

đất
lành

THE BUDDHIST REVIEW

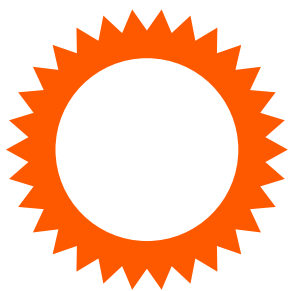
Tháng....5, 6, 7, 8 2015

no
mud
no
lotus



Ảnh: Tâm Nguyên An

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



THIÊN QUÁN TÂM

www.thienquantam.com

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

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

Sách Đọc

Sách Nói

Phim Ảnh

Thiền Tứ Niệm Xứ

Băng Giảng Pháp

Thiền Quán Tâm

Phật Pháp Ứng Dụng

Âm Nhạc

Thông Tin Sức Khỏe

Lá Thư Đất Lành

Chủ Trương:

DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP
A California Non-Profit Religious Corporation

Ban Chủ Biên:

Tâm Nguyên Khương - Nguyễn Tấn Thọ
(Nguyên Chủ Biên 2000-2012)
Tâm Thủy, Tâm Thiện Lợi, Tâm Minh

Ban Quản Trị:

Huy Vô, Natalie Quỳnh Anh Trần

Liên Lạc & Quảng Cáo:

Hillary Trần

Ban Kỹ Thuật:

Nguyễn Bảo, Ân Vô, 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.*

Kính thưa quý đọc giả và thân hữu Đất Lành, ý thức chúng con là đệ tử Phật, được học hỏi, nuôi dưỡng trong suối nguồn Phật pháp, trong tình thương của Thầy Tổ, chúng con muốn đem trái tim mình cống hiến cho nhân loại, nối tiếp con đường các vị tiền bối đã đi: xây dựng thế giới an bình, xã hội lành mạnh và gia đình hạnh phúc.

Muốn làm được điều này, tự thân chúng con phải tinh tấn tu tập, làm tròn đúng vai trò mình đang làm. Với tinh thần đó, trong số báo này, tạp chí Đất Lành xin được đăng một số bài viết của chư Tôn Đức giảng giải từ kinh điển Phật dạy, để chúng ta soi chiếu nội tâm, sống đời tỉnh thức. Đồng thời qua đây Đất Lành cũng xin trình bày câu chuyện thương tâm, một phút sa ngã mà hủy hoại cuộc đời mình.

Đẹp thay cuộc sống có giới luật dẫn đường, hành trì giáo pháp, sống thanh thoi an vui, chết nhẹ nhàng, không niềm hối tiếc, chuyện đáng làm đã làm, ra vào tự tại.

Nhân mùa Vu Lan ban biên tập Đất Lành xin thành kính tri ân chư Tôn Đức quý đọc giả, quý đồng hương ở khắp nơi đã sách tấn, thương yêu, gọi bài vở và hết lòng yểm trợ tịnh tài cho Đất lành. Nếu không có sự góp sức này Đất Lành không thể tiếp tục được. Chúng ta cùng nhau chuyển bánh xe Pháp, đem lời Phật dạy đến với mọi người, cùng nhau thực tập, làm tươi mát cuộc đời.

Kính chúc quý thân hữu có một mùa Vu Lan đầy ý nghĩa.

Trân trọng,
BBT Đất Lành

Mục Lục

- 6 Kinh Vị Mậu Ni Thành Đạt**
Ban Biên Tập Làng Mai
- 14 Cầm Nang Cho Cuộc Sống**
Đức Đạt Lai Lạt Ma | Hoàng Phong Chuyển Ngữ
- 16 Từ Bi Và Trí Tuệ**
HT Thích Thanh Từ
- 25 Kinh Bốn Mươi Hai Chương**
HT Thích Phước Tịnh Giảng Giải
- 31 Tôi Học Được Rằng**
HT Thích Viên Minh
- 33 Chẳng Có Ai Cả**
Ajahn Chah | Khánh Hy Chuyển Ngữ
- 35 Tôn Giáo Và Sự Lành Mạnh Hóa Xã Hội**
HT Thích Nhất Hạnh
- 47 Ngồi Thật Yên Và Nghĩ Lại Mình**
Minh Niệm
- 49 Họa Phước Từ Đâu Có? Có Họa Phước Không?**
Minh Hạnh Đức
- 53 Người Tu và Danh vọng**
Mấy Vô Danh
- 56 Hòn Đá Bên Cây Tùng**
Huyền Lam
- 60 Thiền – Phương Pháp Chữa Bệnh Không Dùng Thuốc**
Lương y Vô Hà
- 63 Não & Tim Và Thiền**
Chu Tất Tiến
- 67 Chương Trình Hoàng Pháp Tại Mỹ 2015**
Tăng Đoàn Làng Mai
- 70 Khóa tu Việt Wake Up 2015**
- 71 Bạn Chỉ Sống Có Một Lần**
Nhã Nam
- 73 Hơi Thở Cuối Cùng**
Ajanh Pasanno | Nguyên Khiêm Chuyển Ngữ
- 84 Chỉ Một Phút Thôi**
Naomi Baer | Nguyên Giác Chuyển ngữ
- 86 Gia Tài Của Mẹ Để Lại Cho Con**
Thích Châu Đạt
- 88 Mùi Của Mẹ**
Nguyễn Văn Anh
- 89 Xin Cha Mẹ Hãy Cho Con Tình Thương Mến**
Thích Tánh Tuệ
- 90 Tình Yêu & Hôn Nhân, Pháp Dành Cho Trẻ Em & Thiếu Niên**
Ni Sư Thubten Chodron | Diệu Liên Lý Thu Linh chuyển ngữ
- 99 Hãy Lắng Tâm Cầm Nhận**
Như Nhiên
- 100 Phóng Sanh Như Thế Nào Mới Có Ý Nghĩa Và Đúng Chánh Pháp**
Nguyễn Bình
- 104 Chính Lúc Cho Đi Là Lúc Được Nhận Lành**
Sưu Tâm
- 106 Sự Tử Tế Trong Đời Sống**
Thích Nhật Từ
- 109 Sự Giàu Sang Hay Tiền Bạc Từ Đâu Mà Có?**
Sưu Tâm
- 111 Lời Nói Thực Tế Của Một Nhóm Người Già**
Sưu Tâm
- 114 Mầu Nhiệm**
Trần Đoàn
- 120 Kim Chỉ Nam Cho Tuổi Già**
Sưu Tâm
- 122 Măng Tây - Ai mà ngờ**
Sưu Tâm
- 124 Tình Thương Chân Thật**
HT Thích Nhất Hạnh
- 127 Bức Tranh Chấn Trâu 3 - Thấy Trâu**
- 128 Thông Tin Cập Nhật Ngày 28-6-2015 về Tình Trạng Sức Khỏe Sư Ông Làng Mai**
Đạo Tràng Mai Thôn
- 131 Thông Tin Cập Nhật Ngày 14-7-2015 về Tình Trạng Sức Khỏe Sư Ông Làng Mai**
Đạo Tràng Mai Thôn
- 133 Nấm Ngọc Hương Thiền**
Huyền Lam
- 138 Tri Ân**

Gieo Hạt Từ Bi

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

- Như Không | Tháng 4, 2013



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

Vậy là đã hơn mười năm từ số đầu tiên của tạp chí Đất Lành. Anh em chúng tôi ngày ấy đã từ những nẻo đường khác nhau mà trở về làm con của Bụt. Mỗi chúng tôi đều mang trong mình một mong muốn mãnh liệt là có thể lưu giữ và phát huy những tinh hoa Đạo Pháp và bảo tồn truyền thống văn hóa Việt Nam. Sự ra đời tạp chí Đất Lành là thành quả của một quá trình dần 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, dìu dắt của các bậc tiền bối và các bạn đồng hành.

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

Kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt

Ban Biên Tập Làng Mai

(Đây là bài pháp thoại Sư Ông giảng vào ngày 7.1.2010 tại chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới, Làng Mai.)

Tuy tên của kinh là Phụ Tử Cọng Hội (*Cha Con Gặp Nhau*) nhưng **“cha con gặp nhau”** chỉ là cơ hội để Đức Thế Tôn giảng kinh còn nội dung của kinh nói về phẩm chất của một vị mâu ni. Trong kinh Mâu Ni đã học lần trước, chúng ta đã biết thế nào là phẩm chất của một vị mâu ni, một vị tu sĩ tĩnh lặng đạt tới sự bình an và không có nhu yếu nói nhiều. Trong kinh này chúng ta tiếp tục học và đi sâu hơn vào chủ đề đó.

Một vị mâu ni có nghĩa là một ông thầy tu tĩnh lặng. Thích Ca Mâu Ni có nghĩa là một ông thầy tu tĩnh lặng thuộc dòng họ Thích Ca. Trước Đức Thích Ca đã có một vị mâu ni, đó là Câu Na Hàm Mâu Ni (*Kanakamuni Buddha*). Lúc mới thành đạo, Bụt được người ta gọi là một vị mâu ni, một vị đại mâu ni (*maha muni*). Khi Bụt về thăm nhà, mọi người cũng gọi Ngài như vậy, và trong buổi hội họp đó có một người đặt câu hỏi: **“Thế nào là một vị mâu ni?”**

Trong tạng Pali chúng ta có kinh Purābheda Sutta nằm trong bộ Kinh Tập (*Sutta Nipāta*) tương đương với kinh Phụ Tử Cọng Hội này. Chữ Purābheda có nghĩa là: trước khi tan rã (*before the disintegration*). Tan rã cái gì? Tan rã hình hài của mình. Chúng ta có thể dịch kinh này là kinh Trước Khi Hình Hài Tan Rã hay kinh Khi Hình Hài Còn Đó. Bây giờ hình hài mình còn đây, mình đang còn sống nhưng thế nào cũng có một ngày hình hài này phải tan rã. Chúng ta cũng có thể dịch là kinh Khi Ta Còn Sống. Nhưng nội dung của kinh này nói về phẩm chất của một vị mâu ni. Vì vậy thầy trò mình sẽ đặt tên cho kinh này là kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt.



Tập san Ulysse, tập san tiếng Pháp nói về du lịch, số tháng giêng 2010 có nhiều trang nói về đạo Bụt và Đức Thích Ca. Trong đó có nói: **“Bụt không phải là một vị thần linh, Bụt là một con người đã vượt thoát tất cả mọi đam mê (Bouddha est un homme, un être humain qui a dépassé toute passion)”**. Câu đầu tiên của kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt là một câu hỏi: **“Thế nào là một vị mâu ni?”** Và câu trả lời đầu tiên là: **“Người đã vượt thoát tất cả những đam mê”**. Vì vậy kinh này được gọi là kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt, nghĩa là tuy hình hài còn đó nhưng mọi đam mê đều không còn

nữa. Đam mê là những ngọn lửa thiêu đốt thân tâm ta suốt đêm ngày, vì vậy nên khi không còn đam mê thì hạnh phúc rất lớn. Chúng ta cũng có thể đặt tên cho kinh là Phẩm Chất Của Một Vị Mâu Ni.

Chúng ta có một bản chữ Hán, một bản tiếng Pali và hiện nay chúng ta đã dịch kinh này ra tiếng Việt, tiếng Anh và tiếng Pháp.

Hồi tôi còn là một học tăng, trong Phật học viện, không có máy in hay máy photocopy, mỗi người đều phải tự chép tay, có khi phải chép tay một bài học bằng chữ Hán dài tới bảy trang. Trong một viện Phật học chỉ có một pho tự điển, cơ hội sử dụng để tra cứu rất khó. Tôi phải dòm tất cả những chữ mình thắc mắc rồi xin phép một hôm nào đó vào trong viện để tra một lượt. Bây giờ mỗi người đã có sẵn một bản in để học, kinh lại còn được dịch ra nhiều thứ tiếng và có sẵn bản gốc để tra cứu thì phải biết rằng mình rất may mắn.

Chúng ta ôn lại bốn bài kệ đã được học kỳ trước:

1. Đã tiếp nhận đầy đủ giới pháp, chúng con phải nhận diện như thế nào và phải nói như thế nào cho đúng về bậc có chánh kiến, bậc đã được sinh ra như một vị anh hùng trên thế gian, bậc đã vượt thoát mọi ràng buộc khổ nạn? Xin đức Gotama chỉ dạy.

2. Đó là người đã buông bỏ được mọi hiểm hận về quá khứ, mọi thắc mắc lo âu về tương lai. Trong giây phút hiện tại, người ấy cũng không bị hệ lụy vào bất cứ gì, cũng không bị kẹt vào hư danh và sự tôn kính của kẻ khác.

(Trong bản tiếng Pali, bài kệ thứ hai như thế này: Đó là một người tuy hình hài còn đó nhưng không còn ham muốn gì. Vì vậy nên người ta lấy câu này làm đề kinh.)

3. Không tham đắm vào tương lai, không ưu sầu về quá khứ, người ấy trên đường mình đi đã buông bỏ mọi tham cầu, mọi tà kiến, không giữ lại một tư kiến nào.

4. Đã buông bỏ mọi sợ hãi, đã trở nên vững chãi, nuôi dưỡng được chánh tín, người ấy diệt trừ được mọi nghi nan, không tật đố, lòng hoan hỷ với những gì đang có và yêu nếp sống thanh thoi.

Bây giờ chúng ta học đến bài kệ thứ năm:

Bài kệ 5

Năng tự thủ bất đa vọng

Tự đa đắc tuệ vô tật

Bất ác xú bất mô đã

Bất lưỡng thiệt xả hí nghị

Có khả năng tiết chế, không tham vọng, có nhiều tuệ giác, không ganh ghét ai, không nói xấu ai, không trau chuốt bên ngoài, không nói dối hai chiều, người ấy buông bỏ mọi hý luận và nghi ngờ

Năng tự thủ: Có khả năng làm chủ chính mình. Mình có quyền lực, quyền lực này không do người khác đem tới mà có được nhờ vào sự thực tập của chính mình. Đó là khả năng làm chủ cuộc đời mình, không bị bất cứ thứ gì từ bên trong hay từ bên ngoài kéo đi. Chúng ta dịch là có khả năng tiết chế (*self-restrain*).

Khi chơi, khi ngủ, khi ăn, khi làm việc, mình phải có khả năng tiết chế, phải điều độ, đừng để bị đam mê hay thói quen kéo theo. Ăn là một cơ hội để mình thực tập tự chủ. Thường thường ai cũng muốn ăn ngon, nhưng ngon hay dở cũng tùy thuộc rất nhiều vào chủ quyền của mình.

Ở Làng Mai, chúng ta khuyến khích nên ăn chậm, phải nhai ít nhất là 30 hay 50 lần trước khi nuốt. Trong khi ăn thì chú tâm vào thức ăn, chỉ ăn những thứ mình đang ăn, mà không nhai những lo lắng, ưu phiền, những dự án, những buồn khổ của mình. Điều đó phải thực tập vững vàng lắm mới làm được.

Trong khi ăn cơm, mình chỉ chú tâm vào việc ăn cơm thôi mà không suy nghĩ vẩn vơ. Khi bẻ một miếng bánh mì bỏ vào miệng nhai, mình phải ý thức rằng mình đang nhai một miếng bánh mì, mình đang tiếp xúc được với vũ trụ trong miếng

bánh mì. Trong miếng bánh mì có ánh sáng mặt trời, có đám mây, có đại địa, có đủ tất cả. Khi nhai, chúng ta tiếp xúc được với tất cả vũ trụ qua miếng bánh mì dù miếng bánh mì đó có thể không lớn.

Trong một khóa tu sức khỏe chúng ta nên tổ chức bữa ăn đầu như vậy. Mỗi người được phát ba miếng bánh mì, mỗi miếng chỉ lớn bằng một đốt tay, và một phần ba ly sữa đậu nành. Ngày xưa, tôi đã hướng dẫn một khóa tu sức khỏe như vậy. Tôi phát cho mỗi người một lát bánh mì có thể bẻ thành ba hay bốn miếng. Sau khi nghe tiếng chuông và thờ xong, mình bẻ bánh mì ra, nhìn sâu vào miếng bánh mì để thấy đây là một vị đại sứ mà vũ trụ đã gửi tới để nuôi mình. Chỉ cần một hay hai giây đồng hồ là mình có thể thấy được miếng bánh mì một cách rất sâu sắc. Trong miếng bánh mì có ánh sáng mặt trời, có đám mây, có hạt giống, có đất đai, có phân bón, có thời gian, có không gian, có người nông dân v.v... Với sự quán chiếu, mình không cần nhiều thời gian để có thể thấy được như vậy. Chỉ cần một giây đồng hồ thôi, với chánh niệm và chánh định, mình có thể thấy miếng bánh mì đó do vũ trụ gửi tới để nuôi mình. Đó là tuệ. Có chánh niệm và chánh định thì tự nhiên có tuệ. Có tuệ thì thấy được miếng bánh mì là tặng phẩm của đất trời và khi thấy được như vậy rồi mình mới bỏ miếng bánh mì vào miệng.

Trong truyền thống Cơ Đốc có lễ Bí tích thánh thể (*Eucharistie*), là lễ bẻ miếng bánh mì ra và coi miếng bánh mì đó là cơ thể của chúa Kitô. Ăn miếng bánh mì là đưa cơ thể của chúa Kitô vào trong người của mình. Đó là một phương pháp thực tập để tiếp xúc sâu sắc với chúa Kitô. Khi làm như vậy những người bạn Cơ Đốc của mình có thể làm với tính cách hình thức cho có lệ, nhưng cũng có thể làm với tính cách thiền quán. Nếu khi tiếp nhận miếng bánh mì và thấy rằng đây là cơ thể của chúa Jesus - thầy của mình, rồi bỏ miếng bánh mì vào miệng nhai thì mình thật sự đã tiếp xúc được với chúa Kitô. Đó chính là thiền quán.

Vị linh mục hành lễ phải có niệm, có định và có tuệ. Nếu ông chỉ làm như một cái máy thì sẽ không tạo ra được năng lượng niệm-định-tuệ trong nhà thờ, mà chỉ làm hình thức, kẹt vào nghi lễ mà không có nội dung.

Trong đạo Bụt mình không nói miếng bánh mì là thân thể của chúa Kitô mà mình nói miếng bánh mì là thân thể của vũ trụ. Nhìn vào miếng bánh mì chúng ta thấy tất cả vũ trụ, từ đám mây cho đến mặt trời, trái đất v.v... Khi thấy được như vậy tức là có tuệ, lúc ấy chúng ta mới bỏ miếng bánh mì vào trong miệng và nhai. Trong khi nhai ba mươi hay năm mươi lần mình tiếp xúc sâu sắc với vũ trụ bên trong cũng như bên ngoài.

Theo tôi, khi đã bỏ miếng bánh mì vào miệng thì chúng ta nên để miếng bánh trên tay xuống. Sau khi nhai miếng bánh trong miệng ra thành nước rất ngon ngọt và nuốt xuống rồi mới cầm miếng bánh mì lên để cắn hoặc bẻ miếng thứ hai. Chúng ta đừng cầm bánh mì trên tay, vì mình có thói quen ăn chưa xong miếng này đã cắn thêm miếng khác. Đó là một tập khí mà chúng ta phải tập lâu ngày mới bỏ được. Nhất là khi thức ăn có vị ngon ngọt thì mình quên mất, để tâm bị kéo theo mà không làm chủ được mình. Đó là cái tập khí đang ăn chứ không phải mình đang ăn (*You are not eating, you are being eaten by your habit energy.*)

Khi cầm bát và đưa thìa xúc cơm lên quý vị hãy nhìn một giây đồng hồ để thấy được vũ trụ trong muỗng cơm, rồi quý vị mỉm cười bỏ thìa cơm vào miệng nhai. Sau đó để thìa xuống, đừng cầm thìa tại vì cầm thìa mình sẽ sẵn sàng để múc thìa thứ hai. Lúc này chưa phải là thời gian để múc thìa thứ hai, đây là vấn đề của thìa thứ nhất. Trong khi nhai mình để hết tâm ý vào thìa cơm đang nhai, nhai càng lâu càng ngon.

Quý vị nghĩ rằng, bánh mì sẽ nhạt nhẽo nếu không có phết bơ hay mút Điều đó không đúng! Làm sao ăn sáng mà không có bơ và mút? Xin quý vị thử ăn một miếng bánh mì không có bơ và mút xem! Nếu quý vị nhai 30 lần thì miếng bánh mì bắt đầu trở nên ngon, nhai 50 lần thì ngon hơn gấp hai và nhai 90 lần thì ngon hơn gấp ba, không cần có bơ

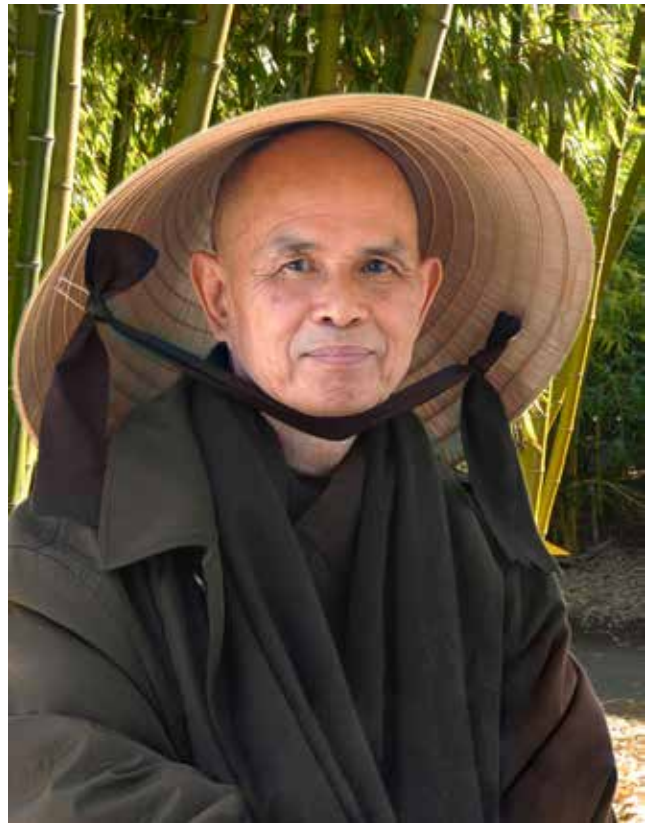
và mứt mà cũng rất ngon. Nước miếng của mình trộn với bánh mì làm thành chất ngọt rất ngon. Trong thời gian nhai, hệ tiêu hóa đã thực hiện được 70% và khi nuốt vào bụng thì thức ăn được tiêu hóa rất dễ dàng. Ăn như vậy trong vòng nửa giờ thì tuy ăn ít, nhưng mình cảm thấy no đủ và mãn ý, còn ăn theo kiểu ngốn hết miếng này tới miếng khác thì không những đã không ngon mà còn khó tiêu và mình sẽ ăn quá nhiều.

Trong những khóa tu sức khỏe chúng ta phải làm như vậy trong bữa ăn đầu để mọi người thấy được rằng, với một miếng bánh mì rất nhỏ mình có thể nhai đến 100 lần, mà lại rất ngon. Quý vị thử đi, thử ngay trong ngày hôm nay mà xem. Trong chùa thế nào cũng còn bánh mì cũ, bánh mì cũ ăn cũng ngon lắm. Mình để tay xuống, đừng sẵn sàng để dứt miếng thứ hai vào miệng. Tay cầm thìa rất quan trọng. Vì mình có tập khí bỏ thức ăn vào miệng liên tục nên phải bỏ tay xuống để thực tập vô vi; phải nhai cho hết, cho thành công, mỉm cười một cái rồi mới đưa tay ra lấy miếng bánh mì thứ hai. Nếu thực tập được như vậy tức là chúng ta đang khôi phục lại chủ quyền của mình.

Trong khi đi cũng vậy, mình đi như thế nào để có chủ quyền về cuộc đời của mình. Mình đang đi chứ không phải bị kéo đi. Đi như một vị Bụt, đi như một vị Thế Tôn.

Chữ tự chủ có nghĩa là mình phải có chủ quyền về cuộc đời của mình. Phải biết tự chế và làm chủ mỗi giây phút của đời sống hàng ngày.

Bất đa vọng: Không trông cầu, không tham vọng nhiều. Biết sống sâu sắc trong giây phút hiện tại thì mỗi giây phút của đời sống trở thành một niềm hoan lạc, trở thành hạnh phúc. Mỗi bước chân là hạnh phúc, mỗi hơi thở là thanh thoi. Mình thở như thế nào để mỗi hơi thở có thanh thoi, có hạnh phúc. Mình đi như thế nào để mỗi bước chân có thanh thoi, có hạnh phúc. Đó là tất cả bí quyết của sự tu học. Phải có niệm, có định và có tuệ. Khi hình hài còn đó chưa tan rã mà mình không biết thừa hưởng những giây phút như vậy, đến khi bệnh sắp chết rồi mới nói: **“Trời ơi! Lâu nay mình không thật sự sống!”**. Đó là tại vì mình không có khả năng xử lý được đời



sống của mình, không biết sử dụng những giây phút mà cuộc đời đã hiến tặng cho mình. Mình phải tự chế, đừng để bị kéo đi bởi ham muốn, tham vọng và đánh mất đi sự sống trong giây phút hiện tại.

Tự đa đắc tuệ vô tật: Có nhiều tuệ giác, không ganh ghét ai. Tự đa đắc có nghĩa là chính mình đạt được rất nhiều. Tuệ là tuệ giác. Vô tật là không ganh ghét ai, chữ tật có nghĩa là ganh ghét.

Bất ác xú: Chữ xú có nghĩa là xấu. Không nói xấu ai.

Bất mô dā: Chữ dā có nghĩa là trau chuốt bên ngoài. Thiếu cái đẹp bên trong nên phải trau chuốt để có cái đẹp giả tạo bên ngoài.

Bất lưỡng thiệt: Không nói hai lưỡi, khi nói thế này, khi nói thế kia, với người này thì nói thế này, với người kia thì nói khác.

Xả hí nghi: Hí là hí luận, nghi là nghi ngờ. Buông bỏ mọi hí luận và nghi ngờ. Hí luận là đàm luận những gì không thật sự có ích lợi cho sự tu học của mình.

Bài kệ 6

Ý tất thoát vô sở trước

Khí tự kiến vô ý vọng

An tường hành năng giải đối

Diệt bất dục đoạn dục tướng

Tâm ý giải thoát, không đắm trước, lìa tư kiến, không theo dết hư vọng, bước đi an tường, người ấy có khả năng giải tỏa được mọi tranh chấp, không bị dục kéo đi, và đoạn trừ được mọi dục tướng.

Ý tất thoát: Tâm ý được giải thoát trọn vẹn. Thoát có nghĩa là không bị ràng buộc. Có những sợi dây trói buộc niềm tự do của mình lại không cho mình cựa quậy. Đó là phược, triền phược là trói lại. Những sợi dây phiền não, những sợi dây của sự giận hờn, nghi ngờ, mê đắm cột chặt lại khiến mình cứng nhắc không có tự do. Ý tất thoát là tâm cởi mở hoàn toàn tự do.

Vô sở trước: Không bị vương, không bị kẹt vào bất cứ một cái gì.

Khí tự kiến: Khí là buông bỏ, liệng đi, không dùng nữa. Kiến là những cái thấy của riêng mình. Mình có những quan điểm, những tư kiến và cứ khư khư giữ lấy những tư kiến đó cho là nhất trên đời. Đó là nguồn gốc của chiến tranh: Chỉ có tôi là nắm được chân lý, còn bọn họ không có chân lý. Khí tự kiến là buông bỏ những tư kiến của riêng mình.

Vô ý vọng: Ý có nghĩa là trau chuốt bên ngoài, theo dết ra cho đẹp. Vô ý vọng là không theo dết hư vọng.

An tường hành: bước đi một cách bình an, thanh thoi, với những bước chân rất an lành. Đó là hình ảnh của vị mâu ni. Nhìn một người đi, mình biết người đó có phải là một vị mâu ni hay không. Dáng đi của người ấy rất an lành thanh

thoi, không hấp tấp, lật đật. Nhìn một sư cô, một sư chú hay một vị cư sĩ đi, mình biết người đó có dáng dấp của một vị mâu ni hay không, người đó có còn là một con lật đật hay không, hay là một người đã buông bỏ. Là học trò của Đức Thế Tôn mình phải học đi cho được như Đức Thế Tôn, đi những bước chân an tường, bước nào cũng rất vững giống như chiếc thuyền có thả neo xuống.

Chúng ta nên nhớ văn này là văn của thế kỷ thứ ba, rất xưa, và cư sĩ Chi Khiêm đã làm việc chung với thầy Tăng Hội.

Năng giải đối: Năng là có khả năng, giải là cởi mở, đối là những cuộc chạm trán, tranh chấp. Năng giải đối là có khả năng hòa giải được, giải quyết được những cuộc tranh chấp giữa người này với người kia.

Diệt bất dục đoạn dục tướng: Người ấy không có ham muốn và đã cắt đứt tất cả mọi ham muốn. Những ham muốn phát sinh từ tri giác. Tri giác là tướng. Tại vì tri giác bị sai lầm nên mới có ham muốn, nếu có tri giác đúng đắn thì sẽ không có ham muốn.

Ví dụ một con cá đang bơi lội thanh thoi, tự nhiên thấy có một con mồi rất ngon. Con mồi này thật ra không ngon như con cá tưởng, vì nó được làm bằng nhựa và do một người câu cá vừa thả xuống, trong con mồi ấy lại có một lưỡi câu. Nếu không có tri giác đúng đắn con cá sẽ bị vọng tưởng kéo đi, nó nghĩ rằng nếu đớp được con mồi ấy thì nó sẽ hạnh phúc. Trong trường hợp này tưởng là vọng tưởng và là tri giác sai lầm. Con cá chưa thấy được sự thật là con mồi đó bằng nhựa không ăn được, và trong con mồi còn có một lưỡi câu.

Có vọng tưởng nên sinh ra dục, sinh ra đam mê, ham muốn. Nếu con cá biết rõ căn con mồi đó nó sẽ chết, thì nó sẽ không có dục tướng, mà không có dục tướng thì sẽ không có dục. Học kinh Samidhi chúng ta biết rằng: dục tướng là tri giác sai lầm đưa tới ham muốn. Nếu không có dục tướng thì sẽ không có dục.

Chúng ta trông ngóng, chờ đợi, tìm cầu nhiều thứ. Chúng ta tưởng đạt tới những thứ đó thì mình sẽ có hạnh phúc. Phần lớn trong chúng ta đều có vọng tưởng về những thứ đó, nhất là về tiền bạc, danh vọng, quyền hành, sắc dục. Chúng ta cứ nghĩ chúng sẽ đem lại cho mình an lạc và hạnh phúc. Nhưng chúng ta không biết rằng, những thứ đó là giả trá, có lưỡi câu nằm bên trong và một khi bị vướng vào rồi mình sẽ mất hết hạnh phúc, thanh thoi. Chúng ta phải quán chiếu để đừng bị vướng vào những tri giác sai lầm đưa tới vọng tưởng. Vọng tưởng tức dục tưởng làm cho mình bị kẹt vào những đối tượng của dục. Mình không có dục là nhờ chấm dứt được dục tưởng. Tri giác sai lầm đưa tới sự ham muốn. Nếu tri giác của mình không sai lầm thì mình có tự do. Tri giác sai lầm đưa tới dục tưởng, mà hễ có dục tưởng thì mất tự do.

Tâm ý giải thoát, không đắm trước, lìa tư kiến, không theo dục vọng, bước đi an tường, có khả năng giải tỏa được mọi cuộc tranh chấp, không bị dục kéo đi và đoạn trừ được mọi dục tưởng.

Quý vị có thể nương trên lời giảng để làm cho bản dịch được đầy đủ hơn, bản tiếng Việt cũng như bản tiếng Pháp và tiếng Anh.

Bài kệ 7

*Bất học cầu sở lạc dục
Tất vô hữu diệt bất ưu
Vô oán nhuế xả ái dục
Bất vi vị sở khả sử*

Không mưu toan để đạt tới một cái gì mình muốn, cũng không lo lắng khi mình không có cái kia, người ấy không oán giận, không bị vị ngọt của ái dục sai sử.

Bất học cầu: Chữ học không phải chỉ có nghĩa đi tới trường học hỏi, đọc sách hay nghe giảng. Chữ học có nghĩa là thực tập, là sự học hỏi và hành trì của mình. Ngay cả sự tu hành của mình, dù là học Phật hay hành thiền, cũng không phải là để đi tìm cái vui trong dục. Chúng ta học và tu không phải để nắm bắt một cái gì trong tương lai mà là để có tự do ngay trong giây phút hiện

tại. Mình không đi tìm cái gì cả. Sự tu học không phải là một phương tiện để mình đi tìm một khác. Chính cái học, cái tu là cứu cánh.

Chúng ta thấy ở đây phương tiện và mục đích không phải là hai. Mình đi không phải để tới mà để có hạnh phúc trong khi đi. Nếu tới được thì quá tốt, còn nếu không tới được cũng không sao, đi là có hạnh phúc rồi. Thở là để có dưỡng khí, nhưng trong khi thở mình phải có hạnh phúc. Ăn là để có chất bổ, nhưng trong khi ăn mình phải có hạnh phúc. Phương tiện là một với cứu cánh chứ không phải dùng phương tiện để đạt tới cứu cánh. Đó là mục đích của mình. Ý tưởng này trong kinh rất quan trọng: Không mưu toan, không học hỏi, không thực tập để đạt tới một cái gì đó, mình phải có hạnh phúc liền bây giờ.

Không có gì mà mình phải đi tìm cầu. Ý tưởng về vô đắc (*bất khả đắc*) đã có sẵn trong Phật giáo nguyên thủy. Chúng ta có bài hát: Nowhere to go, nothing to do (*Không đi đâu nữa, có chi để làm*) đã diễn bày được ý tưởng này.

Tất vô hữu diệt bất ưu: Mình không tìm kiếm nên không có gì để chạy theo cả. Nếu không có cái đó mình cũng vui vẻ, không lo lắng, buồn rầu; mà có cái đó cũng chưa chắc là mình đã thích. Chúng ta thấy rất rõ tư tưởng này của kinh sẽ đưa tới ý niệm vô tác về sau.

Vô tác (*apranihita*) là một trong ba cánh cửa giải thoát. Không chạy theo bất cứ một cái gì; có khi được dịch là vô nguyện (*no longing*) tức là không trông cầu một cái gì khác. Apranahita (*aimlessness*) là không đặt ra cho mình một đối tượng để chạy theo mà chỉ sống trong giây phút hiện tại, tiếng Pháp là la non-poursuite. Mình sống như thế nào để có hạnh phúc, có tự do trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Điều này rất quan trọng!

Chúng ta đang học một kinh thuộc loại kinh nguyên thủy, nguyên thủy của nguyên thủy. Phật giáo nguyên thủy kéo dài trong nhiều trăm năm, nhưng kinh này được nói trong những năm đầu sau khi Bụt thành đạo. Khi ấy Bụt và các vị xuất sĩ chưa có cơ sở, chưa có tu viện, chưa

có tổ chức, còn đi như một nhóm xuất sĩ du hành trong nhân gian để thực tập và giảng dạy. Đó là thời tiền tu viện, thời rất nguyên thủy. Sau đó, các đức vua và các vị nhà giàu mới cúng đất cho tăng đoàn xây tu viện. Tuy thời này còn được gọi là đạo Phật nguyên thủy nhưng thật ra đã trở thành đạo Phật tu viện.

Giai đoạn thứ hai là giai đoạn tu viện và tiếp theo, giai đoạn thứ ba, đạo Bụt trở thành một tôn giáo. Trong giai đoạn du hành, các vị mâu ni đi với nhau, sống thanh thoi. Đây là giáo lý đầu tiên. Trong mùa Đông này mình có cơ hội học được một số kinh như vậy và đây là kinh thứ ba trong số những kinh ấy.

Đạo Bụt ở Việt Nam, Trung Quốc và nhất là ở Tây Tạng, đã trình bày đức Phật như một vị thần linh có rất nhiều quyền phép. Đó là giai đoạn thứ tư của đạo Phật (*legendary Buddhism*). Trong giai đoạn này chúng ta thấy có những huyền thoại nói Bụt làm phép thần thông, chiếu ra những đạo hào quang. Nhưng khi đọc những kinh như kinh Vị Mâu Ni Thành Đạt này chúng ta tiếp xúc được với đức Phật nguyên thủy, thấy được đức Phật như một con người và đây là một niềm hạnh phúc rất lớn của chúng ta.

Trong khi nghiên cứu và phiên dịch kinh này tôi thấy rất hạnh phúc vì tôi có cảm tưởng như mình đang thở được không khí trong những năm đầu của Phật giáo, khi Bụt và các thầy còn đang sống tự do, chưa có tu viện. Tất nhiên nói vậy không có nghĩa là có tu viện là mất tự do.

Giống như pha trà, khi rót nước đầu tiên vị của trà rất thơm, rất ngọt. Sau khi uống hết nước đầu sang tới nước thứ hai thì vị của trà không được ngon bằng. Ở đây cũng vậy, được học kinh này chúng ta như được hưởng nước đầu thơm ngon của trà, chúng ta thấy được đạo Phật thật sự nguyên thủy, rất hay.

Năm 1946-1947, các thầy, các sư chú chùa Từ Hiếu được lệnh tản cư, hồi ấy thành phố Huế sắp bị chiếm. Tưởng rằng chỉ di tản bảy hay mười ngày rồi được trở về chùa nên thầy trò chỉ mang theo có mấy chai tương. Ai dè thời gian di tản

kéo dài, cuối cùng chỉ còn một phần ba lít tương mà cũng chưa được phép hồi cư. Vì vậy tôi phải đổ thêm nước muối vào lọ tương. Khi hái rau ngoài suối, ngoài đồng chấm vào nước tương này thì không còn ngon nữa. Nó không giống nước tương đầu, mà giống nước muối.

Chai tương bỏ nước muối ấy ăn hết được một nửa thì tôi lại đun nước muối đổ thêm vào, thành ra từ từ giống như là mình chấm nước muối chứ không phải là chấm tương.

Đạo Bụt mà chúng ta đang học cũng là nước đầu của đạo Bụt. Chúng ta có phước lắm nên mới được học kinh này.

Khi làm nước mắm người ta bỏ muối vào bể cá, nước đầu lấy ra được gọi là nước mắm nhĩ. Hết nước mắm nhĩ người ta đổ thêm nước muối vào làm nước thứ hai. Nước mắm thứ hai không còn giá trị như nước đầu nữa. Cũng vậy, đây là **“đạo Phật nhĩ”**, đạo Phật của những năm đầu, rất ngon. Thầy trò mình có cơ hội được nếm và được thở không khí thật sự nguyên thủy của đạo Phật.

Vô oán nhuế xả ái dục: Không oán giận, không chạy theo dục, không đam mê đối tượng của dục lạc.

Bất vi vị sở khả sử: Không bị kéo theo bởi vị ngọt của dục. Không bị vị ngọt của ái dục sai sử. Câu này khi dịch tôi chịu ảnh hưởng của bản tiếng Pali. Tại sao những thứ đó không kéo mình đi được? Những thứ đó là sự giàu sang. Ai mà không muốn giàu sang? Nhưng tại sao các thầy, các sư cô, sư chú không chạy theo con đường tìm kiếm giàu sang mà lại đi tu? Tại vì mình có tuệ giác, mình thấy rằng: Chưa chắc sự giàu sang đã đem lại hạnh phúc. Sự thật là khi nhìn xung quanh, chúng ta thấy có những người quá giàu nhưng họ vẫn thấy chưa đủ giàu và vẫn muốn giàu thêm nữa. Họ không có thì giờ cho họ, cho người thương của họ và họ có nhiều đau khổ. Cho nên, tiền tài chưa chắc đã đem lại hạnh phúc. Đi xuất gia không có nghĩa là không muốn có hạnh phúc. Mình muốn có hạnh phúc nhưng mình biết hạnh phúc không phải được làm bằng chất liệu của sự giàu sang. Thi sĩ Nguyễn Bính có câu:

Người ta đi kiếm giàu sang cả

Mình chỉ lo toàn chuyện viễn vông

Đi tu không phải là một chuyện viễn vông. Mình không đi tìm niết bàn hay một thiên đường viễn vông mà mình tìm hạnh phúc có thật trong giây phút hiện tại. Trong kinh **“Tuổi trẻ và hạnh phúc”** (Samidhi) có một cô thiên nữ hiện ra nói với thầy Samidhi:

- Tại sao thầy còn trẻ, tóc còn xanh, mắt còn sáng, mà thầy lại cạo đầu, xoay lưng với thế tục? Tại sao thầy không hưởng hạnh phúc trong hiện tại mà lại đi tìm hạnh phúc viễn vông trong tương lai?

Đi tu có phải là đi tìm một hạnh phúc viễn vông trong tương lai không? Thầy Samidhi trả lời:

- Không phải như vậy! Tôi không đi tìm chuyện viễn vông. Chính chuyện chạy theo năm dục mới là viễn vông. Pháp môn của tôi là hiện pháp lạc trú, tôi tìm hạnh phúc chân thật có ngay trong giây phút hiện tại.

Khi đi xuất gia mình đã có lập trường rất rạch ròi. Mình biết đối tượng mình tìm cầu không phải là sự giàu sang. Chạy theo tiền bạc sẽ làm cho mình đánh mất rất nhiều tự do. Đây là vị ngọt đầu tiên mà một vị mâu ni buông bỏ. Đối tượng buông bỏ tiếp theo là sắc dục. Tiền bạc có vị ngọt của tiền bạc, sắc dục có vị ngọt của sắc dục. Nhưng sắc dục có thể làm tiêu tan cuộc đời của mình, làm hao mòn sinh lực, làm hư hại thân thể và tâm hồn mình. Nó làm cho mình bệ rạc, mất hết sự sống, mất hết niềm vui. Đi tìm hạnh phúc về phía sắc dục rất nguy hiểm. Mình thấy rõ điều đó nên không bị vị ngọt của sắc dục lôi kéo. Trong hành động quỳ xuống, xin thầy cạo đầu để được xuất gia là do các sư cô, sư chú có được tuệ giác đó. Nếu không, tại sao mình làm như vậy?

Vị ngọt thứ ba là danh. Người ta rất ham danh, nghĩ rằng có danh thì sẽ có hạnh phúc. Nhưng có những người có danh lớn mà cũng rất đau khổ. Chạy theo danh, mình có thể bị vấp ngã, phòng

da, sưng trán. Vị ngọt của danh có thể kéo mình đi. Một người tu, một vị mâu ni thì không bị vị ngọt của danh kéo theo.

Vị ngọt thứ tư là thực. Thực là muốn ăn ngon, thực cũng có vị ngọt của nó.

Vị ngọt thứ năm là thụ. Thụ là ham ngủ, ham ngủ cũng là một vị ngọt.

Còn có một vị ngọt nữa là quyền lực. Ai cũng ham quyền hành, tưởng rằng có quyền thì sẽ có hạnh phúc. Nhưng dù quyền lực có lớn đến mấy đi nữa cũng không đem lại cho mình được hạnh phúc mà mình ao ước. Có một chút quyền, mình nghĩ rằng mình có hạnh phúc. Nhưng hễ có một chút quyền rồi thì mình lại thấy cái quyền đó còn nhỏ quá, ước gì mình có được quyền cao hơn. Nếu mình may mắn có quyền lớn hơn, mình cũng thấy nó vẫn chưa đủ. Làm tổng tư lệnh của quân đội lớn nhất thế giới như tổng thống Hoa Kỳ là có một quyền hành khá lớn. Nhưng chỉ cần quán chiếu vài ba phút thì mình thấy rõ: Một vị tổng thống Hoa Kỳ có quyền hạn rất ít, muốn làm nhiều điều mà làm không được. Ngay trong đất nước của mình, với một quân đội hùng mạnh và một ngân sách khổng lồ mà cũng vẫn còn nhiều lúng túng. Ví dụ trong vấn đề về Afghanistan, rất khó giải quyết. Vì vậy không bao giờ có cái gọi là **“có đủ quyền”**, mình luôn luôn thích có quyền hành lớn hơn, cũng như khi khát nước mà mình ăn muối, càng ăn thì càng khát thêm. Đã có quyền rồi, muốn có thêm nữa, đã là trung tướng thì muốn thành đại tướng.



CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

Đức Đạt Lai Lạt Ma | Hoàng Phong Chuyển Ngữ

Lòng tốt

Lợi điểm lớn nhất là tạo được tình thương trong lòng, nhân từ và sự nồng nhiệt trong tâm thức. Chẳng những ta sẽ cảm thấy hân hoan mà còn giúp ta chia sẻ sự hân hoan đó với những người chung quanh. Thiếu thiện chí và lòng nhân từ sẽ khiến cho sự giao hảo giữa con người với nhau, giữa các quốc gia và lục địa bị suy đồi, những phẩm tính ấy vô cùng cần thiết để cải thiện đời sống xã hội. Đây là những giá trị đáng cho chúng ta cố gắng phát huy.



Sự vu khống

Ý thức được một khiếm khuyết nhỏ của mình mang lại nhiều lợi ích hơn là nhìn thấy một ngàn lỗi lầm của người khác. Thay vì nói xấu và dèm pha gây ra xung đột và mọi thứ khó khăn cho cuộc sống, ta nên chọn một thái độ tinh khiết hơn. Mỗi khi ý thức được mình đang vu khống một người nào đó, tức khắc nên nhét phân vào đầy miệng mình. Đây là cách tập luyện để loại bỏ tật xấu ấy.

Sự giận dữ

Trong sự giao tiếp hằng ngày, nếu ăn nói đúng đắn, hợp lẽ, ta sẽ không cần đến cách biểu lộ nóng giận, mọi công việc sẽ được giải quyết suông sẻ. Khi nào lý trí không đủ sức giải quyết, giận dữ sẽ bùng lên. Theo kinh nghiệm của tôi dù giận dữ mang lại cho ta sức mạnh để hành động, hoặc giúp ta đối phó khi xảy ra xung đột, thế nhưng

đây là chỉ là một thứ năng lực mù quáng rất khó để kiểm soát. Năng lực là lợi điểm duy nhất của giận dữ, thế nhưng ta vẫn có thể tìm thấy những nguồn năng lực khác mà không hề gây ra nguy hại cho người khác và cho chính mình. Giận dữ là dấu hiệu của sự yếu đuối.

Tâm thức con người

Tâm thức bình thường của chúng ta rất yếu đuối không đủ sức để tự kiểm soát lấy nó, vì thế nó không đủ sức hiểu được bản chất của hiện thực là gì. Thế nhưng sự hiểu biết ấy thật cần thiết khi muốn giải thoát cho mình và người khác khỏi mọi thứ khổ đau sinh ra từ chu kỳ sinh diệt. Vì thế phải rèn luyện tâm thức, biến nó thành một khí cụ hữu hiệu tương tự như một kính hiển vi cực mạnh để dò xét hiện thực. Cần phải biến tâm thức thành một thanh kiếm thật sắc chặt đứt cội rễ của khổ đau.

Sự tập trung

Mục đích của sự tập trung là kiểm soát tâm thức, hướng nó vào một phẩm tính đạo đức nào đó mà mình mong muốn. Một tâm thức xao lãng là một tâm thức bất lực, vì thế phải tập trung nó vào một chủ đề suy tư nào đó, khi ấy nó sẽ trở nên cường lực.

Tôi và người khác

Nếu biết yêu thương mình và cả người khác thì người khác và cả mình mỗi người đều được hưởng một chút hay thật nhiều hạnh phúc. Nếu yêu quý mình nhiều hơn người khác, mình sẽ tạo ra những khổ đau nho nhỏ hay thật lớn cho người khác và cả cho mình. Người khác và ta đều có quyền ngang nhau trong mưu cầu đạt được hạnh phúc và loại trừ khổ đau, thế nhưng ta chỉ có một và người khác là anh chị em ta thì đông vô số kể. Vì thế thật hết sức sai lầm khi chỉ biết yêu thương riêng mình.

Một người thừa hưởng tất cả

Nếu tôi gom góp tất cả quyền lợi cho riêng mình quả thật không công bằng chút nào, nếu thực hiện được đi nữa điều đó cũng không khiến ta cảm thấy sung sướng. Nên sử dụng tài năng của mình để dốc lòng phục vụ người khác. Đây là một nguồn vui sướng lớn lao hơn.

Lòng thương người

Nếu muốn cảm thấy thực sự quan tâm đến người khác phải biết phát huy lòng thương người thật sự, có nghĩa là quyết tâm giúp đỡ người khác. Thế nhưng quên mình không phải là một phẩm tính tự nhiên mà có, phải tập luyện. Thí dụ như thiên định về sự kiện tất cả mọi người đều là mẹ của mình.

Tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình trong quá khứ

Sống và chết tiếp nối nhau không ngưng nghỉ. Mỗi lần được mang hình hài là mỗi lần ta cần đến một người mẹ. Các chu kỳ hiện hữu vận hành từ vô tận, vì thế ta không thể quả quyết trở vào một chúng sinh để bảo rằng ***“Người này chưa bao giờ là mẹ của tôi trong quá khứ”***. Nếu ý thức được điều ấy một cách sâu xa ta sẽ hiểu rằng với tư cách một người mẹ người ấy đã từng hy sinh và chăm lo cho chúng ta như thế nào. Biết tâm niệm như thế, sẽ hiển hiện trong lòng ta niềm khát vọng đền đáp những gì mà người ấy đã từng ban bố cho ta.

Phép quán tưởng làm gia tăng lòng từ bi

Quán tưởng là một phương pháp tu tập rất hiệu quả. Trước hết hãy tượng tượng mình là một người thật công bằng đứng vào vị trí trung tâm. Sau đó quán tưởng có một người đang đứng phía bên phải, người này cũng chính là mình nhưng chỉ biết tìm kiếm sự an lạc cho riêng mình, chỉ nghĩ đến mình, tìm đủ mọi cơ hội để đạt được mục đích của riêng mình... và không bao giờ tìm thấy sự thỏa mãn. Tiếp theo đó ta đặt ta quán tưởng phía bên trái có một đám người thật đông đang khổ đau và cầu xin sự trợ giúp của ta. Sự mong cầu tự nhiên của con người là đạt được hạnh phúc và tránh khổ đau, tất cả mọi người đều có quyền thực hiện điều đó. Do đó ta hãy suy nghĩ thật khách quan và cẩn thận với tất cả sự khôn ngoan của mình để chọn cho mình một thái độ. Một người đứng ở giữa, trung lập không thiên vị tất nhiên không muốn kết bè với người đứng bên phải vì người này quá ích kỷ và ti tiện. Riêng đối với ta nếu ta là một người rộng lượng nhất định sẽ đứng về phía đám đông bên trái. Nếu ta càng đứng gần hơn với họ, sự ích kỷ trong lòng ta sẽ giảm xuống và lòng thương người càng trở nên cao hơn. Nếu luyện tập hằng ngày phép quán tưởng trên đây ta sẽ tìm thấy sự trợ lực rất mạnh.

Từ Bi Và Trí Tuệ

HT Thích Thanh Từ

Người tu nếu thiếu hai phần trí tuệ và từ bi thì không xứng đáng là người tu. Vậy mà có nhiều người tha thiết vào thất tu suốt đời, tu tới chết. Nghĩ thế là không có từ bi, không có từ bi mà dám nhận nợ của thí chủ, như vậy là ăn gian rồi.

Lâu lắm chúng tôi không có cơ hội về giảng cũng như nhắc nhở sự tu hành cho toàn thể chư Tăng Ni ở khu Đại Tông Lâm. Hôm nay được ban tổ chức trường hạ Đại Tông Lâm mời về thăm và nói chuyện với tất cả Tăng Ni và Phật tử nơi đây, tôi liền hoan hỉ chấp nhận.

Đối với chúng tôi Đại Tông Lâm là nơi mà tôi cảm thấy mình có một trọng trách, hoặc nhiều hoặc ít cùng chung lo với quý thầy ở đây. Vì trước kia Hòa thượng Giám đốc và Phó giám đốc ở Ấn Quang, khi thành lập được khu Đại Tông Lâm thì chúng tôi có mặt bên cạnh, vâng lời dạy của các ngài phụ giúp phần nào đối với cơ sở này. Giờ đây hai Hòa thượng đã theo Phật, chúng tôi những người còn sót lại tự nhiên cảm thấy bồn phẫn phải làm sao duy trì gìn giữ ngôi Đại Tông Lâm này đúng như sở nguyện của hai Hòa thượng.

Tất cả những vị ở Đại Tông Lâm, hoặc là trường Trung cấp, hoặc là trường Cao cấp, hoặc các Thiền viện do chúng tôi thành lập trong khu vực này đều là Tăng Ni chung của Đại Tông Lâm, mà cũng là của Phật giáo Việt Nam, chúng ta không thể tách riêng biệt được. Vì vậy khi cần, chúng tôi sẵn sàng đến để nhắc nhở Tăng Ni, Phật tử hiểu biết tu hành cho đúng với chánh pháp.

Mùa an cư này chư Tăng chư Ni về đây an cư là cơ hội tốt để Đại Tông Lâm càng ngày càng phồn thịnh hơn, sự tu hành càng tinh tiến hơn, đó là điều hết sức quý báu. Vì vậy tôi nghĩ không thể



nào chỉ nói suông, tán thán một cách tổng quát như vậy mà cần phải đi sâu vào vấn đề đạo lý, để cho Tăng Ni và tất cả quý vị nghe hiểu có kinh nghiệm thêm trên đường tu hành. Đó mới là điều quý giá. Vấn đề tôi nói hôm nay là hai vấn đề tối hệ trọng của những người tu Phật, đó là trí tuệ và từ bi.

Như chúng ta đã biết đạo Phật là đạo giác ngộ. Đức Phật ngồi thiền định dưới cội bồ-đề mà được giác ngộ. Ngài đi giáo hóa khắp nơi để truyền

đạo giác ngộ này. Nhưng sao chúng ta không gọi là đạo giác ngộ mà gọi là đạo Phật. Phật nguyên tiếng Phạn là Buddha, Bud là giác, dha là người. Người giác ngộ đi truyền bá đạo giác ngộ. Nhưng nếu giải nghĩa chữ Phật là giác ngộ thì sợ người ta hiểu lầm. Bởi có những người làm ăn bất chánh không lương thiện, khi có ai nhắc nhở dạy bảo, họ bỏ điều bất chánh trở thành người lương thiện thì người ta sẽ nói anh ấy đã giác ngộ rồi. Giác ngộ đó chỉ có nghĩa là bỏ cái xấu, cái dở để trở thành người tốt thôi. Nếu hiểu đạo Phật theo nghĩa giác ngộ như vậy thì đánh giá quá thấp đạo Phật, làm mất giá trị siêu thoát của đạo Phật. Bởi vậy trong nhà Phật để nguyên từ Phật.

Nói Phật chắc quý vị sẽ có nghi. Tại sao bây giờ chúng ta nói đức Phật mà hồi xưa ông bà tổ tiên chúng ta lại nói là Bụt. Như vậy nói Bụt trùng hay nói Phật trùng? Từ Bụt cho chúng ta thấy đạo Phật được trực tiếp truyền vào Việt Nam từ những vị Sư Ấn Độ. Ngày xưa ở miền Bắc vùng Luy Lâu rất phồn thịnh, các sư người Ấn theo tàu buôn đến đó truyền bá. Các ngài trực tiếp dạy người dân biết đạo Phật, và đức Phật được gọi là Bụt. Bụt nguyên là Bud, đọc trại đi một tí thành Bụt. Đọc Bụt nghe gần hơn, còn đọc Phật nghe xa quá. Vậy đạo Phật có mặt trên đất nước Việt Nam gốc từ người Ấn truyền sang, chứ không phải từ Trung Hoa truyền sang buổi đầu.

Tại sao bây giờ chúng ta đọc là Phật? Ở Trung Hoa từ đời Tống đến đời Minh có in những Tạng kinh dịch từ chữ Phạn, chữ Pali ra chữ Hán rồi tặng cho Việt Nam. Đời Trần được tặng một Tạng kinh và sau này chúng ta cũng có thỉnh thêm những Tạng kinh từ Trung Hoa. Chữ Buddha người Trung Hoa dịch gồm một bên chữ nhân đứng, một bên chữ phát. Như vậy Phật là phát sanh từ chữ Hán mà ta đọc theo âm Việt Nam là Phật hay Phật-đà.

Nói đến đạo Phật là nói đến sự giác ngộ viên mãn tuyệt cùng, chứ không phải sự giác ngộ thông thường của thế gian, vì e người ta hiểu lầm nên để nguyên âm là Phật, chứ không nói là giác ngộ. Giờ đây chúng ta học Phật phải dùng những từ gần thời hiện tại như giác ngộ, trí tuệ để dễ thâm nhập hơn.

Vì vậy chúng ta phải hiểu tường tận gốc của đạo Phật là giác ngộ viên mãn. Nên người tu Phật lúc nào cũng phải thuộc lòng Phật là tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn. Nói đến Phật là nói đến sự giác ngộ viên mãn, tức giác ngộ tròn đầy không thiếu khuyết một góc cạnh nào.

Chúng ta học Phật, tu Phật là tu theo đạo giác ngộ. Mà đạo giác ngộ dĩ nhiên trí tuệ là căn bản không thể nào thiếu được. Người tu theo Phật dù xuất gia hay tại gia cũng phải mở sáng con mắt trí tuệ. Chúng ta hãy xét lại xem từ ngày phát tâm tu theo Phật đến giờ đã mở sáng trí tuệ được nhiều hay ít? Có người khi nghe đến trí tuệ dường như sợ nên thường xưng Ngụ tăng hay Phạm tăng như để nói lên sự khiêm nhường, họ ít nói đến sự giác ngộ. Mà chưa giác ngộ thì chưa phải tu theo đạo Phật. Ở đây, tôi không nói đến giác ngộ mà chỉ nói trí tuệ. Bởi vì trí tuệ mở màn cho giác ngộ cứu kính.

Chúng ta nhớ lời Phật dạy, người tu phải tự giác và giác tha. Tự giác là mở sáng trí tuệ của mình. Giác tha là đem trí tuệ đó đánh thức, cảnh tỉnh mọi người cùng giác ngộ. Tự giác là việc của mình. Giác tha là giúp cho người. Giúp cho người là lòng từ bi. Cho nên có giác ngộ rồi mới có từ bi. Chưa giác ngộ mà nói đến từ bi, chỉ là từ bi gượng thôi.

Nếu một vị Tăng đã thấy bốn phần mình phải truyền bá chánh pháp, phải thực hành hạnh từ bi mà không chịu tu, không thức tỉnh, không chịu giác ngộ thì chẳng biết vị ấy sẽ thực hành hạnh từ bi bằng cách nào? Chẳng lẽ chúng ta đi đắp đất, cuốc đường hay hốt rác cho thiên hạ. Từ bi như vậy người phạm tục cũng làm được mà. Vậy từ bi trong đạo Phật là thế nào? Tôi sẽ nói rõ hơn vấn đề này ở phần sau.

Bây giờ trở lại phần trí tuệ. Trí tuệ mà Phật dạy cho Tăng Ni là ba môn tuệ học: Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ.

Văn tuệ là như thế nào? Chúng ta đến với đạo, tự mình làm sao giác được. Nên phải nhờ những người đi trước như bậc thầy, các hàng Tôn túc đã tu, đã học, đã mở được đôi phần trí tuệ hướng

dẫn, chỉ dạy cho chúng ta từ từ mở con mắt trí tuệ. Nhờ lắng nghe những lời chỉ dẫn, giảng dạy ấy mà chúng ta mở được con mắt trí tuệ của mình là Văn tuệ. Người tu cốt thất ở riêng, không học hành gì hết chắc chắn sẽ không có Văn tuệ. Không có Văn tuệ mà tu thì chỉ là tu mù. Những người tu này khi chỉ dạy cho kẻ khác thì cũng chỉ dạy một cách mù quáng mà thôi. Trong kinh Phật nói: **“Một người mù dẫn một đám mù, người mù đi trước sụp hầm, những kẻ mù theo sau cũng té xuống hầm luôn.”** Người học Phật mà thiếu Văn tuệ không thể được.

Trong kinh A-hàm Phật dạy: Người cư sĩ đến chùa đầu tiên phải gặp Tăng Ni. Gặp Tăng Ni để thưa hỏi Phật pháp chứ không phải để cúng cầu an cầu siêu, như vậy là Văn tuệ. Sau khi nghe chư Tăng Ni dạy Phật pháp rồi phải suy gẫm lời thầy dạy có đúng với kinh Phật không, có đúng với lẽ thật chân lý không? Nếu đúng mới tin, còn dạy sai dạy lầm thì không tin. Cho nên Tư tuệ hết sức thiết yếu. Sau khi suy tư nghiệm thấy đúng kinh Phật, đúng chân lý rồi mới tu. Phật dạy cư sĩ còn như vậy huống là tu sĩ xuất gia mà lại thiếu Văn, Tư, Tu. Thế mà có nhiều tu sĩ cứ tự tu không cần học với ai cả thì thật sự hết sức sai lầm.

Tư tuệ là như thế nào? Phật dạy chúng ta nghe rồi phải suy gẫm, suy gẫm đó chính là tư duy, phải là chánh tư duy. Nếu nghe dạy chúng ta tin mà không hiểu, thì tin đó chưa phải là chánh. Cần phải suy gẫm cho đúng, hiểu cho đúng mới gọi là chánh.

Hồi xưa lúc còn làm Tăng sinh, tôi cũng học như quý vị. Những gì tôi không hiểu thì tôi hay nghi, nghi thì phải tra tìm. Những năm Sơ đẳng, tôi học lý nhân quả luân hồi kỹ lắm, nhưng khi học cổ sử Ấn Độ tôi thấy lý nghiệp báo luân hồi không phải mới có từ thời đức Phật, mà đã có từ thời Áo nghĩa thư của Ấn Độ, tức trước Phật cả mấy trăm năm. Biết được vậy tôi rất buồn, tôi nghĩ Phật đã giác ngộ rồi sao không lựa điều gì mới, mà lại lấy cái cũ của người ta đem ra dạy mình.

Có lần tôi đọc cuốn sách của một số học giả phê bình rằng: **“Đạo Phật ăn cắp lý nghiệp báo của Áo nghĩa thư làm của mình.”** Đọc đến đó tôi thấy

xót quá, khó chịu quá. Đức Phật của mình sao lười thôi vậy, của người ăn cắp đem làm của mình thì thật là buồn. Lâu nay chúng ta tin rằng đức Phật giác ngộ viên mãn thì những gì Phật dạy đều từ trí tuệ giác ngộ của Ngài lưu xuất. Thế sao lại ăn cắp của người ta đem làm của mình, tôi không bằng lòng như vậy.

Khi lên Trung đẳng, rồi Cao đẳng tôi đã tra hết các bộ kinh A-hàm trong Hán tạng. Đọc một lần chưa thấm, đọc hai lần rồi ba lần, tôi có nguồn an ủi. Trong một bài kinh đức Phật dạy: **“Khi Ngài chứng được Thiên nhãn minh rồi, nhìn lại thấy chúng sanh bị nghiệp dẫn luân hồi sanh tử giống như người đứng trên lầu cao nhìn xuống ngã tư đường, thấy kẻ đi đường này, người đi đường kia một cách rõ ràng không nghi.”** Như vậy sở dĩ Phật nói luân hồi nhân quả hay nghiệp dẫn luân hồi là Ngài thấy rõ ràng, chứ không phải ăn cắp như người ta nói xấu.

Rồi lần lần tôi lại thấy ra, trong Áo nghĩa thư có nói về nghiệp báo luân hồi nhưng chưa phân tích rõ ràng. Nên khi đạo Bà-la-môn kế thừa tinh thần của Áo nghĩa thư, mới đặt ra bốn giai cấp. Trong đó Bà-la-môn được sanh ra từ đầu của Phạm Thiên nên được kính trọng nhất, còn các giai cấp khác được sanh từ ngực, từ bụng, từ bàn chân nên không được kính trọng bằng. Sự phân chia giai cấp này khiến người dân càng khổ, đó là điều thứ nhất.

Điều thứ hai, dù họ nói nghiệp báo luân hồi nhưng phải nhờ các vị Bà-la-môn cầu cúng thì mới hết nghiệp hết tội. Hoặc phải mở những hội tế đàn nào là trâu, dê cúng cho nhiều thì mới hết tội. Cả hai điều này đều bị Phật bác hết. Về mặt giai cấp, Phật bảo không có giai cấp khi mọi người máu cùng đỏ và nước mắt cùng mặn như nhau, nên mọi người đều bình đẳng.

Kinh kể hôm nọ Phật ở trong rừng với đệ tử, một số thầy Bà-la-môn đến hỏi Phật:

- Thưa ngài Cù-đàm, đệ tử Ngài chết Ngài cầu cho họ sanh về cõi lành được không?

Phật không trả lời mà chỉ hỏi lại:

- *Đệ tử các ông chết các ông cầu cho họ sanh về cõi lành được không?*

Các vị Bà-la-môn đáp:

- *Được.*

Lúc đó Phật nói thí dụ:

- *Như nơi một giếng sâu, có người ôm cục đá bỏ xuống giếng rồi nhờ các ngài cầu cho nó nổi, đừng chìm được không?*

Các vị Bà-la-môn đều lắc đầu, Phật hỏi tiếp:

- *Có người cầm chai dầu đổ xuống giếng, rồi nhờ các ngài cầu cho dầu chìm xuống đáy giếng được không?*

Các vị Bà-la-môn cũng lắc đầu, Phật nói:

- *Cũng vậy, người làm nghiệp lành sẽ sanh cõi lành giống như dầu nhẹ nổi lên, dầu các vị có ác ý cầu cho xuống địa ngục họ cũng không xuống. Ngược lại người làm dữ phải đi xuống giống như đá, dầu các vị có thiện cảm chấp tay cầu nguyện cũng không nổi lên được.*

Vậy đức Phật chấp nhận cầu nguyện hay chấp nhận nghiệp? Nghiệp lành, nghiệp dữ đưa mình lên hoặc lôi mình xuống, chứ không phải cầu nguyện mà được lên hoặc xuống. Đức Phật thấy rõ về nghiệp, cho nên Ngài biết manh mối nào đưa chúng sanh tới cõi lành, manh mối nào đưa chúng sanh tới cõi dữ.

Trong nhà Phật dạy chúng ta có Ngũ thừa là: Nhân thừa, Thiên thừa, Thanh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ-tát thừa. Nhân thừa là sanh trở lại làm người, Phật dạy tu giữ năm giới. Năm giới nếu giữ toàn vẹn bảo đảm người đó đời này làm người, đời sau chết trở lại làm người. Tu Thập thiện, sau khi mạng chung sẽ sanh lên cõi trời. Mỗi một nhân đưa tới một quả, Phật thấy tường tận rõ ràng như thế. Còn Áo nghĩa thư của Bà-la-môn giáo nói nghiệp báo không phân biệt rành rõ, chưa biết cái gì nhân cái gì quả nên chưa thấu đáo. Do đó nên biết Phật nói nghiệp, nói luân hồi



là vì Ngài thấy tường tận, chứ không phải ăn cắp của người làm của mình. Khi thấy rõ như vậy, tôi không còn nghi, không còn mặc cảm nữa.

Ông Galilée vào thế kỷ thứ mười tám phát minh ra trái đất quay xung quanh mặt trời. Ai nói sao ông vẫn nhất định là trái đất quay xung quanh mặt trời, chứ không phải mặt trời quay xung quanh trái đất. Từ thế kỷ mười tám tới bây giờ, có nhiều nhà khoa học nổi danh nhưng không ai bác bỏ thuyết của ông cả. Bởi vì người trước phát minh đúng thì người sau cũng lấy cái đó làm chuẩn, rồi tùy phát minh thêm điểm nào hay thì càng tốt hơn. Như ngày nay các nhà thiên văn suy ngẫm trái đất quay như vậy, khi nó bị khuất thì có nhật thực, nguyệt thực nên họ ghi ra. Đó là bổ túc thêm cho đầy đủ, chứ không phải cái trước đúng mà người sau dám sửa. Cái gì là chân lý rồi, người sau cũng phải thừa nhận.

Đức Phật rất khoa học, từ thời Áo nghĩa thư đã có thuyết nghiệp, luân hồi. Sau Ngài tu thấy điều đó đúng nên cũng thừa nhận. Nhưng khác hơn là Ngài vạch rõ từng phần chi tiết, thế nào là nhân, thế nào là quả, Ngài phân tích rành cho chúng ta. Đó là tinh thần khoa học chứ không phải học lóm. Từ đó về sau tôi mới hài lòng, đức Phật không phải dở như người ta nói.

Nói về lý nghiệp báo luân hồi, sau khi suy tư kỹ càng, tôi thấy đó là một chân lý không chối cãi được. Ai có nói gì cũng không lay chuyển được tôi, vì đó là một sự thật. Tại sao tôi tin như vậy? Bởi kinh nghiệm từ những việc bên ngoài, cho tới bản thân mình tôi thấy rõ như vậy.

Luân hồi là gì? Luân là bánh xe, hồi là xoay tròn. Bánh xe xoay tròn lên xuống, lên xuống cứ đảo đi lộn lại hoài. Đối với ngoại vật, chúng ta đặt câu hỏi trái đất có xoay tròn không? Trái đất cứ xoay tròn, xoay tròn, vậy nên trái đất luân hồi. Đến con người, chúng ta thấy máu từ tim chạy ra các mạch, rồi từ các mạch trở về tim, cứ như vậy đảo đi lộn lại hoài, đó là luân hồi. Rõ ràng con người đang luân hồi, quả đất đang luân hồi, vậy chết có luân hồi không? Tôi nói hai phần:

1- Vật chất: Thân chúng ta gồm tứ đại tức bốn chất đất, nước, gió, lửa hợp thành. Những gì là đất? Tóc, lông, gân, móng, da, thịt, răng, xương... những thứ cứng là đất. Những gì là nước? Mồ hôi, máu mủ tức chất ướt là nước. Những gì là gió? Hơi thở vào ra, vào ra là gió. Những gì là lửa? Hơi ấm trong người là lửa, cầm hai tay chà một hồi ấm lên, đó là phát ra lửa.

Đất nước gió lửa sẵn trong con người chúng ta, khi chết bốn thứ đó đi đâu? Nhẹ nhất là hơi thở, lúc sống hít vô trả ra, khi trả ra mà không hít lại là chết. Vậy chúng ta trả ra chớ không phải hết, không phải mất. Thứ hai là hơi ấm trong người,

chúng ta chết rồi nó cũng tan vào hư không, theo luồng hơi ấm trong nắng trong lửa, trở về với lửa. Đến đất, nước khi chết thân này nứt nẻ nước tuôn ra, rồi tới đất rã. Nước theo mạch chảy đi khắp nơi cũng không mất, đất cũng trả về đất không mất. Như vậy tứ đại mất đi chỉ mất cái giả tướng duyên hợp, chớ bản chất nó đâu có mất.

2- Tinh thần: Tứ đại không mất thì tinh thần có mất được không? Tinh thần đi theo nghiệp duyên của nó. Ví dụ nước từ thể lỏng đổ vào trong nồi nấu, nước sôi bốc hơi rồi cạn. Nước cạn người ta nói hết nước, nhưng thật ra nước bốc thành hơi bay lên, gặp lạnh đọng lại thành nước rơi trở xuống. Hoặc lấy một ly nước để trong tủ lạnh thì nó sẽ đặc thành thể cứng. Như vậy nước không mất mà có thể chuyển biến từ thể lỏng thành hơi hoặc thể rắn. Nước để ở nhiệt độ vừa chừng, không nóng quá, không lạnh quá thì nước còn hoài.

Cũng vậy người tu có duyên lành nhiều, nghiệp lành nhiều khi nhắm mắt sẽ đưa tới cõi lành, tức lên. Ngược lại nghiệp dữ nhiều sẽ đưa tới chỗ dữ, tức xuống. Nếu tư cách con người tốt, vị lai trở lại làm người, như nước giữ quân bình không lạnh nóng thì ở thể lỏng hoài. Phật dạy Nhân thừa là do giữ đúng năm giới nên đời này làm người đời sau cũng được làm người. Như nước y nguyên nhiệt độ đừng cao đừng thấp thì bao nhiêu nước còn nguyên bấy nhiêu. Đó là một lẽ thật không nghi ngờ gì.

Chúng ta khi ra đời còn trẻ, đáng lẽ ham danh lợi tài sắc ở thế gian, nhưng tại sao lại ham tu? Như vậy do trong nghiệp từ quá khứ của chúng ta còn lưu lại. Như tôi khi chưa đi tu, mỗi lần qua chùa nghe tiếng chuông, thấy xôn xao trong lòng quá. Cái gì làm cho mình bất an, nếu không phải là chủng tử trước kia?

Mỗi khi chúng ta ra đời, nghiệp từ quá khứ còn lưu lại trong con người hiện tại chớ không phải mất. Nếu chúng ta nhìn vào một lớp học thì biết rõ sự sai biệt, người giỏi về văn, người giỏi về toán v.v... Thầy cô dạy như nhau nhưng điểm riêng biệt của mỗi học trò lại khác. Điểm đó ở đâu ra? Chẳng qua chủng tử từ quá khứ còn lưu



lại nơi mỗi người, nên không ai giống ai. Nếu nói do thầy cô dạy mới biết, thì tại sao không biết như nhau mà lại có sự sai lệch. Rõ ràng do chúng tử từ quá khứ chớ không phải ngẫu nhiên. Như những vị thần đồng chưa học mà đã biết, đâu do ai dạy. Đó là chúng tử quá khứ còn nguyên vẹn chưa mất nên ra đời nhớ lại liền. Vậy luân hồi là một lẽ thật, không phải là một nghi vấn nữa.

Khi học Phật, chúng ta cần phải suy tư, chớ không chỉ nghe bao nhiêu biết bao nhiêu thôi. Phải tìm, phải gẫm cho tới nơi tới chốn, như vậy chúng ta mới đủ lòng tin Phật. Do đó Tư tuệ là một điều hết sức thiết yếu.

Tu tuệ là như thế nào? Tư chí lý rồi đến tu rất dễ, không còn nghi ngờ gì nữa. Nhờ nghe hiểu, suy gẫm và biết cách ứng dụng những pháp mình đã học được vào đời sống tu hành, thấy có lợi ích. Đây chính là Tu tuệ. Ba vấn đề Văn, Tư, Tu đều là trí tuệ. Trí tuệ từ thầy ban cho, trí tuệ do mình suy gẫm, trí tuệ do mình cố gắng thực hành, cho nên ba Tuệ học ấy không thể thiếu được.

Nhà Phật nói trí tuệ có hai phần: Một là Hữu sư trí, tức trí học nơi thầy như Văn Tư Tu. Hai là Vô sư trí, tức trí sẵn có của mình, không do học. Đó là Tam vô lậu học, tức ba môn học giải thoát Giới, Định, Tuệ. Giới là đức hạnh, Định là thiền định, Tuệ là trí tuệ. Nhờ giữ được giới nên thiền định không bị xao xuyên. Vì vậy giới trước rồi định sau. Nhờ thiền định nên Trí vô sư phát sanh là tuệ.

Tại sao thiền định được Trí vô sư? Khi thiền không nghĩ gì cả nên được định, được định nên trí sáng giác ngộ, đó là trí không thầy. Trong kinh có kể lại: Đức Phật sau khi thành Phật rồi, Ngài tuyên bố ta học đạo không thầy. Bởi vì bốn mươi chín ngày đêm ngồi dưới cội bồ-đề Ngài không học với ai cả, mà nhờ định nên được giác ngộ. Vì vậy nói Ngài học đạo không có thầy.

Phật giác ngộ viên mãn Trí vô sư, ngày nay chúng ta tu muốn giải thoát sanh tử cũng phải đi tới Trí vô sư đó, nên nói Giới, Định, Tuệ là ba pháp môn tu được giải thoát. Chữ Vô lậu là không còn rơi, không còn rớt lại Tam giới nên gọi là giải thoát

sanh tử. Như vậy người học Phật phải đủ trí tuệ, từ Hữu sư trí rồi tiến tới Vô sư trí. Hữu sư trí là nhờ học, Vô sư trí là nhờ tu. Đó là hai phần hết sức rõ ràng.

Điều hệ trọng thứ hai là từ bi. Bởi vì chúng ta không có quyền nghĩ mình tu để hưởng an lạc một mình. Tại sao? Đức Phật ngày xưa chủ trương đi khát thực là vì sao? Khất thực tức là gieo duyên với chúng sanh. Tôi nói là lãnh nợ của chúng sanh. Nếu chúng ta tu mà đối với mọi người không có liên hệ, không trao qua đổi lại thì không có gì dính dáng. Mà không có dính dáng thì giáo hóa họ không được, nên Phật dạy tu sĩ phải nhận của đàn-na thí chủ cúng dường. Có những thí chủ rất nghèo cúng dường nhưng chúng ta cũng phải nhận. Nhận để chi? Để người đó gởi mình, mình nhận nợ. Nên từ gieo duyên là nói cho đẹp, thật ra chúng ta nhận nợ. Có nợ thì mới gặp lại để đền trả.

Trả nợ có hai cách: Nếu chúng ta không tu không đủ phước đức thì phải mang lông đội sừng để trả nợ. Nếu chúng ta tu hành có đủ phước đức thì trả bằng cách làm thầy. Bây giờ tôi cũng đang trả nợ đó. Bởi vì chúng ta đều có duyên có nợ với nhau nên mới gặp nhau, còn không duyên không nợ thì không gặp. Gặp để chúng ta giáo hóa, chúng ta chỉ dạy người có duyên với mình. Vì vậy người tu đều phải phát tâm từ bi nhận tất cả những gì của Phật tử gởi gắm. Không phải nhận vì ích kỷ, mà nhận để có duyên hay có chút nợ nần với nhau, hầu giáo hóa giúp đỡ trên đường đạo.

Người xuất gia do Phật tử ủng hộ, nếu hiểu đạo rồi lo tu cho giải thoát, về Cực lạc, bỏ mọi người ở lại ra sao thì ra, như vậy có hơi nhẫn tâm không? Mình tu giải thoát nhập Niết-bàn không bao giờ trở lại nữa, những người cúng cho mình thấy chúng ta nhập Niết-bàn, bỏ họ bơ vơ buồn khổ, thật tội nghiệp cho họ. Vì vậy với tinh thần Phật giáo Đại thừa, người tu không nỡ nhập Niết-bàn liền, mà phải đi đi lại lại trong cõi thế gian này để giáo hóa, để trả nợ. Đến chừng nào thí chủ của chúng ta hiểu được tu tập được, mình mới yên.

Thí dụ như trong Tứ quả Thanh văn, chúng ta được quả thứ ba là A-na-hàm, thì ít ra đệ tử của mình cũng được quả thứ nhất là Tu-đà-hoàn. Nếu mình tới Bồ-tát Thập trụ, thì đệ tử cũng tới Thập tín mới được. Khi tu thiên hạ nuôi, đến thành tựu chúng ta lại hưởng một mình, như vậy có buồn không? Giả sử tôi là quý Phật tử, tôi cũng không chấp nhận điều đó nữa. Quý thầy ăn gian quá đâu được. Vậy mà có người tha thiết tu một đời này để về Cực lạc cho rồi, ở đây khổ quá. Về bên đó vui có một mình, bỏ người ta ở đây khổ, ai mà đành lòng. Thôi thì cùng ở với nhau nhưng ở trong sự tỉnh giác chớ không phải trong cái mê mờ, nhớ như vậy.

Tinh thần từ bi của đạo Phật dạy chúng ta phải làm sao đem lại cho mọi người ánh sáng đạo lý, để cho họ biết được lẽ chân thật, không tạo những điều đau khổ, luôn luôn tiến tới chỗ an vui. Lòng từ bi chúng ta không thể nói suông mà phải được thể hiện cụ thể. Muốn thể hiện lòng từ bi chúng ta phải thực hành hạnh bố thí: bố thí tài, bố thí pháp, bố thí vô úy. Phải đem của cải, hoặc đem chánh pháp mình hiểu hoặc đem sự tốt lành cao quý an ủi người đau khổ. Đó mới thể hiện lòng từ bi.

Bố thí tài phần lớn dành cho cư sĩ Phật tử vì họ làm ra tiền. Họ mới có điều kiện giúp đỡ người nghèo khổ. Còn các sư có làm ra xu con nào đâu? Nếu có chăng cũng ăn mỳ của đàn-na thí chủ chớ đâu phải tự mình có tiền lương mỗi tháng. Hàng Phật tử cũng có người làm ra tiền của, có người nghèo chấy da, vậy làm sao bố thí? Nên Phật dạy tài thí có hai phần ngoại tài và nội tài.

Người Phật tử muốn thể hiện lòng từ bi mà không có tiền bạc giúp cho người nghèo đói thì đem công sức của mình ra giúp. Người có tiền tới chùa cúng, người không tiền vào chùa làm công quả. Người có tiền cho tiền, người không tiền ra công đi ủy lạo, khuân vác cũng là bố thí. Nên hiểu có tiền mới bố thí được là lầm. Đem của bố thí là ngoại tài, đem công bố thí là nội tài, như vậy có ai không làm được hạnh bố thí đâu.

Bố thí pháp là phần của Tăng Ni. Tăng Ni tu thấy được cái hay, cái cao quý của Phật pháp, đem sự hiểu biết đó ban rải cho Phật tử cùng biết cùng hiểu như mình. Đem pháp mình đã tu học được, chỉ dạy cho người khác gọi là bố thí pháp.

Bố thí tài, bố thí pháp cái nào tốt hơn? Bố thí tài chỉ giúp người bớt khổ trong giai đoạn hiện tại. Còn bố thí pháp chẳng những giúp người hết khổ trong hiện tại mà mãi về sau cũng không còn khổ nữa, đó là điểm sâu xa.

Ví dụ chú đập xích lô có một vợ hai con, mỗi ngày chạy xe kiếm được hai ba chục ngàn nuôi vợ nuôi con. Nhưng nếu chiều vô quán nhậu hết thì vợ con đói khổ. Người hàng xóm thấy thương, đem ít lít gạo lại cho, đó là bố thí tài. Rồi mai chú đập xe có tiền cũng nhậu hết như vậy thì sao, cho đến chừng nào mới đủ, chừng nào gia đình mới ấm no. Bây giờ có một thầy, một cô nào đó sáng suốt tới khuyên chú, nói với chú uống rượu có hại gì, bệnh hoạn ra sao, rồi vì uống rượu mà không đủ tiền nuôi vợ con, làm vợ con đói khổ. Chú nghe hiểu, thức tỉnh bỏ rượu. Như vậy chúng ta chỉ nói chuyện một giờ, nửa giờ mà chú thức tỉnh bỏ rượu. Từ đó làm được bao nhiêu tiền chú đem về nuôi vợ con. Như vậy bố thí pháp không có cạn hết. Chỉ dùng lời nói, lý lẽ chân thật khuyên chỉ người, khi người tỉnh ngộ rồi gia đình hết khổ. Còn nếu cho tiền cho cơm hàng ngày, thì họ chỉ hết khổ tạm rồi mai mốt sẽ khổ nữa. Như vậy cái nào hơn?

Có kẻ cho rằng người tu Phật tiêu cực quá, nhất là Tăng Ni không chịu làm phước, làm việc xã hội, cứ đi nói pháp hoài. Những người tích cực làm việc này, việc kia giúp cho đồng bào rất dễ thấy, còn người nói pháp xem như không có lợi ích gì. Nhưng thật tình việc này lợi rất lớn. Nên trong hai thứ bố thí: bố thí tài và bố thí pháp thì bố thí pháp là hơn.

Bố thí pháp là đem lòng từ bi của mình chỉ dạy nhắc nhở mọi người biết tu, chỉ dạy nhiều chừng nào tốt chừng ấy. Giả sử tôi có mười ngàn đồng muốn đem bố thí, nếu tôi cho mỗi người một ngàn đồng, thì cho mười người là hết. Còn tôi bố thí pháp thì có một trăm người, tôi cũng bố thí

trọn đủ hết. Vậy bố thí pháp là bất tận. Chúng ta học đạo phải học cái bất tận, còn những việc có chừng mực, có giới hạn chúng ta làm một phần nhỏ thôi, gốc là phải bố thí pháp. Muốn bố thí pháp, chúng ta phải có học có tu và có lòng từ bi. Vì vậy từ bi sau trí tuệ. Hai việc đó không tách rời nhau.

Bố thí vô úy là sao? Vô úy là không sợ. Chúng ta mang tới cho người niềm an ổn không sợ hãi. Không sợ này có nhiều thứ: Sợ ma, sợ rắn, sợ cạp... đủ thứ sợ.

Thí dụ đối với người sợ ma, chúng ta muốn cho họ khỏi sợ, phải giải thích cho họ hiểu ma không đáng sợ. Phật dạy trong lục đạo luân hồi: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, người, a-tu-la, trời, thì ngạ quỷ là loại quỷ đời đứng thứ hai, người cao hơn ngạ quỷ hai cấp. Mình cao hơn nó mà lại sợ nó thì vô lý quá. Chẳng lẽ ông Tinh trưởng lại sợ người dân, người lại sợ ma thì thật ngu khờ. Giải thích cho người biết và hết sợ đó là bố thí vô úy.

Như có người sợ chết, chúng ta phải giảng giải cho họ hiểu chết là một lẽ đương nhiên thôi, ai rồi cũng phải chết. Phật chết, Bồ-tát chết, chư Thánh tăng chết, Phạm tăng, Phạm ni chết, cư sĩ chết. Đó là chuyện thường, phải chỉ có người không chết thì mình sợ, ai cũng chết hết thì có chi mà sợ. Giải thích có căn bản cho người ta hiểu, hiểu rồi thì không sợ. Đó là bố thí vô úy. Như vậy, bố thí pháp trùm cả bố thí chánh pháp và bố thí vô úy luôn.

Người tu nếu thiếu hai phần trí tuệ và từ bi thì không xứng đáng là người tu. Vậy mà có nhiều người tha thiết vào thất tu suốt đời, tu tới chết. Nghĩ thế là không có từ bi, không có từ bi mà dám nhận nợ của thí chủ, như vậy là ăn gian rồi. Đó là điều không hợp lý. Nhập thất tu để sáng đạo thì được, nhưng cũng phải đi giáo hóa, chớ không được đóng cửa suốt đời.

Hồi xưa học luật, Phật dạy thầy Tỳ-kheo không nên đi dép da vì làm tổn thương lòng từ bi. Nhưng khi thấy Bồ-tát Văn-thù cỡi sư tử, Bồ-tát Phổ Hiền cỡi voi... tôi sanh ra thắc mắc. Tại sao các Ngài không đứng trên cụm mây thôi được rồi.

Lại cỡi sư tử cỡi voi, như vậy các Ngài có từ bi không? Sau khi tra cứu hiểu ra rồi tôi mới thấy có lý. Vì đức Phật Thích-ca là vị Giáo chủ cõi Ta-bà, mà dân cõi Ta-bà này thì càng cường nan điều nan phục. Muốn điều phục được phải có trí tuệ vượt bậc, nên vị Bồ-tát phụ tá thứ nhất cho đức Phật là Văn-thù.

Văn-thù tượng trưng cho Căn bản trí. Ngài ngồi trên lưng sư tử để biểu trưng rằng chỉ có trí tuệ mới hàng phục được ma quân, chỉ có trí tuệ mới giáo hóa được chúng sanh càng cường này. Đó là ý nghĩa hết sức thâm trầm. Song vì chúng sanh cõi này cứng đầu quá, dùng trí tuệ dạy họ, rồi ít bữa cũng trở lại y cũ, thì làm sao đây. Vì vậy phải có đại nguyện đại hạnh, cho nên bên trái của đức Phật vị Bồ-tát phụ tá thứ hai là Phổ Hiền cỡi voi. Vì hạnh lớn mạnh nên tượng trưng cho voi. Voi sáu ngà nghĩa là đem pháp giáo hóa chúng sanh không biết mệt mỏi. Như vậy các hình tượng ấy mang ý nghĩa đức Phật vào cõi Ta-bà giáo hóa phải có đủ trí tuệ vượt bậc, hạnh nguyện to lớn mới giáo hóa được. Nếu không sẽ dễ thoái chuyển, dễ chán lảm.



Đức Phật Di-đà thì bên phải có Bồ-tát Quan Thế Âm, bên trái có Bồ-tát Đại Thế Chí. Đức Phật Di-đà ở cõi Cực lạc là chỗ sạch vui. Muốn sang Ta-bà là chỗ uế trước độ chúng sanh, phải có lòng từ bi tràn trề, nên tượng trưng cho Bồ-tát Quan Thế Âm. Vì chúng sanh khó độ nên chúng ta thấy vẽ tượng đức Phật Di-đà ở trên mây dưới tay xuống, còn chúng sanh đang trôi hụp dưới biển mà không chịu nổi đầu lên đưa tay cho Phật vớt, cứ hụp lặn ở dưới hoài. Vì vậy muốn không thối tâm phải có đại chí tức là chí cứng rắn vững vàng. Dù cho nó khó, nó mê, nó đắm say ngũ dục cũng ráng chờ vớt nó lên. Nếu không có chí lớn thì chán lắm.

Thí dụ trong hoàn cảnh xã hội của chúng ta, có người khá giả thấy những đứa trẻ bụi đời lang thang ở góc phố này góc chợ kia muốn gom lại nuôi dạy. Từ một người giàu có, bây giờ cất trại về ở với mấy thằng nhỏ khó dạy như vậy thì phải hi sinh sự ổn định của mình, chấp nhận cảnh khổ. Do đó phải có lòng từ bi trước, lòng từ bi thật rộng lớn mới làm được việc đó. Mấy đứa nhỏ đem về dạy có dễ đâu. Nhiều khi nó muốn thoi lại mình nữa. Nó là dân bụi đời, mình thương muốn dạy dỗ nó, nhưng nó lại không biết gì, không mang ơn mà còn cự cãi với mình. Nếu không có ý chí vững bền sắt đá thì không thể nào làm được.

Cũng vậy Phật tử cõi tịnh đến, muốn độ chúng sanh cõi uế này phải có lòng từ bi, phải có ý chí mạnh mẽ mới độ được. Chúng ta muốn dùng tâm từ bi của mình để giáo hóa chúng sanh khó điều phục đó, thì phải có ý chí kiên cường như Bồ-tát Đại Thế Chí mới được.

Tôi nói điều đó có liên hệ với Tăng Ni bây giờ. Liên hệ ra sao? Bởi vì Tăng Ni hiện nay thích học xong, chạy về thành phố học lên Cao cấp, rồi Đại học. Đại học đạo xong, muốn ra học Đại học đời nữa, rồi bay đi Ấn Độ, Đài Loan học Tiến sĩ. Khi đó ở thôn quê nhiều Phật tử có chùa mà bị hoại vì không thầy, không cô để hướng dẫn dạy dỗ. Mình cứ lo chạy lên, không ai nghĩ đến người ngóng chờ mình, trông ngóng mình.

Nên tôi nhắc Tăng Ni phải có tâm biết thương những người chờ đợi mình, trông ngóng mình. Học rồi đem sự hiểu biết chánh pháp đó giáo hóa được năm bảy người, thì phước đức cũng lớn lắm. Do đó quý vị thấy trách nhiệm chúng ta không phải đơn giản. Không phải lo cho mình có địa vị cao, có chức tước lớn là hay. Mà phải làm sao thực tế đời mình đem lợi ích thiết thực cho Phật tử, cho mọi người. Đó mới là giá trị thật đáng quý. Mong tất cả Tăng Ni ở đây hãy nhớ lấy điều này, mà đem hết tâm nguyện phụng sự chúng sanh để đền ân chư Phật.

Giảng tại Trường hạ Đại Tông Lâm - 1999



Hạnh ngộ

Mây tìm nước Hỷ hữu giờ tao ngộ

Núi nhìn trăng trang Nghiêm phút tương phùng.

Chân Bảo Thành

(kính tặng Sư Cô Hỷ Nghiêm July 2015)

Kinh Bốn Mươi Hai Chương

HT Thích Phước Tịnh Giảng Giải

CHƯƠNG XXXIII MẶC GIÁP TINH TẤN

Thưa đại chúng,

Chúng ta sẽ đi vào chương ba mươi ba Phật dạy như sau.

A. CHÁNH VĂN.

Âm Hán văn của chương Kinh ba mươi ba này rất mạnh, tôi xin đọc và dịch nghĩa để quý vị cùng nghe và thấy cái hay của Kinh văn:

Phật ngôn: *“Phù vi đạo giả, thí như nhất nhân dữ vạn nhân chiến. Quả khả xuất môn, ý hoặc khiếp nhược, hoặc bán lộ nhi thối, hoặc cách đấu nhi tử, hoặc đắc thắng nhi hoàn. Sa môn học Đạo, ưng đương kiên trì kỳ tâm, tinh tấn dũng nhuệ, bất úy tiền cảnh, phá diệt chúng ma, nhi đắc Đạo quả.”*

Đức Phật dạy: “Người tu hành theo Đạo giống như một người chiến đấu với vạn người. Khoác áo giáp vào người đi ra cửa. Hoặc có ý khiếp nhược sinh sợ hãi, hoặc là rút lui, hoặc chiến đấu cho tới chết, hoặc là đắc thắng trở về. Các thầy Sa môn học Đạo nên phát tâm cứng rắn tiến tới mạnh mẽ, không sợ bất cứ một khó khăn nào trước mặt, đánh dẹp hết các loài ma, thành tựu đạo quả giải thoát.



B. ĐẠI Ý.

Đoạn kinh này Phật dạy con đường thực tập của các vị Sa môn đòi hỏi phải tiến bước bền bỉ, kiên cường mới có thể thành tựu đạo nghiệp.

C. NỘI DUNG.

1. Mặc giáp tinh tấn.

Thưa quý vị, có những ý chính Đức Phật nêu ra cho chúng ta đi vững vàng trên con đường học đạo. Ấy là: Kiên trì, giữ tâm Bồ Đề cứng chắc,

tinh tấn tiến tới không bao giờ thối lui, không sợ bất cứ gian lao nào, và phá giấc phiền não để thành tựu đạo nghiệp.

Để đi vào nội dung bài này chúng ta chia xẻ vấn đề thuận nghịch của đời tu. Và từ tinh thần lời Phật dạy chúng ta sẽ khai thác sự cần thiết của tinh tấn để vượt qua những điều làm trở ngại chần lỏi đi của chúng ta.

Một điều dễ hiểu là tâm người tu chúng ta nếu có tinh tấn mà không đi kèm sự bền bỉ thì tinh tấn ấy cũng không thể vượt đường dài phiền não chấm dứt tử sinh được. Và tinh tấn mà không có chất kiên cường thì không thể đi ngang qua những thử thách, chướng nạn từ ngoại cảnh đến nội tâm để thành tựu giải thoát.

Sự thành tựu đạo nghiệp cũng phải trải qua nhiều tầng lớp. Ví dụ các vị thiên sinh cư sĩ bên ngoài với mơ ước rất bình thường là thực tập thế nào để thuần hóa được tâm giải trừ bớt lo âu, giận tức, sầu khổ, bất an để cho đời sống gia đình hạnh phúc, an vui nhưng nếu các vị không tinh tấn thực tập thì không hưởng được hương vị của pháp.

Người tu chúng ta đi trên con đường thực tập mà không tinh tấn hành trì thì đạo nghiệp cạn nhất chúng ta cũng không thành tựu; tức là không thể trở thành một Thầy tu giỏi, không thành bóng mát của Già lam, không thể làm chỗ nương cho Phật tử tín đồ khởi phát niềm tin vào Tam bảo.

Chúng ta không phạm hạnh đoạn trang, không có chút ít tuệ giác do vì có thói quen thả trôi cuộc đời trong sinh tử, khi đi tu lại thả trôi cuộc sống bồng bềnh trong đạo để cho ngày lun, tháng qua thì không thành cái gì cả.

Hẳn nhiên tu là để thành ông thầy tu giỏi, đàn hoàng, bằng không như vậy thì thà rằng trả áo tu về đời lập gia đình để trở thành người cha tốt trong thế gian, người công dân tốt trong xã hội. Nếu tu mà cứ lững lơ như điều đứt cánh thì khả năng đóng góp của mình cho đời không có, và cũng không tròn trách nhiệm của một ông thầy tu đối với Đạo. Người tu mà không có phẩm



chất tức là chúng ta không hoàn thiện giá trị vai trò một ông thầy, làm chiếc áo tu của mình bị ô uế. Là mình có tội với chính mình, với cha mẹ, người thân, với thập phương Tam bảo và cũng có tội với xã hội loài người.

Thế nên, để thành tựu đạo nghiệp trung bình của người tu là phải có phẩm chất thực sự. Thành tựu đạo nghiệp cuối cùng là chúng ta chấm dứt khổ đau phiền não, lậu hoặc. Ngay nơi hiện đời đồng đặc tuyên bố câu của người xưa: ***“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, không còn trở lại thân này nữa.”***

Người tu giống như chiến sĩ ra trận, trước khi lên đường cũng phải mặc áo giáp. Chiếc áo tu tuy mỏng manh về mặt vật lý, nhưng rất nặng và có hồn ở bên trong. Đây là chiếc áo truyền thống đã có bề dày hai mươi sáu thế kỷ. Mỗi thế hệ mỗi vị Thầy đã bỏ vào chiếc áo này phạm hạnh, tuệ giác của các ngài. Và trong lịch sử tiến đạo quý Ngài phải vô cùng cực khổ lao đao để bảo vệ nó. Mặc áo giáp này là chúng ta đã phát nguyện đi vào đời sống tâm linh, và trong bốn pháp tựa nương thì hai pháp tựa nương đầu của Sa môn là nương vào bình bát, ca sa. Hai pháp khí rất quý Đức Phật đã ban cho đệ tử của Ngài để có thể sống bất cứ nơi đâu trên hành tinh này. Khi mặc chiếc

áo này, chúng ta đã hứa trước Đức Thế Tôn là đi vào Niết Bàn thành Phật chứ không phải làm ông thầy tu dở dở ương ương.

Nếu chiến sĩ với chiếc áo giáp bảo vệ được họ khỏi tên đạn, vượt ngang qua khói lửa chiến tranh, giữ gìn mạng sống để thắng trận khải hoàn, thì chiếc áo của người tu cũng bảo vệ họ có thể đi vào lửa phiền não không chết cháy, đi trong đám bùn lầy của nhân gian mà không ô nhiễm, không nổi chìm trong ngũ dục, không bị danh lợi bé nhỏ của cuộc đời mua chuộc. Mặc áo giáp người tu là pháp y của Phật, là chiếc áo khi xưa Ngài đã thành tựu quả Bồ Đề, chúng ta hãy tự hào chiếc áo đẹp nhất của người tu.

Chúng ta đã nhiều kiếp gieo hạt mầm với Phật pháp nên kiếp này được làm đệ tử Đức Như Lai, được khoác pháp phục, được cộng trú trong Già lam, Tự viện. Thế mà qua khoảng thời gian ngắn tự nhiên khởi phát trong lòng nhiều nỗi lo sợ. Nếu tâm lo sợ khó khăn về hoàn cảnh, khó khăn về vật chất thì lòng tu chưa đủ vững vàng.

2. Vượt qua nỗi sợ.

Đệ tử Đức Điều Ngự là người phải có chí khí ngất trời. Đã phát nguyện một đời làm người tu là thề bỏ cuộc đời mình cho đạo. Sống này là sống cho đạo, chết này là chết cho đạo không thối lui vì những ngăn trở nhỏ nhoi phạm thường.

Cho nên một tu viện mà những người tu kèn cựa, lục đục nhau vì cái ăn cái mặc, vì việc làm nặng nhẹ, Phật tử ghét thương, khó chịu vì những lật vật rất tầm thường thì đời sống tâm linh của tập thể chúng nơi ấy còn rất thấp. Chúng ta hãy nhìn vấn đề cho rõ và xác định ta vào Đạo, ta đi tu để làm gì hầu nâng cao phẩm chất người tu. Đến với Đạo không thể vươn cao ý chí thành đạt Thánh hạnh mà đến vì nhu yếu ăn mặc, lợi danh, tình cảm thì ta không thể trưởng thành đời sống tâm linh.

Chúng ta đến với đời tu không phải vì sợ cô đơn, sợ thương, sợ ghét... Đi tu không phải là tìm chỗ yên ả của đời sống tình cảm, cần được thầy thương, bạn thương. Đến với thầy học pháp của

thầy chứ không phải đến để làm cái ổ tròn tròn rồi ngủ yên trong tình cảm che chở, yêu thương của thầy.

Phẩm chất thật sự của người tu trong đó có sự khiêm nhường, không phải là phẩm chất của sự tựa nương, ý lại nơi thầy. Ngay với Đức Thế Tôn cũng vậy, chúng ta học pháp của Ngài để quay lại tự thân thành tựu vị Phật nơi chính mình chứ không phải chạy theo làm tôi tớ cho Đức Thế Tôn.

Thưa quý vị, khi tâm ý chúng ta còn đi tìm sự tựa nương ở bất cứ ai thì sự sợ sệt phát sinh ngay. Càng về lâu nỗi sợ hãi càng đầy làm cho ta trở thành khiếp nhược, nên điều quan trọng của người tu chúng ta là phải đứng vững trên đôi chân của mình. Niềm tri ân của chúng ta đối với Thầy rất lớn nhưng ta không phải là bản sao của ông thầy. Tất cả những gì của thầy là của thầy, mình là mình. Chúng ta nên nhớ nếu bắt chước bất cứ cái gì của người khác sẽ tự mình chuốc lấy nỗi phiền muộn, bất an, tự mình xem thường mình và đim chết cuộc đời mình. Quá khứ các bậc Thầy cũng chưa hề bắt chước nhau và hành đạo cũng không giống như nhau. Chúng ta cũng thế, không thể máng cuộc đời ta vào một vị Thầy nào được cả. Hãy thắp lên trong tim lửa hùng khí của người tu là xây dựng được nền tảng vững chắc cho **“tinh tấn lực.”**

Không phải chúng ta đi tu để kiếm một chút yên bình đời sống tình cảm dù là thầy, dù là bạn, dù là Phật tử kính quý, thương yêu. Thưa không phải như vậy. Con đường Niết Bàn là con đường độc hành độc bộ. Một mình mình đi, một mình đối diện với chính mình, một mình loại trừ phiền não của chính mình, một mình ta vươn thẳng lên cao để thành tựu Phật quả, chứ không phải tựa nương vào ai cả. Điều này rất rõ, nếu chúng ta có được điều này trong trái tim thì không có nỗi bất an, lo lắng gì có mặt trong ta. Tuy nhiên trên con đường dụng công tu tập; nỗi sợ lớn nhất của chúng ta là nỗi sợ chết.

Đối với nỗi sợ hãi này, nếu có dịp đọc vào những lời dạy của thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc sẽ nghe ông phê phán rất nặng: **“Thiền tông Trung Hoa cực thịnh vào thời Đường nhưng đến cuối thời**

Tổng, các thầy không có niềm tin vững vào pháp môn nên bày thêm “Thiền Tịnh song tu.” Phải niệm Phật để phòng vì lỡ tu không nên thân thì có Đức A Di Đà đón mình về cõi Cực lạc. Đó là thời suy hoại tinh thần tu tập. Nếu chúng ta thật sự tu tập, có niềm tin thì không có chuyện hai chân trên hai chiếc thuyền. Chúng ta phải có niềm tin vững chắc đặt vào một pháp môn và năng lực tập trung một điểm mới mong đột phá vô minh, đoạn dứt tử sinh.”

Tuy nhiên, nếu đời này mình chưa sáng đạo, chưa chứng được Thánh quả, chắc chắn hạt nhân của sự tu tập hùng hậu không hề mất. Kiếp sau nếu chúng ta trở lại trong nhân gian vừa có mặt thì tâm tu bật sáng tức khắc là mình sẽ đi lại con đường cũ cực nhanh. Người xưa dùng câu nói **“Nhất văn thiên ngộ”**: một nghe nghìn hiểu để chỉ trường hợp tái lai này.

3. Bồ Đề tâm vững chắc.

Có những trường hợp sự thực tập chúng ta không đi tới có nghĩa là chúng ta đang thối lui. Nếu chúng ta tu mà không nếm được niềm vui của sự tu tập, có nghĩa là đang lững lờ không phát triển được đời sống tâm linh.

Bước đầu vào đạo ta rất hăng hái, niềm vui rất lớn, đến năm thứ hai ta thấy hơi ngao ngán, đến năm thứ ba chúng ta thả cuộc đời mình bập bênh như lục bình lên xuống theo con nước nổi trôi, dạng đó là dạng thối lui, tu cho qua ngày, đoạn tháng. Chưa nói đến chuyện bị ngũ dục nhân gian lượm mất sinh mạng, chưa nói tới chuyện ta cõi áo về đời. Chỉ cần tu không tiến đã là sự thất bại rồi.

Khi tâm ta chưa sáng đạo mà dừng lại không có tinh thần cầu học để phát triển là thụt lùi. Sâu hơn một tầng nữa là ta thấy được con đường đi, nhận ra được đạo nhưng chưa làm chủ được tâm thức mình, chưa liễu ngộ được chuyện tử sinh vẫn là người dừng lại.

4. Chiến đấu tới chết.

Thưa. Nơi chiến trường một mũi tên bay, một nhát kiếm xẹt mà ta không đỡ kịp là mất mạng như chơi. Trong đường tu cũng vậy, từ con đường tử sinh mệnh mông bước vào cõi Niết Bàn lồng lộng cũng trong đường tơ kẽ tóc. Minh đi trọn đời trên đường tu, hay nửa chừng rơi rụng cũng trong một khởi niệm của ý thức sinh diệt mà thôi. Một niệm buồn chán, ân hận, lo lắng... mà không khéo nhận diện thì nó đưa chúng ta đang từ cõi thanh lương, yên ổn của đời sống trong đạo bước vào con đường gập ghềnh của thế trần chỉ trong tích tắc.

Cho nên điều đầu tiên chúng ta nên nhớ biên giới giữa chết và sống của người chiến sĩ như thế nào thì biên giới của người tu trên con đường thẳng đến Niết Bàn và con đường rớt vào cõi tử sinh cũng như thế. Rất gần nhau. Và phước để đi trọn đời tu thành tựu đạo nghiệp phải khá dày. Dĩ nhiên phước nghiệp này được sinh khởi từ trái tim từ ái, vị tha của chúng ta.

Câu Kinh Phật dạy: **“Chiến đấu tới chết.”** có hàm nghĩa phát dũng lực tinh tấn, kiên cường. Khi trong lòng ý niệm tinh tấn như trường giang cuộn cuộn hăn nhiên tạo thành tính cách mạnh mẽ nuôi dưỡng được chính mình, và giúp đỡ yểm trợ cho **“tinh tấn lực”** này sẽ bộc phát cực mạnh trong kiếp lai sinh, và đưa ta vào quả vị nhanh như Đức Thế Tôn đã từng tu tinh tấn hạnh.

4. Đắc thắng trở về.

Trong Kinh Pháp Cú Đức Phật đã nói lên điều đắc thắng của mình như sau: **“Hỡi người làm nhà kia, ta đã thấy mi rồi. Kèo cột mi đã gãy, rui mè người bị phá tan, người không còn có khả năng cất được nhà cho ta nữa. Tâm ta đã đạt được tịch diệt, ái nhiễm đã dứt đoạn không còn dính dáng gì.”** Đó là tuyên ngôn của người đắc thắng trở về nhà.

Tôi nghĩ là chúng ta tu thế nào để có thể nói lên được những câu như người xưa đã nói đó là người đắc thắng đã trở về.

Tất nhiên con đường tu tập của chúng ta có mở ra rộng hay không, có thênh thang đến cuối đường cho ta đi trọn hay không, điều quan trọng là trong ta có kiên cường giữ tâm rắn chắc và lòng tu có độ bền như kim cương hay không. Nếu chúng ta chỉ có sự tinh tấn mà không giữ lòng vững bền thì con đường tu hành cũng khó thành công. Có những người tu phát tâm rất lạnh, rất mạnh, rất tinh tấn nhưng trên con đường dài không đi trọn được kiếp tu.

5. Những thuận nghịch trên con đường tu.

Chúng ta có thể vượt qua được những khó khăn của ngoại cảnh, vượt qua được đời sống vật chất và hoàn cảnh xã hội khó khăn hoặc sung túc mời gọi. Nhưng để vượt được những thuận cảnh, nghịch cảnh tình cảm rất khó. Thuận, nghịch cảnh này có nhiều hướng đi vào, nhiều cách đánh phá chúng ta. Ví dụ như trong đời sống Tăng đoàn cùng là bạn đồng tu với nhau mà chúng ta thương, hay ghét đặc biệt một người nào cũng là một loại thuận, nghịch cảnh đặt ra sự thử thách cho ta.

Trong đời sống tình cảm người tu liên hệ nhau đặt ra nhiều khó khăn, mà đôi khi trong đời sống gia đình giữa bố, mẹ, anh, chị, em cũng đặt ra nhiều thuận, nghịch cảnh gây ra những khó khăn cho chúng ta thực tập. Cho nên chúng ta làm thế nào tiến được từng ngày, làm thế nào tâm mình an trú trong đạo ngày càng lớn, càng vững mạnh không phải là điều đơn giản.

Đôi khi, trở ngại lớn của người tu không phải là chuyện bên ngoài mà do chính tự thân quý vị. Sức khỏe không tốt là một trở ngại; nhiều lúc không phải ta làm biếng, nhưng sức khỏe không có nên sinh hoạt của đoàn thể ta không theo được nên mình cảm thấy bị lạc lõng, bị bỏ rơi. Thân bệnh cũng làm cho chúng ta đôi khi trở nên mặc cảm, buồn tủi nên ảnh hưởng đến đời sống tu của chúng ta vô cùng.

Ngoài ngăn trở của tự thân phải vượt qua, chúng ta còn phải vượt qua những vui buồn phát sinh từ tâm thức nó tạo thành mạng lưới giam nhốt

và quẩn chặt ta; những mạng lưới bất an, sầu khổ ngăn trở sự tiến đạo và ngăn trở sự thành đạt. Trên con đường tu có những thành đạt tất yếu như thành đạt cận nhất là chúng ta được thầy thương bạn quý, được Phật tử tín đồ trọng vọng cũng là sự ngăn trở cần phải vượt qua. Nếu chúng ta dừng lại ở đó và nghĩ rằng đủ rồi, yên ổn rồi thì đời sống tâm linh của chúng ta không phát triển được.

Con đường tu của chúng ta càng lên cao thì sự khó khăn cùng mức độ dụ dỗ quyến rũ của thuận cảnh, nghịch cảnh sinh khởi càng nhiều. Làm một vị thầy lớn chưa hẳn là thuận duyên nhiều hơn một vị thầy nhỏ. Tại sao? Thưa, chúng ta phải chịu trách nhiệm về nhiều vấn đề, nếu không khéo thì niệm lợi, niệm danh và ít nhiều vô minh sinh khởi trong ta. Nhiều khi làm một thầy tu nhỏ sống giữa lòng đại chúng không ai biết đến mà thanh thoi và hạnh phúc hơn nhiều, **“Không có danh gì với núi sông.”**, nhưng trên đường tu chúng ta không bị những quán trọ, những bến bờ gọi mời ta dừng lại.

Chỉ làm một thầy tu bình thường, chưa phải vị thầy giỏi, chưa có danh phận chi, khả năng tinh tấn của chúng ta rất mạnh. Nhưng đến khi làm vị thầy lớn sức mạnh tinh tấn của ta từ từ mất dần. Vì vậy, phải khéo lắm chúng ta mới nuôi dưỡng được mình.

6. Những bước tinh tấn.

Có hai loại tinh tấn: tinh tấn về mặt lý là mặt hiểu biết lý giải. Tinh tấn trong lúc hành trì, dụng công tức là đi vào sự thực tập trong đời sống hàng ngày. Hay nói cách khác là Hạnh và Giải tương ưng nhau. Sự hiểu biết và công phu hành trì phải song hành thăng tiến liên tục không gián đoạn.

Chúng ta có thể hiểu sâu hơn sự tương tức của lục độ Ba La Mật. Ấy là khi tinh tấn thực sự có mặt là có mặt của nhẫn nhục, trí tuệ, định lực... Tức là tu một Ba La Mật là có mặt các Ba La Mật khác. Người mà không có trí tuệ, không có định lực, không có khả năng nhẫn nhục thì người đó

không thể tinh tấn được. Sự tiến đạo đòi hỏi rất nhiều yếu tố hội tụ mới có thể tiến vững trên con đường tu.

Thưa đại chúng, sự tinh tấn dụng công trong tu tập có hai cấp độ: cấp độ cạn là tinh tấn thông thường và cấp độ sâu là tinh tấn mà rất thông dong.

- Tinh tấn thông thường là sự biểu hiện ra bên ngoài sức cần mẫn, cố gắng tu tập thời khóa trong sinh hoạt mỗi ngày ai cũng thấy và tự thân ta cũng cảm thấy là mình tinh tấn.
- Tinh tấn thông dong có mặt nơi những hành giả đã thâm ngộ và có công phu hành trì thuần thực. Tinh tấn thực sự nhưng không thể hiện ra bên ngoài. Bên trong tâm thức người đó việc sống với chánh niệm tỉnh thức, việc an trú tâm nơi sự **“nhận biết vô ngôn”** là điều bình thường giống như hơi thở, tự nhiên không cần dụng công gì cả. Thông dong mà đến, thành thoi mà đi, **“nhập vận tùy duyên”** như mây trời nhẹ trôi, như nước chảy về nguồn. An nhiên, thường tại.

Phân ra hai cấp độ như vậy để nhận diện và biết chúng ta đang tu trong tình trạng nào, cấp độ nào. Dĩ nhiên nếu không có sự tinh tấn ở mức độ cạn thì chúng ta không thể leo lên đến mức độ tinh tấn thông dong, tu mà như không tu được.

Chúng ta nhìn lại Đức Thế Tôn với sáu năm khổ hạnh, tu tập trong rừng già là Ngài thực hành tinh tấn một cách thông thường. Tuy Ngài đã làm chủ được hoàn toàn những cảm thọ của mình nhưng Ngài nhận thấy sáu năm qua con đường này không dẫn đến tuệ giác, chưa có thể đưa mình đến thành tựu giác ngộ, giải thoát cho nên Ngài bắt đầu thọ nhận chút thức ăn là bát sữa của nàng Sujata dâng cúng.

Ngài chọn cho chính mình một con đường tu tinh tấn rất thông dong là an trú trong thiền định bốn mươi chín ngày đêm, thành tựu quả chánh giác bên cội cây Bồ Đề khi sao mai vừa mọc.

Chúng ta tu tinh tấn thông thường có khi phải bỏ công, khó nhọc điều phục thân tâm, nhiều khi kéo dài đến mười, hai mươi năm. Vượt qua giai

đoạn này chúng ta đến được giai đoạn tinh tấn thông dong thì sự tu tập của chúng ta rất tự nhiên, thông thả. Đến giai đoạn mà chúng ta thấy tu như chơi, rất nhẹ nhàng không bỏ một chút công sức nào cả. Và đây là giai đoạn hành giả đang thả trôi mình vào biển Niết Bàn.

Thưa đại chúng, có hai điều quan trọng chúng ta cần ghi nhận là nếu không có con đường thực tập sự dụng công nghiêm cần, thì sẽ không thể có giai đoạn chúng ta thông dong.

Trong sự dụng công thực tập chúng ta phải thông minh làm thế nào để sự tu tập của mình càng gần với tự nhiên, càng nhẹ nhàng càng tốt. Chúng ta cố gắng nhiều quá sẽ đưa đến tình trạng căng thẳng làm thương tổn thân và suy sụp tinh thần, không hợp với Đạo và cũng không đưa đến kết quả.

Tinh tấn nhưng không gấp gáp, không cố sức; hãy buông lỏng thân tâm và vận dụng sự trung hòa cho hệ đối giao cảm thần kinh có mặt thường xuyên là cách thực tập tốt nhất. Và không có gì tuyệt vời bằng sự thực tập mà gần gũi với tự nhiên. Không ai có thể truyền đạt được phương pháp thực tập cho chúng ta, ngoài chính chúng ta khéo thông minh để chọn cách thực tập riêng của mình mà thôi.

Thưa quý vị, chắc chắn một điều là con đường tu không phải dành cho người ít trí tuệ, không phải dành cho người có chút ít niềm tin thôi mà đủ, nó đòi hỏi sự bén nhạy, tinh tế của tâm thức. Cho nên chúng ta phải thông minh khi mặc chiếc giáp tinh tấn như lời Kinh Đức Phật dạy ở chương ba mươi ba này.



Tôi Học Được Rằng

HT Thích Viên Minh

- » Tự hiểu mình là điều quan trọng nhất.
- » Đừng mất thì giờ phân định việc thị phi cho rành mạch đen trắng trong khi tất cả đều chỉ là tương đối trong tục đế mà thôi. Cái đúng với người này có thể sai với người khác, cái phải ở chỗ kia có thể trái ở nơi nọ, cái đang đúng lúc này không hẳn sẽ đúng về sau v.v...
- » Hãy xét đoán chính mình mà đừng xét đoán kẻ khác dầu họ tốt xấu thế nào đi nữa ...
- » Đừng là gì cả... Nếu là gì đó bạn sẽ đau khổ... Vì bạn sẽ khó mà sống với con người thật, với giá trị thật của chính mình...
- » Ai biết lắng nghe, học hỏi, chiêm nghiệm bài học của chính đời mình, dù khổ hay vui, dù thành hay bại, người ấy đang thật sự thiện, hay đúng hơn là đang sống giáp mặt với chân lý muôn đời.
- » Đừng bám víu vào điều gì, vì bám víu là dính mắc, là trói buộc là đau khổ... Và là không còn thông dong tự tại nữa.
- » Thương và ghét, cả hai đều đau khổ bởi vì đều do tham ái gây ra. Muốn là khổ. Muốn mà không được cũng khổ. Ngay cả khi có được cái mà bạn muốn, cũng là đau khổ nữa, bởi vì khi được chúng, bạn lại lo sợ sẽ mất chúng.
- » Mỗi một vết thương đều là một sự trưởng thành.
- » Mỹ phẩm tốt nhất là nụ cười.
- » Nữ trang quý nhất là sự khiêm tốn.
- » Trang phục đẹp nhất chính là sự tự tin!
- » Cái gì xuất phát từ trái tim sẽ đi đến trái tim.
- » Bí quyết lớn nhất của thành công là thành thật.
- » Cuộc sống muôn đời vẫn đẹp, chỉ có cái ta ảo tưởng mới biến cuộc đời thành bể khổ mà thôi.
- » Cuộc sống vận hành khi bạn chọn những gì bạn đang có. Thật ra, những gì bạn đang có chính là những gì bạn đã chọn.
- » Thế giới là một sân diễn. Ai cũng phấn đấu để có một vai. Đừng nản lòng khi gặp những điều kiện bất lợi.
- » Đừng bận tâm về nhận xét của ai đó về mình.

- » Tâm là tên lừa đảo lớn nhất. Người khác có thể dối bạn nhất thời, tâm dối gạt bạn suốt đời.
- » Hạnh phúc đích thực là ngay nơi thực tại đang là...
- » Nếu suốt đời chỉ lo chờ mưa bão, thì sẽ không bao giờ thưởng thức được nắng ấm.
- » Đừng bao giờ so sánh cuộc đời mình với bất cứ ai, vì mỗi người là bài học nhân quả của chính cuộc đời của họ.
- » Mỗi khi xa rời người thân yêu, hãy luôn nói lời thương yêu nhất, bởi có thể đó là lần cuối ta gặp họ.
- » Ngay cả khi trắng tay, ta vẫn có thể thấy được mình thật giàu có để giúp đỡ mỗi khi bạn bè cần đến.
- » Đã là bạn thân, dù không làm gì cả...”**lặng nhìn không nói năng**” ta vẫn có những phút giây tuyệt vời khi bên nhau.
- » Tình bạn chân thành sẽ mãi lớn lên dù cho có cách xa ngàn dặm, và tình yêu đích thực cũng thế đấy.
- » Mỗi khi ta rơi vào tâm trạng buồn, thương, giận, ghét...v...v...chỉ nhìn vào tâm như nó đang là...
Đừng đặt tên, phán xét gì cả.Chính là ta đang trải nghiệm chân lý..
- » Hoàn cảnh sống có ảnh hưởng đến việc hình thành nhân cách của chúng ta, nên hãy ý thức về điều đó.
- » Người trưởng thành có nhiều điều phải suy nghĩ với những kinh nghiệm đã qua, và có được những bài học rút ra từ đó, và không bao giờ quan tâm nhiều đến việc mình đã tổ chức bao nhiêu lần sinh nhật.
- » Chính sự mất mát, dạy cho chúng ta giá trị của mọi thứ.
- » Thế giới như một tấm gương, bạn nhìn mặt với nó, nó nhìn lại với bạn, bạn mỉm cười với nó, nó cũng mỉm cười với bạn...



Chẳng Có Ai Cả

Ajahn Chah | Khánh Hỷ Chuyển Ngữ

Tâm và trí

Chỉ có một cuốn sách đáng đọc nhất, đó là tâm của chính mình.

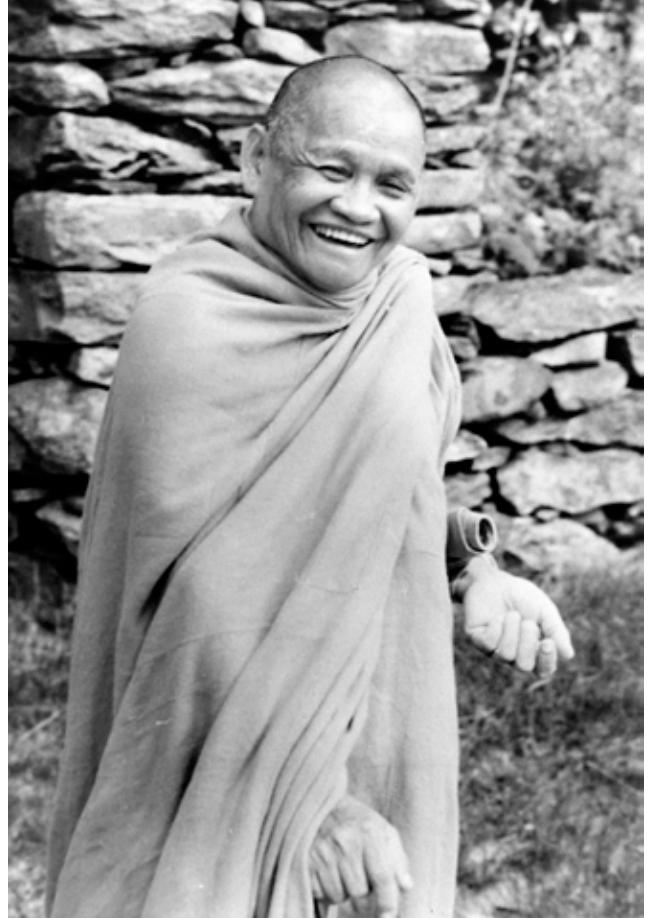
Đức Phật dạy chúng ta hãy vứt bỏ tất cả những gì làm tâm ta đau khổ trong khi hành thiền. Phiền não đau khổ, chứ không phải tâm đau khổ. Chúng ta chẳng biết cái gì là tâm, cái gì là phiền não. Những gì không làm ta thỏa mãn thì ta không muốn gặp. Cuộc sống của chúng ta chẳng khốn khổ gì! Cái khốn khổ ở đây là không thỏa mãn, không hài lòng với cuộc sống. Thật vậy, chỉ có phiền não khốn khổ mà thôi.

Thế gian đang ngùn ngụt cháy. Trong sự nóng bỏng này, tâm thay đổi từ yêu sang ghét. Biết cách làm cho tâm an tĩnh tĩnh lặng sẽ đem lại lợi ích lớn lao cho thế gian.

Nếu tâm bạn an lạc hạnh phúc thì ở nơi nào bạn cũng an lạc hạnh phúc. Khi trí tuệ khai nở trong tâm bạn thì bất kỳ nơi nào bạn nhìn đến cũng đều là chân lý. Chân lý ở khắp mọi nơi, chẳng khác chi một khi đã biết đọc chữ thì ở đâu bạn cũng có thể đọc chữ được.

Nếu bạn cảm thấy không hài lòng ở một nơi, bạn sẽ cảm thấy không hài lòng ở mọi nơi. Chẳng có nơi nào bên ngoài làm bạn khó chịu. Nơi khó chịu nằm bên trong bạn.

Hãy nhìn vào tâm mình. Người mang vật nặng chẳng thấy gì, nhưng người ngoài nhìn vào thấy nặng. Vứt bỏ mọi vật, buông bỏ tất cả, bạn sẽ nhẹ nhõm.



Tâm vốn an tĩnh tĩnh lặng. Khi tâm ra khỏi an tĩnh tĩnh lặng thì bất an rối loạn sẽ nhảy vào. Khi nhìn thấy được bất an rối loạn này thì an tĩnh tĩnh lặng sẽ trở về.

Phật giáo là đạo của tâm. Thế thôi! Người nào đào luyện tâm, người đó thực hành Phật giáo.

Khi đèn mờ, bạn không thể thấy màng nhện giăng ở góc phòng, nhưng lúc đèn sáng bạn có thể thấy rõ ràng để quét sạch đi. Cũng vậy, khi tâm trong sáng bạn sẽ thấy rõ phiền não để khử trừ.

Huấn luyện tâm không giống như huấn luyện cơ thể. Muốn cơ thể mạnh phải bắt cơ thể vận động, nhưng muốn tâm mạnh phải giữ tâm đứng yên.

Vì không nhìn thấy chính mình nên người ta làm mọi điều sai lầm. Họ không nhìn vào chính tâm mình. Khi sắp làm điều gì sai quấy, họ nhìn trước, ngó sau xem thử có ai nhìn thấy không? Mẹ mình thấy không? Chồng mình thấy không? Vợ mình thấy không? Con mình thấy không? Nếu không ai thấy, họ vội làm ngay. Đó là họ tự nhục mạ chính mình. Có một điều họ quên mất là chính họ cũng đang nhìn thấy họ đấy!

Hãy dùng tâm để nghe giáo pháp, đừng dùng tai.

Chiến đấu với phiền não là chiến đấu bên trong. Dùng bom đạn súng ống để đánh nhau là chiến đấu bên ngoài. Chiến thắng kẻ khác là đường lối của thế gian. Chiến thắng chính mình là đường lối của giáo pháp. Chúng ta không chiến đấu để chống lại ai cả mà chiến đấu để chinh phục chính tâm mình, kiên trì chống lại mọi tình cảm xung động của chính mình.

Nước mưa đến từ đâu? Nó đến từ những nguồn nước dơ bẩn trên mặt đất và bốc hơi mà thành. Thật kỳ lạ làm sao? Đối với phiền não, tâm bạn cũng có thể làm được như vậy, nếu bạn để nó làm.

Đức Phật dạy chúng ta hãy xét đoán chính mình mà đừng xét đoán kẻ khác dầu họ tốt xấu thế nào đi nữa. Đức Phật chỉ chỉ cho ta con đường và nói: **“Chân lý là như vậy đó”**. Tâm ta có được như vậy không?

Nghiệp

Người không hiểu giáo pháp khi làm điều quấy, họ thường nhìn quanh để xem có ai thấy không. Nhưng nghiệp của chúng ta luôn luôn theo dõi ta. Không thể nào thoát quả của nghiệp.

Hành động tốt đem lại quả tốt. Hành động xấu đem lại quả xấu. Đừng kỳ vọng thánh thần, chư thiên, những kẻ khuất mày khuất mặt sẽ bảo vệ bạn. Cũng đừng tin tưởng ngày tốt, ngày xấu. Đó là những điều không thật. Bạn sẽ luôn luôn đợi chờ ngày tốt, giờ tốt, tháng tốt năm tốt, vị thần này, vị thánh nọ. Tin tưởng vào những điều đó chỉ đem lại đau khổ cho bạn mà thôi. Hãy nhìn vào hành động và lời nói của bạn, nhìn vào nghiệp của bạn. Làm lành bạn sẽ gặt quả vui, làm ác bạn sẽ mang quả khổ.

Thực hành một cách đúng đắn bạn sẽ làm cho nghiệp cũ mất đi. Mọi chuyện đến rồi đi, sinh rồi diệt. Bạn hãy ý thức và để chúng diễn biến theo đường lối của chúng. Cũng như có hai cội cây, nếu bạn bón phân và tưới nước cho cội cây này và bỏ mặc cội cây kia thì bạn khỏi cần băn khoăn khi nhìn thấy một cội cây tốt tươi và một cội cây còm cõi.

Một số các bạn, hằng ngàn dặm từ Âu Mỹ hay các xứ xa xăm, đến thiền viện Pa Pong này để học hỏi giáo pháp. Các bạn phải trải qua nhiều khó khăn để đến được nơi này. Trong khi đó, có những người ở cách thiền viện chỉ một bức tường mà không hề bước chân vào cổng. Thử nghĩ xem các bạn có nghiệp tốt biết bao.

Làm việc gì xấu bạn không thể trốn đi đâu được. Dầu không ai thấy bạn đi nữa, bạn cũng tự thấy mình. Có trốn xuống hố sâu bạn cũng thấy mình ở đó. Không có cách nào trốn thoát các nghiệp đã tạo. Cũng vậy, tại sao bạn không thấy được sự ô nhiễm của mình? Bạn thấy tất cả - an tịnh, giao động, giải thoát, phiền não - Bạn tự thấy tất cả.



Tôn Giáo Và Sự Lành Mạnh Hóa Xã Hội

HT Thích Nhất Hạnh

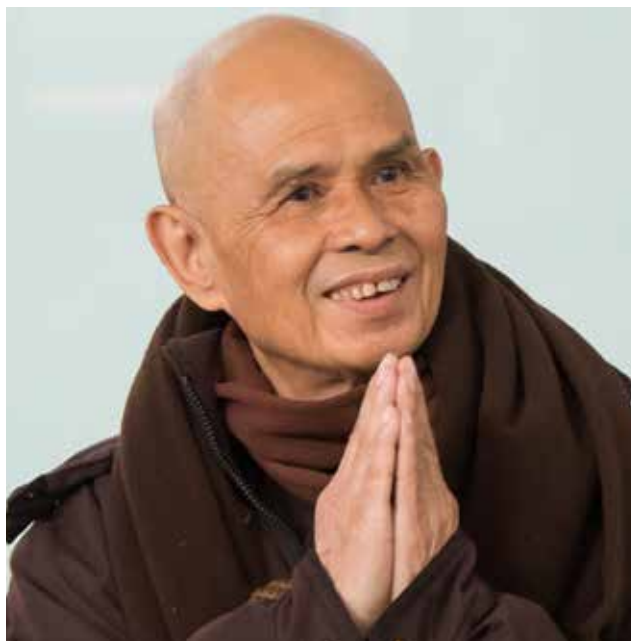
Xin kính mời Đại Chúng thử theo tiếng chuông. Thở vào tôi biết đây là pháp thoại cuối mà thầy Nhất Hạnh nói ở Huế. Thở ra tôi muốn được tận hưởng sự có mặt của tăng thân trong giờ phút này.

Kính thưa Đại Chúng.

Hôm nay là ngày 13 tháng 03 năm 2005, tức là ngày 04 tháng 02 năm Ất Dậu. Chúng ta đang ở chùa Từ Hiếu, thiền đường Trăng Rằm. Đề tài của bài pháp thoại hôm nay là **“Tôn giáo có thể đóng góp được vai trò gì trong sự lành mạnh hóa trong xã hội, đem lại an lạc, hòa bình và hạnh phúc cho xã hội”**. Bài pháp này không những chỉ được nói riêng cho các Phật tử ở Thừa Thiên mà còn được nói cho cả nước. Không chỉ nói cho cả nước mà còn nói cho quốc tế, vì đây là một đề tài rất là thực tế. Đây không phải là đề tài có tính cách ước mơ, vì đây là những điều chúng ta có thể làm được.

Ngày hôm nay cũng là ngày giỗ của Hòa Thượng Thanh Quý. Và đại chúng được mời ở lại để làm lễ giỗ Tổ. Hôm nay lễ giỗ Tổ sẽ được tổ chức theo nghi thức Làng Mai. Sẽ có nhiều nội dung, nhiều kỷ niệm để tưới tắm hạt giống hạnh phúc của mình, những kỷ niệm của mình có với tổ Thanh Quý. Phần nghi lễ sẽ rất ngắn gọn, sau đó chúng ta sẽ ngồi ăn cỗ với nhau. Nếu có thể được chúng ta sẽ ngồi ở dưới đất thành những vòng tròn như là ăn giỗ ở tại thôn quê. Và sư ông Thanh Quý sẽ ngồi ăn giỗ với chúng ta.

Tôi nói rằng đây là pháp thoại cuối, nhưng quý vị có thể vẫn tiếp tục đi theo thầy Nhất Hạnh trong những pháp thoại nói ở Hà Nội, ở Bình Định, rồi sau đó ở Ý, ở Đức, rồi ở Mỹ,... Nếu quý vị vào thăm trang nhà của Làng Mai thì sẽ vẫn tiếp tục được nghe pháp thoại của thầy Nhất Hạnh dài dài, hoặc bằng tiếng Việt, hoặc bằng tiếng Anh,



hoặc bằng tiếng Pháp. Tháng bảy và tháng tám ở Làng Mai là khóa Mùa Hè. Mỗi tuần có sáu bài pháp thoại, hai bài bằng tiếng Pháp, hai bài bằng tiếng Anh và hai bài bằng tiếng Việt. Quý thầy, quý sư cô Làng Mai không những chỉ đưa lên mạng những bài nguyên văn bằng tiếng Pháp, bằng tiếng Anh mà còn đưa lên cả bản dịch bằng tiếng Việt. Thành ra tuy xa cách mà không có sự xa cách, nếu mình có thì giờ ngồi lại và thực tập.

Nhìn nhận thực trạng

Trong xã hội chúng ta hiện thời có những tệ trạng gây ra rất nhiều khổ đau. Xã hội Tây phương cũng vậy mà xã hội Á Đông cũng vậy. Số người trẻ đi

tự tử hàng ngày rất đông. Số người trẻ bỏ gia đình, trốn gia đình, đi tìm quên lãng ở ngoài, sa vào hầm hố của băng đảng, tội phạm, xì ke ma túy, sắc dục và mãi dâm càng ngày càng đông. Những tệ trạng xã hội này đã bắt đầu thấm vào trong chùa và trong chùa đã có dấu hiệu của những tệ nạn đó trong hàng ngũ của những người xuất gia. Đây là một tiếng chuông báo hiệu rất lớn. Nếu chúng ta không thanh lọc, không lành mạnh hóa được nội bộ của tôn giáo, thì tôn giáo sẽ không đóng được vai trò nào cả trong việc giúp cho xã hội được thanh lọc, được lành mạnh và có được hạnh phúc, an vui. Cho nên vấn đề là mình phải trở về với đoàn thể của mình, tu tập như thế nào để mỗi ngày thực hiện được sự thanh lọc. Thanh lọc trong tâm ý, trong lời nói và trong tư tưởng của chúng ta.

Những tệ nạn trong xã hội đang gia tăng với đà phát triển của kinh tế và công nghiệp hóa. Nhiều người trong xã hội chúng ta đang đi tìm hạnh phúc về hướng tiêu thụ, sống hối hả, theo lối sống gọi là hiện đại. Đây là một tai nạn rất lớn cho đất nước và cho xã hội chúng ta.

Vấn đề bạo động và vấn đề tội phạm là một vấn đề quốc tế. Các xã hội Tây phương hiện giờ có rất nhiều bạo động. Bạo động trong gia đình, bạo động trong trường học, bạo động trong thành phố. Trong gia đình người ta phải gọi cảnh sát đến để can thiệp giữa chồng với vợ, giữa cha với con. Trong trường học cũng vậy, học sinh đem súng vào để bắn thầy giáo, để bắn các bạn. Ở ngoài đường phố, bạo động và căm thù cũng xảy ra rất nhiều. Hiện tượng đó không phải chỉ là hiện tượng riêng của các nước Tây phương mà đang bắt đầu là hiện tượng chung của cả thế giới, kể cả của các nước Á châu. Sự sụp đổ, sự tan rã của cấu trúc gia đình là một tai nạn lớn vì trong gia đình ít có truyền thông, không có hạnh phúc, người trẻ không cảm thấy phấn khởi khi nghĩ tới gia đình và vì vậy họ có khuynh hướng đi tìm sự quên lãng bên ngoài và do đó sa vào hầm hố của sự hư hỏng. Cuối cùng, không biết lấp được những khổ đau, họ đi tự tử.

Tham nhũng là một quốc nạn. Người ta hay nói tới tham nhũng trong xã hội, trong bộ máy chính quyền, trong đảng, nhưng chúng ta cũng có thể nói đến tệ trạng tham nhũng đó trong các giáo hội và ngay trong đoàn thể Phật giáo. Ngay khi mình là một người học tăng, muốn đi vào trường Phật học, ngoài việc phải đóng học phí, muốn được chấp nhận, đôi khi mình cũng phải lo lót với những người trong văn phòng. Khi đi thọ giới cũng vậy hoặc khi cần xin giấy chứng nhận để có thể có hộ khẩu thì cũng phải có sự lo lót. Khi có chức vụ trong giáo hội thì mình có một chút quyền hành. Và dựa trên chút quyền hành đó mình muốn có thêm đồng ra đồng vào. Đó là tình trạng tham nhũng trong giáo hội. Khi mình là một đảng viên, viên chức hay cán bộ thì mình dựa vào vị thế đảng viên, viên chức hay cán bộ của mình để có thể làm cho nếp sống kinh tế của mình dễ thở hơn, thoải mái hơn. Đó là trình trạng chung. Trong đảng không ai muốn có sự tham nhũng, trong chính quyền không ai muốn có sự tham nhũng, trong giáo hội không ai muốn có sự tham nhũng, nhưng nạn tham nhũng vẫn có và vẫn càng ngày càng lớn. Trong giáo hội có những bậc trưởng thượng giới luật nghiêm mình không vướng vào những tham nhũng đó, nhưng có những vị khác đã, đang vướng vào và sẽ vướng vào. Và vì vậy khi bầu ban thường vụ, ban thường trực, ban trị sự thì có hiện tượng tranh giành, loại trừ, giết hệt như ở ngoài đời, trong một đảng chính trị hay trong một chính quyền. Người ta loại trừ nhau, tranh giành lẫn nhau. Hiện tượng đó đang có trong đảng và trong chính quyền. Và vì vậy đây là quốc nạn, không phải là nạn riêng của đảng hay của chính quyền. Đây là vấn đề của tất cả chúng ta trong xã hội và ngay cả trong tôn giáo. Tôn giáo muốn phục vụ được thì trước hết phải thanh lọc hàng ngũ của mình, thanh lọc thân, khẩu, ý của mình thì mới có thể đóng được một vai trò nào đó để giúp xã hội thanh lọc hóa.

Vấn liếng của chúng ta

Hôm nay tôi muốn nói chuyện một cách rất cụ thể! Chúng ta có thể làm gì với tư cách một người tu xuất gia hay một người tu tại gia để có

thể góp phần thực hiện được sự thanh lọc hóa đó trong đời sống cá nhân, đời sống cộng đồng, đời sống tăng thân, trong giáo hội và trong đại gia đình những người xuất gia, những người tại gia của mình?

Như ta đã biết, những tệ nạn ở ngoài xã hội đã bắt đầu đi vào trong giáo hội, trong nội bộ tổ chức của Phật giáo. Nếu chúng ta không có biện pháp ngăn ngừa bảo hộ thì chúng ta cũng sẽ trở thành nạn nhân. Nếu ở ngoài đời, trong đảng và trong chính quyền có hiện tượng tranh giành, loại trừ, lợi dụng để có thể nắm được những vai trò then chốt của quyền uy, thì trong giáo hội, trong cộng đồng Phật giáo cũng đã bắt đầu có những hiện tượng này. Nếu trong giáo hội còn có những thành phần trong sạch và nghiêm minh thì trong đảng hay trong chính quyền cũng có những người như vậy, đáng làm gương cho mọi người. Nhưng than ôi, đó không phải là đa số. Vấn đề ở đây không phải là trách móc hay lên án mà là vấn đề tìm ra biện pháp cụ thể để có thể giúp được bản thân, giúp được đoàn thể của mình và giúp được xã hội, trong đó có chính quyền, có đảng.

Nói đến tôn giáo thì chúng ta nói đến đức tin, hy vọng và sự cầu nguyện. Nhưng đạo Phật không phải chỉ là một tôn giáo. Đạo Phật không phải chỉ có đức tin, niềm hy vọng vào tương lai và sự cầu nguyện. Đạo Phật là một kho tàng tuệ giác với những phương pháp rất cụ thể có thể giúp chúng ta tháo gỡ, chuyển hóa những khó khăn, những khổ đau trong bản thân, thiết lập lại được truyền thông với thầy, với đệ tử, với huynh đệ và giúp cho những người ngoài đời thiết lập lại được truyền thông trong gia đình, trong cộng đồng, khôi phục được hạnh phúc, ngăn được sự sa đọa của giới thanh niên cũng như những người lớn tuổi. Và vì vậy đề tài này đối với Phật giáo rất đặc biệt. Bởi vì truyền thống chúng ta không phải chỉ có hy vọng và cầu nguyện mà chúng ta lại có những biện pháp thực tập trong đời sống hằng ngày của chúng ta.

Tôn giáo và đạo đức

Trước hết chúng ta phải phân biệt giữa tôn giáo và đạo đức. Hai cái có thể đi đôi với nhau, nhưng tôn giáo chưa hẳn là đạo đức. Có thể có trường hợp tôn giáo không có đạo đức. Mà không có đạo đức thì tôn giáo sẽ phá sản, có hại cho xã hội, ví dụ như cuồng tín. Khi theo một tôn giáo mà trong bản thân mình lại có chất cuồng tín thì mình sẽ gây rất nhiều khổ đau cho chính mình và cho những người chung quanh. Mình nói rằng mình giữ độc quyền chân lý và những người nào không theo mình tức là đi lạc vào đường ma quái, cần phải loại trừ hay tiêu diệt. Khi có sự cuồng tín như vậy thì ngôn ngữ, hành động, cũng như tư tưởng của mình không còn là đạo đức. Suy nghĩ, nói năng và hành động như vậy tạo ra sự chia rẽ, kỳ thị. Và đó là một nguyên do đưa đến chiến tranh, tranh chấp. Và vì vậy một tôn giáo mà chủ trương cuồng tín thì tôn giáo đó không có đạo đức. Một tổ chức tôn giáo chuyên sử dụng quyền hành và tiền bạc để đạt tới những mục tiêu phát triển, xây dựng, sử dụng những phương tiện tham nhũng để xây chùa hay xây nhà thờ, mua chuộc tín đồ, mua chuộc con chiên là áp dụng những biện pháp bá đạo chứ không phải là vương đạo. Phát triển nền tảng tôn giáo của mình như vậy là không có đạo đức. Và vì vậy chúng ta không nên lẫn lộn giữa hai danh từ tôn giáo và đạo đức. Tôn giáo mà không có đạo đức tức là sự phá sản, gây khổ đau rất nhiều cho xã hội. Và nếu trong nội bộ tôn giáo mà có sự tranh giành quyền bính để có địa vị, lợi lộc trong những chức vụ hội trưởng, trưởng ban trị sự, cha xứ,... thì tất cả những sự tranh giành địa vị, quyền bính đó chứng tỏ rằng người ta đang lợi dụng tôn giáo của chính họ để phục vụ cho tham vọng, quyền lợi, uy quyền của mình. Như vậy đạo đức vắng mặt và tôn giáo phá sản. Mà một khi đã phá sản thì tôn giáo có thể đóng góp được gì cho sự lành mạnh hóa xã hội? Cho nên bài pháp này không phải chỉ được nói cho những người Phật tử mà được nói cho tất cả các tôn giáo. Và trước hết chúng ta nên nhớ phân biệt giữa tôn giáo và đạo đức.

Đạo đức là nền tảng

Tôn giáo có khả năng chuyên chở đạo đức. Thương mại cũng vậy. Thương mại là một ngành hoạt động rất quan trọng trong kinh tế. Nếu thương mại không có đạo đức thì sẽ có sự phá sản. Phát triển kinh tế mà không có đạo đức thì sẽ tiêu diệt sinh môi, sẽ tiêu diệt các chủng loại có mặt trên trái đất, sẽ làm ô nhiễm không những chỉ thiên nhiên mà còn cả tâm người, sẽ đem độc tố vào trong thân và trong tâm của những người sản xuất và tiêu thụ. Và vì vậy doanh nghiệp, thương mại, phát triển kinh tế phải có đạo đức, nếu không có đạo đức thì sẽ có sự phá sản. Chúng tôi đã từng mở những khóa tu học hướng dẫn cho những giới kinh doanh, các nhà kinh tế và chúng tôi biết rất rõ những khổ đau, những thao thức của họ. Chúng tôi thấy rất rõ là trong đời sống của kinh doanh, người ta rất cần một chiều hướng đạo đức và tâm linh. Trong giới chính trị cũng vậy. Nếu chính trị mà không có đạo đức thì chính trị cũng phá sản. Người làm chính trị mà không có đạo đức thì không thể thiết lập được liên hệ tốt giữa những người trong gia đình của họ và gây khổ đau cho chính những người trong gia đình của mình. Cha có thể không nói chuyện được với con, chồng có thể không nói chuyện được với vợ. Và những người lâm vào tình trạng đó thì khổ đau đè nặng trên trái tim họ, họ làm sao để giúp nước giúp dân? Và vì vậy nhà chính trị phải có đời sống tâm linh và đạo đức để trước hết có thể lành mạnh hóa, hạnh phúc hóa bản thân và gia đình của mình rồi đem sự thực tập đó áp dụng vào trong đoàn thể chính trị của mình, để thiết lập sự truyền thông giữa những người cùng một khuynh hướng chính trị, cùng một tổ chức chính trị, để có sự tin nhau, hiểu nhau, để cùng đi trên con đường lý tưởng phục vụ dân, phục vụ nước. Vì vậy nhà chính trị dứt khoát phải có một nếp sống đạo đức và tâm linh.

Ôn cố tri tân

Ngày xưa vua Trần Thái Tông lúc hai mươi tuổi đã phải chịu đựng rất nhiều khổ đau rồi. Thái sư Trần Thủ Độ là một nhà chính trị gần như



không có trái tim. Năm đó Trần Thái Tông mới có hai mươi tuổi, hoàng hậu là Lý Chiêu Hoàng mới có mười chín tuổi mà Trần Thủ Độ nói rằng nếu không có con gắp thì thế nào cũng bị loại ra, không được làm hoàng hậu nữa. Phải có con gắp để nhà Trần có thể bảo đảm được sự tiếp nối. Trần Thủ Độ đã ép vua Trần Thái Tông phế Chiêu Thánh, giáng Chiêu Thánh xuống chức công chúa để gả cho một người khác và phải cưới liền vợ của anh ruột mình là Trần Liễu. Người chị dâu đó là công chúa Thuận Thiên, chị ruột của Chiêu Thánh. Lý do là Thuận Thiên đã có mang, nếu cưới thì trong bảy, tám tháng sẽ có con nối dõi. Một nhà chính trị không có đạo đức thì có thể hành động một cách dã man như vậy. Chàng thanh niên hai mươi tuổi đó vì có quá nhiều đau khổ, không muốn làm vua nữa và đã bỏ cung điện tìm lên núi Yên Tử để đi xuất gia. Ngày hôm sau, Trần Thủ Độ lên núi buộc vua phải về làm vua. Vua khóc và đem tâm sự ra nói với quốc sư Viên Chứng, trú trì trên núi. Thầy Viên Chứng nói: ***“Bây giờ đã là vua rồi thì mình đâu thể làm theo ý riêng của mình được? Mình phải theo ý dân. Dân muốn mình về làm vua thì mình phải về để làm vua thôi. Nhưng tôi có vài lời muốn nhắc với hoàng thượng:*** “Dù làm vua mình vẫn có thể tu học được! Vậy xin bệ hạ đừng có ngày nào mà không học hỏi và thực tập đạo lý giải thoát”. Vì nghe lời an ủi đó của quốc sư, vua Trần Thái Tông đã chấp nhận về lại kinh đô để làm vua. Đêm nào vua cũng thức khuya để học thêm. Học thêm đạo Nho để giỏi thêm về chính trị, học thêm đạo Phật để có một chiều hướng tâm linh đạo đức đủ để ôm ấp và chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau của mình - một người trai trẻ mới có hai mươi tuổi. Nếu vua đã thành công

như một nhà chính trị giỏi, một nhà cầm quyền giỏi đó là nhờ có chiều hướng tâm linh và tu học. Lịch sử ghi lại nhà vua đã hành trì theo một nghi thức bái sám gọi là Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi. Mỗi ngày vua thực tập bái sám và ngồi thiền sáu lần mà vẫn còn thì giờ để làm chính trị và làm quân sự. Trong khi đó người anh ruột của vua là Trần Liễu phần uất vì đã bị cướp vợ đã triệu tập binh sĩ, tổ chức hải quân để chống lại triều đình. Nhưng vì vua Trần Thái Tông đã biết tu học rồi nên vua đã tìm những phương pháp bất bạo động để giúp cho anh mình đầu hàng mà không bị trị tội. Cuối cùng thì Trần Liễu được ân xá, được cấp ruộng đất để về sống một cách yên lành và được ban cho tước hiệu An Sinh Vương. An Sinh Vương Trần Liễu có ba người con. Trước khi qua đời An Sinh Vương gọi ba con tới bên giường và dặn các con phải trả thù cho cha, mỗi thù không thể nào quên được. Nhưng cả ba người con đó vì đã tu theo đạo Phật nên tất cả không nghe lời cha mà trái lại đã dùng đạo đức để hóa giải với gia đình của người chú. Người con lớn là Hưng Ninh Vương Trần Quốc Tung đã từng tham dự vào việc cầm quân chống lại cuộc xâm lăng của quân Nguyên và cũng đã từng tu học thành công để trở thành một vị thiền sư cư sĩ gọi là Tuệ Trung Thượng Sĩ. Ông không những đã đóng góp cho chế độ bằng chiến công cứu nước, dựng nước của mình mà còn đóng góp cho đất nước bằng chiều hướng tâm linh của mình. Tuệ Trung Thượng Sĩ đã trở thành một vị thiền sư giảng dạy trong triều đình và làm thầy dạy kèm cho vua Trần Nhân Tông sau này. Trần Nhân Tông sau này sẽ đi xuất gia, trở thành Trúc Lâm Đại Sĩ. An Sinh Vương Trần Liễu có một người con gái sau này trở thành hoàng hậu của Trần Thánh Tông, đó là hoàng hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm. Một người anh đóng góp về phương diện quốc sự và đạo đức, một người em gái đóng góp về phương diện bồi đắp gia đình, sinh con cho chế độ. Có một người em trai nữa sau này là một vị đại tướng có công đánh quân Nguyên, đó là tướng quân Trần Hưng Đạo Đại Vương. Trần Hưng Đạo Đại Vương là em trai của thiền sư Tuệ Trung Thượng Sĩ. Sở dĩ cả ba anh em đã không báo thù mà còn đem hết tất cả sức mình để yểm trợ cho nhà nước vì họ đã được đạo đức của vua Trần Thái Tông cảm hóa và chinh phục. Nếu không tu học thì vua Trần

Thái Tông làm sao cảm hóa được ba anh em? Ba anh em con của An Sinh Vương Trần Liễu cũng đã được hướng dẫn tu học rất sâu sắc. Cho nên yếu tố đạo đức, yếu tố tâm linh đã làm cho vững mạnh triều đại nhà Trần cũng như đã từng làm vững mạnh triều đại nhà Lý. Những nhà chính trị trong đời Lý, đời Trần đều có nếp sống tâm linh rất sâu sắc. Chúng ta mong rằng những vị lãnh đạo chính trị ngày nay của chúng ta trong đảng hay trong chính quyền cũng sớm có một nếp sống đạo đức tâm linh để cho mọi người thấy và có thêm niềm tin.

Ngày xưa vua A Dục, ba trăm năm trước Thiên Chúa giáng sinh, đã thống nhất được toàn cõi Ấn Độ và tiếp theo đó đã thống nhất được nhân tâm của toàn cõi Ấn Độ nhờ sự tu tập của ngài. Ngài đã quy y, thọ năm giới và phát tâm yểm trợ tất cả các truyền thống tôn giáo và đạo học có mặt thời ấy trong toàn cõi Ấn Độ không hề kỳ thị phân biệt. Dầu bản thân vua là người Phật tử, vua không phải chỉ yểm trợ cho Phật giáo mà còn yểm trợ cho tất cả các truyền thống đạo đức và đạo học khác. Vua A Dục - Asoka đã thành công một cách rực rỡ trong việc thống nhất nhân tâm. Chính vua đã thực tập giới không sát sinh và đã ra lệnh không được giết hại các loài sinh vật, cầm thú, cỏ cây và đất đá. Những lời khuyên nhủ của vua được khắc trên những trụ đá. Hiện bây giờ người ta khám phá ra hàng năm mươi trụ đá như vậy trong toàn cõi Ấn Độ. Có một trụ đá hiện vẫn đứng rất vững là trụ đá ở vườn Lâm Tỳ Ni, chứng minh rằng Đức Thích Ca là một nhân vật lịch sử chứ không phải là một huyền thoại.

Chúng ta biết rằng tướng Võ Nguyên Giáp hiện bây giờ đang ngồi thiền mỗi ngày và cựu thủ tướng Phạm Văn Đồng cũng đã từng tới quy y ở chùa Đậu, nhưng các vị đã phải chờ đợi đến tuổi già mới được tu tập. Chúng ta ước ao rằng các nhà chính trị trong đảng và trong nhà nước có thể có một nếp sống đạo đức và tâm linh sớm hơn. Vua Trần Thái Tông năm hai mươi tuổi đã biết tu và nhờ đó mới hóa giải được những khó khăn trong bản thân, trong gia đình và trong nội các của chính mình, và như vậy đã có thể đối phó với những sự hận thù, chia rẽ và tham nhũng. Chúng ta làm gì để có thể yểm trợ cho đảng và

cho nhà nước có được một nếp sống đạo đức và tâm linh? Đó là một câu hỏi! Nếu chúng ta không tự thanh lọc, nếu chúng ta không thiết lập được truyền thông và hạnh phúc trong chính ngôi chùa của chúng ta, trong giáo hội của chúng ta, nếu chúng ta không có khả năng đem lại hạnh phúc, an lạc và tình huynh đệ cho nhau thì chúng ta có gì để chia sẻ với xã hội bên ngoài

Con đường đã tỏ

Trong khóa tu dành cho người xuất gia vừa rồi, chúng ta đã thấy rõ rằng ngôi chùa phải đóng vai trò hướng dẫn tinh thần và đạo đức trong thôn xóm. Trong ngôi chùa đó phải có tình huynh đệ, hạnh phúc, hòa điệu và những pháp môn tu học có công năng xây dựng tinh thần, tình huynh đệ. Biến ngôi chùa và tăng thân thành một nơi nương tựa cho tứ chúng thì lúc đó ngôi chùa mới có công năng giúp cho xã hội và thôn xóm trở nên lành mạnh và có hạnh phúc. Điều quan trọng nhất mà một tôn giáo phải làm là phục hồi được phẩm chất đạo đức trong nội bộ của chính mình. Có đạo đức rồi thì có sự hòa điệu, có sự truyền thông, có hạnh phúc và sẽ không còn những tệ nạn của sự loại trừ và tranh giành. Do đó niềm tin của chúng ta nơi truyền thống lớn lên rất nhanh và rất mạnh. Khi chúng ta có hòa điệu, truyền thông, hạnh phúc và tình huynh đệ thì chúng ta bắt đầu có tư cách để can thiệp vào xã hội. Can thiệp không phải bằng đường lối pháp trị mà bằng đường lối đức trị. Với những giảng dạy thích ứng và những pháp thực tập hữu hiệu chúng ta giúp cho chồng truyền thông lại được với vợ, cha truyền thông lại được với con, đem hạnh phúc và sự hòa điệu trở về với gia đình. Và lúc đó người trẻ sẽ không bỏ nhà ra đi nữa. Ngôi chùa phải biết rõ khu vực của mình có bao nhiêu gia đình và tình trạng của từng gia đình, như một vị y sĩ có hồ sơ của tất cả các bệnh nhân. Gia đình nào có những hạnh phúc nào, những ưu điểm nào, gia đình nào có những khó khăn, những bức xúc nào, ngôi chùa phải biết. Nếu không biết thì làm sao mình phụng sự được? Và vì vậy trách nhiệm và công việc của các thầy, các sư cô rất lớn. Các thầy, các sư cô không phải chỉ trú trì ở đó để cung cấp các nhu yếu về nghi lễ, tuy nghi

lễ là một trong những công tác quan trọng. Nhờ nghi lễ mà chúng ta có thể đưa nhiều người vào trong nếp sống đạo đức và tâm linh, giúp cho họ có cơ hội quy y và thực tập năm giới. Nghi lễ không phải là những phương tiện làm kinh tế cho chùa mà có thể là những phương tiện độ đời và hành đạo rất mẫu mực. Nhưng ngoài ra chùa phải cung cấp những ngày tu chánh niệm, những ngày tu Bát Quan Trai, những khóa tu cuối tuần, những khóa tu năm ngày hoặc bảy ngày để cho người cư sĩ có cơ hội tới tiếp thu sự học hỏi giáo lý và những pháp môn thực tập nhắm tới sự chuyển hóa những khổ đau, khó khăn trong tự thân, thiết lập lại truyền thông và hạnh phúc trong gia đình. Những giảng dạy và những pháp môn của chúng ta phải phù hợp với căn cơ, phải có tính hữu hiệu, phải có công năng tháo gỡ được những khó khăn và giúp tái lập được truyền thông. Càng cung cấp giáo lý và những pháp môn như vậy chúng ta càng ngày càng học thêm kinh nghiệm. Và đó là đóng góp thật sự của chúng ta cho xã hội.

Vi trùng tham nhũng

Nói về những tệ nạn trong xã hội chúng ta phải kể trước hết nạn tham nhũng. Như một căn bệnh kinh niên, một cái gì thâm căn cố đế, sự tham nhũng đi vào máu huyết, đi vào đời sống hàng ngày. Chúng ta phải nhận diện nó. Chúng ta tự hỏi là mình có đang có lợi dụng địa vị của chúng ta trong chùa, trong giáo hội để đi tìm một đời sống thoải mái hơn về kinh tế, về danh vọng hay không? Nếu có thì chúng ta đang là một nạn nhân của vi trùng TN. Vi trùng TN tức là vi trùng tham nhũng. Con vi khuẩn đó đang tàn phá đất nước. Con vi khuẩn đó đang nằm ở trong, chứ không phải ở ngoài. Con sư tử có sức mạnh đối chọi với tất cả những con thú khác, có thể chiến thắng được mọi loài. Nhưng nếu con sư tử đó có những con vi khuẩn ở trong thân thể của nó, thì chính những con vi khuẩn đó sẽ làm cho con sư tử chết. Giáo hội cũng vậy. Nếu cơ thể giáo hội có con vi khuẩn tham nhũng trong tự thân thì giáo hội sẽ chết. Đảng có con vi khuẩn tham nhũng trong tự thân thì đảng cũng sẽ chết. Và chính quyền nếu có con vi khuẩn tham nhũng trong tự thân thì chính quyền cũng sẽ chết. Chúng ta phải công

nhận sự thật là trong giáo hội có con vi khuẩn đó, trong đảng có con vi khuẩn đó và trong chính quyền cũng có con vi khuẩn đó. Vấn đề là vấn đề chung. Vấn đề không phải là lên án buộc tội, mà vấn đề là phải tìm cách giải cứu. Trước hết mình phải giải cứu cho mình rồi mới có thể giúp giải cứu cho người. Tham nhũng như ta biết đang là một quốc nạn. Đảng cũng đang muốn đánh phá, giải trừ tham nhũng. Chính quyền cũng muốn đánh phá, giải trừ tham nhũng. Nhưng không phải muốn là làm được. Trong nội bộ giáo hội, trong nội bộ Phật giáo chúng ta có thể làm được chuyện ấy hay không? Với tất cả những giáo lý và sự thực tập đang có, chúng ta có thể tiêu diệt được con vi trùng tham nhũng ở trong nội bộ của chúng ta hay không?

Dứt khoát với phong bì

Nhìn vào cấu trúc của giáo hội, chúng ta thấy tham nhũng là một chuyện đang có thật. Tuy chứng bệnh chưa thâm căn cố đế lắm, nhưng con vi trùng đang thật sự có mặt. Và nếu chúng ta cứ muốn cho được việc mà xoè tiền ra, đưa ra những cái bao thơ để cho công việc chóng thành thì chúng ta đang trực tiếp và gián tiếp nuôi những con vi trùng đó. Mình phải tự hỏi: mình là thầy, là sư cô, là Phật tử, mình có đang nuôi dưỡng con vi trùng đó bằng cách sử dụng những phương tiện tham nhũng để muốn cho việc được mau thành hay không? Tham nhũng nằm ở trong tự thân mình chứ không phải chỉ nằm ở ngoài mình mà thôi đâu.

Trước khi phái đoàn Làng Mai về Việt Nam, chúng tôi đã lập nguyện là chúng tôi sẽ không đi tìm sự dễ dãi, suôn sẻ bằng cách sử dụng bì thơ. Chúng tôi biết rằng điều này rất khó. Chúng tôi phát nguyện rằng nếu gặp khó khăn thì chúng tôi cũng phải ráng chịu chứ chúng tôi không thể theo con đường tham nhũng để cho chuyện đi được dễ dàng hơn. Tại vì nếu làm như vậy chúng tôi đã không đóng góp được gì cho đất nước mà còn làm hại cho đất nước nữa. Chúng tôi biết nếu sử dụng bì thơ thì chuyện đi có thể thành công trên phương diện hình thức, nhưng thất bại ngay ở trong nội dung từ lúc ban đầu. Chúng tôi cũng



đã bày tỏ những ưu tư này với các vị ở sứ quán Việt Nam tại Pháp. Một viên chức ở đây đã nói: ***“Khi nào có dấu hiệu của tham nhũng, xin quý vị báo cáo liền cho chúng tôi biết”***. Chúng tôi trong chuyến đi đã gặp những khó khăn, trì trệ, nhưng chúng tôi đã can đảm chịu đựng. Chúng tôi không sử dụng những cái bao thơ. Đó là phần đóng góp của chúng tôi. Chúng tôi muốn sự giảng dạy và những pháp môn của chúng tôi cống hiến cho đồng bào Phật tử phải đi theo với sự thực hành của chúng tôi. Nếu chúng tôi sử dụng những phương pháp tham nhũng thì chúng tôi phản lại chính chúng tôi.

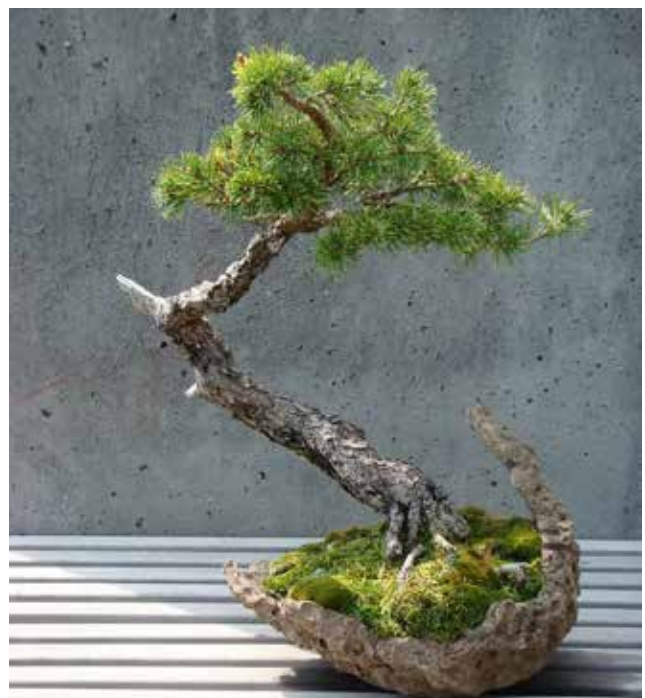
Chúng tôi nghe nói cũng có những nhà chính trị liêm khiết. Chúng ta phải tìm cách yểm trợ cho những người như vậy để họ có thêm sức mạnh, tại vì họ cũng đang gặp những khó khăn. Xung quanh các vị ấy có những người không được liêm khiết như thế và các vị cũng đang tìm đủ mọi cách để đừng bị những con vi trùng đó hoành hành trong nội bộ. Vấn đề, tôi xin nhắc lại lần nữa, không phải là vấn đề lên án hay buộc tội mà vấn đề là làm sao để giúp giải cứu cho được. Trong giáo hội cũng vậy. Có những nước bạn thấy được tệ nạn tham nhũng, đã và đang

giúp Việt Nam những ngân khoản để bài trừ tham nhũng. Nhưng làm sao có thể bài trừ tham nhũng bằng những ngân sách? Chúng ta có thể đóng góp được bằng gì? Bằng đạo đức! Chúng ta phải thực tập cái mà trong truyền thống gọi là **“an bản thủ đạo”**. Thà rằng tiêu thụ ít, thà rằng nghèo, thiếu đồng ra đồng vào, nhưng mình giữ được cái đạo liêm khiết. Trong đảng cũng có những người thực tập được **“an bản thủ đạo”**, trong chính quyền cũng có những người thực tập được **“an bản thủ đạo”** và trong giáo hội cũng có những người thực tập được **“an bản thủ đạo”**. Nhưng không phải ai cũng thực tập được hết. Chúng ta, những người có khả năng an bản thủ đạo, phải tới với nhau, yểm trợ cho nhau để chúng ta có sức mạnh. Chúng ta không xen vào nội bộ của nhau, nhưng có thể yểm trợ cho nhau. Nhà chính trị không nên xen vào nội bộ của nhà tôn giáo. Nhà tôn giáo không nên xen vào nội bộ của nhà chính trị. Nhưng hai bên có thể giúp nhau. Nhà tôn giáo phải tuân phục theo pháp luật của nhà nước, nhà chính trị cũng phải tuân phục theo pháp luật của nhà nước. Những con hạm tham nhũng lớn, vì có nhiều tiền, nhiều uy lực nên không vướng vào lưới của pháp luật. Trong khi những người tham nhũng nhỏ bị bắt, bị trừng phạt thì những con hạm lớn, vì uy lực quá lớn, nên phá rách lưới pháp luật mà không bị hề hấn gì. Đó là một trong những khó khăn lớn nhất mà đảng, chính quyền và quốc dân đang phải đối phó.

Đối trị từ gốc

Chúng ta tu để làm gì? Chúng ta tu không phải là để trốn tránh cái thực tại của xã hội, của đất nước như một con đà điểu chúi đầu xuống cát để tưởng tượng rằng không có con sư tử đang đứng trước mặt mình. Tu là để đối diện với thực tại. Thực tại ở đây là thực tại của những tệ nạn xã hội rất lớn mà chúng ta có thể gọi là quốc nạn. Sự hư hỏng của người thanh niên, sự hư hỏng của giới thanh niên tăng ni là một pháp nạn, là một quốc nạn. Sự sụp đổ của cơ cấu gia đình, gia đình không có hạnh phúc, không có hòa điệu, sự vắng mặt của tình huynh đệ trong tăng chúng là một pháp nạn, một quốc nạn. Tình trạng người thanh niên

đi tìm quên lãng trong xì ke ma túy, sắc dục, tự tử, băng đảng là quốc nạn. Có lần tôi nghe nói có một số các thầy, các sư cô trẻ ở thành phố Hồ Chí Minh vướng vào một vụ buôn bán ma túy bị đưa ra tòa. Đó là một sự xấu hổ rất lớn cho cộng đồng Phật giáo. Ngày xưa đâu có những hiện tượng như vậy. Đâu có hiện tượng một sư cô phải đi nạo thai, đâu có hiện tượng một số các thầy, các sư cô trẻ vướng vào vụ buôn bán xì ke ma túy để có thể có tiền đi học - tội nghiệp quá! Đó là những vấn đề có thật. Đó là những vấn đề chúng ta phải can đảm đối diện và phải tìm ra những giải pháp. Mà nếu chúng ta, mỗi người bị mắc kẹt trong đời sống bận rộn của mình với tư cách một vị trụ trì, với tư cách một người tác viên xã hội thì mình có thì giờ đâu để lo cho đại sự, để đối diện và đối phó với những quốc nạn, những pháp nạn đang thật sự có mặt. Chúng ta thường nghĩ tới pháp nạn như một sự đàn áp của chính quyền đối với Phật giáo. Nhưng chúng ta không nghĩ tới pháp nạn dưới dạng sự hư hỏng của người tăng ni, của những người đang đi tìm quyền bính, địa vị ở ngay trong nội bộ tổ chức Phật giáo của mình. Chúng ta không nghĩ đến những sự vi phạm giới luật và uy nghi của người xuất gia. Đó là những pháp nạn rất lớn. So với pháp nạn gây ra từ giới chính trị thì những pháp nạn này nguy hiểm hơn, vì đó là những con vi trùng đang có ở ngay trong chính cơ thể của mình.



Tôi thấy ở trong đảng và trong nhà nước đã có những người giác ngộ, thấy được những tệ nạn xã hội đó. Chính sách thiết lập những khu phố văn hóa, thôn văn hóa, tổ văn hóa chứng tỏ rằng trong đảng, trong nhà nước có ý hướng muốn bài trừ những tệ nạn đó của xã hội. Trước hết là tham nhũng, rồi đến tội phạm, bạo động, rồi đến tệ nạn ma túy, xì ke, băng đảng và mại dâm.

Chúng ta đã nhận diện ra được sự thật thứ nhất trong Bốn Sự Thật của Tứ Diệu Đế là Khổ Đế. Bây giờ chúng ta phải nhìn cho kỹ để nhận diện sự thật thứ hai là Tập Đế. Tại sao những tệ nạn xã hội đó đang có mặt và đang phát triển? Chúng ta đã bắt đầu tìm thấy những nguyên do xa và gần. Trước hết là cái hố ngăn cách giữa thế hệ cha mẹ và con cái. Cha mẹ có thể đang sống một thế giới hoàn toàn khác với cái thế giới mà con cái đang sống. Tuy rằng sống chung dưới một mái gia đình nhưng kỳ thực có hai thế giới riêng biệt. Cha mẹ không biết cái gì đang xảy ra ở trong đời sống của con mình và con cái không cần biết cha mẹ đang sống trong thế giới nào. Không có sự truyền thông giữa cha mẹ và con cái. Con cái trách móc cha mẹ và cha mẹ trách móc con cái. Hố chia rẽ tuổi tác, hố chia cách văn hóa. Không có sự truyền thông. Bên này trách cứ bên kia. Rốt cuộc không khí gia đình trở thành địa ngục khó thở và người ta không có cảm hứng muốn trở về với gia đình nữa. Đó là một sự thất bại rất lớn. Gia đình là cấu trúc căn bản của xã hội. Nếu gia đình tan vỡ thì xã hội cũng sẽ tan vỡ mà thôi. Trong đạo pháp thì chùa là một gia đình và vị sư trưởng là cha, là mẹ, là chú, là bác, những người đệ tử là huynh đệ với nhau. Mà nếu không có sự cảm thông, sự truyền thông, tình thầy trò, tình huynh đệ, nếu không có hạnh phúc thì đó là một sự thất bại của giáo hội. Tại vì cấu trúc cơ bản là chúng xuất gia của từng chùa. Nếu chúng của từng chùa thất bại, không có hạnh phúc, không có tình huynh đệ thì làm sao? Chúng ta phải thấy được diện mục của sự thật thứ hai là Tập Đế. Chúng ta đã không được trao truyền những giáo lý và những phương pháp hành trì có khả năng tháo gỡ những khó khăn giữa thầy trò, giữa huynh đệ. Chúng ta phải lập tức học hỏi và thiết lập những giáo lý và thực tập đó.

Nếu người thanh niên học tăng hư hỏng, thì lý do cũng giống như những thanh niên ngoài đời không tìm thấy hạnh phúc trong gia đình. Họ không tìm thấy hạnh phúc trong mái gia đình tâm linh của mình ở chùa, với thầy, với huynh đệ. Họ đi tìm hạnh phúc bên ngoài. Nếu có hạnh phúc trong chùa rồi thì đâu cần đến một chiếc mô-tô, một chiếc xe Dream để mỗi ngày lái đi tìm những khuây khỏa bên ngoài. Đâu cần đi vào tiệm Internet, đâu cần phải đi làm kinh tế riêng để có trương mục ngân hàng riêng, có tivi riêng, có nhạc vàng riêng, có bạn gái riêng, có bạn trai riêng. Tất cả những hư hỏng đó bắt nguồn từ một nguyên do sâu xa là không có tình thầy trò, tình huynh đệ, không có sự truyền thông với thầy và huynh đệ. Sự học hỏi của mình rất lý thuyết, sự thực tập của mình không có nội dung, không có tính hữu hiệu. Vậy mà mình cứ hãnh diện nói đó là *“truyền thống”*, trong khi sự thực tập hoàn toàn chỉ có tính hình thức, không có nội dung. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở, mỗi lời nói, mỗi cái nhìn không đem lại hạnh phúc và tình huynh đệ. Hai buổi công phu được hành trì một cách máy móc. Mỗi ngày ta không tưới tắm được hạt giống của hạnh phúc, của ân tình. Mỗi ngày ta lại tưới tắm hạt giống của thèm khát, của sự cô đơn, của sự thiếu niềm tin. Đó không phải là sự thực tập có nội dung. Và vì vậy, những khóa tu, những buổi pháp đàm, những ngày chánh niệm tới với nhau phải là những cơ hội để mình ngồi xuống tìm ra sự thật thứ hai. Tìm ra sự thật thứ hai thì sự thật thứ tư là Con Đường mới hiển lộ. Điều này đúng trong phạm vi của giáo hội và cũng đúng trong phạm vi của chính quyền.

Những người giác ngộ ở trong đảng, trong chính quyền thấy rằng phải thành công trong sự xây dựng những tổ văn hóa, những khu phố văn hóa trong ấy không có những tệ nạn xã hội. Nhưng trên thực tế thì pháp luật và sự kiểm soát chỉ có thể đóng được vai trò nào trong việc xây dựng những tổ văn hoá như vậy? Những biện pháp pháp trị, kiểm soát và trừng phạt, những thứ ấy chỉ có thể đối trị với cái ngọn mà chưa đối trị được với cái gốc. Cái gốc nằm ở chỗ sự sụp đổ của cơ cấu gia đình, của sự thiếu truyền thông giữa cha mẹ và con cái. Chúng ta mời các thầy, các sư cô và các đạo hữu cư sĩ ngồi xuống để

cùng tìm ra những biện pháp giúp cho các gia đình thiết lập lại được truyền thống giữa cha con, vợ chồng, phục hồi được tình thâm, đem lại được hạnh phúc. Đó mới đích thật là giáo lý của Đức Như Lai, đó mới là những pháp môn thực tập của Đức Như Lai. Thực tập tổ chức những khóa tu một ngày, những khóa tu cuối tuần, những khóa tu bảy ngày, những ngày Bát Quan Trai, trong đó chúng ta có can đảm đối diện với sự thật của những khó khăn trong từng gia đình một, trong từng ngôi chùa một. Đó là điều tôi tha thiết nhắn nhủ với Quý Vị, những người thao thức muốn đóng góp để lành mạnh hóa xã hội, mang lại hạnh phúc và an lạc cho xã hội.

Trở lại mạch nguồn

Các thầy ở chùa Từ Hiếu hiện đang họp với nhau để cải tổ cấu trúc của Tổ đình, để biến sự thực tập thành một sự thực tập có nội dung, không bị kẹt vào cái bẫy thực tập hình thức. Các thầy đang nghiên cứu về chuyện thành lập một chúng chủ trì, một chúng nòng cốt cho Tổ đình Từ Hiếu, trong đó có tình huynh đệ, có sự truyền thông giữa thầy trò và huynh đệ. Những người thuộc về chúng chủ trì sẽ là những người phát nguyện cùng đi với tăng thân như một dòng sông: sống chung với nhau, tu học chung với nhau, làm việc, độ đời chung với nhau, không có ý định ra lập cơ sở riêng, chỉ sử dụng những tiện nghi của tu viện, buông bỏ những tiện nghi cá nhân, không ai có trương mục ngân hàng riêng, không ai cất giữ tiền bạc riêng, không ai có xe hơi, xe mô-tô, máy vi tính, điện thoại, địa chỉ điện thư riêng, khi đi ra ngoài phải ít nhất có hai thầy cùng đi, đi đâu thì phải cho chúng biết đi từ mấy giờ tới mấy giờ với mục đích gì. Tất cả những phương tiện như xe cộ, điện thoại, máy vi tính là đều do tăng thân cung cấp, nếu xét thấy trong khi phục vụ tăng thân mình cần tới những thứ đó. Mục đích của mình là xây dựng, là đào tạo những vị giáo thọ xuất gia và tại gia có khả năng thực tập, có khả năng tháo gỡ, giúp cho xã hội bên ngoài, trước hết là giúp các gia đình tháo gỡ những khó khăn, thiết lập được truyền thống. Tất cả những công việc đó đều được làm chung với nhau như một tăng thân, như một bầy ong. Khi có được

một chúng chủ trì cốt lõi như vậy rồi và ngày nào cũng tu tập xây dựng tình huynh đệ, tình thầy trò để làm lớn lên hạnh phúc trong chúng thì mình sẽ có thể buông bỏ rất dễ dàng những tiện nghi mà lâu nay mình đi tìm. Vì không có hạnh phúc trong chúng cho nên mình mới đi tìm những tiện nghi, những giải trí đó bên ngoài. Nếu có hạnh phúc của tình thầy trò, tình huynh đệ, của lý tưởng (*ngày nào cũng được làm công tác giúp cho đàn hậu thế và độ đời*) thì hạnh phúc sẽ rất lớn. Hạnh phúc đó giúp cho mình buông bỏ những thú vui, những tiện nghi tầm thường mà lâu nay mình đã vướng vào. Có một số các thầy ở ngoài Bắc, trong Trung và trong Nam đã thấy được điều đó. Và cũng giống như những người trong chính quyền muốn xây dựng những khu phố văn hóa, ở đây mình muốn xây dựng những cộng đồng tu học, trong đó không có những con vi trùng của sự tham nhũng, của sự hư hỏng, của danh lợi, của sự tranh giành. Tôi đã từng ngồi với các thầy và các sư cô để bàn tính chuyện này. Đây là những phương thức, những câu giải đáp đích thực cho tình trạng của chúng ta để đối phó với những tệ nạn ở trong đạo và ở ngoài đời.

Những nhánh lá mới

Đạo lý của Đức Thế Tôn đã phục vụ cho thế gian trên hai mươi lăm thế kỷ. Trong suốt lịch sử đó của đạo Phật, chư Tổ thỉnh thoảng đã đổi mới cách giảng dạy và hành trì. Long Thọ, Vô Trước, Thế Thân, Đề Bà, Lâm Tế, Liễu Quán,... các vị Tổ sư đó đều đã có khả năng làm mới truyền thống, thổi vào những luồng sinh khí mới, đưa ra những giáo lý và những phương pháp thực tập có tính cách hữu hiệu, có khả năng chuyển hóa được xã hội đương thời. Chúng ta phải tiếp nối sự nghiệp của chư Tổ. Chúng ta phải thường xuyên làm mới, đổi mới sự giảng dạy và những phương pháp thực tập của chúng ta để đáp ứng được với những nhu yếu hiện thời của xã hội, nhất là của giới trẻ và giới trí thức.

Tôi muốn nói lời kêu gọi những người trẻ có mặt hôm nay. Chúng ta cần rất nhiều vị xuất gia để có khả năng cống hiến những pháp môn và những giáo lý hiện đại, phù hợp với xã hội bây giờ, có

tính hữu hiệu, có công năng tháo gỡ được những khó khăn, những bức xúc nội tâm của cá nhân, có khả năng giúp cho sự thiết lập truyền thông giữa cha con, vợ chồng, đem lại hạnh phúc, sự hòa điệu trong gia đình. Chúng tôi cần những người trẻ như vậy để được đào tạo thành những vị giáo thọ xuất gia và những giáo thọ tại gia. Trong truyền thống ở Huế, rất nhiều người tu đã bắt đầu từ tuổi rất nhỏ, làm những chú điệu. Nhưng hiện bây giờ chúng ta đã có phương pháp, có một nền giáo dục mới, đã có thể tiếp nhận được thanh niên sinh viên, đã có thể tiếp nhận được những người đã tốt nghiệp đại học, có học vị tiến sĩ. Và ngay trong những tháng đầu của sự tu tập, những người trẻ này đã có thể cảm thấy mình có ích lợi cho đoàn thể xuất gia và những người tại gia qua cách đi, đứng, nói, cười trong chánh niệm. Không phải đợi đến bốn năm hay tám năm, tốt nghiệp rồi mới có thể phục vụ được cho xã hội, cho đồng bào, đất nước, mà ngay trong những tháng đầu đã có thể tiếp thu được những pháp môn rất thực tế, đầy tính nội dung và hữu hiệu và mình đã có hạnh phúc ngay trong những tháng đầu của sự thực tập. Hiện bây giờ chúng ta có những trung tâm tu học như vậy đang được thành lập. Từ Hiếu là một, Bát Nhã là hai, Pháp Vân là ba và các thầy ở ngoài Bắc cũng đang có ý xây dựng những tu viện như vậy. Những tu viện này có khả năng tiếp nhận được những người trẻ trí thức đã tốt nghiệp đại học hay gần tốt nghiệp đại học. Những vị đã có bằng cấp, có học vị tiến sĩ đều có thể dần thân, phát nguyện đi vào con đường này để có thể phục vụ cho nội bộ của truyền thống và đem giáo lý và thực tập này áp dụng vào trong cuộc đời. Không những họ giúp được cho những người Phật tử mà giúp luôn cho cả những người không thuộc truyền thống Phật giáo. Đó là những điều đã thực hiện được ở Tây phương trong bốn mươi năm hành đạo.

Đi như một dòng sông

Đây là lời phát nguyện gia nhập vào chúng chủ trì của Tổ đình Từ Hiếu hay bất cứ chùa nào theo mô thức này.

“Tôi xin phát tâm gia nhập vào chúng chủ trì của Tổ đình Từ Hiếu, làm nền tảng xây dựng Tổ đình thành một đạo tràng đào tạo những vị giáo thọ xuất gia và tại gia có khả năng sống với nhau, tu tập và độ đời trong tinh thần đi như một dòng sông. Tôi nguyện không đi tìm một tương lai riêng, một sự nghiệp riêng và xem tương lai và sự nghiệp của tăng thân là tương lai và sự nghiệp của chính mình. Tôi ý thức rằng lý tưởng giải thoát và độ đời của tôi được dựa trên nền tảng xây dựng tăng thân và xây đắp tình huynh đệ. Biết rằng không có tình thầy trò và tình huynh đệ thì không có đủ chất liệu để được nuôi dưỡng, trị liệu và không đủ hạnh phúc để đi xa, đi trọn và thành công lâu dài trong đời sống lý tưởng xuất gia của mình, tôi nguyện hoàn toàn nương tựa vào tăng thân, chỉ sử dụng những tiện nghi của tăng thân cung cấp và buông bỏ mọi tiện nghi cá nhân để có được điều kiện tự bảo hộ, bảo hộ cho tăng thân và làm gương cho đàn hậu tấn. Tôi nguyện không cất giữ tiền bạc riêng, không có trương mục ngân hàng riêng, tivi riêng, xe cộ riêng, điện thoại riêng, máy vi tính riêng, địa chỉ điện thư riêng, ăn uống riêng,... Và nguyện có mặt với tăng thân trong mọi sinh hoạt tu tập, tổ chức và độ đời. Tôi nguyện chấp hành theo mọi quyết định của chúng chủ trì, trong đó tôi là một thành viên”.

Tại Mai Thôn Đạo Tràng có các thầy và các sư cô đủ các quốc tịch, có vị đã từng tốt nghiệp đại học, đã từng làm kỹ sư, luật sư, y khoa bác sĩ,... đã từng có lương lớn, nhà lớn, đã từng tiêu thụ nhiều, nhưng đã phát tâm xuất gia và đã có khả năng buông bỏ tất cả. Và bây giờ họ thực tập những điều này rất dễ: không có tivi riêng, điện thoại riêng, địa chỉ điện thư riêng, máy vi tính riêng, trương mục ngân hàng riêng, xe riêng,... Đối với họ, đây là một sự nhẹ nhàng, một sự bảo hộ. Nếu mình làm được như vậy thì mình mới làm gương cho đàn em của mình. Nếu mỗi thầy có một cái tivi riêng và xem những chương trình mình thích bất cứ lúc nào thì làm sao mà dạy được đệ tử của mình? Nếu tất cả các thầy, các sư chú đều có quyền có tivi riêng (*do bốn đạo cùng dùng*) thì còn ra cái gì nữa! Cho nên buông bỏ những tiện nghi cá nhân như vậy không phải chỉ

để bảo hộ cho mình, cho tăng thân mà còn để làm gương cho các đàn hậu tấn. Nếu các vị thấy mình có ý chí, có khả năng, muốn gia nhập vào một chúng chủ trì như vậy, muốn đem cuộc đời của mình đi con đường lý tưởng này thì quý vị có thể phát nguyện trở thành một người xuất gia hay trở thành một vị giáo thọ cư sĩ yểm trợ cho các thầy, các sư cô, những người xuất gia, để làm công việc này. Và chúng ta không cần phải trải qua một thời gian năm năm hay mười năm mới bắt đầu có hạnh phúc, mới bắt đầu làm việc độ đời. Ngay trong tuần đầu của sự học hỏi, thực tập mình đã có pháp lạc, đã được nuôi dưỡng bằng tình huynh đệ và tình thầy trò và mình đã có thể đóng góp vào sự tổ chức tu học của các thầy, các sư cô lớn. Mình học cách hướng dẫn, chuyển hóa và tháo gỡ từ cách giảng dạy, thực tập, hướng dẫn của các thầy, các sư cô lớn.

Riêng về Huế thì có những điểm đặc biệt. Lề lối sinh hoạt trong chùa đã bị ảnh hưởng của vua chúa, phong kiến. Và vì vậy đưa vào tinh thần dân chủ, lề lối dân chủ sẽ cần thời gian nhiều hơn ở những nơi khác. Các vị sư trưởng, các vị trụ trì có khó khăn nhiều hơn trong những sự buông bỏ quyền hành của mình để cho chúng chủ trì nắm lấy vận mệnh của chùa, của tu viện. Phải buông bỏ đứng về phương diện kinh tế cũng như phương diện quyền hành để chúng chủ trì có thể nắm lấy quyền điều hành theo lối dân chủ. Đó là yếu tố dân chủ được đưa vào trong sinh hoạt của thiền viện mà chúng tôi đã thực tập thành công ở Tây phương. Hiện bây giờ ở các tu viện Thiên Chúa giáo, các vị tu viện trưởng cũng được bầu lên chứ không phải là được chỉ định từ đời này sang đời khác.

Đậm đà, giản dị

Hôm nay trong lễ giỗ Tổ Thanh Quý, chúng ta sẽ được ngồi vòng tròn ở trong thiền đường như một gia đình. Chúng ta sẽ được nghe các thầy, các sư cô, những người có kinh nghiệm trực tiếp với sư tổ, mỗi người sẽ nói những kỷ niệm, những hạnh phúc của mình với Tổ trong năm phút hay bảy phút. Sẽ có năm, bảy vị chia sẻ như vậy để chúng ta thấy được hình ảnh của Tổ Thanh Quý

hiện ra rất rõ trong đại chúng và để cho các cháu có dịp biết Tổ là ai, hạnh nguyện của Tổ và đức độ của Tổ như thế nào. Trong khi chúng ta chia sẻ như vậy, chúng ta sẽ nhận diện được những hạt giống của từ bi, của khiêm cung, của trí tuệ, của đức hạnh mà Tổ đã trao truyền cho chúng ta, những người đệ tử trực tiếp và gián tiếp của Tổ. Đó là phần quan trọng nhất của buổi lễ, có tính cách gia đình, chia sẻ rất thân mật. Xong chúng ta sẽ xướng lên bài tri ân chư Tổ, phát nguyện sống với nhau như anh chị em ruột thịt trong gia đình để xứng đáng với ân đức của chư Tổ. Sau đó chúng ta sẽ xướng bài cúng dường. Tất cả chúng ta, từ đầu tới cuối đều ngồi yên tại chỗ. Sau khi nghi thức cúng dường đã hoàn tất rồi, chúng ta đều đứng dậy, tất cả đồng thời lạy Tổ ba lạy trước khi chúng ta đi ăn cỗ. Và hy vọng kỳ này chúng ta được ăn cỗ theo kiểu truyền thống, không ngồi bàn mà ngồi xếp xuống đất thành vòng tròn như là con cháu của Tổ. Mình ăn cơm im lặng vào khoảng mười lăm phút, đến giờ chót thì có thể trao đổi với nhau một vài câu nói, một vài kỷ niệm, trong tình huynh đệ. Chư Tổ sẽ rất lấy làm hạnh phúc thấy con cháu ngồi với nhau, ăn cơm với nhau và xây dựng tình huynh đệ.

Mô thức làm lễ giỗ Tổ như thế này rất nhẹ về nghi lễ nhưng sẽ có rất nhiều nội dung. Chúng ta có cơ hội tiếp xúc được với Tổ một cách rất hiện thực và chúng ta có cơ hội nhìn nhau như những huynh đệ, con cháu của Tổ một cách trực tiếp hay gián tiếp.

Xin chúc Quý Thầy, Quý Sư Cô và Quý Vị Phật tử có một ngày giỗ Tổ rất hạnh phúc, cơ hội để chúng ta thấy rằng tất cả đều là con cháu của Tổ, đều là anh chị em trong một nhà.



Ngồi Thật Yên Và Nghĩ Lại Mình

Minh Niệm

Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn thường hay chọn cách “*ngồi thật yên*” hay “*ngồi nghĩ lại mình*” để tạo dựng niềm vui cho bản thân mỗi ngày.

Tuy ta không phải là nhạc sĩ, còn khối việc phải làm, nhưng ta cũng nên thử xem “*ngồi thật yên*” và “*ngồi nghĩ lại mình*” có thể xếp vào “*thực đơn*” cho những ngày không quá bận rộn này không. Biết đâu đó chính là “*thực đơn*” cần thiết để thay đổi hương vị cho một năm mới? Và biết đâu, đó sẽ là “*thực đơn*” mỗi ngày của ta cũng không chừng!

Ngồi thật yên

Hãy tạm gác mọi việc qua một bên, quyết tâm cho mình một cơ hội để thực sự ngồi yên xuống. Để làm được điều này thật không dễ dàng gì, bởi đối với ta việc gì cũng quan trọng, việc gì cũng cần phải làm ngay cả. Nhưng nếu ta phải nhập viện vì một cơn bạo bệnh nào đó, hay kiệt sức vì lao tác, thì sao? Phải dừng lại thôi! Cơ thể ta đang cần như vậy và tâm hồn ta cũng cần như vậy.

Thật ra chúng nó đã kêu than từ lâu lắm rồi, nhưng ta vẫn chưa chịu nghe, chưa chịu dừng lại để giúp đỡ. Dừng lại một khoảng thời gian vừa đủ để ta lấy lại sức, lấy lại sự cân bằng rồi đi tiếp, làm tiếp. Dừng lại để làm mới lại chính mình, để tạo sinh năng lượng mới từ cái nhìn mới về bản thân và cuộc sống. Dừng lại, ngồi yên và nhìn sâu vào chính mình thật ra vốn là nhu yếu của mỗi người muốn vươn tới giá trị chân thật và bền vững.

Hãy chọn một góc nhỏ yên tĩnh nào đó trong khu vườn nhà, hoặc bên khung cửa sổ nơi có thể nhìn thấy sự sống đang diễn ra một cách màu nhiệm trên từng chiếc lá, nụ hoa, giọt sương, cánh bướm...

Hãy ngồi cho thật yên, đừng cựa quậy, đừng dịch chuyển nếu không thật cần thiết. Cứ ngồi yên như pho tượng, nhưng thả lỏng. Ngồi trên một chiếc gối, trên ghế hay dưới đất cũng được. Để cho tâm ý cũng yên lắng như thân, ta nên chọn một đối tượng nào đó xung quanh để quan sát, như một nụ hoa hay một chiếc lá chẳng hạn. Quan sát trong sự tươi tỉnh, thư giãn. Quan sát và cảm nhận mà không suy tưởng. Chỉ ý thức rằng ta đang ngồi đây, có mặt thực sự trong giây phút này, cảm nhận sự sống đang diễn ra đích thực.

Nếu thấy tâm vẫn cứ bay nhảy lung tung thì ta hãy chú ý vào các cơ bắp trên gương mặt, hoặc đôi mắt đang khép hờ, đôi môi đang cười mỉm. Sự chú ý đi tới đâu thì sự thư giãn xảy ra tới đó. Giây phút ta cảm nhận từng sự máy động nhẹ trên gương mặt, cảm thấy thoải mái dễ chịu, là giây phút ta dừng lại những vọng động lo nghĩ về quá khứ hay tương lai, giây phút ta dừng lại những mong cầu không cần thiết, giây phút ta được trở về với chính ta.

Từ lâu rồi đã không có cảm giác này, cảm giác an toàn như đứa trẻ đi xa được trở về nhà. Điều quan trọng hơn là ta đã bắt đầu tỉnh thức để nhận biết những gì đang xảy ra trong ta và xung quanh ta, những thứ hết sức giản đơn nhưng lại là một

phần của sự sống mà ta đã lãng quên, không màng đến. Trong giây phút ấy, ta sẽ nhận ra rằng chỉ cần đôi chân này không còn lạnh lặn, chỉ cần hơi thở ra đi mà không quay lại, chỉ cần vài thứ quanh ta tàn hoại thì ta đâu thể nào sống nổi, đâu còn gì để tranh đấu hơn thua?

Ngồi nghỉ lại mình!

Ta hãy viết cho mình một lá thư tay. Viết thư cho chính mình là cơ hội để ngồi xuống nhìn kỹ lại mình. Cuộc sống quá bận rộn khiến cho người thân xung quanh ta ai nấy cũng luôn quay cuồng nên không có nhiều năng lượng để quan sát, cảm nhận hay thấu hiểu ta. Đôi khi họ cũng có góp ý, nhưng ta khó tiếp nhận vì ta mệt mỏi và họ cũng mệt mỏi. Người nghe không hết lòng mà người nói cũng không thành khẩn.

Thế nên, ngồi lại để tự soi sáng bản thân là điều hết sức cần thiết. Soi sáng là nhìn nhận một cách khách quan về những năng lượng tích cực và tiêu cực trong ta, là công tâm thừa nhận những gì ta đã làm được và chưa làm được, là đánh giá một cách trung thực những bước tiến và lùi của ta trong thời gian qua.

Hãy đi thẳng vào câu hỏi trọng tâm nhất, đó là ta đã làm gì để đem lại hạnh phúc cho chính mình và những người thân yêu của mình. Chỉ khi ngồi yên trong tĩnh lặng thì ta mới nhớ đến điều quan trọng hàng đầu này. Bởi ta thường bị cuốn trôi theo hoàn cảnh, đánh đồng giữa phương tiện sống và mục đích sống.

Ta sống để làm gì? Ta thương yêu để làm gì? Sống đâu phải để đi làm, để chỉ biết có công việc, để kiếm thật nhiều tiền, để thăng quan tiến chức, để khiến người khác phải ngưỡng mộ! Sống kiểu đó thì tạm bợ và mệt mỏi lắm. Trong khi đời sống đúng nghĩa là chỉ cần vài tiện nghi đơn sơ nhưng tâm hồn lúc nào cũng thanh thản và chan chứa yêu thương.

Yêu thương là hiến tặng những cái hay – cái đẹp – cái lành cho người ta thương. Yêu thương là cảm thông, là nâng đỡ, là chấp nhận những khó khăn

của nhau. Chứ không phải kiểu yêu thương mà cứ làm khổ nhau triền miên, cho thì ít mà đòi hỏi thì nhiều.

Ta hãy thật lòng xin lỗi với con người vốn rất dễ thương và trong trẻo của mình rằng, thời gian qua vì thiếu tỉnh thức, thiếu nhìn lại, thiếu làm chủ cảm xúc mà ta đã đối xử tệ bạc với chính mình. Do không cưỡng lại nổi những ham muốn mà ta đã tự hành hạ bản thân rất nhiều. Không cho nó nghỉ ngơi, không cho nó thường thức trọn vẹn bữa ăn hay giấc ngủ, không cho nó tập thể dục, không cho nó nạp những **“sinh tố”** mà trái lại toàn là **“độc tố”** từ sách báo, phim ảnh và chuyện trò.

Ngoài ra, ta cũng tự sám hối với lòng rằng một năm qua ta cũng làm khổ người thân yêu của ta rất nhiều. Dù rất thương yêu nhưng ta vẫn không ngừng mang lại cho họ những năng lượng tiêu cực, độc hại. Nhưng may là ta vẫn còn cơ hội để nhìn lại, để sửa chữa, để bù đắp. Tự hứa với lòng sẽ sắp xếp cuộc sống ngăn nắp lại, như lời dạy của cụ Nguyễn Du, **“Sao cho trong ấm thì ngoài mới êm”**. Ta sẽ dành nhiều thời gian để vun đắp khu vườn tâm của mình, để ta hiến tặng những người thân yêu của ta bằng chính con người dễ thương của mình. Đó là món quà quý giá nhất mà người thương ta cần nhất. Bởi ta sống là vì tình thương yêu chứ không phải vì những hư danh hay những món vật chất vô tri kia.

Một năm nhìn lại từ những giây phút lắng đọng như vậy chắc chắn sẽ mang lại cho ta những cảm nhận và cảm xúc mới về bản thân và cuộc sống. Lúc ấy, tâm vị kỷ sẽ rơi rụng bớt để nhường chỗ cho tâm vị tha, và cả ý muốn phục vụ cộng đồng cũng sẽ trở lại, như Trịnh Công Sơn đã từng nhìn rõ quê hương **“mà biết rằng”** “đất nước cần một trái tim” mỗi khi ngồi yên.

Đó là những cảm nhận và cảm xúc rất thật. Làm mới tâm hồn là làm mới cái nhìn về cuộc sống và cả thái độ sống. Ta hãy tự chúc mình có những bước đi tỉnh thức và vững vàng trong năm mới!

Họa Phước Từ Đâu Có? Có Họa Phước Không?

Minh Hạnh Đức

Trong những tai nạn, hiểm họa như động đất, sóng thần, bão lụt, chiến tranh, dịch bệnh, hỏa hoạn... một số ít người may mắn được sống còn trong khi nhiều người khác không thoát khỏi cái chết. Sự may mắn đó người ta gọi là phước.

Trên thế gian này, có người vừa mới sinh ra đời đã phải gánh chịu những bất hạnh khổ đau: bệnh hoạn, tật nguyền; bị vứt bỏ khi còn là đứa trẻ sơ sinh, hoặc sinh ra trong một gia đình nghèo cùng khổ... Có người sinh ra trong hoàn cảnh chiến tranh loạn lạc, có người sinh ra ở một vùng đất nghèo nàn lạc hậu, thiếu ánh sáng văn hóa, thiếu các điều kiện sống v.v..

Cuộc sống đang an lành bỗng dưng tai biến xảy đến cho gia đình khiến tan nhà nát cửa, mất hạnh phúc, mất người thân, mất gia tài sản nghiệp...

Những hoàn cảnh khốn khổ đó, những tai ương hoạn nạn, những nỗi khổ niềm đau mà con người phải gánh chịu, người ta gọi là họa.

Phước và họa đều do nghiệp

Phước và họa không phải tự nhiên sinh ra cũng không phải do ông trời (*Phạm thiên hoặc Thượng đế*) hay thần linh sắp đặt. Đấng siêu nhiên nào lại bất công, độc ác ban hạnh phúc cho người này nhưng lại gieo bất hạnh khổ đau cho kẻ khác? Những con người hiền lành lương thiện, họ có tội lỗi gì lại phải gánh chịu những thảm họa đớn đau? Những kẻ gian ác, bất lương có được ân phước gì mà lại bình an, sống trong hoàn cảnh tốt? Tất cả những hiện tượng sai biệt và những



hiện tượng dường như bất công, phi lý ấy đều có những nguyên nhân gần và xa mà chúng ta chưa thấy, và chưa biết hết.

Trong kinh Tiểu nghiệp phân biệt (*Culakammavibhanga sutta*, kinh số 135, thuộc Trung bộ kinh III, bản dịch của HT.Thích Minh Châu) có ghi lại: Một lần có người hỏi đức Phật nguyên nhân tại sao trên thế gian có quá nhiều sự sai biệt bất đồng: người sống lâu, kẻ chết yểu; người ít bệnh, kẻ nhiều bệnh; người đẹp, kẻ xấu;

người giàu, kẻ nghèo; người có nhiều uy quyền thể lực, kẻ ít uy quyền; người cao quý, kẻ thấp hèn; người thông minh có trí tuệ, kẻ ngu khờ v.v..

Đức Phật cho biết tất cả những hiện tượng đó đều do nghiệp. Con người là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Chính nghiệp đã phân chia các loài hữu tình có hơn kém như thế. Đức Phật cũng cho biết cụ thể rõ ràng một số nghiệp nhân và nghiệp quả tiêu biểu dẫn đến sự sai khác giữa con người với con người, giữa các loài hữu tình với nhau:

Chết yếu là do nghiệp giết hại các loài hữu tình, không có tâm từ bi; Sống lâu là do từ bỏ giết hại, có tâm từ bi.

Nhiều bệnh là do đời trước thường nạo hại các loài hữu tình. Ít bệnh là do không nạo hại các loài hữu tình.

Tướng mạo xấu xí là do thường hay phẫn nộ bất mãn, tâm sân hận. Tướng mạo xinh đẹp là do không phẫn nộ bất mãn, tâm nhu hòa, từ ái.

Nghèo là do không bố thí, cúng dường. Giàu có là do đã bố thí, cúng dường.



Ít uy quyền là do thói ganh tỵ, đố kỵ với người được quyền lợi, người được tôn kính. Nhiều uy quyền là do không ganh tỵ, đố kỵ.

Sinh vào gia đình hèn hạ là do tâm ngạo mạn, kiêu căng, thường khinh khi kẻ khác, không kính người đáng kính, không trọng người đáng trọng.

Sinh vào gia đình cao quý là do tâm khiêm tốn, nhún nhường, thường tôn kính người đáng kính.

Ngu khờ không có trí tuệ là do không thường đến các bậc tu hành để học hỏi. Có trí tuệ là do thường đến học hỏi các bậc tu hành (*Theo kinh Tiểu nghiệp phân biệt*).

Phước hay họa đều do nghiệp (*hành động, tạo tác của con người thông qua thân, khẩu, ý, tức suy nghĩ, lời nói, hành động, việc làm*). Tạo nghiệp tốt thì gọi là thiện nghiệp, phước nghiệp, tạo nghiệp xấu, ác thì gọi là bất thiện nghiệp hay tội nghiệp, ác nghiệp.

Trong kiếp sống hiện tại và nhiều kiếp sống quá khứ, chúng sinh đã tạo ra vô số nghiệp thiện ác, họa phước cho nên thường phải chịu thọ nhận niềm vui và nỗi buồn, hạnh phúc và đau khổ đan xen lẫn nhau. Tuy nhiên những ai tạo thiện nghiệp (*phước nghiệp*) nhiều hơn bất thiện nghiệp (*tội nghiệp, ác nghiệp*) thì đời sống sẽ nhiều niềm vui, nhiều hạnh phúc hơn những chúng sinh tạo nhiều bất thiện nghiệp. Do đó có người giàu sang, uy quyền tốt bậc và có người nghèo hèn, khổ vô cùng.

Chúng sinh không thể nào nhớ được những nghiệp mình đã tạo ra trong kiếp sống quá khứ. Ngay cả trong kiếp sống hiện tại, con người cũng không thể nào nhớ hết những suy nghĩ, lời nói, hành động (*nghiệp*) của mình trong quá khứ. Do đó khi nghiệp quả xảy ra, phần nhiều chúng ta không biết đó là kết quả của nguyên nhân gì. Chỉ các bậc Thánh xuất thế gian như Đức Phật và các vị Bồ tát, A la hán mới thấy biết rõ hành nghiệp của các chúng sinh, những nghiệp nhân đã gieo và những nghiệp quả phải nhận lãnh của họ.

Phước là yếu tố rất quan trọng để hình thành đời sống an vui, hạnh phúc. Người có nhiều phước báo sẽ dễ dàng thành công trong cuộc sống, dễ dàng vượt qua những trở ngại, khó khăn và có được những gì mà đời sống thế gian mong đợi (*quyền uy, thế lực, sự giàu sang, nổi tiếng, may mắn, bình an, hạnh phúc*). Ngược lại họa là yếu tố khiến cho đời sống con người ngửa nghiêng, điên đảo, khiến cho con người phải chịu bất hạnh, khổ đau. Đối với người có phước báo lớn, cuộc sống nhiều sung sướng, mãn nguyện bao nhiêu thì đối với người vô phước, kém phước, cuộc sống nhiều bất mãn, cực nhọc và khổ đau bấy nhiêu.

Đánh giá một cách tương đối thì thế gian này vui ít khổ nhiều trong mắt của người ít phước báo; vui nhiều khổ ít trong mắt của người nhiều phước báo, và khổ vui lẫn lộn, đan xen chồng chéo lẫn nhau, thay phiên nhau đến rồi đi không ổn định đối với người có tội lẫn phước báo ngang bằng hoặc gần ngang bằng với nhau.

Rất ít người tạo được những phước nghiệp cần và đủ để có một đời sống hạnh phúc viên mãn, đa phần có phước báo này nhưng lại thiếu phước báo khác, vì thế nhân loại không có bao nhiêu người mãn nguyện cuộc sống thế gian này. Về mặt khác, những ai tạo được phước nghiệp quá lớn đủ để sinh về các cõi trời thì họ không xuất hiện ở cõi người, vì bản chất của cõi người là không có niềm vui, hạnh phúc lâu dài, viên mãn.

Phần lớn chúng sinh cõi người đều thiếu phước báo để có được một đời sống mãn nguyện, nguyên nhân là do họ tạo nghiệp (*do tâm ý, suy nghĩ, lời nói, việc làm của họ, do quan niệm, hành vi, lối sống trong quá khứ đời này và đời trước lẫn trong hiện tại*).

Có những người thành đạt, nổi tiếng từ khi tuổi còn trẻ, nhưng có những người sống đến hết cuộc đời cũng chẳng làm được sự nghiệp chi, thậm chí cuộc sống bấp bênh, phải chịu cảnh khốn khổ, bần hàn và gặp nhiều tai ương họa. Tuy nhiên số người mãn nguyện trong cuộc sống cũng rất ít, không phải ai thành đạt, nổi tiếng đều bình an và hạnh phúc, đều hài lòng cuộc sống của mình.

Nếu nhìn kỹ sẽ thấy rằng không phải người nào giàu sang, thành đạt hoặc có quyền uy, thế lực đều là người có tài năng và đạo đức. Cũng không phải ai nghèo khổ, khốn khó cũng đều là những kẻ bất tài vô dụng. Tất cả đều do nghiệp mà họ đã tạo ra trong hiện tại và quá khứ gần hoặc lâu xa, dẫn đến sự nhận chịu phước và họa nhiều hay ít.

Người có phước giàu sang nhưng không có phước thọ mạng, do quá khứ tạo nghiệp giết hại chúng sinh, cho nên sinh ra đời thụ hưởng sự giàu sang sung túc nhưng lại chết sớm khi tuổi đời còn trẻ.

Người có phước sống thọ nhưng không có phước giàu sang nên sống cả đời trong hoàn cảnh bần hàn khốn khó.

Người có tài năng, trí tuệ nhờ đời trước siêng năng nghiên cứu, học hỏi, thường gần gũi cầu học nơi các bậc hiền trí, các bậc tu hành (*tạo phước nghiệp thông minh, tài trí*), nhưng nếu không tạo nghiệp bố thí, cúng dường, tâm lượng hẹp hòi, ích kỷ, không biết chia sẻ với người khác thì không có được phước báo giàu sang và khi làm việc gì ít có người ủng hộ.

Nếu có tài năng, trí tuệ mà tâm kiêu căng, ngạo mạn, tự cao tự đại thì gặp nhiều kẻ đối nghịch, oán ghét, gặp nhiều trở ngại, khó khăn trên đường đời. Chính cái tâm ngã mạn cũng là rào cản ngăn cách họ với người khác, khiến họ không có sự cởi mở để tiếp nhận, hòa đồng với người khác, khiến họ không thể tiến bộ trong nhận thức, trong sự học hỏi và khiến họ đánh mất nhiều cơ hội tốt để tham gia vào nhiều hoạt động xã hội, để thành công, để thăng tiến, để đóng góp nhiều cho cộng đồng.

Trong kinh Phước đức (*Mahamangala Sutta, thuộc Tiểu bộ kinh (Khuddaka Nikaya)*), cũng gọi là kinh Hạnh phúc, Đức Phật dạy mười phương pháp tạo nên phước đức cho chúng ta và tha nhân, đây chính là cách kiến tạo đời sống an vui, hạnh phúc bền vững, lâu dài:

Phương pháp thứ nhất là: Lánh xa kẻ xấu ác, luôn thân cận người hiền, tôn kính bậc đáng kính.

Phương pháp thứ hai là: Sống trong môi trường tốt, được tạo tác nhân lành, được đi trên đường chánh.

Phương pháp thứ ba là: Có học, có nghề hay, biết hành trì giới luật, biết nói lời ái ngữ.

Phương pháp thứ tư là: Được cung phụng cha mẹ, yêu thương gia đình mình, được hành nghề thích hợp.

Phương pháp thứ năm là: Sống ngay thẳng, bố thí, giúp quyến thuộc thân bằng, hành xử không tỳ vết.

Phương pháp thứ sáu là: Tránh không làm điều ác, không say sưa nghiện ngập, tinh cần làm việc lành.

Phương pháp thứ bảy là: Biết khiêm cung, lễ độ, biết đủ và nhớ ơn, không bỏ dịp học đạo.

Phương pháp thứ tám là: Biết kiên trì phục thiện, thân cận giới xuất gia, dự pháp đàm học hỏi.

Phương pháp thứ chín là: Sống tinh cần tỉnh thức, học chân lý nhiệm mầu, thực chứng được Niết bàn.

Phương pháp thứ mười là: Hành xử trong nhân gian, tâm không hề lay chuyển, phiền não hết, an nhiên.

Đức Phật dạy: ***“Ai sống được như thế, đi đâu cũng an toàn, tới đâu cũng vững mạnh, phước đức của tự thân”*** (Bản dịch của HT.Thích Nhất Hạnh).

Mười phương pháp trên chính là những thiện nghiệp sinh ra công đức, phước báo, làm cho đời sống các chúng sinh hữu tình mà chủ yếu là chúng sinh cõi người, cõi trời được nhiều an vui, lợi lạc (*Bởi chúng sinh cõi người, cõi trời mới có nhiều điều kiện thực hành những phương pháp này, còn chúng sinh ở các cõi khác như súc sinh, ngạ quỷ, địa ngục bị nhiều giới hạn và khổ não bức bách nên rất khó tu tập*). Ngay khi sống theo những lời dạy trên chính là đang sống trong an

lạc hạnh phúc (*ở hiện tại*) chứ không chỉ có hạnh phúc trong tương lai đời này và đời sau. Càng thực hành được nhiều điều đức Phật dạy thì càng sống có hạnh phúc trong hiện tại, và tương lai được sinh làm người có nhiều phước báo hoặc sinh về cõi trời.

Chính vì thế mà mười phương pháp trong bài kinh trên còn được gọi là mười phước đức hay mười hạnh phúc, và bài kinh được gọi là kinh Phước đức hay kinh Hạnh phúc.

Trong mười phước đức hay mười hạnh phúc đó, hai điều cuối cùng chính là hạnh phúc tối thượng của các bậc thánh như Phật, Bồ tát, A la hán, còn tám điều còn lại là hạnh phúc của cõi nhân thiên (*cõi trời và cõi người*).



Người Tu và Danh vọng

Mây Vô Danh

Chợt nhớ trước đây có lần tôi được đọc một câu chuyện, tên gì tôi chẳng nhớ rõ, nhưng đại khái câu chuyện kể về một vị thầy sau thời gian tu hành nghiêm mật trên núi nên bèn hạ sơn hoằng đạo dưới chốn kinh kỳ. Sau một thời gian hoằng hóa độ sinh, thầy được mọi người biết tiếng và ngưỡng mộ vô cùng vì đức hạnh và sự uyên bác kinh luật của ngài. Được vua sắc phong làm quốc sư, và mỗi lần thầy thuyết giảng đều được ngồi trên những pháp tòa trang nghiêm, bằng gỗ trầm thơm. Sau một thời gian hoằng đạo ở chốn kinh kỳ, thầy ra đi để tìm cách độ những người ở các nơi khác. Một hôm ngang qua một dòng suối thầy xuống tắm và đắm chìm trong cái sáng khoái giữa dòng nước mát, cảnh vật thiên nhiên xinh đẹp của núi rừng. Đột nhiên thầy giật mình vì nghe những tiếng la ó của một bọn trẻ. Chúng nó thì cũng ngạc nhiên vì bất chợt trông thấy thầy nên bật la lên:

“Ê tụi mày ơi! Xem kìa, có ông thầy chùa đầu trọc đang kia.”

Khi vừa thoáng nghe, cơn giận từ đâu tràn đến và như xâm chiếm toàn bộ cõi lòng thầy. Thầy thấy mình bị xúc phạm, bị hủy nhục và chê bai. ***“Ta đây là đường đường một vị quốc sư, ngay cả vua cũng phải kính nể quỳ lạy, người người ai ai cũng tôn kính đánh lễ, mà nay tụi nhóc này dám nói mình là thầy chùa đầu trọc”***. Nhưng rồi chỉ trong khoảng khắc sau đó, thầy chợt nhiên bật cười với chính mình vì sự giác ngộ kịp lúc:

“Mình là thầy chùa có đầu trọc, thì tụi nhỏ gọi là thầy chùa đầu trọc, chứ có gì đâu mà phải buồn, phải giận trong lòng.”

Bỗng chốc thầy thấy được cái vô thường và giả tạo của cuộc đời. Những cái danh vị của quốc sư, của hòa thượng, những sự cung kính, khen ngợi, đánh lễ, cúng dường từ mọi người bỗng trở thành huyền hoặc và giả tạm. Cái còn lại trong thầy là sự an nhiên, như như tự tại của một người thoát khỏi mọi phiền trọc tranh đua của cuộc đời. Câu chuyện tôi chỉ nhớ được đến đó, nhưng nó đã gợi

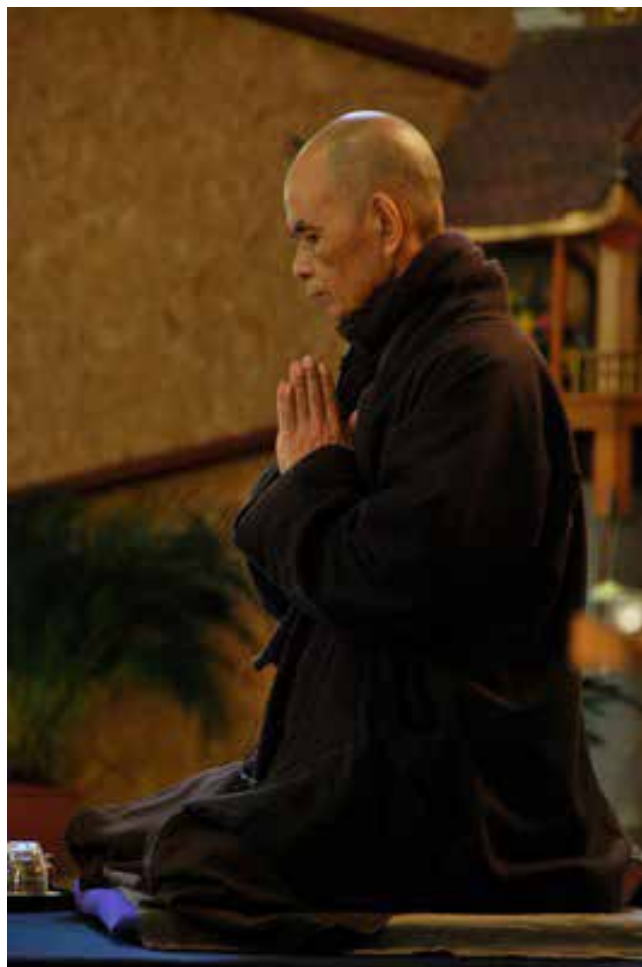


cho tôi những hình ảnh và ý nghĩa thật đẹp của nội dung câu chuyện, về cái tâm tham danh vọng, chấp chước của người tu đối với cuộc đời.

Thật ra những ước vọng thầm kín trong mỗi con người là thích được người khác chú ý, tôn trọng và kính nể; dù người đó là một người thường hay một người tu. Có những danh vọng và chức vị nhỏ người ta muốn được tôn trọng và kính nể theo mức độ nhỏ; có danh cao, chức lớn thì người ta cũng muốn người khác biết đến và kính nể nhiều hơn. Thế nên theo thời gian tu hành nhiều năm, có phẩm bậc cao hơn thì người tu muốn được xem trọng cũng là chuyện thường tình; nhưng nếu lấy Phật pháp làm thước đo cho việc này, thì việc mong muốn được người tôn kính và trọng nể nhiều hơn qua lâu năm tu hành; thì đây quả là một mong muốn của bản ngã do thiếu chất liệu tu hành mà ra.

Khi người ta không có sự tu và hành trì thật sự thì người ta sẽ thấy cái danh vọng này là thật có, thấy có mình đáng hưởng cái danh này và thấy cuộc đời là thật và thường tại. Chỉ có cái nhìn và thấy như vậy thì người ta mới ham cái danh hão huyền để phải buồn, phải vui và tìm cầu chạy theo nó. Còn nếu luôn luôn nghĩ đến sự tu hành, nghĩ đến sự khổ não của chúng sinh mà hằng khởi những niệm từ, tâm bi mong cứu độ mọi loài, thường nghĩ đến giải thoát thì người ta sẽ đâu ham những cái danh giả tạo mà người khác ban tặng cho. Dù tôi vẫn biết tự trong thâm tâm và đáy lòng rằng, tôi còn rất ham thích những cái danh vọng của chức vị nọ kia, và các phẩm bậc của người tu, nhưng mặt khác tôi lại sợ nó vì những tác động tâm lý tiêu cực, để từ đó nó đưa đẩy tôi đi vào con đường sai lạc.

Nếu có những hành động nào cao cả và đẹp đẽ nhất trong sự gạt bỏ và chối từ danh vọng cuộc đời, để tôi lấy đó làm gương mà noi, thì đó là hành động ra đi của đức Phật trong quá khứ và đức Dalai Lama trong hiện tại. Có ai có danh vọng và quyền lực hơn đức Phật thuở bấy giờ, có ai có đầy đủ cuộc sống và sung sướng như Ngài vậy mà Ngài vẫn chối từ và thản nhiên ra đi. Trong kinh Tứ thập nhị chương đức Phật nói:



“Ta coi ngôi vị vương hầu như bụi qua kẻ hở; coi vàng ngọc châu báu như ngôi gạch; coi lụa là như vải thô; coi đại thiên thế giới như hạt tiêu... ; coi thịnh suy như cây bốn mùa”.

Đức Dalai Lama thì ngài cũng tỏ vẻ thản nhiên không kém khi rời ngôi vị lúc bỏ xứ ra đi. Gần đây ngài lại tuyên bố sẽ từ chức, một khi dành lại được độc lập cho Tây Tạng, trên hết dù được hàng bao nhiêu triệu người tôn sùng như là một hóa thân của đức Bồ tát Quán thế âm, ngài vẫn luôn luôn tỏ ra bình dị và tầm thường như một người tu tầm thường. Trước mọi người bao giờ ngài cũng nói rằng: ***“Tôi chỉ là một tu sĩ bình thường, như mọi người chứ chẳng khác.”*** Như vậy mới thấy rằng một vị chân tu thật sự bao giờ cũng luôn luôn hạ mình xuống trước mọi người, nâng mọi người lên được qua lời nói và việc làm khi có thể; và hay thay là chính khi những vị ấy hạ mình xuống thì các ngài càng được người khác tôn sùng và nâng lên cao.

Còn với tôi một người thiếu sự tu học và hành trì thì không hiểu sao lại cứ thích và tham những danh vọng hão huyền, cầu sự cung kính tôn trọng của mọi người. Nếu có những ân phước nào lớn nhất, nếu có những nguồn cảm hứng nào thiêng liêng nhất cho tôi ngưỡng mộ nhìn lên để học theo những công hạnh và đức độ của các ngài, thì đó chính là đức Dalai Lama, một bậc thầy vĩ đại của nhiều người và cũng là thầy của tôi, người tôi hằng tôn sùng.

Nhân danh các điều thiện, các điều lành lợi ích cho mọi loài ấy, bản ngã dẫn ta đi và đi mãi với những cái tốt và đẹp nhất cho mọi loài. Nhưng để rồi một ngày nào đó khi ta trong một lúc tu hành quán chiếu lấy chính mình, mới chợt nhận ra rằng tất cả những ý tưởng, niệm lành cho người, cho mọi loài trước kia của mình chỉ là cái thực chất của bản ngã, nó mang mặt nạ vì lợi ích cho Phật pháp và chúng sinh ở bên ngoài. Xét và tìm đến cái bản ngã sâu tận bên trong của con người, thì ta mới có thể thấy nó luôn luôn gian manh và quỷ quyệt, nó có đủ mọi ma chước để quyến rũ và dẫn dụ những người tu đi vào con đường sai lạc và sa đọa. Thế nên tôi cũng hay dặn lấy chính tôi rằng: **“hãy coi chừng cái bản ngã của người.”**

Nếu những người tu hành vì lòng từ bi thương xót thật sự với những nỗi khổ đau và mê lầm của cuộc đời, nên xông xáo lao vào cõi trần tục này để cứu độ mọi người, thì cái động cơ tâm lý ấy quả thật đáng tán thán và đánh lễ. Nhưng nếu để lao vào cuộc đời này với mục tiêu có được những danh vọng, sự tôn kính và cúng dường thì dù những việc làm phật sự, hoằng pháp lợi sinh kia mang ý nghĩa cao cả bao nhiêu đi nữa cũng là vô ích, vì nó đưa đẩy người tu ấy vào đường danh lợi khác gì thế gian.

Ngày nay, những người tu có thể nhân danh những cấp bằng cao học, hay tiến sĩ để vươn mình ra đời, làm việc phật sự lợi ích cho chúng sinh. Nhưng liệu những cấp bằng cao học, tiến sĩ ấy có đủ làm đại diện duy nhất cho tâm Bồ đề, tâm từ bi thương xót muốn thật sự cứu độ các chúng sinh hay không? Xã hội con người ngày nay là xã hội của danh và vọng, ai không có danh vọng người đó không được

tôn trọng và nể vì, thế nên con người ta đua nhau truy tìm nó và gán lên người đủ thứ các chức vị, thanh danh. Nếu để đi vào cuộc thế và song song hành đạo giữa những người có nhiều danh vọng, mà người tu phải phương tiện dùng cái danh học, danh tu của mình để cảm hóa và nhiếp phục mọi người thì điều ấy chẳng trái; nhưng nếu lấy đó làm phương tiện tiến thân để có lợi, được danh, thì thật là sai hẳn cái mục tiêu mà người tu ấy phát nguyện lúc ban đầu.

Đức Dalai Lama nói:

“Nếu một người tu mà trải qua bao tháng năm hành đạo không thấy mình tâm thường hơn, giản dị hơn và khiêm tốn hơn thời gian ban đầu, thì có lẽ là người tu đó đã đi lạc rồi!”



Hòn Đá Bên Cây Tùng

Huyền Lam

Sinh ra lớn lên tại khu ghetto nghèo đầy tội phạm thường thấy tại các thành phố lớn, John không có cha, mẹ nghiện ngập suốt ngày. Bao nhiêu tiền chính phủ trợ cấp hàng tháng cho gia đình nghèo, mẹ anh dùng mua rượu, thuốc.

John nhiễm theo tính xấu môi trường chung quanh, tuy chưa dính vào ma túy, nhưng thỉnh thoảng trốn học, cạy cửa xe, đột nhập nhà ăn trộm để có tiền mua những món đồ mình thích. John cũng từng bị cảnh sát bắt một lần nhưng dưới tuổi trưởng thành nên chưa phải ngồi tù.

Do mẹ anh không còn tiền mua thực phẩm, John ăn sáng ăn trưa tại trường học được Bộ Xã hội tài trợ cho học sinh nghèo. Chiều tối John cuộc bộ đến nhà ăn từ thiện dưới phố dành cho người khốn khó. Đến đây ăn đã nhiều năm nhưng John không quen ai trong nhóm thiện nguyện, bởi mỗi ngày có những nhóm khác nhau tham gia phục vụ.

Người duy nhất John nhớ đến là ông già tuổi ngoài 70 thường làm vào chiều thứ Bảy. Mỗi lần gặp, ông cười tươi, chào mọi người đến ăn rất chân tình. Ông khéo léo múc các món thức ăn vào khay, tươm tất gọn gàng. Khi đưa khay thức ăn, ông bao giờ cũng niềm nở, chúc người ăn ngon miệng như thể đang phục vụ cho vị khách cao quý tại nhà hàng sang trọng nào. Mỗi lần gặp ông, John cảm thấy an lạc, nhẹ nhàng. Thỉnh thoảng khi vắng người, thấy John ngồi ăn lẻ loi một mình, ông pha ly nước cam đem đến.

John thường không giấu ông điều gì, ngay cả chuyện đánh nhau ở trường hay cạy xe ăn cắp vặt bị cảnh sát bắt. Ông ngồi nghe chăm chú gật

gù, cảm ơn người thiếu niên to lớn tuổi teen đã chia sẻ. Sau mỗi lần trò chuyện, ông luôn cười rất tươi khuyên John:

- *Làm cậu bé tốt tính đi! Đừng làm chuyện dính vào phiền phức nữa, khi đến tuổi trưởng thành sẽ không tốt cho cháu.*

John bản tính ương ngạnh, máu giang hồ ảnh hưởng từ khu ghetto, cười lạnh lạnh, chỉ vào bắp tay cuộn cuộn, tự hào:

- *Cháu mạnh, chắc như đá tảng. Không ai làm gì được cháu đâu!*

Không giống như những người khác đến dùng cơm một thời gian rồi ra đi, John đến đây hàng ngày, năm này qua năm kia nên tất cả các nhóm thiện nguyện đều biết đến cậu tuổi teen này. John trở nên thân thiết gần bó với ông già, gọi ông thân mật hí hóm bằng cái tên tự đặt: Ông già Cool (*cool*: vui vẻ, điềm tĩnh).

Bằng đi một thời gian dài John đột nhiên biến mất không đến dùng cơm. Mọi người thắc mắc muốn tìm hiểu nhưng không biết địa chỉ. Mấy tháng sau, viên cảnh sát đến tìm ông Cool tại nhà ăn, trao bức thư:

“Ông Cool ơi, cháu đã 20 tuổi rồi, đang ngồi tù vì tội trộm cướp. Mẹ cháu mất hơn nửa năm nay. Tháng tới cháu sẽ được thả nhưng không biết phải đi đâu, làm gì để sống. Với hồ sơ tội phạm nếu không người bảo lãnh sẽ không ai muốn cháu, dù có tiền thuê nhà không ai sẽ cho cháu thuê. Cháu không muốn sống trở lại với giới giang hồ để tiếp tục con đường cũ. Cháu muốn làm người tốt, ông ơi!”

Buổi chiều bước chân ra khỏi nhà tù, nét mặt John mệt mỏi, hoang mang cực độ sau một đêm trần trọc. Cảm giác được tự do không đủ làm anh vui khi đối diện tương lai vô vọng phũ phàng. John thất thểu bước đến trạm đăng ký xe miễn phí dành cho tù nhân mãn hạn, dù không biết phải đi đâu. Hình như có ai đang vẫy tay nơi xa xa. Nụ cười tươi mát ấy, khuôn vóc điềm tĩnh ấy, không thể nào ai khác, John mừng rỡ kêu to, anh chạy ào đến ôm choàng, siết chặt:

- Ông Cool!

Ông xoa nhẹ, vỗ về tấm lưng chắc thịt của người thanh niên mới lớn, ông cho biết các nhóm thiện nguyện tại nhà ăn đã quyên góp mượn căn phòng gần đó giúp anh có nơi cư trú trong 6 tháng. Ông sẽ chờ John về nhà ở tạm đêm nay rồi ngày mai đi nhận phòng. John bàng hoàng như không tin vào chính tai mình. Mới vài phút đây thôi anh thấy cô đơn lạc lõng tận cùng. Thế giới như không có anh, loài người như không biết đến sự hiện hữu của anh. Cảm giác được yêu thương, được chấp nhận làm John xúc động mạnh. Mắt anh hoe ướt đầu tiên trong đời.

Ông Cool sống một mình trong căn nhà nhỏ chỉ có một phòng ngủ nhưng có phòng khách lót sàn gỗ khá rộng thoáng. Nơi đây ngoài mấy kệ sách, vài tấm gối ngồi trên sàn của Nhật (tọa cụ), có chiếc bàn thô sơ chưng bức tượng đồng ngồi mỉm cười thật đẹp mà John không biết là ai và có ý nghĩa gì.

Ông Cool làm sẵn món mì Ý đãi John trong buổi cơm chiều. John kể cho ông nghe nhiều khía cạnh khốc liệt đời sống trong tù. Ông chăm chú lắng nghe, gật gù. Dùng bữa xong, ông khuyên John đi tắm để ông lót nệm ngoài phòng khách cho John ngủ tối nay. Khi tắm xong, John bước ra, không gian thanh tịnh lạ lùng. Anh chợt giật mình khi thấy ông Cool phong thái rất an nhiên, ngồi thẳng lưng lặng im giữa căn phòng, miệng mỉm cười cùng bức tượng trên bàn.

Đột nhiên ông nói khẽ:

- *Cháu ngồi xuống đây bên cạnh ta, trên tấm gối này, chúng ta cùng trò chuyện.*

John nghe lời, ngồi xuống như dáng ông ngồi, nhìn vào bức tượng đang mỉm cười. Không gian lắng đọng, anh nghe được cả hơi thở chính mình.

Ông Cool hỏi John:

- *Cháu kể về đời sống trong tù, thế cháu có dự tính gì sau khi ra tù không?*

- *Cháu không biết bắt đầu ra sao ông ạ, mọi chuyện đối với cháu như ngõ cụt. Cháu may mắn được ban thiện nguyện giúp 6 tháng tiền trọ, nhưng sau 6 tháng cháu cũng không biết phải làm gì.*

Vẫn nhìn bức tượng mỉm cười, dáng an nhiên bất động, ông lên tiếng:

- *Thật ra cháu đã biết bắt đầu rồi đấy chứ. Cách đây 1 tháng, cháu biết bắt đầu bằng nhận thức rằng mình phải làm người tốt. Chính điều ấy đã gieo mầm cho những điều tốt đẹp hôm nay. Nếu cháu tiếp tục con đường làm người tốt thì điều tốt đẹp sẽ tiếp tục đến với cháu.*

- *Nhưng cháu tiếp tục như thế nào hở ông? Cháu sẽ cố gắng xin việc làm, nhưng cháu không có kinh nghiệm gì. Ai sẽ mượn một người từng ở tù như cháu?*

Nhẹ nhàng, ông Cool khuyên:

- *Cháu hãy cố gắng kiếm việc làm hàng ngày. Ai cũng muốn thuê người tốt. Vậy cháu nên làm gì để mọi người có cơ hội biết cháu là người tốt?*

Suy nghĩ một lúc lâu, John lên tiếng, giọng vẫn còn ròn rã, khô cứng của giới giang hồ:

- *Mỗi ngày ăn ở nhà ăn thiện nguyện, cháu sẽ giúp dọn dẹp, rửa chén hoặc bất cứ việc gì cần làm.*

Ông Cool đôi mắt sáng biểu lộ niềm vui:

- *Thật tuyệt vời! Cháu thấy không? Cháu biết mình phải bắt đầu như thế nào mà.*

Chỉ vào bức tượng trên bàn, ông nói tiếp:

- Làm người tốt bao gồm làm người chung quanh cảm thấy an vui. Mỗi ngày cháu ráng bỏ ra 10 phút, ngồi một mình, thở nhẹ nhàng, tập cười như bức tượng kia cười. Gặp ai cháu cũng cười nhẹ nhàng như bức tượng nhé. Làm được như thế, nhiều điều màu nhiệm sẽ đến. Cháu sẽ thấy đời sống đáng yêu, âu lo cũng bớt đi rất nhiều. Mười năm nay mỗi ngày ông đều ngồi tập cười như thế.

John trầm trồ:

- Ô, thì ra vì thế mà ông lúc nào cũng cười rất tươi mát với mọi người. Ai cũng thân thiện quý mến ông. Làm thế nào cháu cũng có một tượng như thế? Tượng là Buddha (Phật) phải không ông? Phật là vị thánh như thế nào?
- Ông sẽ cho cháu một tượng như thế. Phật là người có thể tự tại mỉm cười trước mọi hoàn cảnh. Cháu có thể nghĩ đơn giản rằng: Phật là người lúc nào cũng cool. Sau này cháu muốn tìm hiểu thêm, ông sẽ nói thêm.

Ngày đầu tiên John trở lại dùng cơm tại nhà ăn, mọi người vui vẻ đón chào. Khi anh ngỏ lời muốn giúp những việc lặt vặt tại đây, các nhân viên từ thiện đều đồng ý nhưng có chút ưu tư trong lòng: không biết tính khí giang hồ trước đây của anh có làm công việc khó khăn nặng nề thêm? Thế nhưng chỉ sau vài ngày, mọi người thì thầm bàn tán **“thằng John rồn rảng ngang ngược ngày trước sao giờ dễ thương quá đỗi!”**.

John không hề câu nệ bất cứ việc gì, từ lau chùi dọn dẹp cho đến nấu nướng. Anh tâm niệm lời ông Cool dạy, lúc nào cũng niềm nở cười tươi. Gặp những người già, anh tận tình đem đồ ăn thức uống đến tận bàn và thỉnh thoảng hỏi han cần thêm chi. Chỉ một tháng, hơn trăm nhân viên tình nguyện của các tổ chức phục vụ tại đây đều quý mến John. Sau hai tháng, biết John hằng ngày nỗ lực xin việc làm, ông chủ chuỗi nhà hàng sang trọng thỉnh thoảng đến đây làm thiện nguyện đã ngỏ lời mời anh.

Ông ta nói với John:

- *Anh làm việc không lương mà vẫn vui tươi tận tình như thế thì tôi biết khi có lương anh sẽ làm tốt hơn thế nữa.*

John như không tin vào tai mình, vui mừng cực độ khi lần đầu tiên trong đời được mời đi làm.

Anh đến với nhà ông Cool báo tin. Gặp ông, anh dang hai tay lên trời sung sướng hét to:

- Ông ơi! Thật nhiệm màu, cháu có được việc làm rồi! Cháu thật không ngờ những điều ông dạy đơn giản như thế lại thành sự thật. Lành lương đầu tiên, cháu sẽ đãi tiệc ông.

Ông Cool hân hoan, giọng điềm đạm từ tốn:

- Ông thật vui cho cháu, nhưng phải nhớ nhé, mỗi ngày cháu tiếp tục cố gắng bỏ ra ít phút tập thở và cười. Nếu mình bỏ lơ đi một ngày thì sẽ từ từ thành hai ngày và rồi đánh mất chính mình từ lúc nào. Điều màu nhiệm cũng sẽ biến mất. Thực hành trong mỗi ngày nhắc nhở ta sống trong ý thức, nhắc nhở ta sống trong chánh niệm.

Khung cảnh giờ ăn tại nhà thiện nguyện

(ảnh minh họa) - Ảnh: H.L

John hỏi:

- Chiều Chủ nhật hàng tuần, ông cho cháu đến nhà ngồi chung với ông nhé, để dạy cháu thêm?

Ông Cool nhìn John trìu mến, vỗ nhẹ vào vai anh:

- Được chứ, ông rất vui khi cháu đến!

Cuộc sống John kể từ đó thuận buồm xuôi gió, anh được tài trợ đi học thêm, thăng tiến chức vụ theo năm tháng, từ người hầu bàn, thành ca trưởng, trợ lý. Mười năm sau anh được chuyển qua tiểu bang khác làm quản lý nhà hàng. Tuy xa ông Cool nhưng anh vẫn liên lạc mỗi tuần và hàng ngày thực hành lời ông dạy.

Một hôm, khi gọi thăm như thường lệ, anh rất ngạc nhiên khi nghe giọng nói đầu dây khác lạ. Qua vài câu xã giao thăm hỏi, giọng người lạ báo tin:

- Tôi là cháu Thiên sư Sota từ tiểu bang khác về, cách đây vài hôm bệnh viện báo tin ông đã qua đời anh ạ. Ông ra đi khuôn mặt vẫn cười rất an lạc. Ông có để lại di chúc, trong đó có nhờ anh tí việc.

Một ngày mùa xuân, người đàn ông tên John tuổi ngoài 30, theo lời dặn trong di chúc để lại của ông lão dạy thiền nơi miền Tây bắc Hoa Kỳ, lái xe hơn 2 ngàn cây số xuôi Nam tìm đến Vườn quốc gia Zion, bang Utah, Hoa Kỳ. Đoạn đường dài như bất tận ấy, một mình lái xe, John thả hồn trong cảm xúc nhớ thương ông lão vô biên...

Sau một đêm nghỉ ngơi tại nhà trọ trong Vườn quốc gia, sáng sớm anh hỏi người quản lý giúp nhận định địa điểm tên một đỉnh núi trong hơn mấy chục đỉnh tại đây, John lần theo đường mòn đi bộ lên đỉnh núi cao. Con đường trắc trở, khi đi, khi trèo qua những khối đá, phải mất 4 giờ John mới tới nơi. Anh loay hoay ngang dọc trên đỉnh một lúc lâu rồi thốt lên mừng rỡ:

- Ô, đây rồi! Ôi, đẹp quá!

Một cây tùng xanh tươi mọc ngay trên bờ đông của đỉnh mà một phần thân trườn ra bên ngoài vực sâu thăm thẳm cả ngàn mét. Gió ở đây khá mạnh, rít từng cơn làm John cảm tưởng có thể hất văng anh xuống vực bất cứ lúc nào.

John mở ba-lô lấy hộp đựng tro, anh quỳ xuống, cẩn thận tỉ mỉ, rót từng giọt tro qua những khe đá nơi rễ cây tùng mọc. Xong việc anh ngồi đối diện cây tùng, hồi hộp mở lá thơ ông Cool để lại, không biết ông viết gì trong ấy mà phải đến đây mới được đọc.

John giọng mỗi lúc mỗi ghen ngào:

“Thời trai trẻ biết bao lầm lỗi, ta lang thang đến đây. Trong tuyệt vọng chán chường ta có ý định nhảy xuống vách núi kết liễu cuộc đời. Nhưng

mi - cây tùng bỗng nhiên hiện diện vững vàng ngay trên vách. Ở đây chỉ có đá và gió, thân mi thì có thể rơi xuống vực sâu bất cứ lúc nào, nhưng mi vẫn sống khỏe trên vùng núi khắc nghiệt này, vẫn xanh, vẫn tươi mát chỗ che soi bóng cho hòn đá thô cứng bên cạnh. Cảm ơn mi cứu mạng, giúp ta bài học nhiệm mầu. Xin gửi đám tro tàn góp phần cho mi”.

Nước mắt John tuôn chảy, xúc cảm từng cơn chấn động châu thân. John thấy mình hết sức phước đức được ông Cool bằng xương bằng thịt chỉ dẫn từng bước trong cuộc sống. Còn ông Cool khởi đầu chỉ có cây tùng. Anh thấy mình có nhiệm vụ làm cây tùng tiếp nối cho những hòn đá khác.

Nghẹn ngào, hùng tráng, anh ngâm to bài thơ ông Cool làm cho cây tùng trên đỉnh núi cao, giữa không gian lộng gió:

*Núi sừng sững cao
Vực thăm thẳm sâu
Gió cuồng điên bạt!
Sấm gầm động vang!
Hè ta đứng! Mỉm cười cùng năm tháng
Soi bóng đời che chở đá cô liêu.*



Thiền – Phương Pháp Chữa Bệnh Không Dùng Thuốc

Lương y Võ Hà

“**Nhờ buộc tâm trụ vào Bốn niệm xứ nên mọi thứ bệnh tật, khổ đau nơi thân đều được đình chỉ**”.
Kinh Tập A Hàm

Đức Phật được tôn xưng là một vị Đại Y Vương vì Ngài đã vạch ra được những con đường giúp con người thoát ra khỏi vòng sinh, lão, bệnh, tử. Tuy nhiên, không phải đến khi **“liễu thoát sinh tử”** mới khỏi được bệnh khổ. Ngay phần đầu của bộ Tâm kinh, giáo lý nhà Phật đã minh thị **“Quán Tự Tại Bồ tát hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách”**. Không nhất thiết là ở đâu hoặc lúc nào, một khi đã thể nhập vào vị trí tuệ Bát nhã, quán thấy ngũ uẩn đều là không thì bệnh khổ ắt sẽ không còn. Kinh Tập A Hàm, đoạn ghi lại của phần trả lời của Ma na Đề Na cho tôn giả A Na Luật đã cho thấy một cách trị bệnh cụ thể và dễ thực hành hơn. Đó là **“Nhờ buộc tâm vào Bốn niệm xứ nên mọi thứ bệnh tật, khổ đau nơi thân đều được đình chỉ”**. Phần bàn về phép trị bệnh trong Tu tập tọa thiền chỉ quán, Trí Khải đại sư cũng viết **“phép tọa thiền nếu khéo dùng tâm thì bệnh tật tự nhiên lành”** hoặc **“Trị bệnh tuy có nhiều cách, tóm lược đều không ngoài hai phương tiện Chỉ và Quán”**. Tại sao Chỉ hoặc Quán trong tọa thiền lại có thể chỉ được bệnh? Liệu những điều này có mâu thuẫn gì với lý luận của nhiều nền ý học chính thống chăng? Có thể trả lời được câu hỏi này nếu chúng ta hiểu được tác động của tâm lý, cảm xúc và vai trò của hệ thần kinh đối với sức khỏe con người.



Stress là một yếu tố gây bệnh

Đối với y học phương Tây, tác nhân tâm lý được xem là một yếu tố gây bệnh, được Cullen nói đến vào khoảng năm 1776 với tên gọi là rối loạn thần kinh chức năng. Sau đó, năm 1936, giáo sư Hens Selye, người sáng lập viện chống stress ở Montreal, Canada đã chính thức dùng thuật ngữ stress để chỉ những của cơ thể đối với những yếu tố gây khó chịu trong môi trường sống. Sớm hơn nhiều so với phương Tây, trên cơ sở những lý luận về khí và khí hóa, các nhà y gia của phương Đông đã sớm nhận ra những ảnh hưởng của những cảm xúc tiêu cực lên sức khỏe của con

người. Hàng ngàn năm trước, sách Nội kinh, một quyển sách kinh điển của y học cổ truyền Trung Hoa đã ghi nhận **“bách bệnh giai sinh vu khí”**. Người xưa cho rằng những cảm xúc thái quá của bảy loại tình chí (*hỉ, nộ, ái, ố...*) sẽ làm rối loạn khí hóa của những tạng phủ tương ứng. Chẳng hạn **“Ưu thương Tỳ”, “Khủng thương Thận”, “Nộ thương Can”**... Do đó, những rối loạn này chính là nguyên nhân của những bệnh về nội thương. Đôi khi những rối loạn khí hóa do cảm xúc có thể gây ra những triệu chứng bệnh ký có thể thấy được ngay. Thử quan sát một người đang bộc phát cơn tức giận: toàn thân nóng lên, mồ hôi vã ra, nhịp tim tăng, hơi thở gấp, các cơ bắp như tăng lên. Ở một số người khác, cơn nóng giận sẽ làm cho toàn thân ngứa ngáy, áp huyết tăng, đau thoát ở ngực hoặc như bị bóp chặt ở bao tử.

Thiền là biện pháp đối trị của những chứng bệnh tâm thể

Trong thời đại ngày nay, để tồn tại và phát triển trước một cuộc sống nhiều thách thức và một môi trường luôn thay đổi, con người phải đối mặt với nhiều áp lực tâm lý. Chính những yếu tố gây stress là nguyên nhân của nhiều bệnh tật. Stress có thể làm rối loạn tiêu hóa, tim mạch, rối loạn nội tiết, làm suy giảm khả năng miễn dịch khiến cơ thể dễ bị bệnh tật tấn công hoặc làm trầm trọng thêm những chứng bệnh đang tiềm tàng. Trong những trường hợp này, việc giải tỏa stress, điều hòa được cảm xúc phải là ưu tiên hàng đầu. Nói chung, thư giãn hay căng thẳng, tập trung tư tưởng vào một sự kiện này hay chuyển sang một sự kiện khác là khả năng tự nhiên ở mỗi con người. Tuy nhiên, ở một số trường hợp bệnh lý, khi hệ thần kinh đã quá tải, đã vượt quá giới hạn để tự hồi phục, tự điều chỉnh thì người bệnh cần một quá trình tập luyện hoặc điều trị. Trong những trường hợp này, Thiền là một liệu pháp đối trị trực tiếp và hữu hiệu. Ông Herbert Benson, giáo sư Đại học Harvard, người sáng lập Viện Y học Tâm thể ở Boston (*Mind – Body Medical Institute*) cho biết: **“Từ 60% đến 80% số lượng bệnh nhân đến khám ở các phòng mạch đều có liên quan đến stress. Các ca bệnh này đáp ứng rất kém đối với thuốc và phẫu thuật nhưng lại**

rất tốt đối với các liệu pháp tiếp cận tâm thể”. Ông cho rằng các liệu pháp thư giãn và Thiền làm giảm sự căng cơ, giúp giải tỏa những tình trạng lo âu, sợ hãi, bất an, dễ bị kích thích và đặc biệt là làm giảm hoạt hóa các nội tiết tố stress.

Thiền là những phương pháp tập trung tư tưởng, buộc tâm vào một đối tượng nhất định nhằm tạo ra hiệu ứng ức chế, nghỉ ngơi trên toàn bộ vỏ não. Stephanie Clement và Cary Barbor, những chuyên gia trong lĩnh vực điều trị tâm lý đã cho biết: **“Những nghiên cứu trên những đối tượng chỉ cần thực hành thiền ngắn hạn (khoảng 10 phút mỗi lần) nhưng đều đặn hàng ngày đều cho thấy có sự gia tăng sóng Alpha và sự giảm bớt tình trạng lo âu, trầm uất”**. Sóng Alpha là sóng não ứng với tình trạng thư giãn cơ bắp và tinh thần không căng thẳng. Do cơ chế tương tác thần kinh, thể dịch và nội tạng, sự nghỉ ngơi của vỏ não sẽ phục hồi tính tự điều chỉnh của hệ thần kinh nên có tác dụng cải thiện đến toàn bộ các cơ quan. Chẳng hạn ở hệ tim mạch, Cary Barbor cho biết: **“Trong khi ở những người bình thường, đáp ứng chống trả hoặc bỏ chạy kéo dài sẽ kích hoạt sự tăng tiết Adrenaline, gia tăng nhịp tim và những nguy cơ máu đông thì ngược lại, những đáp ứng thư giãn sẽ làm giảm chuyển hóa, giảm nhịp tim, hạ thấp sóng não và cải thiện những triệu chứng của bệnh tim mạch”**.

Hiện nay có một phương pháp Thiền đã được chính thức đưa vào giảng dạy và thực hành lâm sàng tại nhiều trường đại học y ở phương Tây, kể cả một số trường đại học lớn ở Mỹ như Umass, Stanford, Duke, Virginia, San Francisco,... Và MBSR **“Mindfulness Based Stress Reduction”** (*Giảm stress dựa trên sự tỉnh giác*) được xem là một liệu pháp bổ sung giúp điều chỉnh tinh thần, cảm xúc và cải thiện sức khỏe. Đây là một kỹ thuật Thiền định nhằm phát triển chánh niệm, tức khả năng nhận biết điều gì đang xảy ra nơi thân hoặc tâm, qua đó có thể làm chủ được bản thân và điều hòa cảm xúc. MBSR đã được giáo sư Jon Kabat – Zinn khởi xướng đưa vào thực hành lâm sàng từ đầu những năm 1970. Hiện nay, Trung tâm Y học và Giáo dục Tỉnh Giác CFM (*the Center For Mindfulness in Medicine,*

Health Care and Society) thuộc trường Đại học Y Massachusetts (UMASS), được xem là cơ sở y tế lớn nhất và lâu đời nhất ở Mỹ trong lĩnh vực quảng bá, giáo dục và điều trị bằng MBSR. Cho đến nay, hàng chục ngàn người đã được hưởng lợi từ chương trình huấn luyện và điều trị này. Kết quả cho thấy, MBSR giúp điều trị những bệnh về tim mạch, các chứng đau nhức mãn tính, rối loạn chức năng, dạ dày ruột, chứng đau nửa đầu, cao huyết áp, mất ngủ, lo âu, hoang loạn... Hiện nay, trên thế giới đã có hơn 200 bệnh viện hoặc cơ sở y tế có thực hành điều trị bằng MBSR.

Thiền là một liệu pháp chỉnh thể

Mỗi triệu chứng, mỗi bộ phận cơ thể đều phải được xem xét và điều chỉnh trong mối tương quan chung nhằm mang lại sự cân bằng và hài hòa cho cả tổng thể. Về mặt này, với ý nghĩa hòa hợp hay hợp nhất giữa các mặt tổ chức trong cơ thể, hợp nhất giữa thân và tâm và cuối cùng là giữa con người và vũ trụ. Thiền là đỉnh cao của liệu pháp chỉnh thể và cũng là chỗ gặp nhau giữa y học và các nền học khác của phương Đông. Các phương pháp ngồi thiền, luyện khí công, tập yoga đều có tác dụng thanh lọc, điều chỉnh để chữa bệnh hoặc cải thiện sức khỏe. Về mặt thần kinh, thông qua quá trình thư giãn và nội quán, Thiền duy trì trạng thái yên tĩnh của đại não, có thể điều hòa thần kinh giao cảm, phục hồi tính tự điều chỉnh và tự hoàn thiện vốn có của hệ thần kinh trung ương. Đây cũng là một cơ chế mang tính chỉnh thể vì sự hài hòa và hoàn thiện của hệ thần kinh sẽ tác động trở lại để điều hòa nội tiết, nội tạng, tái lập tình trạng khí hòa bình thường để phục hồi sức khỏe. Cũng vì lý do này, những liệu pháp thư giãn và Thiền không những có hiệu quả trên những tâm thể mà còn có thể nâng cao sức miễn dịch và tăng cường lưu thông khí huyết để giúp cải thiện cả những cơ quan đã bị tổn thương. Ngoài ra, người hành thiền có thể vận dụng hoặc Chỉ, hoặc Quán để tạo ra những hiệu quả cụ thể tùy theo chứng trạng. Với phép Chỉ, căn cứ vào quy luật “*thân đau khí đó*”, người tập có thể an tâm vào một vị trí nhất định trong cơ thể để tăng cường khí huyết đến nơi cần thiết. Ví dụ: An tâm vào một chỗ đau để giải tỏa đau nhức, an tâm vào huyết tố liêu ở chóp mũi để trị áp huyết thấp hoặc

an tâm tại huyết đan điền ở bụng dưới để chữa những chứng căng thẳng tâm lý hoặc âm hư gây ra nhưc đầu, khó ngủ, hồi hộp, áp huyết cao.

Có rất nhiều nghiên cứu về hiệu ứng vật lý của những suy nghĩ tích cực. Đáng kể nhất là công trình nghiên cứu của bác sĩ Carl Simonton về điều trị ung thư. Ông hướng dẫn cho bệnh nhân thư giãn và hình dung những bạch cầu của họ là những chiến sĩ “*tìm và diệt*”. Đội quân dũng mãnh chiến đấu, chiến thắng và mang đi các ung thư đã chết. Công trình nghiên cứu trên 110 bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối đã cho kết quả 25% hoàn toàn khỏi bệnh, 30% ung thư ngừng phát triển và ở 10% khác khối ung thư bắt đầu nhỏ dần.

Tóm lại, Thiền có thể chữa bệnh, khổ là một hiện thực. Vấn đề còn lại là ý chí và khả năng tập trung tư tưởng của người bệnh. Điều này còn tùy thuộc vào căn cơ và các điều kiện trợ duyên khác như chế độ ăn uống, sinh hoạt, giao tiếp...■



Não & Tim Và Thiền

Chu Tất Tiến

Cách đây vài năm, khi tôi đang còn chủ trương một chương trình có tính cách thiện nguyện và phải trang trải và chi tiêu rất nhiều cho chương trình này, trong khi không có sự trợ giúp nào từ phía chính phủ cả, tôi đã suýt bị “*stroke*” và chấm dứt cuộc đời ở đây, nếu không có Thiền.

Buổi tối hôm đó, tôi đang ngồi ở nhà, lo lắng khủng khiếp về số tiền mà mình phải chi gấp cho tiền nhà, tiền điện thoại, cũng như một số tiền linh tinh khác hầu giữ cho chương trình được tiếp tục, bất ngờ tay chân tôi tự nhiên rung giật khác thường. Mới đầu là rung nhẹ, sau giật liên hồi, không kiểm soát được nữa. Bắp thịt miệng tôi cũng giật luôn. Tôi hết hoảng, cố gọi người con trai bằng một loại âm thanh đứt quãng của mình. May mắn cho tôi là anh con trai tôi vừa đi ngang qua, nhìn thấy tôi đang rung giật, vội gọi cậu em và hai anh em hết hoảng chở tôi vào ngay bệnh viện UCI cấp cứu.

Ngay lúc đó, tôi cố gắng kiềm chế không cho tay chân rung giật, nhưng cơ thể tôi đã bắt đầu bất tuân lệnh, tôi đành chấp nhận các cơn run rẩy liên tục. May mắn cho tôi là trí óc còn tỉnh táo. Trong tình hình nguy kịch ấy, tôi chợt nhớ đến Thiền!

Tôi nghĩ chỉ còn phương cách này mà thôi, vì từ nhà đến bệnh viện, khiêng ra khiêng vào cũng bao nhiêu phút, có thể từ liệt đến chết. Nhớ đến điều đó, tôi bình tĩnh ngay và bắt đầu hít thở thật dài, thật sâu. Tôi nhắm mắt lại, mặc cho hai ông con trai lo bế ra xe, nổ máy và chạy đi, tôi chỉ tập trung tư tưởng, và hít thở theo Thiền. Từ từ hít vào bằng mũi, theo dõi hơi thở mình tới bụng, ngưng lại ba giây (*đếm thầm 1,2,3*), rồi từ từ thở ra, cũng thật chậm. Tôi cứ làm thế, không màng đến ngoại cảnh, chỉ trừ khi bác sĩ hỏi vài câu hỏi thì trả lời, sau đó, thì mặc họ, chụp phim X-Ray



tại chỗ, rồi qua MRI, rồi Siêu âm, chích nước biển... Cứ xong một việc, tôi lại nhắm mắt, hít thở. Suốt đêm như vậy, tôi không suy nghĩ gì, để cho óc não thoải mái, không tạp niệm, không run sợ, không lo âu, không phỏng đoán bất cứ điều gì. Trong óc tôi, chỉ có một tư tưởng chạy qua chạy

lại: **“Bình tĩnh, không nghĩ gì hết, tập trung tư tưởng hít thở. Hít vào.... Nén hơi, 1,2,3... Thở ra...Hít vào....”**

Cứ thế, tôi dần dần đi vào giấc ngủ nhẹ nhàng (một phần có lẽ (?) bệnh viện cho tôi thuốc ngủ chẳng?) Đến nửa đêm tỉnh giấc, tôi lại tiếp tục hít thở.. Hít vào... thở ra... trong khi tay chân vẫn để xuôi thẳng theo thân người. Rồi lại ngủ. Đến sáng hôm sau, khoảng 11 giờ, thì bác sĩ trực đến, cho tôi biết là chẳng có gì quan trọng cả, chỉ là một cơn **“stroke”** nhẹ, đã qua khỏi rồi. Tôi hỏi ý kiến ông về việc tôi hít thở, tập trung tư tưởng, hít vào, nén hơi, rồi xả ra.. Ông bác sĩ người Mỹ giật mình, nhìn tôi: **“A! Tôi biết rồi! Ông làm đúng đó! Ông đã Thiền để tự cứu mạng mình! Nếu ông không làm như thế, thì bây giờ ông đã gặp khó khăn rồi!”** Bác sĩ còn cho biết cơn **“light stroke”** (Xuất huyết não nhẹ) đến trước, báo động cho cơ thể biết là nó sắp tấn công cơn thứ hai, mạnh hơn và đưa đến tử vong hoặc bại liệt! Nếu tôi tiếp tục lo lắng, sợ hãi, không biết Thiền thì nhất định một cơn nữa sẽ dứt điểm!

Sau này, tôi đọc trên Internet, thấy có lời khuyên của các Y Sĩ là khi có cảm giác sắp bị **“nhồi máu cơ tim”** (heart attack), thì việc đầu tiên cũng là ho vài cái rồi hít thở thật sâu và thật dài, tối thiểu 10 lần sẽ cứu được mạng.

Triệu chứng bị “heart attack” được thể hiện dưới hình thức sau:

- Đau thắt tim.
- Cơn đau chạy từ tim đến dưới cánh tay trái. Nói **“dưới”** nghĩa là cơn đau buốt chạy phía dưới bắp thịt cánh tay trái.
- Hơi thở gấp rút, ngắn và giật
- Mệt bất ngờ, lưỡi liú lại.
- Có thể muốn ói mửa.

Đó là những triệu chứng đầu tiên báo hiệu có thể có một cục máu bầm đang làm tắc nghẽn máu về tim, làm trái tim phải đập mạnh tới đa để làm

tròn phận sự của nó là đẩy cục máu ra khỏi chỗ kẹt, nhưng vì không thể làm được chuyện đó, nên tim đành đứng lại.

Còn xuất huyết não, có thể một (hay tất cả) các triệu chứng sau:

- Mệt bất ngờ, lưỡi có thể liú lại, nói lằng nhằng, lắp bắp.
- Mất thăng bằng.
- Tê liệt một phần thân thể, tê một bên mặt.
- Có những cử động bất thường.
- Nhức đầu khủng khiếp

Theo nguyên tắc bảo vệ sức khỏe, nếu thấy những triệu chứng này, lập tức gọi 911, bất kể đang ở đâu, đang làm gì. Tuy nhiên, có rất nhiều trường hợp, việc tự gọi 911 không thực hiện được, vì ở xa máy điện thoại, hoặc tay chân run giật, ngã lăn xuống đất, hoặc đang lái xe... Vậy, phương pháp duy nhất, nhanh nhất và hiệu quả nhất trong khi chờ chữa trị là Thiền.

Thực hiện Thiền rất đơn giản, gồm hai việc : xả bỏ và tập trung hít thở.

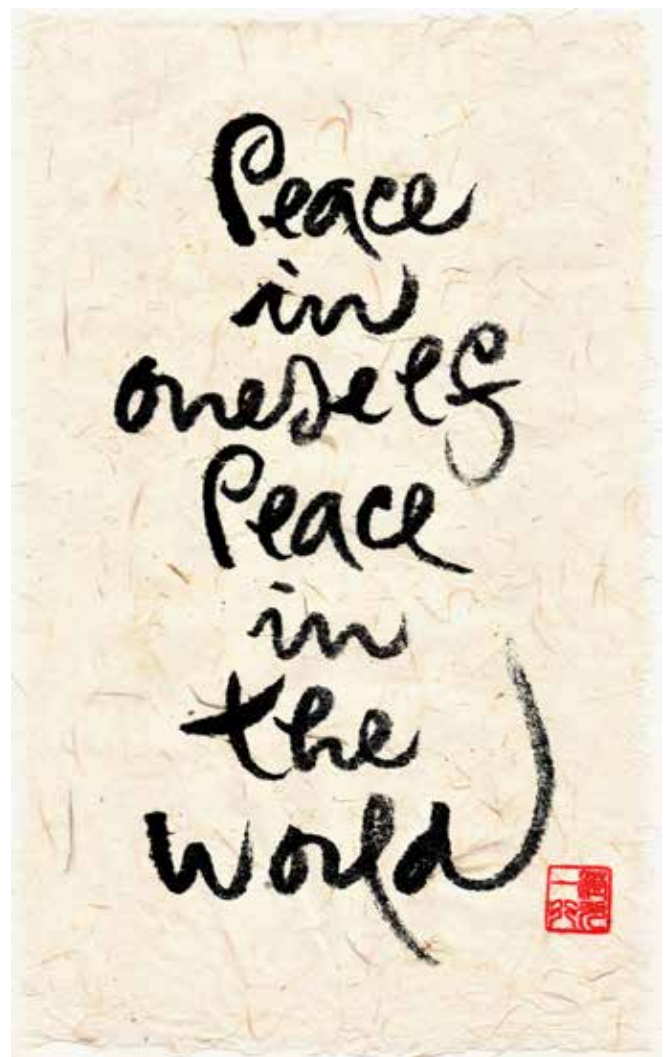
- Xả bỏ** : Lập tức bỏ qua mọi suy nghĩ, lo âu, và tự mình **“nói”** (trong đầu) với mình là **“không nghĩ gì hết, không nghĩ gì hết, không nghĩ gì hết, xả bỏ, xả bỏ, xả bỏ...”**
- Tập trung hít thở** : Trước hết là nhắm mắt lại, tay chân ở đâu, để đó, hít vào thật chậm, theo dõi hơi thở qua mũi, dồn xuống phía dưới bụng, nén hơi, đếm 1,2,3 rồi từ từ thở ra, theo dõi hơi thở đang đi qua mũi. Cứ thế mà lặp đi lặp lại nhiều lần.

Trường hợp đang lái xe, mà thấy có triệu chứng gì bất thường như trên, lập tức tắt xe vào lề đường, bật đèn báo động lên, và nhắm mắt hít thở... Nhất định sẽ tự cứu được mạng sống mình.

Trong cuộc sống hiện tại, là một con người, ai không phải suy nghĩ. Người có cuộc sống đơn giản cũng suy nghĩ về ăn uống, sinh hoạt, nghĩ về gia đình, vợ chồng con cái. Người hay suy tư thì luôn nghĩ về ý nghĩa cuộc đời. Kẻ làm thương mại thì luôn luôn tính toán... Khi suy nghĩ, suy tư, tính toán mà có tìm ra giải pháp, thì cơ thể vẫn chấp nhận được. Các nhà toán học, khoa học, triết học, chính trị gia luôn suy nghĩ. Nhưng nếu cường độ suy nghĩ tăng lên đến một độ cao, hầu như không nghỉ ngơi bất cứ lúc nào mắt mở, (*có khi ngủ cũng vẫn suy nghĩ*), mà nếu cảm thấy không tìm ra giải pháp, thấy **“bí”**, cùng đường tắc lối, thì có thể hệ thống thần kinh não bộ chịu không nổi, phải phản kháng lại, và lúc đó, sẽ gây rối loạn, hoặc biến thành trầm cảm, hoặc xuất huyết não. Trước khi biến thành trầm cảm, có thể có một giai đoạn bị **“sự kích thích tấn công”** (*anxiety attack*). Điều này có khi nguy hiểm hơn bị nhồi máu cơ tim, vì nếu bị nhồi máu cơ tim mà chữa được, chỉ việc nghỉ ngơi, ăn uống cẩn thận trở lại, thì hết bệnh. Còn nếu bị **“sự kích thích tấn công”**, hậu quả sẽ rất lâu dài và khó chữa. Người bệnh luôn nhức đầu, thấy có **“cái gì”** chạy qua chạy lại trong đầu, tim luôn đập nhanh, ngủ hay giật mình, hoảng hốt, sợ hãi hoài, sợ chết, sợ bệnh, sợ đau, sợ cô đơn, sợ bị vợ chồng, con cái bỏ rơi, sợ mất việc.. và sức khỏe xuống thê thảm. Không còn cử động mạnh và nhanh được, lúc nào cũng nghĩ tim mình có vấn đề, ăn uống không ngon, mất hứng thú xem phim, nghe nhạc, đọc báo. Nói chung là biến thành trầm cảm, suốt ngày lừ đừ, đặt đầu gối đây, rồi chờ chết! Đi khám bệnh, thì sẽ không thấy toa nào ngoài các toa thuốc an thần, có tính chất gây nghiện. Nếu uống vào thì khỏe, không uống thì nhớ, rồi uống hoài, uống hoài... Ghiền!

Vậy, làm sao trị được hoặc ngăn chặn được hai căn bệnh này mà không dùng thuốc: Thiền! Nếu phối hợp được với các phương pháp khí công khác, như Yoga, Tài Chi, Hồng Gia, thì sức khỏe sẽ hồi phục nhanh hơn. Ngoài ra, nếu bệnh nặng, cần thêm rất nhiều Vitamin B1, vì Vitamin B1 làm lợi cho tế bào não, giúp trí nhớ và giúp cho việc suy nghĩ không bị trở ngại.

Tuy nhiên, theo luật Trời và luật Đất, cuộc sống, tự nó, mang rất nhiều giới hạn. Không có gì vĩnh viễn, không có chi gọi là trường tồn. Vậy, muốn sống khỏe với thiên nhiên, cần giới hạn nhiều thứ, nhất là giới hạn suy nghĩ, bởi tế bào não là hệ thống tế bào duy nhất, chết đi rồi thì không sản sinh thêm như các loại tế bào khác. Lớp tế bào da này chết rồi (*biến thành “ghét”*) thì lớp khác sinh ra. Còn tế bào não, Trời sinh ra có nhiều thì xài nhiều, mình làm mất đi cho công việc rồi thì không có nữa. Nhiều nhà bác học về già thành lẩm cẩm, mất trí nhớ. Khoa học gia Einstein, một hôm ngồi xe lửa, để rơi cái mũ trên đầu gối xuống đất. Một cô gái ngồi bên cạnh nhặt lên và để lại trên đầu gối ông như cũ. Ông quay qua, cảm ơn và hỏi: Cô bé họ gì? Cô bé trả lời: **“Dạ, thưa ba, con có họ là Einstein.”**



Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức the miracle of mindfulness

**2015 HOÀNG PHÁP TẠI MỸ DƯỚI
SỰ HƯỚNG DẪN CỦA
QUÝ THẦY VÀ QUÝ SƯ CÔ LÀNG MAI**

"Mỗi ngày chúng ta
đều tham dự vào
một phép lạ mà chúng
ta không hề nhận biết:
trời xanh, mây trắng,
chiếc lá non, đôi mắt
đen tuyền, tò mò của
một cháu bé - đôi mắt của
chính chúng ta.
Tất cả đều là phép lạ."

Thiền sư Thích Nhất Hạnh
Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức

NEW YORK

Mindfulness Retreat:
The Miracle of Mindfulness
August 31 – September 5
Blue Cliff Monastery, Pine Bush

Day of Mindfulness:
Together, We Are One
September 6
Blue Cliff Monastery, Pine Bush

Public Talk:
Mindfulness—Stop Waiting, Start Living
September 12 at 7:00pm
The Town Hall, New York City

MISSISSIPPI

English Retreat:
Now Is the Time
September 22 – 27
Magnolia Grove Monastery, Batesville

Day of Mindfulness
September 27
Magnolia Grove Monastery, Batesville

Vietnamese Retreat:
Thương Như Bụt Thương
September 30 – October 4
Magnolia Grove Monastery, Batesville

CALIFORNIA

Public Talk:
Touching the Present Moment
October 10 at 3:30pm
The Nourse, San Francisco

**Mindfulness Retreat for Software
Developers & Designers**
October 11 – 15
Mercy Center, Burlingame

Public Talk:
Touching the Present Moment
October 24 at 3:30pm
Wilshire Ebell Theatre, Los Angeles

English Retreat
Breathe, It'll Be Okay!
October 27 – November 1
Deer Park Monastery, Escondido

Day of Mindfulness
November 1
Deer Park Monastery, Escondido

Vietnamese Retreat
Tập Thói Quen Sống Hạnh Phúc
November 4 – 8
Deer Park Monastery, Escondido

Day of Mindfulness (Vietnamese)
November 8, 2015
Deer Park Monastery, Escondido



www.miracleofmindfulnessstour.org

Chương Trình Hoằng Pháp Tại Mỹ 2015

Tăng Đoàn Làng Mai

“PHÉP LẠ CỦA SỰ TỈNH THỨC”

Một tăng đoàn gồm 75 vị xuất sĩ - đệ tử của Thiền sư Thích Nhất Hạnh - đến từ trung tâm Làng Mai, Pháp và ba Tu viện ở Mỹ (*Bích Nham, Mộc Lan và Lộc Uyển*) sẽ cùng nhau hướng dẫn khóa tu những khóa tu, cũng như các sự kiện khác trong chuyến hoằng pháp tại Mỹ năm 2015. Mặc dù Thầy không có mặt trực tiếp trong khóa tu này nhưng nhìn cho kỹ, chúng ta sẽ thấy Thầy vẫn luôn có mặt nơi tăng thân và trong mỗi người chúng ta.

Trong chuyến hoằng pháp tại Mỹ năm 2009, tăng thân xuất sĩ Làng Mai đã hướng dẫn khóa tu cho 1000 người tại tiểu bang Colorado khi Thầy phải nhập viện. Dưới đây là một đoạn trích từ phần giới thiệu của cuốn sách *“One Buddha is Not Enough: A Story of Collective Awakening”* (Một Vị Bụt thì Không Đủ: Câu chuyện về sự tỉnh thức tập thể) được ấn hành sau khóa tu đặc biệt này:

“Năng lượng tu tập hùng hậu của tăng thân đã giúp chúng ta nhìn sâu vào quá khứ của mình, những liên hệ gia đình và tình cảm mà mình đã có, những mất mát, đòi hỏi và thất vọng mình đã từng trải qua. Nương vào nhau như một tăng thân, chúng ta đã phá tan được những tập khí trốn chạy khổ đau lâu năm của mình. Mỗi một người đều đạt tới sự chuyển hóa và trị liệu, xuất sĩ cũng như cư sĩ, những vị tu lâu năm và cả những vị mới đến tu học lần đầu. Chúng ta đã trực tiếp chứng nghiệm được giá trị và sức mạnh vĩ đại của tăng thân. Chúng ta thấy được rằng Thầy và pháp môn tu học sẽ tồn tại lâu dài trong tương lai, vì chúng ta đã đích thực trở thành một tăng thân. Ở bất cứ nơi nào, hễ chúng ta đến với nhau như một đoàn thể tu học thật sự thì chúng ta có thể chế tác được năng lượng hùng hậu của bình an và trị liệu.”

Với tinh thần đó, Tăng thân Làng Mai xin kính mời quý cô bác, quý anh chị và các bạn đến tham dự khóa tu **“Thương Như Bụt Thương”** tại tu viện Mộc Lan, tiểu bang Mississippi từ ngày 30/9 – 4/10/2015 và khóa tu **“Tập Thói Quen Sống Hạnh Phúc”** tại tu viện Lộc Uyển, tiểu bang California từ ngày 04/11-08/11. Hơn bao giờ hết, chúng ta cần sự có mặt của nhau, của một tứ chúng gồm có quý thầy, quý sư cô, các vị cư sĩ nam và cư sĩ nữ để có thể cùng nhau tiếp nối Thầy và đem giáo lý mẫu nhiệm của Thầy đi về tương lai. Khóa tu **“Thương Như Bụt Thương”** và **“Tập Thói Quen Sống Hạnh Phúc”** sẽ nuôi lớn tình thương và niềm tin nơi sự giác ngộ trong chính mỗi người và trong đoàn thể tu học của chúng ta. Chúng ta sẽ thực tập quay về với giây phút hiện tại để nhận diện những điều kiện hạnh phúc đang có mặt. Chúng ta học làm tri kỷ của chính mình, lắng nghe hình hài, cảm thọ, nhận thức, niềm vui và nỗi buồn bên trong, để có thể hiểu và chăm sóc chính mình và những người mình đã nguyện thương yêu một cách cụ thể và hữu hiệu hơn. Năng lượng tập thể của một tứ chúng cùng tu học sẽ đem lại sự chuyển hóa và trị liệu lâu dài trong gia đình và xã hội của chúng ta.

Quý thầy quý sư cô rất mong tất cả cô bác, anh chị về tham dự khóa tu này đầy đủ, và xin giúp đem thông tin này đến gia đình và bằng hữu của quý vị. Khóa tu cũng sẽ có các chương trình đặc biệt cho các cháu thiếu nhi và thiếu niên.

Để giúp tu viện chuẩn bị khóa tu một cách tốt đẹp và tiện cho việc sắp xếp phòng ốc, xin quý cô bác, quý anh chị và các bạn vào trang nhà www.miracleofmindfulness.org để đăng ký cho khóa tu hoặc liên lạc tu viện Mộc Lan (office@magnoliagrovesmonastery.org) hoặc tu viện Lộc Uyển (deerpark@dpmail.net)

Tăng thân Làng Mai xin trân trọng kính mời.

Khóa tu Việt Wake Up 2015

Bạn mến,

Là một người trẻ, hẳn ai trong chúng ta cũng ấp ủ cho mình những ước mơ và hoài bão. Nhưng đã bao giờ chúng ta ngồi lại và thử xem mình thật sự muốn làm gì với cuộc đời mình, với tuổi trẻ của mình. Đây là ước mơ sâu sắc nhất của đời mình? Không lẽ mục đích của cuộc đời mình chỉ là chạy theo danh vọng, địa vị và những tiện nghi vật chất thôi sao?

Chúng ta khao khát tìm kiếm hạnh phúc và tình yêu chân thực. Nhưng hạnh phúc là gì? Tình yêu đích thực là gì? Ta tìm hạnh phúc, tìm tình yêu ở đâu? Phải chăng cái mà ta tìm kiếm đang nằm ở một tương lai xa xôi?

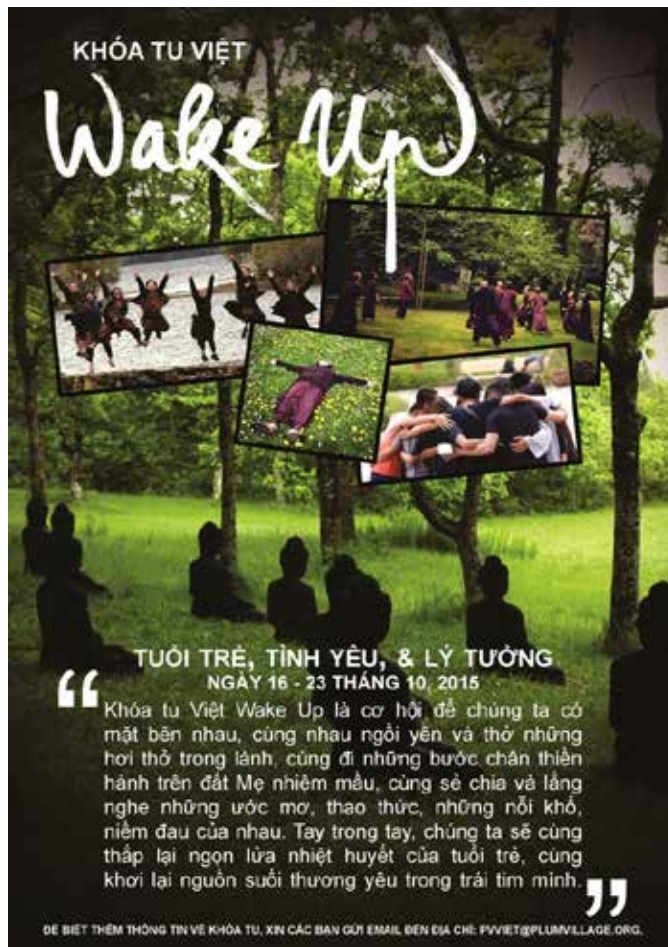
Đã đến lúc chúng ta cần dừng lại những rong ruổi, tìm cầu để trở về lắng nghe chính mình, để tìm lại chính mình. Chỉ khi nào chúng ta biết cách trở về với tự thân, chúng ta mới có hy vọng tìm được câu trả lời cho cuộc đời mình.

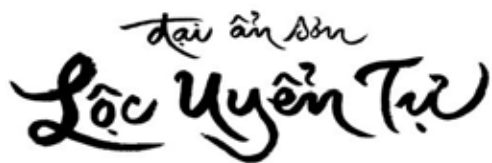
Khóa tu Wake Up dành cho người Việt trẻ ở châu Âu, được tổ chức tại Làng Mai từ ngày 16 – 23/10/2015, với chủ đề **“Tuổi trẻ, tình yêu và lý tưởng”** là cơ hội để chúng ta có mặt bên nhau, cùng nhau ngồi yên và thở những hơi thở trong lành, cùng đi những bước chân thiền hành trên đất Mẹ nhiệm màu, cùng sẻ chia và lắng nghe những ước mơ, thao thức, những nỗi khổ, niềm đau của nhau. Tay trong tay, chúng ta sẽ cùng thắp lại ngọn lửa nhiệt huyết của tuổi trẻ, cùng khơi lại nguồn suối thương yêu trong trái tim mình.

Để ghi danh cho khóa tu, bạn có thể điền vào đơn ghi danh theo đường link sau:

https://docs.google.com/a/langmai.org/forms/d/1JYmOY7ouUh4DP5WM6Sg2SWyoQ_cbpd3lv4JdavJAxk/viewform?c=0&w=1

Để biết thêm thông tin về khóa tu, xin các bạn gửi email đến địa chỉ: pvviet@plumvillage.org. Quý thầy, quý sư cô rất hạnh phúc để đón chào các bạn và cùng chung bước với các bạn trên con đường trở về tìm lại chính mình!





Khóa Tu Tiếng Việt 2015

Tập Thói Quen Sống Hạnh Phúc

Do tăng đoàn Làng Mai hướng dẫn.
Từ thứ Tư ngày 4 đến Chủ Nhật ngày 8
tháng 11 năm 2015

Kính thưa quý đạo hữu,

Xin mời quý đạo hữu về tham dự khóa tu người Việt, tổ chức tại tu viện Lạc Uyên, với chủ đề “Tập Thói Quen Sống Hạnh Phúc”. Chúng ta sẽ cùng nhau thực tập chánh niệm theo phương pháp Bụt dạy để trở về với chính mình, chuyển hóa thân tâm, sống hạnh phúc và đem lại niềm an lạc cho gia đình, cộng đồng và xã hội. Về tu viện quý vị sẽ được tiếp xúc với thiên nhiên, trời xanh, mây trắng, nghe tiếng chim hót và được sống những ngày thật bình an giữa núi rừng.

Sau đây là một số chi tiết có thể giúp quý vị sắp xếp để tham dự khóa tu một cách dễ dàng.

Chỗ ở

Ban tổ chức sẽ cố gắng sắp xếp cho các vị trong cùng một gia đình ở chung một phòng. Mỗi phòng sẽ có từ 3 đến 6 người, tùy theo số người ghi danh nhiều hay ít. Xin ghi rõ nam/nữ và tuổi tác để tiện việc sắp xếp phòng ốc. Nếu quý vị nào thích ở lều thì xin đem lều riêng.

	Người Lớn 18 tuổi trở lên	Thanh thiếu niên 13-17 tuổi	Trẻ Em 6-12 tuổi
Phòng 3 giường	\$500	\$350	\$300
Phòng 6 giường	\$350	\$225	\$175
Trailer	\$300	\$200	\$125
Lều	\$250	\$175	\$75

Những gì cần mang theo

Cần mang theo đèn pin, đồng hồ báo thức, túi ngủ hoặc mền, gối, khăn tắm, khăn mặt, nón, dù, áo ấm, bình nhựa để đựng nước uống, giày để đi núi, thuốc men và những dụng cụ cá nhân. Nếu có thể, xin quý vị đem theo áo tràng và áo dài (cho nữ giới).

Không nên mang theo

Xin đừng mang vào tu viện các trò chơi điện tử, xe đạp, thú vật, các thức ăn mặn, rượu, bia, thuốc lá và các nữ trang quý giá, nước hoa, v.v...

Sinh hoạt

Thiền sinh trong khóa tu được yêu cầu tham dự mọi sinh hoạt của thời khóa. Thiền tập sẽ được áp dụng trong mọi sinh hoạt hằng ngày như thiền hành, thiền tọa, tụng kinh, pháp

Ghi danh

Xin quý vị gửi đơn ghi danh (email hoặc gửi bưu điện) cho khóa tu càng sớm càng tốt để tránh trường hợp hết chỗ. Xin dùng phiếu ghi danh được đính kèm. Nếu quý vị cần biết thêm chi tiết, xin liên lạc:

Tu Viện Lạc Uyên – Khóa Tu Tiếng Việt 2015

2499 Melru Lane

Escondido, CA. 92026

Điện thoại: (760) 291-1028

Fax: (760) 291-1172

Email: clarity@dpmail.net (cách liên lạc tốt nhất)

Website: www.deerparkmonastery.org

Lệ phí trọn khóa tu

Chi phí cho khóa tu: Chỗ ở, các khu vực sinh hoạt, điện, nước, và thực phẩm. Với những gia đình tài chính eo hẹp nếu cần sự giúp đỡ thì có thể xin chương trình bảo trợ.

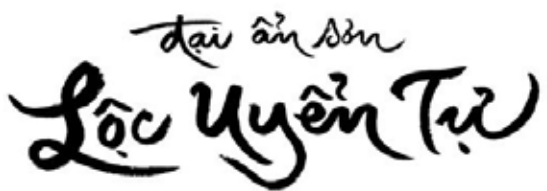
đàm, nghe pháp thoại, tập hát, leo núi, ăn cơm, uống trà, chấp tác (phụ bếp, tưới cây, rửa chén, quét dọn...).

Các thiếu nhi (6-12 tuổi) và các thiếu niên (13-17 tuổi) sẽ có chương trình sinh hoạt riêng. Mong các bậc phụ huynh cùng về tham dự khóa tu với con em của mình.

Nền tảng của một môi trường tu học là sự hành trì Năm Giới của mỗi cá nhân; xin quý vị cùng thực tập để giữ sự thanh tịnh và trang nghiêm trong suốt khóa tu.

Kính mong quý vị cố gắng sắp xếp thời gian để cùng gia đình về dự khóa tu năm nay tại Lạc Uyên. Với sự quyết tâm tu học và sự trợ lực của Tăng thân, nhất định quý vị và gia đình sẽ gặt hái được nhiều lợi lạc.

*Sen búp xin tặng người, những vị Bụt tương lai.
Tăng đoàn Làng Mai.*



Phiếu Ghi Danh / Registration Form
Khóa Tu Tiếng Việt Từ ngày 4 - 8 tháng 11 năm 2015
Tập Thói Quen Sống Hạnh Phúc
Vietnamese Retreat, November 4 – 8, 2015.
Create a New Habit: Happiness

Địa chỉ /Address: _____ Điện thoại/Telephone: _____

Email: _____

Họ Last name	Tên lót Middle	Tên First	Pháp Danh Dharma name	Tuổi Age	Nam/Nữ Gender	Phòng 3, 6 giường/ Trailer/Lều* Housing Type
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

(Nếu nhiều hơn 6 người, xin dùng phiếu ghi danh khác / If more than 6 persons, please use additional form)

*Những vị muốn ở lều xin đem lều theo / Please bring your own tent if tenting.

Tên người liên lạc trường hợp khẩn cấp
Emergency Contact :

Điện thoại
Phone: _____

LIABILITY WAIVER: By signing below, I/we acknowledge my/our voluntary participation in the 'Mindfulness Retreat' held at Deer Park Monastery from 11/04/15 to 11/08/15. I/we agree to assume full responsibility for any accidents, injuries, or illnesses that may occur to me/us during this time. I do also agree to waive all claims towards instructors and organizers of said retreat, for all injuries, claims, cause of actions whether known to me in the past, present, and future.

Chữ ký của mỗi người ghi danh (Đơn thiếu chữ ký sẽ không hợp lệ) / Signatures of retreatants.

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____ 6. _____

Ngày/Date: _____

Cách thức đóng lệ phí Payment Method:	☐ Mastercard ☐ Visa ☐ Discover ☐ American Express ☐ Check No: _____ ☐ Tiền mặt/Cash. Số tiền đính kèm/Total Amount: \$
Card number: (Số thẻ)	Exp date: (Ngày hết hạn)
Cardholder's name and address: (Tên và địa chỉ)	Signature: (Chữ ký)

Nghân phiếu xin ghi / Please write check payable to: Unified Buddhist Church (UBC)
và gửi về / and mail to: Tu Viện Lạc Uyên / Khóa Tu Tiếng Việt 2015
2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026

Xin quý vị gửi đơn ghi danh qua **email (clarity@dpmail.net)** hoặc gửi bưu điện cho khóa tu càng sớm càng tốt để tránh trường hợp hết chỗ.

Cho Ban Văn Phòng/For Office Use Only:	Ngày nhận/Date received: _____	/2015
	Ngày gửi /Confirmation sent date: _____	/2015

Bạn Chỉ Sống Có Một Lần

Nhã Nam

Cuộc đời giống như hành trình trên một chuyến tàu... Khi mới chào đời, ta bước lên tàu và gặp cha mẹ, và chúng ta tin rằng cha mẹ sẽ luôn đi bên cạnh. Nhưng rồi, ở một nhà ga nào đó cha mẹ bước xuống và để ta đi một mình. Thời gian trôi qua, những người khác sẽ bước lên tàu đi cùng ta, anh chị em ta, bạn bè ta, và cả một nửa của ta. Nhiều người sẽ xuống tàu và để lại chỗ trống vĩnh viễn, để mỗi lần nghĩ tới, lòng ta man mác. Chuyến tàu cuộc đời đầy hi vọng ái ố, chào đón, chia tay, và vĩnh biệt... Ta không biết mình sẽ bước xuống nhà ga nào. Vậy nên ta phải sống tốt nhất, trọn vẹn nhất - yêu thương, tha thứ, dâng tặng điều tốt nhất trong ta. Bởi khi đến lúc ta phải bước xuống tàu và để lại chỗ trống vĩnh viễn - ta nên để lại những kỉ niệm đẹp cho những người sẽ tiếp tục chuyến tàu cuộc đời.

Tất cả chỉ là lựa chọn

Có rất nhiều cơ hội trong đời. Không có lựa chọn đúng hoặc sai, bởi lựa chọn của bạn sẽ đưa bạn đến những cơ hội khác nhau. Con đường bạn đang đi là tổng hòa của các lựa chọn.

Lựa chọn đi theo con đường nào không quan trọng vì bạn chẳng bao giờ biết điều gì sẽ xảy ra phía trước. Hãy can đảm bước đi trên con đường bạn đã chọn và đừng nhìn lại. Khi bạn cảm thấy muốn đi lui hoặc đang mừng rỡ mọi chuyện sẽ ra sao nếu bạn chọn con đường khác, hãy nghĩ về lý do bạn quyết định chọn con đường này ngay từ đầu.

Hãy nhớ, chọn được con đường cho riêng mình là bạn đã may mắn hơn bao nhiêu người rồi. Thế nên đừng hối tiếc những gì mình đã quyết, ngừng cao đầu đón nhận thử thách và cơ hội. Những con đường khác có thể mang đến cho bạn những kinh nghiệm khác, nhưng cuối mỗi ngày, bạn vẫn sẽ có một cuộc sống tươi đẹp và là duy nhất đối với bạn.

Cái quý nhất của con người ta là sự sống. Đời người chỉ sống có một lần.

Phải sống sao cho khỏi xót xa, ân hận vì những năm tháng đã sống hoài, sống phí, cho khỏi hổ thẹn vì dĩ vãng ti tiện và hèn hạ của mình, để khi nhắm mắt xuôi tay có thể nói rằng: tất cả đời ta, tất cả sức ta, ta đã hiến dâng cho sự nghiệp cao đẹp nhất trên đời, sự nghiệp đấu tranh giải phóng loài người.

- Nikolai A. Ostrovsky

Thép đã tôi thế đấy

Thời gian của bạn có hạn, vì vậy đừng lãng phí để sống cuộc đời của người khác. Đừng bị mắc bẫy bởi giáo điều – đó là sống theo suy nghĩ của người khác. Đừng để ý kiến ồn ào của người khác lấn át tiếng nói nội tâm của bạn. Và quan trọng nhất, có can đảm để nghe theo trái tim và trực giác của bạn. Bằng cách nào đó, trái tim và trực giác biết bạn thực sự muốn gì. Những thứ khác chỉ là thứ yếu.

– Steve Jobs

Giai đoạn đẹp nhất trong đời

Hai ngày trước khi tôi bước qua tuổi ba mươi, tôi thấy lo lắng khi bước qua một chặng đường mười năm mới mẻ của cuộc đời và sợ rằng những năm tuyệt đẹp nhất đã ở sau lưng.

Thói quen hàng ngày của tôi là tới phòng tập thể dục trước khi đi làm. Sáng nào tôi cũng thấy một người đàn ông khoảng hơn 70 tuổi, dáng chuẩn ở phòng tập. Một sáng nọ khi tôi chào ông, ông nhận thấy tôi thiếu hăng sức sống và hỏi ngay có gì bất ổn với tôi. Tôi bảo là tôi cảm thấy lo lắng khi bước sang tuổi 30. Tôi băn khoăn không biết mình sẽ cảm thấy ra sao khi nhìn lại quãng đời đã qua lúc tôi bằng ông bây giờ, nên tôi hỏi ông **“Giai đoạn đẹp nhất của cuộc đời là khi nào?”**

Không chút ngần ngại, ông đáp, “Đây là câu trả lời hơi chút triết lý của tôi đối với câu hỏi cũng mang tính triết lý của cậu:

“Khi còn nhỏ, tôi sống ở Úc; lúc đó tôi được ba mẹ chăm sóc và nuôi dưỡng, đó chính là giai đoạn đẹp nhất cuộc đời tôi.

“Khi tôi bắt đầu đi học và học được nhiều điều tôi biết hôm nay, đó chính là giai đoạn đẹp nhất cuộc đời tôi.

“Khi tôi nhận được việc làm đầu tiên và nhận trách nhiệm, được trả lương vì sức lực của mình, đó chính là giai đoạn đẹp nhất cuộc đời tôi.

“Khi tôi gặp bà xã và yêu bà ấy, đó chính là giai đoạn đẹp nhất cuộc đời tôi.

“Khi chúng tôi đến Canada và bắt đầu cuộc sống gia đình, đó chính là giai đoạn đẹp nhất cuộc đời tôi.

“Khi tôi trở thành một ông bố trẻ, nhìn các con khôn lớn mỗi ngày, đó chính là giai đoạn đẹp nhất cuộc đời tôi.

“Và bây giờ, tôi 79 tuổi. Tôi có sức khỏe, tôi cảm thấy bình yên và hạnh phúc vẹn nguyên với người vợ như lần đầu gặp gỡ. Đó chính là giai đoạn đẹp nhất cuộc đời tôi.

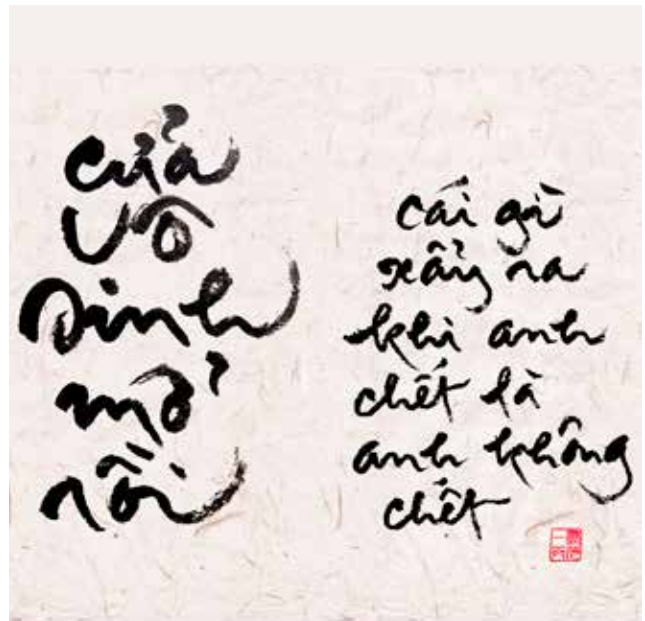
“Sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của cuộc đời bạn” là một lời khuyên ai cũng biết, nhưng thật sự, ai đủ sức làm điều đó chứ?

Sẽ ra sao nếu trời mưa hay khi bạn buồn buồn?

Lời khuyên này sẽ không thực tế! Tốt hơn hết là hãy sống tốt, can đảm, mạnh mẽ và tạo ra sự khác biệt.

Chính xác không phải để thay đổi thế giới, mà một chút xung quanh bạn. Nuôi dưỡng tình bạn, trung thành với nguyên tắc của mình, sống đầy đam mê, trọn vẹn và tử tế. Trải nghiệm những điều mới mẻ. Yêu và được yêu, nếu bạn có cơ hội.

– David Nicholls



Hơi Thở Cuối Cùng

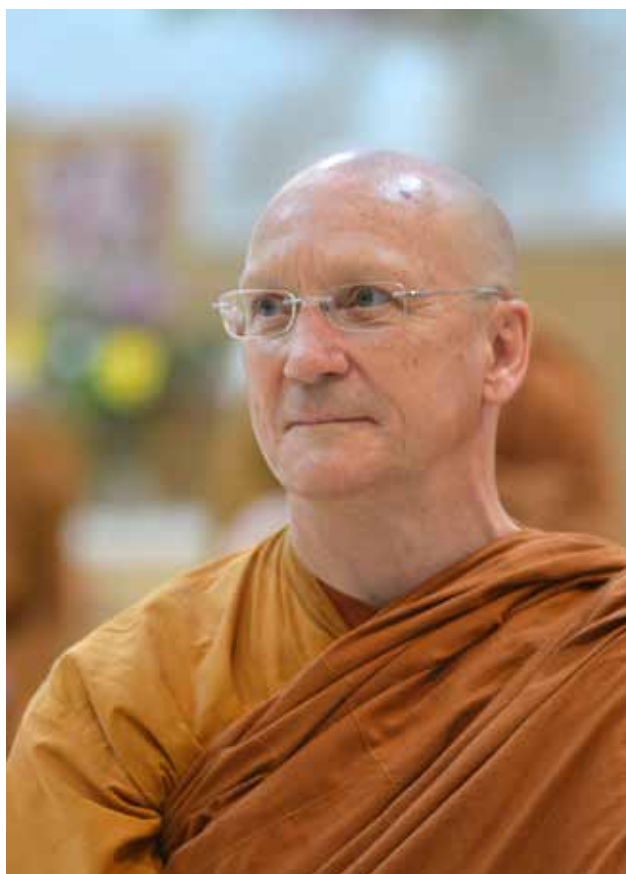
Ajanh Pasanno | Nguyên Khiêm Chuyển Ngữ

Đức Phật dạy chúng ta trau dồi chánh niệm trên cái chết của mình bằng cách suy niệm rằng: **“Ô, nếu cho con chỉ còn được sống trong khoảnh khắc ngắn ngủi của một hơi thở vào sau khi thở ra, hoặc của chỉ một hơi thở ra sau khi thở vào, con cũng sẽ biết cách hướng tâm theo lời dạy của Đức Bốn Sư. Thật vậy, lúc đó chỉ có con tự mình làm được việc ấy thôi.”** Đức Thế Tôn luôn ca ngợi những ai biết suy niệm theo cách ấy vì họ đã biết **“sống tỉnh cần, tỉnh thức, biết tích cực vun bồi chánh niệm cho đến giờ chết của mình để có thể tận diệt mọi ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm.”** (Tăng Chi Bộ Kinh 8.73 – Niệm Chết)

Cuộc sống thường đưa dẫn chúng ta đến những rối rắm, bận bịu khiến trái tim và khối óc mất đi sự minh mẫn để có thể thông thái hành xử trước mọi tình huống hằng ngày. Kể chi đến cách biết đối mặt với cái chết của mình bằng một tâm thức sáng suốt, quân bình hoặc cách biết khơi dậy tính khẩn trương quyết thực hành lời sách tấn trên của Đức Phật.

Câu chuyện sau đây là chuyện của một người tử tội trong thời gian bị giam cầm chờ thọ hình ở ngục thất San Quentin, đã biết sử dụng được mọi nghịch cảnh oan trái của mình cho việc phát triển nguồn năng lực nội tâm để có thể đối đầu với cái chết bằng thái độ can đảm, tâm an nhiên và lòng bi mẫn.

ATURUN **“Jay”** SIRIPONGS, người Thái Lan, năm 1983 bị kết tội sát nhân, giết người chủ Pakawan **“Pat”** Wattanaporn và người bán hàng Quách Nguyễn của một gian chợ ở Garden Grove. Tuy Siripongs nhận có tham gia vụ cướp, anh không nhận tội giết người. Nhưng vì từ chối khai tên kẻ tòng phạm nên anh bị kết án tử hình. Siripongs bị xử tử bằng mũi tiêm thuốc độc vào ngày 9 tháng 2 năm 1999.



Ajanh Pasanno



Sáu ngày trước khi bị hành quyết, bạn của Jay Siripongs là luật sư Kendall Goh liên lạc với Tu Viện Abhayagiri để tìm một vị cố vấn tâm linh theo đạo Phật. Hai ngày sau, vị đồng trụ trì tu viện Abhayagiri lúc bấy giờ là Đại Đức Ajahn Pasanno đã mau chóng nhận được giấy phép cho vào ngục San Quentin và đã cùng chia sẻ ba ngày điệu thường với Jay, ba ngày cuối cùng của cuộc đời Jay. Siripongs bị xử tử bằng mũi tiêm thuốc độc vào ngày 9 tháng 2 năm 1999.

Nhiều hồ sơ tường trình là Jay đã trải qua một quá trình chuyển hóa tâm linh thật đặc biệt trong suốt thời gian sống trong lao tù. Khi còn trẻ ở Thái, Siripongs có cơ hội được xuất gia gieo duyên, một tập tục rất phổ thông của dân Thái. Nhờ đó, Jay biết vận dụng phương pháp hành thiền lúc ở tu viện để kiên trì thực tập trong thời gian ở tù suốt trên mười lăm năm.

Các giám thị cũng như tù nhân đều nhìn nhận là Jay đã sống rất bình an trong ngục giam San Quentin. Một số cai tù, trong đó có vài người công khai, đã kêu gọi xin cho Jay được hưởng án khoan hồng. Ngay cả vị cựu tổng giám thị Daniel B. Vasquez cũng ủng hộ việc xin cho Jay được chuyển án tử hình sang án tù chung thân.

Fearless Mountain (FM): Đại đức được cử làm cố vấn tâm linh cho Jay Siripongs trong trường hợp nào?

Ajahn Pasanno (AP): Lẽ ra Siripongs bị hành quyết trước đó vào ngày 17 tháng 11 năm 1998. Lúc ấy, vị hướng dẫn tinh thần của Jay là một nữ giáo sĩ đạo Thiên Chúa, người đã từng dự vài vụ xử tử khác ở San Quentin. Mặc dù Jay đã từng quen biết và rất cảm mến vị giáo sĩ này trong nhiều năm, nhưng giữa hai người vẫn có một nghịch lực nào đó khiến Jay cảm thấy ngày càng bất an.

Đến tháng 11 năm 1998, vào những ngày giờ cuối trước khi Jay thọ hình, hai người nói chuyện liên tục khiến Jay bị phân tâm quá nhiều. Jay đã cảm nhận rất rõ mình cần phải làm gì để chuẩn bị cho giờ chết. Nhưng Jay đã không làm được những điều đó vào tháng 11 năm 1998. Rồi vào phút chót, tòa án liên bang quyết định hoãn ngày xử tử đến ba tháng sau đó. Thật may mắn cho Jay vì nhờ vậy mọi tình thế và ứng xử đã qua của anh trở nên rõ ràng cho anh hơn. Anh muốn làm sao cho mình có một cái chết càng bình an càng tốt lành. Muốn vậy anh cần phải biết chuẩn bị nội tâm mình thật kỹ càng.

Vì thế, cho ngày xử tử lần thứ hai, anh quyết định sẽ đi một mình đến nơi thọ hình để có thể bình tĩnh mà hoàn toàn tập trung tâm ý vào phút cuối. Nhưng người bạn luật sư Kendall Goh quan ngại khi thấy Jay thiếu sự hỗ trợ tâm linh nên tình nguyện đi tìm một tăng sĩ Phật giáo đến giúp đỡ Jay. Thật không dễ dàng cho Jay để yêu cầu có được một cố vấn tinh thần khác vì phải đương đầu nhiều khó khăn từ phía San Quentin cũng như từ nhiều người khác. Hơn nữa Jay rất thận trọng. Jay thận trọng là đúng vì hiển nhiên rằng cái mà Jay hoàn toàn không cần chút nào lúc ấy là một bài pháp đạo đức giả từ một vị tăng nào đó. Thế nhưng ngay sau khi gặp mặt chúng tôi liền có sự cảm thông, và Jay rất hoan hỷ được có Sư bên cạnh.

FM: Cảm nghĩ của Đại đức ra sao khi nhận trách nhiệm cố vấn tâm linh cho một kẻ phạm tội?

AP: Thoạt đầu, Sư cảm thấy vui khi có cơ hội giúp đỡ người khác. Rồi sau đó Sư nghĩ mình sắp đến một cõi giới giống như địa ngục nên có phần bối rối, giao động. Nơi đây có công chấn,

gông cùm, máy dò kim khí và cũi tù. Rồi lại đến máy dò kim khí lần hai, cũi tù đóng dấu mực vào bàn tay Sư, rồi lại thêm cồng chắn và cũi tù. Tuy nhiên cũng có vài hình ảnh khác ngược lại: Sư nghe một người cũi tù thân mật gọi tên mấy đứa trẻ đi thăm tù như đã từng quen biết các em.

Khi mới thấy Jay, Sư trông anh không giống như những người biết mình sắp chết mà Sư đã từng gặp. Jay trẻ, khỏe mạnh, ung dung. Jay sắc sảo, tinh tế, thông minh và tài hoa. Rõ ràng là Jay đã khéo sống những năm tháng cuối cùng của cuộc đời mình.

Mặc dù bị còng ngang lưng nhưng anh vẫn giữ được phong cách đàng hoàng. Anh ân cần ôm mừng các khách bạn đến thăm anh. Khung cảnh đượm một khí vị khác thường trong khi mọi việc đều diễn ra bình thường. Nhưng vào đúng nửa đêm thứ hai này, con người này sẽ chết, con người này sẽ bị hành quyết!

FM: Mọi người có cảm thấy nặng nề căng thẳng gì không khi biết Jay sắp bị xử tử?

AP: Không khí vẫn thoải mái, không có vẻ gì ảm đạm. Có khi chúng tôi nói thẳng vào thực tế vấn đề. Có khi chúng tôi cười đùa vui vẻ. Đặc biệt vào ngày đầu, Jay tiếp đón khách rất lễ phép và ân cần. Trước khi Sư đến, Jay đã sắp xếp cho Sư ghế ngồi ở một bên chiếc bàn, còn các bạn Jay đều ngồi ở phía đối diện. Jay chỉ dẫn thật nghiêm túc cho các bạn biết cách hành xử đúng nghi thức trước sự hiện diện của một nhà sư, và Jay còn chuẩn bị cúng dường một bữa ăn, nói rằng đây là lần đầu tiên trong hai mươi năm anh mới được dâng trai tăng đến một vị sư.

Do yêu cầu của các bạn Jay, Sư giảng giải về sự giác ngộ theo quan điểm Phật giáo bằng cách dùng hoa sen làm ẩn dụ. Sư cũng có nói qua về ý nghĩa của Quy Y Tam Bảo, xem Phật, Pháp, Tăng là biểu tượng của sự giác ngộ, của chân lý và của sự thiện lành. Jay vô cùng hoan hỷ khi thấy các bạn mình được lắng nghe Giáo Pháp mà Jay đã mong muốn được chia sẻ với họ vào dịp này.

Tuy nhiên Sư cũng đặt nặng vấn đề Jay cần phải chăm lo cho phẩm chất tâm linh của chính mình, và không nên để người khác làm phân tâm bởi sự chấn động trong họ trước cái chết đang cận kề của Jay. Anh cảm nhận được năng lượng giao động của họ chung quanh mình. Jay chắc chắn không muốn kéo dài sự giao tế bộn chôn, bất an này. Jay hiểu rằng chính anh có trách nhiệm phải giữ cho tâm mình được an định. Mặc dù Jay hòa mình hoàn toàn với bạn hữu trong giờ thăm viếng, phần lớn thời gian còn lại Jay đều dành cho việc hành thiền vào những giờ đầu tiên trong ngày khi thức dậy, vào hai hay ba giờ sáng.

Trong những ngày trước khi Jay thọ hình, Sư bắt Jay phải cố gắng tập trung tâm ý, không được xao lãng dù có rất nhiều khách đến viếng thăm. Sư bảo Jay phải nỗ lực đừng để bị lôi cuốn theo những người này. Kendall nói với Sư rằng Jay thì không sao nhưng những vị khách mới tan nát lòng. Rõ ràng Jay đã thu phục được lòng yêu mến của rất nhiều người và họ đã tụ họp về chung quanh Jay trước giờ anh chết. Triya, em của Jay, cũng có mặt ở đây.

Một số bạn hữu đã xem Jay như vị thầy tinh thần của họ, trong đó có vài người là luật sư, nhiều người khác là tín đồ Công giáo. Vì vậy có nhiều nhu cầu tâm linh khác nhau, và Jay, do lòng từ ái và rộng lượng, cố gắng đền đáp tất cả.

FM: Jay cũng là một nghệ sĩ thực thụ nữa phải không?

AP: Đúng vậy. Jay có cho Sư xem một cặp đũa các tác phẩm của anh. Jay có năng khiếu trong nhiều lãnh vực nghệ thuật và rõ ràng là tài hoa. Bao năm qua anh đã tặng cho bạn bè và người quen biết hơn sáu trăm nghệ phẩm của mình. Jay dùng hội họa để diễn tả tiến trình trưởng thành và chuyển hóa của đời mình. Anh hay lấy loài bướm làm biểu tượng cho những biến thái của bản thân. Đến một lúc nào đó trong thời gian bị giam cầm, Jay biết được rằng kiếp sống của mình rồi sẽ chấm dứt trong ngục tù. Jay tự nhủ: ***“Mình không thể tiếp tục hận mình và hận người nữa.”***

Trong tám năm cuối cùng, Jay trải qua một giai đoạn chuyển hóa sâu xa đến mức có thể thực sự hiểu được chính tâm mình. Jay chia sẻ với Sư rằng anh đã ở trong tù rất lâu nhưng với anh đó không phải là điều không may. Jay cảm thấy mình đã trưởng thành trong vòng lao lý theo một đường hướng mà có lẽ không thể nào được như thế nếu không trải qua bao bất hạnh và khó khăn cùng cực. Jay đã học được cách suy niệm thâm sâu về những gì tạo ra sự thiện lành và trong sáng cho tâm ý mình. Rồi càng gần kề cái chết, Jay càng nhận rõ được điều gì cản trở không cho tâm thức được thăng hoa và bình an. Từ đó, Jay dần mình vào tiến trình hướng tâm về sự thật tuyệt đối (*chân đế*).

FM: Tiến trình đó bao gồm pháp hành thiền trong đạo Phật?

AP: Đúng thế! Jay đã từng thiền tập trong thời gian xuất gia gieo duyên hồi còn trẻ ở Thái Lan. Ở tu viện có lần Jay đã chứng nghiệm được ánh sáng thật rõ ràng trong lúc hành thiền. Nhưng khi Jay cố gắng tìm lại kinh nghiệm đó thì ánh sáng không hề trở lại.

FM: Điều ấy nghe giống như trường hợp thông thường khi hành giả cố bám níu vào một kinh nghiệm về lạc thọ.

AP: Phải! Sư đã trêu Jay về chuyện đó. Nhưng Jay có trình với Sư là ba tuần trước, ánh sáng đã trở lại với Jay! Sư rất phấn khởi trước việc này. Vì Jay là một nghệ nhân về thị giác (*họa sĩ*) nên Sư nhận ra rằng anh có thể dùng hình ảnh về ánh sáng như một chiếc neo trong giây phút cận tử. Do đó Sư hướng dẫn Jay cách thức hành thiền lấy đề mục là hơi thở và ánh sáng. Vì hơi thở chỉ ở với Jay đến lúc mũi chích thuốc độc có công hiệu nên Sư căn dặn Jay đến giây phút nào đó hãy buông hơi thở và, thay vào đó, hãy hướng tâm vào ánh sáng.

FM: Đại Đức còn giúp điều gì khác trong việc chuẩn bị nội tâm cho Jay? Anh có sợ chết không?

AP: Đêm đầu tiên khi nói chuyện qua điện thoại, Sư hỏi: **“Jay, tâm trạng con bây giờ ra sao?”**

Jay trả lời: **“Tâm con bình an. Con chấp nhận những gì sẽ xảy đến với con. Nhưng con vẫn muốn biết rõ thêm một vài điều.”**

Lớn lên ở Thái Lan, Jay tin vào việc tái sanh. Jay nói đùa rằng anh muốn tro cốt mình được rải trên biển cả cho cá ăn và rồi người sẽ ăn cá lại. Như thế anh sẽ nhanh chóng được về lại cõi người để tiếp tục công việc của mình. Jay biết rằng cõi người là nơi ta có thể học hỏi tu tập – nơi để ta hiểu được thế nào là khổ và vui, thiện và bất thiện, đúng và sai. Thăng hoa và hiểu biết là kết quả của những lựa chọn bởi chính mình. Trong kiếp sống này Jay đã có một số lựa chọn rất lầm lẫn, nhưng cạnh đó anh cũng đã có những lần lựa chọn sáng suốt, tốt đẹp. Jay cảm thấy mình đã thật sự tiếp nhận được nhiều bài học quý giá trong cuộc đời này và quyết tâm tiếp tục đi tiếp con đường Đạo Pháp trong kiếp tới.

FM: Có khi nào Đại đức hỏi Jay về các lựa chọn lầm lẫn đó, về tội phạm của Jay?

AP: Không, Sư không bao giờ đề cập về quá khứ của Jay. Không có đủ thì giờ. Thay vào đó Sư tập trung vào những điều thiện lành và vào khả năng đối diện với cái chết bằng một tâm ý càng vững mạnh càng tốt. Sư không đến với Jay như đến với một tội đồ mà đến với một con người đang chạm mặt với thân chết.

FM: Những giờ phút cuối cùng của Jay như thế nào?

AP: Sáu tiếng đồng hồ trước khi bị hành hình, tội nhân từ già gia đình và bạn bè, đi vào một xà lim rất chật hẹp ở cạnh bên phòng xử tử. Chỉ có vị cố vấn tinh thần được đi theo người tử tội. Trong khoảng không gian tù túng này có đội hành quyết gồm sáu người tới lui. Vị chuyên gia tâm lý của khám đường và người tổng giám thị thỉnh thoảng ghé đến rồi đi. Các cai tù tỏ vẻ đe dọa ngay trước giờ xử quyết. Họ nói chuyện rất lớn tiếng hay có những hành vi xúc phạm, thô lỗ khác như vận đai truyền hình thật huyền ảo chỉ cách tử tội vài ba cánh tay. Trong hôm đáng lẽ bị hành quyết lần đầu tiên vào tháng mười một năm ngoái, Jay được phép lần chuỗi tụng niệm trong

phòng giam. Nhưng trước khi đưa trảng hạt cho Jay, một trong các cai tù đã để nó trên sàn nhà và dẫm chân lên.

Sau khi bị khám xét thật kỹ càng, Sư được dẫn đến khu của các tử tù. Nơi đó, Sư và Jay đứng trong hai xà lim riêng biệt chỉ thông nhau bằng một góc nhỏ. Ngay lập tức Sư tụng các bài kinh bảo vệ như một cách tẩy sạch đi những năng lực tiêu cực. Sư nói với Jay: **“Chúng ta sẽ không để họ (các cai tù) đùa cợt.”** Chúng tôi đã lập sẵn chương trình cho Jay đọc bài kinh thỉnh thọ Tam quy và Ngũ giới bằng tiếng Pāli. Nhưng Jay đã tụng nhầm qua bài kinh Pāli thỉnh Pháp. Thế là Sư đành phải giảng cho Jay và các giám thị nghe một bài pháp ngắn.

FM: Đại đức ban pháp về đề tài gì?

AP: Sư kể câu chuyện Đức Phật ngay sau khi giác ngộ đã không muốn truyền dạy cho ai vì nghĩ rằng không người nào có thể lãnh hội được Giáo Pháp thâm sâu này. Sư giảng về bản chất vô minh ái dục của nhân loại cùng đặc tính giải thoát của Giáo Pháp... Sư cũng giảng qua về Tứ Diệu Đế, nhấn mạnh rằng sự buông xả không có nghĩa là bác bỏ bất cứ điều gì. Sư hướng dẫn Jay tích cực chú tâm vào sự sanh khởi của tâm tinh thức, không cho nó nghiêng theo những gì đem đến đau khổ và tái sanh. Thay vào đó, Sư nhắc Jay hãy hướng về sự buông xả và tập trung tâm ý.

Khi nói về sự buông bỏ hay tâm xả, chúng tôi bàn đến sự tha thứ trong ý nghĩa **“vô ngã”**. Nếu ta chưa thật sự tha thứ thì ta vẫn còn tiếp tục tự đồng hóa với những khổ đau của mình, và tái sanh khởi đầu từ đó. Từ đó cũng là khổ đau.

Sư hỏi Jay: **“Còn có ai con chưa tha thứ không?”** Ý Sư muốn nói về chính quyền, về cha mẹ hay những người khác. Jay suy nghĩ hồi lâu rồi cuối cùng nhỏ nhẹ trả lời: **“Con chưa hoàn toàn tha thứ cho chính con.”** Thật là xúc động! Trong thâm tâm Jay vẫn nhớ mình là kẻ đã từng liên lụy vào tội lỗi, nhưng nay Jay đã là một người hoàn toàn khác. Lành thay Jay thấy được mình bây giờ không còn là mình trong ký ức, buông bỏ được người tội phạm trong quá khứ ở đáy lòng.

Thêm một điều khá lý thú là các cai tù tỏ ra chú ý lắng nghe những gì Sư nói, và suốt buổi chiều hôm đó họ thật sự tỏ vẻ quan tâm và kính trọng cả hai chúng tôi.

FM: Jay có bận tâm gì về nhiều cuộc chống án tử hình trong thời gian ấy?

AP: Jay tỏ ra ít quan tâm hay lo nghĩ về công lý. Anh không đặt quá nhiều hy vọng vào các bản kháng án. Khi phán quyết cuối cùng được thông báo, với Jay không là một biến cố lớn. Anh nói: **“Con chấp nhận việc sẽ bị tử hình.”**

FM: Tâm trạng Jay ra sao khi gần kề giờ xử quyết?

AP: Có một lúc Jay hỏi: **“Nếu thân không phải là con, thọ không phải là con, tâm cũng không phải là con thì cái gì sẽ được giải thoát?”** Sư liền trả lời ngay rằng một câu hỏi như vậy khởi lên chỉ giả dối chứng tỏ là trong tâm đang có sự hoài nghi. Khi tâm không còn dính mắc vào bất cứ gì và có được sự bình an trong sáng thì lúc đó chẳng cần phải đặt tên hay đồng hóa nó với gì cả.

Một lúc khác Jay nói: **“Trong tâm con lúc này có hai người: Sư và con.”**

Sư bảo: **“Con phải bỏ Sư ra ngay. Sư chẳng đi theo con vào đó đâu. Và rồi con cũng phải bỏ con ra luôn nữa!”** Chúng tôi bật cười về điều đó.

Về căn bản, Sư đã giúp Jay chuẩn bị đương đầu với những gì khiến anh có thể bị phân tâm trong giờ hành quyết: **“Họ sẽ đè con xuống và trói chặt lại. Nhiều việc sẽ xảy ra chung quanh con lúc đó...”**

Sư căn dặn: **“Con cần tuyệt đối giữ tâm không bị phân tán ra ngoài, luôn luôn chú tâm vào bên trong.”** Chúng tôi dành trọn buổi chiều hôm đó hành thiền, tụng kinh và nói Pháp. Do đó trong giờ cuối cùng Jay rất bình an và có thể đặt tâm trụ vững vàng trên đề mục hành thiền. Đến phút cuối, chúng tôi dành thì giờ để cử hành nghi thức hồi hướng phước báu và chúc phúc cho tất cả, chỉ đến cho các cai tù. Sau khi đơn kháng án cuối

cùng bị từ khước, Jay còn yêu cầu Sư tụng kinh chúc phúc cho các luật sư đã tham gia vào vụ án của mình. Jay tỏ rõ phẩm hạnh luôn quan tâm đến người khác từ khởi đầu cho đến chung cuộc.

FM: Đại đức có hiện diện trong giờ hành quyết không?

AP: Không. Điều đó đã được quyết định trước khi Sư đến gặp Jay lần đầu tiên tại San Quentin. Sư tin rằng khi chưa gặp Sư, anh đã lựa chọn sẽ không có vị cố vấn tinh thần hiện diện. Tuy nhiên, qua ngày hôm sau, báo chí tường trình rằng Jay nhắm mắt và nằm rất yên trong lúc thọ hình. Chi tiết này khiến Sư rất phấn khởi vì cảm nhận được rằng Jay đang tập trung tâm ý lúc ấy.

FM: Sau cuộc hành hình, Đại đức cảm thấy thế nào?

AP: Sư rất biết ơn đã được đến nơi đó, cảm thấy thật khiêm cung vì không thể không liên tưởng đến những gì mình có thể hành xử nếu ở trong một hoàn cảnh tương tự – khi cái chết chẳng phải là cái gì mơ hồ hay trong một tương lai xa xôi nào mà ta biết chính xác rằng vào đúng 12 giờ 1 phút đêm này, ta chắc chắn phải chết.

FM: Có tang lễ gì cho Jay không?

AP: Có lễ hỏa táng riêng cho Jay một ngày sau khi chết. Sư có gặp Triya ở lò thiêu. Thi thể Jay được đặt trong một hộp các-tông. Trước đó Triya có xin phép được nhìn xác Jay nhưng viên giám đốc về tang sự bảo là không được. Sư không biết việc đó nên tới xin bà giám đốc cho giờ nắp hộp lên. Bà hơi do dự nhưng cuối cùng cũng giờ nắp. Thi hài được bọc kín trong túi. Sư nói: **“*Chắc phải có một dây kéo.*”** Bà tìm quanh rồi nói dây kéo nằm phía dưới chân của Jay. Một lần nữa, bà lại ngần ngại rồi bảo rằng Jay hiện không có trang phục che thân. Sư bảo: **“*Chắc có một cái kéo quanh đây. Chỉ là một túi nhựa thôi mà.*”** Bà ấy đem đến cái kéo và cắt cái túi ngang chỗ vai và đầu.

Thật là một cảm xúc mãnh liệt khi nhìn mặt Jay. Gương mặt anh tỏa lên một nét gì bình yên, thanh thản nhất của anh. Màu da anh trong sáng, không chút mờ đục hay chai cứng. Anh thoáng điểm một nụ cười thật nhẹ. Sư rất hoan hỷ thấy Jay được một cái chết thanh thản như thế. Sau bao nhiêu việc đã xảy ra, hình ảnh này quả là một kết thúc tốt đẹp cho ta yên lòng.

Vài tháng sau ngày Jay chết, Sư được nghe một thiện tín có bạn là chuyên gia phân tâm học ở khám San Quentin kể lại rằng sau khi chứng kiến Jay bị hành hình, vài nhân viên ở đó bị chấn động và cảm thấy bất an khi trở lại làm việc. Sư nghĩ đây cũng là dịp tốt để họ có ý thức hơn về thái độ làm việc của họ.

Sau biến cố đó, Sư tìm hiểu vụ án, và từ một số tài liệu trong bản án, Sư nghĩ rằng Jay không phải là thủ phạm giết người. Tuy nhiên trong suốt thời gian bị tù, Jay không hề khai ai là kẻ sát nhân thật sự, vì vậy Jay phải nhận lãnh mọi cáo trạng.

Khi ra tòa lần đầu, Jay không có tiền để chống lại vụ kiện. Tiếng Anh của Jay hơi yếu. Luật sư biện hộ do tòa án chỉ định lúc bấy giờ lại bận giúp cho một vụ bầu cử nên không quan tâm đúng mức đến vụ án và cũng chẳng màng đi tìm nhân chứng cho Jay. Do đó, tòa đã phán quyết bản án trong thời gian rất ngắn.

Khi một công dân Thái bị tổng giam, chiếu theo luật quốc tế thì Đại sứ quán Thái phải giúp đỡ. Nhưng Đại sứ quán đã không được thông báo cho đến khi bản án tử hình đã tuyên xử rồi. Dù có được một lần chống án nhưng Jay cũng không có cơ hội thắng cuộc vì, theo luật, tòa án chỉ thẩm xét lại nội vụ qua hồ sơ đã lập từ lần xử đầu tiên.

Vụ án của Jay đã làm nhiều người thất vọng và buồn nản. Nhưng Jay luôn khuyên mọi người đừng nghĩ như vậy mà phải tin vào luật nghiệp quả (*kamma*). Nếu không phải là nghiệp trong kiếp này thì chắc chắn phải do nghiệp từ quá khứ. Ta phải biết chấp nhận nó với tâm bình thản, an nhiên. Nếu cảm thấy bất hạnh khôn khổ, ta sẽ lại

bị rối rắm với nó trong những kiếp tương lai. Vậy ta phải xem quả này là một cơ duyên để hóa giải và kết thúc nghiệp ấy ngay trong kiếp hiện tiền.

Sau đây là vài đoạn bút ký của Jay trong đó có những suy niệm và ý tưởng về nhiều đề tài khác nhau. Các đoạn này được trích từ một loạt nhật ký Jay viết cho một người bạn muốn tìm hiểu về đạo Phật và về thiền tập để chia sẻ vài kinh nghiệm và quan điểm của mình. Thời gian và xuất xứ của các nguồn suy tư này không được nêu rõ: lúc nào từ thực chứng của chính Jay và lúc nào từ các tài liệu khác. Các bài viết của Jay chứa đựng nhiều đề tài quán tưởng từ những kinh nghiệm đời thường đến những lãnh vực tinh tế của việc tu tập thiền quán.

Buông xả

Nếu bạn thành tâm muốn tu tập thì bạn phải tập buông bỏ mọi giới hạn và điều kiện của mình. Giáo Pháp thâm sâu chỉ có thể trao cho những ai thực sự hiểu được giá trị của nó. Thật ra khi đã kinh nghiệm được giá trị thâm sâu đó thì hầu hết các giới hạn và điều kiện đều không còn quan trọng nữa bởi vì không có gì giá trị bằng Giáo Pháp cả. Khi hành giả biết xả bỏ thì lời Phật dạy càng trở nên sâu sắc và càng mang ý nghĩa vi diệu hơn nữa.

Nhận biết

Chúng ta thường quan trọng hóa một vấn đề rất đơn giản và thổi phồng nó ra đủ mọi kích cỡ. Rất nhiều khó khăn của chúng ta bắt đầu chỉ bằng một hiểu lầm thật nhỏ nhặt: ai đó không cười lại với ta như mọi ngày, thầy giáo nhìn ta bằng một tia mắt nghiêm khắc, bạn thân nhất hôm nay bỗng chỉ trích ta, cốc cà phê sáng nay không được ngon, lòng bỗng dưng bức bối... những cái lật vạt đó đôi khi làm hồng trợn cả một ngày trời.

Thật bi thảm! Chỉ một hiểu lầm còn con có thể mang đến bao nhiêu là hậu quả phức tạp: hy vọng, sợ hãi, tuyệt vọng và cả đến tự sát! Chính ta tự làm mình khổ, tự tạo ra những khó khăn hết sức vô ích.

Nhưng giản dị thôi – chỉ cần ta hay biết nó, nhận mặt được nó. Và khi ta dần dần nhận ra được rằng nó quá ư vô ích thì tim ta sẽ bùng vỡ ra một lòng bi mẫn cho bất cứ ai đang đau khổ vì nó. Và cùng lúc ấy ta cũng bắt đầu thấy rõ tất cả sự phi lý của nó.

Bạn

Đúng ra theo định nghĩa của tôi thì tôi không có bạn nào cả mặc dầu nhiều người hay gọi tôi là bạn. Hình như có một hàng rào vô hình chung quanh đã ngăn cách tôi với những người khác. Không ai chạm được vào tim tôi và tôi luôn cô đơn.

Có lúc tôi cầu mong mình được khác đi, nhưng sự thật là từ khi lớn lên, chưa một ai tôi từng quen biết thuộc mẫu người mà tôi thật tâm ưa mến và tin cậy. Có lẽ tôi chỉ là một gã hợm mình và chính tôi cảm thấy hơi tội lỗi khi nghĩ như thế, nhưng chỉ một chút thôi. Nếu tôi có bao giờ được gặp một người nào đó thông minh và trong sạch thật sự, một người tôi có thể thành tâm ngưỡng mộ vì đã đạt được những tiêu chuẩn mà tôi không được, thì có lẽ...

Rồi bỗng nhiên, tôi có thể đếm hơn được số bạn ít ỏi của tôi, và điều duy nhất tôi phải làm chỉ là... buông bỏ, hỷ xả. Thế là hết cô đơn!

Quân bình

Quân bình thật là thiết yếu trong thiền tập lẫn trong đời sống hằng ngày. Áp đặt hay thúc đẩy quá mức chỉ tạo ra căng thẳng, cứng nhắc, sợ hãi, đau đớn. Còn để duôi hay biếng nhác chỉ đi đến mơ mộng viễn vông, si lười, thiếu tập trung tâm ý và sức mạnh.

Trong thiền tập, ta cần tinh tấn để an trụ tâm và năng lực, nhưng không nên cố gắng thái quá vì như thế việc hành thiền sẽ vô hiệu quả. Cũng giống như dây đàn guitar, không nên căng quá mà cũng chẳng nên chùng quá.

Nói cách khác ta tỉnh thức nhưng vẫn thư thái, an nhiên. Lười biếng buông xuôi thì tâm thiếu vững chãi và an trụ. Căng thẳng quá thì năng lực sẽ bị thiếu hụt, kết cuộc chỉ còn là tâm bám níu. Cũng vậy, uyển chuyển nhu hòa là chìa khóa duy trì được tâm quân bình trong mọi tình huống đời thường.

Trong mối liên hệ với người khác, ta cần tình bạn và nhiều hỗ trợ khác nhưng đồng thời ta cũng cần giữ được sự tự lập. Con người thường rơi vào cực đoan khi liên hệ với người chung quanh. Nhiều con cái trưởng thành hay trách móc cha mẹ hoặc chống đối lại những ai có quyền lực. Ta có thể cần hiểu rõ quá khứ của mình, nhưng đồ lỗi không bao giờ đem đến tự do. Nếu mắc kẹt trong phần uất và oán thù, ta có thể gây mầm độc trong ta và bám chặt lấy nó để rồi đau khổ vì nó. Hãy nhìn lại quá khứ để hiểu nó rồi tha thứ và buông bỏ nó đi. Đó là phương cách tìm sự bình an.

Sự tin cậy thái quá vào chính mình cũng như nỗi sợ hãi khi phải lệ thuộc vào kẻ khác đều làm trở ngại cho việc phát triển tâm linh và tình cảm. Nhiều người chống lại ý nghĩ phải nương tựa vào ai trừ bản thân. Nhưng quá tự cao hay quá lo sợ sự lệ thuộc đều đánh mất lợi lạc của việc huấn luyện tâm. Ta cần sự giúp đỡ của nhiều người khác để cuộc sống đỡ phần vất vả và đấu tranh. Sự hỗ trợ của gia đình, bạn hữu và cộng đồng mang lại nhiều phần khởi. Cũng cùng lúc đó, trong nỗ lực hun đúc tâm linh, ta cần duy trì tính độc lập không lệ thuộc vào thời khóa kẻ khác. Trong mọi tình huống ta sẽ dần dần tìm được tâm quân bình nếu ta luôn giữ được sự trầm tĩnh và thư thái.

Bi mẫn

Hãy là chính bạn và hãy trải rộng lòng bi mẫn. Hãy chạm trái tim người khác bằng những dây tơ mềm mại của tâm tỉnh thức và chánh niệm. Hãy thương yêu, đừng thù ghét. Hãy mở rộng trái tim. Lòng thương xót và bi mẫn là những xúc cảm thích hợp nhất để dịu dàng đón nhận mọi chúng sinh đang lầm lỗi và không nên thay vào đó bằng thù hận, chán ghét hay phiền muộn.

Can đảm

Đừng e sợ khó khăn, đừng mong cầu được ở một hoàn cảnh khác hơn hiện tại, bởi vì khi bạn thành đạt cái tốt nhất trong nghịch cảnh và oan trái, nó sẽ trở thành một bàn đạp vững chắc cho những cơ hội tốt đẹp theo sau. Không ai có ước nguyện mà không thể vươn lên; không trái tim nào biết yêu thương mà bị quên lãng. Khó khăn tồn tại chỉ để ta vượt qua mà lớn mạnh, và chỉ những ai đã chịu đau khổ mới có khả năng cứu vớt. Phải có dũng cảm đương đầu với thử thách khó khăn mới nhận thức được tầm hiểu biết của mình.

Khiêm tốn

Hãy hết sức khiêm cung để được vững vàng trên nền tảng của bình an. Nơi nào có lòng nhân ái và trí tuệ, nơi ấy sẽ không bao giờ có sợ hãi và si mê. Nơi nào có nhẫn nại và khiêm hạ, nơi ấy không có sân hận và phiền não.

Hòa hợp

Khi trái tim tràn đầy tình thương yêu nhân hậu, không làm thương tổn người khác dù chỉ trong ý nghĩ hay mong muốn, tâm từ ái trọn vẹn này sẽ tạo ra một từ trường hòa thuận có năng lực thiện lành xoa dịu bất cứ ai bước vào tầm ảnh hưởng của nó. Bình an trong tâm ta tỏa sáng bình an sang tâm người khác; điều này chắc chắn hơn cả việc bắt hòa sanh thêm bất hòa.

Hạnh phúc

Hạnh phúc không cần phải được theo đuổi hay tìm kiếm và là một biểu hiện của sự an nhiên tự tại của đời sống. Với nhân loại, hạnh phúc chỉ có được khi sự vận hành của tâm ý không bị quá khứ ràng buộc, chi phối.

197. “Vui thay, chúng ta sống,
Không hận giữa hận thù!
Giữa những người thù hận,
Ta sống không hận thù!”

199. “Vui thay, chúng ta sống,
Không tham giữa tham ái;
Giữa những người tham ái,
Ta sống không tham ái.”

200. “Vui thay chúng ta sống,
Không gì gọi của ta.
Ta sẽ hưởng hỷ lạc,
Như chư thiên Quang Âm.”

201. “Chiến thắng sinh thù oán,
Thất bại chịu khổ đau,
Sống tịch tịnh an lạc.
Bỏ sau mọi thắng bại.”

(Kinh Pháp Cú - Phẩm An Lạc
Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Chấp nhận

Tôi không bao giờ biết chắc chắn về thân phận của mình và thường nghĩ mình là loại người hay nổi loạn và khép kín tình cảm. Tôi được dạy rằng mọi lạc thú trên đời đều có cái giá của nó nên tôi hay lo âu về hậu quả thay vì phải biết sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại.

Đã có lúc tôi ước chi mình có thể khóc được. Sao tôi vô cảm đến vậy? Sao tôi đã có thể lìa bỏ mẹ tôi, em tôi và người thân yêu? Càng lúc tôi càng ngờ rằng mình không còn chút cảm xúc nào nữa.

Hai mươi năm trôi qua phủ mờ sương lên ký ức của tuổi thơ rất xa trên đất Thái. Tình bạn chỉ một thời, quê hương thì để lại. Tôi đã quen và (có lẽ) bằng lòng làm kẻ mất gốc, lang thang tội nghiệp.

Rồi đến một ngày, tôi cũng làm một điều như đã từng làm mọi ngày trong bao năm qua. Nhưng ngày kể đó lại hoàn toàn khác hẳn. Trước đây, tôi từng tự mình làm con tin của những nỗi bất an, oan trái trong suốt cuộc đời. Cái gì đã thay đổi được tôi như thế? Chính là tâm chấp nhận. Chấp nhận đem đến đổi thay. Cuộc đời dễ sống hơn biết bao khi ta có thể chấp nhận những gì không thể tránh khỏi.

Giáo Pháp

Trong đạo Phật, Đức Phật đã giảng dạy một hệ thống hành đạo không cần đòi hỏi một đức tin mù quáng nào nơi những ai biết thực hành Giáo pháp. Thay vào đó chúng ta được khuyến khích phải chuyên cần khảo sát Giáo pháp một cách trọn vẹn và thuần thực. Đức Bổn Sư trình bày Giáo pháp theo cách thế là – dù bạn đến với Giáo pháp từ quan điểm bình thường của một phạm nhân hay từ trí tuệ và tỉnh thức của một bậc thánh – càng nghiên cứu và khảo sát kỹ lưỡng tinh tế thì càng thấu nhận được lợi lạc và giá trị của nó cũng như càng hiểu được thâm sâu những lý do phải thực hành Giáo pháp.

Thư của Michael

Ngày 9 tháng 2, 1999

Hôm nay tôi mất đi một người bạn. Một người tôi đã quen biết trong chỉ hai tháng nữa là tròn mười lăm năm.

Tôi gọi anh là bạn nhưng bao năm qua anh đã trở thành hơn như thế nữa. Tôi không bao giờ cho ai đến gần gia đình và bạn hữu tôi như anh ấy. Cũng trong bao năm qua tôi chưa hề một lần thắc mắc về tình bạn hay dụng ý gì của anh. Anh không

bao giờ lạm dụng tình bạn cho lợi ích riêng tư. Phần đông những ai biết hai chúng tôi không thể nào nghĩ rằng chúng tôi lại có thể là bạn thân nhất của nhau bởi vì chúng tôi hoàn toàn khác hẳn nhau. Trong khi tôi cứng đầu, nóng nảy, thô lỗ, ồn ào, sẵn sàng dùng nắm đấm để giải quyết mọi rắc rối, thì Jay hoàn toàn trái ngược.

Tôi còn nhớ rõ lần đầu gặp anh ngày 2 tháng 4 năm 1984. Tôi đã đến đây trước vài ngày rồi hôm ấy được chuyển về phòng giam cạnh phòng anh. Tôi mới vừa cất dọn xong mớ đồ đạc riêng thì nghe tiếng gõ trên vách phòng bên cạnh và một giọng nhỏ nhẹ gọi **“Phòng số 1.”** Tôi trả lời rồi anh tự giới thiệu, bảo tôi cứ gọi anh là **“Jay”** vì biết tôi có lẽ không thể phát âm đúng tên thật của anh. Anh hỏi tôi có cần gì không và hứa sẽ gửi qua cho tôi trà và bánh ngọt. Chúng tôi bắt đầu nói chuyện và anh giải thích cho tôi vài luật lệ trong tù. Từ đó tôi biết anh là người Thái.

Anh kể gia đình anh vẫn còn bên Thái Lan và tôi hiểu anh rất nhớ thương họ. Tôi cũng kể về gia đình tôi và cảm thấy thật may mắn vì còn có họ ở gần, và họ cũng như các bạn tôi vẫn luôn giữ được mối thân tình với tôi.

Những ngày sau đó tôi biết Jay rất thích vẽ và hội họa. Hồi đó, tù nhân được phép ra sân ba lần mỗi tuần, mỗi lần bốn tiếng rưỡi nên chúng tôi có rất nhiều thời gian rỗi rảnh. Jay thường ngồi rất khuya để sơn hay vẽ trong khi chung quanh đều yên tĩnh.

Tôi cũng mau chóng được biết Jay là tay nấu bếp giỏi. Nhiều đêm anh gọi sang hỏi tôi có đói không. Anh có thể dùng thịt để dành từ bữa ăn trưa, phở-mát, cơm và đậu từ bữa ăn tối để chế biến thành một phần ăn thịnh soạn, đầy đủ. Có lần anh dặn tôi để dành cho anh những gói sốt cà chua nhỏ trong các bữa ăn trưa. Tôi chẳng để ý gì về chuyện đó cho đến một ngày anh bảo tôi nêm thử món sốt cay trên miếng bánh mì kẹp anh làm cho tôi. Anh bảo tôi biết là sốt ấy rất cay. Tù nhân ở đây thường vẫn để sốt cay trên tất cả món ăn để tăng hương vị nên tôi không lo gì cả. Ngày hôm đó, tôi mới biết thế nào là **“cay”** thật. Sau khi cố gắng tìm cách lấy lại hơi thở, tôi nghĩ phải

chế ra một ít tiếng chửi nào thật độc địa chưa ai từng nghe để Jay phải ngưng lại trảng cười ngất ngèo. Chỉ tại tôi không chịu nghe anh chửi anh đã báo trước rồi. Từ đó về sau bài học kinh nghiệm đã cho tôi biết hỏi anh về từng loại sốt anh cho tôi ăn.

Jay luôn luôn muốn chia sẻ bất cứ cái gì anh có mà không bao giờ đòi hỏi phải được đền trả. Không ai có thể không mến anh được. Anh quả là khó hiểu. Các bạn tù nói với tôi là Jay bị tổng giam ở đây vì một vụ cướp của và giết hai mạng người. Thật khó mà tưởng tượng có thể gán cho cái con người nhỏ bé trầm lặng này các tội hình ghê gớm ấy. Jay không thuộc hạng lớn con: anh nhỏ thó, cao khoảng hơn 5 feet một chút, nặng chỉ trộm trộm 130 pounds. Ý tưởng cho người đàn ông cung cách hiền lành này có thể phạm tội ác đầy bạo lực như vậy nghe thật phi lý. Jay ghét bạo lực và không bao giờ muốn sử dụng bạo lực ngay cả để tự vệ.

Lần nọ, một gã có tính thích tấn công những người nhỏ con hơn đã nhắm Jay làm mục tiêu. Một bạn tù chung báo tôi biết là gã ấy sẽ ra tay hành động. Tôi cho Jay hay tôi sẽ ra tay trước giữ Jay vì biết gã ấy không muốn đo sức với ai cùng cỡ với mình. Jay cản tôi đừng làm vậy bởi không muốn tôi bị rắc rối vì anh. Tôi cãi lại. Sau cùng anh bảo nếu tôi vì anh mà đánh gã ấy thì anh sẽ giận tôi luôn. Tôi thì cứ hành động theo cách của mình và quả nhiên như lời anh nói, anh giận tôi thật. Anh không nói chuyện với tôi gần hai tuần, và rồi khi bắt chuyện lại, anh gọi tôi là đồ ăn hiếp và bảo tôi đã làm sai khi đánh người khác vì anh. Tôi cố giải thích là theo cách nghĩ của tôi, bạn bè phải lo cho nhau và giúp đỡ lẫn nhau. Jay nói đó cũng chính là điều anh đang làm cho tôi, bằng cách giữ cho tôi đừng bị rắc rối vì anh. Cả hai chúng tôi cùng làm điều giống nhau nhưng mỗi người một cách.

Thật vậy, Jay không bao giờ tỏ ra hèn nhát! Chưa khi nào anh tỏ vẻ sợ hãi, khiếp nhược, ngay cả trong những tình thế mà tôi e ngại không biết có an toàn không.

Có lần nhà tù bắt đầu thực hiện một chương trình cho các tội nhân tử hình nhận việc làm nơi các khu giam kín. Jay và tôi cùng nhận việc làm ở một phòng giam kín nhốt các tay băng đảng.

Trước đó, các tù nhân vào làm việc đã bị đâm bằng dao trong phòng kín này. Jay không bao giờ tỏ ra sợ hãi dù đã nhiều lần bị những tên băng đảng khác nhau **“thử”** xem chúng có hù dọa anh được không. Jay vẫn tiếp tục làm việc. Từ từ Jay thu phục được sự nể nang của các tay trùm và đến lượt họ bảo đảm em hãy để cho Jay yên.

Qua bao năm Jay đã làm bạn với rất nhiều người. Tất cả người thân trong gia đình tôi đều xem anh như người nhà. Jerry và Elaine Roberts, bạn của gia đình tôi, cũng xem Jay như con trai vì tôi có gửi tặng họ một bức tranh anh vẽ.

Jay là con người đa diện. Rất thông minh, tài hoa, dễ chịu, luôn luôn nghĩ đến người khác ngay cả khi đối diện với cái chết của mình. Tháng mười hai vừa rồi tôi được gọi lên phòng thăm viếng. Khi đến nơi tôi đã thấy Jay đang ngồi với cháu Christina của tôi. Jay biết Christina từ lúc cháu mới lên bốn tuổi và hay chơi đùa, chuyện trò với cháu suốt buổi viếng thăm. Bước lại gần tôi thấy mặt Christina đầm nước mắt. Jay bảo chắc có chuyện gì đây nhưng cháu không chịu nói với anh. Sau đó Jay rời phòng để đi gặp luật sư của anh. Tôi hỏi Christina có chuyện gì thì được trả lời là đêm qua cháu xem tivi về bản án của Jay, cháu không biết phải nói sao hay phải làm gì cho Jay. Khi Jay trở lại phòng hỏi chuyện, tôi đành phải kể lại lời của Christina. Jay ôm Christina và nói: **“Hãy cứ là bạn của chú như từ bấy lâu nay.”** Ngay đến lúc đó mà Jay vẫn nghĩ cho người khác, không phải cho anh.

Truyền hình, báo chí nói rất nhiều về Jay. Tôi thì biết người này quá rõ! Trong mười lăm năm, chưa một lần nào anh nói dối với tôi điều gì, ngay cả khi biết rõ là tôi sẽ giận anh vì những gì anh nói. Chỉ duy nhất những người có mặt ở phạm trường đêm đó mới biết được điều gì đã thực sự xảy ra khiến gây nên tội ác mà nay Jay phải gánh chịu bằng bản án tử hình. Bản thân tôi biết rằng rất dễ bị dính líu vào một sự việc mà

mình không hề có ý định tham gia vào, chỉ vì mình không chủ động được tình thế. Rất ít người biết được những khó khăn trong cuộc sống của Jay hoặc biết được hoàn cảnh nào đã đưa anh đến tình huống đêm ấy.

Với gia đình Jay, tôi muốn nói như sau: **“Tôi đã từng biết qua và từng sống với những tên giết người hung ác, gớm ghiếc nhất lịch sử. Jay hoàn toàn không thuộc trong thành phần này. Nếu có người bảo tôi Jay đã ăn trộm tiền hay thức ăn cho mình hay cho người nào khác được sống qua ngày, tôi tin rằng điều ấy có thể xảy ra. Nhưng nhất định không ai thuyết phục được tôi là Jay đã giết người không gớm tay vì bất cứ lý do nào. Đơn giản chỉ vì đó không phải là bản chất của anh.”**

Một người có thể dối trá hay lừa phỉnh kẻ khác, nhưng trong mười lăm năm nay, chưa một lần nào tôi may mắn nghĩ ngờ rằng Jay đã chống cự để cứu những người ở phạm trường đêm ấy.

Jay là bạn, là anh tôi. Tôi và gia đình tôi mãi mãi vinh danh anh. Mỗi lần ngắm nhìn những bức tranh anh vẽ tặng, chúng tôi sẽ luôn tưởng nhớ đến một con người có bản chất thiện lành đã hiến dâng rất nhiều cho người khác.

Hãy ngủ yên, hỡi người anh thân yêu. Anh không còn nữa nhưng không bao giờ bị quên lãng!

Michael



“Còn có ai con chưa tha thứ không?”

Jay suy nghĩ,

rồi cuối cùng nhỏ nhẹ trả lời:

“Con chưa hoàn toàn tha thứ

cho chính con.”

Chỉ Một Phút Thôi

Naomi Baer | Nguyên Giác Chuyển ngữ

Bài viết **“Just One Minute”** của tác giả Naomi Baer in lần đầu trên tạp chí Inquiring Mind, một tạp chí Phật Giáo tại Hoa Kỳ, trên ấn bản Mùa Thu 2003. Tuyển tập The Best of Inquiring Mind in năm 2008 đã giới thiệu tiểu sử của bà, cho biết Naomi Baer dạy trung học ở thành phố St. Paul, Minnesota. Bà sống và làm việc ở Tanzania trong tám năm, nuôi hai con, và rồi lên chức bà của 2 cháu nhỏ. Bà khởi sự tập thiền vipassana năm 1991 khi các con của bà ở tuổi teenager, và bà tiếp tục giữ pháp thiền tập này hàng ngày. Bản dịch sau đây hy vọng giúp quý thầy, cô trong và ngoài Việt Nam, cho thấy bất kỳ trẻ em nào cũng tập được, và chỉ một phút một ngày cũng có diệu dụng vô lường. Cô giáo Naomi Baer khởi đầu mỗi tiết học bằng yêu cầu cả lớp giữ 1 phút ngồi yên, vắng lặng. Trường trung học Mỹ tùy học khu, tùy lớp, trung bình mỗi ngày có 4 tới 8 tiết (*period*) để học hay sinh hoạt, mỗi tiết trung bình 50 phút. Bản dịch như sau.

Trong một trường trung học công lập lớn, ở nội thành, nơi một thị trấn miền Trung Tây, trong lớp của tôi, tôi khởi sự từng tiết học với một phút vắng lặng. Tôi là giáo viên dạy toán.

Việc này khởi sự từ mùa thu 1997 với một lớp quây phá đặc biệt. Không biết cách nào khác để làm mọi thứ im lặng, tôi khởi sự lớp, một hôm nói về cách chúng ta phản ứng đối với những gì diễn biến quanh chúng ta. Chúng ta phản ứng đối với các bạn, với các giáo viên, với lẫn nhau. Chúng ta phản ứng đối với loa phóng thanh, với các lớp kế bên, với những hỗn loạn ồn ào nơi các phòng khác. Chúng ta bị dội bom bởi các sự kiện bên ngoài. Do vậy, tôi mời các em hít thở, ngồi thẳng sống lưng, đặt hai bàn chân phẳng trên sàn, và giữ vắng lặng trong 60 giây đồng hồ. Không để phản ứng với bất cứ gì hết, tôi rung chuông một tiếng, nhắm hai mắt tôi lại và thở. Khi một phút trôi qua, tôi rung chuông lại, thở chậm, cảm ơn các em cho một phút trong đó các em đã cố gắng hết sức, và mời các em cảm ơn những em ngồi quanh. Từ đáp ứng hồn nhiên với lớp học gian nan này, tôi tiếp tục khởi sự tất cả các lớp của tôi trong cùng một cách. Thế là năm thứ 5 rồi.

Lúc ban đầu, tôi bị chất vấn là cách này có ảnh hưởng trên một lớp quây phá hay không. Một vài học sinh chế giễu tôi, và một số em khác lờ tôi đi, nhưng trong một phút đó, mức độ ồn ào đã giảm ít nhất một phần, nên tôi cứ tiếp tục. Với thời gian, có thêm học sinh bắt đầu cảm ơn lẫn nhau. Thoạt tiên, các em nói giỡn với nhau rằng họ sẽ cố gắng tốt hơn cho lần tới, và rồi thực thể thật.

Tôi duy trì tiến độ đó, nhưng không một lần nào nói cái gì về **“thiền tập.”** Tôi đã có thể làm trong một phút đó những gì tôi chọn [cho tâm tôi] mà không áp đặt bất cứ gì trên học sinh, và nhiều ngày tôi đã thực tập thiền tâm từ (*metta meditation*). Khoảng một tháng sau đó, vào giữa một bài học, có một tiếng ồn đột khởi từ một học sinh, và tôi phải áp giải em này ra khỏi lớp. Khi chúng tôi trở lại bài học, một học sinh ồn ào khác đòi hỏi, **“Thưa cô giáo Baer, em nghĩ là chúng ta cần làm lại cái một phút đó lại!”** Tôi thấy mình mong manh, tôi khép mắt lại trong lớp đó.

Một hôm, khi tôi còn trẻ nãi, một học sinh nói, **“Hãy ngồi thư giãn chứ,”** và rung chuông. Mọi người cùng làm một phút vắng lặng với câu này.

Từ đó trở đi, các em khác muốn luân phiên rung chuông. Tiếng ồn và hỗn loạn giảm trong phút đó. Tập như thế, cho dù là bất toàn, cũng cho các học sinh quây nhất một công cụ để thân và tâm lắng đọng xuống. Tôi thấy rằng một phút đó không chỉ giúp tôi, nhưng cũng giúp các học sinh nữa.

Trong một vài lớp toán cao cấp của tôi, nơi kỷ luật không thành vấn đề, cũng có phản ứng lẫn lộn. Hầu hết tự nguyện tham gia một phút vắng lặng, nhưng một vài em thấy rõ không thoải mái và lộ ra kinh chống. Tôi luôn luôn cảm ơn các em một cách đặc biệt cho một phút hợp tác đó. Dần dà, ngay cả các em kinh chống đó cũng thoải mái thư giãn, mà không phải cực nhọc kinh chống. Nó chỉ thế. Một phút để làm cái không làm.

Năm nay, một trong các lớp của tôi, hầu hết là các em lớp 10, liên tục yêu cầu kéo dài một phút vắng lặng đó lâu hơn. Do vậy, một hôm, với mọi người trong lớp đồng ý, chúng tôi làm 5 phút tịch lặng. Khi tôi rung chuông kết thúc, sự vắng lặng tiếp tục kéo dài. Tuyệt vời! Hiện tượng tuyệt vời. Các em nói các em thích thế, khi vắng lặng như thế. Các em tiếp tục xin kéo dài thêm, do vậy chúng tôi đồng ý kéo dài trong những ngày Thứ Sáu.

Một phút của chúng tôi đã sinh ra mọi thứ đáp ứng. Một lần, một phụ huynh than phiền lên Hiệu trưởng, và Hiệu trưởng trấn an phụ huynh này rằng chuyện [một phút tịch lặng] đó là thích nghi thế tục [không dính gì tới tôn giáo] nếu thực hiện từ tôi [cô giáo Baer]. Mới mùa xuân vừa qua, khi một học sinh trao bài thi cuối khóa trước khi nghỉ hè, với nước mắt biết ơn trong mắt, cậu này cảm ơn tôi cho giây phút vắng lặng hàng ngày. Cậu nói phút vắng lặng đó giúp nhiều cho cậu. Năm nay, ba học sinh từ một lớp kế bên tới hàng ngày vào lớp của tôi để tham gia một phút đó, sau đó cảm ơn các bạn ngồi quanh trước khi về lại lớp các em. Ba mẹ của các cựu học sinh đã tới gặp tôi khi đi chợ trong siêu thị, nói với tôi rằng các con của họ đã mang ơn phút tịch lặng đó. Họ cảm ơn tôi.

Nếu không kể gì khác, chính 60 giây đồng hồ đó đã cho tôi một mức độ bình lặng để khởi đầu lớp học. Đó đủ là lý do để tiếp tục. Đúng là sự thách

thức lớn khi đón nhận sự hỗn loạn trong lớp đầu tiên ồn ào và ưa quây kia. Nhưng trong một phút kia, tôi tự nhủ mình buông bỏ hết mọi phán đoán – tôi là một giáo viên có trách nhiệm, tôi phải giữ trật tự, đây là quyền của tôi và nhiệm vụ của tôi phải phán đoán và điều chỉnh. Tôi đã học cách đón nhận cái đang là trong một phút đó.

Với thời gian, một phút đó đã làm tôi dịu dàng với các học sinh của tôi. Tôi cảm nhận với tâm từ bi về các em như các em là. Hiệu ứng này thấy rõ khi tôi thấy có những đáp ứng nhẹ nhàng đầy tôn kính, một số đáp ứng đầy ý nghĩa, hay một nụ cười tôi thấy bất ngờ từ các em hay từ tôi. Tôi tiếp tục hưởng lợi từ một phút: tôi nhắm mắt lại và mở tim ra, để thấy sự tử tế đang mời gọi tự hiển lộ từ dưới cái mặt ngoài thô nhám mà hoàn cảnh đã tạo ra trong các học sinh của tôi. Các em đã cho tôi thấy chính tôi.

GHI CHÚ CỦA TÁC GIẢ: Mười năm sau – vào năm 2007 – tôi vẫn dạy cùng trường trung học đó, và nhiều lớp của tôi bây giờ yêu cầu một phút tịch lặng vào những ngày Thứ Hai, hai phút vào những ngày Thứ Ba, và cứ tăng như thế cho tới năm phút vào những ngày Thứ Sáu.



Gia Tài Của Mẹ Để Lại Cho Con

Thích Châu Đạt

Sự hiện hữu của con trong cuộc đời là niềm hạnh phúc lớn lao của bố mẹ. Bởi tình yêu thương vô hạn, bố mẹ sẵn lòng làm tất cả để dành cho con những gì tốt đẹp nhất. Là người Phật tử bạn đang chắt gọt những gì để làm gia tài cho con mình ?

Hãy chiêm nghiệm và trân quý hạnh phúc của bạn khi trở thành đệ tử Phật, được sống theo tinh thần Phật dạy. Hãy lấy đó làm gia tài tâm linh, gia tài tinh thần cho con của mình. Hãy cho con bạn thừa hưởng gia tài quý giá đó vì **“Phật pháp nan văn”** không phải ai cũng được phước lành được gần Phật pháp.

Phật dạy: **“Lấy trí tuệ làm sự nghiệp, lấy tình thương làm lẽ sống”**. Đây là hành trang của người Phật tử. Hãy cho con bạn nhận ra ý nghĩa sâu sắc lời dạy này. Muốn thành công trong sự nghiệp phải có chánh kiến phân biệt đúng sai, thiện ác. Trau dồi trình độ, kỹ năng sống, vun bồi phước đức thì sự nghiệp mới thên thang rộng mở.

Hãy để con bạn tưởng tượng nếu thành công giàu có tột đỉnh nhưng bị mọi người xa lánh, bà con ghét bỏ thì có phải là ý nghĩa của thành công không? Sống chân thành, rộng mở, từ bi-hỷ xả đây là món quà của bạn cho cuộc đời. Hãy hướng dẫn con bạn không chỉ yêu thương mọi người mà phải yêu thương mọi loài. Hãy nói cho con bạn biết hậu quả của việc giết loài vật, bỏ đói, đánh đập chúng kết quả sẽ bị tổn phước, đoản mệnh.

Phật dạy: **“hãy tự mình thấp xuống mà đi”**. Dù yêu thương con rất nhiều nhưng đừng can thiệp quá nhiều đến sự tự lập của nó. con té nhẹ sơ sơ không cần thiết vội vàng giúp đỡ, nếu hành

động của trẻ không tiêu cực thì không cần phải ngăn cản hãy để trẻ phát triển tự nhiên. Con bạn lớn hãy để con bạn tự do trong việc chọn nghề nghiệp, học tập phù hợp với đam mê của nó. Đừng bao giờ đem gia đình áp đặt lên việc học tập và sự nghiệp của con, hành động như vậy sẽ tạo ra **“những con gà công nghiệp”** cho xã hội. Nhiều người có con lớn rồi nhưng vẫn chăm sóc đặc biệt thậm chí vô lý. Hãy cho con bạn trải nghiệm khó khăn và sống tự lập. Hãy cho con bạn biết người thành đạt đúng nghĩa là như thế nào.

Phật dạy: **“Thiểu dục tri túc”** có nghĩa là **“bớt tham, biết đủ”**. Trong Khế Kinh có dạy **“Người biết đủ, dù nằm trên đất cát vẫn an lạc, trái lại, người không biết đủ, dù ở cung trời cũng không vừa ý”**. Nếu con cái của bạn tiếp thu được lời dạy này nó sẽ không còn vùi vãnh bạn những thứ không đáng. Cuộc đời nó cũng không như con thiêu thân sống quên mình đốt tiền bạc công sức vào những nhu cầu không cần thiết. Đồng thời hãy cho con bạn biết sự gian lao của bạn, việc kiếm ra đồng tiền khó khăn như thế nào? như vậy con bạn sẽ trân trọng công sức mồ hôi nước mắt, không tiêu xài hoang phí.

Hãy cho con bạn tìm hiểu lý **“Nhân duyên”**, **“Tứ diệu đế”** để tường tận bản chất nhân sanh và vũ trụ, hiểu rõ luật **“Nhân quả”** để biết việc làm của mình sẽ đưa đến kết quả gì? Riêng bạn hãy luôn yêu thương bố mẹ mình và luôn biểu hiện tình

cảm đó cho con mình thấy. Thay vì muốn tặng bố mẹ bịch trà, bạn đừng đưa trực tiếp mà hãy để con bạn làm việc đó. Những việc làm đó tồn tại trong tâm thức nó sau này nó lớn lên nó sẽ luôn nhớ ngày xưa bố mẹ đã từng rất hiếu thảo với ông bà và nó cũng sẽ vậy với bạn.

Hãy cho con bạn thấu hiểu lẽ **“Vô thường”** để con bạn hiểu được vạn vật, vạn sự trong đời không có gì là vĩnh viễn. Biết trân trọng phút giây hiện tại bên gia đình, bên bạn bè. Hãy cho con bạn biết tinh thần **“Vô ngã”** để con bạn không còn ngã mạn và sĩ diện, hoà nhập với cộng đồng, không phân biệt tôn giáo, giàu nghèo, sang hèn.

Hãy cho con bạn biết **“tham-sân-si”** là bản chất của con người. Luôn biết sự hiện diện của nó trong mình, nên học cách điều chỉnh và làm chủ nó. Đừng biến mình trở thành những kẻ tham lam, ngu si để rồi gây tai họa cho mọi người. Hãy cho con bạn biết nếu làm quan mà nhận hối lộ là góp phần đẩy lùi đất nước, vì cái lợi trước mắt cho mình mà để lại vô vàn vấn đề nhức nhối cho xã hội. Hãy áp dụng **“năm giới cho người Phật tử”** để trở thành một người chân-thiện-mỹ.

Thân cận thiện tri thức-xa lánh bạn ác là yếu tố giúp con bạn thăng hoa trong cuộc sống. Gần gũi người thiện, người trí con bạn được góp nhặt, tích lũy tinh hoa của họ. Chơi với bạn ác mang lại nhiều hệ lụy cho gia đình- đây là con đường nhanh nhất đi xuống đáy xã hội.

Hãy cho con bạn biết bản chất cuộc đời là **“khổ”** và mục đích hiện diện của mỗi con người trên thế gian này là đi tìm hạnh phúc. Điểm khác nhau của mỗi người là họ đi tìm hạnh phúc tạm bợ hay là một hạnh phúc đích thực mà thôi.

Và điểm mấu chốt quyết định bạn là ai trong cuộc đời đó là phước đức, nghiệp báo của bạn. Sự giàu sang, nghèo hèn không ai giống nhau đó là do phước đức mỗi người khác nhau, đó là kết quả của nghiệp thiện hay ác mà bạn đã tạo. Cho dù tài trí thông minh nhưng thiếu phước thất đức thì cũng yếu ốm, bệnh tật không làm được gì. Cho dù giàu có bất chính cũng không bảo đảm được lâu dài, sống trong lo âu sợ hãi.

Hãy dạy con bạn biết cách bố thí, học hạnh Ba La Mật. Biết yêu thương giúp đỡ mọi người mọi loài, tăng trưởng phước đức cho mình. Sẵn sàng vì lý tưởng tốt đẹp bỏ qua những giá trị nhỏ nhặt. Như người lính bỏ quê hương ra tiền tuyến bảo vệ tổ quốc, như Phật bỏ ngai vàng tìm đường giác ngộ chúng sanh.

“Hiếu và thương” là yếu tố xây dựng hàn gắn gia đình. Hãy luôn giành nhiều thời gian cho con bạn, đừng để con bạn thiếu sự quan tâm, hướng dẫn dễ rồi lầm đường lạc lối vì cha mẹ cũng là người thầy của con. Sự quan tâm, ủng hộ của gia đình là động lực tiến lên của con trẻ.

Trong thời gian học ở Thái tôi có nghe một câu chuyện về một gia đình rất giàu có ở thành phố Chiangmai, họ chỉ có một đứa con trai, cha mẹ vì bận làm ăn mà không có thời gian bên con. Kết quả họ mất đứa con khi nó còn quá trẻ, tiền bạc không thể cứu được. Câu chuyện này đã trở thành cảm hứng để người ta làm ra bộ phim **“Mây và Tao”** rất nổi tiếng trong giới trẻ.

Thay lời kết xin gửi lời chúc mừng đến bạn: Dù bạn nghèo đến mấy bạn cũng đã có gia tài tâm linh- gia tài Phật pháp cho con bạn. Đây cũng là gia tài Đức Phật để lại thế gian, hãy hạnh phúc vì bạn may mắn được thừa kế và hãy chắc rằng con bạn cũng sẽ được như thế.

hạnh phúc
của ba mẹ
là gia tài
quý nhất
để lại
cho chúng con

Mùi Của Mẹ

Nguyễn Văn Anh

Thời Son trẻ, Mẹ thơm mùi con gái,
Mùi tầm dâu, rơm rạ quê nhà
Mùi bồ kết hương cau thơm lắm,
Mùi thanh xuân đồng nội Mẹ trao cho Cha.

Ngày vỡ ối con ra Mẹ còn thơm mùi chần gói,
Mùi tro than hột muối củ gừng
Con bú mớm Mẹ thơm mùi vú mọng,
Con đi lẫm chẫm Mẹ thơm mùi cơm nhão cháo hoa.

Con đến trường làng,
Mẹ thơm mùi...lửa rơm gạo mới.
Con lên trường huyện, Mẹ thơm mùi cơm bới
mo cau.

Khi con ốm đau, Mẹ thơm mùi của Phật
À ời ôm con mùi Mẹ tỏa ra
Bệnh hoạn tiêu tán, tà ma phải lùi.

Ngày nắng hạn, Mẹ thơm mùi me đất,
Tháng mưa dầm, Mẹ thơm mùi con cá chột nưa.

Con xa nhà mang theo mùi của Mẹ
Đi Đông Đoài, Nam Bắc, là con đi
Đất bằng biển lặng, là con đi
Chân cứng đá mềm
Ơi những kẻ đi xa, có nghe thơm mùi của Mẹ
Mẹ thơm mùi bếp lửa quê nhà
Mùi của Mẹ là mùi rất thật.

Ngày con thành gia thất,
Mẹ thơm mùi cheo cưới
Mùi áo khăn đèn rượu trầu cau.

Ngày tháng qua mau thoảng chút hương đời
Con hể hả
Mẹ cứ giữ một mùi dân dã như rơm.

Đời con lặn dạn áo cơm,
Mẹ là áo gấm, tám thơm nôi đồng.

Đời con mỗi gối chôn chân
Lạ thay Mẹ vẫn thơm mằm lộc non.

Con mấy mặt con rồi vẫn ngỡ mình bé dại
Vì nhà ta còn mùi Mẹ mùi Bà
Mùi Bà mùi cái vú da
Mùi cau trầu với mùi hoa mẹ trồng.

Mẹ ơi!
Mẹ mới đó bốn mùa mặc áo the thâm
Sao đã vội già không trẻ mãi
để vẫn buổi chợ chiều,
tắt bật đi mau
Vì biết con chờ gói kẹo cau đùm trong lá chuối.

Ôi! cục kẹo cau có hương bưởi hương ngâu..
Có con cu kêu đầu hồi
để thời gian qua chi vội
Bây giờ tội nghiệp mẹ tôi
Tám mươi ba tuổi xếp đôi cánh cò.

Mùi của Mẹ, quanh co giường chiếu,
Mùi trần ai khô kiệt xác thân
Mùi da xương bên ướt Mẹ nằm
Để cả đời bên ráo con lăn.

Khuya nay quỳ xuống ôm chân
Mẹ ơi! đã lạnh toàn thân mất rồi
Cây cau già ngoài sân chết đứng
Ngọn trầu không héo úng rụng rời
Gió khóc ngoài dậu mừng tôi
Tre trúc quờ quạng tìm hơi Mẹ già
Mẹ hiền đi chuyển chợ xa
Mùi Mẹ cánh hạc bay ra cõi trời.

Con thành đứa bé mồ côi
MẠ OI!
Con thành đứa bé mồ côi
Lặng chiều nhang khói tìm hơi
MẸ HIỀN.

Xin Cha Mẹ Hãy Cho Con Tình Thương Mến

Thích Tánh Tuệ

*Xin Cha Mẹ hãy cho con tình thương mến
Để ngày mai con đến với cuộc đời
Thế gian dù nhiều lệ đắng tuôn rơi
Con vẫn có một góc trời nương náu*

*Xin Cha Mẹ hãy cho con thời thơ ấu
Những lời ru ghi dấu đậm vào tim
Vòng tay ôm con say giấc ngủ êm
Bát canh nóng canh mềm con khôn lớn*

*Xin Cha Mẹ hãy dạy con quên thù hận
Biết mở lòng như vô tận đại dương
Trái tim con chỉ đầy ấp tình thương
Trước ganh ghét, vô lương hay bạc ác*

*Xin Cha Mẹ hãy cho con điều nghiêm khắc
Để cho con biết nhất mực vâng lời
Để mai này con kèm chế cái tôi
Con sẽ sống hoà vui cùng tất cả*

*Xin Cha Mẹ hãy dạy con điều lễ độ
Biết cúi đầu vâng dạ với người trên*

*Biết khiêm cung thưa hỏi rất ân cần
Lòng yêu kính chưa một lần sơ xuất*

*Xin Cha Mẹ hãy dạy con niềm say đắm
Với dòng sông con tắm buổi trưa hè
Cánh đồng xanh thấp thoáng những bờ tre
Ai quấy gánh trên đường để xa tắp*

*Xin Cha Mẹ hãy nhắc con là sẽ gặp
Những gọi mời rất hấp dẫn xa hoa
Con giữ lòng trong sạch chẳng phai nhoà
Điều đạo đức tổ tiên ta truyền lại*

*Xin Cha Mẹ hãy dạy con tình nhân loại
Tình cầu này là hoa trái yêu thương
Gieo rắc lên trên khắp vạn nẻo đường
Cùng xây đắp cõi hiền lương thánh thiện*

*Xin Cha Mẹ gửi theo con lời cầu nguyện
Nếu mai này con tạm biệt đi xa
Đáng thiêng liêng che chở bước chân qua
Mang hình bóng quê nhà trong nỗi nhớ*



Tình Yêu & Hôn Nhân, Pháp Dành Cho Trẻ Em & Thiếu Niên

Ni Sư Thubten Chodron | Diệu Liên Lý Thu Linh chuyển ngữ

Ni Sư Thubten Chodron (thế danh Cherry Green), sinh năm 1950, lớn lên gần vùng Los Angeles. Ni sư hoàn thành Cử Nhân Lịch Sử tại Đại Học UCLA năm 1971. Sau khi du lịch qua Châu Âu, Bắc Phi và Châu Á trong khoảng một năm rưỡi, Ni sư trở về Mỹ, lấy chứng chỉ sư phạm, theo học chương trình sau đại học tại USC về Giáo Dục và dạy học ở Hệ Thống Các Trường tại thành phố Los Angeles.



Năm 1975, Ni sư tham dự một khóa tu thiền của Ngài Lama Yeshe và ngài Zopa Rinpoche. Sau đó Ni sư qua Nepal tiếp tục tu học và hành thiền tại Tu Viện Kopan. Năm 1977, Ni sư được Ngài Kyabje Ling Rinpoche cho xuất gia tại Dharamsala, Ấn Độ, và năm 1986 Ni sư thọ đại giới tại Đài Loan...

Ni Sư Thubten Chodron thường chú trọng đến việc áp dụng những điều Phật dạy vào đời sống hằng ngày của chúng ta và đặc biệt thiện xảo trong việc giải thích chúng bằng những phương cách dễ hiểu và dễ thực hành đối với người Tây Phương. Ni Sư nổi tiếng với những bài Pháp đầy ý nhị, hài hước, chân tình và rõ ràng.

Chúng tôi xin giới thiệu một bài như thế dưới đây:

Hỏi: Phật giáo quan niệm thế nào về tình yêu và hôn nhân?

Tình yêu thường bị hoen ố bởi lòng vị kỷ, đó là lý do tại sao nhiều cuộc hôn nhân kết thúc bằng cách chia tay, ly dị. Khi người ta yêu vì một hình ảnh mà họ tạo ra cho đối tượng, chứ không phải là một con người thực, thì nhiều mong đợi

hảo huyền sẽ phát sinh. Thí dụ, nhiều người Tây phương đòi hỏi một cách vô lý rằng người bạn tình của họ sẽ thỏa mãn mọi nhu cầu tình cảm của họ. Nếu có ai đó đến trước chúng ta và nói rằng, ***“Tôi muốn bạn phải luôn tể nhị đối với tôi, luôn hỗ trợ tôi, hiểu tôi dù tôi có làm gì, và thỏa mãn mọi nhu cầu tình cảm của tôi”***, thì chúng ta sẽ nói gì? Dĩ nhiên, chúng ta sẽ bảo với họ rằng chúng ta chỉ là một cá nhân với nhiều giới hạn, họ đã tìm lầm người! Ngược lại, chúng ta cũng nên tránh những đòi hỏi không thực tế đối với người thương của mình.

Mỗi cá nhân có những nhu cầu tình cảm và ước muốn khác nhau. Do đó, chúng ta cần có những người bạn và thân quyến khác nhau để chia sẻ, tâm sự. Ngày nay, vì con người thường xuyên di chuyển, nên chúng ta có thể phải khó nhọc hơn khi muốn phát triển những mối thâm tình vững bền, dài lâu, nhưng làm được vậy thì các mối liên hệ nồng cốt sẽ được thấm thiết hơn.

Để duy trì một mối quan hệ tình cảm mà chỉ có tình yêu lãng mạn không thôi thì chưa đủ. Chúng ta cần thương yêu người khác như một con người và như một người bạn. Sức hút tính dục trong tình yêu không đủ làm cơ sở để thiết lập một mối liên hệ lâu bền. Sự quan tâm sâu sắc và tình thương yêu, cũng như trách nhiệm và lòng tin cậy lẫn nhau, cũng cần được vun trồng.

Thêm nữa, bản thân chúng ta còn chưa thực sự hiểu mình, hướng hồ người khác. Người khác đối với chúng ta còn huyền bí, khó hiểu hơn nữa. Vì thế, chúng ta chẳng bao giờ nên có định kiến, với một thái độ thờ ơ mà mong rằng chúng ta biết tất cả về đối tượng của mình vì đã bên nhau quá lâu. Nếu chúng ta ý thức được rằng người thương của mình vẫn là một huyền bí, chúng ta sẽ tiếp tục quan tâm, có hứng thú tìm hiểu về họ. Sự quan tâm đó là chìa khóa của một mối quan hệ lâu bền.

Hỏi: *Bạn trai của tôi đã quyết định chấm dứt mối quan hệ 5 năm dài của chúng tôi hồi năm ngoái, đầu tôi đã cố gắng hết sức để cứu vãn nó. Sự kiện này đã ảnh hưởng trầm trọng đến tôi. Tôi vẫn còn bị thương tổn và rất buồn phiền. Sau khi chúng tôi chia tay, anh ấy chỉ liên lạc với tôi khi cần được giúp đỡ. Tôi vẫn còn nặng tình với anh nên chẳng bao giờ từ chối điều gì anh ấy yêu cầu. Khi còn chung sống, tôi đã cho anh ấy và gia đình anh mượn số tiền \$20,000 đô-la vì họ thường túng thiếu. Nhưng những hy vọng của tôi lần nữa lại bị tan tành khi anh ấy nói với tôi rằng anh đã có người mới. Điều này khiến tôi thêm trầm cảm, thiếu tự tin trong quyết định và bị quan hơn về cuộc đời. Lần nữa tôi bị tổn thương trầm trọng trước thông tin này.*

Tôi thực sự không hiểu tại sao anh ấy còn nhờ tôi giúp đỡ khi không còn tình cảm đối với tôi nữa. Anh ấy không có thu nhập ổn định nhưng số tiền anh ấy nợ là tiền tôi phải khổ nhọc tạo ra. Gia đình tôi cũng không giàu có; tôi đã phải tiết kiệm từng đồng xu để giúp đỡ anh ấy, với hy vọng một ngày nào đó anh có thể đem lại hạnh phúc cho tôi.

Xin hãy giúp tôi tìm ra một giải pháp tối ưu. Tôi đã làm tất cả những điều có thể để duy trì mối quan hệ này. Tôi chỉ muốn tìm một người bạn tình để lập gia đình nhưng dường như để biến giấc mơ đó thành hiện thực quá khó đối với tôi.

Hãy soi đường cho tôi để tôi có thể được hạnh phúc trong cuộc sống. Cảm ơn.

Chào Bạn,

Rất tiếc khi nghe những vấn đề của bạn. Tất cả đều do luyến ái và chấp chặt. Luyến ái dựa trên việc phóng đại các đức tính tốt của ai đó; tâm bạn đã vẽ ra một hình ảnh hào nhoáng, không thật về người bạn tình đó. Hãy nhận chân bản chất thực sự của người đó: một chúng sinh mê lầm do vô minh, sân và luyến ái chế ngự. Người đó khó thể mang đến cho bạn hạnh phúc. Chỉ có bạn mới làm được điều đó cho mình.

Làm sao để có thể tự mang hạnh phúc đến cho bản thân? Hãy ý thức rằng bạn là một con người trọn vẹn. Bạn không cần một người tình để thấy mình trọn vẹn, đầy đủ. Bạn có nhiều đức tính thiện lành mà bạn có thể sử dụng để đem lại lợi ích cho chúng sinh. Thay vì chỉ quan tâm đến hoàn cảnh của bản thân, hãy quan sát hoàn cảnh của kẻ khác – kẻ khác ở đây không ám chỉ người đàn ông kia, mà là tất cả những người bạn luôn nhìn thấy quanh mình. Hãy nhìn nhận họ đã tử tế với bạn biết bao; hãy mỉm cười đáp trả, tử tế lại với họ. Hãy làm gì đó để giúp họ. Hành động từ bi là liều thuốc thần kỳ để chữa lòng tự thương hại.

Người bạn tình kia đã lợi dụng bạn khi hỏi mượn tiền bạn, và bạn đã không khôn ngoan ngăn chặn điều đó. Hãy buông anh ta ra và sống một cuộc sống hạnh phúc.

Quyển sách Luyện Tâm (*Taming the Mind*) của tôi đề cập đến vấn đề làm sao để có một mối quan hệ lành mạnh khá nhiều. Bạn có thể đọc thêm trong sách đó.

Chúc bạn mọi điều tốt lành.

Hỏi: *Trong cuộc sống gia đình, Phật giáo có thể giúp được gì?*

Gia đình sống hòa thuận là điều rất quan trọng, trong khi lý do là bị kịch cho người lớn lẫn trẻ em. Nếu người lớn xem mục đích chính của hôn nhân là dục lạc, thì việc tranh cãi, đổ vỡ trong gia đình sẽ dễ dàng xảy ra hơn. Ngay khi người ta không nhận được nhiều khoái lạc như họ muốn, thì bất mãn phát sinh, tranh cãi theo sau, rồi gia đình đổ vỡ. Nhiều người tiếp tục tìm đến với nhiều bạn tình khác, nhưng vẫn không thể thấy thỏa mãn. Đây là một chứng cứ hiển nhiên cho thấy việc bám víu vào dục lạc cá nhân chỉ mang lại khổ đau cho bản thân và cho người.

Nếu cả hai xem Phật pháp là tâm điểm trong mối quan hệ của họ, thì mối liên hệ đó sẽ dễ thành công hơn. Đó là, cả hai, đều quyết định sống có đạo đức và phát triển tình thương đối với tất cả chúng sanh không phân biệt. Nhờ đó họ sẽ giúp đỡ nhau tu tập và phát triển. Thí dụ, khi một người bắt đầu chán nản hay lơ là việc thực hành, thì người kia có thể bằng sự khuyến khích nhẹ nhàng hay thảo luận cởi mở để giúp bạn mình trở lại đúng đường. Nếu có con cái, họ có thể dàn xếp với nhau thời gian nào dành cho việc hành thiền yên tĩnh, thời gian nào dành cho con cái.

Mặc dầu việc nuôi dưỡng con cái rất tốn thời gian, nhưng các bậc cha mẹ không nên xem đó là chướng ngại cản trở việc thực hành Pháp. Qua con cái, họ có thể học được nhiều điều về bản thân. Cả cha mẹ lẫn con cái có thể giúp đỡ nhau vượt qua những thách thức trong vai trò làm cha mẹ trong ánh sáng của những giá trị Phật giáo.

Ảnh hưởng bởi những khuynh hướng đương đại trong tâm lý học, nhiều người kết luận rằng những vấn đề của họ là do những gì họ phải trải qua trong thời thơ ấu. Tuy nhiên, nếu người ta nói thể với thái độ trách móc – ***“Tôi có vấn đề vì những gì cha mẹ đã gây ra khi tôi còn nhỏ”***— nó sẽ khiến cha mẹ cảm thấy có lỗi và sợ rằng ngay chính họ cũng sẽ làm ảnh hưởng đến con cái, khi họ lập gia đình. Cảm giác lo lắng này khó thể đưa đến một phương cách dạy con tốt hay có lòng từ bi đối với bản thân. Xem thời thơ

ấu của mình như là một căn bệnh mà chúng ta phải chữa trị chỉ đem lại tai hại cho ta cũng như con cái chúng ta.

Mặc dầu chúng ta không thể bỏ qua những ảnh hưởng tai hại trong thời thơ ấu, nhưng chúng ta cũng không nên quên những lợi lạc, sự tử tế mà gia đình đã trao tặng ta. Dầu hoàn cảnh của chúng ta có như thế nào trong thời gian ta trưởng thành, chúng ta cũng là người nhận được rất nhiều sự tử tế của bao người. Nhớ được điều này, chúng ta sẽ tự nhiên cảm thấy mang ơn những người đã giúp đỡ chúng ta. Được như thế, chúng ta cũng có thể trao truyền lòng tử tế, sự quan tâm chăm sóc xuống đến cho con cháu chúng ta.

Hỏi: *Tôi có con nhỏ. Làm sao tôi có thể ngồi thiền hay tụng kinh buổi sáng khi chúng cần tôi chăm sóc?*

Có cách là thức dậy sớm hơn các con của bạn. Cách khác nữa là kêu con bạn cùng ngồi thiền hay đọc kinh với bạn. Có lần tôi ở lại nhà anh trai. Cháu gái của tôi, lúc đó khoảng sáu hay bảy tuổi gì đó, thường vào phòng tôi, vì hai chúng tôi dậy sớm nhất trong nhà. Khi đọc kinh hay hành thiền, tôi giải thích với cháu rằng đây là khoảng thời gian tôi thường im lặng và không muốn bị quấy rầy. Cháu vào phòng, đôi khi ngồi vẽ. Có lúc thì ngồi vào lòng tôi. Nhiều lúc cháu bảo tôi hát cho cháu nghe, nên tôi xướng tụng các kinh chú. Cháu thật sự thích thú và không làm phiền đến tôi chút nào.

Được nhìn thấy cha mẹ mình ngồi yên và trầm lặng, điều đó rất tốt cho con trẻ. Trẻ sẽ nghĩ rằng chúng cũng làm được như thế. Nếu cha mẹ luôn tất bật, chạy lên chạy xuống, nói điện thoại, căng thẳng hay nằm vật vạ trước máy truyền hình, thì con cái cũng làm giống như thế. Đó có phải là điều bạn muốn cho con cái không? Nếu bạn muốn con mình học cách ứng xử hay có thái độ như thế nào, chính bạn cũng phải thực hành như thế. Nếu không, con cái bạn biết học hỏi ở đâu? Nếu bạn quan tâm đến con cái, hãy quan tâm đến bản thân và chánh niệm để có một cuộc sống lành mạnh, yên ổn vì lợi ích của con cái cũng như của chính bạn.

Bạn cũng có thể dạy con cách dâng cúng Phật và cách học thuộc lòng các câu kinh chú đơn giản. Có lần, tôi ở với bạn gái và cô con gái ba tuổi của cô. Mỗi sáng khi chúng tôi thức dậy, cả ba đều lạy Phật ba lạy. Sau đó, cô bé sẽ cúng Phật - một cái bánh hay vài trái cây- và đức Phật cũng cho lại bé một cái bánh hay cây kẹo. Điều này rất tốt cho đứa trẻ, vì mới chỉ lên ba nhưng bé đã thiết lập được một mối liên hệ tốt đẹp với hình ảnh Phật, đồng thời cũng học được tính độ lượng và biết chia sẻ. Khi bạn tôi dọn dẹp nhà cửa, làm các thứ lặt vặt hay đi đây đi đó với con gái, hai mẹ con sẽ cùng nhau vừa làm vừa trò chuyện. Cô bé rất thích những giai điệu trầm bổng của các kinh chú. Điều này cũng giúp cô bé biết khi cô sợ hãi hay giận dữ, nếu cô trò chuyện thì cô sẽ bình tĩnh trở lại.

Hỏi: Phật pháp có thể giúp gì cho trẻ em? Làm thế nào để dạy Phật pháp cho trẻ em?

Giáo lý của đức Phật căn bản là để dạy ta tránh làm hại người khác và giúp đỡ người khác càng nhiều càng tốt. Đây là những giá trị mà các bậc cha mẹ -dù là Phật tử hay không- đều muốn dạy dỗ cho con cái để chúng có thể sống hòa thuận với người. Vì trẻ em phần lớn học theo gương người lớn, nên cách tốt để cha mẹ dạy con cái các phẩm hạnh là tự họ phải sống như thế. Dĩ nhiên, điều này không phải luôn dễ dàng! Nhưng nếu cha mẹ thực hành tốt điều đó thì con cái họ sẽ được hưởng lợi trực tiếp từ đó.

Được lớn lên trong một gia đình Phật giáo rất có ích cho trẻ em. Nếu trong gia đình có bàn thờ Phật, con cái có thể giữ vệ sinh bàn thờ và dâng cúng hoa quả. Cô bạn tôi và đứa con gái ba tuổi của cô mỗi sáng đều lạy ba lạy trước bàn thờ Phật. Cô bé sau đó dâng cúng lên Phật -bánh trái- và người mẹ cũng lấy trên bàn thờ đức Phật cho lại bé cái bánh hay viên kẹo (*thường là phẩm vật cúng ngày hôm trước*). Cô bé rất thích nghi thức này.

Con trẻ thích âm nhạc, và sự trầm bổng của những lời kinh, câu chú và các bài hát Phật giáo có thể thay thế những bài hát và lời ru thông thường. Nhiều bậc phụ huynh đọc các bài chú cho con nghe khi đứa trẻ quấy hay ngủ, thì



đưa trẻ phản ứng tích cực đối với những cái lắc ru nhẹ nhàng. Trong một gia đình khác mà tôi biết, trước khi ăn cậu con trai năm tuổi của họ sẽ là người xướng kinh. Đây là những phương cách đơn giản nhưng hữu hiệu để giúp cho cha mẹ và con cái chia sẻ cuộc sống tâm linh.

Các gia đình Phật tử cũng có thể họp mặt nhau mỗi tuần hay mỗi tháng để cùng nhau tu học. Thay vì chỉ dẫn con đến trường học đạo và để người khác dạy chúng, thì việc cùng nhau thực hành sẽ mang đến cơ hội để cha mẹ và con cái với thời khóa biểu bận rộn của mình vẫn có thể trải qua những khoảng thời gian yên tĩnh bên nhau. Ngoài ra việc làm này cũng giúp các gia đình có thể gặp gỡ và hỗ trợ lẫn nhau. Một số hoạt động có thể chuẩn bị cho trẻ như là tập các bài hát Phật giáo, các bài kinh chú, học lạy Phật và dâng cúng phẩm vật trên bàn thờ, và tập thiền quán niệm trong một thời gian ngắn.

Cha mẹ và con cái ở tuổi đi học có thể chơi đóng tuồng với nhau, tạo ra những hoạt cảnh trong đó tất cả các nhân vật chỉ nghĩ đến hạnh phúc riêng

của mình hơn là của người khác, sau đó lặp lại vở tuồng với một trong những nhân vật nghĩ đến hạnh phúc của người khác. Các hoạt động như thế dạy các em cách giải quyết vấn đề và giúp chúng thấy được kết quả của những hành động khác nhau. Các gia đình cũng có thể đến các chùa và trung tâm Phật giáo ở trong cộng đồng với nhau.

Đọc các sách về Phật giáo của trẻ em và xem các video về Phật giáo là những hoạt động khác mà cha mẹ có thể chia sẻ với con cái. Có rất nhiều phim hoạt hình về cuộc đời của Đức Phật và nhiều sách Phật giáo dành cho trẻ em. Thảo luận một cách thân mật với trẻ em vừa có tính giáo dục, vừa mang lại không khí vui vẻ, và cha mẹ sẽ khá ngạc nhiên khi thấy con cái họ cởi mở như thế nào đối với những quan niệm như là tái sinh, nghiệp, và lòng từ bi đối với thú vật.

Nhiều cha mẹ than phiền, ***“Con tôi không thể ngồi yên!”*** Tôi đoán là những đứa trẻ này cũng ít khi thấy cha mẹ chúng ngồi yên! Khi con trẻ thấy người lớn ngồi một cách yên lặng, chúng sẽ nghĩ là chúng cũng có thể làm thế. Đôi khi khoảng thời gian yên tĩnh của cha mẹ có thể chia sẻ với con cái mình. Thí dụ, đứa trẻ có thể ngồi trên đùi cha mẹ khi họ đọc kinh. Lúc khác, khi hành thiền có thể cha mẹ không muốn bị quấy rầy, và con cái phải biết tôn trọng ý muốn được yên tĩnh của cha mẹ.



Đối với trẻ vị thành niên thì tổ chức thảo luận nhóm sẽ tốt hơn. Người lớn có thể điều khiển một buổi thảo luận về tình bạn hay những đề tài liên quan đến tuổi vị thành niên khác. Điểm đặc biệt của Phật giáo là giáo lý của Phật có thể áp dụng cho mọi khía cạnh của cuộc sống. Con cái càng thấy sự quan trọng của những giá trị đạo đức và tình thương yêu trong cuộc sống của chúng, thì chúng càng tôn trọng những đức tính này hơn. Có lần tôi điều khiển một cuộc thảo luận nhóm cho hai mươi thanh thiếu niên về sự quan hệ giữa trai gái. Mỗi em đều lần lượt bày tỏ ý kiến, và mặc dù chúng chỉ nói về cuộc đời và tình cảm của chúng, nhưng có rất nhiều Pháp trong những điều chúng nói. Thí dụ, chúng nêu ra sự quan trọng của việc sống có đạo đức. Là người điều khiển, tôi không có dạy hay giảng Pháp. Tôi chỉ lắng nghe và tôn trọng những điều chúng nói. Sau đó một vài em đã đến nói với tôi, ***“Đây là lần đầu tiên chúng con nói những chuyện này với một sư cô!”*** Không chỉ là chúng có thể nói một cách cởi mở về một đề tài nhạy cảm trước sự chứng kiến của một người lớn, nhưng chúng cũng hiểu rằng các vị thuộc tôn giáo cũng ý thức và thông cảm với những mối quan tâm của thanh thiếu niên. Hơn nữa, chúng cũng thấy những gì là quan trọng trong cuộc đời của chúng.

Hỏi: Là một người thầy tôi có thể dạy con cái hành thiền như thế nào?

Dạy con cái làm thế nào để từ bỏ với người khác sẽ giúp cho cá nhân đứa trẻ nói riêng và xã hội nói chung. Bạn có thể nói về một số những đề tài này trong các câu chuyện với con cái, mà không cần gọi đó là Phật giáo. Nhiều điều Phật dạy không thuộc về tôn giáo chút nào. Chúng chỉ là những ý thức đơn giản, và như thế bạn có thể dễ dàng thảo luận chúng với con cái hay những người không phải là Phật tử. Thí dụ, không có gì thuộc tôn giáo khi ta quán sát hơi thở của mình. Không quan trọng đâu bạn là Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo hay Phật giáo – ai cũng thờ. Do đó, bạn có thể dạy con cái hành thiền quán sát hơi thở và tĩnh lặng tâm chúng. Thời gian hành thiền chỉ cần ngắn thôi để chúng có được kinh nghiệm đáng nhớ.

Bạn có thể nói với chúng về lòng tử tế của người khác và sự tương quan giữa mọi người với nhau. Con trẻ không cần phải luôn nghe về những cuộc chiến mà tổ tiên chúng đã tham dự. Chúng cũng có thể học cách hợp tác và hỗ trợ lẫn nhau vì lợi ích của nhóm. Trong một lớp xã hội học, bạn có thể bàn thảo về cách người ta có thể làm thế nào để giúp đỡ lẫn nhau trong xã hội và bạn có thể yêu cầu các em kể những câu chuyện về việc chúng đã giúp đỡ ai và ai đã giúp đỡ chúng như thế nào. Với các thanh thiếu niên, bạn có thể xen lồng trong một lớp học về tâm lý, những phương cách giải quyết của Phật giáo trong các vấn đề tình cảm. Điều này sẽ chỉ bày cho chúng phương cách để đối mặt với tình cảm một cách lành mạnh và giải quyết bất cứ đau khổ hay tai hại nào mà chúng đã trải qua trong quá khứ.

Có lần tôi được mời đến nói chuyện ở một trường trung học. Tôi nói về các vấn đề tình cảm, mối liên hệ với cha mẹ, và những ước vọng. Các em thật sự cởi mở và chúng tôi đã có một cuộc thảo luận khó tưởng tượng về sân. Chúng đã tìm được một người lớn mà chúng có thể nói về những sân hận của mình mà không sợ bị phán đoán. Ngay chính cô giáo của chúng cũng phải ngạc nhiên khi thấy các học trò của mình cởi mở, chân thật và nhạy cảm như thế nào.

Hỏi: Làm thế nào để hướng dẫn trẻ em hành thiện?

Trẻ em thường tò mò khi thấy cha mẹ của chúng hằng ngày hành thiện. Đây có thể là cơ hội để dạy chúng hành thiện quán sát hơi thở một cách đơn giản. Trẻ em thường thích ngồi yên lặng bên cha mẹ trong khoảng năm hay mười phút. Khi sự chú tâm của chúng giảm, chúng có thể nhẹ nhàng đứng dậy và qua phòng khác trong khi cha mẹ tiếp tục hành thiện. Nếu cha mẹ cảm thấy việc này làm phiền mình, họ có thể thực hiện việc hành thiện hằng ngày một cách kín đáo và hành thiện chung với con cái ở một lúc khác.

Trẻ em cũng có thể tập thiền bằng cách mừng tượng (*visualization*). Phần lớn trẻ em thích giả bộ và có thể dễ dàng mừng tượng sự vật. Cha mẹ có thể dạy con cái nghĩ tưởng đến Đức Phật làm bằng ánh sáng. Sau đó, khi ánh sáng toả ra

từ Đức Phật đến chúng và tất cả những người quanh chúng, chúng có thể trì tụng kinh chú. Nếu đứa trẻ có bạn, người thân, hay thú cưng bị bệnh, hay một người bạn có vấn đề, đứa trẻ có thể đặc biệt nghĩ đến người đó và mừng tượng rằng Đức Phật chiếu ánh sáng đến bạn nó. Bằng cách đó trẻ em tăng trưởng tâm từ bi và cảm thấy quan tâm trong việc giúp đỡ những người mà chúng thương yêu.

Hỏi: Nếu con cái chúng tôi không quan tâm đến Phật giáo thì sao? Chúng tôi có nên cho phép chúng đi nhà thờ với bạn chúng không?

Không nên áp đặt tôn giáo đối với ai. Nếu con cái không quan tâm đến Phật giáo, cứ để chúng tự nhiên. Chúng vẫn có thể học làm người tử tế như thế nào bằng việc quán sát cách cư xử và hành vi của cha mẹ.

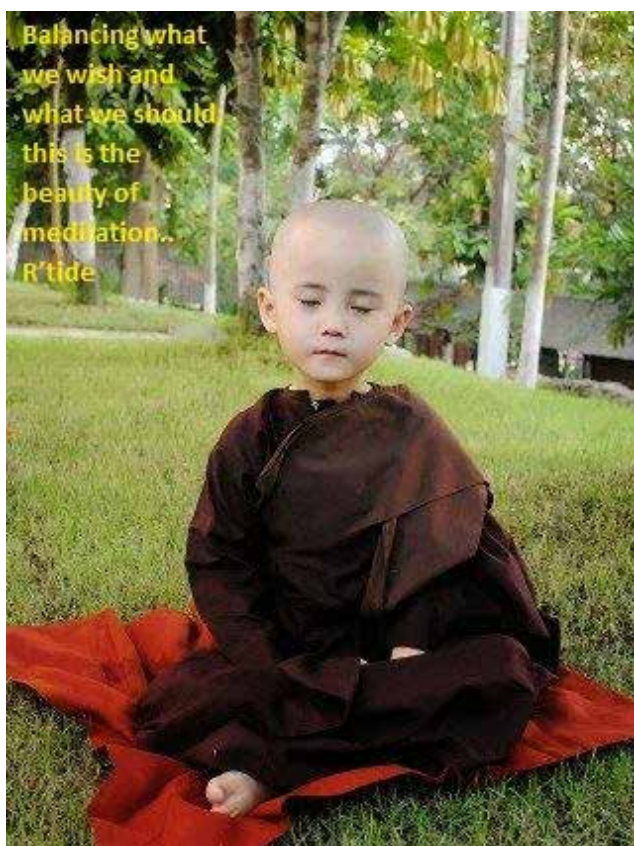
Bạn bè thường rủ nhau đi nhà thờ. Vì chúng ta sống trong một xã hội đa văn hóa, đa tôn giáo, để con cái được biết về các truyền thống khác khi đi lễ ở nhà thờ hay chùa với bạn bè cũng là điều tốt. Khi điều đó xảy ra, chúng ta cần chuẩn bị cho con cái bằng cách nói cho con biết là người ta có những niềm tin khác nhau, vì thế việc tôn trọng và chấp nhận tôn giáo của nhau là điều quan trọng. Con cái của chúng ta cũng có thể mời bạn đến các trung tâm Phật học hay các hoạt động tôn giáo, qua đó tạo sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau.

Hỏi: Các Trung tâm tu học thường có nhiều chương trình dành cho người lớn, nhưng không có chỗ giữ trẻ, thì chúng tôi phải làm sao?

Các trung tâm tu học dần dần cần mở rộng phạm vi hoạt động. Các thành viên có con cái có thể họp lại để bàn cách thực hiện điều đó, theo những gì gợi ý ở trên. Sau đó họ có thể tổ chức các hoạt động cho gia đình hay cho trẻ tại các trung tâm.

Hỏi: Làm thế nào để quan hệ tốt với con cái, nhất là khi chúng bước vào tuổi vị thành niên (teenagers)?

Có được mối liên hệ cởi mở đối với con cái ở độ tuổi mới lớn rất quan trọng. Điều này phụ thuộc vào cách cha mẹ đã đối xử như thế nào với chúng



khi chúng còn nhỏ. Và cách đối xử này, ngược lại, tùy theo thời gian cha mẹ dành cho con cái cũng như có thái độ tích cực đối với chúng như thế nào. Khi cha mẹ luôn bận rộn, họ thường coi con cái là gánh nặng – một công việc khác phải đảm nhiệm trước khi họ đổ gục sau một ngày làm việc mệt nhọc. Con cái cảm nhận được điều này, thường có cảm giác là cha mẹ không quan tâm đến mình hay không có thời gian dành cho mình đâu sự thật không phải thế. Cần khẳng định điều gì là ưu tiên trong vấn đề thiết lập một mối quan hệ tốt đẹp với con cái. Điều này có thể có nghĩa là chấp nhận một công việc với lương thấp nhưng không phải làm nhiều giờ hay từ bỏ việc thăng chức có nhiều tiền hơn cho gia đình nhưng phải chịu nhiều áp lực hơn và ít thời gian ở nhà hơn. Đối với con trẻ, tình thương yêu quan trọng hơn những sở hữu vật chất. Chọn công việc có nhiều tiền hơn dầu mất đi những mối liên hệ tốt trong gia đình có nghĩa là sau này chúng ta có thể phải bỏ nhiều tiền hơn cho trị liệu và tư vấn cho cả hai cha mẹ và con cái!

Hỏi: Con cái có cần phải được rèn kỷ luật? Làm sao thực hiện điều đó mà tâm không sân?

Con cái thường tạo cho chúng ta những cơ hội tốt nhất – mà cũng khó nhất – để thực hành kham nhẫn! Vì lý do đó, các bậc cha mẹ thường được khuyên phải biết những phương cách đối trị sân giận mà đức Phật đã dạy. Kham nhẫn không có nghĩa là để mặc con cái muốn làm gì thì làm. Thực ra, làm thế là ác với con cái, vì điều đó khiến chúng sinh ra những tật xấu, khiến chúng khó hòa hợp với người khác. Con cái cần sự hướng dẫn và các giới hạn. Chúng cần phải biết hậu quả của những cách cư xử khác nhau, và cách phân biệt để biết điều gì phải thực hành và điều gì cần buông bỏ.

Hỏi: *Biết chấp nhận, biết bằng lòng là một nguyên tắc cốt yếu trong Phật giáo. Làm thế nào chúng tôi có thể dạy cho con cái điều này?*

Thái độ biết chấp nhận giúp chúng ta thấy an vui với cuộc sống hơn và trải nghiệm được nhiều thoải mái hơn. Tôi nghĩ một trong những lý do khiến trẻ con không biết bằng lòng, không biết chấp nhận là vì chúng được có quá nhiều lựa chọn trong các dục lạc. Từ nhỏ, chúng đã được hỏi: “Con uống nước táo hay nước cam?” “Con muốn xem đài này hay đài kia trên TV?” “Con muốn loại xe đạp này hay loại kia?” “Con muốn món đồ chơi màu đỏ hay màu xanh?” Trẻ em – còn chưa nói đến người lớn – trở nên lúng túng khi dấn dáp có quá nhiều lựa chọn. Thay vì tập bằng lòng với bất cứ thứ gì mình có, chúng luôn buộc phải nghĩ, “Thứ nào sẽ đem lại cho tôi hạnh phúc hơn? Tôi còn cần gì thêm nữa để được hạnh phúc?” Điều này làm tăng thêm tâm tham và si. Để sửa đổi điều này không có nghĩa là cha mẹ phải trở nên độc đoán. Thay vào đó, cha mẹ nên tránh đặt nặng những vấn đề này trong gia đình. Dĩ nhiên, điều này còn tùy thuộc vào việc cha mẹ có thay đổi thái độ đối với các dục lạc và sở hữu vật chất. Nếu cha mẹ biết vun trồng tính chấp nhận, con cái của họ sẽ thấy dễ dàng hơn khi làm theo.

Hỏi: Con cái ở tuổi vị thành niên thường về nhà không đúng giờ giấc. Là cha mẹ, tôi biết mình không kiểm soát được chúng, nhưng làm sao để tôi không tự trách rằng đó là hậu quả của những hành động thiếu trách nhiệm của mình?

Là cha mẹ, bạn đã nuôi con cái từ lúc chúng không biết gì, phải hoàn toàn dựa vào bạn. Lúc đó, bạn chịu trách nhiệm về mọi khía cạnh trong cuộc sống của đứa trẻ. Nhưng khi con bạn đã lớn, trở nên tự lập hơn, chúng dần dần nhận lãnh trách nhiệm và bạn không còn phải chịu trách nhiệm cho mọi khía cạnh trong cuộc đời của con. Biết buông bỏ cũng là một thử thách trong vai trò làm cha mẹ.

Làm cha mẹ, ai cũng muốn con mình được hạnh phúc, không phải khổ. Vì thế bạn dạy chúng những kỹ năng để đối phó với mọi hoàn cảnh. Nhưng bạn không thể theo chúng suốt đời để bảo vệ chúng khỏi khổ đau. Điều đó là không tưởng, và cũng khá đau đớn nữa! Bạn có muốn đi theo cạnh chừng con suốt 24 tiếng một ngày không? Cha mẹ của chúng ta cũng muốn chúng ta được hạnh phúc, nhưng họ cũng phải để chúng ta sống cuộc đời của mình. Họ đã dạy chúng ta các kỹ năng, nên dần chúng ta có làm bao lầm lỗi, chúng ta vẫn sống còn. Chúng ta đã có những lỗi lầm, nhưng ta học hỏi từ chúng, và rồi đi tới. Con cái chúng ta cũng sẽ làm thế.

Rất khó chấp nhận khi nhìn thấy người ta thương –con cái, người yêu, cha mẹ, bạn bè—phạm sai lầm. Đôi khi chúng ta không thể làm gì để ngăn cản điều đó. Chúng ta chỉ cần có mặt ở đó, rồi sau đó giúp họ học hỏi từ sai lầm của họ.

Hãy trao đổi, tâm sự với các cô cậu thanh thiếu niên đó về những điều chúng quan tâm, dần những thứ đó bạn không màng tới. Đừng chỉ nói với chúng việc phải học giỏi, phải giữ phòng cho sạch sẽ. Hãy nói về thể thao hay mẫu thời trang gần đây nhất. Hãy để cánh cửa truyền thông rộng mở.

Hỏi: Quan điểm của Phật giáo về vấn đề phá thai và mang thai ở lứa tuổi vị thành niên là như thế nào?

Ở xã hội Mỹ, đã có những cuộc tranh cãi gay gắt giữa những người ủng hộ quyền lựa chọn (*pro-choice*) và những người ủng hộ cuộc sống (*pro-life*). Mỗi bên đều cho mình phải và chỉ trích phe kia. Mỗi bên nói quan điểm của họ đúng vì họ quan tâm đến người khác. Tuy nhiên, trong các

cuộc tranh cãi của họ, tôi không nhận thấy có nhiều sự quan tâm hay đồng cảm. Thay vào đó, cả hai phía chỉ biểu lộ tâm sân hận. Không phía nào có nhiều sự đồng cảm với nạn nhân. Thật là một điều bất hạnh, vì trong trường hợp của việc mang thai ngoài ý muốn, sự đồng cảm thực sự rất cần thiết. Ai trong hoàn cảnh đó cũng cần được đồng cảm –người cha, người mẹ, đứa bé và xã hội. Việc có thai ngoài ý muốn là điều khó xử đối với tất cả mọi người. Nên thay vì có thái độ phán đoán, kết tội, chúng ta cần trước hết thể hiện sự đồng cảm, tâm từ bi.

Theo quan điểm của Phật giáo, sự sống bắt đầu từ khi thai nhi mới tượng hình. Do đó phá thai là tước đoạt mạng sống. Tuy nhiên, việc kết tội người phá thai không đem lại lợi ích gì cho ai. Chúng ta cần phải thông cảm và hỗ trợ các bậc cha mẹ trong trường hợp mang thai ngoài ý muốn, hoặc ít nhất là đối với người mẹ. Được thế, sẽ có nhiều cơ hội là đứa trẻ sẽ được sinh ra đời. Rồi bé sẽ được nhận làm con nuôi hay được giao cho gia đình khác nuôi dưỡng. Nếu chúng ta nghĩ mình phải có trách nhiệm đối với xã hội thì nên hỗ trợ các nạn nhân thay vì chỉ trích kết tội, làm thế có thể giúp cứu vớt sự sống cho những đứa trẻ này. Tôi nói thế vì việc này đã ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc đời tôi. Em gái tôi được gia đình tôi nhận nuôi từ lúc mới ra đời. Em là kết quả của một việc mang thai ngoài ý muốn. Nhưng thay vì phá thai, mẹ đẻ của em đã



quyết định sinh ra em. Nhờ thế, tôi được có một người em gái mà tôi rất mực thương yêu. Tôi thực sự mang ơn điều đó.

Ở đây chúng ta cũng phải xem xét đến vấn đề các thanh thiếu niên với đời sống tính dục. Các em phải được dạy có trách nhiệm trong tính dục bằng hai cách. Trước hết, cha mẹ phải gương mẫu trong các hoạt động tính dục. Có nghĩa là cả hai cha mẹ phải chung thủy với nhau, không có quan hệ ngoài hôn nhân với người khác. Thứ đến, cha mẹ phải trao đổi với các em về tính dục và ngừa thai. Nếu các em không thấy thoải mái để trao đổi những vấn đề này với cha mẹ thì có thể nhờ người trưởng thành khác làm việc đó. Nếu cha mẹ chỉ nói, **“Đừng làm chuyện người lớn. Cha/mẹ không muốn nói gì hơn nữa”**, thì con cái họ sẽ học ở đâu những điều đó? Học theo sách báo, theo truyền hình, hay theo tất cả những gì chúng nghe từ bạn bè? Cha mẹ cần phải trao đổi với con cái những thông tin chính xác, có ích lợi, chứ không nên ngại ngùng khi nói đến chủ đề này.

Một yếu tố nữa góp phần giúp các em hành động khôn ngoan trong vấn đề tính dục là không khí thương yêu, đầm ấm trong gia đình. Nếu các em cảm thấy bị bỏ rơi, không được cha mẹ quan tâm, thì các em dễ bị lôi cuốn vào các hoạt động tính dục sớm, vì chúng nghĩ ít nhất cũng có người quan tâm đến chúng. Rất khó để dạy các em thanh thiếu niên bị gia đình không quan tâm, không thương yêu rằng, **“Đừng dính vào tính dục”**, vì chúng cần được có ai thương yêu, gần gũi bằng mọi giá. Về mặt tình cảm, chúng cần được thương yêu, thêm nữa các hormones trong cơ thể đang lớn làm cho dục tính phát khởi. Cả hai yếu tố này góp phần vào việc đưa các em thanh thiếu niên vào việc tham gia các hoạt động tính dục. Nếu cha mẹ tạo ra được một môi trường thương yêu trong gia đình, nơi cha mẹ có thể đối thoại, có thể bỏ thì giờ ở bên con cái thay vì chỉ ra lệnh bảo chúng làm thế này, thế kia, thì con cái sẽ cảm thấy được gia đình nâng đỡ, sẽ gần bó với gia đình hơn. Như thế chúng sẽ không có nhiều nhu cầu tình cảm để tìm đến các hoạt động tính dục.

Hỏi: Tôi là bác sĩ trị liệu, có một số bệnh nhân là người Trung Hoa. Khi tôi hỏi họ, “Các bác có trao đổi với con cái tuổi vị thành niên về tính dục không?” Họ trả lời, “Chúng tôi không bao giờ đến đến đề tài đó, vì nếu chúng tôi nói với chúng về thuốc ngừa thai, chúng sẽ lạm dụng ngay”.

Dẫu có một số người suy nghĩ theo cách đó, nhưng tôi không tin là sự việc sẽ xảy ra như thế. Ai trong chúng ta cũng đã trải qua giai đoạn trưởng thành. Tôi không nghĩ là nếu biết về thuốc ngừa thai sẽ khiến tôi tích cực tham gia hoạt động tính dục. Đúng hơn, điều đó khiến tôi cảm thấy có trách nhiệm hơn. Thông tin chính xác về các chức năng tính dục và thuốc ngừa thai sẽ giúp thanh thiếu niên và những người trẻ suy nghĩ chín chắn hơn về những vấn đề này trước khi nó xảy ra. Họ sẽ có những biện pháp phòng ngừa đúng và suy nghĩ về hậu quả hành động trước khi chúng xảy ra. Thí dụ, các em sẽ biết là việc dính thai vẫn có thể xảy ra dù có dùng thuốc ngừa thai. Điều này có thể giúp các em tự vấn, **“Tôi có sẵn sàng để làm cha/mẹ chưa?”** hay **“Tôi có thực sự thương yêu, quan tâm đến người này không?”** Khi có suy nghĩ về những điều này, các em sẽ biết phân biệt tốt xấu để có những chọn lựa khôn ngoan.



Hãy Lắng Tâm Cảm Nhận

Như Nhiên

Này bạn, bạn đi đâu đấy, đứng lại đây với tôi một phút, chỉ một phút thôi!!!

Bạn hãy cùng tôi quan sát những người đi đường kia xem. Bạn có thấy là họ đang hối hả lao về phía trước không? Đang ở trong nhà thì họ lao ra đường, đang ở đường thì họ vội vã phóng về nhà. Nhìn họ chẳng có chút bình an nào cả, khuôn mặt ai cũng căng như dây đàn.

Họ vội vã đi, vội vã làm, vội vã nói, vội vã ăn, ngay cả đi chơi cũng vội vã. Họ đã đánh mất đi khả năng sống thư thái, an nhàn. Họ không làm chủ được cuộc đời của mình, họ bị cuộc đời rượt đuổi. Nếu họ không biết dừng lại thì họ sẽ phải hối hả như vậy suốt cuộc đời.

Bạn cứ thử nghĩ mà xem, làm sao mà người ta có thể bình an hạnh phúc khi trong tâm lúc nào cũng đầy ắp những toan tính, lo âu và đôi chân thì cứ lao về phía trước (mà không biết lao về đâu)?

Và bạn biết không, nếu có ai đó đứng bên kia đường nhìn về phía bạn thì thấy chính bạn cũng nằm trong cái đám đông hỗn loạn ấy.

Bạn có đang thực sự sống không hay chỉ là một cái xác di động?

Bạn có đang làm chủ cuộc đời mình không hay đang bị cuộc đời kéo lê?

Hãy sống chậm lại!!!

Chậm lại để có thời gian thưởng thức một bản nhạc hay, một bài thơ đẹp!

Chậm lại để ngắm nhìn và mỉm cười với một em bé hay một nụ hoa !

Chậm lại để có thì giờ đi dạo trong công viên, đi hóng gió bên bờ hồ !

Chậm lại để thấy nhiều người còn khốn khổ hơn bạn, để bạn bớt than thân trách phận,

Chậm lại để có thể tận hưởng từng bước chân tinh thức, từng hơi thở bình an!

Chậm lại để thật sự sống.

Hạnh phúc không nằm ở nơi xô bồ náo nhiệt kia đâu mà lao tới.

Nó nằm trong những điều bình dị trước mặt bạn ấy!!!

Đạo Tĩnh Thức

Đạo Phật không phải cầu xin

Là Đạo- “ trở lại chính mình “ mà thôi.

Đạo không lý thuyết đầu môi

Nói ra, cốt để đi đôi thực hành.

Giữ thân, miệng, ý trọn lành.

Khi tâm thanh tịnh, tịnh thanh cõi đời.

Đạo Phật không chạy theo thời

“Tùy duyên bất biến”, rạng ngời lẽ chân.

Như hoa sen giữa hồng trần

Tỏa hương ngào ngạt dù gần bùn nhơ.

Đạo Phật là một bài thơ

Ngàn xưa đã tuyệt bây giờ càng hay

Giữa bao suy, thịnh, đổi thay

Càng làm Diệu pháp hiển bày thậm thâm.

Đạo Phật là Đạo của tâm

Tuệ Đăng khai phá ngàn năm mê mờ.

Đạo Phật “ thiết thực, bây giờ “

Quay đầu, trực diện bến bờ là đây

Với Thương, với Hiếu trọn đầy

Lời kinh chuyển hóa từng ngày an vui.

Đạo Phật, đạo của mọi người

Gặp nhau trong một nét cười Từ Bi,

An bình trong mỗi bước đi

Sống theo lời Phật đời ni Niết Bàn.

Phóng Sanh Như Thế Nào Mới Có Ý Nghĩa Và Đúng Chánh Pháp

Nguyễn Bình

Trong vô số pháp môn mà Đức Phật đã chỉ dạy, chỉ có phương pháp phóng sanh là dễ thực hành nhất để trường dưỡng lòng từ bi của chúng ta. Trong Luận Đại Trí độ dạy rằng: **“Trong tất cả các tội ác, tội sát sanh là nặng nhất. Trong tất cả các công đức, không giết hại là công đức lớn nhất.”** Thế nào gọi là phóng sanh? Phóng sanh tức là nhìn thấy các loại chúng sanh có mạng sống đang bị bắt nhốt, giam cầm, sắp sửa bị giết hại, kinh hoàng lúng túng, mạng sống trong phút giây nguy ngập, liền phát lòng từ bi tìm cách cứu chuộc. Như vậy tức là hành vi giải thoát, phóng thích, cứu lấy mạng sống”

Đạo Phật được xây dựng trên nền tảng từ bi và trí tuệ. Từ bi và trí tuệ là hai chủng tử sanh ra Phật. Trong bộ Đại trí độ luận quyển 27 của ngài Long Thọ có nói: **“Từ bi là căn bản của đạo Phật.”** Do vậy, chất liệu **“từ bi”** không thể thiếu trong giáo lý đạo Phật. Từ bi là do hai chữ **“Từ”** và **“Bi”** ghép chung lại. Đức Phật dạy: **“Từ năng dứt nhứt thiết chúng sanh chi lạc; Bi năng bạt nhứt thiết chúng sanh chi khổ”**. **“Từ”** là lòng yêu thương, thường đem vui cho tất cả chúng sanh. **“Bi”** là lòng thương xót, thương dứt trừ đau khổ cho hết thảy chúng sanh. Từ bi là tình thương hoàn toàn vị tha không vị kỷ. Từ bi là một lòng thương rộng lớn vô biên, nó khiến người ta vận dụng tất cả mọi khả năng, phương tiện để làm cho mọi người, mọi vật thoát khổ được vui.

Trong kinh Từ bi, Đức Phật dạy:

*“Mong tất cả những ai
Hữu tình có mạng sống
Kẻ yếu hay kẻ mạnh
Không bỏ sót một ai
Kẻ dài hay kẻ lớn
Trung, thấp loài lớn, nhỏ
Loài được thấy, không thấy
Loài sống xa, không xa
Các loài hiện đang sống*



*Các loài sẽ được sanh
Sống hạnh phúc an lạc...”*

Đây là lời nguyện ước đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn và ác tâm mà mong cho ai đau khổ và khổn đốn.

Trong vô số pháp môn mà Đức Phật đã chỉ dạy, chỉ có phương pháp phóng sanh là dễ thực hành nhất để trường dưỡng lòng từ bi của chúng ta. Trong Luận Đại Trí độ dạy rằng: **“Trong tất cả các tội ác, tội sát sanh là nặng nhất. Trong tất cả các công đức, không giết hại là công đức lớn nhất.”** Thế nào gọi là phóng sanh? Phóng sanh tức là nhìn thấy các loại chúng sanh có mạng sống đang bị bắt nhốt, giam cầm, sắp sửa bị giết hại, kinh hoàng lúng túng, mạng sống trong phút giây nguy ngập, liền phát lòng từ bi tìm cách cứu chuộc. Như vậy tức là hành vi giải thoát, phóng thích, cứu lấy mạng sống”.

Phóng sanh có mười công đức như sau:

1. Không có nạn đao binh, tránh được tai họa chiến tranh tàn sát;
2. Sống lâu, mạnh khỏe, ít bệnh;
3. Tránh được thiên tai, dịch họa không gặp các tai nạn;
4. Con cháu đông đúc, đời đời hưng thịnh nói dối không ngừng;
5. Chỗ mong cầu được toại nguyện;
6. Công việc làm ăn phát triển hưng thịnh gặp nhiều thuận lợi;
7. Hợp lòng trời, thuận tánh Phật, loài vật cảm ơn, chư Phật hoan hỷ;
8. Giải trừ oán hận, các điều ác tiêu diệt, không có lo buồn sầu não;
9. Vui hưởng an lành, quanh năm đều được an ổn;
10. Tái sanh về cõi trời hưởng phước vô cùng, nếu có tu Tịnh Độ thì được vãng sanh về thế giới Tây Phương Cực Lạc.

Kinh Dược Sư Lưu Ly bốn nguyện công đức dạy rằng: **“Cứu thả các sinh mạng được tiêu trừ bệnh tật, thoát khỏi các tai nạn.”** Người phóng sanh tu phước, cứu giúp muôn loài thoát khỏi khổ ách thì bản thân không gặp các tai nạn.

Pháp sư Viên Nhân cũng dạy rằng: **“Tật bịnh, ung thư, tai nạn... sở dĩ có thể bất hạnh sanh ra là duyên nơi nghiệp giết hại trước kia chúng ta đã tạo nên mà chiêu cảm lấy quả báo này. Phương thức giải quyết chính là phóng sanh. Nhờ vào việc bỏ tiền, bỏ sức để cứu mạng phóng sanh nên có thể đền trả vô số món nợ sát sanh trước kia mà chúng ta đã thiếu. Điều quý báu nhất của mỗi chúng sanh đều là mạng sống. Giết hại chúng thì chúng oán hận nhất, oan cừu kết sâu nhất, cho nên nói nghiệp giết hại là nặng nhất. Ngược lại, cứu sống được chúng thì chúng cảm kích nhất, tạo được nhiều phước thiện nhất, cho nên nói công đức phóng sanh là đệ nhất. Những ai phê phán, hủy báng việc phóng sanh, hoặc cản trở nghi ngờ việc phóng sanh cần phải lưu ý. Vì cản trở người phóng sanh thì cũng giống như sát sanh, khiến cho hàng ngàn hàng vạn sanh mạng không được giải cứu, phải hàm oan mà chết. Tội lỗi đó thật là vô lượng vô biên. Nhất định phải gấp rút sám hối, sửa lỗi, nếu không thì khổ hình nơi địa ngục nhất định không tránh khỏi.”**

Tất cả mọi loài chúng sanh đều ham sống sợ chết, không có gì quý hơn sinh mạng của mỗi chúng sanh. Chúng ta phóng sanh tức là trực tiếp giải cứu sinh mạng cho chúng sanh, vì giải cứu sinh mạng cho chúng sanh tức là giúp chúng sanh giữ lại được cái giá trị cao cả nhất, đáng trân quý nhất. Đức Phật dạy: **“Nhất thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh”**. Chỉ vì nhân quả tội báo trong quá khứ mà nay thọ thân làm súc sanh, khi ác nghiệp tiêu trừ thì chúng có thể chứng thành quả Phật. Do vậy, khi thực hiện việc phóng sanh, chúng ta giúp chúng sanh thoát khỏi sự sợ hãi, sự oán hận khi cận tử nghiệp đến để sống tự do, an vui, có nghĩa là đã cứu được **“Huệ mạng”** của chúng sanh hay nói cách khác là cứu được một vị Phật trong tương lai.

Kinh Chánh pháp niệm có dạy: **“Tạo một ngôi chùa chẳng bằng cứu một sinh mạng.”** Công đức phóng sanh rất là thù thắng, bất khả tư nghị. Cho nên hiện nay, thực hành phóng sanh được phổ biến rất nhiều trong đời sống tu tập của người Phật tử. Nhưng thực hành phóng sanh như thế nào mới có lợi ích, mới đúng chánh pháp?

Ta thường thấy một số Phật tử mua chim, cá để phóng sanh. Nhưng họ không thả liền mà đem vô chùa chờ quý thầy làm lễ chú nguyện rồi mới thả. Có đôi khi quý thầy bận việc không làm lễ liền thì nhốt trong lồng qua đêm hay đến ngày hôm sau, đợi đến khi làm lễ thì mới thả. Hay trong những lễ lớn hay những dịp cầu an đầu năm hay cầu siêu, chúng ta thấy một số Phật tử gọi điện thoại đến chỗ bán chim, bán cá, bán lươn phóng sanh để đặt số lượng mua để phóng sanh. Hay có trường hợp thay vì mua 5 kg cá lớn thì người ta khăng khăng lấy số tiền đó để mua cho được 20kg cá nhỏ để phóng sanh và nghĩ rằng với số lượng phóng sanh càng nhiều thì công đức càng lớn. Thử hỏi phóng sanh như vậy có đúng không? Suy nghĩ như vậy có đúng chánh pháp không?...

Chúng ta cần phải hiểu rằng, phóng sanh xuất phát từ lòng từ bi, lòng từ tâm, thương xót khi gặp một con vật bị nạn, mình ra tay cứu thoát, hoặc nhìn thấy một hoặc nhiều con vật sắp bị giết, mình bỏ tiền ra mua để cứu sống chúng. Nhưng hành động rất tốt và rất đẹp của việc phóng sanh mà thực hiện không đúng cách thì không đem lại hiệu quả, dẫn đến mê tín, thậm chí còn bị tội báo. Như vậy, để việc phóng sanh có ý nghĩa và đúng pháp, chúng ta cần lưu ý những điều sau:

– Phóng sanh phải phát xuất từ lòng từ bi, không vì ý nghĩa tư lợi (*như cầu sống thọ, cầu may mắn, giải trừ tật bệnh, cầu siêu...*). Vì nếu không như vậy, việc phóng sanh tuy có tốt, nhưng công đức và phước báu chỉ là hữu lậu nhân thiên.

– Phóng sanh bằng cái tâm, chẳng cần được ai biết đến, chứ đừng theo phong trào, chạy theo chữ danh, muốn cho mọi người thấy để khen ngợi, để được tiếng tăm. Tâm từ bi mà không khởi sanh thì còn nói gì đến chuyện trường dưỡng.

– Phóng sanh là tự do, không phân biệt số lượng ít nhiều, lớn nhỏ, mắc rẻ, không chọn mua con này hay con kia để phóng sanh, vì chúng sanh đều bình đẳng cho nên đối tượng phóng sanh bao gồm tất cả chúng sanh, không chọn ngày giờ tốt xấu, không nên chờ dịp này hay dịp khác,... Nên khi ta phát tâm thì liền thực hiện, tùy vào khả năng từ một, hai con đến muôn ngàn con phải lập tức cứu thoát chúng. Quan trọng là sự thành tâm, lòng từ bi của người phóng sanh chứ không phải là số lượng sinh vật được phóng sanh.

– Sau khi mua con vật để phóng sanh thì thả ngay càng nhanh càng tốt để chúng trở về môi trường sống tự nhiên, tự do thoải mái. Không nên chờ quý thầy chú nguyện rồi mới phóng sanh vì chúng ta phóng sanh từ lòng từ bi thì không thể nào nhẫn tâm nhìn thấy cảnh tượng **“cá chậu, chim lồng”**, tránh cho chúng phải chịu kéo dài nỗi khổ sợ hãi, ngột ngạt, tù túng vì bị giam cầm; có khi chúng phải mất mạng trước khi được ta phóng thích.

– Khi phóng sanh tránh trường hợp đặt hàng trước vì khi chúng ta đặt hàng thì người bán sẽ truy bắt các con vật và nhốt chúng vào lồng hay chậu để chờ tới ngày giao. Điều này khiến các con vật đang sống trong môi trường tự nhiên tự do, có thể bị thương, bị đói, bị chết do bị giăng bắt. Cần tránh trường hợp mình tạo nghiệp tốt mà đẩy người khác phạm vào nghiệp ác. Ngoài ra, chúng ta không nên mua chim phóng sanh hoặc các loài vật được mang đến bán trong chùa. Vì việc làm này vô tình tiếp tay cho những người ác tâm, lợi dụng lòng từ của Phật tử, chuyên đánh bắt một vài loại chim (*sẻ, én*) để phục vụ cho phóng sanh.

– Khi phóng sanh cần quan tâm đến môi trường sống của nó, thả chúng về đúng môi trường sống tự nhiên của nó, không nên mua cá nước ngọt mà thả ở nước lợ, không thả vào môi trường khó sinh tồn hay làm hại các sinh vật khác...

– Khi phóng sanh cần thực hiện âm thầm, chọn nơi vắng vẻ càng tốt, vì pháp sự này không nên kích thích lòng tham của những người săn bắt, tạo thêm nghiệp chướng cho họ mà chính chúng ta cũng bị giảm phần công đức.

– Phóng sanh là cơ hội để con vật có điều kiện quy y Tam Bảo và sám hối nghiệp chướng, khuyến phát tâm Bồ đề cho các loài hữu tình đó, nhờ công đức Quy y Tam bảo mà khi hết duyên mang thân súc sanh thì những loài hữu tình này sẽ được tái sanh lên cảnh giới cao hơn, được gặp Phật, nghe Pháp, giải thoát giác ngộ, tự độ cho bản thân và chúng sanh. Do đó, trong nghi thức phóng sanh có lễ quy y, sám hối cho chúng sanh, phát nguyện kết duyên lành với các chúng sanh đó, nguyện đời đời kiếp kiếp sanh ra được thân cận, làm quyến thuộc Bồ đề, cùng tu thành Phật đạo trước khi phóng sanh

Tóm lại, người học Phật tăng trưởng lòng từ bi là điều rất cần thiết nhưng từ bi phải có trí tuệ. Để thực hiện việc phóng sanh có ý nghĩa và đúng pháp thì người phóng sanh cần có thực tâm và thực lòng, vận dụng tâm đại từ đại bi. Khi phóng sanh, chúng ta đi ra chợ, nơi bán các loài vật sẽ bị giết để làm thực phẩm cho con người (*không có mục đích phục vụ cho việc phóng sanh*). Khi đi mua không nên lặp lại nhiều lần ở một địa điểm và không có tính chất định kỳ để người bán không có sự chuẩn bị trước. Chúng ta gặp con gì thì mua con đó, không đặt trước, không phân biệt nhiều hay ít, lớn hay nhỏ mà chỉ tùy tâm và thành tâm. Sau đó cần chuẩn bị dụng cụ và chọn vị trí phù hợp để vận chuyển chúng đến nơi sẽ phóng sanh, cần tránh trường hợp thùng chứa quá nhỏ và vị trí quá xa. Trước khi phóng sanh, chúng ta nhiếp tâm chú nguyện đơn giản để khuyến phát tâm Bồ đề và để cho chúng gieo duyên lành với Phật Pháp: **“Nam mô A Di Đà Phật (3 lần). Hôm nay, tôi gặp quý vị là có nhân duyên với nhau, nguyện nhiều đời làm quyến thuộc Bồ Đề, xin quý vị sám hối nghiệp chướng và quy y Tam Bảo.”** Sau đó đọc tiếp: **“Chúng sanh xưa nay tạo ác nghiệp, đều do ba độc tham sân si, từ thân miệng ý mà sanh ra, nay đối trước Phật cầu sám hối. Nam mô Cầu sám hối bồ tát (3 lần). Chúng sanh quy y Phật, chúng sanh quy y Pháp, chúng sanh quy y Tăng. Chúng sanh quy y Phật không dọa địa ngục. Chúng sanh quy y Pháp không dọa ngạ quỷ. Chúng sanh quy y Tăng không dọa súc sanh (3 lần). Nguyện đem công đức này, hướng về khắp tất cả, đê tử và chúng sanh, đều trọn thành Phật đạo”**.

Bên cạnh đó, có một số người cho rằng: **“Người ta có tiền thì mới có điều kiện để mua các loài vật để phóng sanh, còn tôi cơm không đủ ăn thì dù có muốn phóng sanh cũng không thể thực hiện được”**. Nghĩ như vậy là chưa hiểu về giáo lý đạo Phật. Trong đạo Phật, có ba cách để thực hiện các hạnh lành như phóng sanh, bố thí, cúng dường, ấn tống kinh sách, ... Đó là: tự mình trực tiếp làm, hoặc thấy người khác làm sanh tâm vui mừng (*tùy hỷ công đức*), hoặc khuyến khích người khác làm thì cũng đều có công đức. Hòa Thượng thượng Trí hạ Tịnh dạy: **“Trong Mười Đại Nguyện Vương của Bồ Tát Phổ Hiền, điều nguyện thứ năm là “Tùy hỷ công đức” để thực hành lắm, lấy công đức của người làm công đức của mình. Đây là Pháp tu thông thả nhẹ nhàng. Đối với các việc lành của người, chúng ta không vui mừng lại còn ngăn cản chê trách thì tổn phước. Còn tùy hỷ (vui mừng theo) thì Phước đức tăng thêm...”**.

Ngoài ra, trong cuộc sống hằng ngày, khi thấy đàn kiến bị ngập nước, thấy con giun nằm chỗ đất khô, thấy con ốc bò trên đường đi, thấy tổ chim non bị rớt, thấy các loài chim, loài thú bị mắc nạn, ... chúng ta lập tức tìm cách giải thoát cho chúng, đưa chúng về môi trường sống tự nhiên. Những việc làm đơn giản này cũng là thực hành hạnh phóng sanh.

Hơn thế nữa, để thực hành hạnh phóng sanh một cách rốt ráo thì chúng ta cần phải phát nguyện ăn chay. Phóng sanh và ăn chay có liên hệ mật thiết và hỗ trợ nhau. Ăn chay cũng giúp giảm bớt số lượng chúng sanh bị bắt, bị giết để làm thực phẩm, cũng góp phần trường dưỡng lòng từ bi. Nếu chúng ta chỉ phóng sanh mà không ăn chay thì nghiệp sát vẫn không dứt.

Giáo lý Đạo Phật rất cao sâu nhiệm màu nhưng vẫn vô cùng thiết thực. Người Phật tử nếu biết thực hành, ứng dụng giáo pháp một cách đúng đắn vào đời sống hằng ngày thì sẽ có một đời sống an lạc.

Chính Lúc Cho Đi Là Lúc Được Nhận Lãnh

Sưu Tâm

Một cậu bé xuất hiện trước cửa hàng bán chó và hỏi người chủ cửa hàng: **“Giá mỗi con chó là bao nhiêu vậy bác?”**

Người chủ cửa hàng trả lời: **“Khoảng từ 30 tới 50 đô la một con!”**

Cậu bé rụt rè nói: **“Cháu có thể xem chúng được không ạ?”**

Người chủ cửa hàng mỉm cười rồi huýt sáo ra hiệu. Từ trong chiếc cũi, năm chú chó con bé xíu như năm cuộn len chạy ra, duy có một chú bị tụt lại sau khá xa. Ngay lập tức, cậu bé chú ý tới chú chó chậm chạp, hơi khập khiễng đó. Cậu liền hỏi: **“Con chó này bị sao vậy bác?”**

Ông chủ giải thích rằng nó bị tật ở khớp hông và nó sẽ bị khập khiễng suốt đời. Nghe thế, cậu bé tỏ ra xúc động: **“Đó chính là con chó cháu muốn mua”**.

Chủ cửa hàng nói: **“Nếu cháu thực sự thích con chó đó, ta sẽ tặng cho cháu. Nhưng ta biết cháu sẽ không muốn mua nó đâu”**.

Gương mặt cậu bé thoáng buồn, cậu nhìn thẳng vào mắt ông chủ cửa hàng và nói: **“Cháu không muốn bác tặng nó cho cháu đâu. Con chó đó cũng có giá trị như những con chó khác mà. Cháu sẽ trả bác đúng giá. Thực ra, ngay bây giờ cháu chỉ có thể trả bác 2 đô la 37 xu thôi. Sau đó, mỗi tháng cháu sẽ trả dần 50 xu được không ạ?”**



“Bác bảo thật nhé, cháu không nên mua con chó đó”, người chủ cửa hàng khuyên. “Nó không bao giờ có thể chạy nhảy và chơi đùa như những con chó khác được đâu.”

Ông vừa dứt lời, cậu bé liền cúi xuống vén ống quần lên, để lộ ra cái chân trái tật nguyên, cong vẹo được đỡ bằng một thanh kim loại. Cậu ngược nhìn ông chủ cửa hàng và khẽ bảo: **“Chính cháu cũng chẳng chạy nhảy được mà, và chú chó con này sẽ cần một ai đó hiểu và chơi với nó.”**

Cậu bé, với chiếc chân trái phải mang khung thép trong suốt bốn tháng qua, về đến nhà, trên tay ôm một chú cún con. Chú cún này bị tật ở xương hông, nên chỉ có thể đi được những bước khập khiễng.

Việc cậu bé chọn mua một chú cún bị tật khiến bố mẹ cậu vừa ngạc nhiên, vừa xót xa vì thương cảm. Nhưng điều khiến họ ngạc nhiên hơn nữa,

đó là từ ngày có người bạn mới, cậu bé như trở thành một con người khác, lúc nào cũng tươi vui, tràn đầy hy vọng.

Ngay từ ngày đầu tiên đón chú cún về nhà, cậu bé đã cùng mẹ đến gặp bác sĩ thú y để tìm ra cách chữa trị tốt nhất cho cún con. Bác sĩ khuyên rằng, nếu cậu bé chịu khó xoa bóp, kéo căng chân cún đều đặn mỗi sáng và dắt chú đi dạo ít nhất một dặm mỗi ngày thì các cơ xung quanh chiếc hông bị vẹo của cún con sẽ dần trở nên mạnh khỏe. Cơ may trở lại bình thường của cún con là hoàn toàn có thể và tùy thuộc rất nhiều ở cậu bé.

Mặc dù chú cún cứ rên rỉ khó chịu mỗi lần cậu bé xoa bóp chân cho chú, và dù cậu luôn cảm thấy chân trái đau nhức mỗi khi dắt cún đi dạo, nhưng trong suốt hai tháng trời, cả hai đã nghiêm túc tập luyện theo chế độ phục hồi dành riêng cho họ. Vào tháng thứ ba, cả hai đã có thể đi được ba dặm mỗi sáng trước khi cậu bé đến trường mà không hề cảm thấy đau chân tí nào.

Vào một sáng thứ bảy, khi cả hai đang trên đường trở về sau buổi tập như thường lệ, thì bất thành linh, một chú mèo nhảy ra khỏi bụi cây bên đường khiến cún con hết sức hoảng hốt. Chú nhảy chồm lên, giật tung dây xích ra khỏi cổ rồi phóng như tên bắn ra giữa dòng xe cộ. Cún con va phải một chiếc ô tô, bị hất tung lên vệ đường. May mắn thay, chú chó vẫn còn thoi thóp thở. Ghì chặt người bạn nhỏ yêu thương vào lòng, cậu bé đi nhanh về nhà, không để ý thấy khung thép bên chân trái của mình đã bong ra từ lúc nào.

Mẹ cậu tắt tả đưa chú chó đến viện thú y. Trong khi cậu bé đang lo lắng chờ đợi bên ngoài, mẹ cậu ôm cậu vào lòng, nghẹn ngào nói trong nước mắt:

- Con không để ý thấy điều gì ư? Con đã có thể đi lại bình thường được rồi đây!
- Sao lại như vậy được hả mẹ? - Cậu bé ngạc nhiên.
- Con trai của mẹ, con bị viêm tủy xương - Người mẹ giải thích. - Căn bệnh này khiến chân con ngày càng yếu, nhưng nó không thực sự là một căn bệnh nan y nếu con quyết tâm vượt qua nỗi đau đớn và tích cực tập luyện hàng ngày. Con biết điều ấy, nhưng con lại không tin vào chính mình. Con luôn chống cự không để bố mẹ giúp con điều trị, cả bố và mẹ cũng thực sự không biết mình nên làm gì nữa. Nhưng chú cún con đã làm thay đổi mọi thứ. Kỳ diệu thay, khi con giúp chú chó, con cũng đang tự giúp chính mình để trở nên mạnh mẽ và trưởng thành hơn.

Ngay lúc đó, cánh cửa phòng mổ hé mở. Bác sĩ thú y bước ra tươi cười thông báo:

- Cháu có thể yên tâm, chú chó của cháu sẽ sớm khỏe lại thôi!

Chuyện xảy ra ngày hôm đó đã để lại trong cậu bé một bài học sâu sắc, đó là khi cho đi cũng chính là lúc chúng ta nhận được; lúc quên mình là lúc chúng ta tạo nên những điều kỳ diệu của cuộc sống.



Sự Tử Tế Trong Đời Sống

Thích Nhật Từ

Người tử tế nào cũng có trong cuộc sống của họ đức tính cao thượng, bao dung, độ lượng. Người cao thượng không trối tâm mình vào danh vọng, lợi dưỡng, không phục vụ cho cái tôi và phe nhóm mình. Nhờ phẩm chất cao thượng, người tử tế biết quan tâm tha nhân với động cơ trong sáng với hành động cao quý. Trong mọi tình huống, người cao thượng suy nghĩ, quyết định, làm việc trên tinh thần **“quang minh, chính đại”**, hướng đến công bằng xã hội. Thậm chí có thể hy sinh các quyền lợi cá nhân và lợi ích nhóm để hướng đến đại cuộc.

Tử tế là phẩm chất cao quý của con người. Người tử tế, do đó, không chỉ là người có phẩm chất cao quý mà còn là người biết sử dụng lòng tốt của bản thân, chia sẻ những nỗi khổ niềm đau trong cuộc sống, nhằm góp phần xây dựng cuộc sống an bình hơn.

Trước nhất, tử tế là sự tốt bụng. Sống tử tế là sống có tấm lòng, từ những cái nhỏ nhất, bình thường nhưng có khả năng góp phần tạo nên lối sống đẹp. Lòng tử tế hiện hữu trong mỗi con người, trước nhất như một tiềm năng, do vậy, để có nó trong cuộc sống, ta cần khai thác, nuôi dưỡng, chăm sóc và phát triển. Vì là một phẩm chất, sự tử tế không bỗng dưng mà có, cần được huấn luyện, hướng dẫn, học tập, rèn luyện để có được. Khi lòng tử tế đã có mặt, người sở hữu nó phải biết gìn giữ, ứng dụng và nhân rộng. Sau đây là những phẩm chất cao quý tiêu biểu mà người tử tế cần có:

1. Tấm lòng nhiệt huyết

Về bản chất, người tử tế vừa rất nhạy cảm, vừa năng động và thích dần thân. Nhạy cảm với những bất công, cảm thông với những nỗi đau, năng động với các việc nghĩa, dần thân vào các công việc đáng làm. Tất cả chỉ vì một tấm lòng: không thể thờ ơ, bàng quang, lãnh cảm, an phận thủ thường, hay vô tích sự. Nhờ phẩm chất này,



người tử tế luôn chủ động, tìm kiếm các việc nghĩa để góp phần phụng sự tha nhân, xây dựng cuộc sống này ngày càng tốt đẹp hơn.

Nói cách khác, nơi nào có lòng nhiệt huyết, nơi đó xuất hiện nhiều việc nghĩa. Người nào có lòng nhiệt huyết, người đó sẽ không để cuộc sống của mình trôi qua luống uổng và tiếc nuối. Với lòng nhiệt huyết, việc nặng thành nhẹ, việc lớn thành nhỏ, việc khó thành bình thường. Nhiệt huyết vì việc nghĩa là sức sống bùng cháy, mãnh liệt như mặt trời không ngừng sự chiếu soi. Với nhiệt

huyết, ta mở ra cho mình các cánh cửa cơ hội của việc nghĩa, việc có ích và giá trị. Nhờ đó, cuộc sống này tăng thêm gia vị tình người.

2. Đức tính cao thượng

Người tử tế nào cũng có trong cuộc sống của họ đức tính cao thượng, bao dung, độ lượng. Người cao thượng không trói tâm mình vào danh vọng, lợi dưỡng, không phục vụ cho cái tôi và phe nhóm mình. Nhờ phẩm chất cao thượng, người tử tế biết quan tâm tha nhân với động cơ trong sáng với hành động cao quý. Trong mọi tình huống, người cao thượng suy nghĩ, quyết định, làm việc trên tinh thần **“quang minh, chính đại”**, hướng đến công bằng xã hội. Thậm chí có thể hy sinh các quyền lợi cá nhân và lợi ích nhóm để hướng đến đại cuộc.

Nói theo đức Phật, người tử tế với tâm cao thượng là người **“vì phúc lợi, vì an lạc, vì lợi ích cho số đông”**. Với phẩm chất cao thượng, người tử tế sống rất dung dị, thiết thân với cuộc sống, không ngừng nỗ lực phụng sự và đóng góp.

3. Biết quan tâm và giúp đỡ nhau

Khi đàn kiến đang vội vã vác trên lưng chúng các thực phẩm to hơn chúng, dầu vắt vĩa và nặng nhọc, chúng đã không quên chào hỏi nhau, thể hiện sự quan tâm dành cho đồng loại. Hành động đó, tưởng chừng như nhỏ lại có ý nghĩa tình người.

Trong sự bộn ba, mưu cầu hạnh phúc, đôi lúc chúng ta quên đi sự quan tâm nhau, hỏi han nhau, giúp đỡ nhau. Quan tâm tha nhân làm cho cuộc sống trở nên thân thiết, gần gũi. Lời hỏi han, động viên, góp ý tưởng cho người đang bí lối... để lại ấn tượng tốt đẹp và sự khích lệ cần có.

Vượt lên trên loài vật, sự quan tâm của con người không nên là chủ nghĩa hình thức, qua loa, lấy lệ. Cần có ý thức và trách nhiệm quan tâm đến người thân và tha nhân trong xã hội. Không cần phải quan tâm đến những điều xa vời, cao siêu, phi hiện thực. Từ những cái nhỏ nhất, bình thường nhưng không tầm thường, sự quan tâm của ta về cuộc đời sẽ giúp cuộc sống có ý nghĩa.

Các nghĩa cử như cha mẹ quan tâm chuyện học hành của con cái, con cháu quan tâm đến sức khỏe của cha mẹ, làng xóm quan tâm lẫn nhau, mỗi người quan tâm đến tha nhân trong tương quan xã hội... góp phần tạo nên văn hóa tình người. Quan tâm, chào hỏi không phải là việc gì quá to lớn đến độ không làm được, do đó, đừng để tâm mình trở nên khô khan, chai lì trước những bất hạnh của tha nhân.

Người thiếu quan tâm đến tha nhân chẳng khác nào có mắt mà không nhìn, có tai mà không nghe, có mũi mà không thở, lủi thủi một mình, làm lý, vô cảm! Quan tâm bằng lời thưa hỏi. Quan tâm bằng hành động trợ giúp. Quan tâm bằng sự cho đi... Đó là những nghĩa cử tạo nên niềm vui và hạnh phúc trong đời.

No act of kindness,
no matter how small,
is ever wasted.
- Aesop

4. Biết hiến tặng và ban cho

Đối với người từ tế, sự tốt bụng không chỉ dừng lại trong tâm tưởng, mà cần thể hiện qua hành động từ bi, nhân ái, vị tha, vô ngã. Người từ tế biết thông thiết với nỗi đau của kiếp người, nên biết chia sẻ, hiến tặng, ban cho bằng cả tấm lòng.

Giúp đỡ người khác thực ra làm cho chính mình trở nên cao thượng. Hiến tặng cho người khác thực ra là đang góp nhặt phúc đức cho bản thân. Phụng sự cho cuộc đời thực ra là đang làm cho cuộc sống của mình trở nên ý nghĩa.

Không ai nghèo đến nỗi không thể cho người khác một cái gì. Cũng không ai giàu đến nỗi có thể cho tất cả mọi người trên hành tinh này. Ai có tấm lòng đều có thể ban cho. Chia cắt một phần chi tiêu không cần thiết của bản thân và gia đình, tặng cho các mảnh đời kém may mắn hơn, là đang mang lại niềm hạnh phúc với tâm niệm **“ban cho như cứu khổ.”**

Biết giúp đời, giúp người ta sẽ thấy rõ sống không phải là gom góp cho riêng mình mà là ban tặng, dâng hiến. Như nguồn nước lưu thông, nước chảy đi rồi lại chảy về, mang thêm phù sa bồi đắp... Người ban cho sẽ không mất đi những thứ mình đang có, thực chất là làm cho những thứ mình sở hữu trở nên có ý nghĩa hơn.

Cho người có hoàn cảnh ngặt nghèo một bát cơm, manh áo... là cho các con cá, đôi lúc, không thể trì hoãn. Trong nhiều tình huống, ta không nên mặc cả với sự cho. Trao tặng kiến thức, tư vấn nghề nghiệp, giúp đỡ cơ hội, chỉ dẫn lối đi... là cho những chiếc cần câu, dù đòi hỏi tính công phu nhưng rất cần thiết.

Hiến tặng tạng, mô và hiến xác cho y học là đang trao tặng cho những người hữu duyên cơ hội **“được tái sinh”** một lần nữa ngay trong kiếp sống hiện tại ngắn ngủi này. Nâng đỡ người có khả năng, giúp đỡ người nghèo khó, dẫn dắt người bí lối, truyền trao kiến thức và kinh nghiệm cho thế hệ sau... đều là những sự cho có giá trị.

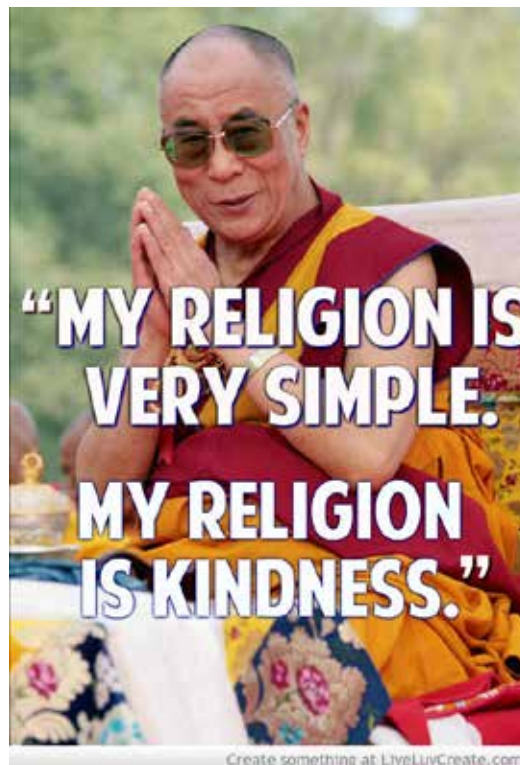
Cho một lời khuyên đúng tình huống có thể tạo nên sự lên dây cốt tinh thần. Đưa tay xuống cứu vớt một mảnh đời, tạo cơ hội cho người ngã quy đứng thêm một lần nữa... là những sự cho có ý nghĩa xây dựng cuộc sống.

Đừng lỗi hẹn với sự cho. Đừng chậm trễ và chần chừ. Đừng tiếc nuối và vô cảm. Khi chết đi, không ai có thể mang theo bất cứ vật gì tùy thân. Do đó, khi còn sống, đừng đánh mất cơ hội ban cho. Nói cách khác, người ban cho thì còn hoài. Người giấu diếm, lẩn tiếc tài sản sẽ trở nên bủn xỉn, đôi lúc vô dụng. Hãy tập thói quen ban cho, thay vì chỉ biết gom góp về...

Lòng từ tế còn có nhiều phẩm chất cao quý khác như chánh trực, can đảm, chí công, vô tư, hy sinh, tận tụy... Lòng từ tế như một quặng mỏ, biết khai thác sử dụng sẽ làm cho nó trở nên có giá trị hơn.

Từ tế là mạch sống tình người, đừng làm nó chết đi. Hãy hít thở sự từ tế. Hãy tiêu hóa sự từ tế. Hãy sống với sự từ tế.

Hãy trở thành người từ tế để không phải sống cuộc đời trong vô cảm, vô tình, vô tâm, vô ơn, vô nghĩa.



Sự Giàu Sang Hay Tiền Bạc Từ Đâu Mà Có?

Sưu Tâm

Tại sao có người sinh ra đã sống trong nhung lụa, luôn có tài lộc dồi dào, còn có người quanh năm làm việc vất vả nhưng vẫn sống trong nghèo hèn? Phải chăng cuộc sống quá công, hay từ bản thân mỗi người mà ra? Sự giàu sang có được là nhờ hai yếu tố: hưởng phước bố thí của đời trước và đến từ sự hòa hợp nhân duyên của hiện tại.

1. Tiền của đến nhờ phước bố thí của đời trước

Nói đến tiền bạc, đơn giản mà nói, tất cả đều nhờ phước đức bố thí mà có, từ nhân bố thí chiêu cảm quả giàu sang. Tiền bạc thuộc quyền sở hữu của chúng ta, mặc dù nhỏ như hạt gạo hay lớn như toàn thế giới, đều nhờ phước đức bố thí của chúng ta cả, chứ chẳng phải do một đấng thần thánh nào đó ban tặng. Những người tín ngưỡng thần giáo, xem tất cả tài vật họ hưởng thụ hằng ngày đều do thần tạo ra và ban cho họ. Họ đối với những chi phí, cơm áo dùng hằng ngày, đều xem thần tặng rồi trở lại cảm tạ ân điển của thần. Đây vốn là cách nghĩ ấu trĩ của **“sống nhờ trời”**. Mọi vật chất hưởng thụ đều y cứ vào phước đức chúng ta gieo trồng từ vô lượng kiếp đến nay. Nếu đời trước, gieo trồng rất nhiều việc phước đức, chắc chắn đời này sẽ được hưởng quả giàu sang phú quý. Ngược lại, gieo trồng phước đức cực nhỏ, hoặc không gieo trồng, có khi còn tham lam, trộm cắp... đời này sẽ chịu phước báo nhỏ, thậm chí nghèo hèn khốn khổ, nhiều khi chết đói chết khát. Cho nên phước nghiệp ở đời trước quyết định sự giàu sang phú quý và hưởng thụ của chúng ta đời này.

Với quan điểm tất cả đều do thần ban tặng, trên lý luận không đủ sức thuyết phục, hay nói cách khác không thể làm thỏa mãn lòng người. Ví dụ, như em bé vừa được sinh ra, vì sao có sự sai khác lớn



giữa giàu và nghèo trong gia đình các em sinh ra? Nghĩa là có em trong gia đình quá giàu, có em lại sinh trong gia đình hết sức bần cùng, có em vừa sinh ra được cha mẹ, người thân chăm lo nuôi nấng, thương yêu, còn có em lại bị hắt hủi, không ai thêm để ý đến, nhiều khi bị bỏ rơi... Điều này không thể nói do các em tín ngưỡng thần mà có sự bất đồng như vậy. Nếu người này sung sướng hơn người kia, người kia hạnh phúc hơn người nọ, vậy chúng tỏ thần không bình đẳng, thích làm gì thì làm, tự do phóng túng. Và lại, có không ít người kiến thành tín ngưỡng, nhưng cuộc sống vẫn cứ bần cùng, vấn đề này phải giải thích như thế nào đây?

2. Tiền của đến từ nhân duyên hòa hợp chứ chẳng phải do định mệnh

Như nói đời trước đã trồng phước đức, đời này được hưởng phước báo, thế thì đời này không phải chúng ta có thể ngồi hưởng phước báo rồi sao? Quan điểm định mệnh không cần làm mà hưởng là quan điểm không đúng, không nói là quá sai lầm. Bởi chúng ta biết, mặc dù có nhân bố thí nhưng muốn phước báo hiện tiền, đại khái vẫn cần phải có duyên hiện tại.

Có người phước báo tốt, sinh ra trong gia đình giàu có nhưng khởi lòng keo kiệt, không chịu làm lung gi cả, ngồi mát ăn bát vàng, tiêu xài hoang phí thì đến một ngày sự giàu sang cũng tiêu tan. Nhưng nếu chúng ta không may mắn sinh ra trong gia cảnh nghèo khó, không lấy đó làm tủi thân mà luôn phấn đấu vươn lên đồng thời trích một phần tiền kiếm được để làm từ thiện thì chắc chắn giàu sang sẽ đến với chúng ta trong tương lai.

Phước nghiệp đời trước, nhiều khi tự nó có khả năng chiêu cảm phước báo, không cần phải tốn thời gian và công sức, giống như em bé được sinh ra trong gia đình giàu có. Song đây chỉ là thiểu số, còn đa số ngoài phước nghiệp đời trước ra, cần phải nương tựa vào thời gian và công sức của mình trong đời hiện tại – duyên hiện tại. Dùng một phần sức lực sẽ có một phần thu hoạch. Bản thân mỗi người phải cố gắng, làm việc chăm chỉ để thu hoạch về những đồng tiền chân chính (*kiếm tiền phi pháp thì chính bản thân đang gây ra nhân ác – nhân ác ắt sẽ gặp quả ác*). Luôn cố gắng, nỗ lực không ngừng rồi một ngày nào đó may mắn sẽ đến và mang cơ hội đến cho chúng ta. Chúng ta hãy tích cực giúp đỡ người khác nếu họ cần, chắc chắn trong tương lai chúng ta sẽ có quý nhân phù trợ, giúp đỡ.

3. Phải làm gì để giàu sang đến với mình

Bố thí với tâm cung kính yêu thương, trích một phần tiền của mình hiện có tạo phước tu đức, mới là hạt giống hưởng phước trong tương lai. Thí như lấy một phần trong ngàn kilogam ngũ cốc gieo trồng, siêng năng chăm bón, phân nước đầy

đủ, nhất định sau một thời gian sẽ thu nhập được càng nhiều, gấp 10 lần, 100 lần số đó. Cũng như thế, nếu như trích một phần lợi nhuận của mình làm phước bố thí cho người khác sử dụng, hoặc sử dụng vào việc từ thiện thì chắc chắn phước báo sẽ sản sinh ra nhiều thêm nhờ công sức nỗ lực làm từ thiện của mình. Lão Tử nói **“Đem của cho người, mình thu được càng nhiều”**, câu nói này càng làm sáng tỏ chân lý bố thí được phước. Bố thí chúng ta phải chọn mảnh đất màu mỡ để gieo, không đại gò gieo trên cát đá. Có hai loại ruộng phước, công đức rất lớn:

– Ruộng bi: trích một phần tiền của mình có được làm các công việc như an ủi chăm sóc người không có nơi nương tựa, bố thí vào quỹ thuốc từ thiện, cứu trợ đồng bào lũ lụt, thiên tai... Những việc phúc lợi xã hội này là việc làm cứu tế, càng trồng sâu cội phước vào tâm bi (*thương yêu*), bởi vì những đối tượng này đáng được chúng ta đồng tình thương yêu.

– Ruộng kính: con cái hiếu thuận phụng dưỡng cha mẹ, yêu thương chăm sóc ông bà. Tất cả những hành vi này đã trồng cội phước vào ruộng kính, bởi vì những người này là đối tượng đáng được chúng ta tôn kính.

Hễ trồng cội phước vào hai đám ruộng bi và kính này, hiện tại và tương lai nhất định tương lai sẽ có được phước báo tốt đẹp. Khi khởi tâm và thực hành hạnh bố thí, ngay tức khắc đã gieo trồng cội phước đức vào mảnh đất tâm và khối công đức của mình, phước nghiệp này luôn theo bên ta, từ đời này cho đến đời sau, trở thành tài vật nước không thể trôi... cho đến chính trị bất lương cũng không có khả năng chiếm đoạt. Cho nên nói **“bố thí với tâm thương yêu cung kính mới thật sự thuộc về mình”**.

Lời Nói Thực Tế Của Một Nhóm Người Già

Sưu Tầm

Có một tổ ấm của riêng ta, chưa đến lúc chết, xin nhớ muôn ngàn lần chớ bỏ mất nó đi.

Có một người bạn đời thân thiết, phải cùng đôi đũa và chăm sóc tốt cho nhau,

Có một cái thân thể, tự mình phải biết bảo trọng, có một cái tâm thái tốt, tự mình vui sướng!

Chúng ta đã già rồi! Nhưng mà hiện tại sức khỏe vẫn còn tốt, đầu óc hãy còn minh mẫn, già rồi trông cậy vào ai! Phải phân chia ra nhiều giai đoạn mà nói.

Giai đoạn thứ nhất

Sau khi đã về hưu, tuổi từ 60 đến 70, sức khỏe cũng như điều kiện hãy còn tốt. Thích ăn gì thì ăn, thích mặc gì thì cứ mặc, thích chơi đùa gì thì cứ chơi đùa, chẳng nên tự bạc đãi mình, vì những ngày giờ này sẽ không còn là bao lâu nữa, cần phải nắm lấy (*cơ hội*). Nắm giữ một ít tiền, giữ lại căn nhà, biết tự an bài tốt cho con đường sau cùng của mình.

Tình trạng kính tế của con cái được tốt là của chính chúng, con cái hiếu thuận là phẩm hạnh tốt của chúng. Chúng ta chẳng nên cự tuyệt sự giúp đỡ của con cái, không nên cự tuyệt sự hiếu kính của chúng. Nhưng quan trọng nhất là phải biết tự nương tựa vào chính mình, tự an bài tốt cho sinh hoạt của chính chúng ta.

Giai đoạn thứ hai

Qua hết đoạn tuổi bảy mươi (*tức ở vào tuổi bát tuần*) mà không có bệnh hoạn gì, cuộc sống hãy còn được tự do, đó là không có những vấn đề gì



lớn xảy ra, nhưng phải nên nhớ rằng mình đúng là đã già rồi, thể lực và tinh lực sẽ không còn tốt nữa, các phản ứng tự nhiên của mình cũng sẽ từ từ xấu đi.

Nên ăn cơm chậm lại để đề phòng mắc nghẹn; đi đứng cần chậm lại để đề phòng bị té ngã.

Chẳng nên tranh hơn người, cần biết tự chăm sóc cho chính bản thân mình!

Đừng nên đi “*quán xuyên*” việc này việc kia, lo lắng sinh hoạt của con cái. Có người còn đi giữ cháu nội cháu ngoại nữa.

Cần phải biết **“tch kỷ”** một chút để, tự chăm sóc, trông coi chính mình.

Mọi việc phải biết để cho nó hoà theo tự nhiên, phải làm tí công việc quét dọn rác, phải biết cố gắng giữ gìn cho cái trạng thái sức khoẻ của mình được lâu dài hơn.

Để cho cái năng lực tự chủ về cuộc sống của mình có thể kéo dài thêm, không phải nhờ vào sự chăm sóc của người khác, thì có phải là tốt hơn không?

Giai đoạn thứ ba

Sức khoẻ đã suy yếu rồi, phải cần đến người giúp chăm sóc cho mình, việc này nhất định phải được chuẩn bị từ trước, tuyệt đại đa số con người ít ai tránh khỏi được cái cửa ải này.

Phải biết điều chỉnh tốt cho lòng mình, phải biết thích ứng với hoàn cảnh, sinh lão bệnh tử, với cái Tử là cái việc thường tình của đời người.

Ta cứ thản nhiên mà đối diện với nó, vì đó là cái đoạn cuối của đời người, chẳng có gì mà phải sợ nó, đã có chuẩn bị trước rồi, thì chẳng có chi mà cảm thấy phải khó chịu.

Hoặc là vào viện dưỡng lão, hoặc là mượn người đến nhà trông coi chăm sóc cho mình, lượng sức lượng tình mà làm, nhất định là phải có biện pháp.

Nguyên tắc là chẳng nên **“làm khổ”** con cái của mình, đừng để con cái mang nặng cái tâm lý không tốt, làm thêm nhiều công việc nhà, gánh nặng thêm sự tổn hao tài chánh hạn hẹp của gia đình.

Tự mình phải biết khắc phục thêm một chút, cái cuộc đời này của mình, cái gì khổ, cái gì khó khăn cũng đã qua rồi, hãy tin tưởng rằng cái đoạn đường nhân sinh cuối cùng cũng sẽ dễ dàng mà bước qua.

Giai đoạn thứ tư

Đầu óc ta minh mẫn, bệnh tật đeo mang không cách nào thoát khỏi, lúc mà cái phẩm chất của sinh mạng đến điểm tột hại nhất, phải biết dám đối diện với cái chết, cương quyết không để người nhà phải lao khổ tái cứu sinh, không để bà con thân hữu phải chịu hứng chịu những hao tổn vô ích.

“Già rồi” trông cậy vào ai? Chính mình, chính mình, lại vẫn là chính mình.

Già rồi thì phải làm sao?

Tại sao lại có cái ý nghĩ này, đó là do bởi tôi luôn nhận thấy, người già trên 80, không cần phải hạn chế đồ ăn của họ phải thanh đạm, cũng không cần phải giảm cân, ăn được là quan trọng nhất

Muốn ăn gì thì cứ ăn, có thể cho là ăn được những món ngon của thế gian này, để cho cuộc sống càng thêm vui sướng và thích thú. Hạn chế người già không được làm cái này, ăn cái kia là đi ngược lại cái nhân tính của con người, mà lại cũng chẳng có gì gọi là căn cứ khoa học cả.

Trên thực tế, càng ngày càng có nhiều hiện thị chứng cứ của khoa học là, người già cần ăn ngon thêm một chút, cần mập thêm một tí, để cho cơ thể họ có thêm năng lực để đối kháng bệnh tật, đối kháng tính trầm cảm.

Tôi mong ước là, các cụ lão niên đều có thể hưởng thụ được sự tốt đẹp của đoạn cuối con đường nhân sinh của chính mình, mà không phải lưu lại bất cứ một điều gì hối tiếc.

Có thể cũng đừng kỳ vọng chờ đợi để lại cho thế hệ kế tiếp.

Lời kết luận:

Câu nói đúng của tục ngữ: **“biết lo về tài chánh thì không nghèo, có kế hoạch thì không rối rắm, có chuẩn bị thì không bận rộn”**. Chúng ta với tư cách là lão niên **“dự bị quân”** đã có ý tốt chuẩn bị hay chưa?

Chỉ cần sự việc chưa xảy ra, phải có chuẩn bị cho tốt, sau này sẽ khỏi phải lo lắng cho cuộc sống ở tuổi xế chiều.

Thứ nhất: Lão Kiện

Sự chuẩn bị trước tiên là cái khả năng làm cho sức khỏe tốt ở tuổi già, ngày thường cần chú ý đến **“tam dưỡng”**:

1. ăn uống dinh dưỡng,
2. chú trọng bảo dưỡng,
3. phải biết tu dưỡng.

Thứ hai: Lão Cư

a/- Đối với sự việc cùng con cháu ở chung, phải răn nhủ nhặn bằng cách im hơi lặng tiếng trong cuộc sống, chỉ bằng

b/- Vui sống hưởng thụ với cuộc sống đơn lẻ độc thân, bất luận là trong thành phố hay khu ngoại ô, những nơi thích hợp cho chính bản thân mình, đồng thời là nơi có những quán ăn gần nhà mà mình ưa thích nhất.

Thứ ba: Lão Bản

- Đã nuôi dưỡng được con cái, mà không thể có cách nào để dưỡng già. Là cha mẹ của người ta thì phải nhớ biết tự lập tự cường, chưa vào trong quan tài thì đừng bao giờ chia gia sản.

Thứ tư: Lão Hữu

- Có được một người bạn tốt, người hảo hữu cùng ăn chung và người bạn đời đều quan trọng như nhau, bình thường cần phải biết kết rộng thiện duyên, nhận thức nhiều về các loại bằng hữu, là để hưởng thụ được cái bí quyết của nhân sinh.

Nói tóm lại, dù bạn là một trường thọ lão ông hay lão phụ, cuối cùng, bạn cũng chỉ là một con người.

Cái câu nói này thật không bi thiết chút nào, lại cũng không có gì phải lo sợ, hoàn toàn do bạn tự an bài cách sống như thế nào, để coi bạn có hay không có cái tâm lý thành thực, có yêu thích cái gì đó thì rất đáng để bạn trực tiếp đi làm.

Có được cái sức khỏe tốt hay hạnh phúc, cũng đừng hy vọng để lại cho con cái.

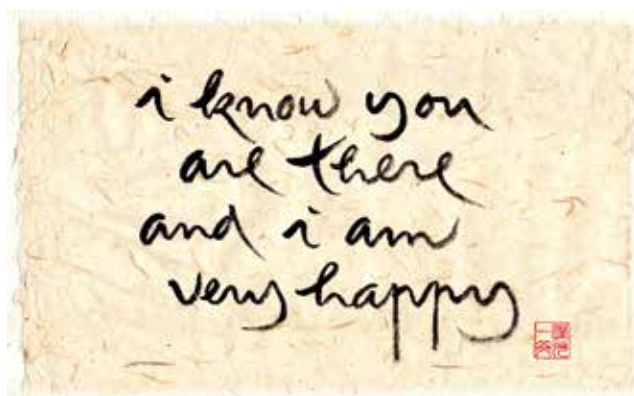
Các lão bằng hữu ơi, cần phải ghi nhớ là chúng ta đều là những con người của cái thế hệ cuối cùng hiểu thuận với cha mẹ, lại cũng là những con người của cái thế hệ thứ nhất bị con cái bỏ rơi.

Xin đừng có **“nhân tại thiên đang, tiền tại ngân hàng”**, cái gọi là **“một mình rất buồn tẻ”**, **“già rồi mà chẳng có ai phục dịch”**, những tín hiệu phiền diện v.v và v.v... đã là những câu nói lỗi thời từ lâu rồi.

Hãy nhận thức cách rõ ràng là: tiền tài, giàu sang chỉ là những số tự mà thôi, danh lợi cũng chỉ là một đoạn kỳ tạm hư vinh, cuộc sống mới đúng là cái toàn diện của đời người,

Hãy là cái người **“vui sống hưởng thụ cái cảnh già độc thân”**, thì cuộc đời mình sẽ có những mùa Xuân rực rỡ trở lại, với chính mình, điều kiện là: thân thể cường tráng, có tiền, có thì giờ, có bạn bè, lại cũng có cái không gian chuyên thuộc của riêng mình.

Có đủ sức độc lập tự chủ, có được cái lạc thú nhân sinh, chắc chắn là tự mình cung cấp cho mình cái công đức tối đại vậy.



Mẫu Nhiệm

Trần Đoàn

Đ. Thân ái,

Tội mình ứa nước mắt khi nghe tin Đ. đau. Phần thương bạn, phần thương thân. Thương bạn đang chịu những khổ đau trần ai. Thương thân vì bạn cũng chính là mình, vì một phần đời của mình nằm trong tay bạn. Vẫn biết ở tuổi tội mình, đi hay về chỉ đó thì cũng một cõi như nhau. Cuộc sống xem như đã thanh thoả, hoàn tất, nhắm mắt xuôi tay cũng chỉ với nụ cười.

Cái vòng tử sinh là vậy, không có chuyện uly tử, tham sinh. Nhưng nói mà đề là nói, chứ có ai không thất ruột trước cái biến thái cuối cùng tang thương nhất của cuộc nhân sinh. Đó là chưa nói đến người đi mang theo một phần đời người sống, lần hồi biến người sống thành hải đảo cô quạnh. Cầu nguyện cho Đ. Sớm được mọi sự an lành. Thân quý.

Từ - Nguyên

Tìm đâu ra một người bạn tri kỷ xem thân bạn, đời bạn cũng chính là đời của mình.

Mỗi lần điện thoại thăm nhau hay gặp nhau, bạn tôi không quên nhắc tôi viết lại để chia sẻ làm sao mà tôi vẫn còn sống sót đến nay là đã 15 năm kể từ khi tôi bị ung thư gan và bệnh trạng tái đi tái lại nhiều lần. Bạn tôi cho là **“Mẫu nhiệm và mẫu nhiệm”....**

Trở lại vào tháng 11 năm 2001, tôi đã viết **“Di chúc tàn thu”** trước khi lên bàn mổ:



“Đã bao ngày thực tập quán chiếu “ngũ uẩn giai không”, hấn vẫn không tránh khỏi đồ mồ hôi hột, lạnh xương sống, run run khi cầm đọc kết quả siêu âm từ phòng quang tuyến gửi đến.

Một khối u độc khoảng hai phân đã hiện rõ bên phải lá gan của hấn. Lặng người trong giây lát, hấn thở vào thở ra, cố gắng hé nở nụ cười trên môi như hấn từng thực tập. Hấn cảm thấy giây phút an trú trong hiện tại không còn là, giây phút tuyệt vời như hấn từng quán. Hấn ý thức rõ ràng ngọn gió vô thường đã lung lay chuyển hướng tàn phá sự hoà hợp đất-nước-gió-lửa trong cơ thể hấn.

Nhiều lần thiền hành trong khu rừng Tiểu Trúc Lâm Yên Tử, hấn đã cơ duyên ôn lại, chiêm nghiệm in khắc vào tâm khảm một cách kính quý những nụ cười an nhiên siêu thoát của các vua đời Trần. Tứ Đại là bệnh, còn cái ông chủ chân thật xưa nay tức là Phật tánh hiện tiền, sinh tử không can hệ thì bệnh hoạn đâu có dính dáng

được. Vua Trần Thái Tông (1218-1274) đã nói với quốc sư Phù Vân và Đại Đăng như thế ấy. Vua Trần Thánh Tông (1240-1290) thì xem thường các duyên hợp giả có của than Tứ Đại, thông dong tự tại mỉm cười lật tay gõ nhẹ vào thành gối đọc kệ trước khi đi vào cõi Niết Bàn.

*“Sanh như mặc áo
Chết tựa cởi trần
Từ xưa đến nay
Không đường nào khác”*

Vua Trần Nhân Tông (1258-1308), sơ tổ dòng Thiền Trúc Lâm, đọc kệ cho thị giả Bảo Sái nghe trước khi nằm trong thế sư tử ngọa, lặng lẽ về cõi vô tâm.

*“Mọi pháp đều không sanh
Mọi pháp đều không diệt
Nếu hiểu được điều này
Phật hiện ra trước mắt
Không đến cũng không đi.”*

Các ngài đã đạt đến thật tướng Bát Nhã, Pháp thân thì bất sanh bất diệt, Phật tánh thì hằng tri hằng giác, có sinh có tử đâu? Trầm tư nhìn lên tượng Phật, hẩn thấy lòng nhẹ nhàng giao cảm với nụ cười an nhiên thanh thoát của Đức Phật, nụ cười của một bậc Thầy giác ngộ viên mãn. Hẩn không còn chút gì lo lắng sợ hãi khi biết rằng hữu sinh thì hữu hoại, mọi hình tướng đều duyên hợp giả có...”

Đêm hôm ấy, hình ảnh linh thiêng của ngôi chùa Hoa Nghiêm mà tôi đã tu tập từ lúc chùa mới thành lập thúc đẩy tôi một mình âm thầm lái xe đến tìm sự cứu độ của Chư Phật Chư Bồ Tát.

Thấp nén hương dân lên Đức Thế Tôn, trang nghiêm tĩnh lặng, tôi trình kiến giải lên Thầy Trụ Trì:

*“Lá thư,
Con kính gửi Thầy
Không trần
Không trối
Nhưng là lời con
Hôm nay ngày bảy, một mười *
Con lên bàn mổ, nghiệp trần trả vay*

*Không than, không oán, không rầy
Quả nhân, vô úy, thắm nhuần tâm con*

*Thưa Thầy
Chặt đứt một mảnh “gan lì”
Sâu bi, sân hận ắt thì mất đi,
Kéo theo hữu, thủ, ái, si,
Con đã giải thoát còn chi luân hồi.
Chúc Thầy, Chúc hội an khang
Tu hành chứng đắc, chúng sanh độ đời
Con như ánh sáng đèn cù
Hết dầu, hết bác, mây trời thênh thang”
(*Ngày 7 tháng 11 năm 2001)*

Ngọc trai có vết thương mới cho ngọc trai đẹp. Khổ đau chính nó tạo ra trí tuệ, giúp tôi ý thức sâu xa hơn hai chữ **“Vô Thường”** và quán chiếu **“Bản lai diện mục”**.

*“Ngày tháng nước chảy
Giàu sang mây trôi
Gió lửa tàn rồi
Trẻ già thành bụi.”
(Tuệ Trung Thượng Sĩ)*

Năm 2003, tôi thu xếp đóng cửa phòng khám bệnh không chút do dự vương vấn, và nguyện hướng về cuộc sống tâm linh, tu tập đạo giải thoát.

*“Lang thang làm khách phong trần mãi
Ngăn cách quê hương muôn dặm trình”*

“Kính Phước Đức” và **“Ba Đời Nhân Quả”** giúp vợ chồng chúng tôi nghĩ đến làm phước thiện để chia sẻ phần nào nỗi khổ của thế gian. Căn hộ cho thuê được bán đi để một phần cúng dường vào việc xây chùa Hoa Nghiêm, một phần đem về quê hương Việt Nam để xây 5 lớp mẫu giáo, ở vùng thôn quê đào tạo mầm non và phần còn lại giúp đóng học phí cho quý tăng ni trong chương trình Học Bổng của Thầy Phụng Sơn mấy năm trước.

Kiến thức y học thường thức cho tôi biết rằng tất cả thức ăn sẽ được biến hoá từ lá gan, **“Gan là ngã tư của sự tiêu hoá”**, nên tôi đã tìm đến tham vấn ông Bác sĩ Shamin bên vùng Laurel Maryland, uống các viên thuốc bổ gan biến chế từ cây cỏ không nhiễm chất hoá học, ăn nhiều chất xanh và tránh ăn đường ngọt là một chất mà

tế bào ung thư rất thềm. Ăn kiêng cử thì người xuống cân nhưng rồi cũng quen dần vì tôi đã ăn trường trai từ năm 1999, ngoài ra luyện tập tại chi đều đặn cũng giúp tôi phục hồi sức khỏe.

Tiếng gọi của vùng thánh địa **“Tứ Động Tâm”** thôi thúc chúng tôi bay qua Ấn độ trở lại mong được thăm thâu làm tăng trưởng Bồ Đề Tâm và tiếp thu được từ trường đạo giải thoát vào năm 2003. Chúng tôi đã một lần hành hương Tứ Động Tâm Ấn Độ năm 1998.

Chúng tôi đã ở lại chùa Linh Sơn của thầy Linh Quang đang xây dựng ở ngoại ô Lâm Tì Ni, Nepal một tháng trời để khám bệnh phát thuốc miễn phí cho bệnh nhân nghèo.

Dù trú ngụ trong một căn phòng nền đất mái tôn, giường lót ván, che mùng, chúng tôi vẫn còn cảm thấy quá hạnh phúc. Mấy đêm đầu liên tiếp chúng tôi hơi khó ngủ vì chưa quen mùi thơm lạ bốc khói từ công chùa của bệnh nhân già trẻ lúc nhúc quần vải đốt lửa sưởi ấm qua đêm để sáng mai được xếp hàng kêu tên vào xin vài viên thuốc hay một cái áo len, cái mền. Đắp tay lên trán, tôi suy nghĩ là đã hơn 2500 năm sau ngày đản sinh của Thái Tử Tất Đạt Đa mà người dân xung quanh vùng Lâm Tì Ni vẫn còn sống trong cảnh địa ngục trần gian không khác gì hơn khi xưa?

“Xả phú cầu bần, xả thân cầu đạo” của Lão Tử khuyên chưa thấm vào đâu mà tôi lại lơ là chăm sóc thuốc men cho bản thân tôi. Kết quả scan lá gan khi về lại Mỹ cho thấy cục bướu tái phát. Nhớ tới lời ta thán về **“Lẽ Vô Thường”** của Lương Quốc Trọng Nguyên Mạc Đĩnh Chi, tôi ngân nga: **“Ô hô!!! Vân Tân-Tuyệt Tan-Hoa Tàn-Nguyệt Khuyết”**.

Tôi xin khất lại lời đề nghị của Bác sĩ khuyên tôi ghi tên thay lá gan mà đi tham dự khoá tu **“An Cư Kiết Đông”** tại Lộc Uyển, San Diego do Sư Ông Nhất Hạnh và tăng đoàn Làng Mai hướng dẫn vào tháng 1, năm 2004. Tôi bắt chước theo lời của Đức Khổng Tử : **“Sáng nghe đạo, chiều chết cũng đành”**

Vào thời gian này, phong trào uống Canh Dưỡng Sinh (gồm nắm đông cô, cà rốt, gobo, củ cải trắng, lá cải) để trị bệnh ung thư gan phổ biến rộng rãi trong cộng đồng người Việt. Hơn một tháng tu học chánh niệm trong từng bước chân, từng hơi thở, tôi thăm lặn nấu canh dưỡng sinh trước cửa phòng để uống hằng ngày.

Tôi tâm niệm:

*“Chẳng biết rong chơi miền tịnh độ
Làm người một kiếp cũng như không”*

Ông bạn Từ Nguyên của tôi ơi! **“Mẫu nhiệm thay! Hai tháng sau, scan lá gan không tìm thấy khối u nữa. Tôi tự hỏi phải chăng canh dưỡng sinh đã chữa lành bệnh của tôi hay có thêm tác dụng do “Hội Đáp Sinh Học” khi tâm mình được hưởng sự an lạc của năng lượng tu tập với tăng đoàn. Phong trào uống canh dưỡng sinh sôi động được 1, 2 năm và bây giờ gần như chìm vào quên lãng? Ông Bác sĩ điều trị thấy cục u tan đi cũng ngỡ ngàng không hiểu. Hoà thượng Thiền sư Thích Thanh Từ đã giắt kéo tóc tôi vào tháng 11 năm 2002 khi Ngài đến chủ tọa lễ Lạc Thành ngôi vườn “Tiểu Trúc Lâm Yên Tử” của chúng tôi, lúc mà cái tâm Buông Xả muốn nương tựa cửa Phật của tôi phát lên mạnh mẽ sau cơn bạo bệnh.**

Ý nghĩ **“Buông Xả, cắt ái xuất gia”** vẫn còn ám ảnh mãi trong tâm trí thúc dục chúng tôi tìm vào tận thất **“TùngBút”** của Sư Ông Nhất Hạnh năm 2006 để xin Thầy từ bi chỉ giáo.

Nhấp chén trà nóng thoang thoang hương thơm, Thiền Sư mở lời: **“Nếu không buông xả thì phải nô lệ hoai, phải lệ thuộc hoai hoai – chúng ta cần phải buông xả...”** Rồi nhìn thẳng vào chúng tôi, Thiền Sư nói tiếp: **“Nhưng trong đạo Phật còn có giáo lý gọi là Bất Xả, nghĩa là không bỏ rơi người ta mà phải làm tròn nhiệm vụ - Một mặt là Xả, một mặt là Bất xả . Câu nói nghe như đối chọi nhau, bỏ thì vương, sượng thì tội – Đó là giáo lý Nhiệm mẫu-Đó là hạnh Bồ Tát – đeo đuổi mà không dính, vẫn là con người tự do, thế ấy mới gọi là hay. Vị Bồ Tát có khả năng buông bỏ và có khả năng không buông bỏ**

ai cả - Vị trụ trì dính vào cái chùa mà không bị nô lệ bởi cái Chùa - Biết Buông bỏ mà vẫn lo được cho Chùa”.

Để chén trà nóng lên bàn, Thiền sư mỉm cười nhìn hai chúng tôi: ***“Bà xã của mình là Chùa của mình đó – Đừng bỏ em một mình....”*** Chúng tôi cúi đầu chào đa tạ Sư Ông sau 30 phút tham vấn.

Cầm tay nhau trở về trên con đường dốc dẫn tới Thiền Đường ***“Tĩnh Lặng”*** mỗi chúng tôi đều có một suy nghĩ riêng tư. Vợ tôi vẫn đinh ninh trong đầu rằng tôi chưa thể cắt ái lúc này. Làm sao mà tôi có thể an nhiên tự tại bất chước Bồ Tát Cư sĩ Duy Ma Cật:

*“Tuy sống ở nhà không vương ba cõi
Hiện có vợ con thường tu phạm hạnh
Hiện làm việc phàm phu, không rời đạo pháp”*

Hay là của Tuệ Trung Thượng Sĩ có vợ con mà vẫn ngộ đạo, tự tại khi ra đi. Bệnh trạng của tôi vẫn có khi hiện, khi ẩn một cách mâu nhiệm khó nghĩ bàn, nhắc nhở tôi:

*“Sống tinh cần phục thiện
Thân cận giới xuất gia
Dự pháp đàm học hỏi
Là phước đức lớn nhất”.*

Sau mỗi lần tham dự các khoá tu ngắn hạn, dài hạn do Thiền phái Trúc Lâm của Sư Ông Thanh Từ tổ chức hay tháp tùng theo tăng đoàn Làng Mai trở về thì sức khoẻ của tôi lại được phục hồi và trí tuệ có bừng sáng hơn – Lậu hoặc tập khí cũng được bào mòn được một phần nào theo thời gian. Có tu thì phải có chuyển hóa.

*“Mưa xuân nhẹ hạt đất tâm ướt
Hạt đậu năm xưa hé miệng cười”.*

Chúng tôi đã được thọ Bồ Tát Giới tại vườn Câu Thi Na, Ấn độ do Hoà thượng Thích Minh Tâm ở Chùa Khánh Anh bên Pháp hướng dẫn phái đoàn hành hương chủ trì.

Chuyện thể gian, vui chơi tiệc tùng không còn mấy hấp dẫn vì chỉ làm xáo động thêm cái tâm bình an, khơi thêm nhiều vọng tưởng khi tôi

hành thiền. Chúng tôi được các Ni sư Minh Tánh, Minh Tú, Như Minh, Diệu Đàm.... giúp tiếp tay làm từ thiện qua các chương trình cứu lục, cứu đói, hay tôi đích thân về Việt Nam vào các bệnh viện thăm viếng, giúp trả y phí cho các bệnh nhân nghèo, khốn khổ.

Tôi đã ghi tên làm Tuyên úy Phật giáo (*Buddist Chaplaincy*) tại nhà thương Fairfax từ năm 2003. Mỗi lời an ủi, mỗi cái nhìn, mỗi nụ cười, mỗi câu tụng niệm, một bài pháp ngắn nhiều khi cũng giúp được bệnh nhân vui tươi, khỏe mạnh và tin tưởng nơi sự nhiệm mầu của sự cầu an, của Phật pháp. Rồi sau đó có duyên trở về chùa Hoa Nghiêm tinh chuyên tu tập.

Bệnh nhân vui vẻ đón nhận sự hiện diện của tôi trong phòng bệnh thật ra cũng giúp chính tôi tìm thấy trong lòng nhẹ nhàng thanh thản trên con đường phụng sự.

*“Sáng giúp người thêm niềm vui
Chiều giúp người bớt khổ”.*

Từ - Nguyên, ông bạn thân của tôi ơi! Thế mà trên đời còn có những người không biết nói lên một lời xin lỗi, không biết sử dụng ái ngữ mà chỉ muốn nói làm cho người khác đau khổ với những lời lẽ có tính cách ganh ghét, phỉ báng, bôi nhọ và đầy hận thù giận dữ. Bạn có biết không đó là những hạng người rất đau khổ, có nhiều uất ức trong nội tâm, mà chúng ta phải biết mở lòng lân mẫn thương xót, tha thứ bao dung, như lời ngài Xá Lợi Phất dạy trong kinh ***“Năm phương pháp diệt trừ phiền giận”***.

“Kinh Kim Cương – Gươm báu cắt đứt phiền não”, Thầy Từ Lực nói Gươm báu chặt đứt phiền não trong Kinh Kim Cương đó chỉ là hai chữ ***“Hy Xá”*** trong khoá Hội thảo Vạn Hạnh I tại chùa Hoa Nghiêm vào cuối tháng 3 năm 2015 đã khai ngộ chúng tôi.

Hoạ đồ xây dựng chùa Hoa Nghiêm đang được tiến triển khả quan. Chúng tôi cùng quý Phật tử hết lòng tổ chức các buổi gây quỹ đề mong có một ngôi bảo tự trang nghiêm.

Ngân sách gia đình của vợ chồng chúng tôi hằng năm đều được trích ít ra khoảng ¼ để giúp quỹ xây chùa và làm từ thiện. Ý nghĩ đơn giản muốn sống lâu muốn lành bệnh thì phải học hạnh bố thí, tránh sát sanh. Chương trình giúp đỡ tăng ni tu học của Thầy Phụng Sơn từ hơn 20 năm nay vẫn duy trì đều đặn. Một trong 4 cái quý nhất trên đời mà Phật dạy đó là một vị sa môn trẻ.

Sau vài tháng trời quang đăng nắng ráo thì mưa tuyết đổ xuống. Vào năm 2007, hai khối u mọc lại trong lá gan. Bác sĩ điều trị bắt tôi nhập viện để làm Chemoembolization, nghĩa là bơm hoá chất vào động mạch bao quanh lá gan để khối u không phát triển được. Nằm trên giường bệnh, tôi niệm danh hiệu Bồ Tát Quan Thế Âm để giữ tâm thanh tịnh.

Bốn câu kệ trong Kinh Kim Cang:

*“Tất cả pháp hữu vi
Như mộng, huyễn bọt bóng
Như sương sớm, điện chớp
Nên quán chiếu như vậy”*

Và xem:

*“Tử sinh là cửa ngõ ra vào
Tử sinh là trò chơi cút bắt”*

đã thấm nhuần ít nhiều giúp tôi bớt sợ hãi khi đã quán chiếu cái **“Vô Sinh”**.

Thầy Hằng Trường từ bi điện thoại kêu tôi qua tận khách sạn bên Maryland, nơi Thầy đang hướng dẫn khoá tu cho **“Hội Từ Bi Phụng Sự”** để chỉ riêng cho tôi tập thể con Trâu, một trong 10 thế Càn Khôn Tập Linh của Thầy dạy với cách thở sâu chậm, theo bài kệ:

*“Đẩy trừ phiền não (bệnh tật)
Buông xả vạn duyên
Khai mở tâm lượng
Trở về chân tâm”*

Cái bệnh động mạch vành tim bị nghẽn đến 80% đưa tôi đến gặp Bác sĩ giải phẫu để làm Triple bypass theo lời đề nghị của Bác sĩ chuyên khoa tim vào cuối năm 2007. Sau khi kiểm tra lại

kết quả quang tuyến và tâm động đồ, ông Bác sĩ định ghi tên tôi vào danh sách chờ **“open heart surgery”** vào tuần sau. Tôi bèn thưa với ông Bác sĩ rằng tôi là người đang bị ung thư gan, tái đi tái lại hai ba lần nên tôi chấp nhận chết bằng **“Heart attack”** nhẹ nhàng ít đau đớn hơn chết dằng dai với bệnh ung thư gan. Ông bác sĩ ngạc nhiên nhìn tôi: **“It is up to you, you are the boss”**. Tôi bắt tay cảm ơn ông Bác sĩ và ra về.

Tôi uống lại nước cây lá chó đẻ (*diệp hạ châu*) nấu với sả, tập càng khôn thập linh và ngồi thiền đều đặn hơn.

Ông bạn Từ Nguyên ơi! Phải chăng là có sự mâu nhiệm như bạn muốn biết. Cục u trong lá gan vẫn còn đó nhưng nằm yên và tôi vẫn chưa chết vì Heart attack cho đến bây giờ.

Tôi bận rộn lên xuống Fairfax County có khi là hằng tuần để nộp bản vẽ của các ông Kỹ sư sửa lúi sửa tới cả chục lần. Cũng có thể vì cái quá lo lắng đó làm cho cục u trong gan tái phát năm 2009. Tôi lại nhập viện để Bác sĩ làm Chemoembolization lần thứ 2.

Công việc xây dựng chùa Hoa Nghiêm được tiến hành đều đặn khá êm xuôi dù đôi khi có vài trở ngại vì kỹ thuật và luật lệ đòi hỏi gắt gao của Fairfax County. Cuối năm 2010 thì ngôi chùa xây xong.

Tâm tôi cảm thấy thanh thản, nhẹ nhàng, thờ phào khi nhớ lại chặng đường dài vài năm trước đây bay qua bay lại Việt Nam nhiều lần. Có khi tôi phải chịu mưa chịu nắng ngồi sau xe Honda của thầy Từ Nguyên, trụ trì chùa Báo Ân, Đà Nẵng, lái đi khắp các xưởng tìm nơi đúc tượng, đúc chuông, khắc bia đá, khắc bảng đồng, thợ mộc, thợ rèn để có đủ pháp khí trang bị cho ngôi chùa mới. Tôi tin tưởng vào sự linh ứng khởi niệm danh hiệu Bồ Tát Quan Thế Âm khi gặp khó khăn trở ngại. Tôi tin tưởng rằng khi phụng sự với một cái Tâm Không, Tâm chân thành thì Long Thần Hộ Pháp sẽ hộ trì như tôi từng trải qua.

Mầu nhiệm! Đã là mầu nhiệm thì khó nghĩ bàn phải không ông bạn Từ Nguyên. Có thể chẳng là năng lượng chân thành của ta đã hoà với năng lượng bình an của Vũ Trụ và có tác dụng chữa trị.

Vào tháng 4 năm 2014, cục u lại chớm nở trên hình MRI ,Bác sĩ điều trị nhìn tôi có vẻ tiêu cực, nêu lại giải pháp thay Gan.

Tôi trả lời dứt khoát không thay Gan với cái tuổi này, xin để dành cho các bệnh nhân trẻ tuổi hơn. Ông Bác sĩ cho tôi biết có phương pháp điều trị tương đối mới mẻ là làm Radioembolization, nghĩa là bơm chất phóng xạ bao quanh lá gan, dự trữ sẽ thực hiện vào tháng 6 năm 2014.

Trong thời gian 2 tháng này tôi tập khí công học được của thầy Thông Triệt từ Thiền viện **“Tánh Không”**, ngồi thiền quán chiếu đều đặn và vào định được chốc lát, uống nước lá chó đẻ nấu với sả ngày 3 lần. Phương pháp tập khí công này xem ra rất khoa học vì khi ta **“Thở vào - Nén - Thở ra”** thì có thể kích thích các bạch huyết bào tiết ra từ các hạch giúp tăng cường sự miễn nhiễm. Tôi vẫn tập khí công hằng ngày vì xem ra có hiệu quả.

Một tuần trước khi nhập viện, tôi xin Bác sĩ chụp lại MRI lá gan để kiểm tra lại sau khi tôi thực hành các phương pháp tự điều trị như ở trên. Bác sĩ chấp thuận.

Ngày **“N”** đã đến, Tôi được đưa vào phòng tiền giải phẫu lúc 7 am, Y tá đến chích nước biển vào tĩnh mạch. Tôi thầm niệm Đức Bồ Tát Quan Thế Âm trên giường bệnh. Đúng 8am ông Bác sĩ điều trị đến thăm và cho hay phòng mổ bị hư phải chờ sửa chữa trong 30 phút. Tôi hỏi ông Bác sĩ đã xem lại hình MRI mới chụp lại của tôi chưa? Ông nói chưa vì định ninh sẽ không có gì thay đổi. Ông bèn trở về văn phòng xem kết quả và khoảng 15 phút sau trở lại cho tôi hay cục u đã được bao quanh bởi các tế bào đóng sẹ. Có bao giờ mà phòng mổ bị hư để Bác sĩ có thì giờ xem lại kết quả? Nếu không thì tôi đã bị làm **“con vật tế thần”** rồi!

Mầu nhiệm! Ông bạn Từ Nguyên của tôi ơi! Làm sao cắt nghĩa được cái **“khó nghĩ bàn”** của hai chữ mầu nhiệm lần nữa. Hai năm trước, phải chăng bạn cũng hưởng được cái sự mầu nhiệm khi lâm bệnh thập tử nhất sinh. Bạn bè chúng tôi trên vùng Virginia cũng tụ tập tại chùa Hoa Nghiêm để xin thầy Trụ Trì dâng sớ cầu an cho bạn. Gặp lại bạn đầu năm 2015 tại Houston, tôi thấy bạn trẻ hơn, tóc xanh hơn, da dẻ hồng hào hơn cả trước khi bị bệnh. Mầu nhiệm đã xảy ra cho tôi và cho bạn. Bạn Từ Nguyên thân! Vì bạn mà tôi ngồi moi lại ký ức để chia sẻ với bạn và có thể cho các bạn đồng tu. Mỗi người có một phước báu riêng. Chùa Hoa Nghiêm đã cứu mạng sống của tôi, giúp tôi mở mang trí tuệ tâm linh. Khi tâm được an thì thân sẽ được hoạt hoá, giúp chữa lành bệnh thân thể. Nhưng rồi cát bụi sẽ trở về với cát bụi.

“Hạnh phúc là sống trọn vẹn với thực tại đang là”, thầy Viên Ngộ thường nhắc nhở:

*“Chúng ta đang gặp nhau nơi suối nguồn
Chúng ta sẽ gặp nhau từng phút giây trên muôn
ngàn nẻo sống.*

Mùa Phật Đản, 2015



Kim Chỉ Nam Cho Tuổi Già

Sưu Tầm

Đời người thật ngắn ngủi. Nhớ lại vào lứa tuổi đôi mươi, ta lang thang trong khuôn viên mái trường, vui cười vô tư và bây giờ đã gần 50 năm trôi qua rồi. Đời người thoáng chốc đã già !

Bây giờ, những năm còn lại trong cuộc đời của một người, ta cần sống thanh thản, sống thoải mái, sống hạnh phúc. Vì qua một ngày, ta đã mất một ngày. Vì vậy, một ngày đến, ta vui một ngày. Vui một ngày...rồi không biết sẽ còn vui được bao nhiêu ngày nữa. Hạnh phúc là do chính mình tạo ra, vui sướng cũng do chính mình tìm lấy vì những niềm vui ấy đã ẩn chứa trong những sự việc nhỏ nhặt xảy ra trong đời sống.

Hạnh phúc chỉ là những gì hiện đang ở chung quanh ta, trong tầm tay ta.

Về tiền bạc, Ta vẫn biết khi ta ra đời ta đâu có mang nó đến, và khi ra đi ta cũng không thể mang nó theo.

Đồng tiền có thể mua một lâu đài to lớn, nhưng đồng tiền không mua được mái ấm gia đình.

Đồng tiền giúp ta mua được nhiều thứ tiện nghi trong cuộc sống, nhưng đồng tiền không mua được sức khỏe cũng như hạnh phúc trong đời sống.

Quãng đời còn lại thì quá ngắn ngủi, ta phải sống những ngày tháng cho đáng sống, ta phải làm cho cuộc đời thêm phong phú .

Không trách móc ai làm gì nữa. Họ làm sai với ta thì họ cũng đã bị lương tâm cắn rứt, và theo thời gian họ cũng đã biết ăn năn, hối hận rồi.

Vào trong internet, fb để gửi thư cho bạn bè, để chia sẻ một tin mới, một chuyện vui, một bản nhạc hay, một bài viết có giá trị, hay **“chat”** với người quen biết. Ta cần trao đổi bộ óc để trí nhớ vẫn còn sáng suốt. Nếu có người bạn cần giúp, ta cứ mở lòng nhân ái, tốt bụng với mọi người. Rảnh rỗi đi làm những việc từ thiện ngoài xã hội, giúp một tay tại những nơi tôn kính như nhà Chùa, nhà Thờ,... lấy việc giúp người làm niềm vui, đó là những thú vui trong tuổi già.

Hơn nửa đời, ta dành khá nhiều cho sự nghiệp, cho gia đình, cho con cái, bây giờ thời gian còn lại chẳng bao nhiêu nên dành cho chính mình, quan tâm bản thân, sống thế nào cho thanh thản, vui vẻ. Việc gì muốn thì làm, ai nói sao thì mặc kệ vì mình đâu phải sống để người khác thích hay không thích, nên sống thật với mình. Sống phải năng hoạt động nhưng đừng quá mức, ăn uống quá kiêng cử thì không đủ chất bổ dưỡng, quá nhàn rỗi thì buồn tẻ, quá ồn ào thì khó chịu...

Cuộc sống tuổi già thật đa dạng, nhiều màu sắc nên ta cần có nhiều bạn bè, nhiều nhóm bạn bè hoặc tham dự vào những sinh hoạt trong các Hội đoàn ái hữu lành mạnh. Gặp bạn, nói ra những điều phiền muộn cho nhau nghe. Hãy tìm cách gặp gỡ bạn bè và người thân vì không còn nhiều thời gian nữa.

Một người lớn tuổi, sống cô đơn, biệt lập, không đi ra ngoài, không giao thiệp với bạn hữu, thế nào cũng đi đến chỗ tự than thân trách phận, bất an, lo âu, ủ dột và tuyệt vọng. Từ đó bắt nguồn của bao nhiêu căn bệnh. Đừng bao giờ nói, hay nghĩ là: **“ Tôi già rồi, tôi không giúp ích được cho ai nữa”**.

Đừng nói những lời hay những tư tưởng có ý tuyệt vọng.

Người già chỉ sướng khoái khi được có bạn tâm giao, đó là một liều thuốc bổ mà không Bác sĩ nào có thể biên toa cho ta mua được.

Có những thứ hiện đang chung quanh ta rất quý giá mà có nhiều tiền cũng không mua được, đó là người phối ngẫu hay người tình của ta. Hãy luôn trân trọng họ.

Nếu có chút ít đồng tiền thì cứ tiêu xài những gì ta cần vì sẽ có lúc ta để lại cho người khác xài.

Nếu hôm nay ta còn khoẻ mạnh, còn ăn được những món ăn ta thích và ăn biết ngon là ta đã có một khối tài sản to lớn trong tuổi già.

Rồi ta tìm đến những người bạn cùng nhau uống tách trà nóng, ly cà phê buổi sáng, kể chuyện năm xưa hay trao đổi những kinh nghiệm trong cuộc sống hiện tại.

Tứ khoái của tuổi già là: Ăn, ngủ, thể dục và du lịch.

Ăn được ngủ được là Tiên. Ăn và ngủ đi đôi với nhau. Người lớn tuổi có nhiều thì giờ nghỉ ngơi, cần có chế độ ăn uống bổ dưỡng, cung cấp đủ calories cho cơ thể. Sự luyện tập thể dục là thói quen của cuộc sống và là kim chỉ nam của tuổi thọ. Đi du lịch để cho cuộc đời thoải mái, trí óc thanh thản và vui sống.

Khi về già, ta thường hay sống về quá khứ, hay nhớ lại chuyện xưa. nhưng sự nghiệp, vinh quang xưa kia đã trở thành mây khói, xa vời rồi.

Hẹn nhau trong những buổi họp mặt để ta có nhiều người bạn tâm tình, kể lại những kỷ niệm đẹp trong quá khứ...vui cười thích thú.

Ta phải làm thế nào tuổi già mà tâm không già, thể là già mà không già. Nụ cười là liều thuốc bổ quý nhất.

Ta cần tránh đi những sự cãi vã, tranh dành hơn thua từng lời nói hoặc những tranh chấp vô ích với bất cứ ai.

Chính những lúc cãi vã, giận dữ đó đã đánh mất đi những niềm vui trong cuộc sống, không thích hợp trong tuổi của ta, nhất là những người đang đau yếu. Ta phải đối diện với bệnh tật một cách lạc quan, tự tin, đừng quá lo âu. Khi đã làm hết khả năng theo tầm tay, sẽ có thể ra đi mà không hối tiếc. Hãy để Bác Sĩ chăm sóc, luôn luôn giữ bình an trong tâm hồn.

Ta có thể nói là mình có hạnh phúc thật sự khi có sức khỏe tốt, chịu đi tập thể dục, có cơ hội du lịch thường xuyên, ngủ ngon, ăn uống ít kiêng cử khi vào tuổi hoàng hôn.

Thiên đàng không phải đi tìm đâu cho xa mà thiên đàng do ta dựng lên và chui vào đó mà hưởng hạnh phúc. Sự sung sướng và hạnh phúc trong cuộc đời tùy thuộc vào sự thưởng thức nó ra sao. Người hiểu đời rất quý trọng và biết thưởng thức những gì mình đã có, và không ngừng phát hiện thêm ý nghĩa của nó làm cho cuộc sống vui hơn, giàu ý nghĩa hơn.

Hoàn toàn khoẻ mạnh, đó là thân thể khoẻ mạnh, tâm lý khoẻ mạnh và đạo đức khoẻ mạnh...Tâm lý khoẻ mạnh là biết chịu đựng, biết tự chủ, biết giao tiếp; Đạo đức khoẻ mạnh là có tình yêu thương, sẵn lòng giúp người, có lòng khoan dung.

Người thích làm điều thiện sẽ sống lâu. Con người là con người xã hội, không thể sống biệt lập, bùng tai, bịt mắt, nên chủ động tham gia hoạt động công ích, hoàn thiện bản thân trong xã hội, thể hiện giá trị của mình đó là cách sống lành mạnh. Sinh, Lão, Bệnh, Tử

Sinh, Lão, Bệnh, Tử là qui luật ở đời, không ai chống lại được. Khi Tử Thần gọi đến thì vui vẻ mà đi. Cốt sao sống thanh thản, không hối hận với lương tâm... Và cuối cùng hãy luôn nhớ rằng cuộc đời của một người cũng chỉ là một con số không to lớn.

Măng Tây - Ai mà ngờ

Sưu Tầm

Mẹ tôi đã dùng nước sinh tố măng tây, sáng 4 muỗng xúp và tối cũng 4 muỗng từ hơn 1 tháng nay. Bà đang phải uống thuốc hóa trị cho bệnh ung thư màng phổi giai đoạn 3 và số lượng tế bào ung thư của bà từ 386 đã xuống 125 trong tuần vừa qua. Vị bác sĩ chuyên gia có nói là bà không cần phải đến gặp ông ta trong 3 tháng tới đây.

Bài Báo :

Nhiều năm trước đây, tôi có gặp một người đang đi tìm măng tây cho người bạn bị bệnh ung thư. Anh ta đưa tôi một bản sao bài báo tựa đề **“Măng tây cho bệnh ung thư”**, được đăng trên tờ Cancer News Journal, tháng 12 năm 1979. Tôi chia sẻ cùng các bạn ngay bây giờ như anh ta đã làm với tôi : tôi là một nhà hóa sinh và chuyên về liên quan giữa chế độ ăn kiêng và sức khỏe trên 50 năm rồi. Nhiều năm trước, tôi có biết về sự khám phá của ông Richard R. Vensal, D.D.S, rằng măng tây có thể chữa khỏi bệnh ung thư. Từ đó đến giờ, tôi đã hợp tác với ông ta cho dự án của ông ta. Chúng tôi đã thu thập được rất nhiều trường hợp rất triển vọng.

Sau đây là vài thí dụ :

Trường hợp thứ 1 : Một người đàn ông gần như là không còn hy vọng gì với bệnh Hodgkin (*một loại bệnh ung thư về mạch bạch huyết*) đã hoàn toàn mất hết năng lực. Một năm sau khi chữa trị bằng liệu pháp măng tây, các bác sĩ của ông ta không thể tìm thấy bất cứ dấu hiệu nào của bệnh ung thư và anh ta trở lại làm việc thật hăng hái.

Trường hợp thứ 2 : Một thương gia thành đạt ở tuổi 68 đã bị bệnh ung thư bàng quang từ 16 năm rồi. Sau nhiều năm điều trị, kể cả xạ trị không kết quả, ông ta chuyển qua măng tây. Sau 3 tháng,

các xét nghiệm cho thấy khối u trong bàng quang đã biến mất và thận của ông ta hoạt động bình thường .

Trường hợp thứ 3 : Một người đàn ông bị ung thư phổi. Vào ngày 5 tháng 3 năm 1971, ông ta được đưa lên bàn mổ nhưng vì căn bệnh đã phát triển quá nhiều nên không thể tiến hành cuộc giải phẫu được. Các bác sĩ tuyên bố trường hợp của ông ta không còn hy vọng gì. Vào ngày 5 tháng 4, ông ta nghe nói đến liệu pháp măng tây và bắt đầu uống ngay tức thì. Đến tháng 8, các phim X quang cho thấy các dấu hiệu của bệnh ung thư đã biến mất và ông ta trở lại công việc kinh doanh của mình.

Trường hợp thứ 4 : Một phụ nữ bị bệnh ung thư da từ nhiều năm. Sau đó bệnh này đã chuyển sang nhiều hình thức ung thư khác nhau mà vị bác sĩ chuyên gia cho là đã phát triển nhiều rồi. Sau 3 tháng dùng măng tây, vị bác sĩ chuyên gia cho biết da bà ta trông rất tốt và không còn các vết tổn thương nữa. Bà này còn cho biết liệu pháp măng tây còn chữa căn bệnh thận của bà, mắc phải từ năm 1949. Bà ta đã làm 10 cuộc giải phẫu lấy sỏi thận và bà cũng nhận được trợ cấp từ chính phủ về tình trạng thận không thể giải phẫu ở giai đoạn cuối. Bà quy cho liệu pháp măng tây đã chữa khỏi bệnh thận của bà.

Tôi không ngạc nhiên lắm về các kết quả, vì theo “**Các yếu tố về *materia medica***” được xuất bản vào năm 1854 do một ông Giáo sư của Trường Đại học Pennsylvania, nói rõ là măng tây là một phương thuốc dân gian để làm tan các sỏi thận. Hãy chú ý đến ngày tháng !

Chúng tôi còn có nhiều trường hợp khác nữa nhưng ngành y tế đã can thiệp vào việc chúng tôi thu thập các hồ sơ. Vì thế, chúng tôi mới kêu gọi các độc giả hãy phổ biến các thông tin rất hữu ích này để giúp đỡ chúng tôi thu thập thật nhiều chứng cứ về các thành tích bệnh sử để áp đảo các người hoài nghi của ngành y tế cho một thứ liệu pháp rất không thể tin được, đơn giản và tự nhiên này.

Về cách chữa trị, măng tây phải được nấu chín trước khi dùng. Vì thế, măng tây đóng hộp vừa tươi và tiện lợi. Tôi có liên hệ với 2 công ty đóng hộp măng tây, Giant và Stokely, và tôi rất hài lòng vì 2 nhãn hiệu này không có sử dụng thuốc trừ sâu hoặc hóa chất bảo quản. Bỏ các cọng măng tây vào máy xay sinh tố và đánh cho nhừ, sau đó cất vào trong tủ lạnh. Cho người bệnh uống 4 muỗng canh, 2 lần trong ngày, sáng và chiều tối. Thường thì sau 2 - 4 tuần người bệnh sẽ thấy sức khỏe được cải thiện. Người bệnh cũng có thể pha loãng trong nước nóng hoặc nước lạnh để uống. Liều lượng này được ấn định căn cứ trên các thí nghiệm thực tế nhưng dung lượng nhiều hơn cũng không có hại gì hết mà đôi khi rất cần thiết trong vài trường hợp. Với tư cách là một nhà hóa sinh, tôi tin chắc rằng câu châm ngôn cổ xưa rằng “**Cái gì điều trị được thì có thể phòng ngừa được**”. Căn cứ theo lý thuyết này mà vợ chồng chúng tôi thường dùng purée măng tây như là thức uống trong các bữa cơm. Chúng tôi dùng 2 muỗng canh được pha trong nước để hợp khẩu vị của chúng tôi cho các bữa ăn sáng và tối. Tôi thì thích uống nóng trong khi vợ tôi thì thích lạnh. Từ nhiều năm rồi, chúng tôi thường cho xét nghiệm máu trong các lần kiểm tra sức khỏe.

Trong lần kiểm tra máu sau cùng do một ông bác sĩ chuyên về dinh dưỡng liên quan đến sức khỏe, cho thấy có nhiều cải thiện đáng kể trong các thành phần trong máu khác với lần trước

đó và chúng tôi có thể khẳng định rằng các cải thiện đó không do cái gì khác hơn là măng tây. Với tư cách là một nhà hóa sinh, tôi có làm một nghiên cứu sâu rộng về các nét đặc trưng của các bệnh ung thư và các phương pháp chữa trị được đề nghị. Và với kết luận cuối cùng, tôi tin chắc rằng măng tây phù hợp nhất cho các lý thuyết về ung thư.

Măng tây có chứa một số lượng lớn protein gọi là histones mà tôi tin là rất tích cực trong kiểm soát sự phát triển của tế bào. Vì lý do đó, tôi tin là ta có thể nói măng tây có chứa một chất mà tôi tạm gọi là chất bình thường hóa cho sự phát triển tế bào. Tầm quan trọng của tác động trên bệnh ung thư cũng không khác như là nhiệm vụ của một loại thuốc bổ cho cơ thể. Không đề ý để lý thuyết, trong hoàn cảnh này, măng tây được dùng theo đề nghị của chúng tôi, là một chất vô hại. Cơ quan FDA (*Cơ quan kiểm tra thực phẩm và dược phẩm của Hoa Kỳ*) không có lý do gì ngăn cản bạn dùng một thứ mà chỉ có đem lại điều tốt mà thôi. Viện Nghiên Cứu Ung Thư Hoa Kỳ đã báo cáo là trong măng tây có chứa chất glutathione, được xem như là chất chống sinh ung thư và chống oxy rất hiệu nghiệm.

Xin các bạn hãy phổ biến thông tin này. Một việc làm không nghĩ đến lợi ích của bản thân là hãy phổ biến thông tin để nhận lại lòng tốt của người khác, dù cho đó là một người không xứng đáng chút nào.



Tình Thương Chân Thật

HT Thích Nhất Hạnh

Muốn thương ai, ta phải hiểu người đó. Phải có hiểu mới có thương thật sự. Khi được hiểu, người được thương sẽ nở như một bông hoa.

Trách Móc Không Giúp Được Gì

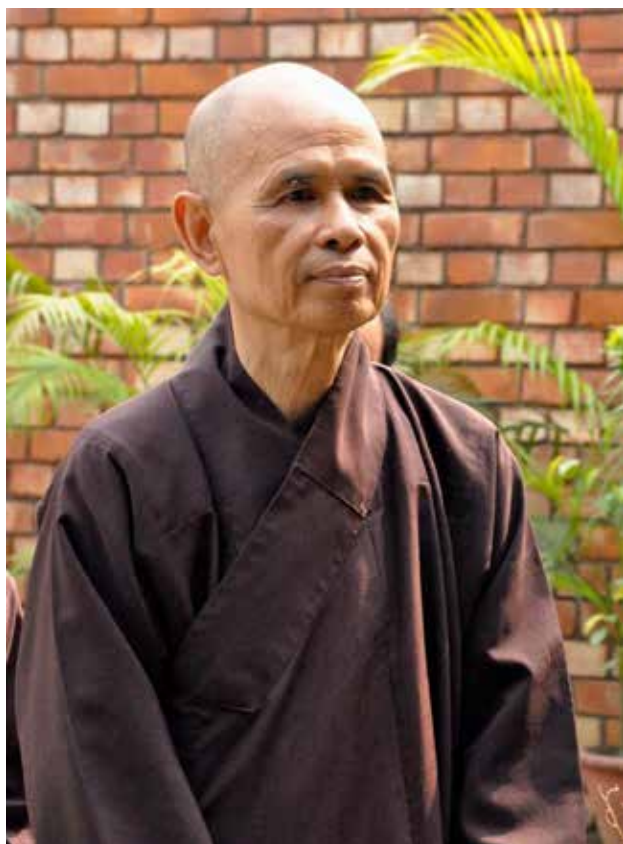
Nếu ta trồng cải xà lách, mà cải xà lách mọc không tốt, thì ta đâu có trách móc cải xà lách đâu.

Bởi vì ta có thể tìm biết nguyên do từ đâu cải xà lách không mọc tốt: có thể nó thiếu nước, có thể nó cần thêm phân, có thể vì nắng nhiều quá. Ta hiểu vậy nên ta không trách móc cây cải xà lách.

Thế mà khi ta có vấn đề với gia đình hay với bạn bè, ta lại hay trách móc đổ lỗi cho nhau. Nếu chúng ta không chăm sóc nhau kỹ lưỡng thì chúng ta cũng không mọc lên được tốt tươi như những cây xà lách vậy. Cho nên trách móc qua lại không có lợi ích gì hết. Chỉ cần hiểu là đủ, không cần lý luận phân trần. Khi bạn chứng tỏ mình hiểu được và mình thương được là tình thế thay đổi ngay tức khắc.

Trong một khóa tu ở Paris, một hôm tôi nói pháp thoại về cây cải xà lách. Sau khi pháp thoại tôi đi thiền hành một mình. Khi đi ngang qua một góc vườn, tôi nghe một em bé gái tám tuổi nói với mẹ: ***“Mẹ ơi, con là cây cải xà lách của mẹ đó nhé. Mẹ nhớ tưới nước cho con nhé!”*** Tôi rất vui khi thấy em bé hiểu tường tận ý của tôi. Sau đó tôi nghe bà mẹ trả lời: ***“Đúng rồi mẹ sẽ nhớ nhưng con cũng đừng quên rằng mẹ cũng là cây xà lách của con đó nghe. Vậy con cũng phải nhớ tưới cho nó nhé!”***

Thật đẹp thay khi cả mẹ và con đều cùng thực tập.



Hiểu và Thương

Hiểu và thương tuy hai chữ mà một ý. Một buổi sáng kia, cậu con trai của bạn thức dậy thì thấy đã gần giờ đi học. Cậu liền đến đánh thức em gái của mình còn đang ngủ, để hai anh em có thể kịp ăn sáng trước khi đến trường. Em bé ấy thay vì cảm ơn lại gắt lên: ***“Đi đi! Kệ tôi!”***. Cậu bé có thể đã nổi giận vì thái độ không dễ thương của em và có thể đi vào bếp để mách lại với bạn điều

đó. Nhưng cậu bé chợt nhớ rằng tối hôm qua em bé đã ho nhiều, chắc em đã bị sốt, không ngủ được, nên sáng nay mới khó chịu như vậy. Khi hiểu được điều đó, cậu bé không còn thấy giận em gái nữa. Khi bạn đã hiểu, không thể nào mà bạn không thương. Và khó mà bạn có thể tiếp tục giận được. Khi bạn đã hiểu thì bạn biết phải làm gì để người kia bớt đau khổ, bạn làm chuyện ấy rất tự nhiên không thấy cần phải cố gắng nhiều. Cho nên muốn hiểu sâu, ta nên tập nhìn mọi loài với con mắt từ bi.

Tình Thương Chân Thật

Muốn thương ai, ta phải hiểu người đó. Nếu chỉ muốn chiếm hữu người đó làm của riêng thì đó chưa phải là thương. Ta không thể gọi đó là thương nếu ta chỉ biết lo cho ta, cho những nhu cầu của riêng ta còn những nhu cầu của người đó thì ta không hề để ý đến. Tình thương chân thật chỉ có khi ta thấy được những gì người thương ta cần hay không cần.

Khi ta hiểu rõ ai, không thể nào mà ta không thương cho được. Lâu lâu ta nên ngồi sát cạnh người thương của ta, cầm tay người ấy và khẽ nói: ***“Này em của anh, em có nghĩ là anh đã hiểu em chưa? Hay anh vẫn còn vụng về và làm cho em đau khổ? Hãy nói cho anh biết, bởi anh muốn thương em thật lòng!”*** Nếu ta thực tâm muốn tìm hiểu người thương thì giọng nói của ta sẽ biểu lộ sự quan tâm và người ấy sẽ mỉm lòng.

Cánh cửa cảm thông đã mở, chuyện gì mà ta làm chẳng được. Người ta đôi khi không có thì giờ hoặc không đủ cam đảm để hỏi con trai của mình những câu hỏi tương tự: ***“Con của ba, ba thương con, nhưng không biết ba đã hiểu được con chưa?”*** Ta phải có cam đảm đặt câu hỏi đó với con cái ta, nếu thương mà không hiểu, thì tình thương đó chưa đúng cách, trái lại càng thương ta càng làm cho người ta thương ***“bị thương”***. Phải có hiểu mới có thương thật sự. Khi được hiểu, người được thương sẽ nở như một bông hoa.

Từ Bi Quán

Từ là đem niềm vui đến cho người, bi là lấy nỗi khổ của người ra. Chúng ta ai cũng có hạt giống từ bi, và nhờ thực tập quán chiếu ***“thương người như thể thương thân”*** ta triển khai những hạt giống này thành những nguồn năng lực dồi dào. Từ bi là tình thương đích thực không kỷ thị vương mắc nên không gây khổ đau phiền não.

Chất liệu của từ bi là sự hiểu biết, khả năng đi vào da thịt của người kia, làm một với họ, với mọi niềm đau nỗi khổ của họ. Bi có nghĩa là thông cảm với cái khổ của người và có năng lực chuyển hóa cái khổ đó.

Chúng ta có thể bắt đầu tập quán chiếu về những người đau khổ về thể chất, những người yếu đuối bệnh hoạn, những người cùng cực bơ vơ không có ai nương tựa. Những người này ở đâu cũng có, rất dễ thấy. Có những trường hợp vi tế hơn. Có những người có vẻ không có gì là đau khổ, họ rất kín đáo, nhưng nếu quan sát kỹ, ta cũng thấy được những dấu hiệu chứng tỏ họ cũng có những niềm đau. Cả những người sống trên nhung lụa cũng có những đau khổ của họ.

Khi ta quán chiếu về những người này, lấy họ làm đối tượng cho sự thực tập để quán chiếu về từ bi, ta phải nhìn cho sâu và cho lâu vào nỗi đau của họ, dù khi đang ngồi thiền hay thực sự tiếp



xúc với họ, ta phải nhìn cho kỹ để thấu triệt nỗi đau của họ đến khi ta cảm thấy niềm xót thương trào dâng trong lòng.

Nhờ quán chiếu sâu sắc như vậy mà xúc cảm của ta biến thành hành động. Ta thấy câu nói **“tôi thương anh vô cùng”** chưa đủ mà ta tìm mọi cách để làm vơi nỗi khổ của người kia. Từ bi có mặt khi ta thực sự làm người kia bớt khổ. Cho nên ta phải làm nấy nở và nuôi dưỡng lòng từ bi trong ta. Khi ta tiếp xúc với người kia, ý nghĩ, lời nói và hành động của ta phải thể hiện được lòng từ, dù thân khẩu của người kia chưa thanh tịnh cũng vậy.

Ta phải thực tập như thế nào mà lòng từ bi của ta lúc nào cũng có mặt, chứ không phải chỉ có mặt khi người kia dễ thương. Tình thương của ta như vậy mới đích thực và vững chắc. Ta có nhiều an lạc hơn và người kia cũng được an lạc theo. Niềm đau của họ sẽ từ từ giảm thiểu và đời sống của họ dần dần sáng sủa và tươi mát hơn.

Ta cũng có thể quán chiếu về những người làm ta đau khổ vì chính họ cũng đang đau khổ. Đó là điều chắc chắn. Chỉ cần tập theo dõi hơi thở và quán chiếu là ta có thể thấy được niềm vui của họ. Một phần những nỗi đau khổ và khó khăn của họ là do cha mẹ họ trao truyền từ khi họ còn nhỏ. Mà cha mẹ họ cũng có thể là nạn nhân của ông bà tổ tiên họ. Những hạt giống xấu cứ như vậy được truyền trao đời này sang đời kia.

Nếu thấy rõ điều đó, ta sẽ không còn trách cứ hay giận hờn họ nữa. Ta đã hiểu được lý do vì sao họ đối xử không đẹp với ta. Ta không giận mà trái lại ta cầu mong sao cho họ bớt khổ đau. Ta không cần phải tìm đến họ để hòa giải. Khi ta biết nhìn sâu, ta đã hòa giải với chính ta rồi.

Mọi vấn đề đã được giải quyết. Lòng ta nhẹ nhàng và môi ta nở nụ cười tươi. Sớm muộn gì người kia cũng thấy được thái độ hòa ái của ta và cũng sẽ trở nên tươi mát như ta.

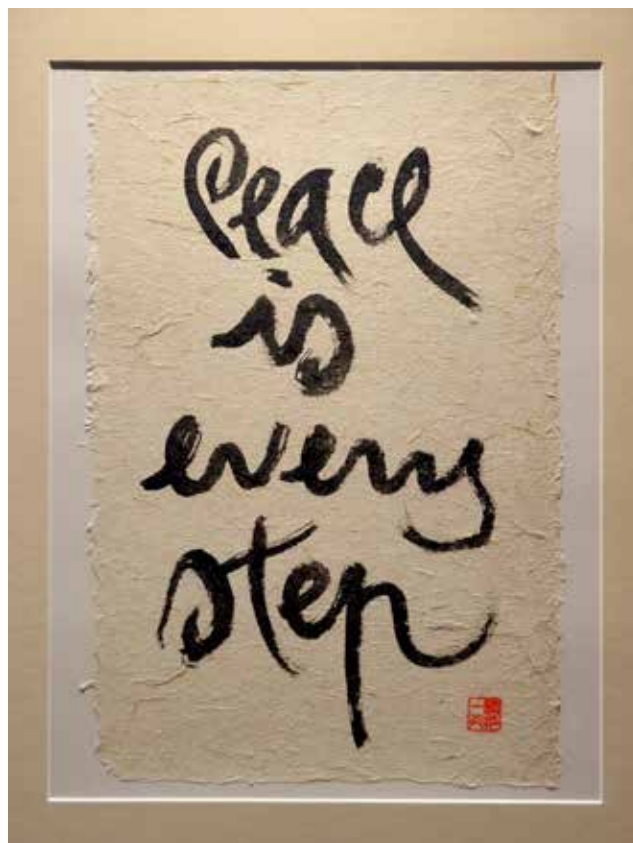
Cho nên có từ bi, ta có an lạc hạnh phúc mà người khác cũng có được an lạc hạnh phúc. Chánh niệm là chất liệu nuôi dưỡng cây hiểu biết để từ

đó hoa từ bi nở ngát hương thơm. Từ bi không phải là một ý tưởng chỉ nằm trong đầu ta. Không phải chỉ cần ngồi yên một chỗ và quán tưởng về từ bi là ta có thể gieo rắc tình thương đến mọi nơi như gửi đi những luồng âm thanh hay ánh sáng. Từ bi phải được thể hiện cụ thể hơn qua cách ta ăn ở đối xử với mọi người chung quanh.

Tình thương là một nguồn suối dạt dào nằm sâu trong lòng ta, chỉ cần ý thức được điều đó là ta đã có thể ban phát niềm vui đến cho bao người. Một câu nói hiểu biết dễ thương cũng đủ làm vơi bớt nỗi khổ, đánh tan mọi nghi kỵ hiểu lầm, đem lại tin yêu và tự do. Một hành động đúng lúc có thể cứu sống một mạng người. Mà hành động và lời nói ta chân chánh là nhờ ý nghĩ ta chân chánh.

Khi có tình thương chân thật thì tất cả những gì ta nghĩ, nói và làm đều trở nên phép lạ và đem lại nhiều lợi lạc.

Trích từ sách “An Lạc từng bước chân” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh.



Bức Tranh Chăn Trâu 3 - Thấy Trâu



Bức Tranh Chăn Trâu 3 - Thấy Trâu

Thơ: Tuệ Sĩ - Lời giảng: Thích Phước Tịnh

Tâm Nhuận Phúc

♩ = 120

C Em C

Thấy trâu rồi! thấy trâu rồi! thấy trâu rồi! Trên cành chim hót líu lo Gió
Thấy trâu rồi! thấy trâu rồi! thấy trâu rồi! Tâm Phật đã thấy trong ta Đúc

G Am G C

lay nắng âm bên bờ cỏ xanh Chỗ
tín chưa vũng nèn gần mà xa Tu

G C

này thôi hết chạy quanh Đâu sừng bê bên họa hình khó thay
là tỉnh thức từng giây Đem tâm ta vẽ tĩnh lặng nơi này

Sau một thời gian dài mỗi công tìm kiếm, chú mục đồng reo vui, vì đã thấy được con trâu rồi! Lúc đó chú thấy cuộc đời tươi vui trở lại, cảnh sắc thiên nhiên xung quanh cũng vui theo.

Đối với người Phật Tử, nhờ vào thiền tập, tụng kinh, niệm Phật, lễ bái Hồng Danh, ta nhận ra bóng dáng Phật Tâm ngay trong thân này, vào ngay giây phút hiện tại này. Đó là lúc tâm ta bình an, hạnh phúc. Đó là những lúc nhờ tu tập, ta thấy tâm thoát được não phiền, có được những giây phút tĩnh lặng, tự tại.

Một cách đơn giản để bắt đầu sống với Phật Tâm là hãy sống với giây phút hiện tại. Ta tạm thời bỏ qua những lo toan của cuộc sống, tạm thời không vướng mắc vào những buồn vui đến và đi liên tục. Ta tập thắp sáng sự Nhận Biết trong từng động tác mà mình đang làm, bây giờ và ở đây. Tuy nhiên, vì sự thực hành chưa thuần thục, vì chúng ta vẫn chưa đủ niềm tin vững chắc, nên những phút giây mà Phật tâm hiển lộ kéo dài chưa được lâu. Chúng ta cần thêm thời gian, kinh nghiệm tu tập.

<https://www.youtube.com/watch?v=LTwkNaW0LJ8&feature=youtu.be>

Thông Tin Cập Nhật Ngày 28-6-2015 về Tình Trạng Sức Khỏe Sư Ông Làng Mai

Đạo Tràng Mai Thôn

Kính gửi:

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

Kính thưa quý vị,

Chúng con vui mừng được thông báo đến quý vị thân hữu là sức khỏe của Sư Ông chúng con đang tiến triển rất tốt kể từ khi Sư Ông rời bệnh viện và về lại Sơn Cốc đầu tháng 4. Mỗi ngày Sư Ông đều ra ngoài tiếp xúc với thiên nhiên, ngắm hoa nở, nghe chim hót và nghỉ ngơi dưới những bóng cây. Sư Ông rất thích nằm võng cạnh dòng suối Phương Khê, nghe suối chảy róc rách trong vườn tre im mát. Vườn tre này được Sư Ông trồng cách đây hơn 30 năm.

Trong thời gian ở Sơn Cốc, Sư Ông vẫn tiếp tục được các bác sĩ và y tá chăm sóc thường xuyên, được tập vật lý trị liệu, massage và châm cứu mỗi ngày. Nhóm quý thầy, quý sư cô thị giả luôn túc trực bên Sư Ông 24/24 giờ.

Dù đã ở tuổi 90, Sư Ông vẫn không ngừng có những bước hồi phục đáng kinh ngạc. Có một ngày, nhận thấy mình đã sẵn sàng để tập nuốt những thức ăn cứng, Sư Ông ra đầu cho các thị giả đem đến cho mình một trái táo, rồi một trái chanh, sau đó lại thêm một trái bơ. Sư Ông rất hạnh phúc thưởng thức từng miếng nhỏ, nhai ít nhất là bốn mươi lần rồi mới nuốt. Các thị giả rất xúc động trước năng lượng niềm, định và niềm vui của Sư Ông khi thực sự nếm được hương vị của thức ăn.

Kể từ hôm đó, với một ý chí và quyết tâm cao độ, Sư Ông đã có thể tự mình cảm thìa xúc thức ăn và hạnh phúc thưởng thức những món ăn bổ dưỡng mà các sư cô đã hết lòng chuẩn bị. Ngay



khi bắt đầu có thể ăn lại bằng đường miệng với nhiều bữa ăn mỗi ngày, Sư Ông đã làm cho các bác sĩ hết sức bất ngờ khi tự mình rút ống dẫn thức ăn vào dạ dày mà không gây ra bất kỳ một biến chứng nào. Nhìn ống dẫn đã được rút ra, Sư Ông mỉm cười, và các thị giả có mặt lúc đó cũng đều mỉm cười.

Gần đây, Sư Ông bắt đầu có những tiến triển mới trong việc phát âm. Sư Ông đã có thể ngân nga theo khi các thị giả hát hoặc ngân nga một giai điệu quen thuộc. Lần đầu tiên xảy ra là khi Sư Ông nghe một thị giả niệm danh hiệu Bồ Tát Quan Thế Âm bằng tiếng Việt: **“Nam Mô Bồ Tát Quan Thế Âm”**, bất chợt Sư Ông bật ra tiếng **“Âm”** một cách rõ ràng và đúng lúc. **“Âm”**, cái từ mà Sư Ông bật ra được lần đầu tiên, lại có nghĩa là **“âm thanh”**, thật màu nhiệm! Sư Ông nhìn các thị giả xung quanh mình, ánh mắt sáng lên như muốn nói **“mọi chuyện đều có thể xảy ra”**. Giây phút đó thật xúc động, tất cả các thị giả đều tập trung lại để tiếp tục niệm danh hiệu Bồ Tát Quan Thế Âm cùng với Sư Ông.

Từ lần đó đến giờ, ngày nào Sư Ông cũng ngân nga theo giai điệu những bài hát quen thuộc của Làng Mai, cả tiếng Việt, tiếng Anh và tiếng Pháp, thỉnh thoảng có thể bật ra một từ rất rõ ràng. Sư Ông còn dùng tay để diễn đạt theo nội dung của bài hát và mỗi khi phát âm được một từ rõ ràng, chính xác là gương mặt Sư Ông lại ánh lên niềm vui cùng với sự ngạc nhiên thích thú.

Các bác sĩ vật lý trị liệu đều rất ấn tượng trước ý chí cực kỳ mạnh mẽ của Sư Ông và chỉ ra rằng đây là yếu tố quan trọng nhất cho sự phục hồi. Sư Ông rất quyết tâm tự tập luyện để có thể lấy lại sức lực và phục hồi chức năng vận động của cơ thể. Người rất rõ ràng về những gì mình muốn làm và không muốn làm. Bây giờ Sư Ông có thể tự ngồi được và ngồi rất thẳng. Trong ba tuần qua, Sư Ông đã bắt đầu tập đi, dù nửa người bên phải vẫn còn bị liệt. Bây giờ mỗi ngày Sư Ông đều tập đi thiền hành trong vườn với sự trợ giúp của một thị giả đỡ đằng sau và một thị giả khác nhắc bàn chân phải đưa về phía trước. Chúng con có thể cảm nhận được niềm vui và sự tự do trong mỗi bước chân của Sư Ông. Dù phải nỗ lực rất

nhều, nhưng đối với Sư Ông, mỗi bước chân là một dấu ấn của chiến thắng, một sự khẳng định về sự sống và niềm vui khi biết rằng mình đang còn sống trên trái đất xinh đẹp này.

Thỉnh thoảng tăng thân xuất sĩ gồm 150 thầy và sư cô tập hợp ở Sơn Cốc để thiền hành cùng với Sư Ông. Tuần trước, Sư Ông rất vui khi được gặp các đệ tử của mình và hạnh phúc hơn nữa là được dẫn đại chúng đi thiền hành với sự trợ giúp của các thị giả. Người đưa tay chỉ bầu trời xanh, những hàng tre đang đung đưa hay nụ cười của một sư chú, để đại chúng cùng thưởng thức giây phút hiện tại. Ý chí quật cường và niềm vui của Sư Ông, dù đang trong hoàn cảnh bệnh tật, là một bài pháp không lời cho tất cả chúng con được có mặt và bước theo sau Sư Ông trên đôi chân còn khỏe mạnh của mình. Với mỗi bước thiền hành, Sư Ông muốn nói lên một điều rằng Người sẽ tiếp tục thực tập cho dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, điều kiện nào đi nữa. Sư Ông muốn xác quyết rằng Người sẽ không bao giờ từ bỏ Con đường tu tập. Bằng cách đó, Người đang khuyến khích tất cả chúng ta tiếp tục đi trên con đường thực tập của mình và tận hưởng những màu nhiệm của sự sống.

Chúng con muốn nói lên lòng tri ân đối với tất cả quý vị, những người đã yểm trợ cả về vật chất lẫn tinh thần cho Sư Ông và Tăng thân trong thời gian qua. Chúng con vô cùng biết ơn năng lượng bình an và trị liệu mà quý vị đã chế tác và gửi đến Sư Ông chúng con qua sự thực tập của mình. Chúng con cũng đặc biệt cảm ơn những em nhỏ đã gửi đến những bức vẽ rất dễ thương, hiện đang được treo trong phòng của Sư Ông.

Lúc này ở Làng Mai, sen đã nở rộ, mạn trên cảnh cũng đang bắt đầu chín đỏ. Các xóm của Làng đều đang chuẩn bị để bước vào khóa tu mùa hè (từ ngày 03 – 31/7/2015). Mỗi tuần sẽ có khoảng 800 thiền sinh từ các nước trên thế giới về Làng để tu học trong mùa hè. Đây là khóa tu mà Sư Ông rất trông đợi mỗi năm. Các gia đình trong đó có trẻ em và thanh thiếu niên sẽ về tu học chung với nhau. Quý thầy, quý sư cô giáo thọ sẽ tiếp nối Sư Ông cho pháp thoại trong khóa tu. Nếu đến Làng Mai vào dịp này, quý vị sẽ thấy

dưới bóng mát của những cây sồi, những rặng tre và ngoài hiên của thiền đường là các bạn thiền sinh cùng với quý thầy, quý sư cô ngồi quây quần thành vòng tròn để thực tập lắng nghe nhau và sẽ chia với nhau những niềm vui và cả những giọt nước mắt.

Cách đây 9 năm, có một thiền sinh đã hỏi Sư Ông: năm nay Thầy sẽ bước sang tuổi 80, vậy Thầy có kế hoạch sẽ **“về hưu”** vào lúc nào không?

Sư Ông đã trả lời rằng:

*Trong đạo Phật, chúng tôi quan niệm rằng việc giảng dạy không chỉ bằng lời nói mà còn bằng sự sống của chính mình. Sự sống của chúng ta là một bài pháp, một thông điệp. Và khi nào tôi còn ngồi, còn đi, còn ăn, còn tiếp xúc với mọi người và với Tăng thân thì tôi vẫn còn đang tiếp tục giảng dạy, cho dù tôi đã khuyến khích các đệ tử lớn của tôi bắt đầu thay tôi cho pháp thoại. Trong hai năm vừa qua, tôi đã yêu cầu các vị giáo thọ, cả giáo thọ xuất sĩ và giáo thọ cư sĩ, đứng ra cho pháp thoại. Nhiều vị đã cho những bài pháp thoại rất tuyệt vời, có một số bài pháp thoại còn hay hơn pháp thoại của tôi nữa. Tôi thấy tôi đang được tiếp nối và tôi sẽ không bao giờ phải **“về hưu”**. Tôi sẽ tiếp tục giảng dạy, nếu không bằng những bài pháp thoại thì cũng bằng cách ngồi, cách ăn, bằng nụ cười và sự tiếp xúc với Tăng thân. Dù không cho pháp thoại, tôi cũng vẫn thích tham dự các sinh hoạt như thiền hành, ngồi thiền, ăn cơm trong chánh niệm, v.v. Vì vậy, quý vị đừng lo lắng! Những ai tha thiết tu tập vẫn có thể tìm thấy niềm cảm hứng từ sự có mặt như vậy. Chúng ta không nhất thiết phải giảng dạy bằng lời nói. Chúng ta chỉ cần sống đời sống của chúng ta một cách chánh niệm và sâu sắc mà thôi.*

Những lời khích lệ trên của Sư Ông là kim chỉ nam để chúng con chuẩn bị hướng dẫn những khóa tu cho hàng ngàn người trong những tháng tới: Khóa tu mùa hè ở Làng Mai, khóa tu tại Viện Phật học Ứng dụng châu (EIAB) vào tháng 8, và chuyến hoằng pháp tại Mỹ vào mùa thu.

Chúng con xin kính chúc quý vị thân hữu cùng gia đình thật nhiều an vui. Chúng con sẽ tiếp tục cập nhật về tình trạng sức khỏe của Sư Ông đến quý vị trên trang nhà Làng Mai tiếng Việt (langmai.org), trang nhà Làng Mai tiếng Anh (plumvillage.org) và trang nhà Làng Mai tiếng Pháp (villagedespruniers.net).



Thông Tin Cập Nhật Ngày 14-7-2015 về Tình Trạng Sức Khỏe Sư Ông Làng Mai

Đạo Tràng Mai Thôn

Kính gửi:

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

Kính thưa quý vị,

Chúng con vui mừng thông báo với quý vị thân hữu là hơn hai tuần qua, tình trạng sức khỏe của Sư Ông chúng con ngày càng tiến triển tốt hơn. Sư Ông có thể truyền thông và biểu đạt ý muốn của mình một cách rõ ràng hơn. Gần đây, Sư Ông biểu lộ một cách mạnh mẽ mong muốn đẩy nhanh chương trình phục hồi chức năng. Người quyết tâm làm mọi cách có thể để phục hồi khả năng vận động và khả năng nói của mình. Sau khi lắng nghe các phương án đưa ra, Sư Ông bày tỏ một cách rõ ràng ý muốn chuyển qua Mỹ để được điều trị theo một chương trình phục hồi chức năng đáp ứng đúng với nhu yếu của Người.

Chiều ngày 11 tháng 7 vừa qua, Sư Ông đã đến bờ Tây nước Mỹ an toàn bằng chuyên cơ (*private jet*) do một thân hữu đài thọ toàn bộ chi phí. Đi cùng với Sư Ông có sư cô Chân Không và nhóm thị giả - những người đã, đang và sẽ tiếp tục chăm sóc Sư Ông 24/24 giờ trong suốt quá trình trị liệu sắp tới. Chương trình trị liệu và hồi phục chức năng cho Sư Ông sẽ do các chuyên gia cao cấp về thần kinh học và phục hồi chức năng sau đột quỵ, thuộc trung tâm y tế UCSF (*UCSF Medical Center*) đảm trách. Chương trình này sẽ được thiết kế dựa trên những nghiên cứu mới nhất về thần kinh học.



Chúng con vô cùng biết ơn các y bác sĩ của Pháp, đặc biệt là các y bác sĩ tại bệnh viện Bordeaux (*University Hospital of Bordeaux*). Nhờ sự chăm sóc và điều trị hết lòng của các y bác sĩ ở đây mà Sư Ông có thể có được những bước hồi phục đáng kể trong thời gian qua. Để chuẩn bị cho chuyến đi Mỹ của Sư Ông, các bác sĩ ở bệnh viện Bordeaux còn dành hẳn một ngày làm các xét nghiệm và kiểm tra tổng quát nhằm đảm bảo là Sư Ông có đủ sức khỏe để thực hiện chuyến đi.

Giờ đây, với sự hướng dẫn và trợ giúp của các chuyên gia cao cấp về thần kinh học của Mỹ, chúng con tin là Sư Ông sẽ tiếp tục hồi phục với khả năng cao nhất của mình. Theo đề nghị của các bác sĩ, Sư Ông sẽ tập luyện theo một chương trình vật lý trị liệu với cường độ cao trong vòng 5 đến 6 tháng. Trong thời gian đó, Sư Ông cũng sẽ thường xuyên vào bệnh viện để được hỗ trợ bằng các thiết bị robot phục hồi chức năng tối tân nhất, cũng như được tập luyện để phục hồi thể lực với các chuyên gia. Ngoài những ngày phải vào bệnh viện, Sư Ông sẽ được các bác sĩ vật lý trị liệu đến để hướng dẫn tập luyện tại nhà.

Trong suốt chuyến bay từ Pháp qua Mỹ, Sư Ông cảm thấy rất thư thái và dễ chịu. Sư Ông rất thích nhìn ra cửa sổ để ngắm những tầng mây trôi trên biển. Người còn đi thiền hành trong khoang máy bay với sự trợ giúp của các thị giả. Khi máy bay hạ cánh, Sư Ông nhất quyết dùng chân bước xuống máy bay mà không dùng xe lăn. Người mỉm cười với niềm vui của một người đã về, đã tới.

Sự tinh tấn và ý chí vô cùng mạnh mẽ của Sư Ông là một thông điệp lớn cho tất cả chúng ta. Dù không nói bằng lời, Người vẫn đang tiếp tục trao truyền cho chúng ta những tinh túy của sự thực tập. Người vẫn luôn có mặt và đồng hành cùng với tăng thân, ngay cả trong những lúc khó khăn nhất.

Với thông điệp đó, chúng ta hãy cùng nhau làm mới lại sự thực tập của mình và kết nối với tăng thân, dù là tăng thân ở địa phương hay ở các trung tâm thực tập chánh niệm trên khắp thế giới. Chúng ta hãy mở lòng ra với những người thương xung quanh mình và tìm đến với những ai đang khổ đau, đang cần sự giúp đỡ của chúng ta. Với mỗi bước chân, mỗi hơi thở chánh niệm, chúng ta đang cùng nhau yểm trợ Sư Ông trong quá trình trị liệu và hồi phục.

Chúng con muốn nói lên lòng tri ân đối với tất cả quý vị, những người đã yểm trợ cả về vật chất lẫn tinh thần cho Sư Ông và Tăng thân trong thời gian qua. Chúng con ý thức rằng ước muốn đến Mỹ để tiếp tục trị liệu của Sư Ông sẽ không thể

nào có thể thực hiện được nếu không có những tấm lòng vàng và sự yểm trợ của các vị thân hữu. Chi phí cho quá trình trị liệu của Sư Ông tại Mỹ trong thời gian tới sẽ rất lớn, dự đoán có thể lên đến hàng trăm ngàn đô-la. Vì vậy nếu quý vị thân hữu mong muốn đóng góp một phần nhỏ để yểm trợ về mặt tài chính cho quá trình trị liệu của Sư Ông thì xin xem thông tin tại đường link này: www.thichnhatthanhfoundation.org/healingthay.

Chúng con xin kính chúc quý vị thân hữu cùng gia đình thật nhiều an vui. Nguyên cầu cho quý vị trải nghiệm được sự chuyển hóa và trị liệu trên con đường thực tập mà Sư Ông đã mở ra cho tất cả chúng ta.

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



Nấm Ngọc Hương Thiền

Huyền Lam

Miền Tây bắc Hoa Kỳ núi rừng hùng vĩ, nơi đây mưa nhiều do gần Thái Bình Dương. Cũng chính vì yếu tố thiên nhiên này, rừng núi ở đây có vô số loài nấm mọc, trong đó có loài cực kỳ quý hiếm. Là thành viên của Hiệp hội Nấm rừng, người viết thường có những chuyến đi khảo sát.

Trong một lần dừng chân tại thị trấn nhỏ dưới rặng núi Cascade, khi tiếp xúc người dân địa phương để tìm hiểu đặc chủng nấm trong vùng, người viết được kể cho nghe về câu chuyện một thiền sư sống đơn độc giữa núi rừng. Người viết xin ghi lại câu chuyện đầy xúc cảm này như một món quà xuân dành tặng quý độc giả.

Thị trấn Ran nhỏ bé, khoảng vài trăm cư dân, nằm giữa rừng già đại ngàn, không xa lắm là dãy núi Cascade hùng vĩ mùa đông phủ tuyết. Mười năm trước, dân nơi đây bàn tán về người đàn ông tuổi ngoài 70 nhưng dáng dấp khỏe mạnh, nhân cách nhẹ nhàng vì diệu như một ông tiên. Cứ mỗi độ hoa lê rừng nở trắng xóa trên triền núi, người dân lại thấy ông lái chiếc xe pickup cũ từ đường mòn trên núi cao vào trung tâm thị trấn rồi dừng tại nhà dưỡng lão dành cho người nghèo.

Mỗi tuần ông đến đây hai lần, từ sáng sớm cho đến chiều. Ông nấu cho người già ăn, đánh dương cầm cho người già nghe, chỉ cho họ cách đi, cách ngồi, cách thở. Mà lạ thay, ông làm việc gì cũng chậm rãi nhưng đầy năng lượng tươi vui. Mỗi lần có ông, nhà dưỡng lão bừng lên sức sống, được thay luồng khí mới. Các cụ già ánh mắt rạng ngời, nụ cười rạng rỡ như những đóa hoa vừa được tưới tắm tình thương.

Khi lá rừng chuyển sang màu vàng cũng là lúc người dân thị trấn không còn thấy ông nữa. Các cụ già cố gắng làm theo lời ông chỉ dẫn để cuộc sống an lạc, tâm linh hơn. Nhưng không có ông,



nhà dưỡng lão như mất đi lò sưởi ấm mùa đông, trở nên trầm buồn lạnh lẽo. Các cụ già từng ngày nhìn ra khung cửa sổ giữa màu tuyết trắng mênh mông lại mỗi mắt trông chờ những cánh hoa lê rừng nở trắng.

Ông Ken từng thọ giáo, học thiền, học Phật nhiều năm từ Đức Dalai Lama, Thiền sư Suzuki. Ông vốn là nhà khoa học nghiên cứu về tác động môi trường từ chất thải hóa học do con người tạo ra. Một hôm đọc tập san chuyên ngành Khoa học Môi trường, trong đó có bài nói về triết lý Phật giáo nhấn mạnh đến mối tương quan, tương tức

của vạn vật đã làm ông ngạc nhiên về tính khoa học của một tôn giáo mà trước đây ông cho là quá cổ xưa lạc hậu.

Ông không ngờ từ ngàn xưa tôn giáo ấy đã biết quý trọng cây cỏ mọi loài sinh linh và chỉ ra mối liên hệ mật thiết cần bảo vệ. Từ đó ông tìm hiểu về Phật giáo nhiều hơn. Ông đã trải qua từ ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác khi nghiên cứu kho tàng kinh điển bao la của đạo Phật. Ông quyết định trở thành người con Phật sau chuyến du hành sang Dharamshala - Ấn Độ dự khóa tu do ngài Dalai Lama giảng dạy.

Trước khi về hưu, ông tìm mua khu đất rừng rộng mấy mươi ha trên triền núi dãy Cascade miền Tây bắc Hoa Kỳ. Ông cho dựng căn nhà nhỏ làm bằng cây rừng thô ghép lại (*cabin*). Đây là ước mơ bao năm của ông có được nơi yên tĩnh, hoang dã để tu tập và viết những bài nghiên cứu cho các tạp chí Phật giáo bằng Anh ngữ. Dù đã về hưu nhưng ông rất tinh tấn, năm giờ sáng ông thức dậy pha trà, đốt nén hương ngồi thiền. Sau buổi ăn sáng, ông thiền hành, thả bộ theo con suối bên hông nhà xuống cánh rừng sỏi phía dưới.

Trong một buổi thiền hành cuối thu, ngồi nghỉ chân bên bờ suối ngắm nhìn cánh rừng ngọc lá vàng bay trước mặt, ông thấy mấy chú sóc từ trên cây leo xuống, vừa đi chậm rãi vừa đánh hơi thăm lá vàng dưới đất. Chợt chúng dừng chân, moi lên dưới thảm lá mục những viên củ rừng to bằng trứng chim cút, có viên to bằng quả chanh rồi đem về tổ trên cây cao cất giấu.

Tò mò, ông tới nơi chúng đào, dùng nhánh cây rừng khơi xung quanh, vài viên củ rừng trắng trắng hiện ra. Ông đưa lên mũi, thoang thoang mùi hương nhẹ phảng phất. Như không tin vào thính giác mình, ông đem xuống bờ suối dùng hòn đá có góc cạnh bén cắt đôi, hương thơm theo vết cắt lan tỏa đậm đà, một thứ hương không nồng, không nặng, rất nhẹ nhàng tinh tế dễ chịu. Ông Ken thầm thốt lên: - Nấm truffle.

Ông không ngờ cánh rừng do mình làm chủ có loại nấm vô cùng quý hiếm này, mỗi ký được bán lên tới cả 5-10 ngàn USD. Đây là loài thực phẩm mắc nhất thế giới. Ông quay lại chỗ sóc đào, lượm thêm một viên nấm rồi tiếp tục thiền hành trở về nhà. Sau khi rửa sạch, ông thành kính bỏ viên nấm vào đĩa dâng lên bàn thờ Phật như dâng lên viên ngọc quý báu ban tặng từ đất trời.

Suốt ngày đó, ông vẫn làm những công việc bình thường, mỗi khi ý niệm truffle phấn khích nổi lên, ông theo dõi hơi thở, điều tâm thanh tịnh trở lại. Hôm sau, thay vì thấp nhang lễ Phật trước khi ngồi thiền như thường lệ, ông cất một phần viên nấm thành những lát mỏng thay thế mùi nhang. Trong thiền phòng giữa không gian yên tĩnh núi rừng trùng điệp, mùi hương nấm nhẹ nhàng lan tỏa. Khi hơi thở đã rất nhẹ rất sâu, tâm đã lắng đọng trong sáng, ông Ken bắt đầu suy nghĩ phải làm gì với kho báu giữa rừng già?

Ông đã bỏ tất cả để tìm đến chốn này, tiền hưu trí hàng tháng ông dùng chỉ một phần rất nhỏ, hầu hết gởi tặng các tu viện, cơ sở thiện nguyện. Không khéo cánh rừng này sẽ đốt tan công phu tu tập của ông, trở thành nơi tranh chấp gây tạo ác nghiệp.

Mùa thu khi lá phong, lá sồi chuyển sang màu vàng cam rực rỡ cũng là lúc ông Ken bắt đầu thu hoạch truffle. Đối với người chuyên môn tìm loại nấm quý này, họ luôn sử dụng chó hoặc heo để phát hiện những viên nấm được giấu kín dưới lớp thảm mục rừng. Riêng ông Ken cách tìm nấm cũng không khác chi hành thiền.

Mỗi ngày ông thiền hành đến cánh rừng, chọn một chỗ khác hôm qua, ngồi xuống hít thở khí trời, nghe tiếng chim hót líu lo, nhìn những chú sóc nhỏ chạy tung tăng tìm nấm. Ông chờ chúng lấy xong, tới chỗ chúng đào lấy những viên nấm còn sót lại xung quanh. Loài sóc đã quen hình dáng ông bao năm qua nên không hề có chút sợ hãi. Từ ngày thấy ông “*mót*” nấm mà không tranh giành với chúng, loài sóc hiểu được. Chúng thương ông, đào nhiều nơi nhưng lấy đi rất ít, như làm dấu giúp ông thu hoạch tốt hơn.

Mùa nấm truffle kéo dài 2 tháng, bắt đầu từ cuối tháng 9 đến cuối tháng 11. Mỗi tuần ông Ken thu hoạch được vài ký, ông bán hết cho nhà thu mua, chỉ giữ lại một ít thay nhang cúng Phật mỗi sáng ngời thiền. Ông gởi trọn số tiền bán nấm thông qua trương mục vô danh cho viện dưỡng lão dưới chân núi nơi ông thường làm việc thiện nguyện.

Mùa xuân năm ấy, khi hoa lê rừng nở trắng trên triền núi, các cụ già trong viện dưỡng lão lại háo hức chờ đón ông Ken. Một tuần qua, hai tuần qua, hoa lê đã rụng tàn, màu xanh lá rừng đã trở lại nhưng ông Ken vẫn không xuất hiện. Người dân thị trấn Ran xôn xao bàn tán không biết chuyện gì đã xảy ra trên núi cao. Họ vận động chính quyền địa phương cùng cư dân dành một ngày cuối tuần lên núi tìm hiểu sự tình.

Sáng sớm, đoàn xe vài chục chiếc chậm rãi theo con đường mòn gồ ghề đầy sỏi đá tiến vào dãy núi Cascade. Trên con đường độc đạo hoang vu, giữa lưng chừng núi, căn nhà gỗ đơn sơ đậm nét dưới ánh mặt trời. Viên cảnh sát thị trấn (*Sheriff*) dẫn đầu cho xe dừng lại, đi bộ đến căn nhà có nhiều cỏ dại mọc cao như báo hiệu đã lâu không ai chăm sóc. Viên cảnh sát gõ nhẹ cửa nhiều lần nhưng không tiếng trả lời. Bỗng người dân đi theo hốt hoảng la lên bên cánh cửa sổ hông nhà:

-Coi kìa! Có phải ông Ken?

Phía sau khung kiếng bụi mờ, một thân thể bất động da nhẵn khô đang ngồi trước tượng Phật cổ xưa. Viên cảnh sát phá vội ổ khóa cánh cửa

ra vào: Mùi hương thơm từ trong nhà thoát ra làm mấy chục cư dân thị trấn Ran ngạc nhiên trầm trồ. Bước vào trong, bên cạnh thân thể khô cứng đang nhập định còn có nhiều khay đựng đầy nấm truffle thái mỏng đã khô nhưng vẫn tỏa mùi hương ngào ngạt.

Người ta tìm thấy tờ di chúc để lại trên bàn Phật, ông hiến tặng toàn bộ đất đai tài sản cho viện dưỡng lão, đồng thời tiết lộ điều bí mật được giữ kín lâu nay về cánh rừng có nấm truffle. Ông cẩn thận ghi chép điều kiện bắt buộc để nhận tài sản là phải có một ủy ban giám sát khai thác nấm truffle theo cách ông làm: Tôn trọng và bảo vệ loài sóc trước khi thu hoạch cho loài người vì chúng là chủ nhân đầu tiên kho báu này.

Mọi người không ngờ chính ông là nhà hảo tâm vô danh đóng góp tài chánh duy trì viện dưỡng lão nhiều năm qua! Ngày làm lễ hỏa thiêu rải tro bên bờ suối theo lời ông dặn trong di chúc, thị trấn Ran hầu như tham dự không thiếu một người. Từ cậu bé nhà nghèo bỏ báo buổi sớm mai cho đến cụ già trong viện dưỡng lão đều được giúp đỡ phương tiện lên núi. Lần đầu tiên cư dân thị trấn Ran gần bó chăm sóc lẫn nhau như đại gia đình.

Đoàn xe hơn trăm chiếc chậm chạp trên con đường gồ ghề tiến ông đi. Cư dân khóc sụt sùi, thương mến cảm phục một nhân cách vì điều sống trọn đời không những cho tha nhân mà ngay cả muôn loài.





planting seeds of compassion

Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng

Chư tổ vùng Cali nắng ấm hình như rất thương đồng bào nên đã để dành khu đất 143 mẫu Anh có rừng sage, núi đá yên tĩnh với tên Deer Park (Vườn Nai) mà thổ dân da đỏ đã đặt cho vùng rừng núi này. Đúng là nơi chư tổ dành cho quý thầy quý sư cô con cháu sư ông, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, đến dạy đạo Bụt dần thân cho tuổi trẻ Việt Nam lớn lên trên đất Hoa Kỳ có được hai nền văn hóa : những tinh túy của đất nước Việt Nam và những gì hay nhất của Văn Hóa nhiều chủng quốc ở Hoa Kỳ. Tu viện chỉ cách thành phố lớn cực Nam Cali là San Diego 45 phút lái xe. Chỉ cần 1 giờ 15 phút là tới Quận Cam mà nhiều đồng bào cư ngụ nhất. Chỉ cần lái 2 giờ xe là đến Los Angeles.



Đây là nơi ngày xưa chính quyền Hoa Kỳ cất 10 dãy nhà rất tồi tàn để cai nghiện cho 300 người xì ke, rồi sau đó cho 300 người tù, rồi sau đó biến thành bãi tập bắn súng cho Cảnh Sát San Diego... Các dãy nhà được sửa sang lại cho Nam Tăng (quý thầy đệ tử của sư ông), nhưng các sư cô thì vẫn phải sống tạm trong những phòng mong manh quanh hồ bơi cũ, rất nóng như trong lò bánh mì khi mùa Hè và rất lạnh khi đông về.



Gần mười bốn năm qua, quý thầy quý sư cô đã cống hiến tuổi trẻ tinh thương của mình cho thể hệ con cháu sinh ra trên đất Hoa Kỳ. Không biết bao nhiêu cặp cha con, mẹ con, vợ chồng, ông bà con cháu được hòa giải hiểu nhau và thương nhau trên đất Lộc Uyển này. Nhưng các sư cô vẫn sống trong những căn phòng quá nóng hay quá lạnh kia, có khi phải cần thêm nhiều chiếc lều vải ngoài rừng cho đỡ nóng. Xây cất trên đất Hoa Kỳ thật nhiều khê. Cuối cùng chúng tôi cũng xin được giấy phép xây cất cho đúng tiêu chuẩn.

Nhờ lòng thương của quý cô bác trong chuyến đi dạy dỗ của sư ông mỗi hai năm, mà quý vị đã góp được cho Ni Xá \$ 775,000 rồi. Nhưng muốn thực hiện cho toàn dự án là 2 triệu 2. Nhưng theo lối cất chùa, chúng ta cứ bắt đầu thôi, không thể chần chừ được nữa nếu không thì giấy phép sẽ hết hạn.

Những phí tổn cho từng phần của Ni Xá được chia ra như sau :

- mỗi chỗ ở cho 1 sư cô (4-6 sư cô vào 1 phòng): \$15,000
- mái nhà cho mỗi cư xá: \$25,000
- mỗi khối rom đất: \$20 một khối

- phòng trong cốc Sư Ông (phòng ngủ & phòng viết bút pháp cùng tiếp khách): \$105,000
- Phòng cho 3 thị giả của Sư Ông: \$27,000
- mái nhà cho cốc Sư Ông: \$13,000

Tiến trình thời gian xây cất: phải xây cất ngay trễ lắm là 1 tháng 4 năm 2014 (còn hai tháng nữa) để có thể hoàn tất tháng 11 năm 2014.

Chúng ta có thể cúng dường tịnh tài cho dự án qua hệ thống Internet ở địa chỉ: ThichNhatHanhFoundation.org hoặc gửi qua đường bưu điện về địa chỉ: Thich Nhất Hạnh Foundation, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026
[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]



planting seeds of compassion

Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng



Xin cùng nhau xây mái nhà cho quý sư cô xóm Trong Sáng

Tu Viện Lộc Uyển là một nơi thanh bình và tĩnh lặng mà chúng ta đến để học nghệ thuật sống đời tình thức. Tuy nhiên các phòng ốc nơi đây đã quá cũ và vấn đề cấp bách hiện nay là công tác xây dựng nơi ăn chốn ở cho quý sư cô ở xóm Trong Sáng. Quý sư cô đã hiến tặng chúng ta rất nhiều. Chúng ta muốn giúp chư vị có nơi ăn ở đơn giản và đầy đủ như nơi ở của mẹ, chị và con em chúng ta. Dự án Ni Xá Trong Sáng sẽ xây bốn căn nhà: ba ký túc xá cho 40 sư cô và một cốc cho Sư Ông Làng Mai. Kiến trúc xây cất sẽ dụng rơm (strawbale) thay nguyên liệu cách nhiệt fiberglass để tiết kiệm năng lượng.

Tên người đóng góp: _____ điện thoại: _____

☐ \$25 ☐ \$50 ☐ \$100 ☐ \$250 ☐ \$1000 Tuỳ hỷ \$ _____

☐ ngân phiếu xin ghi trả cho **TNH Foundation**. Xin nhớ ghi chú **Tiền Xây Ni Xá**

☐ đóng góp bằng thẻ tín dụng ☐ cho mượn không tiền lời (3 năm) ☐ cho mượn không tiền lời (5 năm)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

☐ VISA

☐ MasterCard

☐ American Express

☐ Discover

Số thẻ: _____ ngày hết hạn: _____ Tên trên thẻ: _____

Điện thư: _____ địa chỉ: _____ city/state/zip: _____

Quý bạn có thể đóng góp ở trang nhà; ThichNhatHanhFoundation.org
hoặc gửi về Thich Nhat Hanh Foundation, 2499 Melru Ln, Escondido CA 92026
[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]

Tri Ân

DATLANH BUDDHIST FELLOWSHIP chân thành cảm tạ quý ân nhân đã yểm trợ tài chánh để nuôi dưỡng và phát triển ĐẤT LÀNH – The Buddhist Review.

Xin hồi hướng công đức pháp thí của quý vị đến mọi loài chúng sanh và thành tâm cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho quý vị và bửu quyến được phước huệ miên trường.

Quý đạo hữu:

Ad: All Real Estate Funding (Winnetka, CA)	\$400	Nguyễn thị Kỳ Hương (Houston, TX)	\$20
Ad: Bấy Pharmacy (San Jose, CA)	\$120	Nguyễn thị Lệ (San Gabriel, CA)	\$25
Ad: Cali Escrow (Westminster, CA)	\$300	Nguyễn thị Lệ Thủy (Taylors, SC)	\$20
Ad: Sunny Auto Repair (Westminster, CA)	\$120	Nguyễn thị Vân (Orange, CA)	\$100
Ad: Võ Đình Đức (San Diego, CA)	\$60	Nguyễn Xuân Quân (Fountain Valley, CA)	\$100
Cao Thanh Tiên (Fremont, CA)	\$30	Nguyễn, T Giang John (Dimond Bar, CA)	\$100
Chân Thường Trụ (Fremont, CA)	\$200	Phạm Anh (Sunny Vale, CA)	\$30
Chuan Ly (San Diego, CA)	\$50	Phạm hữu Nhơn (Haymarket, VA)	\$25
Chương Quốc Bửu (Novi, MI)	\$20	Phạm Tân Thoi (Apopka, FL)	\$20
Diệp Michelle (S. Pasadena, CA)	\$50	Phạm thị Tịnh (San Diego, CA)	\$20
Đình Đoan (Garden Grove, CA)	\$20	Phan C. Brigitte (Irvine, CA)	\$100
Dong Ho (San Jose, CA)	\$50	Tâm & Nguyệt (Santa Ana, CA)	\$50
Hà Thu Hà (La Mesa, CA)	\$50	Tô thị Hà (Santa Clara, CA)	\$30
Hoàng Vũ Thái (San Marcos, CA)	\$100	Tôn nữ Hương Cần (Huntington Beach, CA)	\$50
Huyền Stefan (Tustin, CA)	\$100	Tôn nữ Minh Tín (Tustin, CA)	\$200
Huỳnh Tuyết Hoa (Hot Spring, AR)	\$50	Trần Lê Bạch Thu (Union City, CA)	\$30
Kim Võ (Westminster, CA)	\$30	Trần Nguyên Tư (Santa Ana, CA)	\$20
Lê Kim Anh (Amarillo, TX)	\$40	Trần thị Anh Tuyết (Orange, CA)	\$40
Liêm H. Khuc (Hyde Park, MA)	\$5	Trần thị Lắm (San Jose, CA)	\$50
Ngochai Reeder (Laguna Woods, CA)	\$40	Trần thị Lệ Nương (Westminster, CA)	\$30
Nguyễn Bạch Mai (Westminster, CA)	\$30	Trần thị Thu Lan (Lawndale, CA)	\$50
Nguyễn Kim Anh (Long Beach, CA)	\$30	Trần Vĩnh Lộc (Fort Collins, CO)	\$30
Nguyễn Lê Chi (Oakland, CA)	\$40	Trần Yến Nga (Huntington Beach, CA)	\$20
Nguyễn Liễu Lily (Houston, TX)	\$30	Trang Văn An (Charlotte, NC)	\$60
Nguyễn Nga (Chula Vista, CA)	\$40	Tu Viện Liên Trì (Mount Vernon, AL)	\$50
Nguyễn Nga (Oklahoma City, OK)	\$50	Tu Viện Trúc Lâm (Canada, USA)	\$200
Nguyễn Oanh (Fremont, CA)	\$20	Văn thị Liên (Port Charlotte, FL)	\$100
Nguyễn Phác (Corona Del Mar, CA)	\$40	Việt Đỗ & Châu Nguyễn (Danville, CA)	\$50
Nguyễn thị Hạnh Nhơn (Garden Grove, CA)	\$30	Võ V. Van (Los Angeles, CA)	\$20

Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả điền phiếu nhận báo Đất Lành. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không điền phiếu nhận báo nên chúng tôi không biết quý vị có còn muốn nhận báo hay không. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ. Chúng tôi có lưu giữ địa chỉ của quý vị.

Chúng tôi rất cảm ơn quý độc giả thường xuyên yểm trợ tịnh tài, các cơ sở thương mại đăng quảng cáo giúp chúng tôi có đủ chi phí trang trải.

Ngưỡng cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý vị và gia đình phước huệ vẹn toàn.

Chân thành cảm tạ sự cộng tác của quý vị,

Kính,

Ban Biên Tập Đất Lành

PHIẾU NHẬN TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH

Xin quý độc giả vui lòng **e-mail** những thông tin sau đây hoặc **gửi phiếu** này đến Ban Biên Tập Đất Lành.

Họ và tên:..... (xin giữ tên và địa chỉ này trong mọi liên lạc với Đất Lành)

Địa chỉ:..... Thành phố:..... Tiểu bang:..... Zip:.....

Điện thoại:..... E-mail (nếu có):..... Ngày:.....

- ☐ Tôi muốn tiếp tục nhận tạp chí Đất Lành.
- ☐ Tôi mới nhận tạp chí Đất Lành lần đầu tiên.
- ☐ Tôi không còn muốn nhận tạp chí Đất Lành. Xin quý vị lấy tên tôi ra khỏi danh biểu gửi báo (mailing list).
- ☐ Tôi có sự thay đổi địa chỉ (địa chỉ cũ của tôi là:.....)

- ❖ Xin quý độc giả đánh dấu **X** vào các ô trên và vui lòng hồi âm sớm để chúng tôi kịp chỉnh đốn danh biểu gửi báo.
- ❖ Đất Lành trân quý mọi yểm trợ tài chánh tùy hỷ của quý độc giả để giúp duy trì và phát triển tờ báo. Trường hợp chi phiếu yểm trợ không phải tên và địa chỉ trên thì xin ghi chú lại cho rõ để chúng tôi khỏi nhầm lẫn khi phát hoàn biên nhận. Xin lưu ý đừng gửi tiền mặt. Xin nguyện hồi hướng công đức pháp thí lên khắp pháp giới chúng sanh đồng trọn thành Phật Đạo.



DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

Email : **contact@datlanh.org**

Advertisement Sponsorship Form

Thank you for your generous support of Dat Lanh The Buddhist Review. Your contributions will help us transmit the Buddhist teachings and Vietnamese culture, language, history, and traditions to those around us. We greatly appreciate your contributions. All donations are tax-deductible. Dat Lanh The Buddhist Review publish three issues annually, with over 1000 printed copies per issue, and online posting at <http://www.datlanh.org>.

Dat Lanh The Buddhist Review accepts contributions in two ways: sponsorship for a business advertisement, or cash contribution towards publication.

Sponsor's Name:.....

Sponsor's Contact: Phone Number..... Email.....

Billing Address.....City..... State..... Zip Code.....

I hereby authorize Dat Lanh The Buddhist Review to advertise my sponsorship as below.
(Please select the type of contribution for your sponsorship)

CONTRIBUTION FOR BUSINESS ADVERTISEMENT:

☐ **1/2 page, inside, full colors:**

\$100* per each issue (\$300 per year)

☐ **1/2 page, inside, black & white:**

\$60* per each issue (\$180 per year)

☐ **1 full page, inside, full colors:**

\$150* each issue (\$450 per year)

☐ **1 full page, inside, black & white:**

\$100* each issue (\$300 per year)

☐ **1 full page, next to first cover, full colors:**

\$300* each issue (\$900 per year)

☐ **1 full page, next to last cover, full colors:**

\$250* each issue (\$750 per year)

☐ **1 full page, back cover, full colors:**

\$400* each issue (\$1200 per year)

CONTRIBUTION FOR PUBLICATION:

I hereby sponsor per each issue (3 issues/year)

☐ 30 printed copies ☐ 50 printed copies. ☐ 100 printed copies ☐ 200 printed copies donation; or ☐ _____ printed copies.

(Please note: *minimum cost is \$5 per printed copy, which covers basic layout design, printing and postal shipping fee within the U.S.)

Ad sponsor and Dat Lanh The Buddhist Review agree to the following:

All ads are subject to approval by Dat Lanh The Buddhist Review. We reserve the right to reject, censor or refuse advertising copy or artwork at our sole discretion. Dat Lanh The Buddhist Review reserves the right to make changes without the sponsor's prior consent. Minor spelling and typographical errors will not qualify for a second printing.

Sponsor assumes all liability for advertisement published (including artwork, text, claims, etc.) and agrees to assume any and all responsibility for claims occurring against Dat Lanh The Buddhist Review.

I have reviewed and agreed to all the terms and conditions listed above.

Sponsor Name..... Sponsor Signature..... Date.....

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234, Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: **(858) 859 - 0303** | E-mail: **contact@datlanh.org** | Website: **www.datlanh.org**



Bác Sĩ Y Khoa **Võ Đình Đức** Diplomate of the American Board of Pediatrics

2418 Ulric Street, San Diego, CA 92111 | Tel: (858) 560-1226 | Tel: (858) 965-0160

- Nguyên Bác Sĩ Không Quân QLVNCH
- Nguyên Nội Trú Children's Hospital of Michigan, Detroit
- Tốt nghiệp chuyên khoa Nhi Khoa tại Hurley Medical Center, Flint, Michigan
- Bác Sĩ điều trị tại các bệnh viện: Children's Hospital, Mercy Hospital
- Hợp tác với các bác sĩ chuyên của các bệnh viện:
Children's Hospital, Mercy Hospital,
Sharp Memorial Hospital

Y Khoa Gia Đình, Người Lớn và Trẻ Em

Văn phòng chúng tôi nhận:
Medical Medicare, Chương Trình
Community Health Group, Sharp
Health Plan, Mercy Health Plan. Nhận
các bảo hiểm: Aetna, Cigna, FHP,
Healthnet, Pacificare, BlueShield

NHÀ THUỐC TÂY

Bay Pharmacy

NHANH CHÓNG - TÍN NHIỆM - GIÁ HẠ NHẤT

We speak Chinese, Cambodian, Spanish, French, and Vietnamese

Hours of Operations:

M-F 9 AM - 6 PM*, Sat 9 AM-2 PM*

After hours messaging and fax available for new prescriptions or refills.

200 Jose Figueres #235

San Jose, CA 95116

Tel: (408) 254-8884

Fax: (408) 254-8885

1661 Burdette Drive #AB

San Jose, CA 95121

Tel: (408) 223-0180

Fax: (408) 223-2366

BÁC SĨ Y KHOA THÁI Q. MINH, M.D.

60 North 13th St #B, San Jose, CA 95112 | Tel: (408) 294-2616

NGƯỜI LỚN
TRẺ EM – PHỤ NỮ
BỆNH NGOÀI DA
TIỂU GIẢI PHẪU

- * Diplomate American Board of Family Practice
- * Tốt nghiệp chuyên khoa Y Khoa Gia Đình tại University of California, San Francisco
- * Tốt nghiệp Tiến Sĩ Y Khoa tại University of Tennessee, Memphis
- * Bác Sĩ điều trị tại các Bệnh Viện San Jose Medical Center, Regional Medical Center, O' Connor Hospital

Downtown Cosmetic Laser Clinic
Trung Tâm Thẩm Mỹ Bằng Tia Laser Tân Tiến Nhất

SUNNY AUTO REPAIR & SUNNY TIRES CLUB



(714) 899-5600

OPEN 7 DAYS A WEEK | MON. - SAT. 8:30AM - 5:30PM | SUNDAY 8:30AM - 2:30PM

7109 WESTMINSTER BLVD., WESTMINSTER, CA 92683

- | | | | | |
|-----------|------------------|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Tune-up | ✓ Axles | ✓ Air Condition | ✓ Shocks, Struts | ✓ Carburetor |
| ✓ Brakes | ✓ Clutch | ✓ Engine Rebuilt | ✓ Timing Belt | ✓ Alignment |
| ✓ Tires | ✓ Fuel Injection | ✓ Transmission | ✓ Water Pump | ✓ Overheat |

Nơi bạn có thể tin tưởng. Sửa tất cả các loại xe của Mỹ_Nhật. Thành thật, tận tâm, uy tín, định bệnh chính xác. Giá cả phải chăng.

Kính mời quý vị đón nghe chương trình Talk Show “THƯỢNG LỘ BÌNH AN” của
Kiên Nguyễn mỗi tối thứ Sáu 5:25PM - 6:00PM trên Đài 1480 AM LITTLE SAIGON RADIO

Nhà Hàng Chay

AN LẠC DUYÊN

714-534-4400 | Mở cửa từ 10am - 10pm | Open 7 days a week

8851 Garden Grove Blvd. Suite 115, Garden Grove, CA 92844 | Gần Khu Chợ H Mart (trong khu phố 2000)



Có nhiều món ăn chay. Sáng tạo mới lạ. Đặc biệt 100%
không dùng bột ngọt, chỉ dùng trái cây hoa quả.

Nhận Đặc Tiệc Chay

Trung Tâm Điều Trị Đau Nhức

CK CHIROPRACTIC CENTER

Bác Sĩ **Tạ Trung Kiên**, D.C., Inc.



Chuyên Trị: Chấn thương do tai nạn xe cộ, thể thao và lao động gây ra như: đau nhức xương sống, cột sống, bắp thịt, cơ bắp, bong gân, trật khớp, sưng khớp, sái khớp, viêm thần kinh tọa, sưng cổ tay, tay chân tê cứng, nhức đầu, chóng mặt, khó thở.

Với trên mười năm kinh nghiệm, chúng tôi chuyên môn phụ trách thành lập những hồ sơ bệnh lý bị Accident nặng và sẵn sàng ra tòa. Đặc biệt giúp tái mở các hồ sơ bị trục trặc, không được chuẩn bệnh và điều trị đúng theo tiêu chuẩn của các hãng Bảo Hiểm và Lao Động qui định. Đừng chấp nhận sự điều trị qua loa của các bác sĩ khác.

Xin Lưu Ý:

Nhiều trường hợp Tai Nạn không cần qua sự giới thiệu của Luật Sư

- Certified Accident Reconstructionist (CCA)
- State Industrial Disability Examiner
- State Qualified Medical Evaluator
- Certified Outcome Assessment Specialist
- Candidate for American Board of Independent Medical Examiner
- Supervising Doctor of Southern California

Phòng mạch có nhân viên nói thông thạo Anh, Việt, Lào, Mễ và Hoa ngữ.

Nhận các loại bảo hiểm PPO, work comp và tai nạn xe cộ, co-payment plan. Tham khảo miễn phí.

CK Chiropractic Center

3902 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92105

Tel: **(619) 283-6615**

Giờ làm việc: Mon – Fri: 9:00AM – 6:00PM

Saturday: 9:00AM – 1:00PM

Phương Thức Trị Liệu:

- Vật lý trị liệu
- Điều chỉnh cột xương sống, khớp xương
- Thể dục trị liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Châm cứu trị liệu
- Chúng tôi làm việc và hợp tác với nhiều bác sĩ chuyên môn : Lien MRI center, Orthopedic Surgeon, Plastic Surgeon, Neurologist, TMJ Dentist, Neuro-Surgeon, Psychiatrist, Outpatient Surgical Center, Pain Management, etc.

Xin nên nhớ: Các hồ sơ được bảo hiểm bồi thường cao (\$\$\$\$\$) đều dựa vào mức chấn thương và khả năng lao động do bác sĩ khám nghiệm và tường trình. Nếu thấy rằng mình chưa được chuẩn đoán và điều trị thỏa đáng, xin liên lạc ngay với bác sĩ Tạ Trung Kiên. Xin đừng chấp nhận những điều kiện bồi thường vô lý của hãng Bảo Hiểm trước khi tham khảo với chúng tôi về bệnh tình của quý vị.

DentalLand

Bác Sĩ Nha Khoa

Claudia Hồ Mộng Lan, DDS

Tốt nghiệp Loma Linda University, School of Dentistry
Tốt nghiệp Cử Nhân Sinh Vật Học tại Đại Học UCI

Nha Khoa Nhi Đồng

- Dùng flouride, sealants phòng ngừa sâu răng.
- Chuyên chữa trị răng cho các trẻ em khó tánh và nhõng nhẽo từ 1 tuổi trở lên mà không cần dùng thuốc mê hoặc trói buộc.
- Phòng mạch kang trang, sạch sẽ, trang bị dụng cụ tối tân.
- Hệ thống khử trùng hiện đại ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm.
- Kinh nghiệm, tận tâm, nhẹ nhàng, kỹ lưỡng.

Nha Khoa Tổng Quát (cho người lớn)

- Giữ gìn tối đa các răng thiệt.
- Chữa bệnh nướu răng, trám răng, nhổ răng, lấy gân máu, làm răng giả các loại.

Nha Khoa Thẩm Mỹ

- Chuyên trám răng màu trắng (white fillings - cosmetic bonding)
- Chuyên tẩy trắng răng tại chỗ

Địa Điểm I

16027 Brookhurst St., Suite J, Fountain Valley, CA 92708
(Góc Brookhurst & Edinger, khu Wells Fargo Bank, cạnh Pizza Hut)

714-839-2211

Địa Điểm II

6735 Westminster Blvd., Suite G, Westminster, CA 92683
(Góc Westminster & GoldenWest, cạnh tiệm Dollar Tree khu rạp Regency Theatres)

714-899-1212

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu (9:00am - 6:00pm) | Thứ Bảy và Chủ Nhật: 9:00am - 5:00pm

The Happiest Place For Your Teeth



STATE PRINTING

10872 WESTMINSTER AVE., STE. #107, GARDEN GROVE, CA 92843 (TRONG KHU CHỢ NGƯỜI VIỆT)

714-636-6435

STATEPRINTING@AOL.COM

CHUYÊN IN LABELS (NHÃN HIỆU, DECAL)

CÁC LOẠI:

- THUỐC BỔ
- MỸ PHẨM
- BÁNH KẸO
- THỰC PHẨM
- BARCODE
- CONSECUTIVE NUMBER

IN KINH SÁCH BÁO



Law Offices of **JOHN G. HUMPHREY**

6329 NE. SANDY BLVD., PORTLAND, OR 97213 | Tel: (503) 287-8805 | Fax: (503) 287-8733

Luật Sư **John G. Humphrey** và Luật Sư **James M. Baker**
có bằng hành nghề tại tiểu bang Oregon & Washington. Đến với văn
phòng chúng tôi quý vị sẽ cảm thấy **an toàn, bảo đảm và yên tâm.**

*Văn phòng chuyên lo mọi dịch vụ liên quan đến luật pháp.
Chúng tôi sẽ tận tâm phục vụ quý vị trong các lãnh vực sau:*

- | | |
|--|--|
| » Tai nạn xe cộ
Automobile Accident | » Luật Thương tích cá nhân
Personal Injury Law |
| » Luật Gia đình
Family Law | » Luật bảo hộ sáng chế và bản quyền
Patent & Copy Right Law |
| » Luật hình sự
Criminal Defense Law | » Tranh tụng dân sự và luật thể thao
Civil Litigation & Sport Law |
| » Luật thương mại
Business & Corporate Law | » Luật di trú và các vấn đề về trục xuất
Immigration & Deportation Law |

Khi có việc cần, xin gọi:

Luật sư **John G. Humphrey**
Luật sư **James M. Baker**
(503) 287-8805

Hoặc Ninh Ngọc Mẫn
(503) 287-8805

Hay **(503) 891-8544**
Email: **ninh96@aol.com**



Angel Bridal

5921 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115

Giờ mở cửa **Thứ Ba - Thứ Bảy:** 10:00AM - 6:00PM

Chủ Nhật: làm theo hẹn từ 3:00PM - 8:00PM | **Thứ Hai:** Closed

- ☞ Trung tâm cho thuê và bán áo cưới, Tuxedo
- ☞ Đầy đủ trang thiết bị cho tiệc cưới
- ☞ Trang trí nhà hàng và bao ghế
- ☞ Chụp ảnh, quay phim, in thiệp cưới
- ☞ Hoa cưới, trang trí nhà thờ, nhà hàng, tư gia
- ☞ Trang điểm, làm tóc cô dâu, dâu phụ.
- ☞ Chuyên may y phục nam nữ Âu, Á, theo Catalogue và nhận sửa đồ.
- ☞ Giá ưu đãi cho khách báo Đất Lành giảm 10%.
- ☞ Nhận đặt tiệc chay mặn phục vụ tiệc cưới tại nhà hoặc địa điểm do khách chọn.

Đặc biệt chuyên may áo dài Việt Nam

Phone :

(619) 229 - 0323
(619) 582 - 1456

Cell:

(619) 677 - 8755



**Nhận làm
hoa tang
giao tận nơi**



LAW OFFICES OF



DONALD MCNABB & ASSOCIATES

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TAI NẠN XE CỘ VÀ THƯƠNG TÍCH CÁ NHÂN



XIN QUÍ VỊ LIÊN LẠC:

DAN YANG (Dân Phan)

Giám Đốc Điều Hành

LUẬT SƯ PHÍ

14.99%

CHO TAI NẠN XE CỘ

6959 Linda Vista Road. # D. San Diego, CA 92111 (Trên lầu Chợ Đại Tân)

Cell: (858) 864-2291 ■ Tel: (858) 560-0506

VĂN PHÒNG NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM PHỤ TRÁCH VỀ:

* **DI TRÚ - THÔNG BÁO:** Hiện nay Sở Di Trú cho những Gia đình & con dưới 21 tuổi - độc thân được tới Mỹ theo diện Investment Visa - đầu tư \$500,000.00 với Regional Center của Sở Di Trú chấp thuận 100% - Approval rate. Khi đến Mỹ được thẻ xanh tạm, sau 2 năm điều chỉnh hồ sơ, được thẻ xanh 10 năm & sau 3 năm nộp đơn vào Quốc tịch Mỹ, con đi học tiểu học, trung học & đại học như Residence ở Mỹ.

* **XIN TRỢ CẤP TÀN TẬT - SSI (Văn phòng không lấy lệ phí trước)**

Đặc biệt: Lập hồ sơ thi Quốc tịch Mỹ miễn đóng tiền nộp đơn cho những quý vị Low income: đang hưởng SSI, Welfare, Food Stamps, GR, Cash Aid, Unemployment... Xin nhập Quốc tịch Mỹ miễn thi cho những quý vị đang hưởng SSI hoặc bệnh tật & cư ngụ ở Mỹ 4 năm 9 tháng hay 5 năm.

* **KHAI PHÁ SẢN:** Luật Khai Phá Sản Ch7 & Ch13 - Được giữ nhà & tài sản cá nhân cho 1 người làm lương \$4,034/tháng; 2 vợ chồng làm lương \$5,252/tháng - ĐƯỢC HỦY BỎ HẾT NỢ! - Những quý vị đang đóng \$300, \$500.../hàng tháng cho số nợ để được giảm 50%, 60% nhưng vẫn bị thừa kiện bởi công ty thẻ tín dụng. NGỪNG ĐAU KHỔ!

* **TỘI HÌNH SỰ - Criminal Defense:** Luật sư Michael Earle được giải thưởng 2002, 2005, 2010 Criminal Defense Trial Lawyer of the Year. Đã có trên 75 serious felony jury trials.

* **LY DỊ - Divorce:** Luật sư Marisa Montgomery có bằng Certified Family Law Specialist.

* **WORKER'S COMPENSATION:** Luật sư Alex York chuyên phụ trách thương tích nơi làm việc.

* **WILLS, LIVING TRUSTS & CORPORATION:** Di chúc, tín thư và thành lập công ty

* **EMPLOYMENT LAW:** Luật lao động



From:



To:

NON-PROFIT
ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
ARTESIA, CA
PERMIT #3325

P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

CHANGE SERVICE REQUESTED

NATIONWIDE REALTY



Richard Muoi Trương
Lic # 00990040



Mona Trương
Lic # 00992059 | NMLS # 296062

CÔNG TY TÀI TRỢ VÀ ĐỊA ỐC ALL REAL ESTATE FUNDING

19802 Sherman Way, Winnetka, CA 91306

- ✓ Lấy **chữ tín** làm nền tảng
- ✓ Phương châm **bảo đảm** lời nói bằng việc làm
- ✓ Phục vụ đồng hương **nhANH chóng**, hữu hiệu
- ✓ Với những chuyên viên **kinh nghiệm**, thành thật, tận tâm

Tel: **(818) 347-1222**
(818) 347-9798

