan sát những người thành công trong nghề nghiệp lẫn tài chánh để con bắt chước, học hỏi làm giống hoặc hay hơn họ. Nhưng nếu con không thành công, đời sống con còn vất vả, con không cần phải ưu phiền, tự trách móc hay than thân trách phận. Vì dưới cương vị của con **“hãy còn những kẻ kém may mắn hơn con nhiều”**! Người ta còn sống được thì mình đâu phải lo âu. Đó là một điều an ủi! Nhưng bao giờ cũng vậy, bất cứ ai đều vẫn muốn cầu tiến phải không con? Vậy thì con hãy ráng **“có ý”** và cố gắng tiến lên!.. Ba chúc con được thành công và như ý!



Bến Đổ Bình Yên

Viên Quý

Một mùa vu lan báo hiệu nữa sắp về. Hình ảnh Đức Mục Kiền Liên bát cơm dâng mẹ, cúng trai tăng giúp mẹ thoát khổ, tấm lòng thơm thảo vang rộng và ngân vang mãi đến ngàn đời sau. Tấm gương Đức Mục Kiền Liên in sâu trong mỗi trái tim của những người con, những Phật Tử. Đối với tôi, có lẽ hình ảnh Người sẽ là tấm gương, là người thầy của tôi. Ngày hôm nay, tôi xin gửi những tâm sự của mình, biết đâu sẽ làm ấm lòng những người con trong mùa vu lan.

Thư gửi ba má,

Ngày vu lan sắp đến, con xin gửi đến ba má ngàn vạn lời thương yêu, mong ba má luôn mạnh khỏe, hạnh phúc và bình an.

Ba, má con rất hạnh phúc và tự hào khi là con của ba má. Con thương ba má nhiều lắm. Những từ này chưa bao giờ con nói với ba má, nhưng từ sâu thẳm trong trái tim con yêu ba má biết bao, con sẽ không tha thứ cho mình nếu con làm ba má phiền lòng vì con.

Ngược dòng thời gian, con nhớ rất rõ những ngày nhà mình gặp khó khăn, ba theo người ta nhiễm những tật xấu, má phải một mình gánh những nặng nhọc của cuộc đời. Bốn đứa con đang còn ăn học phải làm sao đây? Đây là bài toán cuộc đời mà má phải tính. Chị Hai nghỉ học năm lớp 9, đi làm công nhân hi sinh để nuôi ba đứa em nhỏ. Má thương chị Hai lắm. Lòng má đau lắm. Má và chị Hai dựa vai nhau để cùng bước tiếp. Má làm đủ nghề, xoay đủ cách để giữ gìn mái ấm gia đình.

Có lẽ, con sẽ không bao giờ quên những cơn mưa tâm tã, cắt từng bó rau. Trời mưa to, mà trời cũng đã tối. Con và má lạnh run giữa màn mưa, ướt đẫm. Má nhìn con và nói **“thôi con tìm chỗ trú mưa đi trời mưa lạnh lắm”**. Con có chỗ trú

rồi má ơi. Đó là chỗ trú trong trái tim bình yên của người mẹ. Cùng chia sẻ ngọt bùi với má. Có hạnh phúc nào hơn.

Nhớ lắm. Gánh rau nặng oằn trên đôi vai của má. Trên đường về là tiếng bước chân vội vã của má, tiếng đòn gánh ken két và tiếng riu rít của con. Một hôm, con nói hay là con gánh thay cho má má nha. Má nói nặng lắm, con cứ bướng con gánh được mà. Con suýt té. Sao nó nặng quá, trên đoạn đường về, con cứ bặm môi mà không dám than. Về nhà xong. Đôi vai con đau nhức và tím bầm. Vậy mà má phải gánh từ ngày này sang ngày khác...

Ba hư quá vì cứ làm má khóc không à. Người ta hạnh phúc vì tết đến sum vầy bên gia đình. Thế mà ba lại không về nhà, ba nói **“Ba có lỗi, ba làm cả gia đình khổ, hãy xem như ba chưa từng tồn tại trên cuộc đời này”**. Con chỉ biết cầm lấy cái áo ba mà khóc. Ước gì, ba có thể về bên con lúc này... Lời ước đã trở thành hiện thực, một bà tiên đã hiện ra... bà tiên với đôi tay chai sần, với ánh mắt nhìn nhân hậu và trái tim bao dung đã dang rộng vòng tay đón ba trở về với mái ấm gia đình.

Anh và chị vào đại học, ba thì vẫn chưa bỏ được những tật xấu. Má phải làm việc gấp đôi, gấp ba người khác. Từ sáng sớm đến tối mịt mới về. Bao nhiêu nỗi khổ má gánh hết. Má không bao giờ bỏ cuộc, luôn vươn lên. Làm việc thì mệt

mỗi, nhưng má không bao giờ xao nhãng chuyện giáo dục. má dạy :**“không làm phiền người khác, gặp người lớn phải lễ phép, ăn ở hiền lành, có trước có sau, đừng lợi dụng và làm hại người khác...”** Con nhớ mãi má ơi.

Bao nhiêu đêm má đã khóc thầm, không cho tụi con thấy. Giờ đây con đã hiểu thì ra lòng thương yêu đã giúp má vượt qua tất cả, má hy sinh tất cả để mong tụi con ăn học thành tài, có nghề ổn định, có địa vị trong xã hội.

Giọt mồ hôi, giọt nước mắt của má...đã biến thành những điều kì diệu, hạt giống tốt đẹp má vun trồng giờ đã ra những quả ngọt. Ở hiền gặp lành. Giờ đây ba đã trở về. Ba chăm chỉ làm ăn và trở thành trụ cột gia đình. Con biết tận sâu thẳm lòng ba, ba thương má lắm. Chị Hai giờ đã có gia đình, anh chị đã ra trường và có việc làm ổn định. Con thì đã là một sinh viên. Nhìn cả nhà mình quây quần con hạnh phúc lắm. Bà tiên giữa đời thường, người giữ lửa của gia đình.

Mới gần đây má bệnh. Cả nhà lo sốt vó, anh chị thay phiên nhau chăm sóc má, ba thì buồn và ít nói hẳn ra. Bà tiên đã bệnh rồi. Không gian yên vắng lạ thường. Con vào bệnh viện và tíu tít kể cho má nghe như ngày nào. Má mệt mỏi lắm nhưng lại lắng nghe và mỉm cười nhìn con. Sao con vô tâm quá. Con nắm chặt tay má. Cảm giác ấm áp, hạnh phúc và bình an quá...

Có lẽ, lá thư này con sẽ giữ mãi trong trái tim mình. Bởi vì nói hay không bằng làm mà. Con sẽ biến tình yêu thành sức mạnh, để vượt qua tất cả những khó khăn, những trở ngại trên con đường tu tập và trong cuộc sống. Trên cuộc đời, mọi người có thể nói con là yếu đuối, là thất bại nhưng con sẽ không bao giờ bỏ cuộc vì có một ngọn lửa luôn sưởi ấm tâm hồn con, bền đỗ bình yên, con yêu ba má.

Bông Hồng Vàng

Vu lan về con cài lên ngực

Bông hồng vàng báo hiệu mẹ cha

Tháng bảy mưa ngâu hay nước mắt nhạt nhòa

Của những đứa con nhớ về cha mẹ

Một nén hương thơm nồng nàn lặng lẽ

Nỗi lòng con gửi gắm những niềm thương

Dù bao năm dù có hoá vô thường

Công sinh dưỡng vẫn là công lớn nhất

Cả cuộc đời mẹ cha tất bật

Cho chúng con lẽ sống tình yêu

Đại dương bao la đâu đã là nhiều

Với chúng con cha mẹ là tất cả

Có đôi lúc

Mãi mê quay với dòng đời ồn ã

Những đô hội thị thành

Những phương trời lạ

Chợt giật mình tỉnh giấc nhớ mẹ cha

Đi khắp thế gian không ai tốt bằng mẹ

Gánh nặng cuộc đời không ai khổ bằng cha

Nước biển đông không đông đầy tình mẹ

Mây trời lồng lộng không phủ kín công cha

Tàn tảo sớm hôm mẹ nuôi ta khôn lớn

Mang cả tấm thân gầy cha che chở cho con

Ai còn mẹ xin đừng làm mẹ khóc

Đừng để buồn trên mắt mẹ nghe không?

Nguyễn Đình Vinh

Giấc Mơ Không Mộng Mị

Trần Tình

Có một thời, “*giấc mơ Mỹ*” đối với những con người Việt Nam cùng cực như chúng tôi là một cái gì đó vĩ đại và hào nhoáng. Trong cuộc sống mà con người ta phải vật lộn với từng bữa ăn - đừng mơ đến ăn ngon rồi còn mặc đẹp nhé! - thì sự sống và cái chết không còn là vấn đề nữa. Tiếng gọi của giấc mơ đổi đời, giấc mơ giàu sang, phú quý thì cứ phảng phất ngoài khơi xa, nhưng tiếng gọi của những bữa ăn không còn độn khoai, sắn, không phải hòa nước làm canh là một động lực còn cao ruột gan, là nguồn sức mạnh to lớn thôi thúc trong lồng ngực chúng tôi để rồi một ngày hè năm 1985, chúng tôi vượt trùng dương để đi tìm giấc mơ của mình.

Ai trong đời cũng có ước mơ, có những giấc mơ chỉ là hảo huyền, mộng mị, nhưng cũng có những giấc mơ theo thời gian đã trở thành hiện thực. Vào thời gian đó, tôi cũng đã mơ, mơ rất nhiều. Khi cuộc sống đã ổn định, không phải lo về những bữa cơm, không còn sợ khi đông đến đàn con thơ thiếu áo mặc, đó là khi những giấc mơ của tôi thay đổi hình dạng từng ngày. Lúc này, giấc mơ của tôi là nhà cao cửa rộng, là xe cộ tiền tài, là hơn thua bè bạn. Đằng sau những ngày tháng lao động quần quật như những con thiêu thân - chỉ vì muốn kiếm tiền - là những buổi party nhộn nhịp, ăn uống ngập trời rồi lại hò hát thâu đêm. Cuộc sống - mà tôi cũng như bao người đang thèm muốn - trôi qua trong cái cảm giác mà tôi nghĩ rằng đó là đỉnh cao của hạnh phúc, là thiên đường hiện hữu trong thực tại. Còn gì sung sướng hơn khi một con người nghèo khổ cùng cực đến tận cùng sau một cái chớp mắt lại được hưởng thụ như một ông hoàng, bà chúa?

Sẽ không có gì để nói nếu ngày qua ngày cuộc sống cứ êm đềm như thế trôi đi. Tre già thì măng mọc. Thời “*oanh liệt*” của tôi vẫn còn như ngọn gió xuân phất phơ ngoài cửa, chưa muốn nhường chỗ cho những đợt gió Lào khô khan, rất cháy hay những đợt gió mùa Đông Bắc giá rét tràn về. Tôi vẫn cứ ngủ vui trong hào quang của tiền tài và danh vọng. Chỉ đến khi lần lượt từng đứa con

của tôi - mà tôi hằng bông ẵm nâng niu, nuông chiều, cung phụng tất cả mọi nhu cầu vật chất lẫn tinh thần - cảm thấy chúng đã đủ lông đủ cánh và bây giờ chúng muốn bay đi, bay đi để thoát ra khỏi sự kiểm soát của cha mẹ, bay đi trong tự do, cái thứ tự do mà chúng nó nghĩ là “*nhân quyền*” mà chúng phải được hưởng thụ, bay đến bất cứ nơi nào mà không cần biết đến mục đích và giá trị của cuộc sống, không cần biết đến những hậu quả khôn lường sẽ đưa chúng nó đi về đâu. Và, những giọt nước mắt đã rơi, những đêm khuya thức trắng đã đến, những bữa cơm ghen ngào trong không khí trầm lắng đến rợn người cũng đã bao trùm trong cái không gian ngột ngạt, lạnh lùng. Tôi bắt đầu lao đao, tâm trí tôi bắt đầu rời



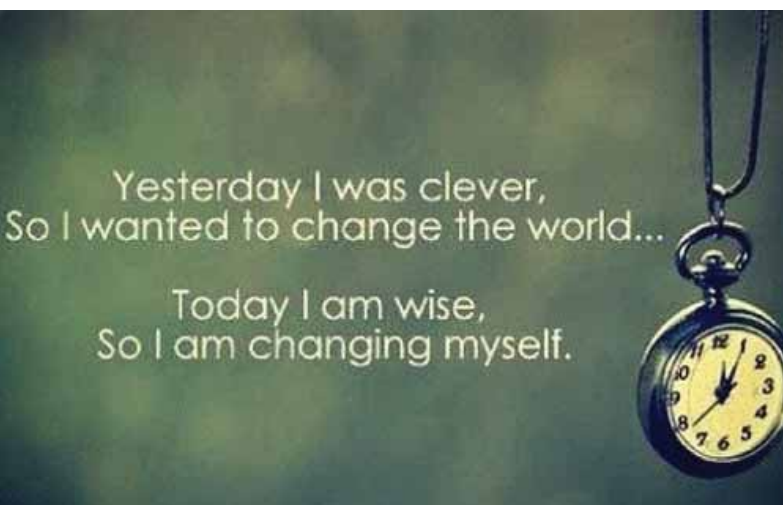
loạn. Tiền vẫn còn đó nhưng giấc mơ của tôi sao lúc này đã đổi màu. Tôi không thiếu thứ gì nhưng sao lòng tôi nặng trĩu. Tôi không biết mình nên làm gì và phải nghĩ ra sao để trả lời cho những câu hỏi cứ dồn dập trong tâm trí mình. Khi mà tôi đang ngẩn ngơ để tìm lời giải đáp thì một cơn bão khác lại ập đến cản quét và xoáy trộn cuộc đời tôi. Chồng tôi – trụ cột trong gia đình - trở bệnh. Anh không còn một chút sức lực đến nỗi tôi nghĩ rằng ngày mai, ngày kia tôi sẽ mất anh. Anh mê man trong bệnh viện, một mình tôi đảm đương tất cả mọi việc trong gia đình. Công việc chúng tôi đã nhận thì không thể bỏ, nhà đã mua thì vẫn phải đóng tiền. Một phần chồng, một phần con. Tôi tàn úa, tôi rũ rượi một cách thâm. Vẫn cứ phải chạy theo đồng tiền trong cái hoàn cảnh này, tôi như một người mất trí. Không biết phải làm gì. Chẳng biết nương tựa vào đâu. Bạn bè ư? Người thân ư? Không một ai giúp tôi cả. Họ đến với tôi vì tiền thì họ cũng rũ bỏ tôi vì thứ đó. Tôi hoang mang. Tôi gào thét. Để rồi tôi biết rằng tôi đã sai, tôi đã mơ một giấc mơ hoang đường và giấc mơ mà lâu nay tôi vẫn cho rằng nó đã thành hiện thực thực chất chỉ là giấc-mộng-giữa-đời-thường. Vật vã trong sự rối bời, tôi lờ mờ nhận ra rằng một gia đình hòa thuận, một thế giới hòa bình và những tháng ngày có cơm ăn, áo mặc là quá đủ để cho là hạnh phúc, là giấc mơ mà tôi nghĩ không phải ai cũng đạt được, và không phải ai cũng có thể nhận ra.

Thời gian cứ thế trôi đi, chồng tôi vẫn mê man, con tôi vẫn lêu lổng. Cho đến một ngày, tình cờ hay cố ý, một người lạ bước ngang qua giường

bệnh của chồng tôi. Người ấy tìm đến và trao cho chồng tôi một xâu chuỗi và khuyên chúng tôi niệm Phật. Xâu chuỗi ấy để làm gì? Niệm Phật để được gì? Chúng tôi cũng có thờ Phật ở nhà đó, cũng đi chùa vài ba lần đó, nhưng trong lúc này chúng tôi không có một ý niệm gì khi cầm trên tay xâu chuỗi ấy cả. Từ khi món quà ấy đến với chúng tôi là lúc bệnh tình của chồng tôi cũng đỡ trầm trọng hơn. Rồi cũng đến ngày anh ấy được ra khỏi bệnh viện. Việc đầu tiên anh ấy muốn làm là anh phát tâm niệm Phật, ăn chay. Lúc này tôi vẫn làm theo ý của anh nhưng tâm của tôi vẫn không có gì thay đổi. Tôi vẫn còn hàng trăm việc phải lo khi trụ cột chính trong gia đình giờ đây đã sụp đổ. Cuộc sống của chúng tôi không còn hào nhoáng như trước nữa. Vợ chồng tôi ngày ngày lặng lẽ đi làm và nước mắt vẫn cứ rơi dài theo năm tháng.

Trong một ngày, có biết bao người mình sẽ gặp, có bao nhiêu người mình chuyện trò, chào hỏi rồi bước đi. Sẽ không có gì để nói nếu người ta vẫn nói cười chào hỏi để rồi cứ thế quên đi. Trong một lần tình cờ, vợ chồng tôi đã gặp một người - bây giờ tôi mới biết đó chính là vị thiện trí thức - cũng đến trò chuyện, cũng hỏi han và chúng tôi cũng thành thật tâm sự về hoàn cảnh của mình. Chị ấy như là ngọn đèn soi sáng cho chúng tôi trong đêm tối. Chị đưa đường dẫn lối cho chúng tôi, chị chèo lái cho chúng tôi vượt qua từng đợt sóng này rồi lại đến đợt sóng khác. Từ chị, chúng tôi được biết đến những con người sống đẹp đời đẹp đạo không khác gì những bậc quý nhân mà chúng tôi nghĩ rằng không phải ai cũng có duyên để biết đến, hướng hồ gì là gặp gỡ, chuyện trò. Cuộc sống của chúng tôi có ý nghĩa hơn khi bắt đầu với những bài học từ kinh sách, những công việc công quả trong chùa, những bữa cơm chay đầy tiếng cười và sự thanh đạm. Tôi không biết tại sao mình còn có thể bước lên từ hố sâu bùn lầy nhưng tôi biết ánh sáng Phật Pháp đang dẫn lối chỉ đường cho tôi, dù ít hay nhiều thì tôi cũng nhận ra sự nhiệm màu trong từng thay đổi của cuộc đời.

Chúng tôi đã thay đổi từng ngày. Hạnh phúc lớn dần lên theo những bài học Phật Pháp trong kinh sách và nó đạt lên đến đỉnh cao khi chúng



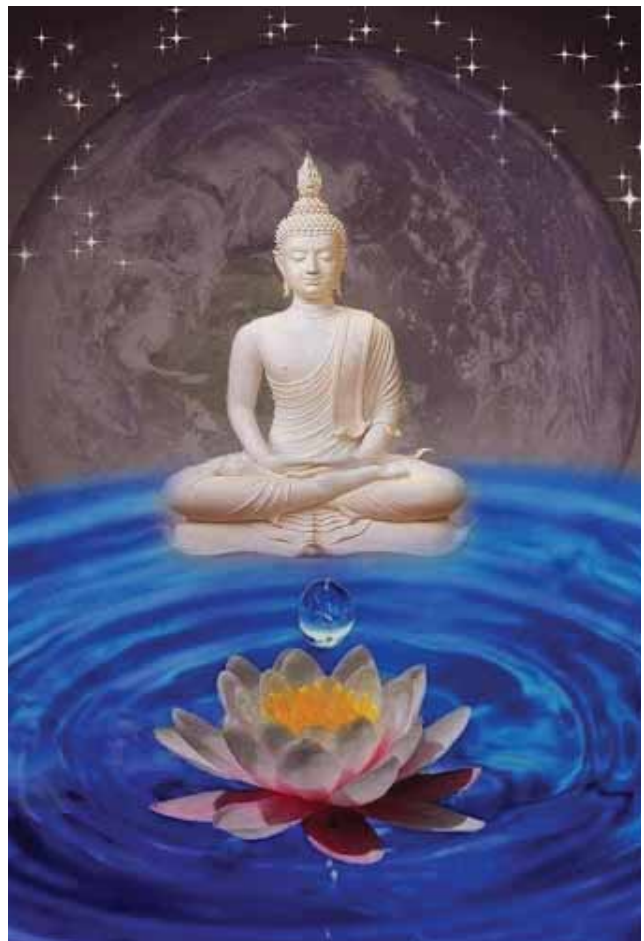
tôi được biết đến chùa Vạn Phật với vị sư phụ bậc tài của đức hạnh và trí huệ thần thông - ngài Tuyên Hóa. Chúng tôi như những đứa trẻ được cha mẹ mua cho áo mới, như nắng hạn gặp mưa phùn, chúng tôi được gặp gỡ chánh pháp trong sự giúp đỡ của những vị thiện trí thức đầy nhân từ. Tuyệt vời hơn khi những đứa con của tôi được vào học trong chính ngôi trường của Chùa Vạn Phật thiêng liêng này, tôi đã vỡ òa trong nước mắt. Trong một môi trường đầy kỷ cương và phép tắc, cùng với những bậc sư phụ lão luyện trí thức cũng như giàu lòng từ bi, ngôi trường này đã đưa những đứa con của tôi cũng như bao gia đình khác trên thế giới này trở thành những công dân tốt, ngày ngày được mài dũa, hoàn thiện về trí thức cũng như tinh thần cao đẹp của một người con Phật. Mỗi khi bước chân đến Chùa Vạn Phật, lòng tôi như mở hội tung bừng. Tôi biết mình tìm đến với chánh pháp trong muôn màng nhưng tôi vẫn mãi nguyện với ngày hôm nay, khi những câu kinh, bài giảng của quý thầy khai sáng cho tôi, khi những đứa con lạc đường của tôi đã biết tìm về tổ ấm, khi cuộc sống của tôi đã êm đềm hơn, tôi biết rằng mình là người may mắn. Và tôi trân trọng nó.

Con tôi vừa mới tốt nghiệp phổ thông cách đây mấy ngày. Cả gia đình tôi lớn có, nhỏ có vui mừng đến chùa Vạn Phật để tham dự ngày lễ ra trường. Vậy là nó đã trưởng thành, nó đã lớn khôn trong sự bao bọc của Phật Pháp, sự dịu dàng của quý thầy. Nó đã trưởng thành hơn trong từng lời nói và suy nghĩ. Nó biết được điều gì nên hay không nên làm. Tôi biết nó đã trưởng thành hơn trong lời phát biểu chứa chan nước mắt, nó đã biết nghĩ đến công ơn sinh thành, công ơn dưỡng dục của cha mẹ cũng như công ơn chỉ bảo, giảng dạy của ngôi trường này. Tôi, gia đình tôi, mọi người xung quanh tôi đều khóc òa trong hạnh phúc. Tôi biết làm gì hơn để xứng đáng với những phép màu mà Phật Pháp trong ngôi Chùa Vạn Phật này đã mang đến cho tôi, gia đình tôi và mọi người? Chỉ là nguyện cầu cho người người trên thế giới này được bình yên, mong cho những người chưa biết đến Phật Pháp sẽ có duyên lành và tìm đến. Người may mắn hơn thì sẽ nghe đến

ba chữ Chùa-Vạn-Phật, rồi một lần tìm đến, một lần đánh lễ trong chánh điện và hòa tâm vào từng lời kinh, tiếng giảng của quý thầy.

Năm nay, biết rằng ngày lễ kỷ niệm 50 năm Hòa Thượng Tuyên Hóa hoằng truyền Phật pháp đến phương Tây, tôi cũng mở hội trong lòng. Tôi cũng muốn góp một chút gì đó để bày tỏ lòng biết ơn và cung kính của mình đối với ngôi chùa Vạn Phật thiêng liêng cao cả. Tôi mong rằng câu chuyện của tôi ít nhiều sẽ giúp cho ai đó đã và đang trải qua hoàn cảnh giống tôi, sẽ vững tin hơn để hy vọng vào sự diệu kỳ của Phật Pháp, để từ đó tìm đến được với một ngôi chùa chánh pháp cũng như những vị thiện trí thức nâng đỡ cho chúng ta đứng lên, sống có ích và yên vui, đẹp đời đẹp đạo và từ đó, sẽ có thể mơ những giấc mơ không còn là mộng mị.

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT



Giáo Dục Trong Gia Đình

Pháp Hỷ - Dhammanandā

Giao dục trong gia đình chính là bước đầu tiên và rất quan trọng trong việc hình thành và phát triển nhân cách của mỗi con người. Cách giáo dục và nuôi dưỡng sai lạc có thể để lại cho cả đời người, và ngược lại, cách giáo dục và nuôi dưỡng đúng đắn chính là nền tảng của hạnh phúc an vui lâu dài.

Nhiều bậc cha mẹ có quan niệm sai lầm rằng con cái là sở hữu của họ, và họ là những người có toàn quyền quyết định về số phận con cái mình trong thời gian chúng lệ thuộc vào cha mẹ. Trên một phương diện nào đó quan niệm, lối suy nghĩ và cách cư xử này đúng một phần, con cái là sản phẩm của cha mẹ. Về mặt vật chất, con cái thừa hưởng ở cha mẹ gen di truyền như là dòng dõi huyết thống. Cơ thể của con cái là được sanh ra từ cha mẹ; chín tháng mười ngày trong bụng mẹ cũng có những ảnh hưởng rất quyết định về mặt thể chất cũng như tinh thần của thai nhi. Nếu người mẹ không được ăn uống đầy đủ, khi đau ốm bệnh hoạn không được săn sóc thuốc men đúng lúc thì đứa bé sinh ra sẽ bị suy dinh dưỡng bẩm sinh và suốt cuộc đời nó sẽ phải chịu đựng những khổ sở do một cơ thể yếu đuối mang lại.

Nếu đời sống tinh thần của người mẹ thường bị khủng bố và bức bách, lo âu phiền muộn thì đứa trẻ sinh ra cũng yếu đuối, kém tự tin hay tinh thần bất định. Suốt quãng đời ấu thơ khi đứa trẻ sống gần như hoàn toàn tùy thuộc vào cha mẹ cũng là thời kỳ rất quan trọng trong sự hình thành và phát triển thể chất cũng như nhân cách của đứa trẻ. Nếu hiểu được tầm quan trọng này, các bậc làm cha làm mẹ sẽ phải có trách nhiệm hơn về sản phẩm mà họ đã sáng tạo, đó là con cái họ.

Có những bậc làm cha làm mẹ vì ít được học hỏi và thiếu kinh nghiệm nên rất bất cẩn. Họ thường chỉ phản ứng theo bản năng, nghĩa là chỉ tuân



theo tiếng gọi của tự nhiên mà không suy nghĩ hay có sự chuẩn bị nào. Khi đứa trẻ được sinh ra thì cha mẹ chúng chỉ cố lo cho con đủ ăn, đủ mặc (với ý nghĩ rằng như vậy cũng đã tốt lắm rồi!), gửi chúng đến trường rồi phó mặc toàn bộ việc giáo dục cho nhà trường. Đây là một sai lầm rất căn bản vì thời gian ở trường của bé thường ít hơn thời gian ở nhà. Nếu các bậc cha mẹ biết rằng mọi lời ăn tiếng nói, cử chỉ và cách cư xử của mình đều để lại những ấn tượng đầu tiên và sâu đậm nhất trong cuộc đời con họ thì có lẽ họ đã không dám bất cẩn đến như vậy.

Đức Phật nói cha mẹ là những thầy cô đầu tiên của trẻ. Họ dạy con những tiếng bập bẹ đầu tiên, những bước đi đầu tiên; cũng chính trong giai đoạn này họ cho con những ý niệm sơ khởi về những mối quan hệ của trẻ với những thành viên khác trong gia đình: ai là cha, ai là mẹ, rồi ông bà, nội, ngoại, anh chị, cô dì, thím bác,... Những ý niệm sơ khởi này của bé về các mối quan hệ của bé với các thành viên khác trong gia đình đi kèm với ngôn ngữ và cử chỉ mà bé nên biểu hiện với từng người; những gì thì được khuyến khích và những gì thì bị ngăn chặn, đây là những ý niệm đầu tiên của trẻ về cách cư xử. Trẻ cũng được dạy rằng ông bà cha mẹ luôn yêu thương và bảo vệ bé, rằng bé ngoan ngoãn và vâng lời.

Nhưng đứa bé cũng có một thế giới riêng của nó, những đòi hỏi leo thang mà chúng ta gọi là thói hư tật xấu do được cưng chiều quá đáng hay bị bỏ bê quá. Nếu các bậc làm cha làm mẹ không hiểu được thế giới riêng của bé, chỉ đòi hỏi bé phải tuân theo những mực thước mà họ đặt ra thì chỉ làm cho bé hoặc là mất đi sự tự tin, trở nên yếu đuối, thụ động và lệ thuộc, hoặc trẻ sẽ có những biểu hiện giận dữ chống đối dưới nhiều hình thức khác nhau. Cả hai hướng phản ứng này đều có thể dẫn đến sự phát triển không lành mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần của bé. Nếu bé mất đi sự tự tin, trở nên thụ động và lệ thuộc thì kết quả học tập của bé thường thua kém, sa sút làm bé cảm thấy không hứng thú trong việc học cũng như đến trường. Nếu trẻ giận dữ chống đối thì trẻ dễ bỏ học đi hoang và nói dối, hay gây gổ với bạn bè, chống đối với thầy cô giáo hay với người lớn nói chung.

Để tránh những biểu hiện tiêu cực này thứ nhất cha mẹ phải quan tâm hơn đến con cái của họ, phải có trách nhiệm với **“những sản phẩm”** của họ:

- » *Đừng bao giờ dạy con chửi thề, nói dối hay giễu cợt người khác;*
- » *Đừng bao giờ chửi thề, nói dối hay giễu cợt người khác trước mặt trẻ;*
- » *Đừng bao giờ tỏ thái độ bất kính hay coi thường cha mẹ mình (là ông bà của bé).*

Tâm hồn trẻ thơ như tờ giấy trắng mà cha mẹ trẻ là những người viết những dòng đầu tiên lên đó. Đó là những dòng chữ nắn nót, trân trọng hay những vết bôi bẩn, nghịch ngoạc, đầy bất cẩn và lỗi chính tả làm hoen ố tờ giấy trắng là trách nhiệm của cha mẹ. Tâm hồn trẻ như một tấm gương trong sạch và phản ánh những hành động, cử chỉ và lời ăn tiếng nói của cha mẹ và người lớn một cách tự nhiên. Nếu cha mẹ chửi thề, nói tục hay cãi lộn thì trẻ cũng học theo và chúng tỏ là mình không thua kém gì! Nếu cha mẹ giận dữ bạt tai hay phạt đòn trẻ vì những hành vi sai trái này thì trẻ cũng học cách biểu hiện sự bất đồng của mình bằng thái độ giận dữ và bạo lực đối với đồ chơi của bé, với đồ vật, với vật nuôi, hay với các trẻ khác ở trường.

Nếu trẻ được quan tâm săn sóc, được nghe những lời hiền hoà tử tế thì như một tiếng vang, trẻ cũng biểu hiện thái độ quan tâm giúp đỡ và dịu dàng tử tế với những người khác hay với đồ chơi của bé. Đôi khi môi trường xung quanh cũng có những ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của trẻ con. Nhiều khi cha mẹ trẻ không có những hành vi cử chỉ thiếu văn hoá và thiếu giáo dục nhưng những người hàng xóm xấu hay bất cẩn cũng có thể để lại những ấn tượng xấu trên trẻ con. Trẻ có thể học biểu hiện sự phẫn nộ, chửi tục và nói dối từ bên ngoài gia đình.

Từ những phân tích trên, nếu thấy trẻ có những biểu hiện tiêu cực như hay giận hờn, trả đũa, nói dối, nói tục, cứng đầu, ương ngạnh,.. thì việc đầu tiên các bậc cha mẹ nên nghiêm khắc nhìn lại cách cư xử của mình, do sự bất cẩn trong cách ăn nói, cư xử của họ mà bé học theo hay do ảnh hưởng xấu từ bên ngoài tác động lên trẻ?

Có một điều đáng quan tâm nữa là có những bậc cha mẹ lại quá sở hữu và ích kỷ hẹp hòi. Họ cho rằng họ là những người có toàn quyền duy nhất đối với con cái họ. Xu hướng tâm lý này dẫn đến việc là họ cấm đoán con cái mình không được tiếp xúc với những người xung quanh, bảo con rằng họ là người xấu, nói dối, kẻ trộm, vv. Điều này gieo vào lòng trẻ con sự sợ sệt, nghi kỵ không cần thiết. Những đứa trẻ con của những bậc cha mẹ như vậy thường cách biệt, lạnh nhạt

hoặc sợ sệt nghi kỵ; ở những đứa trẻ này không có sự cởi mở hồn nhiên như những trẻ con khác. Đây cũng là một xu hướng phát triển tâm sinh lý thiếu lành mạnh khác.

Nhiều bậc cha mẹ mong đợi ở con cái quá nhiều. Họ mong con mình phải luôn thông minh, nhanh nhẩu và học giỏi; mong con mình phải luôn xuất sắc trong mọi lĩnh vực. Điều này thật tham lam! Có một sự thật mà ai cũng biết là không phải tất cả trẻ con được sinh ra đều thông minh, khỏe mạnh và linh lợi. Mặc dù các bậc cha mẹ có xu hướng lý tưởng thường làm hết cách để con họ có những điều kiện tốt nhất để học tập, vui chơi và sinh hoạt nhưng nhiều trẻ em đã không thỏa mãn được những tham vọng của cha mẹ. Khi trẻ tỏ ra không được thông minh, linh lợi như cha mẹ trẻ hằng mong muốn thì họ tỏ ra rất thất vọng và tìm cách này hay cách khác gây sức ép lên trẻ. Những đứa trẻ tội nghiệp này thường cảm thấy thiếu tự tin, không xứng đáng với sự quan tâm và mong mỏi của cha mẹ các em. Cảm giác bị đè nặng bởi sự mong đợi của cha mẹ làm em thiếu tự nhiên và càng kém tự tin hơn. Có những em đã đi đến chỗ lo lắng thái quá thành ra dao động và mệt mỏi thường xuyên, hoặc trở nên trầm cảm vì cảm giác không xứng đáng. Cả hai tình trạng này đều có thể dẫn đến thân bệnh và tâm bệnh nơi trẻ em. Đây là một mặt tiêu cực khác của việc giáo dục con cái.

Chúng ta cần phải biết rằng ở một mức độ nào đó chúng ta không thể khiến mọi việc phải như ý mình, ngay cả với những người thông minh và khôn ngoan nhất đi nữa thì cũng có nhiều điều trong cuộc sống xảy ra bất như ý, ngay cả với con cái của chúng ta cũng vậy. Trong thời đại khoa học và kỹ thuật phát triển như hiện nay nhiều người có thể sinh con như ý muốn nhưng điều này không xảy ra cho tất cả mọi người. Khi trẻ không như ý ta, chúng ta phải nhìn nhận một sự thật là trẻ có những duyên nghiệp và một thể giới riêng với những điều kiện và hạn chế của nó. Chúng ta không thể áp đặt mọi quan kiến, giá trị và chuẩn mực của chúng ta cho trẻ, và rồi gò ép các em phải tuân theo một khuôn mẫu định sẵn của thể hệ chúng ta. Khi bị gò ép thái quá có thể dẫn đến hai loại phản ứng tiêu cực mà tôi đã nêu



ra ở trên. Trong cả hai trường hợp đều dẫn đến sự mất mát nơi trẻ, đó là cơ hội được phát triển một cách tự nhiên lành mạnh, và nó ảnh hưởng xấu đến tính sáng tạo, tự tin nơi trẻ em.

Giáo dục trong gia đình cần nhất là tình thương yêu, sự quan tâm đúng mức, và cả sự hiểu biết và tế nhị nữa. Thứ nhất các bậc cha mẹ phải có tinh thần trách nhiệm với những **‘sản phẩm của họ’**; thứ hai là tình thương yêu quan tâm và sự uốn nắn đúng mức và kịp thời. Trong Phật Giáo những phẩm chất này được gọi là Từ và Nghiêm. Từ là tình thương yêu vô bờ, vô điều kiện và vô giới hạn, luôn mong mỏi cho con trẻ được an toàn, hạnh phúc. Từ thường được nhận thấy trong tình mẹ một sự gần gũi yêu thương và săn sóc vô điều kiện. Có những người mẹ sẵn sàng hy sinh cả mạng sống của mình cho con, suốt đời tận tụy nuôi con. Nghiêm là phẩm chất thường được nhận thấy nơi người cha, thương nhưng không thái quá, không nuông chiều những đòi hỏi thiếu lành mạnh của trẻ. Từ là tình cảm,

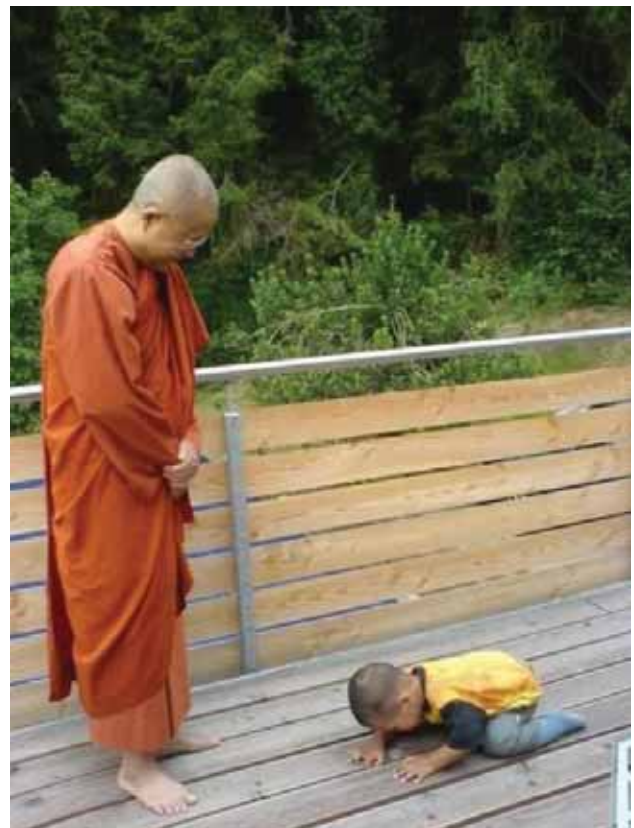
nghiêm là lý trí biết đâu là giới hạn, những gì cần và không cần, nên và không nên. Chỉ có từ mà không nghiêm thì dễ làm cho trẻ hư, vùi vĩnh cả những điều không lành mạnh; trong một số trường hợp cũng có thể làm cho trẻ trở nên yếu đuối, thiếu ý chí tự lập và chỉ muốn dựa dẫm vào người khác. Nghiêm mà không từ thì xa cách khó gần, nhiều khi dẫn đến tình trạng khô khan, không dám biểu hiện tình cảm và sự quan tâm nơi trẻ. Có những người có tình cảm rất mãnh liệt nhưng không thể biểu hiện ra ngoài được và rất khổ sở phải nhờ đến sự giúp đỡ của tâm lý học trị liệu. Những người này thường có một tuổi thơ ít được quan tâm âu yếm, và chịu ảnh hưởng của tâm lý rằng bày tỏ và thể hiện tình cảm là sự yếu đuối hay khuyến khích sự yếu đuối. Kết quả là những đứa trẻ lớn lên theo cách giáo dục này, hay bị ảnh hưởng của những quan niệm rằng tình cảm là yếu đuối, không xứng đáng, tội lỗi, vv thì thường có vẻ lạnh cảm; mực thước qui củ nhưng khô khan cứng cỏi. không phải những người đó không có tình cảm, nhưng tình cảm của họ thường bị dồn nén, hay bị bóp méo thành khắc kỷ; một số người rất muốn được bộc lộ tình cảm nhưng lại cảm thấy mất tự nhiên, cực kỳ bối rối và vụng về khi phải thể hiện tình cảm.

Do đó, bên cạnh việc giáo dục tri thức, khoa học và kỹ thuật, thì sự giáo dục nhân cách và giáo dục tình cảm cũng là những mặt rất quan trọng. Để có được một đời sống hạnh phúc và lành mạnh con người cần tất cả những yếu tố: kiến thức, kỹ năng, nhân cách tốt đẹp và tình cảm thăng bằng. Trong bốn câu đầu tiên của bài Kinh Tâm Từ có liệt kê những phẩm chất cần thiết để người ta có thể sống an lạc, đó là: (1) có khả năng (*thuộc về kiến thức và kỹ năng*), (2) ngay thẳng và chân thật (*thuộc về nhân cách*), (3) nói lời hoà ái, (4) mềm mỏng và không kiêu mạn (*Metta sutta, KN*) (3 và 4 *thuộc về về đạo đức cư xử*). Ngoài ra có sự hiểu biết đúng đắn về nhân duyên và vô ngã cũng là một điều kiện thiết yếu trong việc giáo dục nhân cách và tình cảm.

Như trên chúng ta đã phân tích, sự ảnh hưởng qua lại giữa cha mẹ và con cái là một sự ảnh hưởng vừa có tính nhân quả, vừa có tính hỗ tương. Chúng ta phải thấy được mối quan hệ nhân quả

và hỗ tương này không chỉ trong gia đình, mà cả trong xã hội và trong tự nhiên cũng vậy. Chính mối quan hệ tương quan và duyên sinh này nói lên tính vô ngã của vạn vật và mọi tồn tại. chỉ khi thấy được tính vô ngã này thì chúng ta mới thôi phản ứng một cách chủ quan và cảm tính theo ý chí của một bản ngã vị kỷ. Nhân cách và cá tính của một con người là một tiến trình hình thành, phát triển và đổi thay tùy theo điều kiện sống. Chẳng có một cái ta tự sinh một cách độc lập, cứng ngắc và trường cửu nào cả; không có một cái ta tự hình thành và không chịu sự chi phối, tương tác với môi trường xung quanh, nhất là gia đình và xã hội. Hiểu như vậy chúng ta sẽ thấy thủ chấp vào một cái **‘tôi’** tưởng tượng và những cái **‘của tôi’** vốn chưa bao giờ có là một sự điên rồ ngốc nghếch. Chúng ta là sản phẩm của những tiến trình và chịu sự chi phối của những tiến trình đó, đồng thời phản ứng và cách cư xử của chúng ta cũng có ảnh hưởng lên tiến trình của đời sống.

Con cái của chúng ta cũng như vậy, chúng không phải là **‘của ta’** và phải theo ý ta hay thoả mãn những mong ước của chúng ta. Thấy như vậy



chúng ta sẽ cho con những gì tốt đẹp nhất nhưng không thủ chấp, bám níu và đòi hỏi chúng phải như ý mình, không được như vậy thì sanh ra buồn khổ, thất vọng. Chính những đòi hỏi mong đợi thiếu thực tế của chúng ta làm chúng ta đau khổ. Đức Phật nói tham ái là nguyên nhân của mọi khổ đau. Chính những ngã chấp, ngã ái và ngã mạn của chúng ta làm chúng ta khổ sở, lo sợ, và tranh đấu để giữ thể diện cho một cái tôi không thật có hay cố công nhọc lòng giữ quyền kiểm soát sở hữu trên những cái ‘của tôi’ vốn không tồn tại. Ý chỉ này được Đức Phật thể hiện trong một câu kệ xúc tích được gọi là Pháp Cú như sau:

“Con tôi, tài sản của tôi!

Sanh ra ưu não cho người cuồng si.

Ngay “ta” chẳng phải ta là,

Sản nghiệp, con cái chỉ là nợ duyên.”

(Pháp cú 62)

Công năng của giáo dục vô ngã là để giảm thiểu thủ chấp, ngã mạn, ích kỷ và sở hữu; vô ngã không có nghĩa là vô trách nhiệm và buông xuôi cho hoàn cảnh đẩy đưa. Đạo giác ngộ dạy chúng ta không nên tin tưởng và thực hành mù quáng theo tín ngưỡng giáo điều. Chúng ta cần phải đặt

câu hỏi ngay cả với đức tin, tập tục, cảm tình, quan điểm dễ chấp nhận, và ngay cả với những luận cứ có vẻ logic (*Canki sutta, MN.*). Nhưng sự tìm tòi thực nghiệm và tính sáng tạo không có nghĩa là tính bông bột nổi loạn, phủ nhận, đả phá và tung hô mọi giá trị truyền thống có tính nhân bản. Do đó giáo dục nhân cách và giáo dục tình cảm phải làm cho con em thấy rõ trách nhiệm và bốn phận của mình trong gia đình cũng như ngoài xã hội. Nếu không ý thức được điều này những đứa trẻ lớn lên rất dễ trở thành nạn nhân của văn hoá “*hippie*” và mất định hướng trong cuộc sống.

Hơn hai ngàn năm trăm năm trước Đức Phật dạy về năm bốn phận căn bản của cha mẹ đối với con cái như sau:

- » Ngăn ngừa con khỏi những điều bất thiện;
- » Khuyến khích, động viên con làm những điều lành;
- » Cho con học nghề nghiệp;
- » Hướng con đến một cuộc hôn nhân thích hợp;



- » Trao truyền sản nghiệp (vật chất và những giá trị văn hoá truyền thống) cho con một cách đúng lúc (Sigāla sutta DN).

Những lời dạy này vẫn có giá trị thiết thực ngay trong thời đại của chúng ta. Nếu tất cả các bậc cha mẹ ghi nhớ và thực hành những lời dạy này chắc chắn rằng gia đình sẽ bớt xung đột, xã hội sẽ bớt được rất nhiều tệ nạn, và cuộc sống nói chung sẽ bớt được nhiều rủi ro và khổ đau không cần thiết.

Con cái cần phải biết ơn cha mẹ, tự có trách nhiệm với chính mình và với cha mẹ dưới năm điểm căn bản (suy nghĩ như sau):

- » Cha mẹ đã nuôi dưỡng ta, ta phải nâng đỡ cha mẹ;
- » Ta phải thay cha mẹ chu toàn bốn phận;
- » Ta phải giữ truyền thống gia đình;
- » Ta phải xứng đáng là người thừa kế;
- » Ta phải làm phước để hồi hướng công đức đến cha mẹ.

Trong bài Kinh Hạnh Phúc, việc thực hành bốn phận của một người con (trai) chân chính được nói đến như là phúc lạc. **“Hỗ trợ cha mẹ (trong tuổi già hay khi đau ốm); là trụ cột của vợ và con; hành nghề nghiệp lương thiện; đó là hạnh phúc cao thượng”** (Mangala sutta, KN.).

Tóm lại giáo dục trong gia đình chính là bước đầu tiên và rất quan trọng trong việc hình thành và phát triển nhân cách của mỗi con người. Cách giáo dục và nuôi dưỡng sai lạc có thể để hoạ lại cho cả đời người, và ngược lại, cách giáo dục và nuôi dưỡng đúng đắn chính là nền tảng của hạnh phúc an vui lâu dài. Con người làm nên gia đình và xã hội, do đó con người có hạnh phúc thì gia đình mới hạnh phúc yên vui, xã hội mới hoà bình thịnh vượng.

Như Phật

Em hãy NHÌN NHƯ PHẬT
Ánh mắt TỪ mênh mông
Nhìn người và nhìn vật
Với chan hoà, cảm thông.

Em hãy NGHE NHƯ PHẬT
Nghe với tình bao La
Khi lòng không biên giới
Hiểu, thương đời sâu xa..

Em hãy CƯỜI NHƯ PHẬT
Nét bao dung, hiền hoà
Nụ cười Chân, Thiện, Mỹ
Làm đau thương.. xoá nhoà..

Ta hãy NGỒI NHƯ PHẬT
Trầm hùng tựa núi cao
An nhiên và bất động
Giữa cuộc Trần lao xao..

Rồi ta ĐI NHƯ PHẬT
Bước an lành, thanh thoi.
Muôn lối bừng hoa nở
Làm đẹp thêm cuộc đời.

Và ta THỜ NHƯ PHẬT
Thờ chậm và thờ sâu.
Để nghe từng mạch sống
Có bình an, nhiệm mầu.

Mình là con của Phật
Nhiều, ít nên giống Người.
Nơi nào ta có mặt
Có Niết Bàn, an vui.

Bodhgaya Monk

Cách Dạy Con Ở Mỹ

Sưu Tầm

Con Dâu Tây dạy con, mẹ chồng đại khai nhãn giới.

Con trai tôi du học, sau khi tốt nghiệp thì định cư tại Mỹ, và đã kiếm cho tôi cô con dâu người Mỹ tên Susan. Hiện giờ, cháu trai Peter đã 3 tuổi. Mùa hè năm nay, con trai đăng ký visa **“thăm người thân”**. Thời gian 3 tháng tôi lưu lại Mỹ, con dâu Susan có cách giáo dục con cái làm tôi đây - người mẹ chồng - phải đại khai nhãn giới.

Phần 1: Không ăn thì cứ nhịn đói

Mỗi buổi sáng, sau khi Peter thức dậy, Susan để phần ăn sáng lên bàn và bận rộn làm việc khác. Peter sẽ tự mình leo lên chiếc ghế, uống sữa, ăn bánh sandwich, sau khi ăn no, nó sẽ tự về phòng của mình, tự tìm quần áo trên tủ, rồi tự lấy giày, tự mình mặc lên. Bất kể chỉ mới 3 tuổi thôi, vẫn chưa phân biệt rõ ràng mặt trái hay mặt phải của bút tất, giày trái hay giày phải.

Có một lần, Peter lại mặc ngược chiếc quần lên người, tôi vội vàng chạy đến muốn thay lại cho cháu, nhưng đã bị Susan cản lại. Nó nói, nếu cảm thấy không thoải mái tự cháu sẽ cởi ra, và mặc lại; nếu nó không cảm thấy không có gì là không thoải mái, vậy thì tùy. Và nguyên ngày đó, Peter mặc cái quần ngược đó chạy tới chạy lui, Susan như không thấy gì hết.

Một lần nữa, Peter ra ngoài chơi với cháu nhà hàng xóm, chưa được bao lâu thì nó chạy thở hổn hển về đến nhà, nói với Susan: **“Mẹ ơi, Lusi nói cái quần của con mặc ngược rồi, đúng không? Lusi là con nhà hàng xóm, năm nay 5 tuổi. Susan mỉm cười nói:** “Đúng vậy, con có muốn mặc lại không?” Peter gật gật đầu, tự mình cởi quần ra, xem tí mĩ rồi, bắt đầu mặc lại. Từ lần đó về sau, Peter không bao giờ mặc ngược quần nữa.

Tôi đã không kiềm được mà nhớ lại, cháu gái ngoại của tôi lúc 5 - 6 tuổi chưa biết dùng đũa, lúc học tiểu học còn chưa biết cột dây giày, và bây giờ đang theo trung học dạng ký túc xá, mỗi cuối tuần là đem một đồng quần áo dơ về nhà.

Có một buổi trưa, Peter giận dỗi, không chịu ăn cơm. Susan la rầy mấy câu, Peter giận hờn đẩy khay cơm xuống đất, thức ăn trên khay rớt đầy trên đất. Susan nhìn Peter, giọng nói nghiêm khắc: **“Xem ra con đúng là không muốn ăn thật! Nhớ lấy, từ giờ đến sáng mai, con không được ăn gì hết.”** Peter gật gật đầu, kiên quyết trả lời: **“Yes!”** Và tôi chợt cười thầm, hai mẹ con này cứng đầu như nhau!

Buổi chiều, Susan bàn với tôi, nhờ tôi nấu món ăn Việt Nam cho bữa tối. Tôi lại trầm nghĩ, Peter đặc biệt thích món ăn Việt Nam, nhất định Susan



thấy sáng nay cháu không ăn gì hết, nên muốn buổi tối cháu ăn ngon và nhiều hơn. Tôi bèn trở tài nấu ăn, làm món sườn chua ngọt mà Peter thích nhất, món tôm, và còn dùng mì Ý để làm món mì kiểu Việt Nam mà Peter rất thích, người nhỏ nhỏ như thế mà có thể ăn được một tô lớn.

Bắt đầu bữa cơm tối, Peter vui mừng nhảy lên ghế ngồi. Susan đến lấy đi đĩa và nĩa của con, nói: ***“Chúng ta giao ước rồi phải không, hôm nay con không được ăn gì hết, chính con cũng đồng ý rồi đó.”*** Peter nhìn nét mặt nghiêm túc của người mẹ, “òà” lên khóc, vừa khóc vừa nói: ***“Mẹ ơi, con đói, con muốn ăn cơm.” “Không được, nói rồi là phải giữ lời.”*** Susan không một chút động lòng. Tôi thấy đau lòng muốn thay cháu cầu xin, nói đỡ lời dùm, nhưng thấy ánh mắt ra hiệu của con trai tôi. Nhớ lại lúc mới đến Mỹ, con trai có nói với tôi: ***“Ở nước Mỹ, lúc cha mẹ giáo dục con cái, người ngoài không nên nhúng tay, bất kể là trưởng bối cũng không ngoại lệ.”*** Không còn cách nào, tôi chỉ còn giữ im lặng mà thôi. Bữa cơm đó, từ đầu đến cuối, Peter tội nghiệp chỉ ngồi chơi với chiếc xe mô hình, mắt trưng trưng nhìn ba người lớn chúng tôi ăn như hổ đói. Đến đó tôi mới biết dụng ý của Susan khi nhờ tôi nấu

món Việt. Tôi tin rằng, lần sau, trong lúc Peter muốn giận hờn quăng liệng thức ăn, nhất định sẽ nghĩ đến kinh nghiệm bụng đói nhìn ba mẹ và bà nội ăn cao lương mỹ vị. Bụng đói không dễ chịu tí nào, huống chi là đói mặt với món mình thích ăn.

Buổi tối, tôi và Susan cùng đến chúc Peter ngủ ngon. Peter cẩn thận dè dặt hỏi: ***“Mẹ ơi, con đói lắm, giờ con có thể ăn món Việt không?”*** Susan mỉm cười lắc đầu, kiên quyết nói: ***“Không!”*** Peter nuốt nước miếng, lại hỏi: ***“Vậy để con ngủ dậy rồi khi mở mắt con được ăn chứ?” “Đương nhiên được rồi”,*** Susan thật dịu dàng khẽ đáp. Peter đã cười tươi hẳn ra.

Sau bài học này, Peter rất tích cực ăn cơm, nó không muốn vì ***“tuyệt thực”*** mà lỡ bữa ăn ngon, và chịu cực hình bụng đói. Mỗi lần nhìn thấy Peter ngọam từng phần lớn thức ăn, lúc miệng và mặt dính đầy thức ăn, tôi lại nhớ đến cháu ngoại, hồi bằng tuổi Peter; mấy người cầm tô cơm đi theo sau đuôi nó, đồ dành, mà nó còn chưa chịu ngoan ngoãn ăn, mà còn ra điều kiện: ăn xong chén cơm mua một kiện đồ chơi, ăn thêm một chén thì mua thêm một kiện đồ chơi...



Phần 2: Ăn miếng trả miếng

Có một lần, chúng tôi dắt Peter ra công viên chơi. Rất nhanh, Peter đã cùng hai cô bé chơi nấu ăn với nhau. Cái nồi nhỏ bằng mù, cái xeng nhỏ, cái thau nhỏ, những cái chén nhỏ xếp đầy trên đường. Bất ngờ, Peter tinh nghịch cầm cái nồi bằng nhựa lên, đập rất mạnh lên đầu một cô bé. Cô bé bần thần một lúc trước khi òa khóc thật lớn. Cháu gái kia thấy tình hình vậy cũng òa khóc theo. Đại khái, Peter cũng không nghĩ đến hậu quả nghiêm trọng như vậy sẽ xảy ra, đứng qua một bên, trốn mắt nhìn. Susan đi tới. Sau khi hiểu được đầu đuôi sự việc, nó không quát nạt một tiếng, cầm lấy cái nồi ấy, gõ mạnh một cái lên đầu Peter. Peter không phòng bị, té ngã xuống bãi cỏ, khóc nức nở. Susan hỏi Peter: **“Đau không? Lần sau có còn làm thế nữa không?”** Peter vừa khóc vừa lắc đầu. Tôi tin rằng, lần sau nó sẽ không làm thế nữa.

Cậu của Peter tặng cho cháu một chiếc xe đạp nhỏ, Peter rất thích, khư khư giữ làm bảo bối không cho ai đụng vào. Lusi cô bé trong xóm, là bạn thân của Peter, đã mấy lần thỉnh cầu Peter cho chạy thử chiếc xe nhỏ này, Peter không đồng ý. Một lần, mấy cháu đang chơi chung với nhau, Lusi thừa lúc Peter không để ý, lén lén nhảy lên chiếc xe và đạp mau đi. Khi biết ra, Peter rất phẫn nộ, đến mếu mếu. Susan đang ngồi nói chuyện và uống café với mẹ của những đứa nhỏ kia, liền mỉm cười trả lời con: **“Chuyện của chúng con thì chúng con tự giải quyết, mẹ không xen vào được.”** Peter bất lực quay đi. Một lát sau, Lusi chạy chiếc xe về. Vừa thấy Lusi, Peter lập tức chạy tới đẩy bạn té xuống đất, giật lại chiếc xe. Lusi ngồi bệt dưới đất, khóc ré lên. Susan ẵm Lusi dậy và dỗ dành một lát. Rất nhanh sau đó Lusi đã chơi vui vẻ lại với những bạn còn lại. Peter tự mình chạy xe tới lui một lát thì cảm thấy hơi nhàm chán, nhìn thấy những bạn kia chơi thật vui vẻ với nhau nên nó muốn tham gia chung. Nó chạy tới chỗ Susan, lằng bằng thưa: **“Mẹ, con muốn chơi với Lusi và tụi nó.”** Susan không đã động gì và trả lời: **“Con tự kiểm mấy bạn ấy**



vậy!” **“Mẹ ơi, mẹ đi với con nhen”**, Peter thỉnh cầu. **“Chuyện này không được rồi, lúc này con đã làm cho Lusi khóc, giờ con lại muốn chơi với mọi người, vậy con phải tự đi giải quyết vấn đề”**. Peter leo lên chiếc xe và chạy từ từ đến chỗ Lusi, lúc gần đến chỗ, thì nó lại quay ngược đi. Chạy tới lui mấy vòng như vậy, không biết từ lúc nào mà Peter và Lusi lại vui vẻ với nhau, hợp thành nhóm ồn ào.

Phần 3: Dạy dỗ chăm nom con cái là chuyện của cha mẹ

Song thân Susan, biết tôi đang ở Mỹ, nên lái xe từ California đến thăm chúng tôi. Nhà có khách tới, Peter rất hào hứng, chạy lên chạy xuống. Nó lấy cái thùng đựng đầy nước, rồi xách đi tới đi lui trong nhà. Susan cảnh cáo nó mấy lần rồi, rằng không được làm nước văng lung tung trong nhà. Peter đề ngoài tai. Cuối cùng Peter đã làm nước đổ hết ra nền. Chưa thấy mình làm sai, Peter còn đắc ý dẫm đạp lên vũng nước, làm ướt hết quần áo. Tôi lập tức chạy đi lấy cây lau nhà để dọn dẹp. Susan giắt lại cây lau nhà và đem đưa cho Peter, nói với nó: **“Lau sàn cho khô, cởi đồ ướt ra và tự mình giặt sạch.”** Peter không chịu vừa khóc vừa la. Susan không nói thêm lời nào, lập tức kéo nó đến phòng trữ đồ, đóng chặt cửa lại. Nghe từ bên trong tiếng khóc hoảng sợ của nó, tim tôi đau thắt lại, rất muốn chạy đến ấm cháu ra. Bà ngoại của Peter lại cản tôi, nói: **“Đó là chuyện của Susan”**. Một lát sau, Peter không khóc nữa, nó ở trong phòng trữ đồ hét thật lớn: **“Mẹ ơi, con sai rồi!”** Susan đứng ở ngoài hỏi: **“Thế giờ con biết phải làm gì chưa?”** **“Con biết.”** Susan mở cửa ra, Peter chạy từ phòng trữ đồ ra, nước mắt đầy mặt. Nó cầm cây lau nhà cao gấp đôi nó ra sức lau cho khô sàn nhà. Sau đó tự cởi quần áo dơ ra, xách trên tay, trần truồng chạy vô nhà tắm, hí hửng giặt đồ. Ông bà ngoại của nó nhìn vào thái độ kinh ngạc của tôi, thích thú mỉm cười. Sự việc này làm tôi cảm động vô cùng.

Ở rất nhiều gia đình Việt nam, cha mẹ giáo dục con cái thì thường phát sinh vấn đề **“đại thế chiến”**. Trẻ luôn luôn được ngoại nuông chiều,

nội thì can ngăn, vợ chồng cãi nhau, gà bay chó chạy. Sau này, tôi và ông bà ngoại của Peter trong khi trò chuyện có nhắc đến chuyện này, một câu họ nói đã gây ấn tượng sâu sắc cho tôi: **“Con trẻ là con cái của cha mẹ chúng, trước tiên phải tôn trọng cách giáo dục của cha mẹ”**. Đứa bé tuy còn nhỏ, nhưng thường mang tính nghịch ngợm bẩm sinh. Nếu quan sát thấy các thành viên trong gia đình có mâu thuẫn, nó sẽ nhạy bén lợi dụng sơ hở. Việc này không cải thiện hành vi của nó, và chẳng ích lợi gì cho nó. Ngược lại còn làm cho vấn đề càng nghiêm trọng hơn, thậm chí còn gây ra những vấn đề khác.

Ngoài ra, nếu các thành viên trong gia đình xung đột, không khí gia đình không hòa thuận, trẻ sẽ có cảm giác bất an, sự phát triển tâm lý của nó sẽ bị ảnh hưởng bất lợi. Cho nên, dù ông bà cha mẹ bất đồng về cách giáo dục con cháu, hay là vợ chồng có quan niệm giáo dục khác nhau, cũng không nên để lộ sự mâu thuẫn trước mặt con cái. Ông bà ngoại của Peter ở lại một tuần và chuẩn bị về Cali. Hai ngày trước khi đi, ông ngoại của Peter rất nghiêm túc hỏi con gái mình: **“Peter muốn chiếc xe đào đất, ba có thể mua cho nó chứ?”**. Susan suy nghĩ rồi nói: **“Ba mẹ lần này đã mua cho nó đôi giày trượt băng làm quà rồi. Đợi đến Noel ba hãy mua chiếc xe đó cho nó!”**

Tôi không biết ông ngoại của Peter nói như thế nào với thằng nhóc này, mà sau đó tôi dắt cháu đi siêu thị, nó chỉ tay vào món đồ chơi, khoe **“Ông ngoại nói, đến Noel sẽ mua tặng cháu cái này”** với giọng thích thú và mong đợi.

Susan nghiêm khắc với con như vậy nhưng Peter lại yêu thương mẹ hết mực. Khi chơi ở ngoài, cháu hay thu thập một số hoa lá mà cháu cho là đẹp rồi trình trọng tặng mẹ. Người ngoài tặng quà cho cháu, cháu luôn gọi mẹ cùng mở quà; có thức ăn ngon, cháu luôn để phần một nửa cho mẹ. Nghĩ đến nhiều đứa trẻ Việt Nam coi thường và lạnh nhạt đối xử đối với cha mẹ, tôi không thể không kính phục cô con dâu Tây này của tôi. Theo tôi, cách giáo dục con cái của bà mẹ Phương Tây này rất xứng đáng để các bà mẹ Phương Đông như tôi học theo...

Chia Sẻ Của Người Mẹ Có Con Trúng Tuyển Harvard

Văn Chung

Với nhà văn, nhà báo Hồ Thị Hải Âu, việc nuôi dạy con là niềm đam mê. Chị luôn nhìn thẳng vào mắt con khi nói. Không có thói quen đổ tại ai, chị lặng lẽ giáo dục con theo triết lý học để phát triển tố chất.

Luôn thẳng thắn với con

Tin Lã Hồ Minh Khuê (Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam) được ĐH Harvard cấp học bổng khiến nhiều người khâm phục. Đằng sau thành công ấy là một người mẹ đã kiên trì nuôi con với nhiều mồ hôi và nước mắt.

“Với tôi, thành công không phải việc con được vào ĐH Harvard hay đại học danh tiếng nào trên thế giới. Thành công lớn nhất là chấp cánh cho con phát triển tất cả tố chất con người cháu có, giúp cháu thực sự có được hạnh phúc trong cuộc sống” - chị Hồ Thị Hải Âu chia sẻ.

Gạt nước mắt sau nỗi đau trong chuyện hôn nhân, chị Hải Âu chấp nhận là người mẹ đơn thân một mình nuôi dạy Minh Khuê từ tấm bé. Nhưng dường như ***“sai lầm”*** (từ chị dùng) ấy chỉ khiến chị mạnh mẽ hơn để dồn toàn tâm cho chuyện chăm sóc cho con gái bé nhỏ.

Bố mẹ Việt nhiều người thừa thời gian để nhậu với bạn bè hay tám về đủ chuyện ở mọi nơi, còn con cái bỏ cả cho nhà trường ***“trăm sự nhờ thầy”***.

Chị nói mình không thích đổ lỗi cho hoàn cảnh hay bất kỳ ai: ***“Tôi rất thích cách bố mẹ Mỹ trò chuyện với con. Họ luôn nhìn thẳng vào mắt con, nói những điều đơn giản nhưng chân***



Hai mẹ con Hải Âu (phải) - Minh Khuê (trái)

thành, không giấu giếm. Tôi vẫn thường nói với con, mẹ cũng là một người mẹ bình thường, mẹ vô vàn nhiều sai sót nhưng sâu trong tim mẹ là tình yêu thương con vô vàn. Những khi mẹ sai, mẹ xin lỗi và mong con tha thứ. Mẹ cần chúng ta tin tưởng nhau”.

Quan niệm giáo dục về “7 trí thông minh”

Chị lặng lẽ và kiên trì dạy con theo triết lý giáo dục đã lựa chọn.

Nhiều người thắc mắc có quá tham lam khi cho Minh Khuê học đủ thứ từ piano, vẽ, tiếng Anh, toán, văn, bơi ngay từ nhỏ. Chị chỉ cười **“nếu để đến giờ thì có lẽ không bao giờ mình giáo dục con được như ngày nay”**.

Chị chia sẻ: “18 năm qua, mình đã đồng hành với Harvard để nuôi dạy con. Mình nghiên cứu và thấy triết lý giáo dục của họ rất tuyệt vời. Giáo dục con như thế nào chính là cha mẹ đã khai sinh lần thứ 2 cho con.

Chúng ta thường quan niệm có năng khiếu mới học được đàn, piano. Nhưng Harvard cho rằng học để phát triển tố chất chứ không phải có tố chất mới học, trẻ có quyền được cha mẹ giúp phát triển những tố chất đó”.

Chị lý giải: Triết lý đó không phải tự nhiên có, nó là kết quả của quá trình giải phẫu học của ngành y, nghiên cứu tâm lý lứa tuổi, sự phát triển não bộ của con người. Quan niệm về chỉ số IQ đã cũ khi đề cập tới trí thông minh của một đứa trẻ.

Quan điểm mới là có 7 loại hình thông minh khác nhau đứng tương đối độc lập. Nếu được giao thoa sẽ tương hỗ, giúp phát triển sự thông minh của đứa trẻ lên nhiều lần.

7 loại hình đó bao gồm: trí thông minh về vận động hay là thể thao, trí thông minh của logic toán học, thông minh của phát triển tư duy hình tượng ngôn ngữ, ngoại ngữ, âm nhạc, sự thông minh của hội họa và rất hay nữa thường có ở những nhà lãnh đạo là năng lực dự cảm, nhà tiên tri những người có thể xem tướng số.

7 loại hình đó được Harvard cụ thể trong 6 môn học giúp đứa trẻ phát triển tốt nhất các tố chất của mình đó là toán học, âm nhạc, hội họa, ngoại ngữ, thể thao và nhân văn.

“Xã hội phát triển, đồ dùng thường được chế tạo cho người thuận tay phải. Về lâu dài, hoạt động này sẽ giúp bán cầu đại não trái phát triển, bán cầu não phải sẽ kém đi. Và piano sẽ giúp 2 bán cầu não cân bằng” – chị phân tích chuyện cho con học piano.

Giai đoạn từ 0 đến 4 tuổi, não bộ của trẻ sẽ phát triển hoàn toàn về khối lượng và chất lượng, lúc này não bộ các cháu như một thư mục rỗng. Và bạn sẽ lựa chọn để xã hội vẽ lên đó hay chủ động vẽ con đường cho các con đi” – chị say sưa.

Chị cho học tiếng Anh từ sớm để Minh Khuê có thể tư duy sự việc bằng cả 2 thứ tiếng, không để lớn lên học ngoại ngữ tư duy bằng tiếng Việt rồi mới dịch sang tiếng Anh.

Chị cho con học hội họa bên cạnh toán, văn (*là sở trường vốn có của mẹ*) để những khi căng thẳng con tìm đến giải trí.

Chị dạy con bơi từ sớm để cháu học vận động và cách tự bảo vệ mình.

Luôn bên con và kỷ luật mềm

Ngoài công việc ở Thời báo Ngân hàng, chị còn tham gia một số hoạt động đầu tư khác.

Khi con còn nhỏ, gần như chị chỉ đi làm và dành toàn bộ thời gian chăm con.

Chị sẵn sàng nghỉ làm 10 ngày để cùng thầy dạy con tập bơi hay ngồi hàng giờ học piano cùng con, để khi về dạy lại cho con và rèn con tính chuyên cần.

Tùy vào độ tuổi, chị cân đối việc học môn nào nặng nhẹ khác nhau cho con. Khi còn nhỏ thì toán là phụ, văn cũng vậy (*nhưng chị giáo dục con hàng ngày*).

Ba môn là bơi, piano và học vẽ mỗi ngày chị đưa con đến nhà thầy học 3-4 tiếng.

Đến khi hết lớp 1, Minh Khuê đã có giải về hội họa, lớp 2 - 3 liên tục giải piano. Lớp 4 hai môn nghệ thuật này của cô gái nhỏ đã thuần thục chị lại tăng cường cho con học toán, văn và giãn thời gian học nghệ thuật.

Quan sát con chơi với bạn chị thấy Minh Khuê chỉ vui đùa khoảng 1 tiếng là chán, cần ngay một cây đàn hay cảnh cộ để vẽ. Như thế con mới thấy

thoải mái. Chị vui khi dạy cho con tính kỷ luật mềm, tự cháu cảm thấy điều đó là tự nhiên và hạnh phúc.

Bài học “trong đầm gì đẹp bằng sen”

Dân gian có câu **“Trong đầm gì đẹp bằng sen... Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”**. Nhưng hoa sen nếu không sống trong bùn thì sẽ ở đâu? Trên socla hay kem của con, hay kim cương vàng bạc? Không. Nhưng sen sẽ rất mang ơn bùn kia. Nó là dinh dưỡng, là nước ối của mẹ, tinh túy là ở đó. Nhờ bùn mà sen mới dậy hương, mới đẹp được.

Chị kể với con câu chuyện ấy để dạy con nhìn tất cả trong tính toàn bộ. Đừng chỉ thích cái gì rồi đối lập với tất cả hay bỏ đi những điều thú vị hay quan trọng trong cuộc sống.

Chị nói với con về những điều tốt và cả những cái xấu, về lỗi lầm của mình để con nhìn cuộc sống với lăng kính đa chiều, biết sống hướng thiện.

Chị và con say sưa tìm hiểu lịch sử gia đình. Chị kể về thời gian khó, kể về ngoại đã nuôi 6 người con khôn lớn ra sao, những bữa cơm rau khoai lang ngon ngọt thế nào. Không phải để kể khổ mà để con thấy được cái đẹp của cuộc đời và thời nào cũng tồn tại.

“Khi con biết yêu thương gia đình, lịch sử rồi lớn lên con sẽ biết yêu thương đồng loại” – đó là điều chị luôn tâm niệm.

Lẽ ra rất thành danh ở sự nghiệp văn chương khi hồi trẻ có khởi sự tốt, nhưng chị đã lui về phía sau dốc lòng cho sự nghiệp của một người mẹ. Trong hành trình cuộc đời mình, chị đã gặp những người bạn chia sẻ sự nghiệp này.

Nói về mẹ, Minh Khuê cười hạnh phúc: **“Mẹ không chỉ là mẹ mà con là một người bạn lớn trong cuộc đời mình”**.

Trong Khoảnh Khắc Này

*Trong phút giây này em có hay!
Vạn vật quanh mình đang chuyển xoay
Có mầm non hé, hoa cười nụ,
Chiếc lá xa cành theo gió bay.*

*Trong khoảnh khắc này em biết chăng!
Có người hạnh phúc, kẻ bán khoăn
Nơi tê nghèo đói, đời cô quạnh..
Chỗ nở ngày chưa hết nhọc nhằn.*

*Cũng trong tíc tắc, từng hơi thở
Vô vàn đi, đến, diệt và sinh
Mắt ai vừa khép, ai vừa mở
Kẻ reo vui, người khóc một mình.*

*Trong thoáng giây này em biết không!
Buồn, vui nhân thế rất menh mông..
Nơi chìm mưa bão, nơi chinh chiến
Thiện, ác vẫn xoay mãi một dòng.*

*Phút nao tình thức em ngồi lại
Nhìn ra thế giới, nghĩ về mình.
Thấy chăng một thứ chi thường tại?
Chập chờn mộng, thực kiếp nhân sinh.*

*Trong sát na này ta biết đâu
Có người bừng giấc mộng thiên châu.
Từ miền tịch lặng vô biên ấy
Thăm gửi niềm Thương khắp địa cầu.*

Thích Tánh Tuệ

Nắng Hè Trên Đỉnh Kim Sơn

Quảng Diệu Lan

Con, Quảng Diệu Lan, xin kính dâng bài viết này cùng với lời tri ân đến Sư Ông Thích Tịnh Từ, viện trưởng Tu viện Kim Sơn, quý tăng ni trong mùa an cư kiết hạ cùng các Thiên sinh Sợi Nắng. Với đầy đủ duyên lành, chúng con đã được những ngày tu học an vui và lợi lạc. Bài viết nếu có điều gì sai, sót, cho con xin được thành tâm sám hối.

Hè về! Hè về! Ba ngày nghỉ bắc cầu vào cuối tuần của Ngày lễ Độc Lập 4 tháng 7 ở Mỹ rơi vào mùa nghỉ hè của học sinh cũng là mùa an cư kiết hạ của chư tăng ni tu viện Kim Sơn. Còn ý nghĩa nào hơn để các Thiên sinh Sợi Nắng cùng nhau trở về thăm lại mái nhà tâm linh trên đỉnh núi Madonna, nơi đó có tu viện Kim Sơn. Trở về để có cơ hội được hộ trì Tam Bảo trong mùa an cư kiết hạ. Trở về để gặp vị Thầy tâm linh, Sư ông Thích Tịnh Từ, hỏi thăm trái tim yêu thương của Thầy vẫn còn giữ nhịp đập bình thường như xưa sau lần mổ tim trước đây? Trở về để sống lại với thiên nhiên của núi rừng “redwood” sau những cơn mưa, cơn nắng của cuộc sống đời thường. Trở về để cùng nhau tu tập pháp môn Thiền Tịnh song tu dưới sự hướng dẫn của Sư ông hơn 10 năm nay.

Trở về? Hai tiếng “trở về” nghe nôn nao, rạo rực trong lòng những Thiên sinh Sợi Nắng. Như những đứa con đi xa, nhớ nhà, nhớ quê, các Thiên sinh Sợi Nắng đã cùng hẹn nhau có mặt trên chuyến xe bus hành hương tu học, khởi hành lúc 7 giờ sáng tại địa điểm là Niệm Phật đường Ngọc Sáng.

Ôi, sao mà đông vui thế này với những khuôn mặt quen thuộc của các cặp Quảng Minh Hậu- Diệu Hiện, Quảng Minh Chơn- Diệu Lan, Quảng Minh Châu- Tâm Từ Hiền, Quảng Thê- Diệu Huệ..., các tiếng hát quen thuộc như Diệu Trí, Thân Anh, Thân Thư, Minh Đạo, Diệu Nghĩa...,



các bàn tay bận rộn như Diệu Hiện, Diệu Tú, Diệu Thơm, Diệu Huệ, Giác Hiệp, Từ Bửu, Nguyên Tâm... Ai cũng lăng xăng với hành lý, với những khay, túi, hộp... đựng đầy thức ăn, trái cây, nước uống... chuẩn bị phục vụ cho đại chúng trong bữa điểm tâm sáng và ăn trưa cùng với những lễ vật cúng dường các chùa.

Và còn nữa những khuôn mặt xa lạ đến từ El Monte. Đây là lần đầu tiên các anh chị đi hành hương với nhóm Thiên sinh Sợi Nắng nhưng ... trước lạ sau quen. Chúng ta sẽ là những người bạn đạo trong chuyến hành hương. Các bảng tên đã được các bạn cài lên áo. Biết tên nhau rồi, các bạn hãy làm quen với những người bạn chung quanh. Con đường đến Kim Sơn còn dài lắm. Các sinh hoạt, hát, hò, kể chuyện, đồ vui Phật pháp, các mẫu chuyện tâm sự của các bạn Thiên sinh

trong chuyến đi sẽ được chia sẻ làm cho các bạn quên đi con đường dài và bỏ lại sau lưng những bận rộn, lo toan cơm áo ngoài đời.

Các bạn ơi, sự an lạc và thanh thoi đang có nơi này và ở đây với các bạn. ***“Here and Now”***.

Sau khi ổn định chỗ ngồi, mở đầu chương trình hành hương là lời tâm sự của con chim đầu đàn, người đã gánh vác và lèo lái con thuyền Sợi Nắng hơn 10 năm qua, anh Quảng Minh Hậu. Với nét mặt nghiêm trang, *(đôi khi có chuyện vui, anh hay nở những nụ cười chím chím rất có duyên!)* anh ngỏ lời chào mừng đoàn hành hương. Anh nhắc lại quá trình hình thành của nhóm Thiền sinh Sợi Nắng, ý nghĩa của cái tên ***“Sợi Nắng”*** của Sư ông đặt cho, lộ trình chuyến đi, mục đích của chuyến đi, các thành phần tham dự nhất là vài bạn mới đến từ El Monte.

Diệu Trí, cánh tay mặt của anh Quảng Minh Hậu, một thành viên không thể thiếu được trong ban tổ chức, người có giọng nói nhỏ nhẹ, dịu dàng nhưng bao biện hết tất cả các việc không tên, từ lớn đến nhỏ. Công việc quan trọng và nặng nhọc nhất của Diệu Trí trong các chuyến hành hương là thương lượng xe bus, sắp xếp chương trình,

phân công nhân sự, theo dõi, nhắc nhở, đôn đốc các công việc của mọi người, kêu gọi các Thiền sinh tham gia đóng góp cho chuyến đi.. Chẳng hạn như các chị Diệu Hiện, Diệu Thơm, Diệu Huệ, Diệu Nghĩa, Từ Hiền, Từ Bửu... được phân công lo phần âm thực và lễ vật cúng dường, Diệu Tú phụ trách việc chụp ảnh và in các bản nhạc đóng thành tập làm tài liệu cho các Thiền sinh tập hát trên xe. Thân Anh phụ trách mục văn nghệ và làm các bảng tên để các Thiền sinh biết tên nhau. Quảng Minh Châu phụ trách chụp ảnh cho đoàn...

Ngoài ra còn các anh chị khác Diệu Lan không nhớ hết tên, tuy không chính thức vào ban nào nhưng sẵn sàng làm công việc bưng, bê, khuân, vác... khi ban tổ chức cần.

Diệu Lan và anh Quảng Minh Chơn đăng ký ghi tên góp ***“dzui”*** vào ban ***“dzăng”*** nghệ ***“Sóng Vang”*** của Thân Anh. Theo lời đề nghị của anh trưởng đoàn Quảng Minh Hậu, kỳ này ngồi bên cạnh Diệu Lan là anh Quảng Minh Chơn còn có... cây đàn guitar làm Diệu Lan nhớ bài hát ***“Cây đàn bỏ quên”***. Diệu Lan xin phép tác giả được sửa lại lời, thay vì ***“Cây đàn bỏ quên”*** là cây đàn mang theo lời yêu cầu của anh Quảng Minh Hậu:



Hôm nay Lan vác đàn theo

Lan đàn, bạn hát cùng nhau lên đường

Tình tang tính tính tình tang...

Viết đến đây, Diệu Lan nhớ đến Diệu Trí, tuy bận rộn nhiều việc nhưng Diệu Trí không quên nhắc nhở Diệu Lan bài **“Hơi thở dòng sông”** để tập cho đại chúng. Những việc không tên, âm thầm mà Diệu Trí làm là những việc như thế đó. Diệu Trí lúc nào cũng muốn mọi việc êm xuôi, tròn vẹn, không thiếu sót. Đây là một mẫu người cầu toàn. Cái cầu toàn rất dễ thương vì lúc nào cũng muốn **“Everything must be perfectly done”** nhưng không phải cho mình mà cho ...mọi người.

Sau phần giới thiệu của Diệu Trí là mẹt ăn điểm tâm với xôi đậu xanh, một trái chuối, một trái quýt, một gói mứt trái cây khô, một chai nước đã được ai đó có sáng kiến rất hay là trên mỗi chai đều có bảng tên. Mỗi người có thể đổ đầy nước mỗi khi đến chùa, vừa tiết kiệm nước vừa không bị lẫn lộn vì chai nào cũng có ghi tên. Đây là do công sức của Từ Bửu, một khuôn mặt khả ái, một giọng nói nhỏ nhẹ, tuy là một thiền sinh mới nhưng Từ Bửu lúc nào cũng nhiệt tình, mau mắn trong những sinh hoạt của nhóm Sợi Nắng. Ngoài việc lo phần điểm tâm buổi sáng, lại thêm khăn giấy, khăn ướt, muống, nĩa, tất cả cho vào một cái túi nhỏ bằng giấy xinh xinh cũng do Diệu Thơm cúng dường. Cái túi này rất diệu dụng vì nó dành riêng để đựng những phần ăn được phát trong ngày như những gói khoai lang sấy, những gói hạt **“snack”**. Nhắc đến những gói **“snack”**, mọi người không quên nghĩ đến chị Thân Đoàn Trang, khoai lang sấy của Tâm Từ Hiền và những hộp cơm trưa được chuẩn bị chu đáo với sự chăm lo ân cần của trưởng ban ẩm thực của gia đình Sợi Nắng, chị Diệu Hiền, phu nhân của anh trưởng đoàn.

Bữa điểm tâm gọn nhẹ làm cho không khí sinh hoạt sôi động hẳn lên. Các bạn Thiền sinh có thêm năng lượng để nghe anh Quảng Minh Chơn mở đầu phần sinh hoạt trong chuyến hành hương.

Bằng giọng miền Bắc rõ ràng và trí nhớ khá minh mẫn của một lão ông, **“xuân xanh”** năm nay đã ngoài 73 nhưng tâm hồn còn trẻ trung như một lão Ngoan Đồng trong truyện kiếm hiệp, anh Quảng Minh Chơn kể lại ngắn gọn cuộc đời Thầy từ khi còn là một cậu bé bắt đầu đi tu năm 14 tuổi, trải qua các trường sơ cấp Phật học ở chùa Phổ Đà tỉnh Đà Nẵng, trường trung cấp Phật học tại chùa Liễu Quán ở Huế, trường Cao đẳng Phật học ở chùa Huệ Nghiêm, Phú Lâm Sài Gòn, đi Mỹ du học năm 1974, xây dựng chùa Từ Quang ở San Francisco năm 1977, học Thiền Minh sát với các Thiền Sư Miền Điện nổi tiếng như Tangpulu ở Santa Cruz...

Với niềm tin và những lời cầu nguyện Quán Thế Âm Bồ Tát, Ngài đã phù hộ độ trì cho Thầy vượt qua bao nhiêu ách nạn trong cuộc đời nhất là trong cơn mộng Thiền, hình ảnh Thầy cười cợt trắng trên đỉnh núi đã giúp Thầy tìm được rừng núi **“redwood”** nơi có đỉnh núi Madonna giống như trong giấc mơ để Thầy quyết tâm thực hiện hoài bão xây cất một trung tâm tu học.

Tu viện Kim Sơn thành hình từ giấc mơ Thiền của Thầy trên đỉnh núi này.

Năm 1983, khu rừng redwood rộng mênh mông hơn 30 mẫu tây từ giá 500.000 đô- la hạ xuống còn 250.000. Với số tiền vốn vụn 5000 đô, không tiền đặt cọc, thế mà chỉ 5 năm sau, nhờ vào tấm lòng tốt của người chủ đất, bằng sự quyên góp, cúng dường của các thí chủ, 30 mẫu tây đất đã thuộc quyền sở hữu của tu viện Kim Sơn. Trai đường, thiền đường, tầng xá, nhà bếp, bãi đậu xe... lần lượt được xây cất dần, đủ chỗ ăn ngủ cho những chuyến tu học dài ngày của các Thiền sinh đến từ các nơi.

Từ trên núi cao, khó khăn nhất là tìm đâu ra mạch nước ngầm trên vùng đất rộng lớn này? Làm thế nào có nước đủ dùng cho sinh hoạt hàng ngày và những chuyến tu học đông đảo như thế? Bằng niềm tin và những lời cầu nguyện của Thầy trong giấc mộng Thiền, sự linh nghiệm của Quán Thế Âm Bồ Tát, một lần nữa lại ứng hiện khi Thầy tìm được mạch giếng ngầm, định vị cho công ty khoan giếng đào đúng mạch nước.

Nguồn nước thiêng từ lòng đất phun lên như nguồn sống miên viễn làm tăng trưởng thêm niềm tin vào Bồ Tát Quan Âm và nuôi dưỡng sinh hoạt của tu viện Kim Sơn ngày càng an lành.

Câu chuyện về cuộc đời của Sư ông Tịnh Từ liên quan đến sự thành lập tu viện Kim Sơn như một huyền thoại đã khiến cho các Thiền sinh dù cũ hay mới đều hết sức ngưỡng mộ vì nó ly kỳ như trong chuyện cổ tích. Những thiền sinh như chúng tôi đã nghe nhiều về các câu chuyện này, khi được anh Quảng Minh Chơn kể lại như một quyển sách được anh ôn lại từng trang, mỗi trang là những bài học về Sư ông, một người có ước mơ và tâm nguyện rộng lớn, phổ độ chúng sinh có nhiều niềm đau nỗi khổ trong chốn ta bà. Đó cũng là sự kiên trì, nhẫn nại vượt qua mọi chướng ngại. Đó cũng là bài học về ý chí, nghị lực, tự tin của Sư ông, và trên hết là niềm tin trọn vẹn, tuyệt đối của Sư ông đối với Quan Thế Âm Bồ Tát, vị Bồ Tát Sư ông đã kính ngưỡng suốt cuộc đời.

Mọi người đều vỗ tay khen anh Quảng Minh Chơn kể chuyện hay và đầy đủ về cuộc đời Sư ông và tu viện Kim Sơn, Tiếp theo đó là mục **“Đổ vui Phật Pháp”** có thưởng cũng do anh Quảng Minh Chơn phụ trách.

Anh Quảng Minh Chơn đã đưa ra 10 câu hỏi thật là ích lợi cho các Thiền sinh có cơ hội ôn lại kiến thức về Phật pháp mà trí nhớ của người lớn tuổi cũng như sự bận rộn về sinh kế ngoài đời làm cho các bạn chúng ta quên dần. Những câu hỏi đã được các anh chị Thân Anh, Diệu Trí, Quảng Minh Hậu, Diệu Lan, Diệu Hiện trả lời. (Ừa, sao toàn là “phe ta” không hà!) Các bạn đã trả lời và có bạn còn bổ túc thêm ý nghĩa về Phật pháp trong các câu hỏi. Vì thế, câu hỏi càng được soi sáng hơn.

“Bát phong” là gì? Câu hỏi về tám ngọn gió đời: được – mất, khen – chê, sướng – khổ, danh vọng – không danh vọng chỉ làm cho chúng ta vương mắc đưa đến **“điên đảo mộng tưởng”**, gây ra bao sự phiền não, đau khổ trong cuộc đời. Những câu hỏi về Tam pháp ấn trong Phật pháp: vô thường, khổ, vô ngã. Hãy kể bốn loại thức ăn trong Phật

pháp và giải thích: đoạn thực, xúc thực, tư thực, thức thực. Bạn có nhớ tên mười vị đại đệ tử của Phật không? Thường Bất Khinh Bồ Tát là ai? Tại sao gọi là Thường Bất Khinh? Ngài xuất hiện trong bộ kinh Đại Thừa nào?. Hãy đọc hai bài kệ nổi tiếng của Thần Tú và Huệ Năng. Kinh nào nhắc đến Tôn giả A-Nan mắc nạn Ma-Đăng-Già? 10 pháp giới trong Phật giáo là gì? Kể tên các nước theo Phật giáo Nam tông...

Lâu ngày được ôn lại Phật pháp trên xe bus cũng là điều thú vị. Diệu Trí và Thân Anh đề dành các phần thưởng đó cho Từ Bửu và anh Minh Đạo gọi là chút quà cho anh Minh Đạo, người Thiền sinh tinh tấn, có một trí nhớ tuyệt vời các bài kinh nhất là Kinh A-Di Đà và luôn luôn có mặt cũng như nhiệt tình trong các sinh hoạt của nhóm thiền sinh Sợi Nắng.

Âm nhạc với lời ca, tiếng hát vẫn là sợi giây kết hợp gắn nhất giữa những con người với nhau. Chương trình văn nghệ mở đầu với bài hát **“Niềm an vui”** do anh Quảng Minh Chơn hướng dẫn và chị Diệu Lan đệm đàn làm cho không khí sinh hoạt như bừng dậy. Ý nghĩa của bài hát thật dễ thương như một lời nhắc nhở chúng ta **“Niềm an vui vẫn luôn có thật”**. Nó **“đơn giản như bữa cơm thanh đạm dưa cà”**. Nó xuất hiện khi **“Phật ở quanh ta”**, khi **“ta làm điều nhân ái”**, khi ta có **“niềm vui dạt dào mưa Pháp”**, khi ta biết **“đứt tan não phiền”**, **“danh, lợi, sắc, tài”**, khi chúng ta biết sống trong **“ngập nắng yêu thương”** và biết **“quay về bờ giác”**, ta đã có niềm an vui.

Hơn bốn mươi tiếng hát cao, thấp, trầm, bổng, già, trẻ, nam nữ cùng cất lên, hòa với tiếng đàn guitar làm cho các bạn Thiền sinh, nếu biết quán chiếu và tỉnh thức, các bạn sẽ nhận biết **“Niềm an vui vẫn luôn có thật”** qua tiếng hát của các bạn trong mỗi phút giây này.

Trong đoàn có anh Quảng Minh Tánh là một vị thiền sinh lớn tuổi, tham gia hầu hết các sinh hoạt tu học của gia đình Sợi Nắng. Được anh Quảng Minh Hậu giới thiệu, anh đã từng sinh

hoạt trong gia đình Phật tử hồi còn trẻ nên anh hướng dẫn nhiều bài hát hợp ca ngắn như **“Dây Thân Ái”** (*Dây thân ái lan rộng muôn nhà- Tuy sắp xa nhưng tim không xa*); **“Quay Vòng Tròn”** (*Nào chúng mình ra quay một vòng hát mà chơi- Hòa ca tiếng lên đưa nhịp nhàng vang khắp nơi*); **“Hợp Đoàn”** (*Nào về đây ta hợp đoàn cùng nhau- Cuộc đời vui thú có lúc nào thành thời*); **“Chia Tay”** (*Gặp nhau đây rồi chia tay- Ngày vàng như đã vụt qua trong phút giây*)...

Những bài hát vui, quen thuộc, khi hát kèm theo tiếng vỗ tay theo nhịp làm cho những mái tóc... muối tiêu như chúng tôi cảm thấy mình trẻ đi, trở về với thời học sinh xa xưa ngày nào.

Những tia nắng chói chang, gay gắt của mùa hè oi ả hắt vào khung cửa kính báo hiệu giờ cơm trưa. Chúng tôi dùng cơm trưa trên xe bus để tiết kiệm thời gian. Những hộp cơm đơn giản gồm một món kho mặn, một ít rau luộc đến đúng lúc làm cho bữa cơm thanh đạm trở nên ngon miệng

hơn bất cứ các món sơn hào hải vị nào. Ngoài trời nhiệt độ có khi lên tới 90 độ F. Theo chương trình trước khi đến Kim Sơn, đoàn hành hương sẽ ghé chùa Tâm Từ lễ Phật, ngôi chùa mới này thuộc Trung Tâm Phật Học Liễu Quán 2. Khi chúng tôi đến nơi, Thầy trụ trì Thích Pháp Chơn và một số Phật tử đã đứng đó chờ đón đoàn.

Được sự hướng dẫn của Thầy, chúng tôi theo Thầy vào chánh điện nơi có trang trí nhiều tượng Phật và các đồ cổ bằng đồng quý giá. Chùa thờ Tam thế Phật, Phật Thích Ca ở chính giữa, hai bên là ngài Ca Diếp và ngài Anan. Chùa đang xây cất dở dang nhưng cũng thành hình một ngôi thờ phụng Tam Bảo khang trang dù chưa được hoàn chỉnh. Độc đáo nhất đó là ngoài sân chùa, bộ kinh Pháp Cú được khắc trên 73 trụ đá bằng cẩm thạch có 6 mặt, cao gần 2 mét, nặng khoảng 1600 ký, bằng 3 thứ tiếng Việt, Mỹ và Hoa. Ngoài ra còn có các bộ kinh khác như Bát Nhã Tâm Kinh gồm 262 chữ khắc bằng 10 thứ tiếng. Chú Đại Bi, Chú Lăng Nghiêm còn gọi là Phật Đản Tôn Thắng Đà La Ni khắc bằng ba thứ tiếng.



Dưới cái nóng và cái nắng của buổi trưa hè không một ngọn gió, Thầy vắt vạt sau của chiếc áo nâu phủ trên đầu, vừa đi vừa kể chuyện cho chúng tôi nghe về ngôi chùa trước đây là một bãi rác khổng lồ. Thầy và các Phật tử đã bắt tay xây dựng trong vòng 3 năm. Thầy chỉ cho chúng tôi xem một hàng tượng của các vị Bồ Tát và những hàng cây hoa anh đào gốc từ Nhật bản được các Phật tử cúng dường. Trong tương lai, vườn chùa sẽ có cây cao bóng mát, hoa đào màu hồng sẽ nở rộ vào tháng ba. Chùa Tâm Từ sau khi hoàn tất xong sẽ là một ngôi chùa đẹp có cảnh trí và kiến trúc thanh nhã như một thiền viện. Chùa làm bằng gỗ và vật liệu nhẹ, đường nét hoa văn trang trí do chính tay Thầy vẽ là hình cánh hoa sen có đầu nhọn ở các cửa ra vào. Chùa có nhiều không gian thoáng mát, yên tĩnh, là nơi an trú tâm linh cho các Phật tử vùng San Jose.

Sau khi đi thăm chùa, chúng tôi vào chùa lễ Phật, có vài lời tác bạch, cúng dường tịnh tài và xin phép Thầy trở về Kim Sơn cho kịp giờ. Những ly nước mát lạnh bằng hột é chiêu đãi đoàn hành hương làm cho các Phật tử chúng tôi cảm thấy ngọt giọng, bớt cơn khát và cái nóng ngoài trời.

Chúng tôi rời chùa Tâm Từ, lòng còn ghi nhớ hình ảnh những bộ kinh lần đầu tiên được khắc trên đá do bàn tay khéo léo của các nghệ nhân đục đẽo chớ từ Việt nam qua. Hình ảnh Thầy trước đây đã từng là giáo thọ của tu viện Kim Sơn, hết lòng phụng sự Tam Bảo, biến đồng rác thành ngôi chùa sau này sẽ có tên mới là Tâm Từ. **“TỪ”** là tình thương, là tấm lòng **“từ”** của Phật đối với chúng sinh cũng như tấm lòng của Thầy đối với Phật tử trong vùng.

Từ chùa Tâm Từ đến Tu viện Kim Sơn khoảng hơn một tiếng. Giấc ngủ trưa đến thật nhanh sau bữa ăn no. Máy điều hòa không khí trên xe làm cho giấc ngủ sâu hơn. Nhìn đồng hồ đã hơn 2 giờ. Những đôi mắt mở to, nét mặt sáng khoái sau một giấc ngủ an lành. Chị Diệu Lan cầm cái chuông lắc leng keng : **“ Các bạn ơi thức dậy đi. Chúng ta không có nhiều thì giờ nữa đâu. Hãy thức dậy để cùng hát với chị Thân Anh. “Thức dậy em nhớ. Nhớ thở nhớ cười. Thức dậy em nhớ. Thở cười nghe em”.**

Sinh hoạt văn nghệ bắt đầu sống dậy bằng giọng hát trong trẻo, nhẹ như hơi thở và truyền cảm của Thân Anh. Bài **“ An là thở, lạc là đi”** được Thân Anh hướng dẫn cho đại chúng. Bài hát nhắc nhở Thiền sinh trở về hơi thở chánh niệm. Khi đi, chúng ta kết hợp **“thân”** là từng bước chân với **“tâm”** theo dõi từng hơi thở ra vào. Thân tâm là một. Ta có sự an lạc khi thở và khi đi. **“An là thở, lạc là đi”**.

Bài hát **“Cái biết trong ta”** do cặp song ca Quảng Minh Chơn- Diệu Lan là một bài hát hay, dễ hát, có ý nghĩa. Diệu Lan, nhân dịp này xin được cảm ơn em Doãn quốc Hưng, một thành viên trong **“Giới trẻ Mây Từ”** là tác giả bài hát này.

Khi chúng ta quán chiếu về ‘sắc’ là cái **“thân” ta, chỉ do tứ đại hợp thành, “Khi biết mình không là thân này. Thân này rồi sẽ biến về đâu?” thì những cảm thọ như “nỗi buồn”, “Nỗi buồn rồi sẽ biến về đâu?”. Những “tiếng thì thầm”, “Tiếng thì thầm sẽ biến về đâu?” của vọng tưởng, suy nghĩ, hoài niệm, tưởng tượng... tất cả đều là ngũ uẩn tạo ra, là pháp hữu vi nên có sanh ắt có diệt.**

Trong ta, ngoài cái tâm sanh diệt còn có cái chân tâm thanh tịnh. Có nhiều tên gọi khác nhau như là **“Phật tánh”**, hay còn gọi là **“bản lai diện mục”**, là **“Chân nguyên”**, **“Như Lai Tạng”**... Nó cũng là **“Cái biết chân không nhiệm mầu”**, cái **“biết”** vô sinh bất diệt, thường hằng lúc nào cũng **“ Còn trong ta sáng như tinh cầu”** và luôn luôn ở trong ta. Cái biết đó cũng chính là **“Niết Bàn bao la”**.

Bài hát **“ Cái biết trong ta”** dễ nhớ, dễ thuộc cùng với bài **“Một mai qua Kim Sơn”**, tác giả Sơn Cư cũng do Sư ông Tịnh Từ sáng tác được các bạn chọn là hai bài hát hợp ca sẽ được các Thiền sinh Sợi Nắng tập hát cùng đường Sư ông sau buổi cơm chiều.

Đã hơn bốn giờ chiều mà trời vẫn sáng, nắng vẫn vàng trên núi rừng Kim Sơn. Con đường đến Kim Sơn dài và đẹp, uốn lượn quanh những triền dốc. Đẹp nhất là những đoạn dốc cao, hai bên là

những hàng cây “*redwood*” sống hàng trăm năm, mọc thẳng đứng, tàn lá sum suê, bao phủ hai bên đường, che khuất mặt trời, tỏa bóng mát màu xanh sẫm làm cho con đường âm u và bí hiểm như đi lạc vào cõi tiên. Mùa đông, ngày ngắn nên mặt trời đi ngủ sớm. Con đường tối tăm heo hút. Mùa hè, ngày dài, thời gian bao dung cho thiên nhiên và con người nên mặt trời vẫn còn vui với những sợi nắng chiều. Những sợi nắng vàng vọt, lưa thưa, mong manh chưa muốn tắt vội nên còn vương trên ngàn cây, ngọn cỏ, xuyên qua hàng cây kẽ lá. Hai chữ “*Kim Sơn*” “*Meditation Center*” hiện ra từ xa. Bỗng nhiên, tôi chợt nhớ đến một câu trong bài hát “*Paris có gì lạ không em?*” xin sửa lời cho phù hợp với tâm cảnh mình lúc đó. Hãy an trú trong hiện tại với nắng chiều Kim Sơn trong buổi hoàng hôn:

Kim Sơn, có gì lạ không em?

Nay tôi về, em vẫn còn đây

Hè sang, vương nắng trên màu tóc

Ta vẫn gần em trong phút giây...

Đây là hai con sư tử đá nhe răng gầm gừ vẫn còn ngồi đó trấn giữ ngôi Thiền tự. Chúng tượng trưng cho sự dũng mãnh, sức mạnh, sự oai hùng của tu viện Kim Sơn chiếm lĩnh cả rừng núi Madonna bạt ngàn cây “*redwood*”. Hai hàng cây cúc đại thọ ngày nào nở hoa vàng thắm vào mùa Tết Nguyên Đán vẫn còn xanh lá. Hai hàng thông

lá mọc dài tua tủa hai bên đường. Vào trong sân là bức tượng Di Lặc khổng lồ mỉm cười chào đón khách thập phương. Tượng Phật nằm, tượng Quan Âm, những bức tượng của các vị Bồ tát vẫn an nhiên tự tại với thời gian và mưa nắng. Cây cối ở Kim Sơn hình như chúng cao lớn, vững chãi, mạnh mẽ hơn. Chúng cũng thay đổi như những tế bào của chúng ta đang thay đổi từng sát na theo quy luật “*thành, trụ, hoại, diệt*” của các pháp.

Diệu Trí rất chu đáo khi sắp xếp phòng cho các Thiền sinh, phân công cho những người chịu trách nhiệm tổng quát mỗi phòng. Nam tập trung hai phòng 12 và 13. Nữ từ phòng 14 đến 20. Các thiền sinh người nào người nấy bơ phờ, mệt mỏi sau một chuyến đi dài. Các Thiền sinh nhận hành lý từ xe buýt, đến nhận phòng, làm vệ sinh cá nhân. Khi nghe tiếng keng, các Thiền sinh sẽ tập trung tại trai đường lúc năm giờ để ăn chiều.

Buổi cơm chiều nay ở Kim Sơn là món phở chay. Mùi thơm của quế, hồi, gừng... làm mọi người đói bụng. Hai khay giá trắng ngần, rau húng quế xanh tươi trồng ở vườn nhà, đậu hũ, nấm, “*ham*” chay, ngò, tiêu, ớt sắp trên bánh phở sợi nhỏ. Nước dùng phở nêm vừa miệng đang sôi sùng sục trên bếp. Các Thiền sinh Sợi Nắng được ăn một tô phở chay Kim Sơn nóng sốt, nấu thật ngon hơn nhà hàng nhất là được ngồi ăn trong chánh niệm cùng với Sư ông.



Dưới sự chủ tọa của Sư ông, người hướng dẫn sinh hoạt chiều nay là Thầy Quảng Kiên. Thầy Quảng Kiên được mệnh danh là **“tiếng hát vàng”** của tu viện Kim Sơn. Thầy chào mừng đoàn Thiền sinh Sợi Nắng bằng bài hát **“Mười Thương”** tác giả là Sơn Cư. Để **“đáp lễ”** quý Thầy và sư cô, đoàn Thiền sinh Sợi Nắng hợp ca bài **“Cái biết trong ta”** cùng với tiếng đệm đàn guitar của chị Diệu Lan. Tiếng hát vừa chấm dứt cũng là cái... lắc đầu của Thầy Quảng Kiên. Cái lắc đầu thay lời khen các Thiền sinh hát... hay quá **“chịu hết nổi”** phải không Thầy? Bài hát vừa mới tập trên xe bus đó Thầy. Có thì giờ tập nhiều càng hay hơn nữa!!!(Hi ! Hi!)

Thừa thắng xông lên, ban hợp ca hát thêm bài **“Một mai qua Kim Sơn”** nhạc của Trinh Nhật Ngân, lời của Sơn Cư. Hai bài hát đều hay, dễ hát vừa có ý nghĩa được Sư ông, quý Thầy, quý sư cô khen hết lời làm ban hợp ca **“Sóng Vang”** đọc ngược lại là **“sáng đông”**... nở lỗ mũi. Ban hợp ca hát lần này hát rất đều, đúng nhịp, đúng giọng. Họ hát với tất cả tấm lòng để cúng dường Sư ông, quý Thầy, sư cô và đại chúng nên trong tiếng hát còn có tiếng lòng trong đó. Tấm lòng đây là lòng kính mến và trân quý Sư ông và các Thầy, Sư cô tu viện Kim Sơn đã nhiệt tình đón tiếp đoàn trong ba ngày tu học tại đây.

Cư sĩ Tâm Hòa, người sư huynh thời niên thiếu của Sư ông, thông hiểu Phật pháp, có tâm hồn thơ, tác giả nhiều bài thơ rất đạo vị cũng sáng tác một bài chào mừng đoàn hành hương. Buổi ăn chiều chấm dứt lúc 5 giờ rưỡi. Từ 5 giờ rưỡi đến

7 giờ rưỡi là giờ sinh hoạt tự do. Các Thiền sinh làm vệ sinh cá nhân, ngủ, nghỉ, chuyện trò trong phòng hoặc đi dạo chung quanh tu viện. Buổi tụng kinh sẽ bắt đầu lúc 7 giờ rưỡi tối.

Thiền trà, một sinh hoạt văn hóa truyền thống rất đẹp và ý nghĩa của tu viện Kim Sơn. Các đoàn hành hương đến đây ở qua đêm đều được Sư ông mời dự một buổi Thiền trà vào sáng sớm, sau đó là buổi pháp thoại của sư ông trước khi ra về.

Kỳ tu học lần này, Đoàn Thiền sinh Sợi Nắng ở lại hai đêm. Tối nay, Thầy Quảng Kiên, Tâm Đạt, Minh Chơn... và các ni cô trong mùa an cư hướng dẫn ngồi Thiền và tụng kinh A-Di- Đà. Buổi tụng kinh chấm dứt lúc 9 giờ rưỡi. Các Thiền sinh trở về phòng nghỉ ngơi để lấy sức dậy sớm dự buổi Thiền trà với Sư ông vào sáng mai. Chỉ có một số **“Ưu bà tắc”** còn **“sung sức”** như Quảng Minh Châu, Quảng Thể, Quảng Tế, Minh Đạo, Quảng Minh Hậu... rủ nhau đến thăm cái cốc nhỏ của Thầy Quảng Kiên ở gần đó. Duy nhất có **“Ưu bà di”** Diệu Huệ như **“hoa lạc giữa rừng grom”**. Diệu Huệ và các anh có dịp ngồi thưởng thức những ly trà nóng được chính Thầy pha chế và **“đàm đạo”** với Thầy về chuyện đời lẫn chuyện đạo. Những linh ứng của Quan Thế Âm Bồ Tát trong những chuyến vượt biên đầy bão táp được kể lại qua những kinh nghiệm của Quảng Thể, Quảng Minh Đạo và các bạn.



Đồng hồ chỉ 11 giờ, các Thiền sinh từ già Thầy, cám ơn Thầy về những ly trà ngon và những câu chuyện đạo, đời thâm tình bạn hữu.

Chúng tôi thức giấc thật sớm trước khi tiếng chuông thức chúng vang lên lúc 5 giờ. Mọi người đều xuống Thiền đường đúng giờ. Các Thầy và sư cô ngồi hai bên dãy bàn, trước mặt là ly, bình trà và bánh ngọt. Các Thiền sinh ngồi phía sau các Thầy và sư cô. Theo tiếng chuông, Sư ông, Hòa thượng Huệ Tâm và tăng đoàn cùng với các thiền sinh ngồi thiền nửa tiếng sau đó là màn văn nghệ mở đầu cho buổi sinh hoạt.

Viết đến đây, con, Diệu Lan xin sám hối với Sư ông từ trước đến giờ con không đệm đàn cho ai hát bao giờ. Thỉnh thoảng con chỉ hát và đệm cho một mình con... nghe thôi. Chơi đàn guitar, mấy đầu ngón tay phải bấm vào dây nên bấm thành lần đau lắm, có khi chai cứng cho nên con ít chơi đàn này. Theo lời chỉ dạy của Sư ông, con sẽ đệm đàn cho sư cô Diệu Trí hát bài **“Giọt Nắng”** của Sơn Cư. Lời dạy của sư ông làm con run quá đến... toát mồ hôi. Con chỉ sợ con đệm sai làm lạc mất cái hay của bài hát, làm hỏng cả giọng hát tuyệt vời của sư cô. Vì thế, lần đầu tiên đệm đàn bài này, Sư ông nói chỉ nghe tiếng hát của sư cô mà không có tiếng đàn là vì con đàn không ra... tiếng. Hôm sau, khi đệm bài **“Tôi Yêu”**, con xin một cái ghế để con ngồi. Hai cái chân con có run quá thì có cái ghế... đỡ. Lúc đó con nhớ đến bài hát **“Cái biết trong ta”**. Trong đầu con hiện ra lời bài hát do con tự nghĩ ra để định tâm mình:

Khi biết mình... run thì hãy... thở

Run này rồi sẽ biến về đâu?

Khi biết mình đang còn...run hoài

Ồ!... thì ra cái... run không còn!

Con cứ lặp lại bốn câu này một hồi bằng cái **“biết”** mình đang run, run, run. Con cứ niệm **“run, run, run”**. Lát sau cái **“run”** từ từ biến mất hồi

nào. Nhờ đó tay trái con mới mềm ra để chạy các hợp âm (chord) trên phím đàn và đệm cho hết bài “Tôi Yêu”.

Mong Sư Cô Diệu Trí thông cảm cho tiếng đàn non nớt của Diệu Lan. Diệu Lan xin lỗi cô nếu Diệu Lan đệm không đúng như ý cô. Bài hát **“Tôi Yêu”**, cô hát rất hay. Ngồi thật gần nghe cô hát, thấy cô đúng là một sư cô - nghệ sĩ. Cô có một giọng hát vừa khỏe vừa cao. Có một lần, trong một chuyến hành hương của chùa A-Di Đà, buổi sáng hôm ấy cô hát một bài về Mẹ. Khi hát xong Diệu Lan nói với cô tiếng hát của cô làm lay động núi rừng Kim Sơn và vang vọng trong tâm thức Diệu Lan trên con đường về.

Sau phần văn nghệ là bài pháp của Sư ông với đề tài **“Mẹ, hài nhi và con chó con”**. Tích chuyện lấy trong kinh Pháp Cú. Đây là câu chuyện kể về một vị xuất sĩ tên là Mahathananda trong giáo đoàn đức Phật. Đi đâu Thầy cũng dắt theo bà Mẹ, mang theo một đứa bé và một con chó con lẻo đẻo theo sau. Khi được hỏi lý do tại sao, Thầy giải thích bằng ba bài kệ:

-Bài kệ về Mẹ; **“Mẹ là vàng trắng sáng- Ngang qua trời thái không-Hồ tâm yên tĩnh lặng- Trắng rọi bóng trong ngần”**.

(Hình ảnh bà mẹ là “vàng trắng sáng” tượng trưng cho chân tâm hay Phật tánh thanh tịnh, trong sáng, tự tại có trong tâm mỗi người.)

-Bài kệ về hài nhi: **“Như bé thơ nằm ngủ- Bụng phồng xẹp mỉm cười- Thức ngủ lòng tịnh lạc- Thanh thản nẻo đi về”**.

(Hình ảnh hài nhi tượng trưng cho tâm hồn nhiên của trẻ thơ. Đây cũng là phương pháp hành Thiền theo dõi hơi thở phồng xẹp lên xuống để có sự an lạc. Phẩm Phổ Môn trong kinh Pháp Hoa có nói đến “hạnh anh nhi” là hạnh của hành giả Pháp Hoa sống không thành kiến, cố chấp, phân biệt... giữ cái tâm trong sáng, an vui.)

-Bài kệ thứ ba: **“Nó từng là học giả- Nhai chữ hơn nửa bồ- Chỉ vì chút khinh xuất- Vương nghiệp làm chó con”**

(Hình ảnh con chó con là hình ảnh bị đọa vào cõi súc sanh của một người văn hay chữ tốt nhưng mang tâm kiêu ngạo hay khinh chê người khác nhất là khinh chê những người đi tu.)

Bài pháp tuy ngắn nhưng các Thiền sinh học được những bài học sâu sắc về đức khiêm cung, về chân tâm Phật tánh có sẵn trong ta và thực hành cái tâm trong sáng hồn nhiên để có sự an lạc, thanh thoi trong cuộc sống hàng ngày.

Bài Pháp chấm dứt cũng là lúc trời đã rạng sáng, các Thiền sinh theo Thầy Quảng Kiên ra sân. Trên nền xi măng của ngôi Đại hùng bửu điện đang được xây cất dở dang, các Thiền sinh mỗi người cầm một cây gậy tập khí công tâm pháp theo sự hướng dẫn của Thầy. Các Thiền sinh tập các động tác về đầu, thân, chân, tay... theo từng hơi thở.

Nhìn ra trước mặt là biển Thái bình dương một màu xanh lơ, trên cao là bầu trời xanh trong vắt không một gợn mây, chung quanh là rừng cây **“redwood”** hùng vĩ, mọc thẳng đứng vượt lên trên không trung. Một màu xanh bao trùm cả không gian Kim Sơn vào buổi sáng sớm. Tập vừa xong cũng là lúc mặt trời ló dạng từ phương Đông. Những sợi nắng ban mai đâm thẳm, dịu dàng, ấm áp tỏa rạng trên vạn vật cũng như trong tâm những thiền sinh Sợi Nắng, trong lúc này và ở đây, mỗi người đang cảm nhận hạnh phúc và niềm hoan lạc chan hòa với tăng thân và thiên nhiên trong buổi bình minh ở Kim Sơn.

Theo thời khóa biểu, buổi điểm tâm bắt đầu lúc 7 giờ 45. Các Thiền sinh tập trung lên trai đường ăn sáng với Sư ông. Các thiền sinh ăn xôi, bắp luộc, trái cây, bánh, mứt, cereal, sữa.. Sau khi nghe Sư ông hỏi về sự ăn uống, chỗ nghỉ ngơi, các điều kiện vệ sinh về ăn ở có làm hài lòng các Thiền sinh không, có gì trở ngại không thì có một chị giơ tay, mạnh dạn đứng lên tiến về phía sư ông đó là chị Nguyễn Tâm.

Mọi người lúc bấy giờ hơi lo ngại không biết chị sẽ than phiền những gì? (*Hình như trong đó có Thầy Quảng Kiên*) Hầu hết đều có suy nghĩ chắc chị sẽ nói một điều gì đó không hài lòng về



điều kiện vật chất như ăn ở, hoặc than phiền vài điều gì đó trong chuyến đi. Khi chị từ từ, nhỏ nhẹ, chậm rãi đến bên cạnh Sư ông, tâm sự với Sư ông trước đại chúng rằng: (*Diệu Lan xin ghi lại ý của chị không biết có đúng không?*)

— Thưa Sư ông, được sự cho phép của Sư ông, hôm nay con lên đây để nói về nỗi **“phiền”** của con. Nỗi **“phiền”** của con là niềm hạnh phúc của con đang có. Niềm hạnh phúc đó sao nó lớn quá, con không biết diễn tả thế nào trong những ngày con được tu học ở đây... (*Hú hồn Thầy Quảng Kiên ơi! Thầy thở một hơi dài được rồi đó*)

Chị Nguyễn Tâm đã làm cho đại chúng một phen...căng thẳng thần kinh vì nỗi **“phiền”** của chị. Sau đó chị còn làm cho mọi người cười vui hơn nữa khi chị nhỏ nhẹ thưa với Sư ông:

— Thưa Sư ông, Sư ông có cách nào làm cho con bớt... thương Sư ông không? Những ngày tu học ở đây, được gần Sư ông làm con thương Sư ông. Sư ông quá... dễ thương!!!

Lại thêm một trái bom nổ...chậm làm mọi người bật cười hả hê, thoải mái vì có người **“can đảm”** và chân thành, thay mình nói lên tình cảm của mình đối với Sư ông. **“Thương Sư ông”** cũng là tình cảm của các Thầy, các Sư cô, các thiền sinh Sợi Nắng... dành cho Sư ông như tình thương của người con đối với người cha tâm linh của mình.

Câu chuyện **“phiền”** rất là duyên dáng của chị Nguyễn Tâm sẽ là một giai thoại vui và là một kỷ niệm đẹp trong chuyến đi này.

Giờ Thiền hành với Sư ông bắt đầu lúc 8 giờ 30 sáng. Mặt trời lên cao dần. Gió thổi lồng lộng, mát rượi trên bước đường thiền hành xuyên qua những con đường mòn trong khu rừng rợp bóng mát. Các Thầy Quảng Kiên, Quảng Trí, Tâm Đạt, các sư cô Diệu Huệ, Thanh Trang... cùng đi thiền hành với Thiền sinh. Đến một khoảng đất rộng có những khúc gỗ thấp như những chiếc ghế, Sư ông ra hiệu ngừng lại để nghỉ ngơi. Ngồi an nhiên tự tại trên khúc cây gỗ, chung quanh là các Thầy và sư cô, các Thiền sinh ngồi rải rác chung quanh, Sư ông nói hơn 2500 về trước, đức Phật cũng ngồi giảng pháp và các đệ tử cũng ngồi vây quanh đức Phật ở trong rừng như thế này. Lần này, Sư ông không nói pháp mà kể về những bi kịch gia đình trong xã hội mà gia chủ nhờ Sư Ông hóa giải. Tất cả đều do tâm tham lam và lòng ái dục mà ra.

Anh Quảng Minh Chơn tâm đắc với bài Pháp của Thầy hồi sáng nên có làm mấy câu thơ trình Sư ông và tặng đại chúng:

Vàng trắng sáng mãi trong lòng

Tâm mờ vì nổi long đong não phiền

Một đời ưu khổ truân chuyên

Lãng quên môi đỏ hôn nhiên đầu đời

Kiếp xưa chữ nghĩa bời bời

Khinh tâm phóng bút buông lời dễ dôi

Kiếp này khuyên mã ngậm ngùi

Nghe kinh sám hối lệ rơi đầm đìa.

Bài thơ đã tóm gọn được nội dung bài pháp sáng nay về “**Mẹ, hài nhi và con chó con**”. Cảm ơn anh Quảng Minh Chơn.

Chúng tôi theo Sư ông đi con đường tắt trở về tu viện vì đã đến giờ dùng cơm trưa. Nhà bếp hôm nay đã chuẩn bị sẵn sàng các món ăn như miến xào, đậu hủ kho, canh bí. Chúng tôi sắp hàng đi theo Sư ông, các Thầy, các sư cô “**quá đường**”. Mỗi vị đều cầm một cái bình bát, tuần tự lấy

thức ăn đặt hết vào trong bình. Chúng tôi tự lấy thức ăn vào đĩa, sau thời tụng kinh ngắn, chúng tôi ăn trong chánh niệm.

Sau khi nghỉ trưa, một số vị ở lại tụng kinh, một số theo Thầy Quảng Trí đi khám phá khu rừng và tìm đến ngôi trường dạy về Yoga nổi tiếng của một vị đạo sĩ tên là Mahavatar Babaji.

Thầy Quảng Trí dẫn chúng tôi đi trên những con đường mòn dài và sâu hun hút trong rừng. Trên đường đi, Thầy chỉ cho chúng tôi những cây cổ thụ sống hàng trăm năm như tuổi thọ của một đời người. Có những loại cây sồi rất độc, chúng tiết ra một thứ hóa chất lở dính vào có thể làm lở loét da. Thiên nhiên thật là kỳ diệu. Có những loài chim gõ kiến biết tàng trữ một thứ hạt như hạt dẻ, dấu sâu vào trong bọng cây để khi mùa đông đến, chúng ẩn trú an toàn với kho thức ăn dự trữ mà không sợ đói. Xa xa, thấp thoáng vài con nai lẩn trốn đâu đó. Chúng sợ những bước chân xào xạc của con người xâm nhập vào lãnh địa bình yên, tĩnh lặng của núi rừng. Có những đoạn dốc cao, mỗi người phải tìm một cây gậy để chống đỡ cho những bước chân vừa yếu dần theo tuổi tác vừa mỏi mệt vì con đường quá xa. Chúng tôi nắm tay giúp nhau leo qua con dốc thẳng đứng. Có chị mệt quá vì chưa bao giờ đi rừng, chưa bao giờ đi một quãng đường dài như thế nhưng nhờ các bạn hỗ trợ về tinh thần nên các chị cũng có đủ ý chí, nghị lực cùng nhau đến được ngôi trường dạy Yoga của vị Thiền sư nổi tiếng này.



Vào khoảng thế kỷ thứ 19, đạo sư Mahavatar Babaji là người sáng lập môn Kriya Yoga, một môn phái thiền của Ấn Độ. Công phu tu tập của Ngài đạt đến tầng Thánh. Ngài rao giảng thuyết chống chiến tranh, chống hận thù chủng tộc, chống phân biệt giáo phái, chống chủ nghĩa duy vật, chống nền văn minh duy vật chất của Tây Phương... Học trò theo Ngài rất đông, đủ các sắc tộc Mỹ, Anh, Pháp, Ấn, Phi... nhiều người đạt đến trình độ tu chứng cao như Ngài. Có người tu theo hạnh tịnh khẩu như Ngài Baba Hari Dass, chỉ dùng băng và phấn khi cần để trao đổi với học sinh và xã hội bên ngoài.

Chúng tôi đến vào ngày thứ bảy nên trường Mount Madonna School đóng cửa, chỉ đi vòng quanh nhìn ngắm cơ sở vật chất còn lưu lại dấu tích của một pháp tu cũng dùng hơi thở để thực tập, cũng lấy hai chữ tình thương làm tôn chỉ. Thầy Quảng Trí nói gần đó có một trung tâm Thiền tên là Mt Madonna Center tu theo pháp môn này.

Đứng ở ngôi trường nhìn xa xa là biển Monterey, trời đã quá trưa mà sương mù vẫn phủ trắng mặt biển xanh. Bầu trời trong xanh không một gợn mây. Thời tiết thật đẹp cho một buổi chiều *“hiking”*, vừa đi bộ trong rừng, lên núi và rồi xuống biển. Thiên nhiên thật là ưu đãi và bao dung với những ai biết mở lòng ra, tìm đến nó như những liều thuốc có công năng trị liệu và hàn gắn lại những niềm đau nỗi khổ của con người.

Sắp đến giờ ăn chiều, Thầy Quảng Trí dẫn chúng tôi trở về tu viện trên con đường tráng nhựa. Tính ra vừa đi vừa về mất hơn hai tiếng đồng hồ. Cảm ơn Thầy Quảng Trí về chuyến *“hiking”* thú vị.

Các thiền sinh được ngắm cảnh đẹp của núi, biển, rừng Madonna, học hỏi nhiều kiến thức về đời sống nhất là thắt chặt thêm tình bạn đạo với các thiền sinh mới như các anh chị Thiện Nhân, Diệu Pháp, Diệu Thiện, Nguyên Thùy, Minh Thường, Nguyên Diệu Từ...

Chúng tôi về đến tu viện còn sớm. Các thiền sinh ở lại tụng kinh với Thầy Quảng Kiên rủ nhau qua thăm cốc của Thầy gần đó. Thầy rất hoan hỉ chào đón chúng tôi. Thầy Quảng Kiên là người thích cây cảnh. Cốc của Thầy là những chậu xương rồng đủ loại xếp hàng dài cùng với các loại cây khác được Thầy chăm sóc cẩn thận. Lúc đầu chỉ có vài người. Khi các thiền sinh đi núi về, nghe tin mọi người tụ họp ở cốc của Thầy Quảng Kiên bèn kéo nhau qua ngồi chật kín căn phòng khách nhỏ của Thầy làm cho người viết bài này liên tưởng đến căn phòng của Ngài Duy Ma Cật.

Đây không phải là buổi thiền trà nên chúng tôi vừa uống trà vừa chuyện trò râm ran, cười nói thoải mái, nhất là Thầy có cây đàn guitar nên các thiền sinh cùng hát với nhau những bài hát đã tập trên xe bus. Chị Diệu Lan hát bài *“Chân Nguyên”*. Thầy Quảng Kiên hát bài *“Bàn tay màu nhiệm”*. Các Thiền sinh Sợi Nắng cùng hát chung nhiều lần bài *“Cái biết trong ta”* thật là khí thế, sôi nổi. Buổi văn nghệ *“bổ tui”* chỉ hơn nửa tiếng đồng hồ với gần 20 thiền sinh tại cốc Thầy Quảng Kiên thật vui. Diệu Lan và các bạn về Santa Ana sẽ nhớ buổi sinh hoạt văn nghệ *“dã chiến”* tại cái cốc nhỏ xinh xắn của Thầy. Riêng Diệu Lan sẽ nhớ cây đàn guitar của Thầy âm thanh rất vang.



Nồi Cháy: Chữa Sao Cho Sạch?

Sưu Tầm

Có thể bạn chưa biết: khoai tây có tác dụng hòa tan gỉ sét, làm sáng lại đồ dùng nhà bếp nhanh chóng.

Phương pháp làm sạch hữu cơ ngày càng phổ biến hơn vì nó không chỉ hiệu quả mà còn rất an toàn đối với sức khỏe của con người. Các chị em không còn phải lo lắng da tay bị khô mỗi khi làm vệ sinh đồ dùng nhà bếp giống như sử dụng các sản phẩm tẩy rửa thông thường.

Cũng giống như chanh tươi và giấm ăn, khoai tây là một trong những nguyên liệu tự nhiên có khả năng đánh bay các vết dầu mỡ, gỉ sét trên xoong nồi rất tuyệt vời. Bạn chỉ cần bỏ ra một vài phút cùng một củ khoai tây, một chút muối hoặc bột baking soda để xử lý các vết bẩn bám cứng lâu ngày trên đồ dùng nhà bếp.

Ngay cả những chiếc chảo rán hoặc xoong nồi bị cháy cũng sáng bóng trở lại nhanh chóng nhờ khoai tây.

Bạn cần chuẩn bị:

- Một củ khoai tây tươi
- Muối hạt (có thể thay thế bằng bột baking soda)

Các bước thực hiện:

- Rửa sạch củ khoai tây và cắt đôi theo chiều dọc, ngang tùy ý.
- Nhúng mặt bên trong của hai nửa củ khoai tây vào muối.

- Sau đó chà lên các phần bị bám dầu mỡ và có gỉ sét của xoong nồi hoặc chảo. Khi muối tan thì nhúng lại nửa củ khoai vào muối và tiếp tục chà cho đến khi sạch các vết bẩn.

- Rửa sạch lại đồ dùng với nước.

Mách bạn:

Khoai tây tự nhiên có chứa axit oxalic có tác dụng hòa tan gỉ sét, trong khi đó muối, bột baking soda hoặc kem đánh răng đóng vai trò như chất mài mòn nhẹ. Axit oxalic cũng có trong nhiều sản phẩm tẩy rửa gia đình. Tuy nhiên, hàm lượng axit oxalic của khoai tây vừa đủ để phát huy công dụng làm sạch mà không gây hại cho sức khỏe của con người.

Ngoài ra, bạn có thể sử dụng khoai tây tươi để làm sạch các đồ dùng làm bằng kim loại bị gỉ sét hoặc xỉn màu khác trong gia đình như vòi nước, chậu rửa bát... Thậm chí là đánh sạch giày dép.



Những Lợi Ích Kỳ Diệu Của Rong Biển Đối Với Sức Khỏe

Hoàng Nguyên

Rong biển ngày nay được dùng phổ biến và rộng rãi ở các nước trên thế giới. Nó không chỉ là một món ăn ngon mà còn rất bổ dưỡng và có lợi cho sức khỏe.

1. Ngăn ngừa ung thư

Lignans trong rong biển có khả năng ức chế sự hình thành và phát triển của các khối u, hạn chế các tế bào ung thư vào máu và di căn ung thư trên các phần khác của cơ thể. Ngoài ra lignans còn ngăn chặn sự tổng hợp estrogen trong các tế bào với hiệu quả tương tự như một số loại thuốc dùng trong trị hoá ung thư.

Phụ nữ sau thời kì mãn kinh, các mô mỡ chính là nơi estrogen được tổng hợp, một lượng lớn chất chuyển hoá estrogen là những nhân tố chính gây ra bệnh ung thư vú.

Tiến sĩ Jane Trà của Đại học Harvard đã xuất bản một bài báo nói rằng việc dùng rong biển thường xuyên có thể là một yếu tố quan trọng trong việc giảm tỉ lệ ung thư vú ở Nhật Bản.

2. Tăng cường chức năng tuyến giáp

Rong biển, đặc biệt là tảo biển, có chứa nguồn iốt dồi dào, chất này là thành phần chính của các hormone tuyến giáp rất cần thiết cho cơ thể người. Bởi vì, các hormone tuyến giáp điều chỉnh sự chuyển hoá trong mọi tế bào của cơ thể và hầu như giữ vai trò tất cả các chức năng sinh lý. Dấu hiệu của việc thiếu iốt trong tuyến giáp

là bệnh bướu cổ. Trên thế giới có đến 200 triệu người bị bệnh bướu cổ, trong đó có 4% là do thiếu muối iốt.

3. Tốt cho hệ tiêu hóa

Trên thực tế, rong biển từ lâu đã là một thành phần trong các loại thực phẩm chức năng có tác dụng hỗ trợ hệ tiêu hóa. Các nhà khoa học tại Đại học Newcastle đã nghiên cứu alginate, một chất có trong tảo biển nâu và thấy rằng nó có thể tăng cường chất nhầy trong ruột từ đó giúp bảo vệ thành ruột.

Alginate có trong rong biển cũng giúp làm chậm quá trình tiêu hóa khiến bạn cảm thấy no lâu hơn. Rong biển cũng giàu chất xơ. Một nghiên cứu tại Nhật Bản cho thấy rong biển làm tăng vi khuẩn có lợi trong ruột.

4. Giúp cải thiện sức khỏe tim mạch

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rong biển có thể dùng để ngăn ngừa chứng cao huyết áp ở động vật. Nghiên cứu từ Đại học Kyoto cho thấy các sợi từ tảo biển nâu cũng có hiệu quả trong việc làm giảm huyết áp và giảm nguy cơ đột quỵ ở những đối tượng dễ mắc các vấn đề tim mạch.

Một nghiên cứu kéo dài 25 năm, tập trung vào những người dân sống lâu nhất - người Okinawa cho thấy, cư dân tại đây có huyết áp rất ổn định, mức cholesterol thấp và minh mẫn kể cả khi về già. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rong biển chiếm tới hơn 50% lượng rau quả họ ăn hàng ngày.

5. Ngăn ngừa khuyết tật bẩm sinh

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng hàm lượng axit folic hấp thụ trong bữa ăn là cần thiết để ngừa các khuyết tật bẩm sinh, bao gồm cả bệnh bại liệt ở trẻ em. Axit folic có rất nhiều trong rong biển. Vì thế, việc bổ sung rong biển vào bữa cơm của gia đình là hoàn toàn cần thiết. Súp và các món hầm với rong biển hoặc ăn kèm rong biển với salad là những món ăn rất bổ dưỡng.

6. Bệnh huyết áp

Rong biển hấp thu từ nước biển hơn 90 loại khoáng chất với hàm lượng muối thấp và canxi cao. Do đó, rong biển có tác dụng làm giảm huyết áp. Và vì thế, đối với những người bị cao huyết áp thì rong biển là loại thực phẩm được ưu tiên hàng đầu.

7. Thải độc và giảm cholesterol trong máu

Thành phần quan trọng trong rong biển là chất fertile clement – có tác dụng điều tiết máu lưu thông, tiêu độc, loại bỏ các cặn bã trong cơ thể.

Cuộc sống ngày nay ai cũng sợ các thực phẩm giàu cholesterol, nguyên nhân gây ra bệnh béo phì. Vậy nên, các thực phẩm với hàm lượng calo thấp nhưng vẫn đảm bảo ngon miệng như rong biển đang rất được coi trọng. Các gia đình nên có rong biển trong thực đơn hàng ngày của mình.

8. Chống viêm

Một số loài rong biển là những nguồn duy nhất của cacbon hidrat làm giảm nguy cơ viêm nhiễm cho cơ thể con người, giống như những chất có tên gọi là fucans. Thêm vào đó, rong biển còn là

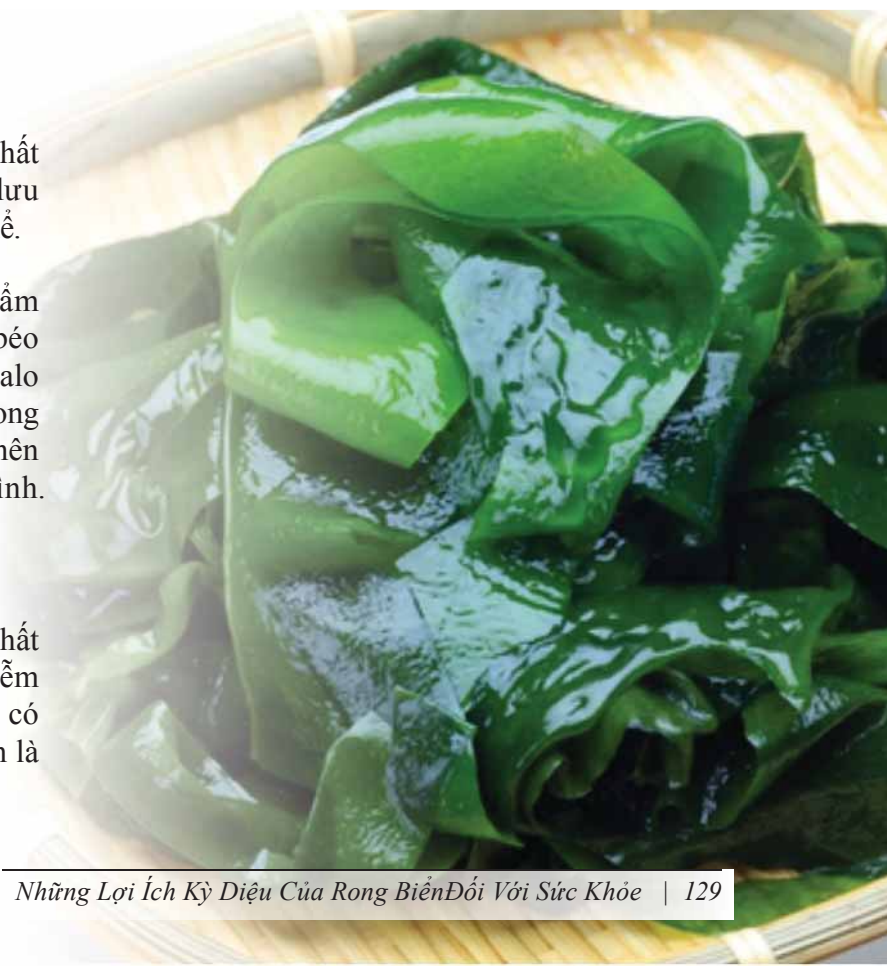
một nguồn magiê phong phú, chất được cho là có khả năng ngăn ngừa bệnh đau đầu; đau nửa đầu và giảm chứng hen suyễn.

9. Giảm căng thẳng trong thời kỳ mãn kinh

Rong biển chứa magiê còn giúp phụ nữ đang trong thời kỳ mãn kinh có giấc ngủ ngon hơn, chất lignans trong rong biển làm estrogen yếu đi (*lượng hóc môn estrogen tăng nhanh trong thời kỳ mãn kinh của phụ nữ*). Rong biển làm giảm bớt sự khó chịu đối với những phụ nữ có triệu chứng nóng đột ngột trong người.

10. Diệt khuẩn, làm sạch máu

Thành phần quan trọng nhất có trong rong biển là fertile clement. Đây là chất có tác dụng điều tiết máu lưu thông, tiêu độc, loại bỏ các cặn bã có trong cơ thể. Thêm vào đó, nó còn là chất không thể thiếu của tuyến giáp trạng, nơi tiết ra hóc-môn sinh trưởng, giúp cơ thể phát triển. Chính vì lẽ đó mà phụ nữ có thai và trẻ em được khuyến khích ăn các thực phẩm làm từ rong biển.



Nụ Cười

TNT

Bạn thân mến,

Trong một buổi chiều cuối tuần đầu tháng Hai, tôi nhận được email của một người bạn nói về Quán Cơm Nụ Cười 3 (qc NC3) ở Saigon, tôi thấy hay hay nên đã tò mò lên mạng tìm đọc và xem thêm. Sau khi có thêm thông tin, để tìm hiểu rõ ràng hơn, qua điện thoại tôi đã liên lạc được với anh Trần Trọng Thức, một nhà giáo, một nhà báo kỳ cựu và là người chủ nhiệm quán cơm Nụ Cười này.

Trao đổi với anh qua một vài câu hỏi, anh cho biết: anh và chị Lý, vợ anh, đã về hưu và tâm nguyện được làm một việc gì đó để tri ân cho những gì anh chị đang có được ngày hôm nay. Và anh đã nghĩ đến việc thực hiện một Quán Cơm Xã Hội. Từ một người quen cầm bút, đứng bâng anh đã bước sang lãnh vực quản lý nhà hàng. Không đơn giản nên anh đã đi học về cách dinh dưỡng, về vệ sinh thực phẩm... và thi để lấy giấy phép “hành nghề”.

Anh đã kể sơ lược với tôi về cách tổ chức nội bộ với những tình nguyện viên. Rồi nói đến đối tượng phục vụ của NC3, họ chính là những sinh viên, học sinh và những người lao động nghèo. Quán mở cửa phục vụ vào các buổi trưa thứ hai, thứ tư, và thứ sáu trong tuần. Mỗi ngày phục vụ khoảng 300-400 phần cơm; Nụ Cười 3 còn khởi xướng một tủ sách để giúp người nghèo có điều kiện đọc và học thêm, mỗi cuốn cũng chỉ bán với giá 2000 đồng. Thêm vào đó, họ còn có quầy quần áo và cũng chỉ 2000 đồng một cái. Anh cũng cho biết, một phần cơm chúng tôi chỉ bán 2000đ, một số tiền tượng trưng để bà con cảm thấy vui vì nghĩ rằng họ đã có đóng góp trong bữa ăn. Một bữa cơm luôn có 3 món: mặn, xào

và canh với thêm món tráng miệng. Cơm, canh và nước đá lạnh bà con được ăn uống thoải mái, không giới hạn. Quán chúng tôi luôn có mì gói, anh nói tiếp, để dành cho những người đến trễ bị hết cơm; nhà bếp sẽ nấu mì với trứng mời bà con ăn không phải trả tiền. Tôi hỏi tiếp, theo tôi được biết một phần cơm như vậy ở ngoài có giá từ 15 đến 20,000đ, vậy mỗi tháng NC3 sẽ phải bù lỗ nhiều lắm, thưa anh? Đúng thế, mỗi tháng NC3 cần chi phí khoảng 50 đến 60 triệu đồng vào tiền thức ăn, không kể đến nhân sự vì mọi người đều đã tình nguyện. Mặc dầu là đã có những mạnh thường quân và những nhà hảo tâm giúp đỡ nhưng cũng có nhiều lúc anh chị cũng bị áp lực vì sự thiếu hụt! Nói rồi anh chia sẻ thêm, niềm vui của anh chị bây giờ là mỗi ngày được thấy bà con nghèo được no ấm, các cháu yên tâm vui học. Nghe đến đây, tôi rất cảm kích với tấm lòng nhân ái và tài tổ chức khéo léo, tế nhị của anh chị nên tôi xin hẹn được đến thăm NC3 trong một ngày sắp tới.

Giữa tháng 2 năm 2014, chúng tôi những người cùng sinh hoạt trong nhóm Nụ Hồng (*Nụ Hồng là một tăng thân cư sĩ ở Orange County, miền nam California*) đã có dịp về Saigon. Chúng tôi đã ghé thăm và cũng với mục đích tìm hiểu tận tường qc NC3. Quán cơm lúc bấy giờ được mở ở quận 7, một vị trí tốt ngay cạnh khu chế xuất Tân Thuận, gần chợ, trường học nên NC3 dễ phục vụ cho nhiều sinh viên, học sinh và lao động nghèo như những người bán vé số, bán dạo, những người phụ làm việc nặng nhọc... Vào quán, chúng tôi đi qua một ngõ dài và rộng có mái che, đây là nơi dành chỗ giữ xe và cũng là nơi bà con xếp hàng mua phiếu.



Bên trong là một sân vườn có không gian thoáng mát với ghế ngồi, nơi rửa tay, bình nước đá lạnh, giá đựng báo hàng ngày... Bước vào trước mặt là quầy bán phiếu, kế đến là quầy quần áo rồi đến tủ sách và xéo bên tay phải là nơi các em sinh viên học sinh đang vui vẻ rửa chén.



Trong nhà là phòng ăn, bạn sẽ thấy những dãy bàn ăn dài, mỗi người một khay cơm đang ăn rất ngon lành, trật tự và vui vẻ. Khi chúng tôi đến thì anh chị Thức cũng đang bận rộn trông coi và hướng dẫn các em tình nguyện viên.

Phía sau phòng ăn là một nhà bếp rộng rãi, ngăn nắp và sạch sẽ. Ở đây, chúng tôi được gặp chị Liên, một người có nhiều kinh nghiệm quản lý nhà hàng và nấu ăn ngon, chị cũng đã về hưu và nhiệt tình giúp NC3. Chị Liên cho biết các cô bác đây là những người nội trợ ở gần đó, họ tình nguyện đến từ sáng sớm để xắt gọt, nấu ăn. Họ làm việc nhịp nhàng, vui vẻ. Một cách chuyên môn, chị Liên giải thích cho chúng tôi biết cách tổ chức trong bếp làm thế nào để kịp phục vụ một số đông thực khách mỗi ngày vào cùng một lúc... Thực đơn hôm đó gồm có: xiu mại, đậu ve xào, canh chua và tráng miệng chuối. Bữa cơm trông thật ngon miệng.



Hàng tháng vào ngày rằm và mồng một, NC3 cũng có cơm chay phục vụ bà con. Và họ cũng có những ngày **“Thứ Năm Hạnh Phúc”** vì ngày này sẽ do các bạn trẻ gồm cả những thiện nguyện viên ngoại quốc đảm trách. Họ thường nấu những món ngon đặc biệt như phở bò, bún riêu... với ý thiết đãi bà con và cũng chỉ bán với giá 2000 đ một tô.

Bạn ơi, sau khi ra về anh em chúng tôi đều có cùng một nhận xét: những người đến làm việc ở đây



như họ đến dự một khóa tu thanh tịnh. Ai ai cũng mở rộng lòng thương yêu, trên môi luôn nở một nụ cười hoà ái. Thực khách cũng đến ăn uống trong yên lặng trật tự. Và nhóm Nụ Hồng chúng tôi đã tâm nguyện sẽ yểm trợ NC3 hàng tháng.



Theo đây là địa chỉ để bạn có thể liên lạc:

Quán Cơm Nụ Cười 3

Chủ nhiệm quán: Ông Trần Trọng Thức

1276 đường Huỳnh Tấn Phát, phường Phú Mỹ, quận 7, Saigon

Liên hệ: Chị Lý (091.969.0706) hoặc chị Nguyễn Thị Huyền (01267.688.067)

Email: quancomnucuo3@gmail.com

Nếu bạn có dịp về Việt Nam, tôi mời bạn hãy ghé thăm Nụ Cười 3 để tìm gặp những người bạn đang hết lòng vì những người kém may mắn. Ngoài những bữa cơm tôi đã kể bạn nghe, NC3 còn có những công tác từ thiện khác nữa đó bạn ạ. Mọi đóng góp đều được ghi nhận công khai và minh bạch.

Chúng ta cũng nhận thấy bà con cô bác có được những bát cơm ngon và lành quả là nhờ vào những tấm lòng nhân ái và bàn tay thương yêu của các cô chú bác, nụ cười tươi mát của các em thiện nguyện viên. Không ai phải mang mặc cảm vì họ thấy được tất cả mọi người đều là một.

Chúng ta có thể làm gì với 1 dollar mỗi ngày cho thật ý nghĩa? Bạn ơi, chúng ta hãy để dành 1 dollar đó và cùng nhau mang thêm những bát cơm đầy đến với những người đang nghèo khó, bạn nhé.

Thân mến chào bạn,

Hình Ảnh Sinh Hoạt Quán Cỗ NC3



THỰC ĐƠN CHAY
11-7-2014
CHẢ CHAY SỐT CÀ
ĐẬU BẮP XÀO CHAO
CANH CÀ CHUA ĐẬU HŨ NÓN
TRÁNG MIỆNG: CHUỐI

Bò Kho Chay

Hong Vân

Những lúc bạn “bí”, không biết chiều nay nấu món chay gì cho bữa cơm tối, xin giúp ý cho bạn là cứ đem món mặn đổi thành chay, nghĩa là chỉ cần thay thế thịt bằng đậu hũ và nấm là xong, chẳng hạn như món Bò Kho chay dưới đây. Tuy nhiên có chút bí quyết để món bò kho của bạn trở nên tuyệt vời là cách làm cho đậu hũ được thấm tháp, mềm mại. Gọi là “**Khìa**” đậu hũ nghĩa là làm cho gia vị rút vào đậu hũ, để khi nấu lên nước sauce vừa ăn mà đậu hũ không nhạt phèo. Rồi nấu bò kho phải dậy mùi sả, thoảng thoảng mùi gừng và cánh hồi, còn carrot và khoai đều mềm mà không rã.

Bò kho có thể ăn với bánh mì baguette hoặc bánh phở. Kiểu nào cũng ngon. Món này còn hấp dẫn hơn khi ăn vào một ngày giá lạnh. Chúc bạn thành công và có một bữa ăn thật ngon miệng.

Vật liệu:

- » 1/2 bịch tàu hũ chiên
- » ít tàu hũ ky tươi
- » 1/2 pack nấm button nâu(baby bella)
- » 1 cây nấm king
- » 1 lon nước soup chay 14 oz
- » 1 củ cà rốt
- » 3 củ khoai tây trắng, vỏ mỏng(nếu không dùng khoai thì tăng lượng cà rốt lên)
- » 2-3 tép sả, 1 muống canh gừng băm, 1bông hồi
- » 3 trái cà chua roma
- » 1 muống canh tomato paste
- » 1 muống canh gia vị tổng hợp
- » 1 muống canh gia vị bò kho
- » Ít lá quế tươi

Cách làm:

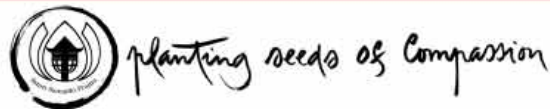
1. Xào chín 3 trái cà chua, dần chút muối. Bỏ vô máy food processor xay nhuyễn.
2. Nấu sôi lửa riu riu lon nước soup chay pha với 1lon nước. Cho sả cắt khúc và đập dập.
3. Trên 1 bếp khác, bắt chảo khìa tàu hũ chiên và tàu hũ ky với chén nước sauce pha chế như sau: 1/2 chén nước + 1 muống canh bột gia vị tổng hợp + 1 m.canh bột

gia vị bò kho + 1 m. canh xì dầu ngon như Maggie hay Knorr + sauce cà chua và 1 m. canh tomato paste. Xào đến khi nước sauce rút cạn thì cho tất cả vô nồi nước soup. Thêm gừng và hồi.

4. Khi nồi soup sôi lên thì cho carrot vô.
5. Khoai tây đã bào vỏ, cắt miếng, ngâm nước muối cho khoai không nát khi nấu. Áp chảo sơ sơ khoai tây rồi cho vào nồi nước soup.
6. Xào nấm và cho vô sau cùng
7. Nếu chưa ăn liền thì tắt lửa trước khi khoai mềm.
8. Dọn ăn với bánh mì, topping chút lá quế xắt vụn.

Lưu ý: để tiện việc nêm nếm mình nên làm sẵn 1 hũ **GIA VỊ TỔNG HỢP** để vừa dễ nêm thức ăn vừa đỡ lắt nhắt lấy ra nhiều thứ khi nấu nướng. Trộn 2 phần đường trắng + 1 phần muối + 1/2 bột nấm + 1/4 phần tiêu đen. Bỏ hỗn hợp này vô máy food processor xay nát, để dành trong hũ xài dần.

- » Nếu muốn nước soup hơi sánh thì cho thêm chút bột mì.
- » Bạn có thể thay thế tomato tươi và tomato paste bằng tomato juice.
- » Nên dùng cà chua Roma (có dạng bầu dục chứ không tròn quay, loại này có “thịt” nhiều, ít hạt và không chua lắm.



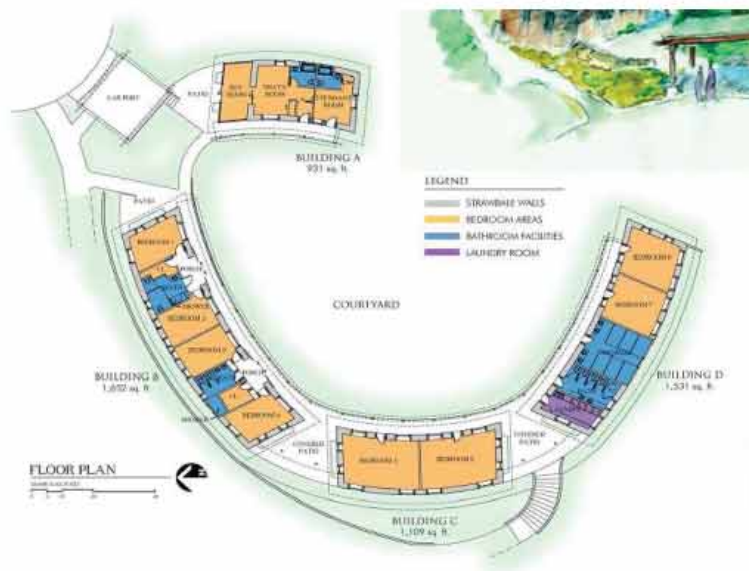
Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng

Chư tổ vùng Cali nặng ầm hình như rất thương đồng bào nên đã để dành khu đất 143 mẫu Anh có rừng **sage**, núi đá yên tĩnh với tên Deer Park (Vườn Nai) mà thổ dân da đỏ đã đặt cho vùng rừng núi này. Đúng là nơi chư tổ dành cho quý thầy quý sư cô con cháu sư ông, Thiền Sư Thich Nhất Hạnh, đến dạy đạo Bụt dẫn thân cho tuổi trẻ Việt Nam lớn lên trên đất Hoa Kỳ có được hai nền văn hóa : những tinh túy của đất nước Việt Nam và những gì hay nhất của Văn Hóa nhiều chủng quốc ở Hoa Kỳ. Tu viện chỉ cách thành phố lớn cực Nam Cali là San Diego 45 phút lái xe. Chỉ cần 1 giờ 15 phút là tới Quận Cam mà nhiều đồng bào cư ngụ nhất. Chỉ cần lái 2 giờ xe là đến Los Angeles.



Đây là nơi ngày xưa chính quyền Hoa Kỳ cất 10 dãy nhà rất tồi tàn để cai nghiện cho 300 người xì ke, rồi sau đó cho 300 người tù, rồi sau đó biến thành bãi tập bắn súng cho Cảnh Sát San Diego... Các dãy nhà được sửa sang lại cho Nam Tăng (quý thầy đệ tử của sư ông), nhưng các sư cô thì vẫn phải sống tạm trong những phòng mong manh quanh hồ bơi cũ, rất nóng như trong lò bánh mì khi mùa Hè và rất lạnh khi đông về.



Gần mười bốn năm qua, quý thầy quý sư cô đã cống hiến tuổi trẻ tình thương của mình cho thể hệ con cháu sinh ra trên đất Hoa Kỳ. Không biết bao nhiêu cặp cha con, mẹ con, vợ chồng, ông bà con cháu được hòa giải hiểu nhau và thương nhau trên đất Lộc Uyển này. Nhưng các sư cô vẫn sống trong những căn phòng quá nóng hay quá lạnh kia, có khi phải cần thêm nhiều chiếc lều vải ngoài rừng cho đỡ nóng. Xây cất trên đất Hoa Kỳ thật nhiều khế. Cuối cùng chúng tôi cũng xin được giấy phép xây cất cho đúng tiêu chuẩn.

Nhờ lòng thương của quý cô bác trong chuyến đi dạy dỗ của sư ông mỗi hai năm, mà quý vị đã góp được cho Ni Xá \$ 775,000 rồi. Nhưng muốn thực hiện cho toàn dự án là 2 triệu 2. Nhưng theo lối cất chùa, chúng ta cứ bắt đầu thôi, không thể chần chừ được nữa nếu không thì giấy phép sẽ hết hạn.

Những phí tổn cho từng phần của Ni Xá được chia ra như sau :

- mỗi chỗ ở cho 1 sư cô (4-6 sư cô vào 1 phòng): \$15,000
- mái nhà cho mỗi cư xá: \$25,000
- mỗi khối rom đất: \$20 một khối
- phòng trong cốc Sư Ông (phòng ngủ & phòng viết bút pháp cùng tiếp khách): \$105,000
- Phòng cho 3 thị giả của Sư Ông: \$27,000
- mái nhà cho cốc Sư Ông: \$13,000

Tiến trình thời gian xây cất: phải xây cất ngay trễ lắm là 1 tháng 4 năm 2014 (còn hai tháng nữa) để có thể hoàn tất tháng 11 năm 2014.

Chúng ta có thể cùng đương tịnh tài cho dự án qua hệ thống Internet ở địa chỉ: ThichNhatHanhFoundation.org hoặc gửi qua đường bưu điện về địa chỉ: Thich Nhất Hạnh Foundation, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026
[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]



planting seeds of compassion

Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng



Xin cùng nhau xây mái nhà cho quý sư cô xóm Trong Sáng

Tu Viện Lộc Uyển là một nơi thanh bình và tĩnh lặng mà chúng ta đến để học nghệ thuật sống đời tỉnh thức. Tuy nhiên các phòng ốc nơi đây đã quá cũ và vấn đề cấp bách hiện nay là công tác xây dựng nơi ăn chốn ở cho quý sư cô ở xóm Trong Sáng. Quý sư cô đã hiến tặng chúng ta rất nhiều. Chúng ta muốn giúp chư vị có nơi ăn ở đơn giản và đầy đủ như nơi ở của mẹ, chị và con em chúng ta. Dự án Ni Xá Trong Sáng sẽ xây bốn căn nhà: ba ký túc xá cho 40 sư cô và một cốc cho Sư Ông Làng Mai. Kiến trúc xây cất sẽ dụng rơm (strawbale) thay nguyên liệu cách nhiệt fiberglass để tiết kiệm năng lượng.

Tên người đóng góp: _____ điện thoại: _____

☐ \$25 ☐ \$50 ☐ \$100 ☐ \$250 ☐ \$1000 Tuý hỷ \$ _____

☐ ngân phiếu xin ghi trả cho **TNH Foundation**. Xin nhớ ghi chú **Tiền Xây Ni Xá**

☐ đóng góp bằng thẻ tín dụng ☐ cho mượn không tiền lời (3 năm) ☐ cho mượn không tiền lời (5 năm)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

☐ VISA

☐ MasterCard

☐ American Express

☐ Discover

Số thẻ: _____ ngày hết hạn: _____ Tên trên thẻ: _____

Điện thư: _____ địa chỉ: _____ city/state/zip: _____

Quý bạn có thể đóng góp ở trang nhà; ThichNhatHanhFoundation.org

hoặc gửi về Thich Nhat Hanh Foundation, 2499 Melru Ln, Escondido CA 92026

[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]

Hình Ảnh Xây Ni Xá



Hình Ảnh Xây Ni Xá



Tri Ân

DATLANH BUDDHIST FELLOWSHIP chân thành cảm tạ quý ân nhân đã yểm trợ tài chánh để nuôi dưỡng và phát triển **ĐẤT LÀNH – The Buddhist Review**.

Xin hồi hướng công đức pháp thí của quý vị đến mọi loài chúng sanh và thành tâm cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho quý vị và bửu quyến được phước huệ miền trường.

Quý đạo hữu:

Ad: All Real Estate Funding (Winnetka, CA)	\$400	Nguyễn Danny (Union City, CA)	\$40
Ad: An Lac Duyen (Garden Grove, CA)	\$100	Nguyễn Hồng (Fountain Valley, CA)	\$15
Ad: Bay Pharmacy (San Jose, CA)	\$60	Nguyễn Không (Lincoln, NE)	\$50
Ad: CALI Escrow (Westminster, CA)	\$300	Nguyễn Kiên Tâm (Fountain Valley, CA)	\$100
Ad: John G. Humphrey (Portland, OR)	\$300	Nguyễn Kim Anh (Long Beach, CA)	\$20
Ad: Linda Vista Service (San Diego, CA)	\$200	Nguyễn Kim Nhung (Fountain Valley, CA)	\$50
Ad: Thái Q. Minh (San Jose, CA)	\$60	Nguyễn Kinh (Port Orange, FL)	\$50
Ad: Võ Đình Đức (San Diego, CA)	\$60	Nguyễn Lê Chi (Oakland, CA)	\$40
Chị Yến & Chị Phương (Tăng Thân Nữ Hồng)	\$40	Nguyễn Liễu Lily (Houston, TX)	\$20
Chùa Diệu Quang (Santa Ana, CA)	\$200	Nguyễn Oanh (Fremont, CA)	\$20
Chùa Phổ Từ (Hayward, CA)	\$50	Nguyễn Thanh Trà (Portland, OR)	\$50
Chuan Ly (San Diego, CA)	\$50	Nguyễn Thị Kim Thoa (Greenville, SC)	\$25
Đào N. Phong (Westminster, CA)	\$20	Nguyễn Thị Minh Châu (Hyde Park, MA)	\$40
Đoàn Diên (Erie, PA)	\$100	Nguyễn Thị Vân (Orange, CA)	\$100
Hà Bích Liên (Cerritos, CA)	\$100	Nguyễn Thị Kim Chi (Houston, TX)	\$30
Hà Thị Thu Hà (La Mesa, CA)	\$50	Nguyễn Thúy (San Diego, CA)	\$20
Hạnh Đạt (Philadelphia, PA)	\$30	Nguyễn Le Thuy (Taylors, SC)	\$20
Hồ Diệu Tuyết (San Diego, CA)	\$20	Nguyệt Bình (Anaheim, CA)	\$50
Hoàng Phi (Houston, TX)	\$20	Phạm Ngọc Thạch (Garden Grove, CA)	\$30
Hoàng Thao (San Jose, CA)	\$20	Phạm T. Tịnh (Aliso Viejo, CA)	\$20
Hoàng Tổng (San Diego, CA)	\$25	Phạm Thị Huệ (San Jose, CA)	\$20
Huyền Phi (Houston, TX)	\$20	Phạm Tinh (San Diego, CA)	\$20
Huỳnh Tuyết Hoa (Hot Springs Village, AR)	\$50	Phan Brigitte (Irvine, CA)	\$60
Jacklyn Anh (Costa Mesa, CA)	\$20	Phùng Lương Ngọc (Delmar, CA)	\$30
Lai Minh Tuấn (Chula Vista, CA)	\$40	T.H.Walker (Marina, CA)	\$20
Lê Q. Tiếng (Pasadena, CA)	\$30	Trần Hoa Helen (Elk Grove, CA)	\$40
Lê Tấn Nhiều (Reseda, CA)	\$20	Trần T. Xuân (Milwaukee, WI)	\$30
Lê Thị Oanh (Poway, CA)	\$30	Trần Thu Ba (Willow Grove, PA)	\$20
Lê Thủy (Chantilly, VA)	\$100	Trương Đình Hoàng (Westminster, CA)	\$50
Lê, Kimmy (Raleigh, NC)	\$100	Trương Đình Khanh (San Diego, CA)	\$20
Lý T. Toản (Houston, TX)	\$20	Văn Thị Liên (Port Charlotte, FL)	\$100
Ngô Phương Chi (Silver Spring, MD)	\$30	Văn Tiến Anh (Pembroke Pines, FL)	\$50
Ngọc Xuân (Long Beach, CA)	\$20	Vo Nu (Huntersville, NC)	\$20

Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả điền phiếu nhận báo Đất Lành. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không điền phiếu nhận báo nên chúng tôi không biết quý vị có còn muốn nhận báo hay không. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ. Chúng tôi có lưu giữ địa chỉ của quý vị.

Chúng tôi rất cảm ơn quý độc giả thường xuyên yểm trợ tịnh tài, các cơ sở thương mại đăng quảng cáo giúp chúng tôi có đủ chi phí trang trải.

Ngưỡng cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý vị và gia đình phước huệ vẹn toàn.

Chân thành cảm tạ sự cộng tác của quý vị,

Kính,

Ban Biên Tập Đất Lành

PHIẾU NHẬN TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH 2013

Xin quý độc giả vui lòng **e-mail** những thông tin sau đây hoặc **gửi phiếu** này đến Ban Biên Tập Đất Lành.

Họ và tên:..... (xin giữ tên và địa chỉ này trong mọi liên lạc với Đất Lành)

Địa chỉ:..... Thành phố:..... Tiểu bang:..... Zip:.....

Điện thoại:..... E-mail (nếu có):..... Ngày:.....

- ☐ Tôi muốn tiếp tục nhận tạp chí Đất Lành.
- ☐ Tôi mới nhận tạp chí Đất Lành lần đầu tiên.
- ☐ Tôi không còn muốn nhận tạp chí Đất Lành. Xin quý vị lấy tên tôi ra khỏi danh biểu gửi báo (mailing list).
- ☐ Tôi có sự thay đổi địa chỉ (địa chỉ cũ của tôi là:.....)

- ❖ Xin quý độc giả đánh dấu **X** vào các ô trên và vui lòng hồi âm sớm để chúng tôi kịp chỉnh đốn danh biểu gửi báo.
- ❖ Đất Lành trân quý mọi yểm trợ tài chánh tùy hỷ của quý độc giả để giúp duy trì và phát triển tờ báo. Trường hợp chi phiếu yểm trợ không phải tên và địa chỉ trên thì xin ghi chú lại cho rõ để chúng tôi khỏi nhầm lẫn khi phát hoàn biên nhận. Xin lưu ý đừng gửi tiền mặt. Xin nguyện hồi hướng công đức pháp thí lên khắp pháp giới chúng sanh đồng trọn thành Phật Đạo.



DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

Email : **contact@datlanh.org**

Advertisement Sponsorship Form

Thank you for your generous support of Dat Lanh The Buddhist Review. Your contributions will help us transmit the Buddhist teachings and Vietnamese culture, language, history, and traditions to those around us. We greatly appreciate your contributions. All donations are tax-deductible. Dat Lanh The Buddhist Review publish three issues annually, with over 1000 printed copies per issue, and online posting at <http://www.datlanh.org>.

Dat Lanh The Buddhist Review accepts contributions in two ways: sponsorship for a business advertisement, or cash contribution towards publication.

Sponsor's Name:.....

Sponsor's Contact: Phone Number..... Email.....

Billing Address.....City..... State..... Zip Code.....

I hereby authorize Dat Lanh The Buddhist Review to advertise my sponsorship as below.
(Please select the type of contribution for your sponsorship)

CONTRIBUTION FOR BUSINESS ADVERTISEMENT:

☐ **1/2 page, inside, full colors:**

\$100* per each issue (\$300 per year)

☐ **1/2 page, inside, black & white:**

\$60* per each issue (\$180 per year)

☐ **1 full page, inside, full colors:**

\$150* each issue (\$450 per year)

☐ **1 full page, inside, black & white:**

\$100* each issue (\$300 per year)

☐ **1 full page, next to first cover, full colors:**

\$300* each issue (\$900 per year)

☐ **1 full page, next to last cover, full colors:**

\$250* each issue (\$750 per year)

☐ **1 full page, back cover, full colors:**

\$400* each issue (\$1200 per year)

CONTRIBUTION FOR PUBLICATION:

I hereby sponsor per each issue (3 issues/year)

☐ 30 printed copies ☐ 50 printed copies. ☐ 100 printed copies ☐ 200 printed copies donation; or ☐ _____ printed copies.

(Please note: *minimum cost is \$5 per printed copy, which covers basic layout design, printing and postal shipping fee within the U.S.)

Ad sponsor and Dat Lanh The Buddhist Review agree to the following:

All ads are subject to approval by Dat Lanh The Buddhist Review. We reserve the right to reject, censor or refuse advertising copy or artwork at our sole discretion. Dat Lanh The Buddhist Review reserves the right to make changes without the sponsor's prior consent. Minor spelling and typographical errors will not qualify for a second printing.

Sponsor assumes all liability for advertisement published (including artwork, text, claims, etc.) and agrees to assume any and all responsibility for claims occurring against Dat Lanh The Buddhist Review.

I have reviewed and agreed to all the terms and conditions listed above.

Sponsor Name..... Sponsor Signature..... Date.....

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234, Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: **(858) 859 - 0303** | E-mail: **contact@datlanh.org** | Website: **www.datlanh.org**



Bác Sĩ Y Khoa **Võ Đình Đức**

Diplomate of the American Board of Pediatrics

2418 Ulric Street, San Diego, CA 92111 | Tel: (858) 560-1226 | Tel: (858) 965-0160

- Nguyên Bác Sĩ Không Quân QLVNCH
- Nguyên Nội Trú Children's Hospital of Michigan, Detroit
- Tốt nghiệp chuyên khoa Nhi Khoa tại Hurley Medical Center, Flint, Michigan
- Bác Sĩ điều trị tại các bệnh viện: Children's Hospital, Mercy Hospital
- Hợp tác với các bác sĩ chuyên của các bệnh viện:
Children's Hospital, Mercy Hospital,
Sharp Memorial Hospital

Y Khoa Gia Đình, Người Lớn và Trẻ Em

Văn phòng chúng tôi nhận:
Medical Medicare, Chương Trình
Community Health Group, Sharp
Health Plan, Mercy Health Plan. Nhận
các bảo hiểm: Aetna, Cigna, FHP,
Healthnet, Pacificare, BlueShield

NHÀ THUỐC TÂY

Bay Pharmacy

NHANH CHÓNG - TÍN NHIỆM - GIÁ HẠ NHẤT

We speak Chinese, Cambodian, Spanish, French, and Vietnamese

Hours of Operations:

M-F 9 AM - 6 PM*, Sat 9 AM-2 PM*

After hours messaging and fax available for new prescriptions or refills.

200 Jose Figueres #235

San Jose, CA 95116

Tel: (408) 254-8884

Fax: (408) 254-8885

1661 Burdette Drive #AB

San Jose, CA 95121

Tel: (408) 223-0180

Fax: (408) 223-2366

BÁC SĨ Y KHOA THÁI Q. MINH, M.D.

60 North 13th St #B, San Jose, CA 95112 | Tel: (408) 294-2616

NGƯỜI LỚN
TRẺ EM – PHỤ NỮ
BỆNH NGOÀI DA
TIỂU GIẢI PHẪU

- * Diplomate American Board of Family Practice
- * Tốt nghiệp chuyên khoa Y Khoa Gia Đình tại University of California, San Francisco
- * Tốt nghiệp Tiến Sĩ Y Khoa tại University of Tennessee, Memphis
- * Bác Sĩ điều trị tại các Bệnh Viện San Jose Medical Center, Regional Medical Center, O' Connor Hospital

Downtown Cosmetic Laser Clinic
Trung Tâm Thẩm Mỹ Bằng Tia Laser Tân Tiến Nhất

SUNNY AUTO REPAIR & SUNNY TIRES CLUB



(714) 899-5600

OPEN 7 DAYS A WEEK | MON. - SAT. 8:30AM - 5:30PM | SUNDAY 8:30AM - 2:30PM

7109 WESTMINSTER BLVD., WESTMINSTER, CA 92683

- | | | | | |
|-----------|------------------|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Tune-up | ✓ Axles | ✓ Air Condition | ✓ Shocks, Struts | ✓ Carburetor |
| ✓ Brakes | ✓ Clutch | ✓ Engine Rebuilt | ✓ Timing Belt | ✓ Alignment |
| ✓ Tires | ✓ Fuel Injection | ✓ Transmission | ✓ Water Pump | ✓ Overheat |

Nơi bạn có thể tin tưởng. Sửa tất cả các loại xe của Mỹ_Nhật. Thành thật, tận tâm, uy tín, định bệnh chính xác. Giá cả phải chăng.

Kính mời quý vị đón nghe chương trình Talk Show “THƯỢNG LỘ BÌNH AN” của
Kiên Nguyễn mỗi tối thứ Sáu 5:25PM - 6:00PM trên Đài 1480 AM LITTLE SAIGON RADIO

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, sai khớp, viêm thần kinh tọa, sưng cổ tay, tay chân tê cứng, nhức đầu, chóng mặt, khó thở.

Với trên mười năm kinh nghiệm, chúng tôi chuyên môn phụ trách thành lập những hồ sơ bệnh lý bị Accident nặng và sẵn sàng ra tòa. Đặc biệt giúp tái mở các hồ sơ bị trục trặc, không được chuẩn bệnh và điều trị đúng theo tiêu chuẩn của các hãng Bảo Hiểm và Lao Động qui định. Đừng chấp nhận sự điều trị qua loa của các bác sĩ khác.

Xin Lưu Ý:

Nhiều trường hợp Tai Nạn không cần qua sự giới thiệu của Luật Sư

- Certified Accident Reconstructionist (CCA)
- State Industrial Disability Examiner
- State Qualified Medical Evaluator
- Certified Outcome Assessment Specialist
- Candidate for American Board of Independent Medical Examiner
- Supervising Doctor of Southern California

Phòng mạch có nhân viên nói thông thạo Anh, Việt, Lào, Mễ và Hoa ngữ.

Nhận các loại bảo hiểm PPO, work comp và tai nạn xe cộ, co-payment plan. Tham khảo miễn phí.

CK Chiropractic Center

3902 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92105

Tel: **(619) 283-6615**

Giờ làm việc: Mon – Fri: 9:00AM – 6:00PM

Saturday: 9:00AM – 1:00PM

Phương Thức Trị Liệu:

- Vật lý trị liệu
- Điều chỉnh cột xương sống, khớp xương
- Thể dục trị liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Châm cứu trị liệu
- Chúng tôi làm việc và hợp tác với nhiều bác sĩ chuyên môn : Lien MRI center, Orthopedic Surgeon, Plastic Surgeon, Neurologist, TMJ Dentist, Neuro-Surgeon, Psychiatrist, Outpatient Surgical Center, Pain Management, etc.

Xin nên nhớ: Các hồ sơ được bảo hiểm bồi thường cao (\$\$\$\$\$) đều dựa vào mức chấn thương và khả năng lao động do bác sĩ khám nghiệm và tường trình. Nếu thấy rằng mình chưa được chuẩn đoán và điều trị thỏa đáng, xin liên lạc ngay với bác sĩ Tạ Trung Kiên. Xin đừng chấp nhận những điều kiện bồi thường vô lý của hãng Bảo Hiểm trước khi tham khảo với chúng tôi về bệnh tình của quý vị.

DentalLand

Bác Sĩ Nha Khoa

Claudia Hồ Mộng Lan, DDS

Tốt nghiệp Loma Linda University, School of Dentistry
Tốt nghiệp Cử Nhân Sinh Vật Học tại Đại Học UCI

Nha Khoa Nhi Đồng

- Dùng flouride, sealants phòng ngừa sâu răng.
- Chuyên chữa trị răng cho các trẻ em khó tánh và nhõng nhẽo từ 1 tuổi trở lên mà không cần dùng thuốc mê hoặc trói buộc.
- Phòng mạch kang trang, sạch sẽ, trang bị dụng cụ tối tân.
- Hệ thống khử trùng hiện đại ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm.
- Kinh nghiệm, tận tâm, nhẹ nhàng, kỹ lưỡng.

Nha Khoa Tổng Quát (cho người lớn)

- Giữ gìn tối đa các răng thiệt.
- Chữa bệnh nướu răng, trám răng, nhổ răng, lấy gân máu, làm răng giả các loại.

Nha Khoa Thẩm Mỹ

- Chuyên trám răng màu trắng (white fillings - cosmetic bonding)
- Chuyên tẩy trắng răng tại chỗ

Địa Điểm I

16027 Brookhurst St., Suite J, Fountain Valley, CA 92708
(Góc Brookhurst & Edinger, khu Wells Fargo Bank, cạnh Pizza Hut)

714-839-2211

Địa Điểm II

6735 Westminster Blvd., Suite G, Westminster, CA 92683
(Góc Westminster & GoldenWest, cạnh tiệm Dollar Tree khu rạp Regency Theatres)

714-899-1212

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu (9:00am - 6:00pm) | Thứ Bảy và Chủ Nhật: 9:00am - 5:00pm

The Happiest Place For Your Teeth



STATE PRINTING

10872 WESTMINSTER AVE., STE. #107, GARDEN GROVE, CA 92843 (TRONG KHU CHỢ NGƯỜI VIỆT)

714-636-6435

STATEPRINTING@AOL.COM

CHUYÊN IN LABELS (NHÃN HIỆU, DECAL)

CÁC LOẠI:

- THUỐC BỔ
- MỸ PHẨM
- BÁNH KẸO
- THỰC PHẨM
- BARCODE
- CONSECUTIVE NUMBER

IN KINH SÁCH BÁO



Law Offices of **JOHN G. HUMPHREY**

6329 NE. SANDY BLVD., PORTLAND, OR 97213 | Tel: (503) 287-8805 | Fax: (503) 287-8733

Luật Sư **John G. Humphrey** và Luật Sư **James M. Baker**
có bằng hành nghề tại tiểu bang Oregon & Washington. Đến với văn
phòng chúng tôi quý vị sẽ cảm thấy **an toàn, bảo đảm và yên tâm.**

*Văn phòng chuyên lo mọi dịch vụ liên quan đến luật pháp.
Chúng tôi sẽ tận tâm phục vụ quý vị trong các lãnh vực sau:*

- | | |
|--|--|
| » Tai nạn xe cộ
Automobile Accident | » Luật Thương tích cá nhân
Personal Injury Law |
| » Luật Gia đình
Family Law | » Luật bảo hộ sáng chế và bản quyền
Patent & Copy Right Law |
| » Luật hình sự
Criminal Defense Law | » Tranh tụng dân sự và luật thể thao
Civil Litigation & Sport Law |
| » Luật thương mại
Business & Corporate Law | » Luật di trú và các vấn đề về trục xuất
Immigration & Deportation Law |

Khi có việc cần, xin gọi:

Luật sư **John G. Humphrey**
Luật sư **James M. Baker**
(503) 287-8805

Hoặc Ninh Ngọc Mẫn
(503) 287-8805

Hay **(503) 891-8544**
Email: **ninh96@aol.com**



Law Offices of
JOHN G. HUMPHREY

Angel Bridal

5921 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115

Giờ mở cửa **Thứ Ba - Thứ Bảy**: 10:00AM - 6:00PM

Chủ Nhật: làm theo hẹn từ 3:00PM - 8:00PM | **Thứ Hai**: Closed

- ☞ Trung tâm cho thuê và bán áo cưới, Tuxedo
- ☞ Đầy đủ trang thiết bị cho tiệc cưới
- ☞ Trang trí nhà hàng và bao ghế
- ☞ Chụp ảnh, quay phim, in thiệp cưới
- ☞ Hoa cưới, trang trí nhà thờ, nhà hàng, tư gia
- ☞ Trang điểm, làm tóc cô dâu, dâu phụ.
- ☞ Chuyên may y phục nam nữ Âu, Á, theo Catalogue và nhận sửa đồ.
- ☞ Giá ưu đãi cho khách báo Đất Lành giảm 10%.
- ☞ Nhận đặt tiệc chay mặn phục vụ tiệc cưới tại nhà hoặc địa điểm do khách chọn.

Đặc biệt chuyên may áo dài Việt Nam

Phone :

(619) 229 - 0323
(619) 582 - 1456

Cell:

(619) 677 - 8755



**Nhận làm
hoa tang
giao tận nơi**



LAW OFFICES OF



DONALD MCNABB & ASSOCIATES

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TAI NẠN XE CỘ VÀ THƯƠNG TÍCH CÁ NHÂN



XIN QUÍ VỊ LIÊN LẠC:

DAN YANG (Dân Phan)

Giám Đốc Điều Hành

LUẬT SƯ PHÍ

14.99%

CHO TAI NẠN XE CỘ

6959 Linda Vista Road. # D. San Diego, CA 92111 (Trên lầu Chợ Đại Tân)

Cell: (858) 864-2291 ■ Tel: (858) 560-0506

VĂN PHÒNG NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM PHỤ TRÁCH VỀ:

* **DI TRÚ - THÔNG BÁO:** Hiện nay Sở Di Trú cho những Gia đình & con dưới 21 tuổi - độc thân được tới Mỹ theo diện Investment Visa - đầu tư \$500,000.00 với Regional Center của Sở Di Trú chấp thuận 100% - Approval rate. Khi đến Mỹ được thẻ xanh tạm, sau 2 năm điều chỉnh hồ sơ, được thẻ xanh 10 năm & sau 3 năm nộp đơn vào Quốc tịch Mỹ, con đi học tiểu học, trung học & đại học như Residence ở Mỹ.

* **XIN TRỢ CẤP TÀN TẬT - SSI (Văn phòng không lấy lệ phí trước)**

Đặc biệt: Lập hồ sơ thi Quốc tịch Mỹ miễn đóng tiền nộp đơn cho những quý vị Low income: đang hưởng SSI, Welfare, Food Stamps, GR, Cash Aid, Unemployment... Xin nhập Quốc tịch Mỹ miễn thi cho những quý vị đang hưởng SSI hoặc bệnh tật & cư ngụ ở Mỹ 4 năm 9 tháng hay 5 năm.

* **KHAI PHÁ SẢN:** Luật Khai Phá Sản Ch7 & Ch13 - Được giữ nhà & tài sản cá nhân cho 1 người làm lương \$4,034/tháng; 2 vợ chồng làm lương \$5,252/tháng - ĐƯỢC HỦY BỎ HẾT NỢ! - Những quý vị đang đóng \$300, \$500.../hàng tháng cho số nợ để được giảm 50%, 60% nhưng vẫn bị thừa kiện bởi công ty thẻ tín dụng. NGỪNG ĐAU KHỔ!

* **TỘI HÌNH SỰ - Criminal Defense:** Luật sư Michael Earle được giải thưởng 2002, 2005, 2010 Criminal Defense Trial Lawyer of the Year. Đã có trên 75 serious felony jury trials.

* **LY DỊ - Divorce:** Luật sư Marisa Montgomery có bằng Certified Family Law Specialist.

* **WORKER'S COMPENSATION:** Luật sư Alex York chuyên phụ trách thương tích nơi làm việc.

* **WILLS, LIVING TRUSTS & CORPORATION:** Di chúc, tín thư và thành lập công ty

* **EMPLOYMENT LAW:** Luật lao động



From:



To:

NON-PROFIT
ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
ARTESIA, CA
PERMIT #3325

P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

CHANGE SERVICE REQUESTED

NATIONWIDE REALTY



Richard Muoi Trương
Lic # 00990040



Mona Trương
Lic # 00992059 | NMLS # 296062

CÔNG TY TÀI TRỢ VÀ ĐỊA ỐC ALL REAL ESTATE FUNDING

19802 Sherman Way, Winnetka, CA 91306

- ✓ Lấy **chữ tín** làm nền tảng
- ✓ Phương châm **bảo đảm** lời nói bằng việc làm
- ✓ Phục vụ đồng hương **nhANH chóng, hữu hiệu**
- ✓ Với những chuyên viên **kinh nghiệm, thành thật, tận tâm**

Tel: **(818) 347-1222**
(818) 347-9798

