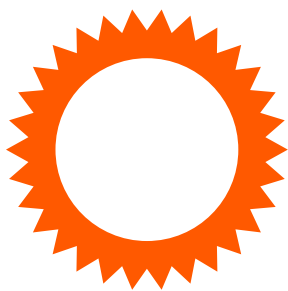


Đất Lành

THE BUDDHIST REVIEW

Tháng....1, 2, 3, 4 (2016)

Tu Viện Lộc Uyển, CA
Ảnh: Tâm Nguyên An



THIỀN QUÁN TÂM

www.thienquantam.com

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

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

Sách Đọc

Sách Nói

Phim Ảnh

Thiền Tứ Niệm Xứ

Băng Giảng Pháp

Thiền Quán Tâm

Phật Pháp Ứng Dụng

Âm Nhạc

Thông Tin Sức Khỏe

Lá Thư Đất Lành

Chủ Trương:

DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP
A California Non-Profit Religious Corporation

Ban Chủ Biên:

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

Ban Quản Trị:

Huy Võ, Natalie Quỳnh Anh Trần

Liên Lạc & Quảng Cáo:

Hillary Trần

Ban Kỹ Thuật:

Nguyễn Bảo, Ân Võ, Lê Chân Tâm

Với Sự CỘNG TÁC CỦA:

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

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

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

DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234
Điện thoại: (858) 859 - 0303
E-mail: contact@datlanh.org
Website: www.datlanh.org

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

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

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

Kính thưa quý độc giả, thân hữu Đất Lành,

Trong không khí ấm áp, muôn hoa đua nở khoe sắc thắm, vạn vật như bừng thức dậy hân hoan đón mừng kỷ niệm ngày Đức Thế Tôn ra đời, đem Đạo Tinh Thức đến cho muôn loài. Mùa Phật Đản, để tỏ lòng tưởng nhớ và biết ơn sâu dày của Đấng Giác Ngộ, các thiền viện, chùa chiền, tu viện nhiều nơi đều tổ chức lễ hội, khoá tu, kéo dài với sự tôn kính và trang nghiêm để thành tâm ngưỡng vọng đến ngày xuất hiện của Ngài trên trái đất. Trong mùa Phật Đản, chúng ta có cơ hội được tắm Bụt sơ sinh và có cơ hội tắm vị Bụt trong tâm ta vì mỗi chúng ta đều cũng có khả năng tỉnh thức giác ngộ như Bụt. Với tiềm năng đó, chúng ta nương theo lời Bụt dạy, nỗ lực hành trì để có thể chuyển khổ thành vui, chuyển mê thành giác. Chúng ta chọn con đường để đi đến giác ngộ, chọn nếp sống để đưa ta đến sự tỉnh thức, sự lựa chọn ấy quả thật là không uổng phí một kiếp người.

Bụt là Bình an, là Chánh niệm, là Tỉnh thức, là Hiểu biết và Thương yêu. Chúng ta đều có tính Bụt trong lòng.

BỤT CÓ TRONG TA

Nhân mùa Phật Đản, chúng con xin kính chúc chư Tôn Đức Tăng Ni, quý đồng hương Phật tử thân hữu Đất Lành khoẻ mạnh, hạnh phúc và thành công trong sự tu tập.

Vui thay Phật ra đời

Vui thay Pháp được giảng

Vui thay Tăng hoà hợp

(kính Pháp Cú)

Trân trọng,
BBT Đất Lành

Mục Lục

- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 6 | Bài Tụng Thiếu Nhi
<i>HT Thích Nhất Hạnh</i> | 95 | Lời Hay Ý Đẹp
<i>HT Thích Nhất Hạnh</i> |
| 7 | Năm Thân Nói Chuyện Con Khi
<i>HT Thích Thanh Từ</i> | 97 | Làm Gì Có Phật!
<i>Bodhgaya Monk</i> |
| 12 | Nhìn Phật Đản Qua Con Mắt Thiền Quán
<i>Thích Trừng Sỹ</i> | 98 | Tiệc Nuối
<i>B.S. Đỗ Hồng Ngọc</i> |
| 33 | Trách Nhiệm Với Sinh Quyển
<i>Đức Đạt Lai Lạt Ma Tuệ Uyển Chuyển Ngữ</i> | 100 | 5 Cách Giúp Người Cao Tuổi Sống Vui Khỏe
<i>BS. Nguyễn Văn An</i> |
| 41 | Cửa Giải Thoát
<i>HT Thích Nhất Hạnh</i> | 102 | Wake Up: Những Giọt Nước Mắt Hạnh Phúc
<i>Nguyễn Mạnh Hùng</i> |
| 48 | Kinh 42 Chương - Thân Tâm Nhất Như
<i>HT Thích Phước Tịnh Giảng Giải</i> | 104 | Ân Tình Với Bụt
<i>BBT Làng Mai</i> |
| 54 | 25 Lời Phật Dạy Làm Thay Đổi Cuộc Đời
<i>Nguyễn Hoàng Nam</i> | 108 | Giới Hạn Của Đồng Tiền
<i>Thích Nhật Từ</i> |
| 57 | Bụt Thương Như Vây Đó
<i>Shambhala Sun Sư Cô Khiết Nghiêm Chuyển Ngữ</i> | 120 | 17 Lời Khuyên Về Cuộc Sống
<i>Thiền Sư Kodo Sawaki Diệu Liên Lý Thu Linh Chuyển Ngữ</i> |
| 66 | Quán Niệm về Cái Chết
<i>Thích Tánh Tuệ</i> | 125 | Đối Thoại Với Một Người Giác Ngộ
<i>Luangpor Teean Lưu Ly Trích Dịch</i> |
| 68 | Chư Thiên vấn Phật
<i>Sưu Tầm</i> | 131 | Phương Pháp Thực Hành Chánh Niệm Trong Lớp Học
<i>Bạch Xuân Phê</i> |
| 69 | Kinh Thực Tập Ái Ngũ
<i>BBT Làng Mai</i> | 134 | Sự Tha Thứ Và Lòng Khoan Dung
<i>Thiền Sư Sayadaw U Jotika Sư Tâm Pháp Chuyển Ngữ</i> |
| 70 | Xuất Gia
<i>Sumana Sāmanera Diệu Thu và Thùy Khanh Chuyển Ngữ</i> | 139 | Tri Ân |
| 75 | Quan Trọng Là Biết Rõ Chính Mình
<i>Mây Vô Danh</i> | | |
| 77 | Nhận Diện Và Chuyển Hóa Thân - Tâm
<i>Thích Trừng Sỹ</i> | | |
| 85 | Niềm Vui
<i>Minh Mẫn</i> | | |
| 86 | Gieo Hạt Từ Bi
<i>Sư Cô Chân Không</i> | | |
| 88 | Về Lại Ngôi Nhà Đích Thực
<i>Anne Woods</i> | | |
| 90 | Steve Jobs
<i>Hà Phương Linh Biên Soạn</i> | | |
| 92 | 5 Nghề Nghiệp Bất Chính
<i>Thích Nhật Từ</i> | | |

Gieo Hạt Từ Bi

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

- Như Không | Tháng 4, 2013



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

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

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

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

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

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

Thành kính tri ân,
Ban Biên Tập Đất Lành

Bài Tụng Thiếu Nhi

HT Thích Nhất Hạnh

Chắp tay búp sen	Suốt đời con nguyện	Nương tựa Tăng thân
Con nhìn lên Bụt	Noi theo ánh sáng	Đoàn thể những người
Bụt đang ngồi yên	Của Bụt mà đi.	Thực tập theo Bụt
Dáng Bụt rất hiền	Con xin lạy Bụt	Để được nâng đỡ
Bụt ngồi rất thẳng	Đã ban cho con	Để được soi sáng
Hào quang tỏa chiếu	Giáo Pháp nhiệm màu.	Trên đường học hỏi
Trên vầng trán cao	Giúp con nuôi dưỡng	Đạo lý nhiệm màu.
Hai mắt Bụt sáng	Tình nghĩa, hạnh phúc	Trầm đã đốt lên
Nhìn thấy lòng con	Nụ cười, niềm tin,	Đèn đã thắp sáng
Thấy được niềm vui	Dạy con biết thờ	Con xin một lòng
Cũng như nỗi khổ	Ôm lấy niềm đau	Hướng về Tam Bảo
Miệng Bụt mỉm cười	Những lúc tâm con	Cung kính biết ơn
Nụ cười từ bi	Tham đắm, giận hờn,	Quay về nương tựa
Chứa đầy hiểu biết,	Si mê, ganh tị,	
Tha thứ, bao dung.	Để con có thể	
Bụt là bậc thầy	Làm chủ thân tâm	
Dạy thương dạy hiểu	Vượt thắng cơn buồn	
Bụt đã cho con	Làm vơi nỗi khổ.	
Nếp sống tâm linh	Con xin trở về	



Năm Thân Nói Chuyện Con Khỉ

HT Thích Thanh Từ

Ngày xuân năm nay, chúng tôi sẽ đem đạo lý khuyến khích nhắc nhở tất cả Phật tử tinh tấn tu hành. Tôi sẽ kể về hai con khỉ, một trong kinh A-hàm và một thuộc về các Thiền sư. Trước hết tôi nói chuyện con khỉ trong kinh A-hàm. Đức Phật kể lại thế này: Có một bầy khỉ khi đi ăn, con khỉ chúa luôn luôn kêu gọi các con khỉ trong đàn phải theo đàn đừng đi riêng lẻ rồi bị nguy hiểm. Nhưng có một con khỉ do đi theo đàn kiếm ăn không được nhiều nên nó buồn và nghĩ rằng: Thôi mình tách đàn đi riêng, biết đâu kiếm được nhiều, ăn ngon hơn, theo đàn không đủ chia. Do đó nó tách đàn đi riêng, nó đi đến đúng chỗ thợ săn đặt mồi, mồi thật là ngon nhưng bên cạnh có mấy cây nhựa làm bẫy.

Con khỉ thấy mồi, vì còn nhỏ chưa kinh nghiệm nên nhảy vào chụp mồi. Tay thứ nhất vừa đưa vào liền trúng bẫy nên dính nhựa, nó lúng túng lấy tay thứ hai gỡ (nói tay chớ thật là hai chân trước), nhưng vừa đưa vào liền dính luôn, còn lại hai chân sau, nó lấy chân thứ ba quào cho tróc không ngờ cũng dính vào bẫy, còn chân sau cùng nó nghĩ là còn có thể cứu được nên đưa chân đập mạnh cho bẫy rớt ra, không ngờ lại dính sâu hơn nữa.

Bốn chân đều dính vào bẫy, chỉ còn hi vọng dùng miệng gỡ nên nó há miệng cạp để gỡ mấy cái chân, nhưng miệng lại dính luôn. Không biết làm sao, chỉ còn có cái đuôi ngúc ngoắc, nó vận dụng hết sức lấy đuôi giật ra không ngờ dính luôn cái đuôi. Như vậy sáu bộ phận của con khỉ đều dính chặt vào bẫy nhựa, người thợ săn đến cột chân nó lại quây về. Đó là ví dụ, Phật dạy các thầy Tỳ-kheo và Phật tử phải khéo tu sáu căn.

Sáu bộ phận của con khỉ là ví dụ cho sáu căn của chúng ta: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Sáu căn nếu an trú trong phạm vi của nó tức là giống như con khỉ theo bầy không bị nguy hiểm. Trái lại nếu sáu căn phóng ra ngoài thì sẽ bị nguy hiểm. Thí dụ như mắt vừa thấy sắc đẹp, chạy theo liền nhiễm trước, đến tai thích tiếng hay, mũi thích mùi thơm, lưỡi thích vị ngon, thân thích xúc chạm, ý



chạy theo pháp trần. Sáu bộ phận đó đuối theo sáu trần gọi là dính mắc, giống như con khỉ dính hết sáu bộ phận vào bẫy. Con khỉ dính hết sáu bộ phận thì thợ săn cột nó quây về, còn chúng ta sáu căn dính với sáu trần rồi thì Ma vương sẽ lôi chúng ta đi.

Chúng ta tu để thành Phật chớ không phải tu để thành ma, nếu ma lôi chúng ta thì chúng ta theo ai? - Theo ma! Nhưng ma là gì? Ai cũng tưởng ma

có nanh có vuốt, mặt mày rần rỉ nhưng không phải, ma khôn lắm, nó trá hình. Những gì đẹp làm cho chúng ta bị lôi cuốn, đó là ma, đừng tưởng là đẹp thật. Nghe tiếng hay tai chúng ta nhiễm, đó cũng là ma. Như vậy sáu trần hấp dẫn lôi cuốn chúng ta, đó là sáu con ma, theo nó thì bị ma dẫn. Trái lại sáu trần dù đẹp dù xấu thế nào chúng ta cũng không màng, không dính, đó là chúng ta làm chủ được thì ma không tài nào lôi kéo chúng ta. Thế là chúng ta thoát được đường ma, thoát đường ma là đi đường Phật, là tu theo Phật.

Như vậy quý vị thấy hai con đường, một bên là ma, một bên là Phật, nhưng đường nào dễ đi hơn? Thành thật mà nói thì đường ma hấp dẫn quá. Vì hấp dẫn nên tất cả chúng ta ai cũng thích đi đường ma, nghĩa là thấy cái gì đẹp là muốn được, muốn được tức là bị ma dẫn, bị nó cột hết một chân, vì để được sắc đẹp đó nên việc gì dù tội lỗi cũng vẫn làm, mọi điều xấu ác theo đó mà sanh. Thế nên chúng ta vừa buông lung sáu căn theo sáu trần là chúng ta đã đi theo đường ma, theo đường ma là khó trông cầu giải thoát. Chúng ta bị ma dẫn đi tức là nô lệ nó, trở thành ma em, ma con, ma cháu... Tóm lại hai đường: một bên dính mắc thì bị lôi đi, một bên không dính mắc được tự do tự tại, mà đạo Phật là đạo giải thoát, tự do là nhân của giải thoát.

Chúng ta là người thích tu. Tại sao thích tu? Phải giải thích cho rõ. Thích tu có nghĩa là mong giải thoát, khỏi bị trói buộc. Thí dụ như một cô gái mười tám, mười chín tuổi lại thích đi tu. Người ta hỏi đi tu là thích điều gì? Không lẽ nói nghe tụng kinh hay nên thích, hoặc vào chùa được bánh kẹo nhiều nên thích. Thích đi tu là vì thấy tình cảm ở thế gian cột trói con người trong vòng tài sắc không còn lối thoát. Vì muốn thoát những cột trói đó nên đi tu.

Thí dụ một cô ni mười bảy, mười tám tuổi ở chùa, khi có việc cần đi đâu thì nói **“nay tôi đi chợ mua đồ”**, rồi vào mặc áo tràng đi liền không có gì trói buộc cả. Trái lại một cô gái ở ngoài đời cũng khoảng tuổi đó, có gia đình rồi có một đứa bé chừng năm bảy tháng... muốn đi chợ có dễ không? Mượn ai giữ giùm bé đây? Đó là điều thứ nhất, lại không biết mình đi rồi bé có khóc không? Tức nhiên từ

đó chúng ta thấy có trói buộc, lại thêm những trói buộc nhỏ nhỏ nữa như trước khi đi phải sửa soạn mặt mày cho kỹ một chút v.v... trong khi cô ni thì rất đơn giản, chỉ mặc chiếc áo tràng vào đàng hoàng là đi, không có điều gì bận lòng. Giải thoát là như thế, tức là không bị ràng buộc, mà không buộc ràng đó là vì mình tôn trọng mình, muốn được giải thoát nên mình tu.

Như vậy ý nghĩa tu của đạo Phật là giác ngộ và giải thoát. Giác ngộ là biết lẽ thật. Những gì trói buộc, những gì không trói buộc, chúng ta đều biết rõ, chúng ta không dùng cái trói buộc để tự buộc ràng, chúng ta phải theo cái gì có thể giải thoát khỏi sự buộc ràng nên nói giải thoát là nói tự do. Và lại hiện tại chúng ta được tự do thì khi nhắm mắt chúng ta cũng tự tại nhắm mắt.

Nếu quý Phật tử có gia đình, có con, có cháu, khi gần nhắm mắt thì thế nào? Con khóc: Ba ơi Ba! Ba đi bỏ con sao? Cháu gọi: Ông nội ơi! Ông nội chết rồi ai dẫn cháu đi chơi v.v... nghĩa là kẻ này gọi, người kia khóc, xót xa đi không đành, tức là lẫn quẩn trở lại. Còn những thầy tu đi, đệ tử có thương cũng chỉ rưng rưng nước mắt chớ không kêu khóc là bỏ con v.v... Thầy đi rồi, nhưng những gì thầy dạy y theo tu thì được, thế nên mới nhẹ nhàng thanh thoi đi.

Đó là tôi nói thí dụ cụ thể cho quý vị thấy mục đích của người tu là giải thoát, tức là không bao giờ chấp nhận sự trói buộc. Nếu sáu căn dính sáu trần là trói buộc! Nếu dính là đi đường trầm luân, không dính là đi đường giải thoát. Đức Phật vạch cho chúng ta thấy rõ hai con đường, quý thầy nhắc quý Phật tử nhớ hai con đường đó, phải chọn mà đi, chớ đức Phật cũng như quý thầy không lôi quý Phật tử được, chỉ quý vị phải tự nhớ.

Từ trọng tâm đó, chúng ta thấy thời đức Phật tại thế, các Tỳ-kheo đi khát thực phải nhìn xuống đất không quá ba thước. Các ngài sợ điều gì? Sợ bị dính, bị nhiễm nên không dám nhìn để giữ mắt. Đến ai nói hay nói dở gì cũng không để ý, giữ tai không dính, nghĩa là cố làm sao tránh dính nhiễm vì biết rằng dính nhiễm là khổ đau trầm luân. Không dính căn nào là đỡ khổ căn ấy, còn nếu dính hết thì hết cứu. Thí dụ như hai tay hai chân



dính mà còn miệng thì còn kêu bạn bè cứu được, nếu dính luôn miệng thì hết nhúc nhích. Như vậy con đường tu chúng tôi thấy hết sức rõ ràng là ở nơi sáu căn tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Thế nên trong kinh Lăng Nghiêm khi đức Phật muốn chỉ điểm quan trọng, căn bản luân hồi sanh tử và căn bản giải thoát Niết-bàn thì không phải chỉ một mình đức Phật mà cả mười phương chư Phật cùng hưởng ứng, đồng thời nói với ngài A-nan: ***“Sáu căn của ông là cội gốc của luân hồi sanh tử và sáu căn của ông cũng là cội gốc giải thoát Niết-bàn.”***

Tóm lại trọng tâm của đạo Phật là chỉ chúng ta biết thế nào là giải thoát, thế nào là trầm luân, con đường đó từ đâu có? Phật chỉ cho chúng ta, quý thầy cũng chỉ cho quý Phật tử, nhưng gỡ được, tránh được hay không là quyền của quý Phật tử, nghĩa là bị nhiễm thì trầm luân, không dính mắc thì giải thoát, đó là cội gốc tu hành. Dầu ai nói có thần thông biến hóa gì mà mắt còn nhiễm sắc, tai còn nhiễm tiếng thì người đó chưa phải giải thoát, chưa phải là người tu chân chánh. Người tu chân chánh là gỡ được sáu căn không nhiễm sáu trần.

Như vậy ý nghĩa con khi hết sức là quan trọng. Phải nhớ con khi dính hết sáu bộ phận, người thợ săn lòi đầu đi đó không giây giụa gì được, còn

nếu dính vài bộ phận thì còn giây giụa được chút ít nhưng cũng phải đi theo. Chỉ không dính mới thật tự do tự tại. Vậy hẳn quý vị biết rõ con đường tu rồi!

Đến con khi thứ hai, con khi trong nhà Thiền. Một hôm ngài Ngưỡng Sơn Huệ Tịch đến Thiền sư Trung Ấp, Ngài hỏi: ***“Bạch Hòa thượng, thế nào là nghĩa Phật tánh?”*** Thiền sư Trung Ấp đáp: ***“Ta nói thí dụ cho ông nghe, như có con khi trong cái lồng có sáu cửa, bên ngoài có con khi kêu chéo chéo, con khi ở trong đáp lại chéo chéo, con khi ở ngoài đến phía nào kêu, con khi ở trong cũng hưởng ứng lại liền.”*** Ngài nói như thế thôi.

Ngài Ngưỡng Sơn Huệ Tịch đã cảm thông được điều đó, Ngài liền nói: ***“Bạch Hòa thượng nếu con khi ở trong ngủ thì sao?”***

Ngài Trung Ấp liền từ trên toà bước xuống nắm tay ngài Huệ Tịch nói: ***“Chúng ta thấy nhau rồi, chúng ta thấy nhau rồi!”*** Hỏi nghĩa Phật tánh mà ngài Trung Ấp lại nói chuyện con khi ở trong và con khi ở ngoài. Đây tôi giảng rộng, con khi trong là con khi ý thức của chúng ta, con khi ngoài là con khi sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Bên ngoài có sắc đẹp, vừa chợt thấy thì bên trong ý thức phân biệt liền chạy theo, thế nên ngoài kêu thì trong hưởng ứng.

Như vậy sáu cửa, cửa nào ngoại cảnh vừa hiện ra, bên trong đều hưởng ứng cả. Chúng ta có giống như vậy không? Nghĩa là tai vừa nghe tiếng nói, liền dấy niệm phân biệt rồi xét lời nói đó là khen mình hay chê mình. Nếu khen thì vui, chê thì giận, vậy là vừa có âm thanh ý thức liền duyên theo phân biệt, rồi giận, buồn, thương, ghét tiếp theo. Ở mắt, mũi, lưỡi, thân đều như vậy.

Trái lại nếu sáu căn không chạy theo sáu trần thì thế nào? Tức là trường hợp con khi ở trong ngủ, bên ngoài kêu chéo chéo cũng mặc, ngủ thì không phản ứng, không phản ứng là nghĩa Phật tánh hiện tiền. Vì nếu sáu căn không chạy theo sáu trần thì ở mắt có ánh sáng của Tánh giác hiện ra nơi mắt, ở tai có ánh sáng của Tánh giác hiện ra nơi tai, nơi sáu căn đều có ánh sáng trí tuệ giác ngộ hiện ra. Nếu ý thức vừa dấy khởi chạy theo sáu trần, dính mắc thì Tánh giác ẩn khuất.

Thế nên Phật tánh không rời sáu căn, hiển lộ ngay nơi sáu căn. Như tôi hay thí dụ cái nhà vào ban đêm, chung quanh đều tối, muốn biết trong nhà có đèn hay không thì phải làm sao? Phải nhìn qua các cửa, nếu nơi cửa có ánh sáng phát ra thì biết bên trong có đèn. Như chùa này ban đêm chúng ta mở một ngọn đèn neon lớn và mở toang các cửa, người bên ngoài đứng phía trước thì thấy ánh sáng ra cửa trước, đứng bên hông thì thấy ánh sáng ra các cửa hông, đứng phía sau thì thấy ánh sáng ra cửa sau, mỗi cửa đều có ánh sáng phát ra...

Cái nhà có thể là sáu cửa, năm cửa... Ngọn đèn chỉ có một, ánh sáng phát ra đến năm, sáu. Ánh sáng của cửa cái với ánh sáng của cửa sau thấy như khác nhưng thật không khác, ánh sáng cửa hông, cửa sổ với ánh sáng cửa sau cũng không khác. Tóm lại tất cả ánh sáng đều không có hai.

Cũng thế nơi sáu căn của chúng ta đã sẵn có Tánh giác hiển lộ, nhưng vì có sự nhạy cảm nên vừa gặp cảnh, ý thức liền chạy ra hưởng ứng nên che khuất Tánh giác hiện có của chúng ta, chúng ta chỉ nhớ phân biệt mà không nhớ cái hằng thấy, hằng nghe. Vậy tu Thiền là gì? Tức là chúng ta luôn luôn dụ dỗ hay là cột con khi ở trong lòng lại cho nó nằm yên, nó ngủ thì con khi ở ngoài chạy

đến sáu cửa kêu gì cũng mặc, con khi ở trong vẫn ngủ yên và như thế mọi việc đều an. Đừng để nó thức, nó chạy thì khó mà tu được.

Hiện nay quý vị thấy con khi của quý vị thức hay ngủ? - Thức, lại có vẻ rất tỉnh chớ không phải thức kiểu mơ mơ màng màng, thế nên bên ngoài vừa **“chéo chéo”** là nó hưởng ứng liền. Vì thế chúng ta dễ quên Tánh giác của mình và cứ sống mãi với cái loạn động, cái lăng xăng, đó là nhân của trầm luân. Nếu muốn tu thì không gì hơn là tắt cả quý vị phải coi chừng con khi của mình, dụ nó bằng những lời êm ái khuyên lơn, ru cho nó ngủ, ngủ được thì tốt, nếu không được thì lấy dây cột nó lại cho nó khỏi nhảy, khỏi chạy. Không nhảy, không chạy, một lúc mỗi một nó cũng phải ngủ, chớ để nó thức nó lạnh lẽo quá thì nguy hiểm.

Tóm lại chuyện tu hành của chúng ta nói nghe dài dòng mênh mông, nhưng thật ra không ngoài canh giữ con khi của mình, hay nói cách khác là canh giữ sáu căn của mình đừng để vọng thức chạy theo phân biệt, nói theo tinh thần kinh A-hàm là chúng ta được giải thoát, nói theo Thiền là chúng ta có Tánh giác hiển lộ nơi sáu căn. Bên Kinh chỉ nói mình giải thoát mà không biết cái gì giải thoát, còn bên Thiền nói mình giải thoát là vì có sẵn cái không sanh không diệt bên trong, nếu không bị lôi cuốn thì thường hiển lộ.

Vậy giải thoát là chúng ta sống được với cái chân thật hằng giác hằng tri của chúng ta. Còn vọng thức phân biệt là không thật nhưng nó nhạy quá, khôn lanh quá nên cả ngày chúng ta bị nó dẫn dụ, chạy ngược chạy xuôi không ngừng. Bao nhiêu người tu đều sợ đừng không nổi vọng tưởng, nay chúng ta biết sự nguy hiểm của nó, mong tắt cả quý Phật tử ý thức đừng nó bằng đủ mọi phương tiện. Dùng một pháp để dừng nó thì đó là sợi dây trời. Nếu không dùng một pháp thì mỗi khi nó muốn chạy, muốn nhảy ra tiếp xúc với cảnh ngoài thì nạt nó một chút, nạt nó im thì thôi, không cột dây làm chi cho cực, lại phải tốn công mở. Nếu nạt nó, nó nằm im tức nhiên chúng ta im luôn không cần nạt thêm nữa. Như vậy quý vị thấy được ý nghĩa tu chưa? Tu Phật là như vậy.

Hôm nay là ngày đầu Xuân cũng là buổi cuối tôi nói chuyện với quý vị Phật tử, nên tôi lấy nền tảng, cội gốc của đạo Phật ra nhắc cho quý vị biết để ứng dụng tu. Vì trăm ngàn pháp môn tu cũng đều qui về cội gốc đó, không có pháp nào khác hơn. Năm vững cội gốc thì tất cả quý vị sẽ tu tiến và chắc chắn sẽ biết rõ mình còn trầm luân hay giải thoát, biết rõ không nghi. Đừng đến chỗ này hỏi, đến chỗ kia cầu, nhất là đừng đi soi căn.

Chính tôi đã bị nhiều người đến thưa: Thầy coi căn con tu được không? Ai cũng có Tánh giác, chỉ chịu khó đừng cho con khi làm lộng thì Tánh giác hiện ra, ai cũng có quyền làm việc đó, thế mà không tự tin, cứ đi hỏi đầu này đầu kia, mất thì giờ, tốn tiền vô ích. Quý Phật tử phải biết rõ ý nghĩa tu, nguồn cội tu là như vậy, đừng để bị người ta gạt. Chúng ta đã bị con khi gạt rồi, nó làm rối loạn tôi bởi, lại chạy ra ngoài bị người ta gạt một lớp nữa thì không còn chỗ nào cứu nổi. Quý vị ráng tỉnh táo sáng suốt, biết được gốc của việc tu, từ đó về sau quý vị tự mình cõ, tự mình mở, mở được cái nào là yên lành được cái đó.

Thí dụ lưới của chúng ta từ lâu ăn thịt cá quen nên nghe ngon, nay đổi lại ăn chay, ăn rau thì nghe lợ lạt, vậy lưới của chúng ta có dính chưa? - Dính vị ngon của cá thịt. Nhưng tôi hỏi quý vị ăn rau có chết không? - Đâu có chết! Ăn rau cũng khỏe, cũng mạnh, cũng hồng hào vậy. Chúng ta biết ăn cá thịt thì lưới nghe ngon nhưng rồi cũng chết, nhưng ăn rau không hại loài vật còn ăn cá thịt là hại chúng nó. Bữa ăn nào không có thịt gà, thịt vịt v.v... là buồn, vậy là vì lưới mà chúng ta giết hại chúng sanh. Nếu gỡ được lưới tức là ăn cá cũng được, ăn rau cũng được, ăn để mà sống là quý vị gỡ được một chút, gỡ được một chút là được tự do một chút. Đến chùa dọn rau thì ăn rau, về nhà dọn gì ăn nấy không buồn, không bức.

Quý vị hiểu cho thật rõ, gỡ một cái là yên một việc, tự do được một việc. Gỡ lưới tuy khó nhưng dễ hơn gỡ mắt và tai, hai căn này dính nhiều lắm, nếu gỡ được xem như gỡ được nửa phần, những căn khác tuy khó mà dễ, như mũi lâu lâu mới thoáng mùi một chút, lưới thì đến bữa ăn mới nếm nên

có chừng mực, chỉ mắt và tai luôn hiện hữu, thấy việc này việc kia, nghe chuyện này chuyện nọ luôn, nên Phật dạy phải tu hai căn đó trước.

Hiện nay Phật tử chúng ta đa số tu cái lưới nhiều, tập ăn chay... Ăn chay nhưng ai nói tức cũng giận muốn cãi lại, đó là chưa biết tu lỗi tại. Đến mắt thấy cái gì đẹp cũng thích, như vậy mắt cũng chưa tu, chỉ tu cái lưới một chút. Tuy nhiên được chút nào cũng đỡ chút ấy, vẫn hơn không tu. Nhưng điều hay nhất là phải tiến chớ đừng giậm chân một chỗ, từ tu được lưới rồi lần lần đến mũi, tai, mắt, tu thế nào mà không dính mắc gì cả, con khi của chúng ta nằm ngủ yên lành ở trong thì khi ấy chúng ta tự do tự tại, không còn gì sợ sệt.

Như vậy là đường lối tu hành tôi đã nhắc cho quý vị nghe, hiểu, mong rằng tất cả nhớ để ứng dụng tu. Nói nhiều nghe rồi quên hết không lợi bằng nói ít mà quý vị nhớ và tu được. Năm nay là năm con khỉ, quý vị nhớ hai con khỉ tôi vừa kể, ráng giữ đúng như lời Phật, lời chư Tổ dạy thì quý vị sẽ an lành tự tại ngay trong đời này, không cần đến đời sau, đời sau nữa. Con khỉ bên trong ngủ rồi, con khỉ bên ngoài có làm lộng gì mình cũng không nhúc nhích, đó là giải thoát tự tại ngay trong đời này. Đó là lời nhắc nhở cuối của tôi.

Vậy hôm nay nhân quý Phật tử đến chúc mừng ngày đầu Xuân, tôi nhắc nhở tất cả quý vị ứng dụng tu và tôi cũng xin ngày nay coi như là tạm biệt quý vị. Quý vị nhớ lời tôi dạy, y như thế tu là đủ rồi, cũng như tôi có mặt. Nếu tìm tôi mà không chịu gỡ các căn thì cũng không lợi gì. Quý vị phải gỡ từ từ để cho mình được tự do tự tại, đó là biết ứng dụng lời tôi dạy, là đền ơn tôi rồi. Mong tất cả quý vị cố gắng.

Nhìn Phật Đản Qua Con Mắt Thiền Quán

Thích Từng Sỹ

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, một con người lịch sử bằng xương bằng thịt, sinh ra đời cách đây gần ba nghìn năm dưới cây Vô Ưu tại vườn Lâm Tỳ Ni (*Lumbini*), một phần của nước Nê-pan (*Nepal*) ngày nay.

Khi chúng ta nghĩ về sự ra đời của một con người, một bậc Thánh, hay của một đức Phật, thì chúng ta xem nó là sự hình thành, sự bắt đầu, sự chuyển tiếp, sự tiếp nối ... của một đời sống mới. Thông thường, cái ngày đầu tiên mà con người phàm phu, vị Thánh, hoặc vị Phật sinh ra đời thì gọi chung là ngày sinh, ngày chào đời, hay ngày sinh nhật; sinh nhật của một con người thì gọi là phàm sinh, sinh nhật của một vị Thánh gọi là Thánh Đản, hoặc sinh nhật của một đức Phật gọi là Phật Đản. Vì nghiệp lực tái sinh, một vị phàm phu sinh ra đời; vì nguyện lực cứu độ chúng sinh, một vị Thánh hay một vị Phật thị hiện ra đời. Đạo Phật, đạo tỉnh thức, từ bi, trí huệ, bình đẳng, và hòa bình, có nguồn gốc từ Phật đản sinh và Phật giác ngộ.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, một con người lịch sử bằng xương bằng thịt, sinh ra đời cách đây gần ba nghìn năm dưới cây Vô Ưu tại vườn Lâm Tỳ Ni (*Lumbini*), một phần của nước Nê-pan (*Nepal*) ngày nay. Năm 249 trước thường lịch, sự kiện này[1] được vua A Dục (*Ashoka*) khắc ghi, đánh dấu kỷ niệm, và ghi rõ trong Kinh A Hàm như sau: ***“Một chúng sinh duy nhất, một con người phi thường, xuất hiện trên thế gian này, vì an lạc cho số đông, vì hạnh phúc cho số đông, vì an lạc và hạnh phúc cho chư thiên và loài người, chúng sinh đó chính là con người lịch sử – đức Phật Thích Ca Mâu Ni.”***[2]

Trong bài viết này, có 9 cái nhìn khác nhau về Phật đản sẽ được thảo luận dưới đây như sau:



1. Nhìn Phật đản qua khía cạnh con người lịch sử
2. Nhìn Phật đản qua khía cạnh ẩn dụ, huyền thoại, và nhấn mạnh
3. Nhìn Phật đản qua khía cạnh biểu tượng hoa sen
4. Nhìn Phật đản qua khía cạnh con người tối thượng
5. Nhìn Phật đản qua khía cạnh con người bình thường
6. Nhìn Phật đản qua khía cạnh con người kham nhẫn, trí tuệ, hướng thượng, hướng thiện, giác ngộ, an vui, và giải thoát

7. Nhìn Phật dẫn qua khía cạnh tưới tắm, nuôi dưỡng, khơi dậy, và đánh thức Phật tánh trong tất cả chúng sanh.
8. Nhìn Phật dẫn qua khía cạnh bình đẳng
9. Nhìn Phật dẫn qua khía cạnh hòa bình

1. Nhìn Phật dẫn qua khía cạnh con người lịch sử

Tất-đạt-đa Cồ-đàm (*Siddhārtha Gautama*), con người có thật trong lịch sử, đã từng sống trên trái đất của chúng ta cách đây gần 3 nghìn năm. Khi Ngài sinh ra được 7 ngày, thì mẹ Ngài, tức thánh Mẫu Ma Da (*Māyādevī*) qua đời. Người mẹ kế của thái tử là Bà Ma Ha Ba Xà Ba Đề (*Mahāpajāpatī Gotamī*) chăm lo thái tử rất tận tình và chu đáo. Thân phụ của thái tử tên là vua Tịnh Phạn (*Suddhodana*). Khi lớn lên, thái tử kết hôn với công chúa Da Du Đà La (*Yasodharā*), và có một người con trai duy nhất tên là La Hầu La (*Rāhula*).

Mặc dầu sống trong cảnh nhung lụa, giàu sang, và sung sướng, nhưng thái tử cảm thấy bị ràng buộc, không tự do, và thoả mái, cùng với người hậu cận của mình tên là Sa Nặc, thực hiện một chuyến đi ra khỏi 4 cửa thành để thăm các cảnh thật bên ngoài. Ra khỏi cửa thành cung điện, đi về hướng Đông, thái tử và Sa Nặc gặp người già; đi về hướng Tây, hai người gặp người bệnh; đi về hướng Nam, gặp người chết; và đi về hướng Bắc, gặp vị Khất sĩ.

Trong bốn cảnh thật mà thái tử chứng kiến, cảnh thật thứ tư là hình ảnh thái tử thích nhất; hình ảnh của vị khất sĩ thông dong, khoáng thai, ung dung, nhẹ nhàng, và thư thái. Hình ảnh này khắc sâu vào trong tâm trí của thái tử, đưa thái tử tới một cuộc đời thiền quán sau này, giúp thái tử trở thành vị tu sĩ không nhà, sống không có gia đình, và không bị ràng buộc bởi các ràng buộc gia đình và con cháu.

Xuất gia lúc 29 tuổi, nhà tu Tất Đạt Đa (*Siddhārtha*), học đạo với hai vị đạo sĩ: Alara-Kalama và Uddaka-Ramaputta, trải qua 6 năm tu

khổ hạnh với 5 anh em Tôn giả Kiều Trần Như (*Kondañña*), và thấy lối tu khổ hạnh và sự chứng đạo của họ bị thiên kiến, sai lệch, và không hoàn hảo. Ngài quyết định rời họ và chọn cho mình con đường Trung Đạo (*majjhimāpaṭipadā*) bằng cách thực tập lối không khổ hạnh ép xác và không tham đắm dục lạc.

Sau khi dùng bát cháo sữa của nàng Su Đà Ta (*Sujata*), Bồ tát Tất Đạt Đa nhận bó cỏ Kiết tường (*Kusa*) của người nông phu, đi thẳng tới Bồ Đề Đạo Tràng (*Bodhgaya*), và ngồi thiền định 49 ngày đêm dưới cội Bồ đề. Cuối cùng, Bồ tát giác ngộ và thành Phật hiệu là Thích Ca Mâu Ni (*Sakyamuni*) lúc 35 tuổi.

Tính theo Phật dẫn hay sự ra đời của thái tử Tất Đạt Đa (*Siddhartha*) vào khoảng năm 624 trước công nguyên, lấy năm 624 cộng với năm nay, tức năm 2013, ta có Phật dẫn lần thứ 2637. Siddhartha có nghĩa là con Người toại nguyện, hoàn hảo, và tốt đẹp có đầy đủ phước đức và trí tuệ. Tính theo Phật lịch hay sự nhập niết bàn của đức Phật năm 544 trước công nguyên, lấy năm 544 cộng với năm nay – 2013, ta có năm Phật lịch 2557. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là Người sáng lập ra đạo Phật – đạo tỉnh thức, hòa bình, bình đẳng, từ bi, và đạo trí tuệ.

Thích Ca (*Sakya*) là cái họ; Mâu Ni (*Muni*) là vị xuất sĩ an lạc và tự do. Vậy Thích Ca Mâu Ni, người con dòng họ Thích Ca (*Sakya*) tại thành Ca Tỳ La Vệ (*Kapilavastu*), có nhiều an lạc và hạnh phúc, vững chãi và thanh thoi, thương yêu và hiểu biết, xuất gia tu tập, thành đạo, hướng tới tự tại và giải thoát, và đem lại hòa bình, an lạc, và hạnh phúc đích thực cho pháp giới chúng sinh trên khắp hành tinh này.

Hoảng dương chánh pháp trong suốt 45 năm, nhập diệt lúc tuổi 80, đức Phật giáo hóa rất nhiều hạng người khác nhau như vua, quan, quần thần, thương gia, tôi tớ, thậm chí người hốt phân, kẻ cướp, và kỹ nữ. Những ai có đủ duyên học Phật, nghe pháp, thực tập giáo pháp của đức Phật, sống đời sống chánh niệm, tỉnh giác, đều có khả năng đem lại hạnh phúc, an lạc cho tự thân và muôn loài. Theo cái nhìn tương quan và tương

duyên, chúng ta thấy con người lịch sử có thật, con người thành phật, nói pháp, và nhập niết bàn, tuy hai là một, và tuy một là hai, tương tự như nước với sóng, và sóng với nước; cả hai hạng người này nương vào nhau không thể tách rời nhau được.

Sống suốt cuộc đời hòa hợp vào môi trường thiên nhiên, thái tử Tất Đạt Đa sơ sinh, tức đức Phật sơ sinh, sinh ra dưới cây Vô Ưu ở vườn Lâm Tỳ Ni (*Lumbini*), thành đạo dưới cội cây Bồ Đề (*Bodhi tree*) tại Bồ Đề Đạo Tràng (*Bodhgaya*), nói bài Pháp đầu tiên – Tứ Diệu Đế cho 5 anh em ông Kiều Trần Như ở vườn Nai – Sarnath, nhập diệt dưới 2 cây song thọ tại rừng Sa La (*Sala*) tại thành Câu Thi La (*Kusinagar*).

Đây là 4 Thánh địa quan trọng nhất của Phật giáo nhằm tiêu biểu cho đức Phật và cuộc đời của Người luôn luôn sống để bảo vệ môi trường thiên nhiên rất chu đáo, an lạc, tự tại, và thanh thoi.

*“Nhu ong đi tìm hoa,
nương hoa để hút mật,
chỉ hút mật rồi bay,
chúng không làm tổn thương hương sắc của hoa.”[3]*

Hoa dụ cho môi trường thiên nhiên; mật là biểu tượng cho Pháp học, pháp hành, pháp hiểu, pháp lạc và pháp vị; con ong dụ cho đức Phật và các đệ tử của Ngài biết cách nương vào môi trường thiên nhiên để sống, để vui, để tu tập, để làm đạo, và nương vào Phật, Pháp, Tăng để xây dựng hạnh phúc, tình thương, và hòa bình cho số đông.

Nhìn Phật dần tóm lược xong qua khía cạnh Ngài như con người lịch sử,[4] kể đến chúng ta tiếp tục tìm hiểu các tính đặc thù tiếp theo của Phật dần.

2. Nhìn Phật dần qua khía cạnh ẩn dụ, huyền thoại, nhấn mạnh...

Khi nhìn sâu vào sự ra đời của đức Phật, chúng ta thấy rằng những tính đặc thù của Phật giáo mang nhiều ý nghĩa rất quan trọng để chúng ta học hỏi. Bốn sanh truyện (*Jataka*)[5] ghi rằng hoàng hậu Ma Da (*Maya*) và vua Tịnh Phạn (*Suddhodana*) hơn 40 tuổi thì họ mới có người con trai đầu lòng.

Thông thường, vợ chồng sống chung và ăn ở với nhau một năm hay nhiều năm, dù trai hay gái, họ rất mong có một hay hai người con để nối dõi tông đường và nối dõi sự nghiệp tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống. Khi có đứa con đầu lòng chào đời, thì vợ chồng và gia đình hai bên nội ngoại của họ rất ưa là sung sướng vì đứa con là kết quả của tình yêu đôi lứa.

Hoàng hậu Ma Da và vua Tịnh Phạn (*Suddhodana*) mong muốn có con để tiếp nối sự nghiệp hoàng cung của dòng họ Thích-ca (*Sakya*). Sự mong muốn của họ đã được thành tựu, tức là hai người đã có đứa con đầu lòng. Ba ngày sau khi thái tử được sinh ra, tiên A Tư Đà (*Asita*) được triệu vào cung và làm lễ đặt tên cho thái tử là Tất Đạt Đa (*Siddhartha*); Tất Đạt Đa, có nghĩa là con người toại nguyện có đầy đủ phước đức và trí tuệ có khả năng trở thành vị xuất Sĩ an lạc, tỉnh thức và thanh thoi, đem đạo vào đời và giúp đời thêm vui, bớt khổ.

Trong thời gian mang thai, vua và hoàng hậu, cùng các người hoàng tộc trong triều đình, luôn làm các việc thiện, nói việc thiện, và suy nghĩ việc thiện để huân tập, xông ướp, và tưới tắm vào tâm thức trong trắng của thai nhi. Các việc thiện này có khả năng thấm sâu vào tâm thức của thai nhi, giúp thai nhi có khả năng nuôi dưỡng, phát triển, và tạo thành những chất liệu bình đẳng, hòa bình, từ bi, và trí tuệ về sau. Những ý nghĩ và việc làm của họ mang nhiều ý nghĩa rất tích cực và thiết thực đem lại nhiều an lạc và hạnh phúc cho tự thân, cho thai nhi, và cho số đông. Đây là bài giáo dục thai nhi đầu tiên vô cùng giá trị và quý báu cho nhân thế.[6]

Như vậy, chúng ta thấy trong thời gian mang thai, cả vua Tịnh Phạn (*Suddhodana*) và hoàng hậu Ma Da (*Maya*) cùng quần thần trong hoàng tộc đều nỗ lực tu tập bằng cách làm những điều phước thiện, và đem lại nhiều điều lợi ích cho tự thân và cho tha nhân. Thực hiện được như vậy, hoàng tộc trong triều đình của họ không những đạt được hạnh phúc, mà thai nhi còn đạt được an vui. Đây là những chất xúc tác mạnh mẽ, an lạc,

và hạnh phúc tạo thành và nuôi dưỡng hạt giống thánh thai nẩy mầm, đức Phật sơ sinh ra đời.[7] Kinh Pháp cú kệ số 194 ghi:

*“Hạnh phúc thay đức Phật giáng sinh,
Hạnh phúc thay giáo pháp cao minh,
Hạnh phúc thay Tăng đoàn an lạc,
Hạnh phúc thay Tứ chúng đồng tu.”*

Trong một vài Kinh văn Phật giáo, để diễn tả sự ra đời kỳ diệu của một đức Phật, cụ thể là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, người viết sử sau này thường thêm thắt những khía cạnh huyền thoại, trang trọng, tôn kính, thiêng liêng, và màu nhiệm của Ngài. Những khía cạnh này bao gồm nhiều ý nghĩa ẩn dụ dùng để diễn tả khi hoàng hậu Ma Da (*Maya*) mang thánh thai; người ta nói rằng bà nằm mộng thấy Bồ tát Hộ Minh (*Vessantara, Sumedha*) từ trên cung trời Đâu Suất (*Tusita*), cỡi voi trắng sáu ngà, và đi vào hông bên phải của bà, từ đó bà mang thai.[8]

Cung trời Đâu Suất là nơi Bồ tát Hộ Minh (*Vessantara*)[9] xuất phát và giảng trần; Ở điểm này, chúng ta thấy rằng Phật giáo cũng chấp nhận các khái niệm cõi trời và chư thiên.[10]

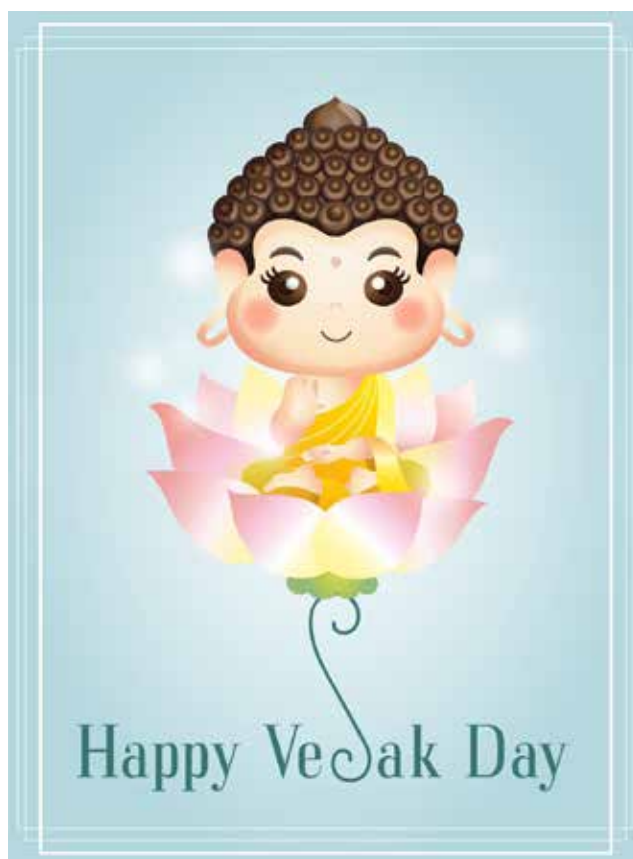
Theo quan điểm đặc thù của Phật giáo, trời cũng là một chúng sanh ở dạng phước báo. Tùy theo nghiệp tạo tác thiện và bất thiện, chúng sanh có thể sanh về cõi trời, cõi người, A Tu La (*Asura*), địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh.

Ở cõi trời, chúng sinh chỉ trải nghiệm qua sự sung sướng mà thôi. Điều đó thật là khó cho họ để tu tập. vì họ chỉ biết việc hưởng thụ, nên họ không có động lực để thoát khỏi khổ đau.

Ở cõi người, chúng sinh có khổ có sướng. Đó là cơ hội tốt nhất cho họ tu tập, hướng tới giác ngộ, giải thoát, giúp mình và giúp người.

Ở cõi A Tu La, chúng sanh rất sân giận và nóng nảy dễ gây chiến tranh.

Ở cõi địa ngục, chúng sinh bị hành hình, tù tội, và bị tra tấn.



Ở cõi ngạ quỷ, chúng sinh luôn bị run lạnh, đói, khát, tham lam, và chấp thủ.

Ở cõi súc sanh, chúng sanh ăn tươi và nuốt sống.

Trong ba cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, chúng sanh luôn bị hành hạ khổ sở, chúng hiếm có hoặc không có cơ hội và thời gian để tu tập.

Thật vậy, theo giáo lý thiết thực của Phật giáo, các chúng sanh trong sáu cõi đều do thân nghiệp, khẩu nghiệp, và ý nghiệp tạo tác ngay trong cuộc sống hiện tại. Tạo nghiệp thiện, chúng sinh tái sinh vào cõi trời hoặc cõi người; tạo nghiệp bất thiện, chúng sinh tái sinh vào các cõi A Tu La, địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh.

Chúng sinh ở cõi trời có phước báo hơn chúng sinh ở các cõi khác. Vì hạnh nguyện độ sinh, từ cõi trời Đâu Suất (*Tusita*), Bồ Tát Hộ Minh (*Vessantara*) thị hiện nơi cõi Ta bà này bằng cách đầu thai làm con của vua Tịnh Phạn (*Suddhodana*) và hoàng hậu Ma Da (*Maya*), tức thái tử Tất Đạt Đa.

Theo triết lý tương tức và duyên sinh của Phật giáo, tinh cha, noãn sào của mẹ, tử cung, sự ân ái và giao hợp của cha mẹ, thời gian thụ thai, mang thai, v.v... của người mẹ đều là những yếu tố rất quan trọng và cần thiết để hình thành thai nhi. Bên cạnh các yếu tố ấy, trong quá trình hình thành và phát triển, thai nhi còn phải phụ thuộc vào các yếu tố cần thiết khác nữa như ánh sáng, không khí, hơi ấm, sự chuyển động, chất bổ dưỡng, v. v., đặc biệt là phụ thuộc vào sự có mặt và sự liên kết lại với thức tái sinh (*Patisandhi*)[11] hay hương ấm (*Gandhabha*).[12]

Trong nhiều đời quá khứ, hiện tại, và tương lai, tùy theo nguyện lực và nghiệp lực của mỗi người, thức này kết nối, hòa nhập, vay mượn, và gá vào năm uẩn (*sắc, thọ, tưởng, hành, và thức*) của cha và của mẹ để hình thành một thai nhi. Trong chu kỳ sinh, tử, và tái sinh, khoảng chín tháng mười ngày, thai nhi được hình thành, tiếp nối, lớn lên, già, chết, và tiếp tục chuyển tiếp sang một đời khác, và cuối cùng được sinh vào một đời sống mới.

Trong trường hợp ra đời của Bồ-tát Tất-đạt-đa (*Bodhisattva Siddhārtha*), với đời sống chuyển tiếp cuối cùng của Bồ tát Hộ Minh (*Vessantara*).[13] vì nguyện lực giáo hóa và cứu độ chúng sinh, từ cung trời Đâu-suất (*Tusita*), Bồ tát Hộ Minh hiện thân làm đức Phật hài nhi. Để thực tập và tưởng nhớ công hạnh giáo hóa chúng sinh của Ngài, trong mùa lễ Phật đản hằng năm, chư vị xuất sĩ và cư sĩ thường xưng tán và lễ lạy Ngài như sau:

“Bồ tát Hộ Minh, từ trên cung trời Đâu Suất, báo mộng hoàng hậu Ma Da, cỡi voi trắng sáu ngà, và đi vào hông bên phải của mẹ. Hoặc, cậu bé sơ sinh Tất-đạt-đa, sinh ra ở dưới cây Vô Ưu, thị hiện ra đời để đem lại an lạc và hạnh phúc cho số đông, được chín rồng phun nước, Ngài đi bảy bước, trên bảy đóa hoa sen, và đồng đạc nói rằng: Trên trời dưới đất, chỉ có con Người giác ngộ và tinh thức là tôn quý. Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh.”[14]

Tất cả những từ ngữ đề cập ở trên, như voi, màu trắng, sáu ngà, bên phải, cây vô ưu, con số 9, rồng, nước, con số 7, bước, hoa sen, con người, đều là những biểu tượng ẩn dụ và nhấn mạnh. Hông

bên phải là biểu tượng huyền thoại; huyền thoại ở đây có nghĩa là câu chuyện hàm chứa nhiều ý nghĩa trang trọng, tôn kính, thiêng liêng, vi diệu, và màu nhiệm.

Voi tượng trưng cho sức mạnh, vững chãi, thanh thoi, thông dong, và tự tại; màu trắng chỉ cho sự tinh khiết, trong sạch, không ô nhiễm; sáu ngà tượng trưng cho sáu hạnh nguyện đích thực ***“Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ”*** của một vị Bồ tát đi vào đời để cứu độ chúng sanh. Bên phải là bên thuận theo chiều kim đồng hồ, đi từ hướng Đông sang hướng Nam, hướng Tây, và hướng Bắc. Bên phải chỉ cho hướng đi thuận duyên, hướng đi đem đạo vào đời để giúp đời thêm vui bớt khổ. Bên phải có nghĩa là bên tốt, là lẽ phải, là chân lý... Sinh ra hông bên phải của hoàng hậu Ma Da mang ý nghĩa tượng trưng huyền thoại; thực ra, thái tử Tất-đạt-đa sinh ra bình thường như bao nhiêu người khác trên thế gian này.[15]

Chúng ta biết hông bên phải là có thật đối lại với hông bên trái mang ý nghĩa tượng trưng chỉ cho sự thuận duyên, hợp với chân lý, và lẽ phải. Điểm này được nhấn mạnh và nhắc nhở chúng ta rằng là con người tứ đại (*đất – chất cứng, nước – chất lưu chuyển, lửa – chất nóng, và gió – chất chuyển động*) và năm uẩn (*sắc, thọ, tưởng, hành, và thức*) như thái tử Tất-đạt-đa (*Siddhārtha*), mỗi chúng ta đều có khả năng tu tập, giác ngộ, và giải thoát như Ngài nếu mỗi người cố gắng sống đời sống chánh niệm và tỉnh giác, vững chãi và thanh thoi trong đời sống hằng ngày. Ngoài con người ra, không có một đấng thần linh nào có thể thay thế con người được.

Vị Bồ tát Hộ Minh (*Vessantara*)[16] cỡi voi trắng sáu ngà đi vào hông bên phải của hoàng hậu Ma Da; hông bên phải mang ý nghĩa tượng trưng, ẩn dụ, và nhấn mạnh rằng người giác ngộ và tinh thức nào muốn đem đạo vào đời để giáo hóa chúng sanh, thì phải thực tập sáu hạnh nguyện độ sanh: ***“Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ.”*** Khi sáu hạnh nguyện độ sanh được thực hiện hoàn hảo và đầy đủ, vị Bồ tát có khả năng đem đạo vào đời để giúp đời thêm vui và thêm phúc.

Vị Bồ tát ở đây cụ thể chỉ cho thái tử Tất-đạt-đa (*Siddhārtha*), sinh ra, lớn lên, xuất gia, tu hành, đắc đạo, hoằng pháp, và độ sanh ngay tại đời này. Hòa nhập vào đời để giáo hóa chúng sanh, nhưng Ngài không bị đời làm ô nhiễm, thân và tâm của Ngài luôn giữ thanh thân, chánh niệm, vững chãi, trong sạch, và tinh khiết. Để noi gương, áp dụng, và thực hành hạnh nguyện giáo hóa chúng sanh của đức Thế Tôn, thì mỗi chúng ta phải là mỗi hành giả an lạc, mỗi chúng ta là mỗi vị Bồ tát đích thực, cùng nhau đem đạo vào đời để giúp đời an vui và hạnh phúc.

(Bồ tát Hộ Minh[17] – Vessantara – tiền thân đức Phật Thích Ca)

(Bodhisattva Vessantara[18] – the past life of Sakyamuni Buddha)

Nhìn ý nghĩa phân tích, chúng ta biết Bồ tát tiếng Phạn là Bodhisattva gồm có hai từ Bodhi và Sattva; Bodhi có nghĩa là tỉnh thức, giác ngộ, và Sattva có nghĩa là con người. Vậy Bồ tát hay Bodhisattva có nghĩa là con người tỉnh thức và giác ngộ có khả năng khơi dậy và đánh thức Phật tánh của người khác tỏa sáng, có khả năng khơi dậy và tưới tắm hạt giống giác ngộ của người khác nảy mầm, có khả năng hướng dẫn người khác tu tập, hướng tới giác ngộ và giải thoát như mình.

Đây là điểm đặc thù của đạo Phật. Xưa cũng như nay, hễ ai có đầy đủ duyên lành tu tập Phật pháp thì chính họ có thể đạt được an vui, hạnh phúc, giác ngộ, giải thoát, và bình đẳng như nhau. Thực vậy, đạo Phật luôn tôn trọng và khẳng định con người là tối thượng.

Trong âm Hán Việt, chữ **“Hộ”** trong **“Hộ Minh”** là động từ có nghĩa là giữ gìn, bảo hộ, duy trì, phát triển... ; chữ **“Minh”** trong **“Hộ Minh”** là danh từ có nghĩa là sáng suốt, sáng tỏ, sáng rõ, trong sạch, tinh khiết, tuệ giác, chiếu sáng, tỏa sáng... Hộ Minh (*Vessantara*)[19] là đạo hiệu của một vị Bồ tát giáng trần, có nghĩa là Người có khả năng giữ gìn ngọn đèn tuệ giác để soi sáng cho thế gian, để đem lại an lạc và hạnh phúc đích thực cho thế gian. Người này là hiện thân của thái tử Tất Đạt

Đa, tức là hiện thân đức Phật Thích Ca Mâu Ni, có khả năng đem lại trí tuệ, tình thương, bình đẳng, và hòa bình cho số đông trên khắp hành tinh này.

Nhân tiện đây, chúng ta cũng tìm hiểu ý nghĩa của cụm từ Hán Việt **“thị hiện đản sanh”**; **“thị hiện”** có nghĩa là có mặt ở đây; **“đản sanh”** có nghĩa là sự ra đời của một vị Thánh, cụ thể là đức Phật Thích Ca Mâu Ni. **“Ở đây”** chỉ cho thế giới Ta bà này, nơi mà chúng ta đang sống có nhiều thiên tai, chiến tranh, cướp bóc, tranh giành ...xảy ra. Tất cả các điều ấy đều do lòng tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến... của con người tạo ra.

Đức Phật và đạo Phật có mặt trên cuộc đời này là để giảng dạy và giáo hóa cho con người biết tu tập, biết chuyển hóa tham, sân, si..., biết bỏ ác làm lành, biết hướng thượng và hướng thiện bằng cách áp dụng và thực hành lời Phật dạy vào trong đời sống hằng ngày của mình, sống đời sống chánh niệm và tỉnh giác, vững chãi và thanh thoi để đem lại an lạc và hạnh phúc cho số đông ngay tại thế gian này.

Cũng vậy, vì thương chúng sanh, vì đem lại an lạc và hạnh phúc cho chư thiên và loài người, đức Phật Thích Ca Mâu Ni thị hiện ra cõi Ta bà này, tức là có mặt ở đây và bây giờ để lắng nghe và chia sẻ tiếng đau thương, than khóc, và khổ đau của chúng sinh do vì chiến tranh và tội phạm. Người giúp cho chúng sanh thấy rõ hướng đi hòa bình, bình đẳng, thương yêu, và tôn trọng lẫn nhau bằng cách thực hành con đường thánh có tám làn xe chạy (*the eightfold lane highway*), cụ thể là **“cái thấy chân chánh, suy nghĩ chân chánh, lời nói chân chánh, việc làm chân chánh, nghề nghiệp chân chánh, siêng năng chân chánh, nhớ nghĩ chân chánh, tập trung và duy trì thân tâm an lạc chân chánh.”**[20]

Tám làn xe chạy này hỗ trợ với nhau và có nhiều mối tương quan và tương duyên với nhau rất mật thiết; một là tám và tám là một. Thực vậy, con đường thánh có tám làn xe có khả năng xây dựng trí tuệ, tình thương và hòa bình đích thực cho số đông, có khả năng đưa chúng sanh tới bờ an vui hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân ngay cuộc đời này.

Qua những gì thảo luận trên đây, chúng ta thấy các cụm từ Bồ tát Hộ Minh (*Vessantara*), cõi trời Đâu Suất, voi trắng sáu ngà, hồng bên phải, và thị hiện được trình bày xong. Tiếp đến, kính mời quý vị cùng nhau tìm hiểu những từ ngữ tiếp theo như cây Vô Ưu, chín rồng, phun nước, bảy bước, hoa sen, đồng dục nói rằng, và cái ta.

Khi sinh ra dưới cây Vô Ưu (*Ashoka, Sorrowless Tree*), Tất Đạt Đa (*Siddhārtha*) sơ sinh hay đức Phật sơ sinh liền đi 7 bước trên 7 hoa sen, tay phải chỉ lên trời, tay trái chỉ xuống đất, đồng dục nói rằng: **“Trên trời dưới đất chỉ có cái Ta, Phật tánh, tức con người giác ngộ là tôn kính và quý trọng. Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh.”**[21]

Như quý vị biết tất cả các từ và cụm từ cây, Vô Ưu, chín, rồng, phun, nước, bảy bước, hoa sen, đồng dục nói rằng, cái ta, ... đều hàm chứa các ý nghĩa biểu tượng, ẩn dụ, và nhấn mạnh.

Cây ở đây được ẩn dụ cho hoàng hậu Ma Da hoan hỷ, trên 40 tuổi rồi mới sanh con,[22] vị thánh hài nhi, tức đức Phật sơ sinh, con người toại nguyện có đầy đủ phước đức và trí tuệ; Vô trong vô ưu có nghĩa là không; Ưu có nghĩa là ưu phiền, buồn phiền, phiền muộn, phiền não, ...Vô Ưu có nghĩa là không phiền muộn, không phiền não, không ưu phiền... Như vậy, cây vô ưu có nghĩa là cây không phiền muộn, không phiền não, và không ưu phiền, được minh họa cho hai mẹ con thánh Mẫu Ma Da và thái tử Tất Đạt Đa (*Siddhārtha*) sơ sinh.

Vì không bị phiền não và ưu phiền chế ngự, nên thánh Mẫu Ma Da có khả năng hiến tặng cho trái đất này một con người tỉnh thức, giác ngộ, và giải thoát trọn vẹn, tức đức Phật lịch sử hiệu là Thích Ca Mâu Ni sau này. Vì không bị phiền não và ưu phiền chế ngự, nên thái tử Tất Đạt Đa đủ duyên sinh ra trong đời, lớn lên trong đời, xuất gia, tu tập, giác ngộ, và đem lại an lạc và hạnh phúc cho muôn loài.

Theo cái nhìn thiền quán và tương tức, hạnh phúc của người mẹ chính là hạnh phúc của người con, và hoan hỷ của người mẹ chính là hoan hỷ của người con, của hoàng thân quốc thích, và của bá



dân thiên hạ...Thánh Mẫu Ma Da hoan hỷ, nuôi dưỡng thánh thai, sinh ra một Thánh hài nhi từ bi, không ưu phiền,[23] có mặt trên thế gian này để đem lại tình thương và hòa bình cho pháp giới chúng sinh.

Một khi hạt giống thánh, hạt giống an vui, và hạnh phúc có trong con người thánh, con người an vui và hạnh phúc, thì các hạt giống này và con người này có thể đem lại an vui và hạnh phúc đích thực cho nhân loại trên khắp hành tinh này.

Phần số 2 này sẽ được trình bày ở phần số 9: Nhìn Phật đản qua khía cạnh hòa bình, mời quý vị theo dõi phần dưới.

3. Nhìn Phật đản qua khía cạnh biểu tượng hoa sen

Sinh ra dưới cây Vô Ưu, đức Phật sơ sinh bước đi 7 bước trên 7 hoa sen.[24] Các bước chân đi của Ngài đều có các đóa hoa sen nâng đỡ. Những

bước đi này đích thực là những bước đi an lạc và hạnh phúc cho số đông nhằm báo hiệu đức Thế Tôn xuất hiện ra đời.

*“Bảy đóa sen hồng nâng bước tịnh,
Nở giữa đầm sen đấng từ bi.”[25]*

Sen hồng ở đây tượng trưng cho sự tinh khiết, trong sạch, tỉnh thức, tỉnh giác, chánh niệm, vững chãi, và thanh thoi. Ở ngữ cảnh này, sen tượng trưng cho đức Phật và các đức tính của Ngài. Bảy đóa sen hồng tượng trưng cho bảy đức Phật:[26]

Đức Phật Tỳ Bà Thi (*Vipassī Buddha*), đức Phật Thi Khí (*Sikhi Buddha*), đức Phật Tỳ Xá Phù (*Vessabhū Buddha*), đức Phật Câu Lưu Tôn (*Kankusandha Buddha*), đức Phật Câu Na Hàm (*Konagamana Buddha*), đức Phật Ca Diếp (*Kassapa Buddha*), và đức Phật Thích Ca Mâu Ni (*Sakyamuni Buddha*). Trước sau như một, bảy đức Phật này đều có đầy đủ các đức tính đặc thù trên.

“Bước tịnh” có nghĩa là bước đi an lạc, thanh tịnh, bình đẳng, tình thương, và hòa bình, tiêu biểu cho bước đi an vui và hạnh phúc, vững chãi và thanh thoi của đức Phật, đạo Phật, và các đệ tử của Ngài.

Ở câu thơ thứ hai, ta bắt gặp các từ đầm sen, sen, Đấng từ bi; đầm được hiểu là thế gian; sen được ẩn dụ cho Đấng từ bi, tức đức Phật, Người có tình thương yêu bao la và rộng lớn của Ngài đối với chúng sanh muôn loài.

Khi đề cập tới đầm sen, chúng ta nghĩ tới đất, nước, không khí, ánh sáng...đặc biệt là bùn trong ao. Sen mọc trong đầm, trong bùn, thì sen mới có giá trị, trong sạch, và tinh khiết mặc dầu sen không bao giờ mọc trong nước sạch và đất sạch. Sen ở đây tượng trưng cho sự tinh khiết của đức Phật, cụ thể là thái tử Tất Đạt Đa sinh ở thế gian, thái tử xuất gia, tu tập, giác ngộ, và thành Phật.

Vì an lạc và hạnh phúc cho số đông, vì tình thương bao la rộng lớn của Ngài đối với chúng sanh, những chúng sanh nào có duyên với Ngài, học Phật, nghe pháp, và kính Tăng, thì Ngài có khả năng nhiếp hóa được chúng, và vượt thoát

các tiếng khen, chê, và chỉ trích của thế gian. Nương vào thế gian để hoằng pháp, để giáo hóa chúng sanh, để đem lại an vui và hạnh phúc cho chúng sanh, đức Phật sống đời sống chánh niệm và tỉnh thức, vững chãi và thanh thoi, an vui và hạnh phúc, phản chiếu trong cử chỉ, lời nói, ý nghĩ, và việc làm của Ngài hoàn hảo và trọn vẹn đáng được thế gian tôn kính. Nếu Ngài sinh và sống ở cõi trời, thì chúng sinh ở cõi ta bà này không biết Ngài và họ không có cơ hội để tôn sùng và tôn kính Ngài.

Theo giáo lý Duyên sinh, sen được làm bằng các yếu tố không phải sen như bùn, nước, không khí, ánh sáng...Sống trong bùn, nhưng sen không bị bùn làm ô nhiễm; nó vươn lên tới mặt nước, vượt ra khỏi mặt nước xinh tốt, nở hoa tươi đẹp, và kết hạt tròn trịa. Cũng vậy, sống và hoằng dương chánh pháp trong đời trong suốt 80 năm, nhưng đức Phật không bị đời làm hoen ố, không bị vô minh và phiền não chế ngự, vẫn an trú vững chãi trong chánh niệm, chánh định, và chánh tri kiến để đem lại an lạc và hạnh phúc đích thực cho tự thân và cho tha nhân ngay cuộc đời này.

Ở điểm này, bùn dụ cho phiền não tham, sân, si, các tiếng thị phi, khen chê của thế gian; sen dụ cho kết quả công phu tu tập thiền quán của đức Phật. Quá trình tu tập và hoằng dương chánh pháp là quá trình giúp hành giả nhận diện và chuyển hóa bùn thành sen, phiền não thành Bồ đề, khổ đau thành an vui và hạnh phúc... Đức Phật đã từng làm như vậy, và các đệ tử của Phật cũng phải bắt chước học và làm theo hạnh của đức Phật vậy.

Học và thực hành Phật pháp càng nhiều, thì chúng ta càng đạt được nhiều an vui và hạnh phúc. Học và hành Phật pháp càng ít, thì ta gặt hái kết quả an vui và hạnh phúc càng ít cho tự thân và cho tha nhân. Không học Phật pháp, ta không biết đâu là con đường tốt để thực hành. Do vậy, mỗi chúng ta hãy cố gắng tu học và thực hành Phật pháp để đem lại hoa trái an lạc và hạnh phúc cho số đông.

Thật vậy, sinh trong thế giới loài người, thái tử Tất Đạt Đa có đủ duyên lành xuất gia, tu tập, giác ngộ, và thành Phật. Ở điểm này, thái tử được xem là con người hướng thượng, hướng thiện, hướng

tới an vui và hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân ngay cuộc đời này. Bắt đầu từ con người bình thường, thái tử nỗ lực tu tập hướng tới con người phi thường, tức con người giác ngộ và tỉnh thức. Sống chánh niệm và tỉnh giác, vững chãi và thanh thoi bằng cách thực hành và an trú sâu vào thiền định, cuối cùng, Ngài trở thành bậc đạo Sư tâm linh hoàn hảo đáng được thế gian tôn sùng và quý kính.

*“Xinh tốt như hoa sen,
Rạng ngời như bắt đầu,
Xin quay về nương náu,
Bậc Thầy của nhân thiên.”[27]*

Hơn nữa, sen tượng trưng cho sự tinh khiết, trong sạch, không ô nhiễm...Bùn tượng trưng cho phiền não, khổ đau, bất hạnh, nhiễm ô, hoen ố, tham, sân, ... Từng bước hướng thượng và hướng thiện; tu tập là quá trình thanh lọc và chuyển hóa phiền não thành Bồ đề; khổ đau và bất hạnh thành an vui và hạnh phúc; nhiễm ô và hoen ố thành tinh khiết và trong sạch. Nếu chúng ta hiểu và thực hành như vậy, thì an lạc và hạnh phúc thấm nhuần và làm mát dịu thân tâm.

*“Sen quý nở đài giác ngộ,
Hào quang chiếu rạng mười phương,
Trí tuệ vượt tầm pháp giới,
Từ bi thấm nhuần non sông,
Vừa thấy dung nhan Điều Ngự,
Trăm ngàn phiền não sạch không,
Hướng về tán dương công đức,
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng.”[28]*

Ở trong ngữ cảnh đức Phật đản sinh, hoa sen được mô tả ở đây là những ẩn dụ rất đẹp và rất ý nghĩa nhằm báo hiệu cho mọi người biết rằng đức Phật Thích Ca Mâu Ni là người sinh ra trong đời, lớn lên trong đời, và thành tựu trong cuộc đời bằng cách đem lại an lạc và hạnh phúc cho số đông, nhưng Ngài không bao giờ bị đời làm ô nhiễm. Cuộc đời của Ngài là bài học vô cùng giá trị và quý báu để cho các dân tộc trên thế giới học hỏi và noi theo.

Hơn nữa, chúng ta biết rằng hình ảnh đức Phật sơ sinh bước đi 7 bước trên 7 hoa sen, và những lời nói khẳng định mạnh mẽ của Ngài được các nhà viết sử mô tả bao gồm nhiều ý nghĩa biểu

tượng và ẩn dụ thiết thực và nhấn mạnh. Hình ảnh này chỉ được tìm thấy trong đạo Phật nhằm để tôn vinh và xác nhận rằng con người tỉnh thức và giác ngộ là trên hết.

4. Nhìn Phật đản qua khía cạnh con người tối thắng

Lúc sinh ra, một tay phải chỉ lên trời, một tay trái chỉ xuống đất, đức Phật sơ sinh đồng đặc nói rằng: ***“Trên trời dưới đất, chỉ có con người là tôn quý. Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh.”***[2]

Con người (*Mānusa*) ở đây chỉ chung cho con người tỉnh thức, cụ thể là đức Phật (*Buddha*) – Bậc tỉnh thức và giác ngộ vẹn toàn. Theo tư tưởng của đạo Phật, con người là tối thắng; ngoài con người ra, không có một đấng thần linh có thể thay thế.

Theo tư tưởng của Bà La môn giáo (*Brahmanism*) hay các tôn giáo khác, Phạm thiên (*Brahma*) hay đấng sáng tạo là tối cao. Con người được xem là con người tôn giáo ở vị trí thấp lắm. Vì con người ở vị trí thấp, nên đôi lúc họ chỉ biết phục tùng, vâng lệnh, và tin theo bề trên. Ví dụ, nếu bề trên nói rằng người nào làm thiện thì được lên thiên đàng mãi mãi, và người nào làm điều bất thiện thì đọa địa ngục mãi mãi; những lời nói này đầy hăm dọa thiếu chánh kiến, chánh tuy duy, chánh ngữ...

Là người tu học Phật pháp, chúng ta phải quán chiếu những lời nói đó đúng hay sai. Nếu những lời nói đó không đúng chúng ta loại bỏ ngay, hoặc nếu những lời nói đó đúng chúng ta mạnh dạn duy trì, phát triển, áp dụng, và thực hành nó vào trong đời sống hằng ngày của chúng ta để đem lại an lạc và hạnh phúc cho số đông.

Theo quan điểm của đạo Phật, dù bạn làm thiện được phước sinh lên cõi trời, nhưng nếu bạn không nỗ lực tu tập để tích lũy thêm điều phước thiện, bạn sẽ gặp khổ đau như thường; hoặc dù bạn làm điều bất thiện đọa xuống địa ngục, nhưng nếu bạn cố gắng tu tập để chuyển hóa thân tâm, phước đức của bạn tăng dần, bạn sẽ sinh lên cõi trời và cõi người.

Khi phúc đức của bạn tăng trưởng, bạn phải biết cách nuôi dưỡng, vun trồng, và phát triển phúc đức của bạn bằng cách làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch, chánh niệm, và tỉnh giác. Nếu bạn hiểu và làm được như vậy, Phật tánh trong bạn dần dần trở nên bừng sáng.

Dĩ nhiên, trong quá trình tu tập và chuyển hóa thân tâm, bạn phải tinh tấn dũng mãnh trong một thời gian dài, thì bạn mới đạt được an vui và giải thoát. Nhưng bạn nên nhớ rằng thực tập Phật pháp càng vững chãi, thì bạn sẽ càng đạt được nhiều an vui và hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân ngay trong cuộc sống hiện tại.

Thực vậy, theo cái nhìn của đạo Phật, con người đối với Phật giáo là con người chuyển hóa và chuyển nghiệp ở vị trí rất quan trọng và tối thượng; Phạm thiên hay đấng sáng tạo chỉ ở vị trí bình thường mà thôi bởi vì con người có đầy đủ Phật tánh, Phạm thiên tánh, và Thượng đế tánh nếu con người biết tu tập, chuyển hóa phiền não thành Bồ đề, khổ đau thành an vui, hạnh phúc, và hướng đến giác ngộ và giải thoát; lúc bấy giờ, Phật tánh của con người và của vị giác ngộ đều bình đẳng như nhau.

Phật giáo xem con người giác ngộ là tối thượng; con người giác ngộ có nghĩa là con người hướng thượng và hướng thiện, hướng tới an vui và giải thoát đích thực, cụ thể là đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thực vậy, đạo Phật luôn đề cao và nhấn mạnh rằng chỉ có con người mới có khả năng tu tập và chuyển nghiệp – chuyển phàm phu thành thánh quả; chỉ có con người tỉnh thức, giác ngộ và giải thoát mới có khả năng đem lại an lạc, hạnh phúc, tình thương, và hòa bình cho tự thân và cho tha nhân ngay bây giờ và ở đây trong cuộc sống hiện tại. Ngoài con người này ra, không có một Phạm thiên hay đấng thần linh nào có đảm trách và thay thế.

Để nhấn mạnh và diễn tả con người tối thượng, chúng ta biết lúc thành đạo dưới cội cây Bồ đề, đức Phật an trú vững chãi trong thiền định và quán chiếu rằng chưa đúng lúc để cho Ngài đi thuyết pháp. Lúc đó, sau 3 lần Phạm thiên Sahampati[3]

thừa thỉnh đức Phật để đi thuyết pháp cho chúng sanh, đức Phật đồng ý lên đường vận chuyển bánh xe chánh pháp.

Theo tư tưởng của Bà-la-môn (*Brahmanism*) và Ấn Độ giáo (*Hinduism*), Phạm thiên được xem là đấng tối cao của tôn giáo của họ, là vị vua trời cao nhất của các chư thiên, được tin tưởng một cách triệt để mặc dù Phạm thiên chỉ do con người suy nghĩ và tưởng tượng mà ra, và không có ai thấy đấng Phạm thiên nào cả.

Tuy nhiên, Kinh điển Phật giáo, đặc biệt là Tương Ưng Bộ, Kinh Tôn Kính, Chương VI, phần II,[4] (*Samyutta Nikaya VI.2- Garava Sutta- Reverence*) có đề cập rằng Vị Phạm thiên này đích thân tới gặp đức Phật và thỉnh Phật trụ thế ở đời lâu dài để đem đạo và ánh sáng tuệ giác, từ bi, và trí tuệ đến cho pháp giới chúng sinh muôn loài.

Ở điểm này, chúng ta thấy có các điểm đặc thù được nhấn mạnh dưới đây như sau:

- a. Phật pháp vi diệu, thiết thực hiện tại, vượt thoát thời gian, đến để thấy, đến để nghe, đến để hiểu ...
- b. Phật pháp có giá trị rất nhiều khi đức Phật được vị Phạm thiên này cung thỉnh.
- c. Đê cao và tôn kính Phật pháp, con Người tối thượng – đức Phật Thế Tôn – Người nói pháp
- d. Thời gian thích hợp cho đức Phật để đi hoằng Pháp
- f. Thỉnh và giảng pháp đúng thời, đúng nơi, và đúng đối tượng, pháp trở nên có giá trị, người nói pháp có thêm uy lực, và người nghe pháp có thêm tín tâm.
- g. Có tinh thần tự độ và độ tha.

Thực vậy, pháp thoại được người thành tâm thừa thỉnh, được khéo thuyết giảng đúng lúc, đúng nơi, và đúng đối tượng, thì pháp thoại và người nói pháp đều có thêm uy lực, sức mạnh, và giá trị tâm linh rất nhiều; ngược lại, pháp thoại không do người thừa thỉnh, nói không đúng lúc, không

đúng chỗ, và không đứng đối tượng, thì đôi lúc chỉ có ý nghĩa và giá trị một chút hoặc không có ý nghĩa và giá trị.

Trên đây, nhìn Phật dẫn qua khía cạnh con người tối thắng vừa được trình bày xong. Tiếp đến, chúng ta nhìn Phật dẫn qua khía cạnh con người bình thường.

5. Nhìn Phật dẫn qua khía cạnh con người bình thường

Con người bình thường, trước hết, phải là con người 5 uẩn gồm có sắc, thọ, tưởng, hành, và thức được chia làm 2 phần: đó là Danh và sắc (*Nāma and rūpa = name and form, or mind and body*).[5] Danh(*Nāma*) thuộc về tâm gồm có thọ, tưởng, hành và thức; và sắc (*Rūpa*) thuộc về thân gồm có yếu tố đất – chất cứng, yếu tố nước – chất lỏng, yếu tố lửa – chất nóng, và yếu tố gió – sự chuyển động. Danh và sắc, hay thân và tâm tạm được chia ra như vậy là để cho người học dễ hiểu, chứ thật ra, cả hai chỉ là một mà thôi, đó là con người năm uẩn.

Yếu tố đất – chất cứng gồm có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, nội tạng, ruột...

Yếu tố nước – chất lỏng gồm có mật, đờm, máu, mủ, mồ hôi, chất béo, nước mắt, mũi nhầy, nước tiểu...

Yếu tố lửa – chất nóng gồm có cơ cấu thân thể tạo ra hơi ấm vật lý, lão hóa, tiêu hóa...

Yếu tố gió – sự chuyển động gồm có không khí liên quan với hệ thống phổi, hơi thở, gió trong bụng và đường ruột...

Danh và sắc, hay thân và tâm tương thuộc với nhau, và không thể tách rời nhau.

Thật vậy, con người bình thường được gọi là con người duyên sinh (*Pali: paticca-samuppāda*)(ta), con người tương thuộc (*không ta*), hay con người vô ngã; vô ngã (*Pali: anattā*) có nghĩa là các yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành, và thức không tồn tại độc

lập và riêng biệt; ta và không ta là một, con người duyên sinh và con người tương thuộc là một, và một là tất cả.

Theo cái nhìn thiền quán của đạo Phật, con người này không chấp một duyên duy nhứt, một chủ thể tuyệt đối, một linh hồn bất biến, và một đấng sáng tạo vĩnh cửu. Con người bình thường, năm uẩn, duyên sinh, hay vô ngã đều được gọi là con người vô thường, phàm phu, hoặc thánh nhân. Con người này sinh ra trong đời, lớn lên trong đời, và thành tựu trong cuộc đời đều phải trải qua các giai đoạn già, bệnh, chết, nghiệp lực, chuyển biến...

Học sử Phật giáo, chúng ta biết khi tham quan bên ngoài 4 cửa thành, thái tử Tất Đạt Đa (*Siddhārtha*) và người hầu cận tên là Sa Nặc (*Channa*) thấy rõ các cảnh tượng thật, đó là người già, người bệnh, người chết, và vị Khất sĩ. Khi nhìn thấy các cảnh tượng đó, thái tử liền có những dòng suy tư và quán chiếu đời sống của mình và của con người như thế này; là con người, ai cũng phải trải qua các giai đoạn sinh, già, bệnh, và chết; là con người, ai cũng phải tạo ra các nghiệp thiện và nghiệp bất thiện; là con người, ai cũng phải có Phật tính.

Thật vậy, để đem lại an vui và hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân trên thế gian này, để đem lại tình thương và hòa bình đích thực cho muôn loài chúng sanh, nương vào con người duyên sinh và vô thường này, Bồ tát Tất Đạt Đa (*Bodhisattva Siddhārtha*) quyết định chọn con đường xuất gia, con đường tu tập, con đường hướng thượng và hướng thiện, hướng tới giác ngộ, an vui, giải thoát, và Bồ tát quán chiếu rằng:

“Thế nào tôi cũng phải già nua, tôi không thể nào tránh thoát khỏi già nua;

Thế nào tôi cũng phải bệnh, tôi không thể nào tránh thoát khỏi bệnh;

Thế nào tôi cũng phải chết, tôi không thể nào tránh thoát khỏi cái chết;

Tất cả những gì do nghiệp thân, nghiệp khẩu, và nghiệp ý của tôi tạo tác và gây ra, tôi không thể nào xa lìa và tránh khỏi dù đó là nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện;

Tất cả những nghiệp thiện và bất thiện do tôi tạo tác; ý thức rằng nghiệp thiện tôi tiếp tục phát huy, duy trì, và phát triển; nghiệp bất thiện tôi cố gắng buông bỏ, loại trừ, và chuyển hóa;

Tất cả những người thân, người thương, và những gì tôi trân quý hôm nay, một mai này chắc chắn tôi sẽ xa lìa và buông bỏ, tôi không thể nào tránh khỏi sự xa lìa và buông bỏ ấy.”[6]

Quán chiếu con người bình thường như vậy bằng cách học hạnh xả ly và buông bỏ chấp thủ, Bồ tát quyết chí xuất gia, nỗ lực tu tập, và an trú vững chãi vào thiền định. Cuối cùng, Ngài giác ngộ viên mãn, và thành Phật – Bậc tỉnh thức vẹn toàn, đem tình thương và ánh sáng hòa bình đích thực cho nhân thế.

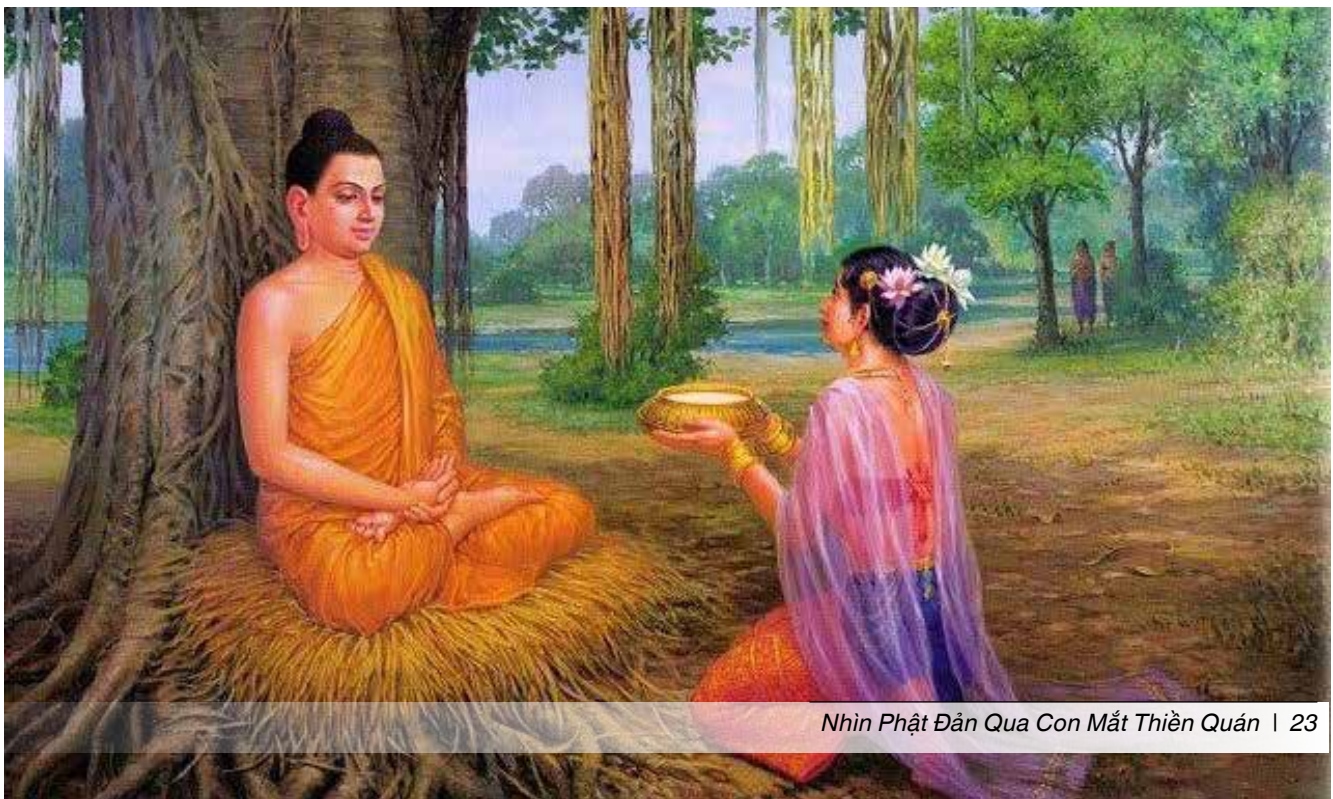
Thực vậy, những điều quán chiếu trên đây rất thiết thực hiện tại mang nhiều ý nghĩa chuyển hóa và tu tập, an vui và hạnh phúc. Là con người bình thường, là đệ tử của đức Thế Tôn, khi chúng ta khéo biết tu tập và chuyển hóa nghiệp bằng cách quán chiếu, áp dụng, và thực hành giáo pháp của đức Thế Tôn vào trong cuộc sống hằng ngày của mình, thì hiện tại ta sống rất an lạc, và tương lai ta

sống rất an vui; chúng ta hiểu và thực hành Phật pháp được như vậy, thì an lạc và hạnh phúc có khả năng thấm nhuần và làm mát dịu thân tâm.

6. Nhìn Phật đản qua khía cạnh kham nhẫn, trí tuệ, hướng thượng, hướng thiện, an vui, và giải thoát

Trải qua 6 năm tu khổ hạnh với 5 anh em Tôn giả A Nhã Kiều Trần Như, nhà tu Tất Đạt Đa chỉ ăn lá và trái cây rừng để nuôi thân. Cuối cùng, xét thấy lối tu khổ hạnh ép xác này không đem lại an lạc và lợi ích cho thân tâm, Ngài quyết định rời 5 người bạn đồng tu và bỏ lối tu ấy bằng cách thọ nhận bát cháo sữa của nàng Su-dà-ta (*Sujata*) và chọn con đường Trung Đạo (*majjhimāpaṭipadā*): **“không tu khổ hạnh ép xác và không tham đắm dục lạc.”**

Ở điểm này, các vị cổ Đức thường nói: **“Có thực mới vực được đạo.”** Nhờ thọ dụng bát cháo sữa của nàng cúng, nên sức khỏe của Ngài dần dần trở nên bình phục. Sau khi thọ dụng xong, Ngài đem bát không quăng xuống sông Ni Liên Thiền (*Neranjara*), phát nguyện, và nói rằng: **“Nếu cái bát này trôi ngược dòng nước, thì việc tu tập của Ta chắc chắn sẽ đạt thành đạo quả.”** Quả thật, chọn con đường Trung đạo để tu tập và hướng tới giác ngộ, cuối cùng, Ngài thành tựu được đạo quả tốt đẹp.



Như quý vị biết cái bát này là một ví dụ cụ thể minh họa cho **“đời sống chánh niệm, giác ngộ, và tỉnh thức”** của hành giả Tất Đạt Đa (*Siddhārtha*). Trôi ngược dòng có ý nghĩa ngược lại với trôi xuôi dòng; trôi xuôi dòng có nghĩa là mọi người sống ở đời đều phải bị vướng bận gia đình và con cháu; trôi ngược dòng có nghĩa là hành giả sống ở đời, nhưng không bị vướng bận gia đình và con cháu. Nước dụ cho tham ái, ràng buộc, bận bịu, bám víu ... Ta ở đây là đại từ ngôi thứ nhất được hiểu là **“hành giả.”**

Vậy, trôi ngược dòng sông có ý nghĩa tổng quát là mọi người ở đời sống đời sống có gia đình, hành giả sống đời sống không có gia đình, không bị ràng buộc bởi các ràng buộc gia đình, vợ chồng, và con cái, sống đời sống có nhiều tự do, thông dong và tự tại, có nhiều thời gian để tu tập và để hướng dẫn người khác, đi trên con đường hướng thượng và hướng thiện, hướng tới an vui và hạnh phúc cho số đông.

Câu trên vừa đề cập có thể viết lại là: **“Nếu hành giả an trú vững chắc trong niệm, trong định, và trong tuệ, thì hành giả chắc chắn sẽ gặt hái được nhiều hoa trái an vui và hạnh phúc đích thực cho số đông trên khắp hành tinh này.”** Đây là mệnh đề điều kiện thứ nhất, nếu áp dụng và thực tập Phật pháp vào trong đời sống hằng ngày của mình, thì hành giả chắc chắn có thể gặt hái những hoa trái an vui và hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây trong cuộc sống hiện tại. Thật vậy, vun trồng, nuôi dưỡng, và phát triển việc làm thiện, ý nghĩ thiện, và lời nói thiện, thì chắc chắn hành giả sẽ đạt được an vui, hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân ngay cuộc đời này.

Từ đó, Bồ tát Tất-đạt-đa nhận bỏ cỏ Kiết tường (*Kusa*) của người nông phu cúng dường để làm bồ đoàn, đi tới Bồ đề đạo tràng, ngồi thiền dưới gốc cây Bồ đề, và thệ nguyện rằng: **“Dù xương tan thịt nát, nếu chưa thành chánh giác, Ta quyết không rời chỗ này.”** Nhờ lời nguyện đồng mãnh ấy, cuối cùng, Ngài đạt thành đạo quả giác ngộ và trở thành Phật.

Vậy, trên lộ trình tu tập, hướng thượng và hướng thiện, trước khi thành Phật, Bồ tát Tất Đạt Đa (*Siddhartha*) luôn thực tập hạnh kham nhẫn và trí tuệ; kham nhẫn là lối tu tập vững chãi; trí tuệ là lối tu tập sáng suốt. Nhờ chọn lọc lối tu đúng đắn, Bồ tát khéo vận dụng chánh kham nhẫn, chánh trí tuệ, và chánh tri kiến vào đời sống tu tập hằng ngày của mình để không rơi vào các lối tu cực đoan như đứng một chân như cò, bò vòng quanh đóng lửa, phơi thân suốt ngày đêm ngoài nắng và trong sương, để râu, tóc, lông, móng thật dài...

Cuối cùng, Bồ tát đoạn tận phiền não, vô minh, lậu hoặc, và đích thực trở thành con người tỉnh thức và giác ngộ viên mãn dưới cội cây Bồ đề ở Bồ Đề Đạo tràng, Ấn Độ ngày nay.

Từ thời gian đó cho tới bây giờ, đạo Phật không những được truyền bá trong nước Ấn Độ, mà còn truyền bá trong nhiều nước trên thế giới cổ đại và hiện đại.

7. Nhìn Phật đản qua khía cạnh tưới tắm, khơi dậy, và đánh thức Phật tánh trong tất cả chúng sanh

Khi đản sinh, đức Phật sơ sinh nói một câu bất hủ trong lịch sử nhân loại: **“Trên trời dưới đất, chỉ có con Người (Ta) là tôn quý, tất cả chúng sinh đều có Phật tính.”** (Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn, nhất thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh.)[7] Con người được nhấn mạnh ở đây là một đại từ vừa chỉ cho đức Phật, vừa chỉ cho con người bình thường, không phải là một đáng thần linh. Như vậy, câu nói lịch sử này chỉ được tìm thấy trong đạo Phật – đạo tỉnh thức, ngoài đạo tỉnh thức ra, không được tìm thấy trong các tôn giáo khác.

Theo tư tưởng của đạo Phật, Phật tính trong con người và trong chúng sinh đều bình đẳng như nhau. Ở thánh Phật tánh không tăng, và ở phàm Phật tánh không giảm. Quá trình tu tập là quá trình để tự mình làm Phật tánh của mình sáng dần ra, là quá trình nhận diện và chuyển hóa vô minh, phiền não, và khổ đau thành an vui và hạnh phúc bằng cách thực hành và áp dụng những lời nói thiện, ý nghĩ thiện, và việc làm thiện vào trong đời

sống hằng ngày của mình để đem lại an vui và hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân ngay cuộc đời này.

Bằng phương pháp khơi dậy, đánh thức và tưới tẩm Phật tánh của tất cả chúng sanh, đức Phật quán chiếu và đưa ra những ví dụ sinh động và cụ thể như sau: ***“Có các chúng sanh có nhiều bụi phiền não trong tâm, có ít bụi phiền não trong tâm, và không có bụi phiền não trong tâm. Cũng vậy, có các loại sen hồng, sen đỏ, và sen trắng đang mọc trong nước, lớn lên trong nước, vươn ngang mặt nước, và vượt ra khỏi mặt nước, song qua quá trình mọc và sống trong ao nước, tất cả các loại hoa sen đều lần lượt nở hoa tươi tốt.”***[8]

Trong Kinh Pháp Hoa, phẩm Dược Thảo dụ thứ V,[9] đức Phật đưa ra các hình ảnh ẩn dụ của một trận mưa, cây lớn hút nước mưa nhiều, cây vừa vừa hút nước mưa vừa vừa, cây nhỏ hút nước mưa ít; song, qua quá trình hút nước, tất cả các loại cây lớn, cây vừa, và cây nhỏ đều trở nên xanh tốt. Cũng vậy, có các chúng sanh có nhiều trí tuệ, có các chúng sanh có ít trí tuệ; song qua quá trình đủ duyên tiếp thu, học hỏi, áp dụng, và hành trì Phật pháp vào đời sống hằng ngày, tất cả các loại chúng sanh đó đều thấm nhuần Phật pháp và dần dần đem lại an lạc và hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân ngay tại thế gian này.

8. Nhìn Phật đản qua khía cạnh bình đẳng

Bình đẳng là một âm tiếng Hán Việt; bình có nghĩa là an bình, hòa bình, bằng phẳng, đồng đều, bao dung, rộng lượng, đón nhận, tiếp nhận, chấp nhận ...; đẳng có nghĩa là sai khác, sai biệt, khác biệt, không giống nhau, không kỳ thị...

Vậy, bình đẳng có nghĩa là chấp nhận sự khác nhau với tâm bao dung, rộng lượng, không kỳ thị, và không chống trái. Nó không những bao hàm những ý nghĩa tình thương, tình huynh đệ, tình đồng loại, hòa hợp, đoàn kết, che chở, bảo hộ, tha thứ..., mà còn bao hàm những ý nghĩa không kỳ thị, không phân biệt, và chấp nhận sự khác

biệt. Ngược với bình đẳng là bất bình đẳng; bất bình đẳng có nghĩa là kỳ thị, phân biệt, phân chia, không chấp nhận sự khác biệt...

Chúng ta biết đạo Phật có mặt trên thế gian này gần ba nghìn năm; thời gian trước đạo Phật, sau đạo Phật, và cho tới bây giờ, trong xã hội Ấn Độ, hầu hết người dân Ấn theo Ấn giáo (*Hinduism*) hay Bà La Môn giáo (*Brahmanism*), được chia thành 4 giai cấp khác nhau rõ rệt; sự phân giai cấp của người Ấn ngày xưa có thể thấm vào máu thịt của họ không dễ mà thay đổi; tuy nhiên, sự phân chia giai cấp của người Ấn ngày nay có phần thay đổi tư tưởng và cái nhìn của họ, nhưng không nhiều kể từ khi người Ấn có cơ hội mở cửa và tiếp xúc với thế giới bên ngoài.

Theo luật Mã Nỗ (*Mānu*) của Bà La Môn giáo (*Brahmanism*), Ấn giáo được chia làm 4 giai cấp[10] khác nhau do đấng Phạm thiên (*Brahma*) tạo ra:

- Giai cấp tu sĩ tế lễ Bà La Môn (*Brahman*)
- Giai cấp dũng sĩ Sát Đế Lợi (*Ksatriya*)
- Giai cấp buôn bán Phệ Xá (*Vaisya*), và
- Giai cấp lao động thấp kém Thủ Đà La (*Sudra*)

Sát Đế Lợi (*Ksatriya*) có nghĩa là mạnh mẽ và hùng mạnh. Những người theo giai cấp này là những dũng sĩ, quan quyền và vua chúa, được sanh ra từ vai Phạm thiên, đứng vị trí thứ hai trong xã hội, chăm lo việc nắm giữ quyền lực chính trị để giữ gìn đất nước, dòng dõi vua chúa, và chống giặc nội ngoại xâm.

Bà La Môn (*Brahman*) có nghĩa là thanh tịnh và tịnh hạnh. Những người theo giai cấp này là những vị đạo sĩ, được sanh ra từ miệng Phạm thiên, đứng vị trí thứ nhất trong xã hội, chăm lo nghi lễ, tế tự, cúng tế, giao tiếp thần linh, và nắm giữ quyền lực thần quyền.

Phệ Xá (*Vaisya*) có nghĩa là buôn bán, trồng trọt, chăn nuôi... Những người theo giai cấp này là những người buôn bán, nông dân, công dân...

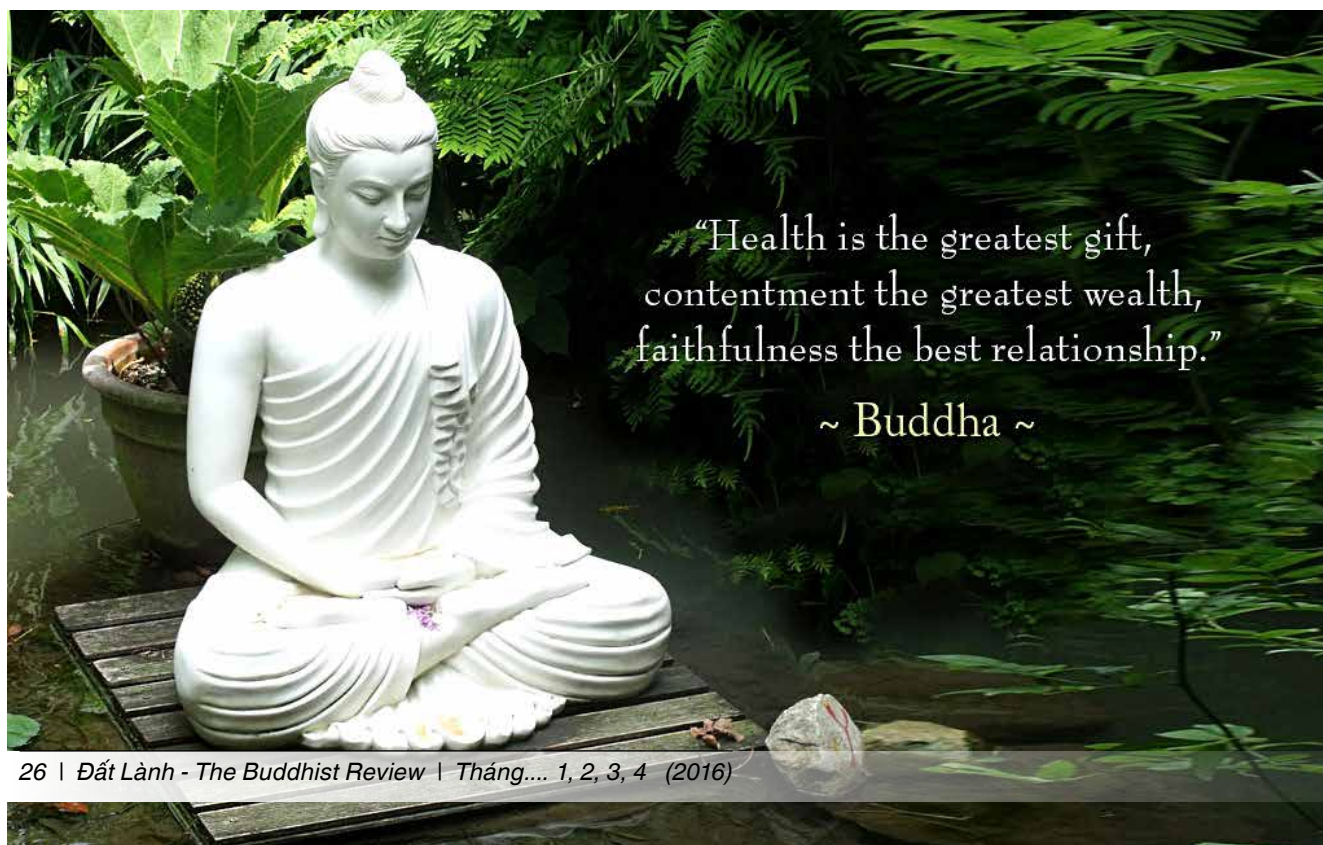
được sanh ra từ hông Phạm thiên, đứng vị trí thứ ba trong xã hội, chuyên lo việc mua bán, đổi chác, làm rẫy, làm ruộng, làm vườn... tạo ra tài sản, và phục dịch cho hai giai cấp trên.

Thủ Đà La (*Sudra*) có nghĩa là bần cùng, thấp kém, và hạ tiện. Những người theo giai cấp này là những đầy tớ, tôi tớ, nô lệ... được sanh ra từ bàn chân Phạm thiên, đứng vị trí thứ tư trong xã hội, luôn rụt rè, sợ sệt, cúi đầu, khép nép..., và phục dịch cho 3 giai cấp trên.

Bốn giai cấp này được luật Mã Nỗ (*Mānu*) phân chia rõ ràng. Tuy nhiên, ngoài bốn giai cấp ấy ra, xưa cũng như nay xã hội Ấn Độ vẫn còn có hạng người cùng đinh không liệt kê vào bốn giai cấp trên; họ là hạng người bần cùng trong xã hội, họ không có nhà để ở, họ ngủ ở vỉa hè, trên lòng lề đường, họ không có quần áo để che thân, không có cơm để ăn, không có nước sạch để uống, v. v. và v. v. Ai cho gì thì họ ăn cái nấy. Họ dễ bị chết cóng vào mùa đông, chết nóng vào mùa hè, chết đói vào mùa xuân, mùa hạ, mùa thu và mùa đông. Hạng người cùng đinh (*Dalits*)[11] này không được liệt kê trong bốn giai cấp được thảo luận ở trên.

Thật vậy, theo Luật Mã Nỗ (*Manu*), người theo giai cấp nào thì sinh hoạt theo giai cấp nấy. Ví dụ, người theo giai cấp Bà La Môn (*Brahman*), thì họ chỉ sinh hoạt và giao tiếp với những người cùng giai cấp của họ mà thôi. Người theo giai cấp dũng sĩ (*Sát Đế Lợi/ Ksatriya*), thì họ chỉ sinh hoạt và giao tiếp với những người cùng giai cấp của họ mà thôi. Người theo giai cấp buôn bán (*Phệ Xá/ Vaisya*), thì họ chỉ sinh hoạt và giao tiếp với những người cùng giai cấp của họ mà thôi. Người theo giai cấp lao động thấp kém (*Thủ Đà La/ Sudra*), thì họ chỉ sinh hoạt và giao tiếp với những người cùng giai cấp của họ mà thôi. Họ rất hạn chế trong việc làm ăn, giao tiếp, đặc biệt trong việc cưới hỏi và hôn nhân ngoài giai cấp.

Khi gặp những người theo hai giai cấp Bà La Môn (*Brahman*) và Sát Đế Lợi (*Ksatriya*), thì những người theo hai giai cấp Phệ Xá (*Vaisya*) và Thủ Đà La (*Sudra*) phải khiêm nhường, khúm núm, và tránh né. Những ai không tuân thủ vào Luật Mã Nỗ này thì họ sẽ bị trừng phạt nghiêm khắc. Do vậy, những người theo hai giai cấp dưới không hoặc hiếm có cơ hội học tập, phấn đấu, tiến thân, thành tài như hai giai cấp trên. Những lý do đó đưa tới bất bình đẳng trong xã hội tạo ra các cá nhân bất ổn, gia đình bất an, và xã hội xáo trộn không ít vì sự phân chia giai cấp, kỳ thị giàu nghèo, màu da, chủng tộc, tôn giáo, vân vân...



“Health is the greatest gift,
contentment the greatest wealth,
faithfulness the best relationship.”

~ Buddha ~

Hơn nữa, theo quan điểm Bà La Môn giáo (*Brahmanism*), Bà La Môn cho rằng những ai theo giai cấp Bà La Môn (*Brahman*), thì họ là người giai cấp Bà La Môn suốt đời; những ai theo giai cấp dũng sĩ (*Sát Đế Lợi/ Ksatriya*), thì họ là người giai cấp dũng sĩ suốt đời; những ai theo giai cấp buôn bán (*Phệ Xá/Vaisya*), thì họ là người giai cấp buôn bán suốt đời; những ai theo giai cấp lao động thấp kém (*Thủ Đà La/ Sudra*), thì họ là người giai cấp lao động thấp kém suốt đời.

Theo quan điểm Phật giáo, đạo Phật đề cao và tôn trọng mọi người đều có Phật tính, bình đẳng không có giai cấp trong giọt máu cùng đỏ và trong giọt nước mắt cùng mặn. Đạo Phật không chấp nhận các quan điểm của Bà La Môn giáo (*Brahmanism*), chỉ chấp nhận các nghiệp thân, nghiệp khẩu, và nghiệp ý do họ tạo tác ra ở đời trước, đời này, hoặc ở đời sau mà thôi.

Nếu bạn là con người có dòng máu cùng đỏ, giọt nước mắt cùng mặn, bạn có phúc sinh ra trong một gia đình giàu có của Bà La Môn hay của Sát Đế Lợi. Nếu bạn sống trong gia đình ấy, bạn không biết làm những điều phúc thiện, sát sinh hại vật, khinh chê, và khinh thường người khác, thì hiện tại phúc đức của bạn giảm dần, bạn sẽ bị nhiều người oán trách, và tương lai, chắc chắn bạn sẽ bị tái sinh vào trong gia đình nghèo khổ.

Ngược lại, nếu bạn là người thiếu phúc đức và thiếu may mắn, bạn sinh ra trong một gia đình Phệ Xá (*Vaisya*) hay Thủ Đà La (*Sudra*) nghèo khổ, nhưng bạn có duyên lành tiếp xúc với ánh sáng giáo lý Phật đà, bạn nỗ lực tu học Phật pháp thật giỏi, bạn có thể trở thành người đạo đức và gương mẫu trong gia đình và trong xã hội.

Mặc dầu bạn sinh trong một gia đình nghèo khổ, phương tiện vật chất và tinh thần đối với bạn không dễ dàng thành tựu và vươn lên trong cuộc sống, nhưng nhờ thân tâm nỗ lực, hướng thượng và hướng thiện, bạn có thể vun trồng và tích lũy công đức bằng cách giúp người nghèo khổ, bố thí, và phóng sinh. Khi bạn hiểu và thực hành được như vậy, trong hiện tại, phúc đức của bạn tăng trưởng, gia đình của bạn hạnh phúc, trong tương lai, bạn và gia đình của bạn được nhiều người tôn

trọng và quý kính. Nếu tái sinh làm người, bạn sẽ sinh trong gia đình giàu có, an vui, và hạnh phúc trong Phật pháp.

Trong thời đức Phật, cách đây hơn 2600, có những vị đệ của Phật như Tôn giả luật sư Ưu Ba Li (*Upali*),[12] người thợ hớt tóc, giai cấp hạ tiện; Tôn giả Sunita (*Ni-đề*),[13] người gánh phân, không được liệt kê vào bốn giai cấp trên. Hoặc khoảng cuối thế kỷ 18, đầu thế kỷ 19, có một vị Phật tử rất nổi tiếng tên là tiến sĩ Ambedka,[14] người giai cấp hạ tiện; cả ba người đều là người Ấn Độ sống cách nhau hơn nghìn năm. Song cả ba người có đủ duyên lành học, hiểu, áp dụng, và thực hành giáo pháp của đức Thế Tôn vào đời sống hằng ngày, đều trở thành những người Phật tử thuần thành, có khả năng giúp cho đạo Pháp và dân tộc, cho tự thân và tha nhân sống an vui và hạnh phúc ngay tại thế gian này.

Thực vậy, đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Người sáng lập ra đạo Phật, có khả năng đem lại bình đẳng, an vui, hạnh phúc, ánh sáng giác ngộ, từ bi, và trí huệ không những cho xã hội Ấn Độ, mà còn cho cả thế giới nhân loại ngày nay.

Theo cái nhìn bình đẳng của đạo tỉnh thức, đạo Phật không bao giờ phân chia giai cấp và không chấp nhận những người theo giai cấp Bà La Môn là hoàn toàn thông minh và thanh tịnh; những người theo giai cấp Thủ Đà La (*Sudra*) hoàn toàn là ngu dốt và ô uế. Thông minh hay không thông minh, thanh tịnh hay không thanh tịnh, giai cấp hay không giai cấp đều do các hành động thiện và bất thiện của mình tạo tác mà hình thành.

*“Tự mình điều ác làm,
Tự mình làm nhiễm ô,
Tự mình ác không làm,
Tự mình làm nhiễm ô,
Thanh tịnh không thanh tịnh
Điều do tự chính mình
Không ai thanh tịnh ai.”
(Pháp Cú, kệ 165)*

Sở dĩ các giai cấp được phân chia như vậy là vì Bà La Môn giáo muốn thống trị thiên hạ, muốn thiên hạ coi mình là trên hết, và bắt buộc mọi người phải tuân thủ làm theo. Nếu ai không làm

theo luật Mã-nỗ (*Manu*) thì họ sẽ bị khiển trách và trừng phạt; ngược lại, đạo Phật hoàn toàn không đồng ý các quan điểm trên.

Để chứng minh tinh thần bình đẳng trong đạo Phật, Kinh Phật Tự Thuyết (*Udāna*), chương V, phẩm Trưởng Lão Sona thuộc Tiểu Bộ Kinh (*Khuddhaka Nikāya*) ghi rõ: **“...Ví như khi các con sông Hằng, sông Yamunā, sông Aciracati, sông Sarabhū, và sông Mahi chảy đến biển, chúng liền bỏ tên họ trước, và sau này trở thành biển lớn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo! Có những hạng người trong bốn giai cấp Sát Đế Lợi (*Ksatriya*), Bà La Môn (*Brahman*), Phệ Xá (*Vaisya*), và Thủ Đà La (*Sudra*); Sau khi từ bỏ gia đình, sống không gia đình, xuất gia trong Pháp và Luật được Thế Tôn tuyên bố sau này, chúng từ bỏ tên và họ của chúng trước, và sau trở thành những đệ tử của đức Thế Tôn.”**[15]

Qua đoạn trích dẫn trên đây, chúng ta thấy rằng trong giáo pháp của đức Thế Tôn và trong đời sống sinh hoạt hằng ngày của Tăng đoàn không có giai cấp; ở điểm này, tinh thần bình đẳng trong đạo Phật đã hiện ra rõ ràng. Thật vậy, dù các bạn đã mang hàng trăm tộc họ khác nhau, dù các bạn là những người da trắng, da đen, da vàng, và da đỏ, dù các bạn là những người không có cùng giai cấp và tôn giáo, nhưng một khi có đủ duyên tu học và thực hành giáo pháp của đức Thế Tôn, các bạn đều trở thành các đệ tử của Ngài, lần lượt nếm được pháp lạc, và tiến đến an lạc và giải thoát như nhau.

Chúng ta đều biết ngược dòng thời gian cách đây hơn 26 thế kỷ qua, đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Người sáng lập ra đạo Phật, đạo tỉnh thức và giác ngộ, đem an lạc, hạnh phúc, và bình đẳng cho mọi người và mọi giai cấp. Giáo pháp của đức Phật là giáo pháp bình đẳng; đức Phật là bậc Thầy bình đẳng, vị Vua bình đẳng; sự phân biệt và kỳ thị giai cấp và chủng tộc không bao giờ tìm thấy trong lời dạy của Thầy. Thầy nhấn mạnh rằng:

“Không có giai cấp trong giọt máu cùng đỏ, trong giọt nước mắt cùng mặn. Những ai có đủ duyên lành thực hành và áp dụng Phật pháp vào trong đời sống hằng ngày một cách chánh niệm và tỉnh giác, vững chãi và thanh thoi, thì họ đều thưởng

thức và nếm được pháp lạc như nhau ngay trong giờ phút hiện tại. Thực vậy, mọi người sinh ra trên hành tinh này, ai cũng có giọt nước mắt cùng mặn, giọt máu cùng đỏ, ai cũng sợ gươm đao, ham sống và sợ chết, và ai cũng muốn có đời sống an vui và hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân ngay tại thế gian này.”[16]

Với những ý nghĩa thiết thực nêu trên, chúng ta biết trong Tăng đoàn của đạo Phật, và trong giáo pháp của đức Phật không có giai cấp. Trong tinh thần bình đẳng của đạo Phật không bao giờ có sự kỳ thị chủng tộc và phân chia giai cấp; hễ những ai có đủ duyên tu tập, thực hành lời dạy của đức Phật, không làm các điều ác, làm các việc lành, giữ thân tâm thanh tịnh và an lạc, sống đời sống chánh niệm và tỉnh giác trong đời sống hằng ngày của mình, thì họ là những người có khả năng đem lại những hoa trái an vui và hạnh phúc đích thực cho số đông trên khắp hành tinh này.

Để hiểu rõ và xác nhận những điều thảo luận ở trên, học lịch sử Phật giáo, chúng ta biết trong đạo Phật có rất nhiều hạng người ở nhiều giai cấp và tôn giáo khác nhau; trước khi là một người cư sĩ, Tôn giả Ni Đề (*Sunita*) là người hốt phân không thuộc bốn giai cấp trên; Tôn giả Ưu ba li (*Upali*) là người thợ hốt tóc ở giai cấp thấp thứ tư (*Sudra*); Tôn giả Thuần Đà (*Chunda*) là người thợ rèn ở giai cấp thứ ba (*Vaisya*); Tôn giả A Nan Đà (*Ananda*) là người giai cấp dũng sĩ (*Ksatriya*); Tôn giả Xá lợi Phất (*Sariputta*) và Tôn giả Mục Kiền Liên (*Mahā Moggallāna*) là những người giai cấp Bà-la-môn (*Brahman*); Tôn giả Vô Nã (*Angulimala*) là vị tướng cướp khét tiếng; Am Ba Li (*Ambapālī*) là một kĩ nữ hạng sang, v. v.... Song qua quá trình tiếp xúc, học hỏi, áp dụng, và hành trì Phật pháp, chư vị đều trở thành những người đệ tử an vui và hạnh phúc đích thực của đức Thế Tôn.

Cũng vậy, các loại nước sạch, nước dơ, nước ngọt, nước lợ ... của trăm ngàn con sông, suối, ao, hồ... chảy ra biển cả đều trở thành nước mặn. Tất cả các hạng người ở nhiều giai cấp và chủng tộc khác nhau, song họ có đủ duyên theo Phật, nghe pháp, thực hành lời Phật dạy, họ có khả năng thưởng thức và nếm được pháp lạc ngay

trong đời sống hằng ngày, và sống đời sống an vui và giải thoát đích thực cho tự thân và cho tha nhân ngay tại thế gian này.

Thật vậy, tinh thần bình đẳng của đạo Phật, đã được thấm nhuần qua các triều đại vua chúa, dòng dõi, thế hệ, và giai cấp khác nhau, đã được truyền bá không những ở trong nước Ấn Độ, mà còn ở ngoài nước khác như Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam, Lào, Thái, Úc, Pháp, Đức, Mỹ...Tinh thần đó rất thiết thực và giá trị vượt thoát biên cương, thời gian, và không gian.

Trên đây, tinh thần bình đẳng đã được trình bày xong; tiếp đến, người viết tiếp tục trình bày và tìm hiểu nhìn Phật dẫn qua khía cạnh hòa bình.

9. Nhìn Phật dẫn qua khía cạnh hòa bình

Tiếp theo phần số 2 vừa thảo luận ở trên, phần số 9 sẽ được trình bày cho chúng ta biết cái nhìn Phật dẫn qua các khía cạnh ẩn dụ, huyền thoại, nhấn mạnh..., đặc biệt qua khía cạnh hòa bình bằng cách tu tập và thực hành giáo pháp của đức Thế Tôn.

Con số 7 và con số 9 trong đạo Phật được đề cập và nhấn mạnh rất nhiều; trong bài viết này, người viết chỉ thảo luận hai khía cạnh đặc thù có liên quan tới hai con số này mà thôi, đó là khía cạnh thời gian và không gian.

Về khía cạnh thời gian, con số 7 gồm có quá khứ – hôm qua (1), hiện tại – ngày nay (2), và vị lai – ngày mai (3). Về khía cạnh không gian, con số 7 gồm có phương Đông (4), phương Tây (5), phương Nam (6), phương Bắc (7); con số 9 gồm có hai phương nữa, đó là phương Trên (8) và phương Dưới (9).

Phương Trên chỉ cho thời gian, phương Dưới chỉ cho không gian; phương Trên có nghĩa là phương hướng thượng, hướng tới việc tu học, chuyển hóa phiền não, giác ngộ, và giải thoát để làm lợi ích cho tự thân; và phương Dưới có nghĩa là

phương hướng tới việc hoằng pháp để làm lợi ích cho tha nhân (*trên thỉnh cầu Phật pháp để tu học, dưới hóa độ chúng sanh*).

Về thời gian, trong quá khứ, hiện tại, và vị lai, tức ngày hôm qua, ngày nay và ngày mai; về không gian, ở phương Đông, phương Tây, phương Nam, phương Bắc, phương Trên, và phương Dưới; hay ở Châu Á, Châu Âu, Châu Úc, Châu Phi, và Châu Mỹ, nơi nào đạo Phật được truyền bá, thì nơi đó dân chúng địa phương sống hiền ra và thiện ra nếu mọi người cùng nhau học, hiểu, áp dụng, và thực hành Phật pháp vào trong đời sống hàng ngày.

Xưa và nay, đạo Phật không bao giờ có chiến tranh tôn giáo bởi vì giáo pháp của đức Thế Tôn là giáo pháp tỉnh thức, giác ngộ, hòa bình, từ bi, và trí tuệ, không bao giờ dung chứa các hạt giống hận thù, tham, sân, si, sầu bi, khổ, ưu não... Giáo pháp không bao giờ khuyến người giết, bảo người giết, và thấy người khác giết để vui mừng theo. Ngược lại, giáo pháp khuyến người làm lành, bảo người làm lành, và thấy người khác làm lành để vui mừng theo trong pháp học, pháp hành, pháp hiểu, pháp thí, và pháp lạc; đây là những điểm đặc thù của Phật giáo mà các tôn giáo bạn hiếm thấy hoặc không được tìm thấy.

Qua các ý nghĩa được đề cập ở trên, chúng ta biết rằng đạo Phật là con đường hòa bình, là tôn giáo hòa bình, luôn luôn dạy người ta ý thức thực hành những lời nói hòa bình, ý nghĩ hòa bình, và các hành động hòa bình ở khắp nơi và khắp chốn để đem lại an lạc và hạnh phúc đích thực cho tự thân và cho tha nhân ngay trong cuộc đời này.

Thực vậy, dù bạn là Phật tử hay không phải Phật tử, dù bạn theo đạo Phật hay không theo đạo Phật, nếu bạn khéo ứng dụng và thực hành những lời dạy hòa bình – Phật pháp vào trong đời sống hằng ngày của bạn bằng cách ý thức bảo vệ và tôn trọng sự sống của mọi loài, nuôi dưỡng tâm từ bi đối với chúng sanh, khởi tâm bố thí, và cứu giúp cả vật chất lẫn tinh thần cho số đông, tôn trọng và bảo vệ hạnh phúc cho gia đình mình và gia đình người khác, nói những điều lợi ích cho số đông, bảo vệ thân tâm an lạc và minh mẫn, v. v...

Khi hiểu và thực hành được như vậy, bạn là hành giả và sứ giả hòa bình, và có khả năng hiến tặng món quà tu tập và hành trì, an vui và hạnh phúc cho số đông trên khắp hành tinh này.

Hơn nữa, dù bạn theo Phật giáo Nam tông hoặc Bắc tông; dù bạn theo Thiền tông, Tịnh độ tông, hay Mật tông, bạn vẫn sống bình an trong cuộc sống, và hành trì đúng hướng đi và pháp môn tu tập thích hợp mà bạn đã chọn. Tuy nhiên, các vị xuất sĩ và cư sĩ đều tôn trọng, quý kính, và xem đức Phật, giáo Pháp, và Tăng đoàn là những nơi nương tựa tâm linh an bình và vững chãi nhất của đời mình.

Xưa cũng như nay, đạo Phật không bao giờ gây ra một chiến tranh tôn giáo, luôn tôn trọng tinh thần bất bạo động, và luôn xây dựng tinh thần từ bi, trí tuệ, tình thương, và hòa bình cho pháp giới chúng sanh muôn loài. Điều tinh thức thứ nhất trong đạo Phật luôn đề cao và tôn trọng tình thương và sự sống hòa bình cho tự thân và cho tha nhân, khuyên dạy mọi người chớ giết, chớ bảo người giết, và chớ thấy người giết chúng sinh mà mình vui mừng theo. Những điểm đặc thù này chỉ được tìm thấy trong đạo Phật, hiếm được tìm thấy trong các tôn giáo bạn.

Đến đây, con số 7 và con số 9 trong đạo Phật hàm chứa các ý nghĩa vừa được trình bày ở trên; tiếp đến, xin mời quý vị tiếp tục tìm hiểu ý nghĩa rồng; rồng chỉ là con vật tưởng tượng và tượng trưng, không có thật. Tuy nhiên, để nhấn mạnh sự ra đời của đức Phật một cách linh thiêng, màu nhiệm, và tôn kính, người ta mới đề cập tới rồng; rồng khác với rắn; rắn là loài bò sát không chân, không vẩy, không mòng, không thể bay và phun lửa được.

Theo những hình ảnh mà chúng ta thấy, rồng là con vật có chân, có vẩy, có mòng, có thể bay được, và phun lửa; trong ngữ cảnh này, lúc đức Phật ra đời, địa cầu chuyển động,[17] trăm hoa đua nở, rồng có trách nhiệm phun nước – nước từ bi, chứ không phun lửa – lửa tham, sân, si... Nước từ bi này được bắt nguồn từ việc tu tập và hành trì giới, định, và tuệ của chúng ta, có khả năng dập tắt các lửa tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến...

Phun khác với mưa; động từ phun dùng để diễn tả sự tưới tẩm, thấm nhuần, và sự mát dịu thân tâm qua nhiều khía cạnh và góc độ khác nhau, đặc biệt khía cạnh tu tập, giác ngộ, giải thoát, hoằng pháp, và độ sanh của đạo Phật, đức Phật, và đệ tử của đức Phật đối với vạn vật chúng sanh trên khắp hành tinh này; nước trong cụm từ phun nước là danh từ làm tân ngữ bổ nghĩa cho động từ phun; phun cái gì, phun nước; nước gồm có hydro (*hydrogen*) và oxy (*oxygen*), viết tắt là H₂O; ở trong ngữ cảnh này, nước không có nghĩa là nước mưa, nước sông, nước suối, mà là nước từ bi.

Song hành với trí tuệ, nước từ bi chứa đầy các chất liệu thương yêu và hiểu biết, an lạc và hòa bình có khả năng dập tắt các ngọn lửa tham, sân, và si do con người tạo tác. Thế giới ngày nay đang thiêu đốt, bốc cháy, chiến tranh, thiên tai, lũ lụt... là do tâm tham, sân, si, tà kiến... của con người tạo ra; nước từ bi xuất phát từ thân tâm tu tập, an lạc, và mát mẻ qua việc ứng dụng và hành trì Phật pháp vào trong đời sống hằng ngày. Thế giới hòa bình, chúng sanh an lạc, xã hội thanh bình, gia đình an vui và hạnh phúc cũng đều bắt đầu từ thân làm thiện, ý nghĩ thiện, và lời nói thiện; nếu chúng ta hiểu và thực tập được như vậy, thì nước từ bi có khả năng tưới tẩm, thấm nhuần, và làm mát dịu thân tâm.

Như vậy, chúng ta thấy 1/ Tư tưởng nuôi dưỡng từ bi và giáo dục hòa bình trong đạo Phật bắt nguồn từ khi thái tử Tất Đạt Đa còn nằm trong thai mẹ,[18] 2/ Từ xưa cho tới nay, đạo Phật là đạo hòa bình dành cho những ai tu tập, hành trì, và ứng dụng Phật pháp vào trong đời sống hằng ngày của mình để đem lại an lạc và hạnh phúc cho số đông ngay trong cuộc sống hiện tại.

Khi đức Phật hài nhi dẫn sinh, không những phạm thiên, chư thiên, loài người, mà còn các loài động vật, thực vật, và môi trường thiên nhiên, đều hoan chào đón sự ra đời kỳ diệu của Ngài như trăm hoa đua nở, chim vui mừng hót, đặc biệt các loài chúng sinh không bị sát hại. Mặc khác, nhìn vào khía cạnh giảng sinh của nhà sáng lập tôn giáo khác, và ngay trong đời sống hàng ngày và

hàng năm, mỗi khi tới ngày giáng sinh hay sinh nhật của tôn giáo đó, chúng ta biết có không ít chúng sinh bị sát hại và làm thịt.

Đối với Phật giáo, nhìn toàn cảnh đức Phật đản sinh, kể từ khi đức Phật ra đời, trụ thế trên cõi Ta Bà này suốt 80 năm, ngay cả sau khi đức Phật nhập diệt cho tới ngày hôm nay, hễ tới mùa Phật đản và những mùa lễ hội khác, đức Phật và các hàng đệ tử của Phật không bao giờ giết và khuyên bảo người khác giết hại sinh vật để cúng tế, để làm thịt, và để tế thần.

Trong các mùa lễ hội của đạo Phật, các vị đệ tử của đức Phật không sát hại chúng sinh; ngược lại, các vị phát khởi thiện tâm bằng cách ăn chay, niệm Phật, ngồi thiền, phóng sinh, bố thí, và giúp người nghèo khổ. Những việc làm này của các vị mang đậm chất liệu từ bi và trí tuệ theo đúng tinh thần tự tu, tự độ, tự ngộ, và tự giải thoát.

Chúng ta hiểu và thực tập được Phật pháp như vậy, thì phúc đức và tuổi thọ của chúng ta càng ngày càng tăng trưởng. Các loài chúng sinh đều được an vui bởi vì chúng ta khéo biết ứng dụng và hành trì giáo lý từ bi và trí tuệ của đạo Phật và trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Qua những gì thảo luận ở trên, hòa bình trong đạo Phật được bắt nguồn từ trong trứng nước, tức thai nhi (*giáo dục thai nhi*),[19] đặc biệt là trong các ý nghĩ, lời nói, và việc làm thiện của chúng ta trong đời sống hàng ngày. Là người tiếp nối và kế

thừa ánh sáng của chánh pháp, chúng ta có trách nhiệm phát huy và nuôi dưỡng tinh thần giáo dục hòa bình và bất bạo động để đem lại an lạc và hạnh phúc cho nhiều người.

Học và hiểu rõ Phật pháp, chúng ta biết đức Phật là vị Vua hòa bình, vị Sứ giả hòa bình, vị đạo Sư tâm linh của hòa bình, và là vị hành Giả đích thực của hòa bình. Do vậy, đạo Phật được mệnh danh là đạo tỉnh thức, đạo hòa bình, đạo của tình thương và trí tuệ; các bước chân đi của đức Phật và các vị đệ tử của Ngài là các bước chân hòa bình, tỉnh thức, an lạc, và hạnh phúc cho số đông trên khắp hành tinh này.

Nhìn suốt cuộc đời của Ngài, chúng ta thấy rằng đức Phật sinh ra dưới gốc cây Vô Ưu ở vườn Lâm Tỳ Ni (*Lumbini*), thành đạo dưới gốc cây Bồ đề ở Bồ Đề Đạo Tràng (*Bodhgaya*), nói bài pháp đầu tiên về Tứ Diệu đế cho năm anh em của ông Kiều Trần Như (*Anna Kondanna*) ở vườn Lộc Uyển (*Deer park, Sarnath*), và nhập diệt dưới 2 cây Ta la (*Sala*) ở Câu Thi La (*Kushinagar*). Tất cả những nơi đó đều là môi trường thiên nhiên, môi trường hòa bình, môi trường tu tập và hành đạo được đức Phật và các đệ tử của Ngài bảo vệ và chăm sóc chu đáo. Kinh Pháp Cú, kệ số 98 ghi:

*“Hoặc trong làng mạc hoặc trong núi rừng,
Hoặc trong thung lũng hoặc trên đồi cao,
Bất cứ nơi nào A La Hán trú,
Nơi đó vô vàn vui sướng biết bao.”*[20]

Pain is inevitable.
Suffering is optional.

Haruki Murakami

quotesology

Thật vậy, dựa vào các môi trường thiên nhiên, đức Phật và các đệ tử của Ngài tu tập và giáo hóa chúng sanh để đem lại hòa bình, an lạc, và hạnh phúc đích thực cho số đông. Trong 45 năm hoằng dương chánh Pháp, Ngài hóa độ rất nhiều hạng người giàu, nghèo, giặc cướp, kẻ nữ, vua quan, quần thần khác nhau... Những người nào có đủ duyên học pháp, hiểu pháp, hành pháp, hoằng pháp, hộ pháp, và nếm được pháp lạc thì họ đều trở thành những người an lạc, hạnh phúc, hiền, và thiện ra.

Quý vị biết trong cuộc sống thường ngày, đức Phật không những đề cao và tôn trọng sự sống của con người, mà còn đời sống của con vật, con sâu, con kiến, cỏ, cây, rừng, núi, đất đá, thậm chí con vi trùng ở trong bát nước...

Với tinh thần thực tập từ bi, trí tuệ, chánh niệm, và tỉnh giác trong từng cử chỉ nói năng, suy nghĩ, và hành động của Ngài, khi uống nước, khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức..., Ngài và các đệ tử của Ngài luôn giữ thân tâm chánh niệm và tỉnh giác cho tự thân và cho tha nhân. Do vậy, các việc làm tỉnh thức và chánh niệm của quý Ngài đều có khả năng nuôi dưỡng tinh thần hòa bình, tình thương yêu, tình huynh đệ, tình tương thân, tương ái, tương kính... cho nhiều người.

Như vậy, trên đây, hòa bình được đề cập trong ẩn dụ, nhấn mạnh, trong đời sống tu tập, trong giáo pháp, và trong việc hoằng pháp của đức Phật và các đệ tử của Ngài; tiếp đến, hòa bình được trình bày trong lời dạy của Ngài, cụ thể là ***“Cái thấy hòa bình, suy nghĩ hòa bình, lời nói hòa bình, hành động hòa bình, việc kiếm sống hòa bình, nỗ lực hòa bình, nhớ nghĩ hòa bình, và tập trung hòa bình.”*** Đây là những lời Phật dạy nhấn mạnh về hòa bình, an vui, và hạnh phúc cho số đông trên khắp hành tinh này. Những ai thực tập và an trú thấm nhuần những lời dạy hòa bình này một cách đều đặn, chánh niệm, và tỉnh giác thì họ là những hành giả đích thực có khả năng đem đạo Phật đi về tương lai một cách vững chãi và tươi sáng.

Hòa bình trong giáo pháp của Ngài rất thiết thực hiện tại, vượt thoát thời gian, các bạn đến để thấy, đến để nghe, đến để hiểu biết, đến để thực hành

Phật pháp trong từng hơi thở, ý nghĩ, và việc làm ý thức và chánh niệm của mình, và đến để góp phần đem lại an lạc và hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân ngay bây giờ và ở đây trong cuộc sống hiện tại. Với những ý nghĩa thiết thực được trình bày ở trên, chúng ta có thể khẳng định và tự hào rằng ngày nay đạo Phật được thế giới tôn vinh là tôn giáo hòa bình, con đường hòa bình vạch ra nhiều hướng đi an lạc và trong sáng cho thời đại.

Tóm lại, qua những gì thảo luận ở trên, từ cái nhìn thứ nhất đến cái nhìn thứ chín, tác giả viết và chia ra như vậy là để người đọc, người học dễ hiểu, dễ nắm bắt các ý nghĩa thiết thực của chúng, để áp dụng, và để thực hành Phật pháp vào trong đời sống tu tập hằng ngày của mình.

Chín cái nhìn cơ bản này được đề cập ở trên đều có các mối tương quan và tương duyên với nhau rất mật thiết qua nhiều phương diện, khía cạnh, và góc độ khác nhau để hình thành đức Phật lịch sử, đạo Phật bình đẳng, giáo pháp bình đẳng, tôn giáo bình đẳng; đạo Phật hòa bình, giáo pháp hòa bình, tôn giáo hòa bình, con đường hòa bình, hành giả hòa bình... Chín cái nhìn này đều có khả năng giúp chúng ta có cái nhìn chân chánh, cái thấy chân chánh, cái biết chân chánh, tư duy chân chánh, lời nói chân chánh... về đạo Phật, đức Phật, các đệ tử của đức Phật, pháp Phật, pháp học, pháp tu, pháp hành, pháp lạc, và pháp chứng.

Hiểu và thực hành được như vậy, thì chúng ta dũng mãnh phát nguyện học pháp, hiểu pháp, hành pháp, nếm pháp, hoằng pháp, và hộ pháp một cách vững chãi và thanh thoi, an vui và hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây trong cuộc sống hiện tại. Từ đây, chúng ta là những món quà tu tập, hòa bình, an vui và hạnh phúc đích thực cho tự thân và cho tha nhân ngay tại thế gian này.

Kính chúc quý vị an trú vững chãi và thấm nhuần giáo pháp của đức Thế Tôn!

Trách Nhiệm Với Sinh Quyền

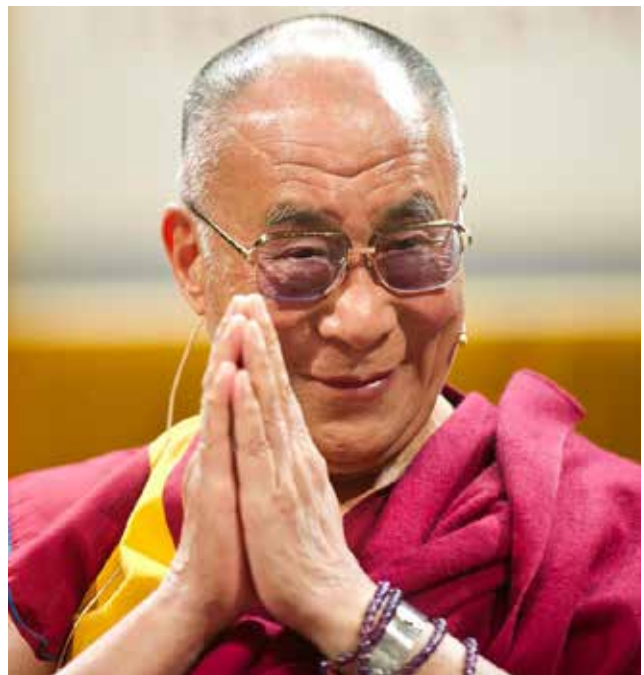
Đức Đạt Lai Lạt Ma | Tuệ Uyển Chuyển Ngữ

Tôi Đã Học Với Những Vị Thầy Của Tôi Về Việc Chăm Sóc Môi Trường Khi Còn Là Một Đứa Trẻ

KHI CÒN LÀ MỘT cậu bé con, lúc tôi đang học hỏi Đạo Phật, tôi được dạy để chăm sóc thiên nhiên, vì sự thực tập về bất bạo động áp dụng không phải chỉ với con người mà đến tất cả chúng sanh. Mọi thứ có sức sống của ý thức sở hữu. Bất cứ nơi nào có ý thức, thì có những cảm giác như đau đớn, vui sướng, hân hoan. Không chúng sanh nào muốn khổ đau. Trái lại, tất cả chúng sanh tìm cầu hạnh phúc. Trong sự thực hành của Đạo Phật, chúng ta thường dùng ý tưởng bất bạo động này và với nguyện ước làm chấm dứt tất cả mọi khổ đau, và chúng ta cẩn thận để không tấn công hay hủy hoại sự sống một cách vô tình. Rõ ràng, chúng ta không tin tưởng rằng cây cối và bông hoa có tâm thức, nhưng chúng ta đối xử với chúng một cách tôn trọng. Cho nên chúng ta thừa nhận một ý thức trách nhiệm toàn cầu đối với con người và thiên nhiên.

Niềm tin trong sự tái sinh của chúng ta giải thích sự quan tâm của chúng ta đối với tương lai. Nếu chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ tái sinh, chúng ta biến nó thành bốn phần của chúng ta để bảo vệ những thứ nào đó vì thế, trong tương lai, sự tái sinh của chúng ta sẽ thích ứng với nó. Mặc dù chúng ta có thể tái sinh trong một hành tinh khác, thì ý tưởng về sự tái sinh động viên ta chăm sóc Trái Đất cho những thế hệ tương lai.

Ở phương Tây, khi chúng ta nói về **“con người”**, chúng ta thường chỉ liên hệ đến thế hệ hiện tại. Con người của quá khứ không còn hiện hữu nữa. Con người của tương lai, như sự chết, chưa hiện



hữu. Theo quan điểm của phương Tây, chúng ta quan tâm với khía cạnh thực tế của mọi thứ, đơn thuần cho thế hệ hiện tại.

Cảm nhận của người Tây Tạng đối với thiên nhiên xuất phát từ tập quán của chúng tôi một cách phổ thông và không chỉ từ Phật Giáo. Nếu quý vị lấy thí dụ Phật Giáo từ Nhật Bản hay Thái Lan, trong những môi trường khác với chúng tôi, văn hóa và thái độ không giống nhau. Môi trường thiên nhiên của Tây Tạng vốn không giống nơi nào khác, có một ảnh hưởng mạnh mẽ với chúng tôi. Người Tây Tạng không sống trên một hòn đảo nhỏ quá nhiều người. Suốt chiều dài lịch sử, chúng tôi không lo lắng về lãnh thổ rộng lớn dân cư thưa

thớt của chúng tôi, hay về những lảng giềng xa xôi của chúng tôi. Chúng tôi không có cảm nhận bị áp bức, không giống như nhiều cộng đồng khác.

Có thể thực tập một cách hoàn hảo tinh hoa của một niềm tin hay một nền văn hóa mà không cần phối hợp nó với một tôn giáo. Nền văn hóa Tây Tạng của chúng tôi, mặc dù được truyền cảm hứng bởi Phật Giáo một cách sâu đậm, nhưng không phải thảo ra tất cả triết lý của nó từ Đạo Phật. Một lần nọ tôi đã đề nghị một tổ chức cứu trợ người tị nạn Tây Tạng rằng chắc là thích thú để nghiên cứu vấn đề đồng bào chúng tôi đã được định hình như thế nào qua kiểu mẫu đời sống của họ.

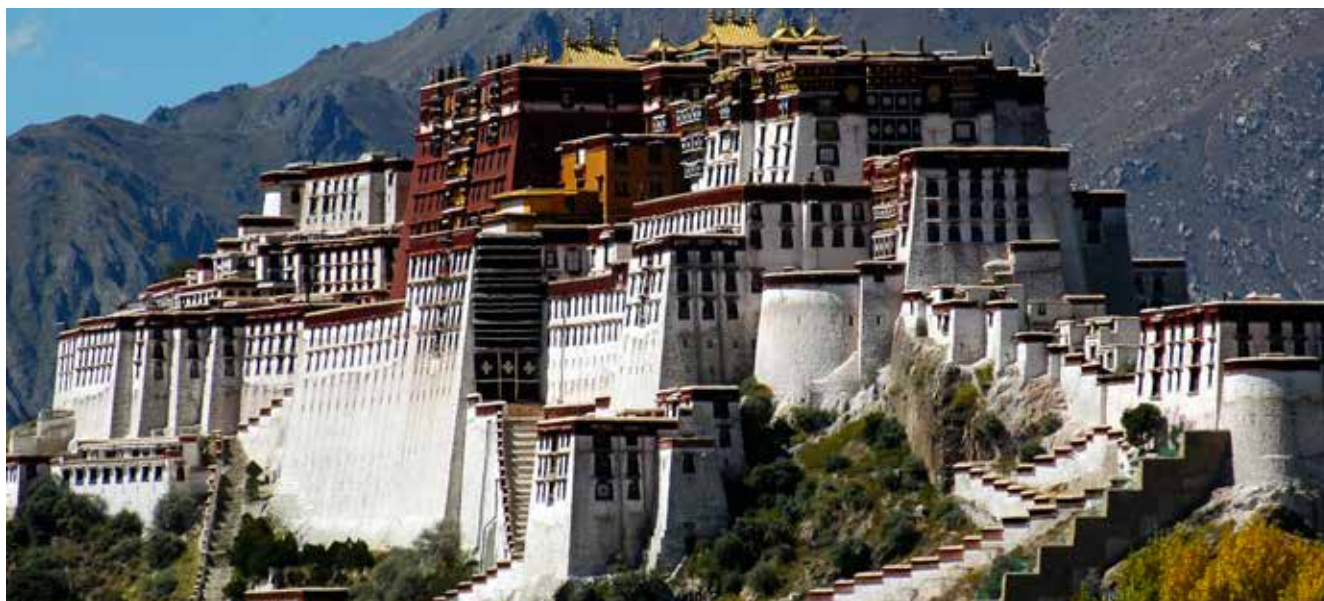
Những nhân tố nào đã làm người Tây Tạng tĩnh lặng và bản tính tốt? Người ta thường tìm câu hỏi từ tôn giáo của chúng tôi, điều ấy là đặc biệt, nhưng quên rằng môi trường của chúng tôi cũng đặc biệt.

Việc bảo vệ thiên nhiên không nhất thiết là một hành vi thiêng liêng, và nó không luôn luôn đòi hỏi từ bi. Như những Phật tử, chúng tôi từ bi đối với tất cả chúng sanh, nhưng không nhất thiết đối với mỗi viên đá, cây cối, hay chỗ ở. Hầu hết chúng tôi chăm sóc ngôi nhà của chúng tôi, mà không có bất cứ cảm nhận từ bi nào với nó. Tương tự thế, hành tinh của chúng ta là ngôi nhà của chúng ta, và chúng ta nên bảo vệ nó với sự ân cần, để bảo đảm sự hạnh phúc của chúng ta và sự hạnh phúc của con cháu chúng ta, bạn bè chúng ta, và cho

tất cả chúng sanh, những kẻ chia sẻ với chúng ta nơi cư trú vĩ đại này. Nếu chúng ta nghĩ hành tinh của chúng ta như ngôi nhà của chúng ta hay **“bà mẹ”** của chúng ta, Bà Mẹ Trái Đất, thì chúng ta nhất thiết sẽ chăm sóc nó.

Ngày nay chúng ta hiểu rằng tương lai của nhân loại tùy thuộc vào hành tinh của chúng ta, mà vốn tương lai của nó lệ thuộc vào loài người. Nhưng không phải luôn luôn rõ ràng như vậy. Cho đến bây giờ, Bà Mẹ Trái Đất của chúng ta có thể bao dung sự quên lãng của chúng ta. Tuy nhiên, ngày nay, thái độ của con người, dân số, và kỹ thuật đã đạt đến một mức độ mà Bà Mẹ Trái Đất của chúng ta không thể chấp nhận trong sự im lặng nữa. **“Con cái của tôi đang cư xử một cách tệ hại,”** bà cảnh báo để làm cho chúng ta nhận ra rằng có những giới hạn không nên vượt qua.

Như những người Phật tử Tây Tạng, chúng tôi ủng hộ cho sự chừng mực, vốn không tách rời với môi trường, vì chúng tôi không tiêu dùng bất cứ thứ gì một cách không điều độ. Chúng tôi lập những giới hạn trong thói quen tiêu xài của chúng tôi, và chúng tôi biết ơn một lối sống giản dị, trách nhiệm. Mối liên hệ của chúng tôi với môi trường luôn luôn đặc biệt. Những kinh luận cổ xưa của chúng tôi nói về vật chứa và nội dung của nó. Thế giới là một vật chứa, ngôi nhà của chúng ta, và chúng ta, sự sống, là những nội dung của nó.



Kết quả của điều này là một mối quan hệ đặc biệt với thiên nhiên, vì, không có vật chứa, những nội dung của nó không thể có chỗ để tồn tại. Hoàn toàn không phải là sự khiển trách con người về việc sử dụng những tài nguyên thiên nhiên để phục vụ nhu cầu của họ, nhưng chúng ta nên nghiêm túc, không khai thác thiên nhiên vượt quá nhu cầu cần thiết. Thật cần thiết để tái thẩm tra lại từ quan điểm đạo đức về sự chia sẻ mà chúng ta đã nhận được, sự chia sẻ với điều mà tất cả chúng ta có trách nhiệm, và sự chia sẻ mà chúng ta sẽ trao lại cho những thế hệ tương lai. Rõ ràng, thế hệ của chúng ta đang trải qua một thời kỳ nghiêm trọng. Chúng ta đi vào những hình thức của sự giao tiếp toàn cầu, và tuy thế, những sự xung đột lại xảy ra thường xuyên hơn những cuộc đối thoại để xây dựng hòa bình. Những kỳ diệu của khoa học và kỹ thuật cùng tồn tại với với nhiều bi kịch của thế giới như sự đói kém và sự diệt chủng của những hình thức sống nào đó. Chúng ta tận tụy với sự khám phá không gian, trong khi những đại dương, biển cả, và các nguồn nước ngọt đang ngày càng ô nhiễm hơn. Có thể là những thế hệ tương lai sẽ không biết những dân tộc trên trái đất, những thú vật, côn trùng, và ngay cả những vi sinh vật. Chúng ta phải hành động trước khi quá muộn.

Tây Tạng Thời Thơ Ấu Của Tôi Là Vườn Địa Đàng Của Đời Sống Hoang Dã

TÂY TẠNG MÀ TÔI đã lớn lên là một vườn địa đàng của đời sống hoang dã. Ngay cả ở Lhasa, người ta cũng không cảm thấy bị xa cách với đời sống hoang dã. Trong phòng của tôi ở sân thượng điện Potala, cung mùa đông của những Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôi đã dành vô số thời giờ như một đứa trẻ để nghiên cứu thái độ của những con chim mổ đồ khyungkar làm tổ trên những kẻ nứt của các bức tường. Và phía sau Norbulingka, cung mùa hè, tôi thường thấy một cặp chim trung trung (*cò cổ đen Nhật Bản*), những con cò đối với tôi như sự toát yếu của tính tao nhã và duyên dáng, vốn sống trong những đầm lầy ở đây. Không thể không đề cập đến vẻ rực rỡ của những động vật Tây Tạng: những con gấu, và cáo núi, những con chó sói chanku, những con beo tuyết sazik xinh

đẹp, những con gấu trúc khổng lồ với khuôn mặt hiền hòa, vốn sinh trưởng ở vùng biên giới Tây Tạng và Trung Hoa, và những con linh miêu sik, vốn ở trong trái tim của những nông dân du mục.

Buồn thay, đời sống hoang dã phong phú này không còn thấy nữa. Không ngoại lệ, mỗi người Tây Tạng tôi nói chuyện vốn từng trở lại thăm viếng Tây Tạng sau khi xa vắng bốn năm mươi năm đã cho biết sự vắng mặt đáng chú ý của đời sống hoang dã. Trước đây, những con thú hoang thường đến cạnh nhà; ngày nay rất khó khăn để thấy chúng.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhớ lại thời thơ ấu mê ly với nhiều loại thú hoang, đặc biệt những con thú ngải đã nhìn thấy trong ba tháng hành trình xuyên Tây Tạng để được đăng quang ở Lhasa. Chính quyền Tây Tạng bảo vệ đời sống hoang dã một cách chính thức, công bố những bảng tuyên cáo mỗi năm rằng **“giàu hay nghèo, không ai được làm tổn hại hay bạo hành với những tạo vật trên đất và dưới nước.”** Nhưng từ khi Trung Cộng chiếm đóng, việc phát triển đất đai và săn bắn thú cùng câu lure cá đã làm giảm thiểu rõ ràng đời sống hoang dã hiện tại. Thú vật bị săn bắt lấy lông, da, len, và nội tạng, và nhiều chủng loại hiện nay đã bị diệt chủng hay bị đe dọa biến mất.

Những Ngọn Núi Tây Tạng Đã Trở Thành Trống Trãi Như Đầu Trọc Của Tu Sĩ

NHỮNG VẤN NẠN SINH THÁI là mới đối với tôi. Ở Tây Tạng chúng tôi thường nghĩ rằng thiên nhiên là thuần khiết. Chúng tôi chưa từng bao giờ tự hỏi mình uống nước sông có sao không. Nhưng hoàn cảnh đã thay đổi trong thời gian chúng tôi lưu vong ở Ấn Độ và những nước khác. Thụy Sĩ, thí dụ thế, một vùng đất trắng lệt, ấn tượng. Nhưng cư dân ở đó nói với chúng tôi, **“Đừng uống nước từ dòng suối này; nó bị ô nhiễm!”** Thế nên từng chút một, người Tây Tạng đã học hỏi và nhận ra rằng những thứ nào đó là dơ bẩn và không thể dùng được. Thật sự, khi chúng tôi định cư tại Ấn Độ, nhiều người trong chúng tôi đã bị chứng đau

bụng vì chúng tôi đã uống nước ô nhiễm. Chính là qua kinh nghiệm và gặp gỡ với những nhà chuyên môn mà chúng tôi đã học hỏi về sinh quyển.

Tây Tạng là một đất nước rộng lớn với một lãnh địa bao la ở trên một độ cao và khí hậu lạnh và khô. Những điều kiện này chắc chắn đã cung ứng một môi trường với một hình thức bảo vệ tự nhiên bằng việc giữ nó sạch và lạnh. Trong những đồng cỏ phía bắc, trong những khu vực khoáng sản, trong những khu rừng và thung lũng của những dòng sông, có nhiều thú vật hoang dã, cá và chim.

Một lần nọ tôi được nghe kể một chuyện lạ. Những người Hoa định cư ở Tây Tạng sau 1959 là những nông dân, cũng là những người xây dựng đường xá và rất thích thịt. Họ thường đi săn vịt, họ mặc đồng phục quân đội Trung Cộng hoặc áo quần người Hoa và như thế không khác gì báo động cho những con chim vì thế chúng bay đi rất xa. Cuối cùng, những người thợ săn này dùng đến áo quần Tây Tạng để mặc. Đây là một chuyện thật! Điều này xảy ra đặc biệt trong những năm 1970 và 1980, vào lúc ấy vẫn còn một số lớn chim chóc.

Mới đây, vài nghìn người Tây Tạng đã trở lại nơi sinh quán của họ ở quê hương Tuyết Sơn, tất cả cũng đều nói như vậy. Họ nói rằng bốn hay năm mươi năm trước, rừng rậm bao la phủ đầy đất đai bản địa của họ. Ngày nay những ngọn núi đã hói như đầu tu sĩ. Không còn những cây cao, và đôi khi ngay cả rễ cây cũng bị đào lên và đem đi. Đó là tình trạng hiện tại. Trong quá khứ người ta có thể thấy những đàn thú hoang dã đông đảo, nhưng ngày nay hầu như không còn nữa.

Sự tàn phá rừng trên diện rộng đang làm kiệt quệ môi trường và đời sống hoang dã ở Tây Tạng. Đó không chỉ là điều đáng tiếc về phía tự nhiên vì đã mất vẻ đẹp hoang sơ của nó, nhưng cũng cho cư dân của nó bây giờ khó tìm ra củi để sưởi ấm cho nhà cửa của họ. Đây chỉ là một điểm tương đối nhỏ so sánh với những hậu quả rộng lớn của việc tàn phá rừng nhìn từ một quan điểm rộng lớn hơn.

Phần lớn Tây Tạng bao gồm những vùng đất khô cằn ở trên những độ cao. Vì vậy, đất đai cần thêm thời gian hơn để tự tái tạo so với những vùng

thấp với khí hậu ẩm ướt. Những ảnh hưởng tiêu cực tồn tại trong một thời gian dài. Hơn thế nữa, những dòng sông tưới tẩm hầu hết Á châu, kể cả Pakistan, Ấn Độ, Trung Hoa, Lào, Cam pu chia và Việt Nam - các sông: Hoàng hà, Brahmaputra, Dương Tử, Salween, và Cửu Long - đều xuất phát từ Tây Tạng. Làm ô nhiễm những dòng sông này có những tác động thảm khốc với những nước vùng hạ lưu. Tuy thế, ở cội nguồn của chúng có cả sự tàn phá rừng và đào tìm khoáng sản đang xảy ra.

Theo thống kê của chính quyền Bắc Kinh, có 126 loại khoáng sản ở Tây Tạng. Khi những tài nguyên được khám phá, nhà cầm quyền khai thác chúng một cách kịch liệt, không lường định đến việc bảo vệ môi trường, vì thế việc tàn phá rừng và khai khoáng đang gây ra lũ lụt ngày càng nhiều hơn những vùng thấp ở Tây Tạng.

Theo những chuyên gia khí tượng thủy văn, việc tàn phá rừng ở cao nguyên Tây Tạng sẽ làm thay đổi tác động bức xạ vũ trụ (*vì những khu rừng hấp thụ nhiều bức xạ mặt trời hơn*) và điều đó sẽ ảnh hưởng đến những cơn mưa mùa, không chỉ ở Tây Tạng mà cả những vùng lân cận. Do thế, việc bảo tồn môi trường rất mong manh ở cao nguyên có tầm quan trọng chính yếu. Bất hạnh thay, trong thế giới Cộng Sản, như chúng ta đã từng thấy ở Liên Xô, Ba Lan, và Đông Đức cũ, nhiều vấn đề về ô nhiễm đã được tạo ra vì sơ suất. Nhà máy sản xuất gia tăng không quan tâm đến việc tránh làm tổn hại môi trường. Tình trạng tương tự đang lặp lại ở Cộng Hòa Nhân Dân Trung Hoa. Trong những năm 1970 và 1980, không ai chú ý đến việc làm ô nhiễm, nhưng sau đó người ta đã bắt đầu có ý thức. Tôi nghĩ những hoàn cảnh trước đó xảy ra là do thiếu hiểu biết.

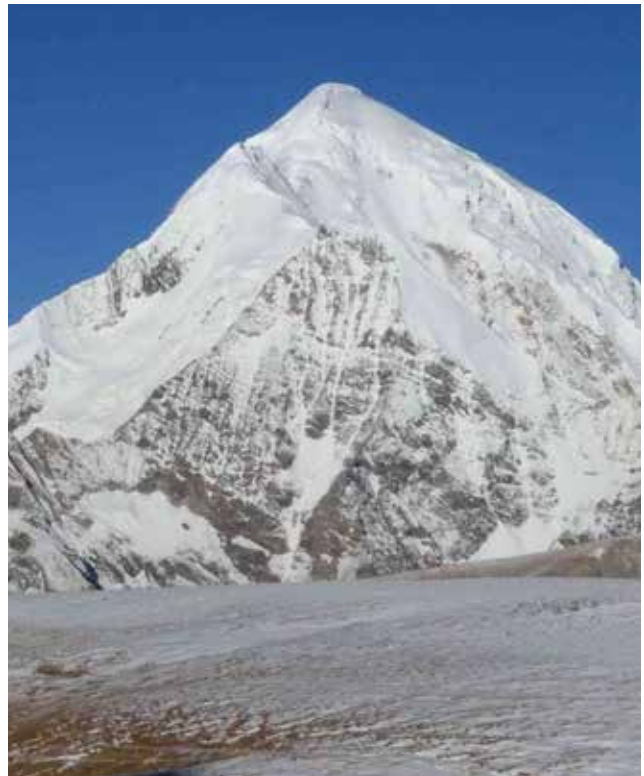
Ở Tây Tạng dường như rằng, khi nói đến môi trường, nhà chức trách Trung Cộng đã áp dụng sự lượng định phân biệt: hờ hững dường như đang xảy ra ở những vùng dân cư thuộc những nhóm thiểu số nào đó. Một người Tây Tạng đến từ vùng Dingri của nam Tây Tạng đã nói với tôi về một con sông mà dân làng lấy nước để uống. Quân Giải Phóng Nhân Dân Trung Quốc sống ở trong vùng được chỉ dẫn là không được uống

nước sông, nhưng không thông tin nào đến với người dân trong vùng về hiểm họa liên hệ đến việc dùng nước. Cho nên họ tiếp tục uống nước ấy. Điều này cho thấy người Trung Cộng không quan tâm tiếp tục coi thường và không phải là do thiếu tin tức mà là vì những lý do khác.

Sự sống còn của sáu triệu người dân Tây Tạng đang ở trong hiểm họa lớn do bởi ô nhiễm. Trẻ con đã bị những chứng bệnh liên hệ đến không khí ô nhiễm rồi. Có vô số đờn đau và khổ sở đã không được nghe thấu đến nước ngoài mà chỉ bị mật trong những ngôi nhà khiếm tốn. Đó là nhân danh những người vô tội mà tôi lên tiếng.

Chính sách phá rừng có hệ thống, vì lợi ích của Trung Cộng, đã cướp mất phân nửa diện tích rừng ở Tây Tạng. Hậu quả, được Đức Đạt Lai Lạt Ma tố giác, đang tàn phá và ảnh hưởng toàn Á châu. Trong những vụ lụt lội của sông Dương Tử đã là một thảm họa của Trung Hoa trong tháng Tám 1998, chính quyền Bắc Kinh thừa nhận rằng thảm kịch xảy ra là do việc tàn phá rừng chung quanh nguồn sông trong tỉnh Kham của Tây Tạng. Hiện tại, những chỉ tiêu được ban hành nhằm bảo vệ rừng, nhưng họ hiếm khi tôn trọng. Trong những điều kiện này, cây cỏ sẽ không sinh trở lại nữa, và sự sa mạc hóa cao nguyên Tây Tạng tiếp tục, làm giảm thiểu năng lượng sản xuất của những dòng sông chính một phần tư. Bốn trăm thành phố lớn của Trung Hoa bây giờ khổ sở vì khan hiếm nước, và ở những vùng nông thôn việc thu hoạch bị ảnh hưởng lớn vì sự thiếu nước.

Như Đức Đạt Lai Lạt Ma nhắc nhở chúng ta, tầng đất cát của cao nguyên Tây Tạng giàu khoáng sản, nhiều và đa dạng. Sự giàu có về nguồn khoáng sản là một trong những lý do chính cho việc xâm lăng của Trung Cộng năm 1949. Người Trung Cộng tiếp tục khai thác rộng lớn những khoáng sản như uranium, kền, vàng, lithium, hàn the, sắt, và bạc. Dầu lửa và khí thiên nhiên dự trữ trong vùng Tsaidam cấu thành một năng lượng chính cung ứng cho việc đẩy nhanh tiến độ công nghệ hóa của Trung Hoa.



Khoáng sản được khai thác không quan tâm đến môi trường có những hậu quả thảm khốc cho tầng đất cát và lớp bảo hòa hay tầng ngậm nước dưới những mạch nước ngầm, ngày nay đã bị ô nhiễm bởi nước chất thải độc sử dụng trong việc khai thác. Thay vì dừng lại những việc này, những ngành công kỹ nghệ Trung Hoa lại đang cố gắng gia tăng chúng bằng việc thu hút những nhà đầu tư ngoại quốc. Những người Tây Tạng có can đảm đứng lên chống lại việc tàn phá môi trường bị bắt bớ, tra tấn, và kết án tù dài hạn.

MỘT TU SĨ PHẬT GIÁO QUÁN CHIẾU TRÁCH NHIỆM CỦA CHÚNG TA VỀ MÔI TRƯỜNG

Theo dòng diễn tiến của những cuộc du hóa qua những quốc gia trên thế giới, giàu và nghèo, Đông và Tây, chúng tôi đã từng thấy con người say sưa với niềm vui sướng, và những con người khổ đau. Những phát triển của khoa học kỹ thuật dường như nghiêng về một phía và sự cải thiện định lượng của việc phát triển có đạt được thêm một ít đường nét, một số cải tiến; phát triển thường có nghĩa thêm ít nhiều những tòa nhà ở thành thị.

Như một kết quả, sự cân bằng sinh thái – căn bản chính của đời sống chúng ta trên mặt đất - đã bị ảnh hưởng vô cùng rộng lớn.

Mặt khác, trong những ngày quá khứ, người dân Tây Tạng đã sống một đời sống hạnh phúc, không có vấn nạn ô nhiễm, trong những điều kiện thiên nhiên. Ngày nay, khắp thế giới, kể cả Tây Tạng, môi trường sinh thái thoái hóa nhanh chóng vượt qua chúng ta. Chúng tôi hoàn toàn bị tin rằng, nếu tất cả chúng ta không làm một sự phối hợp năng động, với một ý nghĩa trách nhiệm toàn cầu, chúng ta sẽ thấy “sự sụp đổ dần dần những hệ thống sinh thái mong manh đã nâng đỡ chúng ta, kết quả trong sự thoái hóa không thể đảo ngược không thể hồi phục của Hành Tinh Trái Đất.

Những đoạn thơ đã được viết nên để nhấn mạnh sự quan tâm sâu xa của chúng tôi, và để kêu gọi sự lưu tâm của tất cả mọi người để tiếp tục làm nên những tác động để bảo tồn và cứu chữa sự thoái hóa môi trường của chúng ta.

1.

Ôi Đức Thế Tôn

Đản sinh từ cội Vô ưu

Đấng vô tỉ, không ai sánh bằng

Người, thấy sự tỏa khắp tất cả thiên nhiên

Của tương liên phụ thuộc

Giữa môi trường và tất cả chúng sinh

Luân hồi và Niết bàn

Động và bất động

Ôi, Ngài đã Giáo huấn thế gian về bi mẫn

Ban lòng từ ái bao la cho tất cả chúng con!

2.

Ôi Đấng cứu độ

Chúng con khẩn cầu danh hiệu Quán Tự Tại

Bởi vì Ngài là hiện thân từ bi của tất cả chư Phật

Chúng con khẩn cầu Ngài làm cho tâm thức chúng con được chín muồi.

Và làm cho kết quả

Để chúng con quán chiếu thực tại.

Để tan đi vọng tưởng

3.

Tính vị kỷ của chúng con như là đá khối

Thâm căn cố đế trong tâm thức chúng con

Từ vô thủy kiếp

Làm như bắn, đục ngẫu và ô nhiễm môi trường
Tạo thành nghiệp báo chung
Của tất cả chúng sinh

4.

Ao và hồ đã biến mất sự trong sáng, mát tươi

Không khí bị nhiễm ô

Vòm trời tự nhiên nóng như lửa cháy

Nổ tung từng mãnh

Và chúng sinh đau khổ vì bệnh tật vốn chưa từng được biết trước đây

5.

Núi tuyết vĩnh cửu lâu đời rực rỡ lộng lẫy vinh quang

Quy xuống và đổ sụp, và chảy tan thành nước

Những đại dương uy nghiêm mất sự cân bằng muôn thuở

Vượt qua giới hạn từ xưa nhấn chìm hải đảo

6.

Những sự nguy hiểm của lửa, nước và gió là không hạn chế

Hơi nóng ngọt ngào phơi khô rừng xanh tươi tốt của chúng ta

Bạo hành thế giới chúng ta với cuồng phong chưa từng nghe thấy.

Và những đại dương dâng muối cho sức mạnh thiên nhiên.

7.

Mặc dù con người không thiếu giàu sang

Họ không thể mua sự xa hoa để thở không khí trong lành

Những cơn mưa và những dòng suối không còn làm sạch sẽ bất cứ gì

Nhưng trở thành những dung dịch tro tro và bất lực

8.

Chúng loại con người

Và vô số chúng sinh

Sống trên cạn và nơi ẩm thấp

Quay cuồng dưới ách của khổ đau thân thể

Nguyên nhân bởi dịch bệnh hiểm nguy

Tâm thức họ yếu đuối

Bởi lòng biếng, ngu dại và tối tăm.

Hỉ lặc với thân thể và tâm linh

Ngày càng xa, xa lắc ở nơi vô tận

9.

Chúng ta làm ô nhiễm không cần thiết
Tâm tư kiêu diễm của Bà Mẹ Đất chúng ta
Xé toạc những cây cối của bà để nuôi dưỡng
những tham lam thiển cận.
Biến đất đai phì nhiêu của chúng ta thành sa mạc
cằn khô.

10.

Thiên nhiên lệ thuộc tương liên
Của môi trường ngoại tại
Và tự nhiên nội tại loài người
Như được diễn tả trong mật điển tantra
Và những luận điển về y dược và thiên văn học
Quả thực đã được chứng minh
Bằng những kinh nghiệm hiện tại của chúng ta

11.

Trái đất là nhà để muôn loài sinh sống
Bình đẳng và công bằng đến động và bất động
Vì thế lời dạy của Phật là âm thanh chân lý
Với trái đất vĩ đại là chứng nhân

12.

Như những chúng sinh cao quý nhận thức lòng
ân cần
Của bà mẹ thông tuệ
Và biểu lộ báo lòng biết ơn ấy
nên chúng ta đối xử với tình cảm chân thành
Vì thế trái đất bà mẹ toàn cầu
Ban cho sự dưỡng nuôi bình đẳng
Chúng ta hãy từ bỏ sự lãng phí và sự nhiễm ô

13.

Của thiên nhiên sạch sẽ sáng trong
Của bốn yếu tố
Chúng ta hãy từ bỏ việc tàn phá sự cát tường của
nhân loại
Nhưng hãy miệt mài chính mình trong những
hành động ngược lại
Làm lợi ích cho toàn nhân loại

14.

Dưới gốc cây là câu chuyện vĩ đại Đức Phật đản
sinh
Dưới gốc cây, Ngài vượt thắng đam mê
Và đạt đến giác ngộ hoàn toàn
Dưới hai cây sala Ngài đã nhập niết bàn
Quả thực, Đức Phật đã gìn giữ cây cối trong một
sự quý mến vô vàn.

15.

Nơi đây, phát nguyện của Văn Thù Sư Lợi
Đạo Sư Tông Khách Ba thân hiển lộ rực rỡ tươi
đẹp
Được ghi dấu bởi cây trầm hương
Mang hàng trăm nghìn hình tượng của Phật

16.

Có phải không được biết rõ
Rằng một số bốn tôn siêu việt
Những tâm linh và bốn tôn địa phương cao cả
Xây dựng những lâu đài của họ trong cây?

17.

Cây xum xuê tịnh hóa làn gió
Giúp chúng ta thở không khí duy trì sự sống
Chúng làm vui ánh mắt và tâm chân thật
Bóng của chúng làm một nơi ngơi nghỉ hân hoan

18.

Trong luật tạng, Phật dạy tu sĩ
Chăm sóc cho những cây yếu mềm
Từ đây, chúng con học đạo đức
Của trồng trọt và bảo dưỡng cây xanh

19.

Đức Phật cấm tu sĩ cắt cây
Nguyên nhân làm những người khác chặt cây
đang sống
Phá hoại những hạt giống hay làm ô uế làn cỏ
xanh tươi
Điều này nên làm cảm hứng cho chúng ta
Yêu mến và bảo vệ môi trường chứ?

20.

Họ nói rằng, trong thế giới thiên đàng
Cây cối khởi sinh
Sự gia hộ của Đức Phật
Và tiếng dội của âm thanh
Của những giáo lý đạo Phật căn bản
Như vô thường

21.

Nó là cây mang đến mưa
Cây giữ bản chất của đất
Kalpa-Taru, cây của ước nguyện đủ đầy
Những sự cư trú thật sự trên đất
Để phục vụ tất cả những mục tiêu

22.

Ngày xưa ngày xưa ấy
Ông bà tổ tiên ta đã ăn trái trên cây
Mặc áo quần bằng lá cây
Khám phá ra lửa bằng sự cọ xát gỗ
Ẩn náu giữa những tàng cây
Khi họ chạm trán phải hiểm nguy

23.

Ngay cả trong thời đại của khoa học
Của kỹ thuật
Cây cung cấp cho ta nơi trú ngụ
Ghế cho ta ngồi lên
Giường cho ta nằm xuống
Khi trái tim rực cháy
Với ngọn lửa của giận hờn
Nhiên liệu của cãi vả xung đột
Cây mang đến sự tươi vui, đón chào mát mẻ

24.

Trên cây mang những tiếng gầm vang
Của tất cả đời sống trên mặt đất
Khi nó bị quét sạch đi
Mặt đất được minh họa bằng thí dụ
Của cây Jambu
Sẽ chỉ còn lại chẳng gì khác hơn là một sa mạc
buồn thảm hoang tàn.

25.

Không có gì thân thiết đến đời sống hơn là sự sống
Liều ngộ điều này, như trong Luật tạng
Đức Phật đã ban điều ngăn cấm
Như dùng nước có những vi sinh

26.

Trong những vùng hẻo lánh của Hy Mã Lạp Sơn
Vào những ngày xưa, vùng đất Tây Tạng
Tuân theo sự ngăn cấm săn bắt hay câu cá
Và, trong những thời điểm định rõ, ngay cả xây dựng
Những truyền thống này là quý báu
Bởi vì chúng bảo vệ và ấp ủ
Sự sống của những tạo vật thấp hèn, bơ vơ,
không khả năng tự vệ

27.

Vui chơi với sự sống của những tạo vật khác
Mà không có chút cảm thương hay ngượng ngịu

Là trong hành động của săn bắt hay câu cá hay thể thao

Là một hành vi bạo động không chú ý và vô ích
Một sự vi phạm những quyền nghiêm trọng
Của tất cả mọi sự sống và chúng sinh

28.

Chăm chú ân cần đến thiên nhiên
Của sự tương tức tương nhập của tất cả tạo vật
Của cả sinh vật lẫn những vật vô tri
Chúng ta không bao giờ nên để duôi trong nỗ lực
Để bảo tồn và duy trì năng lượng của thiên nhiên

29.

Trong một ngày, tháng, năm nào đấy chúng ta nên tiến hành
Buổi lễ về trồng cây
Do thế, chúng ta phải đầy đủ ý thức trách nhiệm
Phục vụ những thành viên của chúng ta
Không chỉ mang đến niềm hạnh phúc cho một người
Mà làm lợi lạc cho tất cả.

30.

Nguyện cho năng lực về tuân thủ điều này là đúng đắn
Và sự ngăn ngừa những thực hành sai lầm và những hành động xấu ác
Nuôi dưỡng và tăng thêm sự thịnh vượng của thế giới
Nguyện cho nó làm cho cường tráng chúng sinh và giúp chúng nở hoa
Nguyện cho niềm vui sướng núi rừng và niềm hạnh phúc nguyên sơ
Mãi mãi gia tăng, mãi mãi lan tỏa và bủa khắp tất cả.

Thi kệ được phát hành nhân dịp Đức Đạt Lai Lạt Ma tặng một bức tượng Phật đến nhân dân Ấn Độ, đánh dấu việc khai mạc Hội Nghị Quốc Tế về Trách Nhiệm Sinh Quyển: Một đối thoại với Phật Giáo vào ngày 2 tháng Mười, 1993, tại New Delhi.

Ấn Tâm Lộ, Monday, February 01, 2016

Cửa Giải Thoát

HT Thích Nhất Hạnh

Nghiệp

Trong đạo Phật thường nói ý là căn bản của hành động và lời nói. Khi suy nghĩ điều thiện thì lời nói sẽ lành và hành động khắc đẹp. Nghiệp là một thói quen, có tất cả ba nghiệp: nghiệp thân, nghiệp khẩu và nghiệp ý. Nghiệp có thể là nghiệp nhân, nguyên nhân của hành động, nhưng cũng có thể là nghiệp quả, kết quả của hành động. Nghiệp nhân giống như là hạt giống, nghiệp quả ví như là quả. Khi tư duy (*khởi tâm*) thì nó trở thành một năng lượng, và năng lượng đó chỉ mới là hạt giống. Nhưng hạt giống thì thế nào cũng sẽ thành cây và kết trái.

Khi mình khởi tâm từ bi thì xung quanh mình là cả một thế giới từ bi. Khi mình khởi tâm muốn giết chóc hay muốn trả thù thì lập tức bên mình là cả một thế giới thù hận. Cho nên phải rất chánh niệm gìn giữ ba nghiệp thân, khẩu và ý, đừng để cho những nghiệp xấu dẫn đi. Chỉ cần mình khởi lên một tâm ý thôi thì quả báo đã được hình thành ngay trong giờ phút ấy rồi. Tuy mình không thấy nhưng tâm niệm ấy đã đi tới người kia và đang ảnh hưởng lên người kia. Có nhiều cái mắt thường chúng ta không nhìn thấy nhưng nếu có ai đó biết chỉ cho chúng ta thì ta lại không tin. Trong không khí không có gì, nhưng trong không khí có hơi nước, hơi nước mình không thấy nhưng nó có hơi nước. Tư duy của mình mình không thấy nhưng nó đang hoạt động. Nó là một năng lượng, nó có mặt và nó đang lên đường. Khi mình có một tư duy rất từ bi, mình thương được người hay làm khó làm dễ mình, thì lúc phát khởi tình thương năng lượng ấy đã lên đường rồi. Tư duy cho đúng thì tâm tư của mình sẽ chuyển đổi được thế giới.



Khi chúng ta tư duy thì lời nói chính là kết quả của tư duy ấy, và hành động chỉ là kết quả chót cùng. Một tư duy thiện sẽ đem nhiều ánh sáng đến cho thế giới. Còn tư duy mà bất thiện thì nó sẽ có hại cho thế giới. Cho nên thế giới này có phẩm chất nhiều hay không là do sự đóng góp của mình. Mình sinh ra ở thế giới này thì mình là nghiệp quả của thế giới này. Và mình đang ở đây là do những nghiệp thân, khẩu và ý mà mình đã gây ra trong quá khứ nên mình sinh ra trong thế giới này.

Gieo gió thì gặp bão. Gió là nghiệp nhân, bão là nghiệp quả. Chúng ta biết đoá hoa là biểu hiện của một quả báo. Nói tới “**quả báo**” người ta hay nghĩ rằng đó là một kết quả xấu, nhưng thực ra không phải vậy. Quả báo của một người làm vườn giỏi là

có được những chậu hoa rất đẹp. Nhưng nụ hoa đó không chỉ do một mình người làm vườn tạo ra mà có cả triệu nguyên nhân khác nữa: có nắng, có mưa, có phân bón... có rất nhiều thứ mới tạo ra được bông hoa đó. Dù là đóa hoa, cái bàn, hay cái đèn cũng vậy, cả tôi cũng vậy mà bạn cũng vậy. Sự biểu hiện này là do vô số nhân duyên, có hàng triệu nguyên nhân tới với nhau để giúp cho bông hoa biểu hiện. Trải qua trùng trùng duyên khởi mới tới được một nghiệp quả. Khi nhìn một đóa hoa mình tiếp xúc được với hàng triệu nguyên nhân. Các nguyên nhân tới từ người, từ cảm thú, cỏ cây, thể giới đất đá... Nếu có ai đem tới cho mình một đóa hoa, mình cảm ơn người ấy không thì chưa đủ vì đóa hoa đó có mặt ở đây là do vô lượng nguyên nhân.

Những bạo động trong xã hội mà chúng ta đang thấy là kết quả của bao nhiêu tuyệt vọng bao nhiêu tức tối và bức bối đã tích tụ lại. Những chuyện đó mình tưởng là không dính líu gì tới mình, nhưng thật sự là mình cũng có phần trách nhiệm trong đó. Cách mình ăn uống, cách mình hành xử với chính mình cũng tạo nên những nguyên nhân phụ, nguyên nhân xa để đưa tới sự việc này. Do đó, mình có thể chuyển đổi thế giới bằng cách thay đổi lối tư duy, nói năng và hành động của mình. Phải thấy tất cả những gì xảy ra cũng từ cả một cộng đồng.

Trong mỗi một con người đều có biệt nghiệp và cộng nghiệp. Biệt nghiệp là những gì của riêng mình, như tên tuổi là riêng mình, mình là con của ông đó, bà đó, mình sống tại đó. Nhưng mình cũng có cộng nghiệp và gần nhất là gia đình mình. Cộng nghiệp lớn nhất là của xã hội, đất nước và địa cầu của mình. Một triết gia nói **“ Con người là tổng thể của tất cả hành động của người đó ”**. Tuệ giác có từ khắp muôn phương, không phải chỉ đạo Phật mới có tuệ giác. Những câu rất hay trong thánh kinh, cũng là tuệ giác. Nhìn kỹ và nhìn sâu để thấy hàng triệu nguyên nhân đến với nhau. Khi chúng ta chết thì chúng ta không thể nào trở thành hư vô được. Có một người hỏi tôi là chồng cô ấy đã chết và bây giờ đã đi đâu? Tôi trả lời: một đám mây không thể nào chết được, đám mây có thể thành mưa, thành tuyết, thành nước đá. Người thương của mình khi chết đi cũng chỉ là

biến dạng thôi, biến dạng thành nhiều hình thức khác, phải thật thông minh, chăm chú ta mới tìm ra được người đó. Sự tan rã xác thân không phải là sự tan rã của người ấy. Người đó có rất nhiều năng lượng đang biểu hiện cùng khắp. Tư duy được chế tác ra mỗi ngày, mình có mặt trong thân thể mình nhưng mình cũng đang có mặt khắp nơi trên thế giới.

Trong quả báo có y báo và chánh báo. Chánh báo là mình và y báo là hoàn cảnh và môi trường xung quanh, y báo gần nhất là gia đình, làng xóm, xã hội và dân tộc mình. Chính mình cũng tạo ra môi trường của mình. Tại sao mình chọn chỗ này mà không chọn chỗ khác, đi tu chỗ này mà không đi tu chỗ khác? Mình tự chọn y báo cho mình, mình thấy tu chỗ này gần gũi với mình hơn. Trong mình có chánh báo, là sự lựa chọn của mình và y báo là môi trường mình tu. Mình nghĩ tất cả sự sống của mình gói trọn trong thân ngũ uẩn này, nếu trái tim này ngừng đập thì mình sẽ chết liền. Nhưng nhìn chung quanh sẽ thấy mình có những trái tim khác, tuy nó không nằm trong thân thể mình nhưng nó cũng là mình. Mặt trời là trái tim thứ hai, nếu không có mặt trời thì sẽ không có nắng, và cỏ cây cũng không mọc được, và không có mặt trời thì ta cũng không sống được. Lá phổi rất quan trọng với chúng ta nhưng không có rừng cây thì không có dưỡng khí, nếu không có dưỡng khí thì chẳng ai sống được. Khi ấy lá phổi, trái tim của mình dù có tốt đến mấy cũng chết thôi. Đừng tưởng rằng mình chỉ có một trái tim, mình có nhiều trái tim lắm.

Phá vỡ thế nhị nguyên

Có một chướng ngại rất khó vượt qua mà Phật gọi là Nhị Nguyên. Nhị nguyên là khuynh hướng phân biệt của chúng ta giữa chủ thể và đối tượng.

Ta cứ tưởng chủ thể không dính líu gì tới đối tượng, nhưng nhìn kỹ thì chủ thể và đối tượng chỉ là một. Mình cứ nghĩ mình là chủ thể và Làng Mai là đối tượng, là cái bên ngoài. Nhưng phải có chủ thể thì mới có đối tượng, cho nên chủ thể và đối tượng là hai mặt của một đồng tiền. Không có đối tượng thì không có chủ thể và ngược lại, không có chủ thể thì không có đối tượng, hai cái tương tức với nhau.

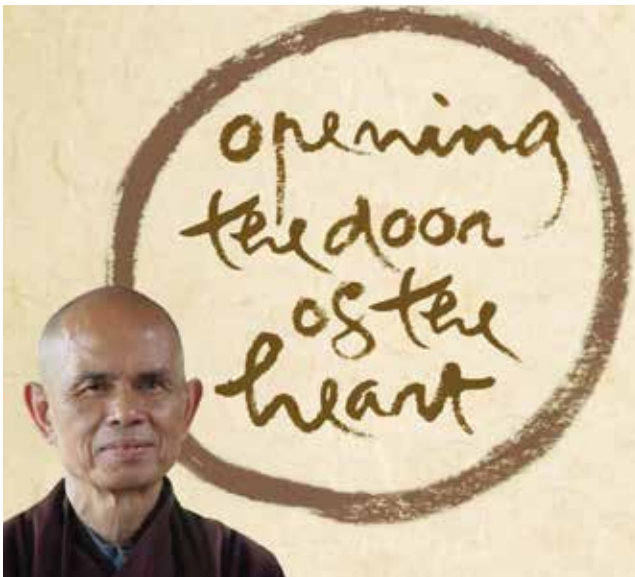
Chúng ta nghĩ mình có một tri giác riêng biệt và bông hoa nằm ngoài tri giác của mình. Khi mình tới với bông hoa thì mình biết đấy là bông hoa. Con mắt chạm phải bông hoa sinh ra cái thấy. Cái thấy (*chủ thể*) và cái bị thấy (*đối tượng*) là hai mặt của một thực tại. Thực tại là thấy bông hoa, con mắt thấy bông hoa sinh ra nhãn thức. Ví dụ mình nói tới một tri giác, khi tri giác thì phải là tri giác cái gì, tri giác về bông hoa, mình tưởng bông hoa nó như vậy, tưởng về Làng Mai như vậy. Mình rắng phân biệt nụ hoa và người ngắm hoa. Vật thể được nhìn và chủ thể nhìn. Một cái tường có thể kéo dài chừng một sạt na, đơn vị nhỏ nhất của một giây. Trong sạt na đó chúng ta có một cái bóng về cái hoa. Thí dụ như trong đêm tối, có một người cầm một bó nhang đang cháy và quay nhiều vòng, thì mình có thể thấy được rất nhiều hình dạng của bó nhang. Nhiều điểm sáng liên tiếp nhau tạo ra một vòng tròn. Nhưng thật ra nó không phải là một vòng tròn. Một triết gia nói là hình ảnh của mình chỉ là một chuỗi dài của những tri giác. Mình mới hé thấy một chút về sự thật thì mình chắc mềm nó là như vậy. Trong vật lý điện tử nói: **“khi mình nhìn sâu vào những điểm nhỏ thì mình có thể thấy được cái tâm của mình ở trong đó”**. Cái tâm mình bây giờ như vậy, nhưng chút nữa nó đã khác rồi.

Khi người cha, người mẹ nhìn con cái của mình thì phải thấy con mình là mình và phải thấy được cả cháu nội, cháu ngoại mình trong con của mình nữa chứ không phải chỉ thấy có con không thôi. Người con ngược lại phải thấy bố mẹ, ông bà, tổ tiên mình đang có trong mình. Sự tan rã của thân này không phải là sự tan rã của sự sống, nó có thể là một bước tiến mới, nó thể là một sự bắt đầu cho một cái gì đó rất thâm sâu và đẹp đẽ. Quả báo của mình giống như là một ngân hàng nếu mình tư duy thiện thì ngân hàng của mình đầy những quả báo lành, nếu mình tư duy bất thiện thì ngân hàng của mình đầy những quả báo xấu. Không có cái gì mất đi hết, nó chỉ biểu hiện từ hình thái này qua hình thái khác. Hơi nước bốc lên từ biển cả, sông hồ rồi gặp khí lạnh trên cao nó ngưng tụ lại thành một đám mây và khi đám mây nặng đám mây rơi xuống thành những cơn mưa và làm giọt nước trở lại.



Cá nhân và tập thể tương tức với nhau, không có tập thể thì không có cá nhân. Không có cá nhân thì không có tập thể. Lúc giận có thể mình hay nói **“Cuộc sống của con không dính líu gì tới ba má hết”** Nhưng cuộc sống của mình dính líu chặt chẽ với những người mình thương. Mình nghĩ thần kinh thị giác chỉ là của riêng tôi thôi không dính gì tới người ngồi kế bên, nhưng nếu mình đi chung xe với 4 hoặc 5 người thì thần kinh thị giác của mình có liên can với 5 người kia. Khi cái xe dừng trước nhà tới mà người lái xe không phản ứng kịp và bị cái xe kia tông thì tất cả những người trên xe đều chết. Cái gì cũng có cá nhân và tập thể hết. Có những tập thể liên hệ ít và có những tập thể liên hệ nhiều. Những điều mình làm đều dính với nhau. Mình làm ở đây nhưng chỗ kia cũng bị ảnh hưởng. Khi tư duy thì mình tư duy cho cả thế giới chứ không phải cho riêng mình. Khi tha thứ được, thương được thì mình là người có hạnh phúc trước. Dù người đó có đối xử với mình như thế nào thì mình cứ vẫn thương. Có trách nhiệm với mình không thôi chưa đủ mà phải có trách nhiệm cả với thế giới.

Cho dù thân này có tàn hoại thì sự sống của mình vẫn tiếp tục, vẫn rất đẹp đẽ. Vì mình có khả năng sống với những gì Bụt dạy, sống với những tư duy hiền, tư duy biết điều, tư duy từ bi, đừng để cho những tư duy hận thù hay bạo động xâm phạm. Khi có chánh niệm thì sẽ có những tư tưởng từ bi. Ai cũng có Phật tính, đó là khả năng chánh niệm, tỉnh thức sâu sắc. Mình có quyền chế tác ra những tư tưởng từ bi. Tuy đang thực tập cho mình nhưng người khác cũng sẽ được hưởng lợi lạc từ



sự thực tập ấy. Có những lúc mình đi không có chánh niệm và mình nói: thôi con sẽ đi cho Thầy, con đi bằng bàn chân của Thầy, đi với sự tỉnh táo thành thoi. Làm như vậy thì những vết thương trong lòng sẽ tự chữa lành. Đánh răng súc miệng cũng làm trong chánh niệm với niềm hạnh phúc là mình đang được sống.

Trong mỗi phút giây của đời sống mình phải tập như là đang ăn mừng sự sống. Nếu đợi trái tim ngừng đập rồi mới biết ăn mừng sự sống thì đã quá muộn. Cho nên phải ăn mừng sự sống ngay bây giờ. Vui mừng vì mình còn đôi mắt để thấy được những sắc màu kỳ diệu, có đôi chân khỏe để bước được nhưng bước thành thoi mà không cần phải ngồi trên xe lăn. Mình thực tập để tiếp xúc với sự sống từng phút từng giây. Không ai có thể tới siêu thị để mua niềm vui và sự hiểu biết được mà phải tự mình nhìn sâu để tiếp xúc với những điều kiện hạnh phúc xung quanh. Muốn như thế thì lúc nào cũng phải đem thân về với tâm, an trú trong phút giây hiện tại và nở một nụ cười. Mình có thể nhìn người kia bằng con mắt từ bi. Bất cứ trong trường hợp nào mình cũng có thể nhìn lại để tạo ra một nguồn năng lượng lành và từ bi cho mình và những người xung quanh. Với những người đang có khó khăn với mình, mình cũng có thể gửi năng lượng lành tới người đó liền bây giờ chứ không cần gặp người đó mới gửi. Mỗi người là một nữ hoàng, là một quốc vương, chúng ta phải có khả năng sử lý vương quốc của

chính mình. Đừng để cho những giận hờn, bức bối nhào tới tấn công, phải làm chủ lấy thân tâm và nhất định chỉ đi về hướng tốt lành thôi.

Bụt đã ngồi hàng giờ tại cội Bồ Đề và Ngài đang nắm cái tánh không của mỗi người mỗi vật. **“Không”** ở đây không phải là không có gì hết, không phải là hư vô. Không có nghĩ là không có một thực thể riêng biệt, một sự kiện riêng biệt. Một thiền sư nổi tiếng ở thế kỷ thứ 2 là Long Thọ, ngài đã nói là nhờ không mà tất cả mọi sự mọi việc đều thực hiện được. Nhờ cái hoa không có cái ta riêng biệt nên nó nhận được ánh nắng mặt trời, đất và người làm vườn..., cho nên nó mới biểu hiện được thành một bông hoa. Nhờ tánh không của mọi sự mọi vật mà bạn mới biểu hiện được cũng như tôi mới biểu hiện được. Để cho cái lý này đây thì trước hết nó phải có mặt. Ta phải biết phân biệt giữa chữ **“hư vô”** và **“không thấy”**. Không thấy không có nghĩa là không hiện hữu.

Trong đời sống vợ chồng mình phải tiếp xúc được với cái tánh không của đời sống lứa đôi. Khổ đau của mình hay của người kia không còn là cái riêng tư nữa. Hạnh phúc của mình phải là hạnh phúc của người kia. Tuyệt vọng của người kia cũng là tuyệt vọng của mình. Phải thấy được sự tương tức đó. Có một câu kệ là **“năng lễ sở lễ tánh không tịch”**, tức là người lạy và người được lạy đều có tánh không. Khi đứng trước Bụt mình **“không”** mà Bụt cũng **“không”** nghĩa là mình không có một thực thể riêng biệt mà Bụt cũng không có một thực thể riêng biệt, nhờ vậy nên mình với Bụt mới tương tức. Con với Bụt là một cho nên mới **“cảm ứng đạo giao nan tư nghĩ”**. Nếu mình là mình người kia chỉ là người kia, không có tánh không thì mình sẽ không có truyền thông được với nhau.

Muốn có được truyền thông thì phải bỏ cái nhị nguyên. Nếu mình chưa thấy được tánh không của mình, của người khác hay của mặt trời, mình nói mặt trời ời, nắng ời, mặt trời và nắng là không cho nên nắng mới đi vào trong tôi được. Nếu như tôi có cái ta riêng biệt và chặn cùng hết thì nắng và mặt trời đâu vào được trong tôi. Mình phải thấy được sự hiện diện của người thương. Đừng để người đó mất đi thì mình mới thấy được người đó đang ở trong lòng mình. Mẹ mới mất nhưng

mình cũng thấy rõ là mẹ đang ở trong mình, ba cũng đang ở trong mình. Nếu như con chỉ là con, mẹ chỉ là mẹ thì làm sao con cảm nhận được mẹ trong con? Mình cũng có thể nói với Bụt là: Con có trong Bụt và Bụt đang trong con. Nhận diện tính cách không của mình và nhận diện tính không trong Bụt. Tính không là một trong ba cánh cửa giải thoát : Không, vô tướng, vô tác. Đi qua được hai cánh cửa đó (*không và vô tướng*) thì thân tâm sẽ rất nhẹ nhàng. ***“Bồ Tát quán tự tại khi quán chiếu thâm sâu bát nhả ba la mật, tức diệu pháp trí độ bỗng soi thấy năm uẩn đều không có tự tánh, ngài vượt thoát tất cả mọi khổ đau ách nạn”***. Nhờ thấy được tánh không mà mình vượt thoát buồn lo, giận hờn.

Vô Sinh Bất Diệt

Khi ngọn lửa cháy thì nó sẽ nuốt que diêm của tôi, điều này cũng đúng với tuệ giác về không. Ý niệm về không không thể cứu mình được, chỉ khi nào sống được với tánh không thì mới thoát khỏi ràng buộc hệ lụy. Phải tự tu, tự sống mới thấy được. Pháp của Bụt ví như một chiếc bè qua sông nhưng đừng để bị kẹt vào chiếc bè. Bức tượng Bụt có thể rất đẹp nhưng ta đừng để bị kẹt vào tượng Bụt.

Mình có thể sống với ý niệm về không. Cái bè không phải là bờ sông bên kia, cái bè chỉ là phương tiện đưa mình qua bờ. Và cái bè đó chính là cái ý niệm về không. Lắng nghe lời Bụt, lời Thầy cho sâu sắc, hết lòng thì tự khắc tàng thức của mình sẽ làm việc. Khái niệm không phải là sự sống.

Nhiều người biết rõ khái niệm về vô thường, nhiều khi họ còn giảng giải hùng hồn về vô thường nhưng không sống được với vô thường, vẫn hành xử như sự vật là thường. Nếu mình thương người này thì mình thương tuyệt đối, mình ghét người này thì mình ghét tuyệt đối giống như là người này xấu hoại xấu mãi vậy. Tốt hay xấu là do nhiều điều kiện đưa đến. Người này hôm nay như vậy nhưng ngày mai họ lại khác, cho nên mình đừng nên đóng khung họ lại mà phải sử dụng lưới kiếm vô thường để đừng bị kẹt. Biết được điều này thì mình phải làm cho người xung quanh hạnh phúc

ngay lập tức. Mẹ không sống đời với mình, thầy cũng không sống cả đời với mình. Phải sử dụng cánh cửa vô thường để trân quý từng phút giây khi được sống bên thầy, khi đang còn đầy đủ cả cha lẫn mẹ. Đó chính là tu. Mình phải làm cho cha mẹ, những người xung quanh có hạnh phúc ngay bây giờ. Em mình có thể đang mạnh khỏe nhưng biết đâu ngày mai nó bị xe đụng thì sao? [

Ý niệm về vô thường không phải là tuệ giác về vô thường. Phải sống được với ý niệm vô thường thì mới gọi là có tuệ giác vô thường. Khi bị bệnh thì chỉ cần biết là mình bệnh thôi, đừng để bị kẹt vào căn bệnh, đừng có khổ đau dằn vặt là tại sao hôm qua tôi đang khỏe mạnh mà hôm nay tôi lại như vậy. Vô thường thôi chứ có gì đâu, hôm qua mình khỏe thì hôm nay mình bệnh, hôm nay mình bệnh thì ngày mai mình cũng có thể khỏe, vô thường mà.

Có danh từ Niết Bàn. Niết Bàn là sự tắt ngấm mọi ý niệm, để mình sống được với thực tại. Trái cam là một ý niệm, nhưng khi ăn trái cam vào thì nó là một sự thật. Đừng bị kẹt vào ý niệm vô thường, mình chưa có tuệ giác về vô thường, nên đôi khi mình bị kẹt vào ý niệm vô thường. Vô thường là một pháp, dùng pháp để giải thoát mình chứ đừng dùng pháp để nhốt mình vào một cái kẹt khác. Trong Kinh Kim Cương có nói ***“pháp mà còn bỏ hướng là cái không phải pháp”***. Cả hai đều phải buông thì mình mới thâm nhập được vào pháp đó. Niết Bàn là sự tắt ngấm của những khái niệm. Khái niệm sinh ra và chết đi cũng là khái niệm, nhưng không có gì sinh ra và cũng không có cái gì chết đi hết.

Trong cuộc đời có những khái niệm làm cho mình rất khổ, khái niệm là tri giác, tri giác là cái thấy. Khi chúng ta nhìn sự vật thì chúng ta không thấy hết mà chỉ thấy được một phần của thực tại nên chúng ta khổ. Không có gì đến từ hư không hết. Tờ giấy không tới từ hư không, tờ giấy tới từ rất nhiều điều kiện: cây trong rừng, cây có từ mưa và từ nắng. Sự xuất hiện của cây và lá không phải tới từ sự sinh ra mà là sự tiếp nối của những sự sinh ra đó. Khi nhìn sâu vào tờ giấy mình thấy được kiếp trước và tương lai của nó. ***“Ngày tờ giấy của tôi ơi, em đang có mặt trong cuộc đời này, kiếp***

trước của em là nắng, là đất, là mưa, là cây. Bây giờ em biểu hiện thành một tờ giấy. Sự biểu hiện của em bây giờ là để tiếp nối đường đi thôi bởi vì mình không thể nào từ hư vô mà hiện hữu được". Hư vô sẽ không thể trở thành hiện hữu. Không hiện hữu hay hiện hữu cũng là một khái niệm.

Khi tôi vẽ một đường thẳng và tôi chấm vào một điểm gọi điểm đó là năm tôi sinh. Mình nghĩ trước cái điểm sinh ra mình chưa là gì cả. Tới chỗ mình chết mình cũng nghĩ tới đây là hết. Nếu nghĩ rằng trước khi sinh ra ta là hư vô và sau khi chết đi ta cũng là hư vô thì đó là cái nhìn rất cạn, cái thấy ấy gọi là cái thấy nhị nguyên. Trước khi biểu hiện thành tờ giấy thì tờ giấy đó không phải tới từ hư vô mà tới từ rừng cây, từ nắng, từ mưa, từ đất, tới từ người nghĩ ra cách nghiền cây thành bột để làm giấy, cha mẹ của người công nhân làm giấy và hàng triệu nhân duyên khác nữa. Trải qua trùng trùng duyên khởi tờ giấy mới có mặt ở đây. Cho nên, thay vì nói **"mừng ngày sinh nhật của bạn"** thì mình nói, **"mừng ngày tiếp nối đường đi của bạn"**. Nếu điểm sinh ra là một điểm tiếp nối đường đi thì sự chết đi cũng chỉ là một sự tiếp nối đường đi. Khi thấy đám mây tiếp nối thành cơn mưa thì mình nói "chào em, em nhớ tiếp nối đường đi cho giỏi nhé". Ý niệm về sinh ra không áp dụng vào thực tại được. Nhìn sâu sẽ thấy rằng mình chỉ là một sự tiếp nối thôi. Bản chất của mình là không sinh không chết. Khi thấy được và sống được với cái thấy ấy thì mình không còn sợ hãi và đau buồn nữa. Mình không sợ rằng đang hiện hữu bỗng trở thành hư vô và cũng sẽ không còn sợ chết nữa.

Khi đủ điều kiện thì tôi sinh, khi không đủ điều kiện thì tôi cũng chấp nhận để trở thành cái khác. Mình cũng có thể lấy đi những ý niệm về hiện hữu và không hiện hữu. Ví dụ ta có một bao diêm. Nhìn bao diêm ta chưa thấy ngọn lửa, nên cứ tưởng rằng ngọn lửa không có mặt, nhưng thật ra nó đã có mặt sẵn đó rồi, chỉ cần thêm một nhân duyên là quẹt que diêm vào vỏ bao là ngọn lửa xuất hiện. Cho nên khi thấy bao diêm ta có thể nói: **"Ngọn lửa ơi, ta biết em đang ở đó"**. Khi ngọn lửa đang cháy mà bị tắt thì ta biết rằng vì những điều kiện mất đi nên ngọn lửa ẩn tàng chứ ngọn lửa không

chết. Khi nhân duyên đầy đủ thì nó biểu hiện, khi điều kiện không đủ thì nó ẩn tàng, ẩn tàng nhưng vẫn còn đó.

Thượng đế là căn nguyên của sự sống là nền tảng của sự sống. Nếu thượng đế là nền tảng của hiện hữu thì ai là nền tảng của không hiện hữu? Nền tảng của Như Lai vượt trên những ý niệm. Như Lai là không từ đâu tới và cũng không đi về đâu. Nếu thượng đế được giải thích về cả hai mặt hiện hữu và không hiện hữu thì mới tương đương với Như Lai. Khái niệm hiện hữu không hiện hữu không diễn tả thực tại được và mình cũng không thể diễn tả thượng đế hiện hữu hay không hiện hữu. Đừng bỏ thượng đế và Như Lai vào trong hộp, mình phải giải phóng hết những ý niệm để thực sống và nếm được thực tại. Hiện hữu hay không hiện hữu không phải là vấn đề. Nhân duyên tới đâu thì tôi biểu hiện như vậy, khi nhân duyên không đủ thì tôi không biểu hiện dưới dạng khác. Mình không kẹt vào cái nào hết, tôi không đi về đâu hết. Thực tại của tôi là không đến không đi, không sinh không diệt. Đừng tả Như Lai theo kiểu đến và đi.

Đừng có ngồi đó khen hay mà không thực tập, ta phải thực tập để cho cái khái niệm về không đó đi được vào trong mình. Mình sống từng phút từng giây trong đời sống của mình như là không để mình tiếp xúc được với cái thực tại rất là không của mình. Và thực tại rất là không của người không dễ thương kia. Tại điều kiện nó như vậy nên người kia mới như vậy, tại điều kiện như vậy nên mình mới như vậy. Mình không có gì để tự hãnh diện, hay xem nhẹ người kia, hoặc đề cao người kia hết. Mình giải thoát khỏi những ý niệm rất cạn.

Vô Tướng

Cánh cửa giải thoát thứ hai là vô tướng. Đừng bị kẹt vào tướng. Nhìn sâu để tiếp xúc với cái tính chân thật của sự vật vốn là không, không có cái ta riêng biệt, vì không có cái ta riêng biệt nên những điều kiện mới có thể vào - ra được. Bị vướng mắc vào đám mây, cho nên khi đám mây mất mình khóc rất nhiều. Mình bị kẹt vào hình tướng nên khi mẹ mất mình khổ bởi vì mẹ không còn biểu

hiện ra trong hình tướng này nữa. Mình đang kẹt vào cái hiện hữu và không hiện hữu. Phải biết là người đó chỉ ẩn tàng thôi và sẽ biểu hiện ra dưới những hình thái khác. Đừng để bị lường gạt bởi những cái nhìn cạn cợt của mình. Người thương của mình đang có mặt trong những hình thái mới. Người kia đã mất nhưng mình cũng biết là người đó vẫn còn có trong mình và mình nói **“anh ơi em biết anh vẫn đang còn có đó cho em và em nghe anh còn sống rất nhiều trong em”** mình phải cảm nhận được người thương của mình trong mình.

Vô Tác

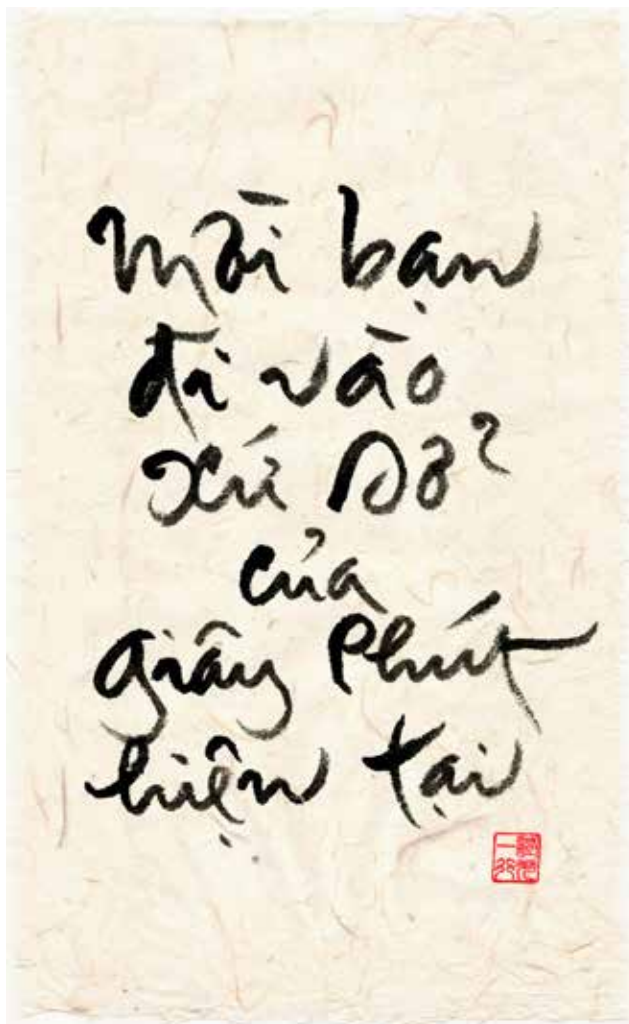
Đừng có để một cái gì trước mặt rồi chạy theo dù là quả vị Bụt, tại vì quả vị Bụt đang có trong mình và đang ở đây, tại mình không khám phá thôi. Nếu như mình muốn sinh vào cõi Tịnh Độ thì đừng có chạy đi tìm Tịnh Độ vì cõi tịnh độ đang có mặt bây giờ và ở đây. Nếu muốn thành Phật thì mình đã và đang thành Phật. Mình đã là cái người mà mình muốn chạy theo. Như là hoa sen, nó đã đủ đẹp rồi, nó không cần trở thành một bông cúc. Nếu có đủ niệm định và tuệ thì hạnh phúc, niềm vui ở cõi Tịnh Độ đang có mặt với chúng ta. Bầu trời xanh, tiếng chim hót là tịnh độ. Chúng ta có thể rong chơi trong cõi tịnh ấy.

Có thể dùng bùn để chế tác ra hoa sen, dùng những cái rủi ro trong cuộc đời để làm nên hạnh phúc. Hãy học cách dừng lại mà đừng tiếp tục chạy, chạy sẽ chỉ gây nên tàn phá mà thôi. Nếu bước một bước và mình dừng lại được với giây phút hiện tại thì mình đang thực tập vô tác. Tiếp xúc bây giờ và ở đây thì mình sẽ tiếp xúc ngay với Tịnh Độ. Cõi Tịnh Độ lúc nào cũng có mặt cho mình, chỉ tại mình cứ mãi mê chạy theo hết cái này tới cái kia nên không có mặt cho cõi tịnh mà thôi. Hạnh phúc là cái có thể sờ mó được mà không cần chạy theo. Không cần có thêm một điều kiện nào nữa để đạt hạnh phúc.

Trong thánh kinh có câu truyện kể về một người nông dân khám phá ra trong một thửa ruộng nhỏ có một kho tàng. Trở về nhà ông bán hết tất cả những mảnh ruộng của mình đi bởi vì ông đã có cả một kho tàng rồi. Cái kho tàng đó chính là cõi Tịnh Độ của mình. Nếu mình có khó khăn thì mình

sẽ dùng chính cái bùn đó để làm nên bông sen. Tu tập là tập dừng lại. Đừng đợi tới khi chết mới về cõi Tịnh Độ, phải thấy là cõi Tịnh Độ đang có mặt ở đây. Mình có thể bước vào cõi Tịnh Độ bằng chánh niệm. Một phút chứa đựng cả thiên thu. Cõi tịnh độ là một cái gì đó rất thật, rất rõ ràng không phải chỉ là ý niệm. Mỗi bước chân có ý thức mình có thể đi trong cõi Tịnh. Tu tập như vậy thì chúng ta sẽ chữa lành những buồn khổ của chúng ta và đồng thời cũng chữa lành quả địa cầu này. Bụt vốn là một người rất đơn giản nên những điều Ngài dạy cũng rất đơn giản, không rắc rối mà thật thâm sâu.

Chúng ta là một gia đình tâm linh. Tăng thân của chúng ta có mặt cùng khắp, và tình huynh đệ là cái gì đó có thật. Những lời dạy của Bụt là những điều Bụt đã trao truyền để làm tỉnh dậy đức Bụt trong lòng ta. Phải tu nếu không sẽ uổng lắm



Kinh 42 Chương - Thân Tâm Nhất Như

HT Thích Phước Tịnh Giảng Giải

CHƯƠNG 40

Thưa đại chúng,

Thân Tâm Nhất Như là tên của chương Kinh bốn mươi này. Tôi đọc âm Hán văn để quý vị cùng nghe:

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: ***“Sa môn hành Đạo, vô như ma ngư, thân tuy hành Đạo, tâm Đạo bất hành. Tâm Đạo nhược hành, hà dụng hành Đạo.”***

Đức Phật dạy: ***“Sa môn tu tập đừng như con trâu kéo xe. Thân tuy tu tập mà tâm không tu tập. Tâm nếu tu tập thì đâu cần phải thân tu tập.”***

Đoạn Kinh này ngắn nhưng hàm ý rất sâu sắc.

Ý thứ nhất là người tu chúng ta hành đạo mà tâm không hành đạo thì cũng giống như con trâu xay lúa đi lòng vòng có nghĩa là đi không tới đâu cả. Cũng tọa thiền, cũng lạy Phật, cũng tụng Kinh... như mọi người nhưng tâm chúng ta buông lung, không có ý thức tu tập gì cả nên không chuyển hóa được tâm và an lạc giải thoát không có mặt

Ý thứ hai là nếu tâm chúng ta luôn tu tập một cách nghiêm túc thì những khổ hạnh, ép xác không còn cần thiết nữa. Tự nhiên phẩm chất an bình tịnh lạc bên trong tràn đầy tỏa hương mà không cần biểu hiện ra hình thức. Tuy nhiên quý vị phải hiểu sâu điều này, không phải tâm tu rồi thì hình thức không cần thiết.



B. ĐẠI Ý.

Đại ý đoạn Kinh là những đệ tử Như Lai phải sống với đạo trọn vẹn cả thân và tâm.

C. NỘI DUNG.

Chúng ta có năm vấn đề cần chia sẻ sau đây:

1. Từ nhân quả biểu hiện thân tâm.
2. Thân và tâm trong tiến trình tu.
3. Thân tâm nhất như của hành giả.
4. Sự tu tập trong tâm.
5. Con đường thực tập và chứng nghiệm thân tâm nhất như.

1. Từ nhân quả biểu hiện thân tâm.

Thưa quý vị, có hai yếu tố để nhìn vào sự liên hệ này.

Chúng ta đều biết là tướng từ tâm sinh, tức là từ tâm thức biểu hiện nên hình hài này. Đó là kết quả tất nhiên của nghiệp quá khứ. Nên điều kiện cùng hoàn cảnh sống của chúng ta cũng là những biểu hiện từ tâm thức. Tâm thức ta như thế nào thì chiêu cảm bạn bè, người thân, đời sống như thế ấy.

Ví dụ như khi tâm ta bất an, khổ đau thì biểu hiện ra bên ngoài mặt mày cau có, bồn chồn. Đức Phật đã dùng một danh từ rất dễ nhận biết là trạo cử. Đó là từ tâm lý phát ra bên ngoài hình hài. Hơn nữa nghiệp thức tự hữu của quá khứ có khả năng đẩy chúng ta rơi vào thai mẹ. Hình hài này được cấu tạo bởi sáu yếu tố: đất, nước, gió, lửa, không gian, tâm thức, chứ không phải chỉ có bốn Đại là địa, thủy, hỏa, phong như chúng ta thường nghe nói tới.

Hình hài chúng ta nếu chỉ có năm đại thì không thể làm thành sự sống. Nó phải có thần thức ghé vào, mà thần thức luôn đi liền với tập nghiệp đã gieo. Thế nên thân tâm là kết quả hiển nhiên của nghiệp.

Khi thần thức rời hình hài tứ đại, có hai loại nghiệp đưa con người tái sinh vào đời sống kế tiếp; một là tích tập nghiệp tức là nghiệp chúng ta huân tập cả một đời, hai là cận tử nghiệp tức là nghiệp lúc gần chết. Hai loại nghiệp này đẩy chúng ta đi đâu thai.

Theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng lý giải thì quá trình tái sinh của chúng ta có hai điều xảy ra: một là: Khi vừa dứt hơi thở trong tích tắc (*sát na*) là thọ sanh liền. Đó là những trường hợp định nghiệp (*ngiệp định sẵn; rất ác hay rất lành*). Thứ hai: Bất định nghiệp, tức lành dữ cân bằng hoặc chưa đủ nặng để quyết định thọ sanh thì thần thức gá vào thân trung ấm lửng lơ giữa không gian. Giai đoạn này rất cần sự yểm trợ của người thân.

– Từ lúc ban đầu thọ sanh hình hài này là do nghiệp dẫn và do nghiệp biểu hiện. Thế nên, nếu chúng ta tạo những điều lành, tâm thức được luyện lọc và có định lực chắc chắn chúng ta làm chủ được mình, muốn ghé vào nơi nào thuận duyên thì ghé. Chúng ta cũng nên biết năng lượng lành của thần thức chiêu cảm năng lượng lành của bố mẹ tương lai để mình thọ sanh. Còn năng lượng xấu ác đen tối do chính chúng ta sân si thù hận tham dục... phát ra lúc cận tử, cũng sẽ tìm vùng năng lượng đen tối khốn khổ để biểu hiện.

Cho nên từ nơi tâm thức hiện tại biểu hiện ra tướng, và nghiệp thức của chúng ta từ quá khứ cũng biểu hiện ra tướng. Do vậy khi nhìn chính mình hiện tại chúng ta biết trong quá khứ mình vướng về thế nào, hoặc khéo tu như thế nào.

Chúng ta tu tập không khéo, một đời nghiệp thức không chuyển được bao nhiêu, vì nghiệp quá khứ của chúng ta đã gây không phải dễ chuyển. Nếu đó là định nghiệp thì trong kiếp này chúng ta phải tu thật giỏi mới mong chuyển được nghiệp. Hãy nhìn tính cách của ta là loại tập nghiệp cận của kiếp này, thế mà sửa đổi đã không dễ; hướng chi những hạt giống phiền não, lo sợ, bất an, giận hờn, tham đắm...tự chiêu sâu của thức tâm hẳn nhiên sẽ khó chuyển vô cùng. Nếu chúng ta không nỗ lực, thiết tha chuyển tu, cả một đời thả trôi bồng bềnh, ngày đoan tháng qua thì nghiệp vẫn còn đeo đẳng mãi.

– Nếu ý chí ta bền vững, nguyện lực lớn và niềm thiết tha tu hành rất mạnh, thì mới mong chuyển được nghiệp của mình, chuyển được hoàn cảnh sống của mình. Có trường hợp những ông thầy Tướng số đoán rất đúng cho người thế gian nhưng đến với người tu họ đoán không đúng. Vì chỉ dựa

vào nhân tướng, dịch lý, âm dương, ngũ hành họ đoán rất chuẩn mực. Nhưng đối với những người tu tâm thức đã chuyển thì họ chuyển được nghiệp của tự thân, chuyển được hoàn cảnh sống của họ. Điều này rất rõ ràng đối với người tâm thức đã tu tập giỏi.

Ngoài sự biểu hiện ra bên ngoài của tướng thì khả năng tâm thức còn tạo được những tướng ẩn, và điều gì làm nên ẩn tướng của con người?

Thưa, đôi lúc chúng ta thấy những con người bên ngoài nhìn rất tầm thường nhưng bên trong họ hàm chứa một loại năng lượng tích cực quý báu, chỉ có thể cảm nhận bằng trực giác mà khó diễn tả bằng lời. Cái quý đó phát sinh từ bên trong tâm thức họ. Ví dụ như có những người mình phải sống với họ rất lâu mới cảm nhận được tất cả đức hạnh tuyệt vời từ nơi họ. Có những bậc Thiện trí thức chúng ta gặp mà không biết, chúng ta phải tinh tế lắm mới nhận ra được.

2. Thân và tâm trong tiến trình tu.

– Thân tu mà tâm không tu.

Chúng ta thường có bệnh khi mới vào chùa rất hăng hái, nhưng tu càng lâu chức quyền càng lớn, địa vị càng cao thì càng buông trôi. Giữ được hình thức mà không để hết tâm vào chuyện tu. Phần lớn trong Già lam sự rơi rụng không ở trong các vị Sa di hay tân Tỳ kheo mà các thầy có địa vị cao trọng, uy tín lớn lại dễ rơi vào dòng chảy ngũ dục nhân gian. Thế nên nhiều khi sống trong Đạo lâu chúng ta càng lơ là với việc tu. Có thể thân vẫn còn tu mà tâm tu đã mất. Có thể mỗi ngày có hai buổi tọa thiền, ta đi thiền hành như bao người nhưng trong tâm chưa hề cùng làm một việc như thân, do nhiệt tình tu đã nguội. Dĩ nhiên, tập khí nghiệp thức của mình thường đi theo con đường không tỉnh thức. Chúng ta phải khéo giữ gìn, phải làm thế nào nuôi dưỡng mình, mỗi một ngày sự thiết tha tu tập mỗi lớn và nếu một ngày đi qua mà tâm chúng ta thấy hồ hững với chuyện tu, để thân tu mà tâm không chịu tu thì sự đổ vỡ đang tới. Có những đổ vỡ chúng ta không thấy vì nó ở tận bên

trong. Cũng giống như chúng ta thấy có những cây cột nhà còn nguyên vẹn đứng yên như vậy nhưng mối đã ăn rỗng ruột bên trong rồi.

Trường hợp người tu chúng ta giống như thế thì hứa hẹn một ngày nào cũng mục rữa mà thôi. Tuy nhiên, vẫn còn khá hơn là tâm đã không tu mà thân cũng không tu thì đại họa cho nhân gian.

– Tâm tu mà thân không tu.

Thân không tu mà tâm tu, thưa quý vị chỉ có những vị Bồ Tát tái lai mới biểu hiện điều này. Các vị cũng sống đời thường như chúng ta, không thể nào biết được và họ cũng muốn dấu thân phận của mình nhưng tâm các Ngài là tâm Thánh hiện trong tướng phàm phu. Cũng có những vị Thầy rất giỏi trong nhân gian nhưng muốn ẩn mình để có thì giờ, điều kiện nuôi dưỡng năng lượng giác ngộ, nuôi dưỡng đạo tâm hoàn thành Thánh hạnh giải thoát, nên họ không ra giáo hóa và không bao giờ nói ra đạo lý. Điều đặc biệt có thể minh chứng là những con người càng giỏi trong cuộc đời thì càng ít phô trương. Như những người thực sự giàu có ít khi ai biết họ giàu vì họ không phô trương. Và thường những người trí thức thực sự họ nói rất ít, họ lặng lẽ nhiều hơn.

Từ lãnh vực rất cạn, thấp của thân phận con người nhìn đến xã hội, đến một trung tâm tu học hay một tự viện cũng giống như thế. Một trung tâm nào còn giữ được nét giản dị, đơn sơ, thanh đạm trong đời sống thì trung tâm ấy cả phẩm và lượng rất giàu có vì đã được nuôi dưỡng từ bên trong.

Một đạo tràng, hay một dòng tu nào mà hình thức bên ngoài phô trương hào nhoáng, đẹp đẽ thì xem chừng đời sống bên trong của họ đang trên đà tuột dốc, suy thoái. Thông thường sự phô trương, khoe khoang hình thức bên ngoài đem đến thiệt thòi nhiều hơn là có lợi, nó bào mòn phẩm chất tu tập mà chúng ta không thấy bởi màn vô minh phủ trùm lên tâm thức chúng ta.

Dĩ nhiên, trường hợp những phàm Tăng như chúng ta, tâm tu mà thân không tu đưa đến những điều bất lợi. Trong đời sống thông thường những Phật tử, cư sĩ hay để ý đến hình thức bên ngoài

trước khi thăm dò vào nội tâm, và họ cũng đâu có thì giờ để tiếp cận nhiều mà nhìn vào nội tâm người tu chúng ta; cho nên nếu đời sống bên ngoài làm cho họ nghi ngờ tức khắc những gì tốt đẹp của chúng ta có mặt, cho dù chứng nghiệm tuệ giác thực sự đi nữa cũng đổ vỡ, họ không còn tin chúng ta nữa. Chúng ta không thể nói tu tại tâm được, không thể nói tôi tu tôi biết, hình thức không quan trọng. Chúng ta tu là phải làm hai điều này cùng một lúc, thân tâm phải luôn là một.

Thông thường khi nói đến tâm tu, thân không tu là chúng ta chỉ nhìn ở bình diện cạn. Cũng câu nói đó nhưng tâm thực sự có phẩm chất tu ở bình diện sâu nhất là ngộ được lý và từ chuyên môn gọi là **“kiến đế.”** Trong nhà Thiền gọi là người thấy được tánh: **“kiến tánh khởi tu.”** Ấy là trường hợp người đã đi vào được tầng thâm sâu của tâm tu thấy được tánh nên không cần hình thức nữa.

Chúng ta nhớ là sau khi thọ Tỳ kheo giới, năm năm học luật, tức là năm năm học Tỳ Ni Tạng để làm cho thân và tâm thuần nhất. Thế nên trong tất cả mọi sinh hoạt, oai nghi của một ngày chúng ta phải luôn làm chủ được mình. Tâm không được chạy ra ngoài mà luôn an trú trong thân hành và niệm tỉnh giác luôn có mặt.

Sau năm năm học như thế thì được cho đi du phương, có thể đến đạo tràng này đạo tràng khác, tham vấn cho đến bao giờ duyên đạo sáng, quay về nhận được tâm Phật của chính ta, có niềm tin vững chắc thì đó là người **“thấy tánh.”** Người nhận được tâm Phật rồi lúc ấy mới tìm một nơi nào đó để ẩn cư, tâm thực sự an trú trong định từng sát na không rời nên bây giờ mới không cần hình thức. Có thể người ấy sống lang thang phiêu bồng, khoác áo ăn mày vào phố thị, sống trộn lẫn trong nhân gian. Đây là những bậc đang luyện tâm, đang mài dũa tâm và họ là người thực sự nắm được tâm. Họ đã đạt đến tầng thâm sâu của người tu tâm nên không cần thiết đến hình thức nữa.

3. Thân tâm nhất như của hành giả.

Thưa quý vị, chúng ta có thể thử đi vào sự thực tập cạn của thân tâm nhất như. Kinh ghi: Bồ Tát có hạnh tu là **“Anh Nhi Hạnh”**. Anh nhi hạnh là hạnh bé thơ.

Khảo sát của y học hiện đại cho ta thấy giai đoạn bé thơ là giai đoạn của thân tâm nhất như. Đây là vấn đề dễ kiểm nhận.

Thưa, không có một đứa bé nào đang nằm trong nôi mà khi nghe âm thanh mặt nó không rạng rỡ, đưa một món đồ chơi đầy màu sắc mà mắt của nó không sáng bừng như một thiên thần. Nhìn nó ta thấy cả thân và tâm nó rất sống động. Nó chưa hề có sự phân mảnh của tâm thức, không hề có chuyện mắt nhìn đồ chơi mà ý nghĩ chỗ khác. Trạng thái này rất giống với tâm ban sơ của **“Anh Nhi Hạnh”**. Càng lớn lên thì quá trình phân hai của thân tâm bắt đầu có mặt. Đến già thì tâm thức của chúng ta càng đi hoang nhiều hơn lúc trẻ, và muốn giữ tâm lại với thân, điều này rất là khó. Lòng ta nếu không nhớ đến quá khứ thì cũng lo lắng chuyện tương lai, và nếu hai điều này không có mặt trong tâm thức thì ta cảm thấy trống trải, cô liêu, hoảng sợ vô cùng.

Tôi chia xẻ điều này để quý vị cảm nhận nếu không khéo, đến già chúng ta sẽ lâm vào tình trạng như vậy. Nghiệp thức đẩy chúng ta khó khống chế cho nên đời sống người tu là phải làm thế nào đi ngược dòng trở lại vào giai đoạn đầu đời như bé thơ để làm cho tâm có mặt ngay nơi thân. Tuy chúng ta tu chưa đủ giỏi, nhưng làm được tâm luôn có mặt nơi thân. Dừng tâm được ngay đây, giờ phút này là đủ thấy hạnh phúc nhiều gấp bội so với cuộc sống đời thường.

Điều chúng ta thử hỏi tại sao giai đoạn bé thơ tâm hồn nó thánh thiện như vậy? Đến khi lớn tâm hồn bị phân mảnh như vậy? Thưa gốc tâm hồn bị phân mảnh là do tiếng nói của tâm thức. Ý thức là gì, là tiếng nói thì thầm, ký ức là gì, cũng là tiếng nói về hình ảnh ta lưu trữ. Tất cả những gì mà ta gọi là vọng thức chẳng có gì lạ chỉ là tiếng nói thì thầm. Và tiếng nói thì thầm là nền tảng phát sinh

mọi vui buồn, mọi cảm thọ và xa hơn nữa phát sinh phiền não khổ đau. Đó là hạt nhân chính dẫn chúng ta tái sinh vào ba cõi, sáu đường.

Chúng ta tu tập chánh niệm, là mời năng lượng nhận biết tỏa sáng trong khi tiếp xúc. Là chúng ta làm thế nào cho tiếng nói thì thầm trong tâm thức vắng mặt trong cái nhìn của chúng ta lúc tiếp xúc trực tiếp với sắc màu, với âm thanh ngay sát na hiện tiền. Làm điều này được là chúng ta triệt tiêu nghiệp thức quá khứ, triệt tiêu vọng thức vừa sinh khởi. Ngay nơi đây ta triệt tiêu luôn hạt mầm của tâm thức dẫn dắt vào nỗi khổ, niềm đau. Làm được điều này là thân tâm chúng ta hợp lại làm một. Đây là bước đầu thực tập **“Anh Nhi Hạnh”** để đi vào trạng thái **“thân tâm nhất như.”**

4. Sự tu tập trong tâm.

Những bước chuẩn mực của thiền tập được đặt trên bốn pháp hành do Đức Phật chế tác cho người tu nếu không đi vào thì không thể thành công là: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Tôi đoán chắc rằng chưa có một truyền thống Thiền nào từ Đạo Phật mà vượt ngoài bốn pháp hành này cả.

Con đường để chúng ta thực tập dễ dàng nhất là đi vào cửa ngõ niệm thân. Ngay từ ngày đầu tiên làm Sa di là chúng ta đã phải làm điều này. Trong mọi động tác của thân hành chúng ta đều dùng ý thức soi sáng, kéo tâm về lại nơi thân và con đường này đã trao ngay cho chúng ta an bình, hạnh phúc trong lúc thực tập.

Nếu không đi vào con đường này, dù chỉ ở mức độ cận nhất, thì chúng ta không thành tựu oai nghi của người tu. Oai nghi không có thì phạm hạnh không thể phát sinh. Người tu ra đường mà lạng xăng nói cười, đi đứng không đoan nghiêm thì còn gì là phong cách của người tu nữa.

Đôi khi chúng ta rất khó chịu khi thấy các vị thầy lớn bỏ quên điều này. Họ nghĩ những người tu giỏi là những người tham gia vào nhiều lãnh vực này nọ và trở thành người lịch lãm trong nhân gian. Điều này không đúng. Người tu giỏi là những người vụng về giao tiếp với nhân gian, mà chỉ cần

rất giỏi với chuyện niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, và niệm pháp. Chúng ta không cần lịch sự với đời, không cần thù tiếp dễ thương với Phật tử, lấy lòng Phật tử; điều đó không cần thiết. Vấn đề chính yếu của người tu là thực tập bốn pháp hành này.

Từ nền tảng của Tứ Niệm Xứ chúng ta thâm nhập vào Đạo, và có thể dùng lăng kính này rọi vào kinh điển Đại Thừa, kinh điển Nguyên Thủy thì những ẩn dụ của Đức Phật dạy hay của các bậc Thầy sẽ bừng sáng. Ta cũng có thể dùng nó rọi vào những bài pháp thoại của các vị để thấy chất tu có mặt hay không? Hay chỉ toàn là ngôn ngữ như sấm động nhưng trong đó không có thực chất. Chất tu nếu không đặt trên căn bản bốn pháp hành này để kiến tạo thì con đường truyền đạt chỉ là pháp học mà thôi. Chúng ta có thể khẳng định điều như vậy vì phẩm chất tu chưa trải nghiệm hẳn nhiên sẽ dẫn người ta đi vào mệnh mông chữ nghĩa.

Tu tập, thực hành Tứ Niệm Xứ là những điều rất bình thường như ăn cơm, mặc áo, nó gắn liền với mình như hơi thở và nó là pháp hành căn bản nhất. Nếu chúng ta thực tập giỏi một trong bốn pháp thì không những làm cho phiền não, khổ đau rơi rụng mà còn đoạn dứt sinh tử luân hồi trong hiện đời. Chứng nghiệm được Niết Bàn An Lạc bằng con đường Tứ Niệm Xứ.

5. Con đường thực tập và chứng nghiệm.

Con đường thực tập để người tu kinh qua và chứng nghiệm có bốn tầng: Đem tâm về lại với thân. Làm chủ được thân. Thân chỉ là sở hữu. Sinh tử tự tại.

– Thừa quý vị từ mọi lãnh vực bên ngoài cũng như bên trong chúng ta có mặt thực sự thì mới điều động được, làm chủ được. Ví dụ chúng ta là chủ nhà mà không có mặt trong nhà thường xuyên, không có mặt thực sự trực tiếp điều động công việc trong nhà thì ngôi nhà đó là ngôi nhà hoang. Chúng ta không có mặt nơi đó thì chúng ta không có thể làm chủ được nơi đó. Và nhìn vào bản thân người tu chúng ta nếu đem tâm về được với thân thì chúng ta làm chủ thân được. Bước đầu căn bản của người tu là làm chủ được thân.

Ngày xưa Đức Thế Tôn làm được điều này phải mất sáu năm. Ngài phải có ý chí rất mạnh mới làm chủ hoàn toàn toàn thân Ngài. Chủ động hoàn toàn thân hành của mình. Và bước đầu của sự thực tập là đem tâm hoàn toàn an trú nơi thân. Không một người tu nào mà thân tâm trạo cử.

Ở mức độ cạn trong đời sống bình thường, chưa phải là người tu giỏi nhưng có ý chí mạnh thì cũng làm chủ được thân mình. Có một lần Ngài Suzuki, trong một buổi giảng ở Hoa Kỳ, đang ngồi bất thần một làn gió phất qua những trang giấy trên bàn tung lên. Mặc dù đang chú tâm để giảng dạy Ngài vẫn đưa tay lên bắt lại được, và điều này chứng minh khi những người tu mà tâm họ an trú trong thân thì tất cả những điều nhỏ nhặt xảy ra nơi thân cho đến bên ngoài họ đều rất tinh tường. Người ta không cần theo dõi sự tu hành của chúng ta giỏi như thế nào, họ chỉ cần nhìn những cử chỉ, hành động nơi thân là biết được người đó có đem tâm về lại với thân thành một mối hay không. Thân hành an tịnh là biểu hiệu đời sống tâm thức chúng ta điều phục được hay chưa.

Những chuyện nhiều khi rất nhỏ nhưng nói lên những điều rất lớn. Nghe một người nói một câu chúng ta biết được tâm thức của họ như thế nào. Cũng như khi nhìn việc làm rất nhỏ của họ chúng ta có thể biết được thân và tâm họ có an trú từng sát na trong chánh niệm hay không.

– Xin lưu ý quý vị bước đầu là thân và tâm phải một nơi để chúng ta bước được bước thứ hai là làm chủ được thân. Và chúng ta sẽ thấy thân chỉ là vật sở hữu của tâm, mà không phải thân là ta. Để rồi cuối cùng làm chủ được tử sinh. Tuy nhiên, dù chưa đạt được vào tầng thâm sâu nhất, Thiền nhân cũng có khả năng vận dụng dòng năng lượng tự hữu từ tâm thức để làm thư giãn thân, khắc phục được bệnh tật. Cho nên chúng ta biết có những người sống trong rừng sâu hoang dã hay trên núi cao thuốc men không có, y sĩ cũng không có, vậy mà họ lướt qua được bệnh tật, lướt qua được sự khắc nghiệt của thời tiết một cách nhẹ nhàng. Bởi họ làm được công việc ban đầu là làm chủ được thân.

– Khi thấy được thân này là sở hữu của mình tức thì bước thêm vào một tầng sâu hơn nữa là nhận biết những cảm thọ vui buồn đến đi sinh diệt bị ta nhận diện; nó cũng không phải là ta mà là sở hữu của ta. Thế thì ta là gì? Ta chính là năng lượng nhận biết lặng lẽ, tỉnh sáng, hiện tiền. Năng lượng chánh niệm tỉnh sáng và nhận biết này bất động và khi đi sâu vào tầng này thì ta có khả năng rời hình hài tứ đại, sống chết tự tại.

– Thừa đại chúng, có những thiền nhân có thể chết được theo ý muốn nhưng vì chưa loại trừ sạch lậu hoặc nghiệp thức, nên còn đoạn cuối cùng của con đường Niết Bàn nữa. Chúng ta phải thể ngộ tâm Phật bản nhiên của chính mình khi đó mới có thể đoạn tuyệt luôn hạt giống tử sinh.

Vượt qua mỗi tầng như thế, công phu thực tập hành trì của chúng ta dày bao nhiêu thì chúng ta chứng nghiệm được hạnh phúc tự thân lớn bấy nhiêu. Khi ta an trú vững chãi trong trạng thái tâm nhận biết tỉnh sáng sâu sắc, ta thấy thân chỉ là sở hữu mà không phải là ta thì những buồn vui, đau khổ, giận hờn, tuyệt vọng... có đến nhưng rất ít và ta lặng lẽ, bình thản nhìn, nó sẽ nhẹ nhàng ra đi. Thừa, càng bước vào chiều sâu tự tâm bao nhiêu thì chúng ta càng hạnh phúc bấy nhiêu.



25 Lời Phật Dạy Làm Thay Đổi Cuộc Đời

Nguyễn Hoàng Nam

Có rất nhiều những bài học tươi đẹp, chấn động và những bài học làm thay đổi cả cuộc đời, những câu nói được đọc mà tôi đã tiếp thu từ đạo Phật. Ngày hôm nay, tôi muốn chia sẻ 25 bài học tươi đẹp đó đến các bạn.

‘Nếu ta có thể thấy sự nhiệm mầu của một đóa hoa thì cả cuộc đời ta sẽ thay đổi.’ [-Bụt Thích Ca.]

Sau đây là 25 bài học làm thay đổi cả cuộc đời từ Bụt:

1. Yêu quý hết thảy muôn loài

Hận thù không thể hóa giải bởi hận thù mà bằng tình yêu; đây là chân lý muôn đời.

2. Con không là những gì con nói mà là những gì con làm.

Một người không thể gọi là khôn ngoan vì anh ta biết nói hay; nhưng nếu anh ta có bình an, tình yêu thương, và sự dũng cảm thì anh ta mới thật sự được gọi là khôn ngoan.

Một con chó tốt không phải bởi vì nó sủa giỏi. Một người tốt không phải bởi vì anh ta nói hay.

3. Bí quyết để có sức khỏe tốt chính là an trú trong hiện tại

Bí quyết để có sức khỏe cho cả tinh thần lẫn thể xác không phải là hờn trách quá khứ hay lo sợ về tương lai, mà là sống trong giây phút hiện tại một cách khôn ngoan và nghiêm túc.

4. Ai biết nhìn vào trong tự thân mình thì người đó tỉnh thức

Đạo không nằm trên bầu trời. Đạo nằm trong tim.

5. Lời nói có sức mạnh vừa có thể gây tổn thương, vừa có thể trị lành

Lời nói có sức mạnh vừa phá hủy, vừa hàn gắn. Khi lời nói vừa chân thành, vừa hòa ái, chúng có thể thay đổi cả thế giới.

6. Hãy cho đi và con sẽ còn mãi

Con chỉ mất khi con còn nắm giữ.

7. Không ai có thể đi giúp ta

Không ai có thể cứu ta ngoại trừ chính ta. Không ai có thể và không ai sẽ làm thế. Chúng ta phải đi trên con đường của chính mình.

8. Niềm hạnh phúc không bao giờ cạn kiệt khi ta biết sẻ chia

Hàng ngàn ngọn nến có thể được thắp sáng bởi một ngọn nến và cuộc đời của ngọn nến ấy không hề bị tàn lụi. Hạnh phúc không bao giờ cạn đi khi ta biết sẻ chia.

9. Hòa nhã với tất cả

Hãy kiên trì nhường nhịn người trẻ, từ ái với người già, khuyến khích những ai đang cố gắng, khoan dung độ lượng với những kẻ làm sai và nhu nhược. Có khi trong đời, con sẽ lâm vào những hoàn cảnh ấy.

Từ bi với mọi chúng sinh, không phân biệt giàu nghèo; mỗi chúng sinh có những nỗi khổ riêng. Một số chịu khổ quá nhiều, số còn lại chịu khổ quá ít.

Hãy chỉ dạy ba sự thật này cho chúng sinh: một trái tim nồng hậu, lời nói hòa ái, một cuộc đời phụng sự và từ bi là những thứ sẽ làm nhân loại đổi mới.

10. Đừng tin vào mọi thứ con được dạy phải tin

Đừng dễ dàng tin vào bất kì điều gì bởi vì con đã nghe thấy. Đừng dễ dàng tin vào bất kì điều gì bởi vì nó đã được nhiều người truyền miệng. Đừng dễ dàng tin vào điều gì bởi vì nó được ghi chép trong những cuốn sách giáo điều. Đừng dễ dàng tin tưởng điều gì vì chúng là lời của những bậc tiền bối và của Thầy con. Đừng dễ dàng tin vào truyền thống bởi vì nó đã được trao truyền trong rất nhiều thế hệ. Nhưng sau những gì quan sát và phân tích, khi con thấy chúng phù hợp với lí lẽ, đưa đến điều tốt lành, đem lợi ích cho chúng sinh, thì hãy chấp nhận và sống vì nó.

11. Con nghĩ cái gì, con là cái đó

Cái chúng ta đang là là kết quả của những gì ta nghĩ. Cái chúng ta nghĩ nằm trong niệm và chính cái ta nghĩ làm nên niệm. Nếu một người nói và hành động bởi một niệm ác thì nỗi khổ bám theo anh ấy như cái bánh xe bị con thú kéo đi. Nếu một người nói và hành động với một niệm lành thì hạnh phúc sẽ đến với anh ấy như bóng với hình, chẳng bao giờ tách rời.

12. Thả cho nó bay

Bí quyết của toàn bộ đời sống là không có gì để sợ. Đừng bao giờ lo sợ con sẽ trở thành ai trong tương lai, con không lệ thuộc vào ai cả. Chỉ có khoảnh khắc con rũ bỏ mọi thứ con mới được tự do.

13. Cây kim trong bọc có ngày lòi ra

Có ba thứ không thể nào che giấu được, đó là mặt trời, mặt trăng, và sự thật.

14. Hãy làm chủ suy nghĩ nếu không nó sẽ làm chủ con.

Để có được một sức khỏe tốt, để có thể đem hạnh phúc cho gia đình nào đó, để đem bình an cho tất cả, thì người đó đầu tiên phải có nghị lực và phải làm chủ được suy nghĩ của mình. Nếu một người có thể làm chủ suy nghĩ, người đó có thể tìm thấy con đường giác ngộ; trí tuệ và đức hạnh sẽ tự nhiên hiển lộ nơi người ấy.

Chính suy nghĩ của con người chiêu cảm ra nghiệp xấu, chứ không phải kẻ thù hay oan gia của họ.

15. Đoàn kết là sống; chia rẽ là chết

Không gì ghê gớm hơn thói quen hay nghi hoặc. Nghi hoặc chia rẽ con người. Nó là chất độc làm gãy đổ tình bạn và làm tan vỡ những mối quan hệ tốt lành. Nó là cái gai gây phiền toái và gây đau nhức; nó là lưỡi gươm gây chết người.

16. Không ai xứng đáng nhận được tình thương của con hơn là chính con

Con hãy tìm trong vũ trụ những ai xứng đáng nhận được tình yêu và lòng thương mến của con hơn là bản thân con? Người đó không thể tìm được ở đâu cả. Con, chính con, cũng như mọi chúng sanh trên thế gian này, xứng đáng với tình yêu và lòng thương mến ấy.

17. Hiểu được người là khôn ngoan, hiểu được mình là giác ngộ

Chiến thắng bản thân mình còn hay hơn là đánh thắng một ngàn trận đấu. Chiến thắng ấy là của con; nó không thể bị lấy đi khỏi con bởi thiên thần hay ác quỷ, bởi thiên đàng hay địa ngục.

18. Đời sống tâm linh không phải là cái gì sang trọng mà là một nhu yếu

Như cây nến không thể cháy mà không có lửa; người không thể sống nếu không có đời sống tâm linh.

19. Chuyển hóa nỗi ghen ghét thành sự khâm phục

Đừng ganh tỵ với những phẩm chất tốt của người, nhưng hãy chấp nhận chúng bằng sự khâm phục của con.

20. Tìm về suối nguồn bình yên bên trong con

Bình yên đến từ bên trong. Đừng tìm nó bên ngoài.

21. Cho đi những gì tích trữ được

Để sống đúng một cuộc sống vô vị lợi, ta không cần phải xem ta tích trữ được những gì giữa cuộc sống vật chất phồn hoa.

22. Chọn bạn mà chơi

Một người bạn gian trá và xấu tính thì đáng sợ hơn cả một con thú hoang; con thú hoang chỉ có thể làm tổn thương thân thể con, nhưng một người bạn như vậy sẽ làm tổn thương cả tâm trí của con.

23. Không có đường đến hạnh phúc. Hạnh phúc là con đường.

Không có đường đến hạnh phúc: hạnh phúc là con đường.

24. Bỏ đi những hư danh giả tạm

Trên bầu trời thì không thể phân biệt được đâu là hướng Tây, đâu là hướng Đông. Con người tạo ra những sự chia chẻ trong tâm trí của mình và tin rằng những điều ấy là đúng.

25. Yêu. Sống. Thả cho bay.

Sau cùng, đây là những vấn đề quan trọng: Con đã yêu chân thành như thế nào? Con đã sống trọn vẹn ra làm sao? Con đã thả cho bay nhiều đến chừng nào?



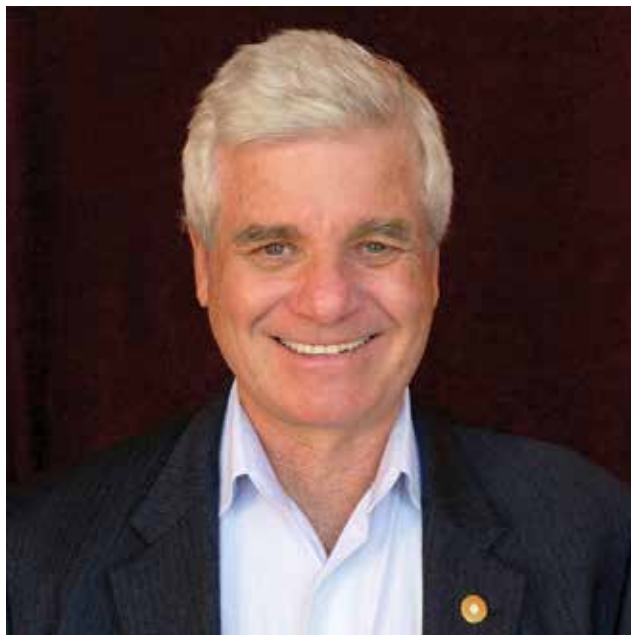
Bụt Thương Như Vây Đó

Shambhala Sun | Sư Cô Khiết Nghiênn Chuyển Ngữ

Là biên tập viên của nguyệt san Shambhala Sun, một trong những phần việc thú vị nhất của tôi là được vinh hạnh pháp đàm một cách nghiêm chỉnh, thậm chí thân mật, với các bậc thầy lớn. Là một người học Phật trước khi là một phóng viên, những câu hỏi tôi đưa ra thường có ý nghĩa sâu sắc với tôi với tư cách một con người và một hành giả. Kết quả của những cuộc tham vấn này là một bản đúc kết những lời dạy mà tôi đã tiếp nhận, hơn là một bài phỏng vấn theo tiêu chuẩn thông thường. Đây là một vinh dự và một đặc ân cho tôi, mong rằng bạn đọc cũng được lợi lạc từ đó.

Tôi gặp Thiền Sư Thích Nhất Hạnh tại Tu Viện Lộc Uyển gần San Diego, một nơi hoà lẫn các yếu tố Đông và Tây, hiện đại và tao nhã, chánh niệm và vui tươi. Tu viện nằm giữa một thung lũng nhỏ, khéo tách rời khỏi khu vực ngoại ô chỉ cách đó một dặm. Những dãy nhà trệt và thấp gợi lên cảm giác tạm thời, dã chiến của một trại binh (*đây từng là khu trại của hội khoả thân và trung tâm huấn luyện cảnh sát,*) nhưng ngôi thiền đường thanh lịch mới xây lên thì lại hết sức đồ sộ uy nghiêm. Bên ngoài, các sư chú trẻ người Mỹ gốc Việt chơi bóng rổ trong khi các sư cô lớn tuổi, đầu đội nón lá, đang quét sân, các thiền sinh thì đang chăm chỉ pháp đàm. Thức ăn sáng được bày ra gồm các món chay Việt Nam bên cạnh Corn Flakes (*cốm bắp ăn với sữa*) và bơ đậu phụng. Khi có tiếng chuông đồng hồ, mọi hoạt động đều dừng lại để mọi người thực tập quay về với chánh niệm.

Tôi được hầu chuyện với Thiền Sư Thích Nhất Hạnh độ hơn một giờ, sau đó Thiền Sư đưa cho tôi các thư pháp (*in trong số này*) mà thầy đã viết để làm quà cho tạp chí Shambhala Sun. Mặc dầu Thiền Sư thường được biết đến nhiều nhất qua các nhận định sâu sắc trong lĩnh vực chính trị và các công tác xây dựng cộng đồng, tôi đã khám phá nơi Thầy một vị Thầy bội phần hơn những gì mà người ta diễn tả về Thầy. Tôi đã gặp một vị thầy thấy biết thật nhiều trên mọi bình diện, thâm sâu và chứng đạt, chú trọng cả tu tập lẫn



xây dựng tăng thân, thấm nhuần vừa giáo pháp truyền thống vừa biết rõ hướng đi thế giới ngày nay. Lời nói của Thiền Sư đi thẳng vào trái tim tôi. Nếu có cơ duyên để nghe Ngài giảng, xin bạn đừng bỏ lỡ. Chữ nghĩa in trong sách báo không sao sánh được, không diễn tả hết được con người thật của Ngài.

Melvin McLeod: Quanh tu viện này có nhiều câu cảnh tỉnh, nhắc mọi người chánh niệm, trở về với thân và hơi thở, và nhận ra nhân tánh của

mình. Trong giờ ăn , mọi người đều dừng lại khi chuông đồng hồ trong phòng ăn điểm để thực tập hơi thở chánh niệm. Tại sao việc trở về với hơi thở, đưa tâm về với thân, và thực tập sự có mặt lại quan trọng như vậy?

Thích Nhất Hạnh: Thiền tập nghĩa là quay về với chính mình. Nhờ vậy mà mình biết chăm sóc những gì đang xảy ra bên trong mình, cũng như những gì đang xảy ra chung quanh mình. Các bài thiền tập đều nhằm đưa mình trở về với tự thân, với quê hương đích thực của mình. Nếu không biết khôi phục sự bình an nơi tự thân, không giúp thế giới khôi phục sự bình an, mình sẽ không đi xa được trong sự tu tập.

Cái ngã chân thật của mình

Melvin McLeod: Cái ngã chân thật - cái ta mà mình quay về, - và cái mà chúng ta thường cho đó là mình khác nhau như thế nào?

Thích Nhất Hạnh: Cái ngã chân thật của mình là vô ngã, nhận thức rằng cái mà mình gọi là ta, là ngã được làm bằng những yếu tố không-phải-ta, không phải ngã. Không có sự cách biệt giữa ta và người, mọi sự vật đều liên đới với nhau. Một khi nhận thức được điều đó mình sẽ không còn kẹt vào ý niệm mình là một thực thể riêng biệt.

Melvin McLeod: Chuyện gì xảy ra khi mình nhận ra rằng tự tánh của ta là vô-ngã, là không có cái ta riêng biệt ?

Thích Nhất Hạnh: Nhận thức này đưa tới tuệ giác, đưa tới một cái thấy thật thâm sâu. Mình biết rằng hạnh phúc, khổ đau của mình tùy thuộc vào hạnh phúc, khổ đau của kẻ kia. Tuệ giác này giúp mình không làm những việc đưa tới khổ đau cho mình và cho người. Nếu mình tìm cách giúp cho cha mình bớt khổ thì mình cũng được bớt khổ. Nếu mình có thể giúp cho con mình bớt khổ thì mình cũng sẽ bớt khổ. Nhờ nhận thức được rằng không có một cái ta riêng biệt, mình nhận ra rằng hạnh phúc và khổ đau không phải là vấn đề của

cá nhân. Mình nhận ra tính tương liên tương đới (*tương tức*), và mình biết rằng muốn bảo vệ mình thì mình phải bảo vệ cả nhân loại.

Đó là mục đích của sự tu tập -- nhận ra được tính vô-ngã và tương tức. Đây không phải là một ý niệm hay một điều mình chỉ hiểu trên bề mặt ý thức. Mình phải áp dụng tuệ giác này trong đời sống hằng ngày. Vì vậy mình cần phải có định để duy trì tuệ giác vô-ngã để tuệ giác ấy có thể soi sáng cho mình từng giây từng phút trong đời sống hằng ngày. Bây giờ các nhà khoa học đã thấy được tính vô-ngã nơi não bộ, nơi thân thể, và nơi mọi sự vật. Nhưng khám phá ấy không giúp được gì cho họ, bởi vì họ không áp dụng được tuệ giác ấy vào đời sống hằng ngày của mình. Vì vậy họ vẫn khổ. Cũng vì lý do đó mà trong đạo Phật chúng ta nói đến Định. Nếu mình có tuệ giác về vô-ngã, nếu mình có tuệ giác về vô-thường, mình phải biến tuệ giác đó thành một cái Định mà mình thấp sáng suốt ngày. Những gì mình nói, mình nghĩ, mình làm sẽ được soi sáng bởi tuệ giác đó, và mình sẽ tránh gây ra lầm lỗi, khổ đau.

Melvin McLeod: Như vậy thực tập chánh niệm là để duy trì tuệ giác vô-thường và tương-tức trong tất cả mọi thời.

Thích Nhất Hạnh: Đúng vậy.

Melvin McLeod: Con người chúng ta nói rằng tình thương là trên hết. Chúng ta muốn thương; chúng ta muốn được thương. Chúng ta biết tình thương là thuốc chữa lành mọi căn bệnh. Nhưng làm sao để tìm thấy tình thương trong trái tim mình, bởi vì thường khi mình không thể thương?

Thích Nhất Hạnh: Thương là khả năng chăm sóc, bảo vệ, nuôi dưỡng. Nếu mình không phát khởi được năng lượng đó cho chính mình -- nếu mình không chăm sóc được mình, không nuôi dưỡng được mình, không bảo hộ được mình -- thì khó mà chăm sóc cho kẻ khác. Trong giáo lý đạo Phật, thương mình chính là nền tảng để thương người. Thương yêu là một sự thực tập. Thương yêu thật sự là một sự thực tập.

Melvin McLeod: Tại sao mình lại không thương được mình?

Thích Nhất Hạnh: Chúng ta có thể có thói quen đi tìm hạnh phúc ở một nơi nào khác với cái bây giờ và ở đây. Chúng ta có thể thiếu khả năng để nhận ra rằng hạnh phúc là điều có thể có được ngay bây giờ và ở đây, rằng chúng ta đã có đủ các điều kiện để hạnh phúc ngay trong giờ phút này. Tin tưởng rằng hạnh phúc không thể có được ngay trong giờ phút này, rằng mình phải đi về tương lai để có thêm những điều kiện hạnh phúc là một tập khí. Tập khí này ngăn không cho chúng ta an trú được trong giờ phút hiện tại, tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống đang có mặt bây giờ và ở đây. Đó là lý do tại sao mình không hạnh phúc được.

Trở về với giây phút hiện tại, chăm sóc lấy tự thân, tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống đang thật sự có mặt – đó đã là thương rồi. Thương là tử tế với chính mình, có lòng xót thương với chính mình, làm phát khởi những hình ảnh của niềm vui, và nhìn mọi người bằng đôi mắt bình đẳng, không kỳ thị. Đó là điều mình phải trau dồi. Vô-ngã có thể đạt được. Thực tại này có thể được tiếp xúc từ từ. Chân lý có thể được trau dồi. Khi khám phá một điều gì, ban đầu ta có thể khám phá được một phần thôi. Nếu tiếp tục, ta có thể có cơ hội khám phá nhiều hơn. Và cuối cùng ta khám phá ra toàn bộ sự vật. Khi thương, nếu đó là tình thương chân thực, ta bắt đầu thấy người kia là một phần của mình và mình là một phần của người kia. Đạt tới nhận thức đó là đã bắt đầu có tuệ giác vô-ngã đã đạt tới vô ngã. Nếu mình nghĩ rằng hạnh phúc của mình là khác, hạnh phúc của người kia là khác, thì mình chưa thực chứng được chút gì về vô-ngã, và hạnh phúc không thể nào đạt tới được.

Khi mình đi trên con đường của tuệ giác tiến tới vô-ngã, hạnh phúc mang lại từ tâm thương yêu sẽ tăng trưởng. Khi hai người thương nhau, những ngăn cách, phân chia, giới hạn giữa họ bắt đầu tan biến, mình trở thành một với người mình thương. Không còn ganh tị, giận hờn nữa, tại vì giận người kia tức là mình tự giận mình rồi.

Vì vậy vô-ngã không phải là một học thuyết, giáo điều, hay một hệ tư tưởng mà là một chứng đắc có thể mang lại rất nhiều hạnh phúc.

Melvin McLeod: Và hoà bình.

Thích Nhất Hạnh: Hẳn vậy. Hoà bình là sự vắng bóng của chia rẽ, kỳ thị.

Xây dựng tăng thân

Melvin McLeod: Thầy nổi tiếng với các lời dạy về xây dựng sự hài hòa trong cộng đồng mà trong đạo Bụt gọi là xây dựng tăng thân. Qua những thực tập như Mười Bốn Giới Tiếp Hiện, Thầy định nghĩa chánh niệm trong chiều hướng có tính cách xã hội, thậm chí chính trị. Thầy dạy về các phương pháp truyền thông và sức mạnh của ái ngữ và lắng nghe. Tại sao Thầy lại nhấn mạnh khía cạnh cộng đồng, quan hệ giữa người với người?

Thích Nhất Hạnh: Mình có những kinh nghiệm trong sự tu tập – an lạc, chuyển hoá, và trị liệu -- dựa trên nền tảng đó mà mình giúp cho người khác. Mình không chỉ tu với tư cách cá nhân, vì trên đường tu mình sẽ sớm nhận ra rằng mình cần phải tu với Chúng - nhiều người cùng tu - nếu muốn sớm có sự chuyển hoá và trị liệu. Đó là nương tựa tăng.

Thực tập chung với nhau, năng lượng của niệm, định, và niềm vui sẽ hùng mạnh hơn. Đó là điều Bụt thích làm. Ngài đi đâu cũng có nhiều đệ tử đi theo, nhờ vậy mà các vị xuất gia này học được từ Bụt cách đi, cách ngồi, và cách tiếp xử. Và Tăng Đoàn bắt đầu hoạt động như một cơ thể, ai cũng góp phần vào năng lượng chung của bình an, hy vọng, an tĩnh, và tình huynh đệ.

Đồng thời, mọi người trong Tăng Đoàn đều nói thay cho Bụt, không phải chỉ bằng lời mà qua cách họ hành động và cư xử với mọi người. Đó là vì sao vua Ba Tư Nặc nói với Bụt: ***“Bạch đức Thế Tôn, mỗi khi nhìn thấy Tăng thân của Ngài con lại có thêm niềm tin nơi Ngài.”*** Vua muốn nói rằng Tăng thân có khả năng đại diện cho Bụt. Bụt với Tăng Thân của Ngài có thể thành tựu được nhiều điều.



Tôi không nghĩ rằng một vị thầy có thể làm được nhiều nếu không có Chúng cùng tu; cũng như một nhạc sĩ không thể biểu diễn được nếu không có nhạc cụ. Tăng thân rất quan trọng -- tuệ giác và sự tu tập của vị thầy có thể được nhìn thấy qua tăng thân. Khi mình chia sẻ giáo pháp và sự thực tập với tư cách một tăng thân thì hiệu quả sẽ lớn

Melvin McLeod: Như vậy để giáo pháp thật sự có sức mạnh, trên thực tế, chúng ta phải chuyển hoá không chỉ chính mình mà cả xã hội?

Thích Nhất Hạnh: Đúng. Đó là Đại Thừa (*Mahayana*), là cùng đi với nhau trên một cỗ xe lớn. Đó là lý do vì sao đạo Bụt phải luôn luôn nhập thế. Không phải bằng sự tách mình ra khỏi xã hội mà mình có thể làm được điều đó. Đó là vì sao cỗ xe lớn - Đại Thừa- đã được hiện rõ ngay trong cái gọi là Tiểu Thừa (*Hinayana*.)

Melvin McLeod: Thầy có nghĩ rằng một trong những lý do khiến Thầy nhấn mạnh đến xây dựng tăng thân và xã hội như một sự thực tập là cuộc chiến tranh khốc liệt mà Thầy đã chứng kiến ở Việt Nam? Phải chăng việc chứng kiến xã hội bị tàn phá bởi chiến tranh, những hy sinh mất mát, đã làm tăng thêm mối quan tâm của Thầy đối với đời sống cộng đồng?

Thích Nhất Hạnh: Tôi nghĩ điều này có phần đúng. Đó là tuệ giác mình có được- cái thấy sâu sắc khi tiếp xúc với thực trạng. Nhưng điều đó cũng đã từng được chú trọng trong truyền thống. Người Phật tử nào cũng biết nói: ‘Con về nương tựa Tăng,’ nhưng Tăng được làm bằng những cá nhân có tu tập. Mình phải tự chăm sóc lấy mình. Nếu không thì mình không có gì nhiều để đóng góp cho tăng thân, vì mình không có đủ bình an, vững chãi, và tự do trong lòng. Đó là vì sao muốn xây dựng tăng thân mình cũng phải đồng thời xây dựng bản thân. Tăng thân có trong mình và mình có trong tăng thân. Yếu tố này đi vào yếu tố kia. Đó là lý do tại sao tôi chú trọng đến việc xây dựng tăng thân. Điều đó không có nghĩa là mình không chú trọng đến việc tự tu. Mình thấy rõ ràng nhờ chăm sóc tốt hơi thở, thân tâm, cảm thọ của chính mình mà mình có thể xây dựng một tăng thân tốt.

Mở cánh cửa cho người Tây Phương

Melvin McLeod: Thầy đã sống ở Tây phương nhiều năm. Thầy nghĩ nên trình bày đạo Bụt theo cách nào để đáp ứng được những nhu cầu, mong mỏi của người học Phật ở Tây phương?

Thích Nhất Hạnh: Tôi nghĩ đạo Bụt nên mở ra cánh cửa của tâm lý và trị liệu để đi vào xã hội Tây phương dễ dàng hơn. Đứng về phương diện tôn giáo, phương Tây đã có nhiều niềm tin nơi một đấng thần linh rồi. Mình không nên đi vào địa hạt tâm linh của Tây phương theo nguyên tắc tín ngưỡng, bởi vì Tây phương đã có nhiều rồi.

Vậy thì tâm học là cánh cửa tốt. Nền văn học A Tì Đàm (*Abhidharma*) của đạo Bụt tiêu biểu cho sự hiểu biết rất phong phú về tâm, đã được phát triển qua nhiều thế hệ Phật tử. Nếu đến với người Tây phương bằng con đường tâm học, mình có thể thành công hơn trong việc giúp người ta hiểu được tâm họ, giúp người ta thực tập như thế nào để chữa lành được thân tâm.

Thân và tâm liên hệ mật thiết với nhau, và chúng ta có thể nói thiền tập đạo Bụt có khả năng trị liệu thân và tâm. Minh thấy điều này rất rõ khi học các kinh căn bản về thiền tập như Kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Anapannasati Sutra*) và Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm. Thiền tập giúp ta thư giãn những căng thẳng -- nơi thân thể, tâm hồn, cảm thọ -- để tiến tới sự chữa lành thân tâm. Cho dù mình uống nhiều thuốc đi nữa mà nếu thân, tâm còn quá nhiều căng thẳng thì thuốc cũng sẽ ít công hiệu. Vì vậy Bụt đã đưa ra những bài tập rất thực tế như: ***“Thở vào, tôi ý thức toàn thân; thở ra tôi an tịnh toàn thân. Thở vào tôi ý thức cảm thọ; thở ra tôi an tịnh cảm thọ. Tôi ôm lấy thân và cảm thọ của tôi bằng năng lượng chánh niệm.”***

Sự thực tập buông thư những căng thẳng nơi thân tâm là nền tảng của sự trị liệu. Ban đầu sự thực tập này giúp mình vui nhẹ. Rồi với nhiều niệm và định hơn, mình thực tập nhìn sâu vào những đau nhức, căng thẳng đó và tìm ra những gốc rễ sâu xa, nguyên nhân của bệnh. Minh khám phá ra sự thật thứ hai của Tứ Thánh Đế. Minh có thể nhận ra nguồn gốc của sự căng thẳng, trầm cảm, và bệnh hoạn đó. Một khi đã nhìn ra nguyên nhân của khổ, tức sự thực thứ hai, mình bắt đầu nhìn thấy sự thực thứ tư của Tứ Thánh Đế, con đường dẫn đến sự chấm dứt bệnh hoạn, căng thẳng, khổ đau. Thấy được con đường là phần quan trọng nhất. Nếu mình đi theo con đường đó, chẳng bao lâu bệnh hoạn biến đi, nhường chỗ cho sự lành mạnh, sự thực thứ ba của Tứ Thánh Đế. Nguyên tắc của đạo Bụt chính là nguyên tắc của Y Liệu.

Một cánh cửa khác nên mở là cánh cửa sinh môi học, vì trong đạo Bụt có sự tôn trọng sâu sắc đến cầm thú, cỏ cây, và cả đất đá. Trong đạo Bụt Đại Thừa, chúng ta nói ai cũng có Phật tánh – không chỉ con người mà cả cầm thú, cỏ cây, và đất đá. Học Kinh Kim Cang mình sẽ thấy Kinh Kim Cang là văn kiện cổ nhất về bảo vệ sinh môi. Ý niệm về ngã, về cái ta, được đánh đổ, vì cái ta được làm bằng những yếu tố không phải ta, và ý niệm về loài người được đánh đổ, vì loài người được làm bằng những yếu tố không phải người, chủ yếu là cầm thú, cỏ cây, và đất đá v.v... Nghĩa là muốn bảo vệ con người mình phải bảo vệ những yếu tố không phải người. Điều đó rất rõ ràng.

Vậy cánh cửa sinh môi học là cánh cửa rất tuyệt vời để mở. Và rồi cánh cửa hoà bình, vì đạo Bụt là đạo của hoà bình. Một Phật tử chân chính không thể từ chối làm việc cho hoà bình. Tôi nghĩ còn cánh cửa nam nữ bình quyền, sự không kỳ thị giới tính. Bụt đã mở cửa cho phụ nữ gia nhập Tăng đoàn, đó là một hành động rất cách mạng của Ngài.

Tôi nghĩ những cánh cửa phương tiện này cần được mở rộng để người Tây phương có thể tiếp nhận được giáo pháp đích thực của Bụt. Những pháp môn này đều nằm sẵn trong gốc rễ đạo Bụt, nhưng nhiều thế hệ Phật tử đã đánh mất các giá trị ấy. Phật tử nên thực tập như thế nào để khôi phục lại những giá trị ấy cho truyền thống để có thể cống hiến lại cho người sau.

Đạo Phật và khoa Học

Melvin McLeod: Ngược lại, Thầy có thấy điều gì trong tư tưởng và kiến thức Tây phương có thể đóng góp cho Phật giáo?

Thích Nhất Hạnh: Tôi nghĩ dân chủ và khoa học có thể giúp Phật giáo, nhưng không phải theo cách mà mọi người thường nghĩ. Minh biết rằng sự thực tập dân chủ vốn đã có sẵn trong truyền thống đạo Bụt. Nhưng nếu đem so với dân chủ Tây phương, mình thấy dân chủ đạo Bụt đặt căn cứ trên thật tế nhiều hơn, vì lá phiếu của một người thầy có nhiều tuệ giác và kinh nghiệm có nhiều trọng lượng hơn lá phiếu của một Sa Di ít tuệ giác và kinh nghiệm. Vì vậy, trong đạo Bụt việc biểu quyết cần phải phối hợp giữa hai nguyên tắc dân chủ và thâm niên. Đó là điều có thể làm được. Chúng tôi đã làm điều này, với rất nhiều thành công, trong cộng đồng của chúng tôi, bởi vì những người trẻ và ít kinh nghiệm hơn thường tin tưởng và kính trọng những vị lớn. Nhưng mình biết có nhiều cộng đồng Phật giáo không theo cách đó; vị thầy quyết định tất cả và họ đánh mất chế độ dân chủ. Bây giờ chúng ta phải khôi phục lại chế độ dân chủ, nhưng không phải theo cách người ta làm ở Tây phương. Chúng ta phải phối hợp chế độ dân chủ với tinh thần thâm niên.

Riêng tôi, việc học khoa học đã giúp tôi hiểu đạo Phật sâu hơn. Tôi đồng ý với Einstein rằng nếu có một tôn giáo có thể đồng hành với khoa học thì đó là đạo Phật. Bởi vì đạo Phật có tinh thần không chấp chặt vào giáo điều. Mình có thể có một cái hiểu về khoa học mà mình cho đó là sự thật, nhưng nếu mình chấp vào cái thấy đó thì mình cũng thôi luôn việc khám phá thêm những cái thấy mới một cách vô tư. Mình nên biết rằng với sự thực tập nhìn sâu mình có thể thấy rõ sự việc hơn. Vì vậy mình không nên có thái độ giáo điều đối với những gì mình từng thấy biết; mình phải sẵn sàng buông bỏ cái thấy cái biết của mình về khoa học để có được tuệ giác cao hơn. Rất là thú vị.

Trong Kinh dạy cho những người trẻ của bộ tộc Kalama, kinh Kalama, Phật nói: **“Đừng vội tin vào một điều gì dù điều đó đã được lập đi lập lại bởi nhiều người. Đừng vội tin điều gì vì nó được các bậc thầy nổi tiếng thốt ra. Đừng vội tin vào một điều gì dù điều đó đã được viết trong kinh điển.”** Mình phải quán sát, thử nghiệm và thực hành, nếu như nó có hiệu quả, nếu như nó giúp mình chuyển hoá khổ đau và mang lại an lạc, giải thoát thì mình có thể tin tưởng vào nó một cách rất khoa học.

Tôi nghĩ Phật tử không cần sợ khoa học. Khoa học có thể giúp đạo Phật hiểu sâu hơn lời dạy của Phật. Chẳng hạn như Kinh Hoa Nghiêm (*Avatamsaka Sutra*) nói rằng cái một được làm bằng cái nhiều, và cái nhiều có thể tìm thấy trong cái một. Điều này có thể chứng minh được bởi khoa học. Từ một tế bào người ta có thể làm ra một bản giống y hệt như toàn bộ một cơ thể. Toàn bộ di sản di truyền có thể được tìm thấy trong một tế bào và từ một tế bào chúng ta có thể làm lại một bản giống y hệt bản chính của toàn bộ cơ thể. Trong cái một mình thấy có cái nhiều. Điều này giúp mình hiểu giáo lý của Phật một cách sâu sắc hơn.

Vì vậy không có lý do gì để Phật tử phải sợ khoa học cả, nhất là khi họ có khả năng buông bỏ cái thấy hiện có của mình để đạt tới một cái thấy sâu hơn, cao hơn. Và trong đạo Phật cái thấy cao nhất là cái thấy vượt thoát khỏi mọi cái thấy, vượt khỏi mọi ý niệm. Mình tưởng sự vật là thường còn, là không đổi thay thì mình bị kẹt vào một cái thấy sai

lầm gọi là thường kiến. Và mình dùng vô thường để chỉnh lại cái tưởng là sự vật thường còn. Nhưng mình không để cho mình bị kẹt vào cái ý niệm vô thường. Khi mình nhận diện được cái chân tánh của sự vật, mình có tuệ giác, thì chẳng những mình buông bỏ cái tưởng là mọi vật luôn thường còn mà cũng buông bỏ được luôn cái ý niệm về vô thường. Cũng như khi mình quẹt que diêm, cái ngọn lửa biểu hiện từ que diêm sẽ đốt luôn que diêm. Khi mình quán chiếu thật sâu thì mình đạt đến tuệ giác về vô thường; cái tuệ giác về vô thường sẽ đốt cháy cái ý niệm về vô thường.

Đó là tại sao giáo lý không chấp vào Kiến, rất màu nhiệm. Vô ngã có thể xem là một Kiến, một ý niệm; vô thường cũng là một ý niệm. Nếu mình bị kẹt vào một ý niệm nào đó như vô ngã, vô thường, niết bàn và cho nó là chân lý thì mình không thật sự tự do. Thế giới của bản môn không còn Kiến, ý niệm. Vì thế niết bàn là sự tắt ngấm những khái niệm, tắt ngấm những cái tưởng. – Dù là quan niệm về niết bàn, về vô thường và về vô ngã - những quan niệm trên có thể mang tới khổ đau nếu ta sử dụng chúng để chống đối nhau.

Tương đối và tuyệt đối

Melvin Mc Leod: Tôi thật sự thích thú khi nghe thầy giảng về những điều mà các truyền thống Phật giáo khác gọi là sự thật tương đối và sự thật tuyệt đối. Thầy thì gọi đó là bình diện tích môn và bình diện bản môn. Rất nhiều điều thầy dạy chú trọng đến sự thật tương đối hay bình diện tích môn, như là nguyên tắc tương quan tương duyên mà Thầy hay gọi là tương tức (*interbeing*). Đó có phải là cách thầy diễn tả thực tại toàn bộ hay không? Hay là còn một thực tại nằm ngoài cái tuệ giác là không có sự vật nào có thể hiện hữu độc lập với nhau và mọi sự vật đều tương duyên.

Thích Nhất Hạnh: Trong đạo Phật có hai cách diễn tả thực tại: bình diện tướng và bình diện tánh. Tông phái Trung Quán (*Madhyamika*) và thiền Tào Động, đều hướng dẫn thiền giả đi thẳng vào tánh chân thật của mình. Còn trường phái A Tỳ Đàm thì thiền giả được dạy từng tướng nhập tánh nghĩa là tiếp xúc thật thâm sâu với

tướng thì mình sẽ đồng thời đi vào tánh. Sống thật thâm sâu trong tích môn sẽ tiếp xúc được đồng thời với bản môn. Cũng như một lượn sóng. Mình có thể thấy sự phát sinh và sự chấm dứt của một lượn sóng. Có những lượn sóng to, có những lượn sóng nhỏ, lượn sóng cao, lượn sóng thấp. Nhưng lượn sóng cũng đồng thời là nước. Dĩ nhiên là lượn sóng có thể chỉ sống được đời sống của một lượn sóng thôi. Nhưng một lượn sóng có thể thấy và đi sâu hơn. Thấy mình vừa là sóng vừa là nước. Sóng thì có sanh ra và có bị tan biến (*chết đi*) nhưng nếu lượn sóng chịu nhìn sâu hơn và thấy rõ mình vừa là sóng mà cũng vừa là nước thì sóng sẽ mất hết sợ hãi. Sinh ra, tan biến, đến, đi không làm cho sóng sợ hãi vì sóng biết mình vừa là sóng mà cũng vừa là nước. Nước thì không sinh ra không chết đi, không đến không đi đâu hết. Khi nhân duyên đầy đủ sóng biểu hiện, khi nhân duyên không đầy đủ, sóng ẩn tàng.... Vì thế sóng cũng có hai bình diện: tích môn thì có sanh có diệt, có đến có đi có cao có thấp, mà bản môn thì không sanh không diệt, không cao, không thấp.... Hai bình diện mà là một, không chia chẻ. Khi mình tiếp xúc với bình diện này (*tướng - tích môn*) đủ thâm sâu thì đồng thời cũng tiếp xúc luôn bình diện kia (*tánh - bản môn*).

Melvin Mc Leod: Tôi có nói chuyện với một số người mà hình như đã hiểu rằng khái niệm về tương tức là một lời tuyên bố rằng tất cả vốn là một. Đó cũng vẫn là một khái niệm (*kiến*). Thế thì có lẽ ngay cả cái khái niệm - tất cả là một- cái kiến đó chúng ta cũng không nên nắm giữ phải không?

Thích Nhất Hạnh: Đúng thế. Một là một khái niệm mà nhiều cũng là khái niệm. Cũng như có (*hiện hữu*) hay không (*không hiện hữu*) cũng là khái niệm. Anh nói rằng Thượng Đế là nền tảng của hữu thể (*being*) nhưng nếu thiên hạ hỏi: Thế thì ai là nền tảng của vô thể (*non-being*) ? (*cười*). Thành ra cái khái niệm về hiện hữu hay khái niệm về không hiện hữu cũng chỉ là những khái niệm, không phải là thực tại (*dị*) và khái niệm một (*đồng*), cũng là khái niệm. Là một hay là khác cũng là khái niệm. Niết bàn là sự tắt ngấm mọi khái niệm, kể cả khái niệm về một và khái niệm về khác. Vì thế tương tức không có nghĩa là mọi sự vật là một. Nó giúp ta lấy ra hết những cặp khái niệm: một -

hiều, có - không, dị - đồng. Mình buông bỏ hết những khái niệm, những cái thấy chia chẻ. . Khái niệm khác

Melvin McLeod: Thầy nói Bụt là một con người. Nhưng Đại Thừa nói có vô lượng Bụt và Bồ Tát ở trong mọi cõi đang trải lòng từ đến mình. Làm sao những người Tây phương duy lý chúng tôi có thể hiểu những vị Bụt và Bồ Tát này? Làm sao chúng ta có thể mở lòng ra với họ khi chúng ta không thể nhận biết họ qua năm giác quan?

Thích Nhất Hạnh: Trong đạo Bụt, Bụt được xem như một vị thầy, một con người, chứ không phải một vị thần linh. Ta cần phải nói cho mọi người biết cái điều thật quan trọng đó. Chúng ta không cần Bụt là một đấng thần linh. Ngài là một vị đạo sư, như vậy là đủ lắm cho chúng ta rồi! Tôi nghĩ chúng ta cần phải nói cho các bạn ở Tây phương biết như vậy. Và chính vì Bụt là một con người, cho nên vô lượng người mới thành Bụt được.

Melvin McLeod: Bụt có chết không?

Thích Nhất Hạnh: Đương nhiên. Đã là một con người thì phải có sinh và có tử. Đó là bình diện tích môn. Nhưng rồi mình phải tiếp xúc với Bụt một cách sâu sắc để tiếp xúc cho được bình diện bản môn của Ngài. Anh nên tập tiếp xúc với một con người thường – không phải là Bụt - như anh hay tôi. Nếu mình nhìn sâu vào tự thân, mình thấy mình có tích môn – có sinh và có tử. Nhưng nếu mình nhìn sâu hơn nữa, mình sẽ thấy bản chất đích thực của mình là vô sinh, bất diệt. Mình cũng giống như Bụt: chưa bao giờ từng sinh và cũng sẽ không bao giờ chết. Vậy thì trong anh, tôi thấy một vị Bụt; trong mỗi người tôi đều thấy Bụt bản môn. Đó là lý do vì sao mình có thể nói đến vô lượng Bụt. Chính bởi Bụt là một con người nên mới có thể có vô lượng Bụt.

Chúng ta nên nhớ rằng trong tích môn có chứa đựng bản môn. Chúng ta không thật sự có sinh và diệt. Giống như một đám mây. Đám mây không thể nào chết được; đám mây chỉ có thể trở thành mưa, tuyết hay nước đá thôi chứ không thể nào trở thành hư vô. Đó là thực tánh của đám mây. Vô

sinh bất diệt. Bụt cũng có cùng tự tánh vô sinh bất diệt ấy, và mình cũng có cùng một tự tánh vô sinh bất diệt ấy.

Chúng ta biết trên trái đất này có nhiều người đầy từ bi và trí tuệ. Họ là những vị Bụt. Đừng nghĩ rằng Bụt ở đâu xa trên trời. Mình tiếp xúc với Bụt ở trong mình; mình tiếp xúc với Bụt nơi những người chung quanh. Điều này có thể làm được ngay bây giờ và ở đây, màu nhiệm như vậy.

Bụt ở ngay đây. Nếu mình biết thực tập thiền hành thì mình có thể thưởng thức Tịnh Độ ngay bây giờ và ở đây. Đây không phải là nói về Tịnh Độ, đây là thực sự nếm Tịnh Độ. Trong truyền thống của chúng tôi, mình phải đi như thế nào để mỗi bước chân giúp mình tiếp xúc được với Tịnh Độ. Tịnh Độ có mặt cho mình bây giờ và ở đây. Vấn đề là mình có có mặt cho Tịnh Độ hay không. Mình có bị vướng vào những ganh tị, giận hờn, lo sợ của mình hay không? Nếu thế thì Tịnh Độ không thể có. Với Niệm và Định, mình có thể tiếp xúc với thế giới cực lạc của chư Bụt và Bồ Tát ngay bây giờ và ở đây. Đó không phải là lý thuyết. Đó là cái mà chúng tôi sống mỗi ngày, thực tập mỗi ngày. Đó là điều ai cũng làm được.

Nhiều người trong chúng tôi có khả năng làm được việc đó. Khi nói chuyện với những bạn Cơ Đốc Giáo, tôi nói Nước Chúa phải là đây hay là sẽ không bao giờ có cả. Khi mình có tự do, Nước Chúa có đó cho mình. Nếu mình không có tự do, Nước Chúa sẽ không bao giờ có mặt, kể cả trong tương lai. Đồng một giáo lý và thực tập có thể được chia sẻ giữa nhiều truyền thống khác nhau.

Melvin McLeod: Thầy đã sống một cuộc sống dài qua một thế kỷ đau thương hơn bất cứ thế kỷ nào, trên một quê hương thống khổ hơn bất cứ quê hương nào. Tôi nghĩ nhiều người đang nhìn vào thế kỷ này, và một lần nữa, nhận ra những mầm mống thảm họa trên cả hai phương diện -- con người và thiên nhiên. Theo Thầy, thế giới đang đi về đâu?

Thích Nhất Hạnh: Tôi nghĩ trong thế kỷ hai mươi điều nổi bật nhất là chủ nghĩa cá nhân, hơn một trăm triệu người đã chết vì chiến tranh. Có

quá nhiều bạo động, có quá nhiều tàn phá sự sống và thiên nhiên. Nếu chúng ta muốn thế kỷ 21 khác hơn, nếu chúng ta muốn trị liệu và chuyển hoá, thì mọi người cần phải nhận thức rằng chúng ta là những phần khác nhau của cùng một cơ thể, rằng sự an nguy của những thành phần khác cũng là sự an nguy của chính mình. Nhận thức này rất thiết yếu. Sinh vật học hiện đại đã thấy rằng con người chính là một cộng đồng của hàng tỉ tế bào. Không có tế bào nào là chủ cả; mỗi tế bào trong cơ thể hợp tác với các tế bào khác để tạo ra năng lượng cần thiết giúp cho cơ thể được bảo vệ và phát triển. Chỉ có sự tinh thức đó, chỉ có tuệ giác đó -- rằng sự an nguy, hạnh phúc, khổ đau của chúng ta không phải là một cái gì riêng rẽ mà là một vấn đề chung -- mới có thể ngăn ngừa tác hại phát sinh từ chủ nghĩa cá nhân của thế kỷ hai mươi.

Tuệ giác vô-ngã, không có cái ta riêng biệt, tuệ giác cộng sinh này rất thiết yếu cho sự sống còn của chúng ta và của hành tinh này. Không nên để cho cái thấy này chỉ là những khái niệm sách vở; tuệ giác này phải được sống linh động trong đời sống hằng ngày của mọi người. Trong trường học, trong ngành doanh thương, trong Quốc Hội, trong hội đồng thành phố, trong gia đình chúng ta phải thực tập để nuôi dưỡng tuệ giác rằng chúng ta là các phần khác nhau của cùng một cơ thể, rằng bất cứ chuyện gì xảy ra cho các tế bào kia cũng đồng thời xảy ra cho mình. Tuệ giác này hoàn toàn đi đôi với khoa học cũng như đi đôi với tinh thần đạo Bụt. Chúng ta cần học để sống với nhau như một cơ thể.

Tôi đã dành nhiều thời gian để xây dựng các cộng đồng và tôi đã học được nhiều từ đó. Ở Làng Mai chúng tôi tập sống như một cơ thể. Không ai có xe riêng, sổ ngân hàng riêng, điện thoại riêng. Ấy vậy mà vẫn hạnh phúc. Thực tập căn bản của chúng tôi là xem mỗi người như một tế bào của cơ thể, và đó là vì sao tình huynh đệ trở nên hiện thực. Khi mình được nuôi dưỡng bởi tình huynh đệ thì hạnh phúc có mặt, và nhờ vậy mà mình có thể làm không biết bao nhiêu là việc để giúp cho người ta bớt khổ.

Điều này có thể thấy được, sờ mó được. Đây không phải là điều nói suông. Đây là sự hành trì, sự thực tập; mỗi hơi thở, mỗi bước chân đều nhằm đến thực hiện cái chung này. Sống trong một cộng đồng như vậy rất màu nhiệm, vì sự an lạc của người kia cũng chính là sự an lạc của mình. Mang lại hạnh phúc cho một người, mình cũng đem lại hạnh phúc cho từng người trong Chúng. Đó là vì sao tôi nghĩ rằng xây dựng cộng đồng, xây dựng tăng là công việc quan trọng nhất, cao quý nhất mà chúng ta có thể làm.

Cũng giống như trong lớp học, nếu cô giáo biết cách tổ chức lớp học như một gia đình, học sinh sẽ khổ ít hơn và có nhiều niềm vui hơn. Trong hội đồng thành phố hay trong một thương nghiệp cũng vậy. Những người lãnh đạo thương nghiệp có thể tổ chức công ty như một gia đình trong đó mọi người xem nhau là những tế bào trong cùng cơ thể.

Chúng ta biết trong cơ thể mình có nhiều loại tế bào: tế bào gan, tế bào phổi, tế bào thần kinh. Tế bào nào cũng làm hết sức mình. Không có sự ganh tị về địa vị với các tế bào khác, vì không có sự phân biệt. Làm một tế bào gan cho tốt là mình đã nuôi dưỡng các tế bào khác rồi. Tế bào nào cũng đóng góp cái hay nhất của mình để mang lại sự hài hoà, khoẻ mạnh cho toàn cơ thể. Không có sự kỳ thị, không có chiến tranh giữa các tế bào, đó là điều mình học được từ ngành sinh học hiện đại. Chúng ta có thể tổ chức theo cách này trong gia đình, lớp học, hội đồng thành phố, Quốc Hội. Đó là điều có thể làm được, bởi vì nếu các tế bào của chúng ta có thể làm chuyện đó thì con người chúng ta cũng có thể làm được chuyện đó

Tình yêu thương

Melvin McLeod: Hy vọng Thầy không phiền tôi hỏi câu này, Thầy cũng không cần phải trả lời nếu không tiện. Nhưng tôi rất cảm động khi đọc những gì Thầy viết về mối tình Thầy từng có với một người mà rõ ràng Thầy đã yêu thương rất nhiều và rồi đã từ bỏ người đó. Bây giờ thì Thầy thấy chuyện đó ra sao? Chuyện đó, ở thời điểm này của đời Thầy, có phải là điều đáng tiếc không?

Thích Nhất Hạnh: Tình yêu đó chưa bao giờ mất. Nó tiếp tục phát triển. Đối tượng thương yêu của tôi được mở rộng ra mỗi ngày, mỗi ngày, mỗi ngày, cho đến khi tôi có thể ôm được tất cả mọi người. Thương một người là một cơ hội màu nhiệm để mình thương mọi người. Nếu như đó là tình thương đích thực. Trong tuệ giác vô-ngã, mình thấy đối tượng của tình thương mình luôn có đó, và tình thương của mình tiếp tục phát triển. Không có gì mất đi cả, và mình không hối tiếc điều gì, bởi vì nếu mình có tình thương đích thực trong lòng thì mình và tình thương ấy cùng đi về một hướng, và mỗi ngày mình đều có thể thương thêm được nhiều hơn và nhiều hơn. Vì vậy, thương một người là cơ hội lớn để mình thương được nhiều người hơn.

Melvin McLeod: Thế nhưng trong đời sống xuất gia, Thầy khuyến khích những người muốn trở thành tu sĩ từ bỏ tình yêu ấy. Tại sao lại nên từ bỏ cơ hội thương yêu này?

Thích Nhất Hạnh: Trong đời sống xuất gia, mình nguyện phát triển hiểu biết và thương yêu. Mình phát triển khả năng ôm trọn tất cả mọi người trong tình thương của mình. Vì vậy, như tôi đã nói, thương một người là cơ hội để mình biết thương được thật nhiều người. Nhất là khi người kia, những người kia có cùng lý tưởng với mình, thì càng thương càng giàu có và càng hạnh phúc, không có khổ đau gì hết. Là một người xuất gia, mình sống đời sống phạm hạnh và ở với Chúng cùng tu với mình. Nếu người mình thương biết vậy thì người đó sẽ không khổ mà mình cũng sẽ không khổ, bởi vì tình thương chân thật rộng lớn và thâm sâu hơn là việc quan hệ giới tính. Bởi vì trong một tình thương lớn mình có thể hy sinh khía cạnh đó của tình yêu, và tình thương của mình trở nên cao cả hơn, thâm sâu hơn. Tình thương đó nuôi dưỡng mình, nuôi dưỡng người kia, nuôi dưỡng mọi người chung quanh và cuối cùng tình thương đó không còn biên giới nữa. Đó là tình thương của Bụt.

Quán Niệm về Cái Chết

Thích Tánh Tuệ

Thình thoảng trong đời chúng ta nên suy nghiệm về cái chết. Đúng ra, chúng ta nên nghiệm về nó hàng ngày. Đức Phật khuyên nên nghĩ về cái chết thường xuyên vì làm vậy có nhiều cái lợi. Chúng ta hãy xem suy nghiệm về cái chết thì được lợi như thế nào.

Trước tiên, chúng ta cần nói rõ rằng suy nghiệm về cái chết không có nghĩa chúng ta phải trở nên buồn rầu, sợ hãi, bệnh hoạn, hoặc ngã lòng, chỉ muốn tự tử. Không, trái lại khi nghiệm một cách hiểu biết về cái chết chúng ta càng có thể sống một cách hiểu biết và từ bi hơn.

Thí dụ: Mỗi khi bức mình khó chịu, tôi thường suy nghiệm như thế này (*nếu tôi không bị mất tỉnh giác lắm*): “Đời sống rất ngắn, ai cũng sẽ chết đến nơi.

Vậy gây gổ cãi nhau với người khác thì được ích lợi gì?

Nổi cơn nóng giận thì được ích lợi gì?

Hoàn toàn không được gì cả. Tốt hơn là mình nên giữ lòng bình an.

Cãi nhau hay nổi nóng không giải quyết vấn đề, mà chỉ tạo thêm hận thù phiền toái”

Nghĩ như vậy giúp tôi nguôi lại, tự kiểm soát lấy mình không để bị cảm giác sai lầm cuốn, và quan hệ với người khác nhẹ nhàng khéo léo hơn. Đương nhiên điều này không phải luôn luôn dễ làm và đôi khi (*có lẽ rất nhiều khi*) tôi quên đi và bị vướng vào những đại ngôn và xúc cảm quá mức, nhưng khi tôi đã tự nhắc được mình về sự ngắn ngủi của cuộc đời và sự phi lý của việc nổi nóng, tôi nguôi lại và ăn nói với sự dịu dàng và tự chế. Cũng vậy, khi tôi bị kích động hoặc lo lắng về một chuyện gì đó, tôi tự hỏi:

“Lo lắng bồn chồn có được ích gì?

Cuộc đời sẽ trôi qua và cái chết chờ đón tất cả mọi người. Không ai trên thế giới này có thể thoát được cái chết. Cái chết làm bình đẳng tất cả mọi người. Do đó, khi còn sống thì tôi nên sống cách tốt nhất mà tôi có thể làm được, tức là sống theo đạo pháp, sống với tỉnh giác, sống từng giây phút một, từng ngày một, làm hết sức của mình cho ngày đó”. Nghĩ mình mãi như vậy, thì tôi sẽ bỏ qua mọi lo lắng và sống một cách nhẹ nhàng hạnh phúc hơn.

Hơn nữa, chúng ta có thể suy luận rằng: “Dù có lo hay không lo, tất cả chúng ta đều sẽ già và chết.

Vậy thà chúng ta già mà không lo lắng thì chẳng hay hơn không!” Đó là điều sáng suốt hơn.

Không ai có thể chối cãi sống không lo là sướng. Ngược lại lo nhiều làm chúng ta rút ngắn tuổi thọ, gây thêm bệnh và chết sớm. Nghĩ được như vậy cũng giúp chúng ta bỏ qua mọi lo lắng và sống hạnh phúc hơn.

Do vậy, suy nghĩ về cái chết một cách hiểu biết thì chúng ta càng bao dung nhẫn nại hơn, tử tế dịu dàng hơn, đối với bản thân chúng ta cũng như đối với người khác. Và rồi chúng ta cũng ít bám víu vào của cải vật chất, ít tham lam hơn. Vâng, khi chúng ta nhận rõ sự ngắn ngủi của cuộc đời, và cho dù chúng ta tích lũy của cải được bao nhiêu, khi chết chúng ta cũng chẳng mang theo được

một xu, thì chúng ta sẽ ít tính toán hơn. Chúng ta có thể nói lỏng ra và bắt đầu hưởng trọn niềm vui chia xẻ và ban bố, yêu thương và quan tâm người khác. Chúng ta sẽ nhận ra rằng cuộc đời không phải chỉ là tích lũy dành dụm của cải. Chúng ta sẽ thích rộng rãi hơn, chia xẻ và đem niềm vui và hạnh phúc đến cuộc đời người khác. Mang lại niềm vui và hạnh phúc đến cho người khác chính là cái làm cho cuộc đời có ý nghĩa và đẹp hơn. Đó mới là điều quan trọng.

Lòng thương yêu và trắc ẩn có thể mọc chồi và nở hoa trong chúng ta giống như một cây đầy hoa đẹp.

Chúng ta có thể trở thành những con người thật sự tốt đẹp đầy lòng từ bi, đáp ứng bằng cả con tim mà không phân biệt sắc tộc, tôn giáo, địa vị xã hội, v.v... Cuộc đời chúng ta sẽ có thêm ánh sáng mới và chúng ta có thể nói mình thật sự hạnh phúc và nhân bản. Và khi cái chết đến chúng ta sẽ không có gì ân hận. Chúng ta có thể chết một cách hạnh phúc và an bình, với một nụ cười trên môi.

*Sẽ không buồn những buổi chiều
Khi mình đã Sống rất nhiều.. ban mai..*



Về Trong Tỉnh Thức

Em đừng mãi loay hoay tìm chỗ đứng

Cần hỏi mình rằng: “phải Sống làm sao?”

Vẫn có đấy, những người trong thâm lặng

Cúi xuống tận cùng mà hồn lại thanh cao!.

Đời lắm lúc vui cũng làm ta khóc,

Mà buồn tênh.. vẫn khiến rộ môi cười?

Hạnh phúc đến từ những điều bình dị

Trong chập chùng mưa nắng, giữa buồn, vui..

Đời đau khổ vì biến thành nô lệ

Cho “hồn ma bóng quế”, những phù hư..

Người nghèo khó dẫu tiền rùng bạc bẻ

Còn ta giàu dù.. túi chẳng một xu.

Em đừng mãi đi xa tìm hạnh phúc

Hãy yên ngồi nhận diện ở chung quanh..

Có đôi lúc thiên đường và địa ngục

Chỉ cách nhau bằng một sợi tơ mảnh..

Đời bề khổ - ta có quyền không khổ

Thân buộc ràng, ai nhốt được hồn mây?

Lòng thanh thản niềm vui tìm bến đỗ

Khổ vì ưa ước hẹn kiếp lưu đày.

Thôi đừng mãi bán khoán tìm lẽ sống

Lý tưởng là... tưởng có lý thôi em!

Sống Tỉnh Thức giữa chập chùng ảo mộng

Hạnh phúc theo hơi thở đến bên thềm...

Chư Thiên vấn Phật

Sưu Tầm

Một thiên nhân đến với Phật trong hóa thân một người Bà la Môn, với vẻ mặt rạng rỡ và bộ trang phục trắng như tuyết. Vị thiên nhân hỏi những câu mà Đức Phật trả lời sau đây.

Thiên nhân hỏi:

*Thanh kiếm nào sắc bén nhất?
Chất độc nào tàn hại nhất?
Ngọn lửa nào dữ dội nhất?
Bóng đêm nào đen tối nhất?*

Đức Phật trả lời:

Lời nói trong lúc giận dữ là thanh kiếm sắc bén nhất, dục vọng là chất độc tàn hại nhất, đam mê là ngọn lửa dữ dội nhất, vô minh là bóng đêm đen tối nhất.

Vị thiên nhân lại hỏi:

*Ai là người lợi lạc nhiều nhất?
Ai là người chịu thiệt thòi nhất?
Áo giáp nào không thể bị xuyên thủng?
Vũ khí nào lợi hại nhất?*

Đức Phật trả lời:

Người lợi lạc nhiều nhất là người đã cho đi nhiều, mà không thấy đã cho. Kẻ chịu thiệt thòi nhất là kẻ chỉ biết nhận một cách tham lam không chút biết ơn. Nhẫn nhục là áo giáp không xuyên thủng được, và trí tuệ là vũ khí lợi hại nhất.

Vị Thiên nhân hỏi:

*Ai là kẻ trộm nguy hiểm nhất? Cái gì là kho tàng quý báu nhất?
Ai đã thành công trong việc chiếm đoạt bằng vũ lực không chỉ trên thế giới này,
mà còn trên thiên giới?
Đâu là nơi an toàn nhất để kho báu?"*

Đức Phật trả lời:

Những tư tưởng xấu xa là kẻ trộm nguy hiểm nhất. Đức hạnh là kho tàng quý báu nhất. Tâm thức con người chiếm đoạt mọi sự không chỉ trên thế giới này, mà còn trên thiên giới. Đất Vô Sanh là nơi an toàn nhất để kho báu.

Thiên nhân hỏi:

*Cái gì là hấp dẫn? Cái gì là ghê tởm?
Cái đau nào thống thiết nhất?
Cái vui nào lớn nhất?*

Đức Phật trả lời:

Thiện là hấp dẫn, Ác là ghê tởm; một lương tâm bị dày vò là nỗi đau thống thiết nhất, sự giải thoát là cái vui lớn nhất.

Thiên nhân hỏi:

*Cái gì gây ra sự tàn phá trên thế giới?
Cái gì làm tình bạn tan vỡ?
Cơn sốt nào mãnh liệt nhất?
Ai là vị thầy thuốc giỏi nhất?*

Đức Phật trả lời:

Sự tăm tối, vô minh gây ra sự tàn phá trên thế giới. Sự ganh tị và ích kỷ làm tình bạn tan vỡ. Hận thù là cơn sốt mãnh liệt nhất, và Pháp vương là vị thầy thuốc giỏi nhất.

Vị thiên nhân lại hỏi:

Bây giờ con chỉ còn một thắc mắc, xin Đức Thế Tôn giải đáp cho. Cái gì mà không bị lửa đốt cháy, không bị nước làm mòn, không bị gió làm đổ, mà lại có thể cải cách cả thế giới?

Đức Thế Tôn trả lời:

Phước đức. Không có lửa nào, nước nào, gió nào có thể hủy diệt được phước đức của một việc thiện, và những phước đức đó cải cách cả thế giới.

Kinh Thực Tập Ái Ngữ

BBT Làng Mai

01. Kiêu căng, sử dụng những lời ác độc để chửi mắng, lăng mạ và tỏ ý khinh miệt người khác, làm như thế thì sẽ gây ra nhiều thù oán.

02. Sử dụng lời nói từ tốn, thuận thảo và lịch sự đối với người khác thì có thể dập tắt được những oán kết. Nhấn nhục được trong những trường hợp bức xúc, làm như thế thì ganh ghét và hờn oán sẽ tự tiêu tan.

03. Con người sinh ra trên đời nếu sử dụng ác ngữ thì cũng như có một lưỡi búa trong miệng mình. Chính lưỡi búa ấy sẽ chặt đứt thân mạng của mình.

04. Cái cọ không đem lại một chút lợi ích nào, chỉ có tác dụng bít lấp truyền thông, làm hao thất tài sản mình và đưa tới tranh chấp khiến cho tâm ý hướng về nẻo xấu.

05. Khen ngợi cái ác cũng như nói lời ghét bỏ những người được xưng tụng, cả hai đều là chuyện không nên làm. Ưa thích tranh cãi và đấu lý sẽ đem lại tình trạng không có bình an sau này.

06. Lời nói không phù hợp đạo lý sẽ làm cho mình sa đọa vào các con đường dữ, chỉ có công dụng làm lớn thêm cái khổ địa ngục của mình. Biết lánh xa kẻ ngu phu, biết tu hạnh nhẫn nhịn và luôn luôn nhớ tới sự hành trì trên con đường tứ đế và bát chánh đạo thì sẽ không phạm vào lầm lỗi ấy.

07. Hành xử hiền lành thì đạt tới giải thoát, hành xử dữ dằn thì không tự cởi trói cho mình được. Kẻ biết khéo léo hóa giải là bậc hiền nhân, có khả năng vượt ra ngoài mọi não phiền hung dữ.

08. Đừng ôm ấp ý muốn làm tổn hại và trừng phạt người khác. Không có tiết tháo thì lời nói không trung thực. Nói lời có nghĩa, có lý thì cũng giống như nói pháp, những lời như thế có vị ngọt của Cam lộ.

09. Ai có khả năng sử dụng ngôn ngữ tốt lành ấy thì sẽ không tạo tai họa cho chính mình, cũng không gây xung đột với người.

10. Lời nói gây ra được sự tâm đầu ý hợp có tác dụng làm cho người ta hoan hỷ, không đưa tới ác ý. Nói năng được như thế có thể giúp cho mọi người chấp nhận hài hòa.

11. Tâm chí thành đưa tới lời nói Cam Lộ, đúng như giáo pháp mà không ai có thể trách cứ được. Lời nói ấy phù hợp với chân nghĩa, với chánh pháp, đi đúng vào con đường chánh đạo.

12. Nên sử dụng ngôn ngữ của Bụt sử dụng, nói những lời an lành có công năng đưa tới Niết Bàn và có công năng xây dựng được môi trường tu tập chánh pháp. Đó là thứ ngôn ngữ cao nhất của tất cả các ngôn ngữ.

(Dịch từ kinh Pháp Cú trong Hán tạng - Kinh thứ 8)



Xuất Gia

Sumana Sāmanera | Diệu Thu và Thùy Khanh Chuyển Ngữ

“Này Mahānāma, tâm con vẫn còn bị chế ngự bởi mãnh lực tham sân si. Bởi nếu tâm con vượt thoát khỏi những mãnh lực đó, con đã không còn tiếp tục nếp sống tại gia và hưởng thụ khoái lạc.” (Trung Bộ Kinh, số 14)

Quả thật tâm hồn cao thượng có thể tìm thấy được ở bất cứ tầng lớp nào của xã hội, ngay cả dưới mái gia đình bé nhỏ. Quả thật không ít cư sĩ lia đời với tâm ý trong sạch cao thượng hơn cả một tu sĩ. Quả thật một Phật tử thành tín, tu tập tinh tấn, căn cơ vững vàng, thiện duyên đầy đủ, dù sống đời cư sĩ tại gia vẫn có thể đạt được những tầng thánh cao đến tầng thánh thứ ba, A Na Hàm (*Bất Lai – Anāgāmi*).

Nhưng không một bậc trí nhân nào khẳng khái phủ nhận ảnh hưởng quan trọng của nếp sống tại gia hay xuất gia đến tiến trình tu tập giải thoát chứng ngộ. Ngược lại, đáng Thế Tôn dạy rằng bậc trí nhân sẽ chọn cuộc đời xuất gia thoát tục: con đường ít chướng ngại nhất cho sự tu tập họ đã dọn mình.

*Ngay cả chim công lộng lẫy
Trong vườn ngự uyển,
Sao sánh bằng
Cánh hạc thanh cao
Bay vút giữa trời mây.
Đời cư sĩ sao sánh bằng
Tỳ khưu đơn sơ thanh tịnh
Thu thúc thân tâm,
Nương tựa chỉ nơi mình.*

Sự cô lập, thu thúc – ngày qua ngày – là một cần thiết để chấm dứt khổ đau. Hơi nóng tiềm tàng trong nước đã được đánh thức bằng lửa đỏ, dù đã chuyển thân nhưng vẫn còn tan loãng, vẫn không đủ kết thành một năng lực vũ bão, trừ khi nó được kết tụ cô đọng lại. Cũng vậy, những tiềm tàng hiếm quý của con người, vì thiếu sự cô đọng, tách biệt và thu thúc, không thể chuyển thành năng lực dũng mãnh. ***“Biết bao nhiêu kẻ không bao giờ biết đến tiềm năng của mình vì họ luôn luôn đặt nhẹ bản thể của mình trước thế nhân.”***



Trong đời sống thế tục, khó giữ được tâm tĩnh lặng, khó dồn mọi nỗ lực tâm huyết cho sự hành trì tu tập. Những biến động và rối rắm triền miên của cuộc sống chung quanh làm tâm chao đảo, rung động và rồi phóng dật, buông thả. Biết bao năng lượng tiêu mòn vô ích mỗi ngày qua! Với nếp sinh hoạt tại gia, ngũ quan luôn được bồi dưỡng trau chuốt, để chính chúng quay lại gây chướng ngại, khiến người đang tu tâm dưỡng tánh phải phóng dật dễ dãi. Do đó, sự tiến triển trên quá trình thanh lọc tâm ý bị cản trở, trì trệ.

Đời sống xuất gia vắng lặng quả thật khác biệt. Người xuất gia như bị thế gian đào thải, phải nương tựa và đương đầu với chính mình, hoàn toàn chịu trách nhiệm với bản thân, không thể dối lòng, không thể vịn vào ngoại cảnh để tự dễ dãi buông lung. Người sẽ hổ thẹn khi tâm yếu hèn, sẽ nghiêm chỉnh tinh tấn tu tập: người thở vào với chánh niệm, với chánh niệm người thở ra, viên thành minh sát tuệ, vượt thoát khổ đau. Ở nơi thanh vắng – rừng sâu, tu cốc tịch liêu, hang động sơn dã, nghĩa trang cô quạnh – ngũ quan được thu thúc, lắng đọng vì không có bóng dáng đối tượng tham ái. Chỉ có tâm tịch tĩnh, quân bình, an trụ mới xuyên thấu được chân tướng của tham sân si.

Bậc thánh nhân có những đặc điểm hiếm quý nổi bật nào khiến thế nhân thấy được phải thốt lên: ***“Có phải những vị thánh này đã từ bỏ tham sân si, hay ít nhất cũng đang trên đường đoạn diệt chúng?”*** Câu trả lời có thể như sau: ***“Những vị này tìm sống nơi thanh vắng trong rừng sâu núi thẳm; trong tâm thấy không có vật để nhìn và ham muốn; trong tâm nghe không có âm thanh để nghe và ham muốn; trong tâm ngửi không có mùi hương để ngửi và ham muốn; trong tâm nếm không có vị để nếm và ham muốn; trong tâm xúc giác không có sự động chạm nào để cảm nhận và ham muốn.”***

Giữ thân cô lập (*kāya-viveka*) nơi tịch liêu sẽ giúp tâm tách rời và rũ bỏ (*citta-viveka*) tham ái cũng như các chướng ngại tâm linh. Lúc đầu sự thanh lọc và an trụ tâm chỉ có tánh cách tạm thời, giới hạn trong lúc thiền tập. Dần dần công phu thiền tập sẽ rèn luyện tâm kiên cố, thanh tịnh và an trụ một khoảng thời gian dài lâu hơn, đến lúc thành

đạt được trí tuệ minh sát: cái nhìn thấu suốt vào bản thể của sự vật (*paññā-vipassanā*). Các tuệ giác này sẽ tận diệt vô minh, đưa tâm đến sự thanh tịnh tuyệt đối và sự giải thoát mọi ô nhiễm ngũ ngàm – Niết Bàn (*Upadhi-viveka* = *Nibbāna*).

Nói một cách khác, sự kiên trì tinh tấn hành thiền nơi thanh vắng tịch liêu sẽ khiến những đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của các pháp dần dần hiển lộ chân tướng. Đến một lúc nào đó tham sân si bắt đầu bị tận diệt vì không còn đối tượng, không còn nơi trú ẩn, không còn nền tảng. Và như vậy, khi dầu nhớt khô cạn, ngọn lửa khổ não phùng phục cháy sẽ bị dập tắt vĩnh viễn, nhanh hay chậm tùy theo nhân duyên căn cơ từ quá khứ và cố gắng nỗ lực ngay trong hiện tại.

Sự giải thoát rốt ráo không thể khởi sanh ngoài cõi thanh tịnh vắng lặng, cũng không thể thành tựu nếu không qua một cuộc chiến đấu đơn độc chống lại ngọn lửa tham ái của nội tâm.

Tuy vậy, cuộc đời Đức Phật và nhiều vị đệ tử của Ngài đã cho ta thấy rằng thanh tịnh và hạnh phúc an lạc của đời sống tịch liêu không phải là mục đích cuối cùng của sự xuất gia: nó là một phương tiện thiết yếu để đạt cứu cánh giải thoát, là một kho tàng vô giá chứa đầy sức dũng mãnh, lòng can cường và tâm nguyện tha thiết cho những ai tìm cầu giải thoát.

“Con phải biết họ là những người đang tu tập những pháp hành lợi lạc thâm diệu nhất. Hạnh phúc cao quý chỉ đến cho những ai biết sống nội tâm. Một giây phút sống trọn vẹn với tâm linh quý giá hơn tất cả những thành đạt tầm thường bên ngoài.”
(Meister Eckhart)

Vì hiểu biết sai lầm, người ta thường cho rằng đời sống xuất gia tu hành là đời sống hoàn toàn vị kỷ; nhưng nếu có chánh kiến ta sẽ không nghĩ như vậy.

Một bậc chân tu – khi đã quyết tâm tu hành – hiểu rất rõ bản chất vô ngã của vạn pháp. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều tạm bợ, bị chi phối dưới định luật vô thường và khổ não. Do đó, người đã

khởi bước trên con đường giải thoát sẽ không còn bị cái ngã làm chao động quyến luyến nữa, chỉ biết quyết tâm tận diệt dần gốc rễ của nghiệp quả.

Nhưng khi còn chiến đấu trên cuộc hành trình cam go đi đến giải thoát tuyệt đối, hành giả vẫn chưa thể thanh lọc đoạn diệt được tâm ngã mạn, chấp ở ta, và đây là của ta. Nghiệp lực quá khứ vẫn còn theo đuổi người.

Chỉ có bậc A La Hán mới chứng ngộ được trọn vẹn chân lý vô ngã và tận diệt tất cả sắc thái của bản ngã; **“kinh qua sự tận diệt, gội rửa, thanh lọc, xả bỏ mọi khái niệm về ta, về cái của ta, về bản ngã, vị A La Hán viên mãn cứu cánh giải thoát toàn hảo.”**

Càng nhiều vô minh tham ái:

càng nhiều ngã mạn khổ đau.

Càng ít vô minh tham ái:

càng ít ngã mạn khổ đau.

Giải thoát khỏi vô minh tham ái:

không còn ngã mạn khổ đau.

“Vô minh là nguồn gốc của ngã mạn.”

Đây là chân lý mà không ai trên thế gian này có thể thấu suốt và rồi truyền dạy một cách hoàn hảo như Đức Phật. Trọn tiến trình tu tập để đạt giải thoát được Đức Phật gọi một cách ngắn gọn là **“sự giải thoát khỏi sợi dây ràng buộc của vô minh,”** nghĩa là giải thoát khỏi bản ngã.

“Này Sāriputta, do đó con nên tu tập như vậy: ‘quán thân con với chánh niệm, khái niệm về ta và của ta sẽ không còn sanh khởi, và dù đối tượng bên ngoài có khuấy động, vọng niệm vẫn không khởi sanh. Chúng ta sẽ nương tựa vào pháp chánh niệm để đạt đến sự giải thoát niêm mầu, tất cả tà kiến vọng niệm rồi sẽ tiêu tan.’ Vì vậy, Sāriputta, con phải tự mình tu tập. Và này Sāriputta, khi một tỳ khưu đã giải thoát được bằng ánh sáng của trí tuệ, người được xem như đã đoạn diệt tham ái, cởi bỏ xiềng xích sanh tử, phá vỡ bản ngã và từ đó chấm dứt khổ đau.”

Sangham saranam gacchami

“Con xin nương tựa vào Tăng đoàn.”

Nhưng nếu chỉ có hình thức bên ngoài, sự xuất gia chỉ là vô ích. **“Nhu Lai không tán thán một người không giới hạnh, dù người ấy sống tại gia hay xuất gia. Người ấy, sống bất thiện, sẽ không bao giờ hưởng được quả lành hay lợi lạc trên bước đường Giáo pháp. Như Lai không gọi người là Tỳ khưu chỉ vì người khoác y vàng. Như Lai không gọi người là Tỳ khưu chỉ vì người ẩn mình trong rừng thẳm. Như Lai không gọi người là Tỳ khưu chỉ vì người thông lầu kinh điển. Không phải khoác áo y vàng, sống nơi rừng vắng, thông lầu kinh điển, luôn luôn bàn Giáo pháp, là có thể đoạn diệt gọi rửa được tham sân si ngủ ngầm trong tâm.”**

“Có những người xuất gia thí phát nhưng tâm không thành tín, họ đạo đức giả, gian dối, mạo nhận, ngã mạn, nói huyền thuyên những lời khoe khoang vô ích, lục căn buông thả, ăn ngủ không tiết độ, không giữ chánh niệm, lơ là giới hạnh, xem thường sự tu tập, ưa thích xa hoa, lợi dụng, sa đọa, xem sự thanh tịnh như chướng ngại, lười biếng, dă dượt, phóng tâm, buông lung phóng dật, thiển trí và u mê. Này chư Tỳ khưu, cuộc sống xuất gia của một vị sư như vậy chẳng khác nào con dao hai lưỡi, được mài sắc bén, chờ lấy mạng người, giấu kín trong y áo. Con dao ấy – cầm bằng lưỡi – sẽ cắt đứt bàn tay. Kẻ nào xuất gia không chân chánh sẽ sa vào ác đạo.”

“Này chư Tỳ khưu thành Assaji, các con đã lầm bước vào tà đạo. Các con ơi! Khờ dại thay, các con đã đi sai lạc quá xa với Giáo pháp và Giới luật!” “Khó mà phụng sự và sống theo bậc Phạm Hạnh, Toàn Thiện. Thật rất khó mà phụng sự và sống theo bậc Phạm Hạnh, Toàn Thiện! Biết bao nhiêu vị tu sĩ yếu lòng, khi gặp thử thách chướng ngại đã thối tâm và bất mãn, từ bỏ đời sống tu hành của người xuất gia.” (Trung Bộ Kinh, số 67, 77)

Chỉ những ai thấu hiểu được khổ đau, chỉ những ai thành tâm với Giáo pháp tinh tấn rèn luyện tâm, chiến đấu dũng mãnh kiên trì với Ma vương – chỉ với những tu sĩ như vậy, các hình thức bên ngoài của đời sống xuất gia tu hành mới thể hiện được giá trị cao quý thật sự của nó như lời Phật dạy.

Đó là những điều kiện thuận lợi nhất mà thế gian có thể dâng hiến để hộ trì bậc chân tu viên thành chánh quả, giải thoát chúng sanh.

Đức Bổn Sư đã lập đi lập lại, chỉ vẽ rõ ràng cho hàng đệ tử sự trống tuếch vô ích của hạnh xuất gia không chân chánh, nửa chừng, cũng như sự nghiêm trọng và khó khăn của cuộc sống xuất gia trung thực.

Đức Phật chưa bao giờ thuyết phục ai trở thành đệ tử của Ngài hoặc nối gót Ngài xuất gia sống đời phạm hạnh. **“Ngài trình bày Giáo pháp trước mọi người, không khuyến dụ ai, không ngăn cản ai. Ngài chỉ giảng dạy về bản chất của thế gian sau khi chính Ngài đã thông hiểu và thấu suốt. Ngài đã truyền bá – qua cả tâm linh và lời giảng dạy – một Giáo pháp toàn hảo từ khởi đầu, toàn hảo trong đoạn giữa, toàn hảo phần kết thúc. Ngài chỉ vẽ rõ ràng nề nếp của đời sống xuất gia cho được trọn vẹn và trong sạch.”**

Bấy giờ, khi thực chất và mục đích của hạnh xuất gia đã được thể hiện toàn vẹn rõ ràng trước một cư sĩ, hoặc người con của một vị cư sĩ, người này sẽ tự lựa chọn, đi theo tiếng gọi của tâm linh.

“Ta đã và đang chìm đắm mãi trong sanh, lão, bệnh, tử trong đau đớn phiền não tuyệt vọng; chìm đắm trong bể khổ, miệt mài trôi dạt trong bể khổ! Ôi! Đã đến lúc ta có thể chấm dứt được khổ đau! Với tâm lý đó và lòng tự tin dũng mãnh, người từ bỏ đời thế tục, xuất gia tìm đạo. Sự từ bỏ này được gọi là sự từ bỏ trong chánh niệm (nekkhammasankappa).”

Với sự từ bỏ chân chánh ấy, với một **“bước tiến”** thật sự (xuất gia – pabbajjā), người ra khỏi rùng u mê của kiếp người và từ đó chấm dứt vòng sanh tử. **“Nay con đã thoát vòng tục lụy, con sẽ phải làm gì? Ai chưa từ bỏ được tham ái, tâm bất thiện, lòng u uẩn: tâm họ vẫn bị giam cầm và ràng buộc bởi tham ái, sân hận, si mê bởi lo âu, phiền não, hoài nghi, bất mãn bởi chấp nê quyến luyến. Ai đã từ bỏ được tham ái, tâm trong sạch, lòng hỉ lạc: tâm họ sẽ không bị giam cầm và ràng buộc bởi tham ái, sân hận, si mê bởi lo âu, phiền não, hoài nghi, bất mãn bởi chấp nê quyến luyến.”**

Làm sao có được tâm ý cao thượng trong sáng này? Chỉ có con đường hành thiền, và chỉ có pháp hành Tứ Niệm Xứ: **“Đầy thân cổ thụ đón mời, kìa cốc tích liêu chờ đợi. Hãy hành thiền đi các con! Đừng buông lung kéo sau này hối tiếc!”**

Sự tu hành chân chánh là một cuộc chiến đấu trường kỳ trong thầm lặng. Sức mạnh của Ma Vương thật là vũ bão! Đáng sợ thay gốc rễ dày sâu của vô minh! **“Sanh rồi diệt! Diệt rồi sanh!”** Không thể dậm chân tại chỗ; không thể hài lòng chấp nhận những gì đã thành đạt! **“Các con cần phải dũng mãnh hơn nữa để vươn đến những gì chưa vươn đến, đạt được những gì chưa đạt được, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ!”**

“Nhu Lai chỉ dạy đây, này chư Tỳ khưu, Như Lai kêu gọi các con – những người nuôi dưỡng nguyện vọng đạt được mục đích tối thượng của đời tu hành – hãy chú tâm, đừng để mục đích ấy xa bay hay lu mờ khi các con vẫn còn nhiều thành tựu phải gặt hái.”

Chuỗi sanh diệt kéo dài vô tận, cho đến lúc không còn gì để sanh thì tất nhiên không còn gì để diệt. Đừng ngừng nghỉ khi chưa chứng ngộ Niết Bàn!

Cũng vậy, ta không thể dính mắc đến một thế giới về sau, tâm ta không thể bị ràng buộc vào thế giới đó. Vật thực nào cũng cưu mang đau khổ, kể cả thức ăn của cõi trời. Còn nhận biết là còn dính mắc vào đau khổ. Người xuất gia vì vậy nhủ lòng đã và đang tìm được những thành quả này một lớn lao, cao quý hơn, ta rất hoan hỷ với nếp sống tu hành thoát tục, ta sẽ không từ bỏ nỗ lực cao cả này.

Khi một người xả y, từ bỏ cuộc sống xuất gia, trở về đời cư sĩ, đối với Tăng Đoàn người này đã **“chết”** – người tu sĩ biết như vậy, không nương tựa thiết tha gì hơn nữa với đời thế tục.

“Kìa con thiêu thân khi đã thấy ánh lửa sẽ lao thân vào không thể quay ngược về bóng tối, kìa con kiến đang dấy chết trên vũng mật ngọt, người thấy vậy không còn muốn quay về đời sống thế gian dục lạc; ngược lại, người quyết tâm tu hành tinh tấn cho đến khi chứng ngộ Niết Bàn dập tắt vô minh.”

“Và từ đó người hội đủ điều kiện để gọi rửa đoạn diệt ô nhiễm, và để chứng đạt ngay trong kiếp sống này – sự giải thoát tinh khiết nhất của tâm bằng ánh sáng của trí tuệ viên giác.”

“Này chư Tỳ khuru, bất cứ ai hành trì Tứ Niệm Xứ (*Satipatthana*) trong bảy năm, có thể ngay trong kiếp sống này đạt được một trong hai mục tiêu: đắc thánh quả A La Hán (*Arahat*), hoặc nếu tỳ vết tham ái vẫn còn, người ấy sẽ đắc thánh quả A Na Hàm (*Bất Lai – Anāgāmi*).

Đừng kể đến bảy năm, này chư Tỳ khuru, bất cứ ai hành trì Tứ Niệm Xứ trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm... mà thôi, đừng kể đến một năm, bất cứ ai hành trì Tứ Niệm Xứ trong bảy tháng, có thể ngay trong kiếp sống này đạt được một trong hai mục tiêu: đắc thánh quả A La Hán, hoặc nếu tỳ vết tham ái vẫn còn, người ấy sẽ đắc thánh quả A Na Hàm.

Mà thôi, đừng kể đến bảy tháng, này chư Tỳ khuru, bất cứ ai hành trì Tứ Niệm Xứ trong sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, hoặc nửa tháng... mà thôi, đừng kể đến nửa tháng, bất cứ ai hành trì Tứ Niệm Xứ trong bảy ngày, có thể ngay trong kiếp sống này đạt

được một trong hai mục tiêu: đắc thánh quả A La Hán, hoặc nếu tỳ vết tham ái vẫn còn, người ấy sẽ đắc thánh quả A Na Hàm.” (*Trường Bộ Kinh, số 22*)

Mong sao kẻ yếu đuối tự biết mình! Trong mỗi người có một đấng anh dũng đang ngủ mê!

*Ngày xưa, tinh tấn tu hành
bao người đắc Bất tử.*

*Ngày nay, tinh tấn tu hành
bao vị sẽ thành công.*

*Chỉ những ai
với trí tuệ, với kiên trì,
sẽ thành công.*

*Thoái thác đấu tranh,
chiến thắng cuối cùng
sẽ không bao giờ đến.*



Quan Trọng Là Biết Rõ Chính Mình

Mây Vô Danh

Một ngôi chùa trên núi có nuôi một con lừa, mỗi ngày nó đều ở trong phòng xay thóc lúa vất vả cực nhọc kéo cối xay, thời gian lâu dần, lừa ta bắt đầu chán ghét cuộc sống vô vị này. Mỗi ngày nó đều trầm tư, **“nếu như có thể ra ngoài ngắm xem thế giới bên ngoài, không cần kéo cối xay nữa, như thế thật là tốt biết mấy!”**

Không lâu sau, cơ hội cuối cùng đã đến, vị tăng nhân trong chùa muốn dẫn lừa ta xuống núi để thờ hàng, lòng nó hứng khởi mãi không thôi. Đến dưới chân núi, vị tăng nhân đem món hàng đặt lên lưng nó, sau đó trở về ngôi chùa. Thật không ngờ, khi những người đi đường trông thấy lừa ta, ai nấy cũng đều quý mọp ở hai bên đường cung kính bái lạy.

Lúc bắt đầu, lừa ta không hiểu gì cả, không biết tại sao mọi người lại muốn dập đầu bái lạy nó, liền hoảng sợ tránh né. Tuy nhiên, suốt dọc đường đều như vậy cả, lừa ta bất giác hui hui tự đắc hẳn lên, lòng thầm nghĩ thì ra mọi người sùng bái ta đến thế. Mỗi khi nhìn thấy có người qua đường thì con lừa lập tức sẽ nghênh ngang kiêu ngạo đứng ngay giữa đường phố, yên dạ yên lòng nhận sự bái lạy của mọi người. Về đến chùa, lừa ta cho rằng bản thân mình thân phận cao quý, dứt khoát không chịu kéo cối xay nữa. Vị tăng nhân hết cách, đành phải thả nó xuống núi.

Lừa ta vừa mới xuống núi, xa xa đã nhìn thấy một nhóm người đánh trống khua chiêng đang đi về phía mình, lòng nghĩ, nhất định mọi người đến để nghênh đón mình đây mà, thế là nghênh ngang đứng ngay giữa đường lộ. Thực ra, đó là đoàn người rước dâu, đang đi lại bị một con lừa chặn ngang đường, người nào người nấy đều rất tức giận, gậy gộc tóe tít... Lừa ta vội vàng hoảng hốt chạy về chùa, khi về đến nơi thì cũng chỉ còn lại chút hơi tàn. Trước khi chết, nó cảm phần nói với

vị tăng nhân rằng: **“Thì ra lòng người hiểm ác đến thế, lần đầu khi xuống núi, mọi người đều dành lễ bái lạy ta, nhưng hôm nay họ lại ra tay tàn độc với ta đến thế”**, nói xong liền tắt thở. Vị tăng nhân thở dài một tiếng: **“Thật đúng là một con lừa ngu ngốc! Hôm đó, thứ mà mọi người bái lạy chính là bức tượng Phật được người công trên lưng mà thôi”**.

Suy Nghiệm:

Điều bất hạnh lớn nhất trong đời người, chính là cả một đời mà không nhận thức được bản thân mình. Đôi khi chúng ta là chính mình, nhưng cũng có những lúc ta đánh mất bản thân, có những lúc để nhận thức được bản thân còn khó hơn cả việc nhận thức được thế giới chung quanh. Mỗi ngày chúng ta đều soi gương, nhưng khi soi gương, có ai từng hỏi bản thân mình một câu rằng:

“Bạn đã nhận thức được chính mình chưa?”

- Nếu như bạn có tiền tài, điều người ta sùng bái chẳng qua là tiền tài của bạn, chứ không phải chính bản thân bạn, nhưng bạn lại ôm ảo vọng rằng họ đang sùng bái mình.
- Nếu như bạn có danh vọng, điều người ta tôn kính chẳng qua là danh vọng của bạn, chứ không phải chính bạn, nhưng bạn lại lầm tưởng rằng người khác đang tôn kính mình.

- Nếu như bạn có dung mạo đẹp đẽ, điều người ta mến mộ chẳng qua chỉ là dung mạo đẹp đẽ mà tạm thời bạn đang có, chứ không phải chính bạn, nhưng bạn lại hoang đường cho rằng người khác đang ngưỡng mộ chính bản thân mình.

Khi tiền tài, danh lợi, vẻ đẹp của bạn không còn nữa, thì cũng là lúc bạn bị vứt bỏ..... có bao giờ bạn nghĩ đến điều ấy? Điều mà người khác tôn sùng chẳng qua chỉ là những ước muốn trong tâm của họ, chứ không phải là chính bạn.

- Giá trị một con người xuất phát từ nội tâm chứ không phải những thứ bề ngoài, lao tâm khổ sở vì nó thật là điều bất hạnh nhất trên đời. Vậy nên nhìn rõ chính mình là điều vô cùng quan trọng và cần thiết vậy!



Chi Rời Cũng Qua

Rời cũng qua đi những nhọc nhằn

Đường đời mấy độ bước trầm, thăng

Niềm vui, nỗi khổ tìm mây khói

Còn lại yên bình mỗi bước chân.

Rời cũng nhòa trôi những nụ cười.

Tiệc tùng, hoa lệ.. hẹn phai phai

Ai người thấu hiểu đời như mộng

Chẳng tiếc ngày qua, chẳng ngậm ngùi.

Đôi lúc.. nghe lòng như khói sương!

Cõi tình hư thực giữa vô thường

Trăm năm bóng nguyệt dòng lưu thủy

Mong vớt làm chi chuốt đoạn trường.

Rời cũng qua dần bao giấc mơ

Trả ta về lại thuở hoang sơ.

Hỏi người thiên cổ từng xây mộng

Đã toại nơi lòng hay vẫn chưa?

Rời cũng xuôi dòng trôi tháng năm

Bồng bênh danh, lợi cuốn xa xăm.

Đã quá nửa đời nay mới hiểu

Cội nguồn gia bảo vốn nơi tâm.

Ngày cũng trôi qua giống mọi ngày

Khác là Tỉnh Thức giữa cuồng say

Xưa tìm hạnh phúc trong phiên muộn

Chừ Sống bây chừ, Sống tại đây.

Như Nhiên- Thích Tánh Tuệ

(Bodhgaya mùa chớm lạnh -Nov -2015)

Nhận Diện Và Chuyển Hóa Thân - Tâm

Thích Từng Sỹ

Nhận diện cái gì và chuyển hóa cái gì? - thân và tâm; ai nhận diện và ai chuyển hóa? Chúng ta, tức hành giả, tu, học, thực hành, và ứng dụng Phật pháp trong từng ý nghĩ, cử chỉ, lời nói, và việc làm chánh niệm và tỉnh giác, vững chãi và thanh thoi vào trong đời sống hằng ngày.

Là con người chánh niệm, an lạc, và tỉnh thức, với chánh kiến và chánh tư duy, xuyên qua việc tu, học, hiểu, áp dụng, và thực Phật pháp vào trong đời sống hằng ngày, chúng ta có thể nhận diện và chuyển hóa thân - tâm. Qua quá trình nhận diện và chuyển hóa thân - tâm, chúng ta có cơ hội nhìn sâu và nhìn rõ mình hơn bằng cách quán chiếu chúng một cách chi tiết.

Nhận diện cái gì và chuyển hóa cái gì?
- thân và tâm; ai nhận diện và ai chuyển hóa?
Chúng ta, tức hành giả, tu, học, thực hành, và ứng dụng Phật pháp trong từng ý nghĩ, cử chỉ, lời nói, và việc làm chánh niệm và tỉnh giác, vững chãi và thanh thoi vào trong đời sống hằng ngày.

Thân và tâm là chủ đề chính của bài thảo luận hoặc bài pháp thoại này. Theo giáo lý duyên khởi (*S. Pratītyasamutpāda/ P. Paṭiccasamuppāda*) của đạo Phật, con người bao gồm hai phần then chốt, đó là, thân và tâm.

Cả hai là một, không bao giờ riêng biệt, chúng tương tức với nhau như hình với bóng. Nếu nhân và duyên không có mặt, thì chúng sẽ không bao giờ hình thành và sinh khởi. Ngược lại, khi đủ nhân và duyên có mặt, thì chúng sẽ có thể hình thành và sinh khởi.

Thân và tâm là những yếu tố quan trọng trong việc hình thành con người hữu ngã (*S. Ātman, P. Attā*), năm uẩn, hay con người vô ngã (*S. Anātman, P. Anattā*); Ngã là một con người do năm uẩn hình



thành. Cũng vậy, con người vô ngã có nghĩa là con người duyên sinh, tương thuộc, và tương tức đầy đủ với sắc, thọ, tưởng, hành, và thức.

Vô ngã có nghĩa là không có một uẩn nào, một nhân, một duyên nào, hay một yếu tố vật lý và tâm lý nào trong ta tồn tại độc lập; vô ngã có nghĩa là uẩn này duyên với uẩn khác và nhiều uẩn khác

nữ, hoặc vô ngã có nghĩa là con người này hoàn toàn tương tức với những cái khác và không phải là một chúng sinh riêng biệt, v.v...

Khi học và hiểu được Phật pháp vững chãi, chúng ta biết rằng cả con người hữu ngã và vô ngã đều sinh, diệt, vô thường, biến hoại, v.v...trong từng sát na. Khi nhìn các khía cạnh không hành trì Phật pháp với thân tâm chấp thủ, tà niệm, tà kiến, và tà tư duy, thì cả hai hạng người này đều nhận chịu những kết quả bất thiện, như sầu, bi, khổ, ưu, não. Ngược lại, khi nhìn các khía cạnh hành trì và ứng dụng Phật pháp thích hợp với thân tâm buông xả, chánh niệm, chánh kiến, và chánh tư duy, cả những con người hữu ngã và vô ngã đều có thể gạt hái được những hoa trái an vui và hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây trong cuộc sống hiện tại. Như vậy, hai là một, là tất cả, và ngược lại.

Theo đạo Phật, cả hai hạng người này không bao giờ chấp nhận một cái nhân duy nhất, một cái duyên duy nhất, một chủ thể tuyệt đối, hay một linh hồn bất biến theo lối suy luận và diễn đạt người nào có tội thì đọa xuống địa ngục mãi mãi, hoặc người nào có phúc thì sinh lên cõi trời mãi mãi.

Với chánh tín, chánh kiến, và chánh tư duy, đạo Phật chỉ chấp nhận quy luật nhân quả, nghiệp báo, đặc biệt là con người chuyển nghiệp, chuyển ngữ, chuyển tâm, và chuyển thức. Tất cả các nhân, duyên, và các yếu tố khác nhau trong con người năm uẩn không bao giờ tồn tại độc lập và riêng biệt.

Thật vậy, trong giáo lý tương thuộc, duyên sinh, hình thành, và phát triển, ở ngữ cảnh này, chúng ta biết đạo Phật không những chấp nhận con người vô ngã, mà còn chấp nhận con người hữu ngã, hay con người năm uẩn.

Nhờ tinh cha, noãn sào, tử cung của mẹ, hương ẩm (*Gandhabha*),[1] hay thức tái sinh (*Patisandhi*),[2] nhờ ăn, uống, ngủ, nghỉ, tu, học, làm việc, không khí, ánh sáng, v.v..., nhờ các mối tương quan và tương duyên với nhau của năm uẩn (*sắc, thọ, tưởng, hành, và thức*), con người

hữu ngã hay năm uẩn được hình thành, và chúng ta có thể thấy vị ấy bằng mắt, bằng tâm, và bằng xúc chạm.

Khi nhìn về khía cạnh quán chiếu và tương tức, con người này không những bao gồm các hạt giống tiêu cực như tham, sân, si, chấp thủ, tà kiến, v.v..., mà còn bao gồm các hạt giống tích cực như rộng lượng, thương yêu, hiểu biết, buông xả, chánh kiến, v.v...

Nói cách khác, trong bùn có sen, trong sen có bùn; trong tối có sáng, trong sáng có tối, hoặc trong đen có trắng, trong trắng có đen. Đứng về mặt tu tập và hành trì, ta thấy trong bùn có sen, trong phiền não có giác ngộ (*Bodhi*), trong tối có sáng, trong đen có trắng, v.v... Ngược lại, đứng về mặt không tu tập hoặc tu tập lai rai, ta thấy trong sen có bùn, trong hạnh phúc có khổ đau, trong sáng có tối, trong trắng có đen, v.v...

Trong bài viết này, bùn, tối, và đen đều dụ cho tham, sân, si, chấp thủ, tà kiến, vô minh, phiền não, v.v...; sen, sáng, và trắng đều dụ cho sự rộng lượng, thương yêu, hiểu biết, buông xả, chánh kiến, trí tuệ, giác ngộ, v.v... Như vậy, cả hạt giống tiêu cực và tích cực, bùn và sen, tối và sáng, đen và trắng, phiền não và Bồ-đề (*Bodhi*) đều có mặt trong ta hay trong con người năm uẩn.

Bằng sự học, hiểu, và thực hành Phật pháp chuyên cần, tu là quá trình nhận diện bùn và chuyển hóa bùn thành sen; nhận diện tối và chuyển hóa tối thành sáng; nhận diện đen và chuyển hóa đen thành trắng; nhận diện tham, sân, si, chấp thủ, tà kiến, vô minh, phiền não, v.v..., và chuyển hóa chúng thành sự rộng lượng, thương yêu, hiểu biết, buông xả, chánh kiến, trí tuệ, giác ngộ, v.v... Tu là quá trình chúng ta nhận diện phàm phu và chuyển hóa phàm phu thành thánh quả.

Thật vậy, lia bùn, chúng ta không bao giờ tìm thấy sen; lia tối, chúng ta không bao giờ tìm thấy sáng; lia đen, chúng ta không bao giờ tìm thấy trắng; lia phiền não và khổ đau, chúng ta không bao giờ tìm thấy giác ngộ, an vui, và hạnh phúc; lia con người phàm phu, chúng ta không bao giờ tìm thấy con người thánh quả; lia sự kham nhẫn, chánh kiến,

và chánh tư duy, thì chúng ta không bao giờ tìm thấy sự thành công tốt đẹp trong việc tu, học, và hướng đi tốt đẹp trong cuộc đời.

Là người quán chiếu giỏi, chúng ta phải tìm thấy được sen trong bùn, sáng trong tối, trắng trong đen, giác ngộ và hạnh phúc trong phiền não và khổ đau, và con người thánh quả trong con người hữu ngã, năm uẩn, duyên sinh, hay vô ngã.

Quá trình tu tập là quá trình thanh lọc, hướng thượng, hướng thiện, và chuyển hóa thân - tâm (*Rūpa- Nāma*). Xét về khía cạnh tương tức và duyên sinh, thân (*sắc - Rūpa*) gồm có các yếu tố khác như đất, nước, lửa, gió; tâm (*đanh - Nāma*) gồm có thọ, tưởng, hành, và thức.[3]

Yếu tố đất (*pruthavī-dhātu*) – chất cứng gồm có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, nội tạng, ruột...

Yếu tố nước (*āpa-dhātu*) – chất lỏng gồm có mật, đờm, máu, mủ, mồ hôi, chất béo, nước mắt, nước mũi, nhầy, nước tiểu...

Yếu tố lửa (*teja-dhātu*) – chất nóng gồm có cơ cấu thân thể tạo ra hơi ấm vật lý, lão hóa, tiêu hóa...

Yếu tố gió (*vāyu-dhātu*) – sự chuyển động gồm có không khí liên quan với hệ thống phổi, hơi thở, gió trong bụng và đường ruột...

Trên đây, để người đọc và người học có thể hiểu và nắm bắt ý nghĩa của bài viết này dễ hơn, nên thân tâm được phân tích riêng biệt. Tuy nhiên, trong thực tế, cả thân và tâm là một, và là tất cả, chúng không bao giờ tách rời độc lập.

Ở điểm này, chúng ta nên biết rõ các yếu tố đất, nước, gió, và lửa trong con người vật lý của ta có liên quan với các yếu tố đất, nước, gió, lửa bên ngoài ta rất mật thiết. Khi có đầy đủ nhân, duyên, hay các yếu tố đó, thì thân và tâm hay con người năm uẩn có thể hình thành, phát triển, và trải qua bốn chu kỳ sinh, già, bệnh, và chết. Ngược lại,

nếu một nhân, một duyên, hay một trong những yếu tố đó vắng mặt, thì chúng sẽ không bao giờ hình thành và có mặt.

Là hành giả chánh niệm và tỉnh thức, chúng ta có thể nhìn sâu và thấy rõ thân và tâm của chúng ta đang vô thường, sống, và chết trong từng hơi thở và trong từng sát na. Với tuệ giác Phật pháp, chúng ta có thể quán chiếu con người duyên sinh như sau:

“Tôi phải già, tôi không thể nào tránh khỏi cái già;

Tôi phải bệnh, tôi không thể nào tránh thoát khỏi cái bệnh;

Tôi phải chết, tôi không thể nào tránh thoát khỏi cái chết;

Tất cả những gì do thân nghiệp, khẩu nghiệp, và ý nghiệp của tôi tạo tác và gây ra, tôi không thể nào xa lìa và buông bỏ chúng, dù đó là nghiệp thiện, hay nghiệp bất thiện; Ý thức rằng nghiệp thiện tôi tiếp tục duy trì và phát triển; nghiệp bất thiện tôi cố gắng nhận diện và chuyển hóa;

Tất cả những người thân, người thương, và những gì tôi trân quý hôm nay, một mai này tôi chắc chắn sẽ phải xa lìa và buông bỏ, tôi không thể nào tránh khỏi sự xa lìa và buông bỏ ấy.”[4]

Quán chiếu được như vậy, chúng ta có thể chuyển hóa các hạt giống bất thiện trong con người duyên sinh và vô ngã thành các hạt giống thiện. Với sự tu, học, và thực hành Phật pháp, nương vào con người ngũ uẩn của chính mình, chúng ta có thể nhận diện những hoa trái an vui và hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây trong cuộc sống hiện tại.

Là người chánh niệm và tỉnh thức, chúng ta hiểu rõ và ý thức sâu sắc rằng thân thể vật lý của ta sống trên thế gian này chỉ một thời gian nào đó, nó phải trải qua các chu kỳ sinh, già, bệnh, và chết trong từng hơi thở, từng giờ, từng ngày, từng tuần, từng tháng, và từng năm.

Đến một lúc nào đó thân thể này cạn kiệt, chúng ta không thể bám víu, chấp thủ, và cho rằng: **“Thân này là tôi, là của tôi, và tôi là thân này.”** Ngược lại, với tuệ giác của việc ứng dụng và hành trì Phật pháp vào trong đời sống hằng ngày, chúng ta nên quán chiếu thân thể vật lý này như sau:

*“Thân này không phải là tôi,
Tôi không kẹt vào nơi thân ấy,
Tôi là sự sống thanh thản,
Chưa bao giờ từng sinh,
Và cũng chưa bao giờ từng diệt.
Nhìn kia! Biển rộng trời cao,
Muôn vàn tinh tú lao xao.
Tất cả biểu hiện cùng tôi
từ nguồn linh tâm thức,
từ muôn đời tôi vẫn tự do.
Tử sinh là cửa ngõ ra vào,
tử sinh là trò chơi cút bắt.
Hãy cười cùng tôi,
Hãy thở cùng tôi,
Hãy niệm Phật cùng tôi,
Hãy thiền tập cùng tôi.”[5]*

Hiểu và thực hành Phật pháp được như vậy, khi người thân hoặc người thương của mình lìa đời, thì mình nên giữ thái độ bình thản, và hạn chế sự buồn rầu và than khóc của mình. Vì khi mình than khóc, hương linh rất bịn rịn tiếng than khóc của mình, lẫn quần đầu dây, và họ khó vãng sinh về cảnh giới an lành.

Là người trí giả, trong khoảng thời gian đó, mình và các thành viên trong gia đình của mình nên áp dụng thiền tập và niệm Phật để góp phần cầu nguyện, hộ niệm cho người sống được nhẹ nhàng, và người mất từ bỏ xác thân được thanh thản.

Tiếp theo, mình có thể nhận diện và chuyển hóa thân - tâm qua khía cạnh sám hối hoặc làm mới. Trước hết, chúng ta tìm hiểu những ý nghĩa của các từ **“Sám hối hoặc làm mới.”**

“Sám Hối” (*Showing repentance*) là tiếng Hán Việt viết theo chữ Hán là có chung bộ tâm đứng. Cả bộ tâm đứng và chữ tâm trong Phật giáo đều có nhiều nghĩa giống nhau. Nghĩa đen của tâm là trái

tim; nghĩa bóng của nó là tấm lòng, then chốt, cốt lõi, cốt tủy. Tâm bao gồm các hành động của cảm thọ, cảm giác, ý thức, tư tưởng, v.v...

Trong con người duyên sinh, bên cạnh cái thân, cái tâm của ta đóng một vai trò rất quan trọng trong việc chỉ huy và sai khiến đời sống của chúng ta qua ý nghĩ, lời nói, và việc làm tốt, xấu, đúng, sai ... Để nhấn mạnh cái tâm, các Kinh điển Phật giáo ghi rằng:

*“Tâm dẫn đầu các pháp,
Tâm làm chủ, tâm tạo;
Nếu với tâm ô nhiễm,
Nói lên hay hành động,
Khổ não bước theo sau,
Như bánh xe theo chân con bò kéo.”[6]*

*“Tâm dẫn đầu các pháp,
Tâm làm chủ, tâm tạo,
Nếu với tâm thanh tịnh,
Nói lên hay hành động,
An lạc bước theo sau,
Như bóng, không rời hình.”[7]*

*“Nếu ai muốn thấy và muốn hiểu
Chư Phật có mặt trong ba đời
Người ấy phải quán chiếu pháp giới
Tất cả đều do tâm mà thôi.”[8]*

*“Tâm là đất gieo hạt
Mọi hạt giống chứa đầy
Tâm địa cũng chính là
Toàn thể hạt giống ấy.”[9]*

Nhìn về khía cạnh tổng quát, chúng ta biết cái tâm được trích dẫn trên đây có khả năng chứa đựng tất cả các hạt giống bất thiện và thiện, khổ đau và hạnh phúc, phiền não và giác ngộ, tà kiến và chánh kiến, vô minh và tuệ giác, v.v...

Là hành giả tỉnh thức tu tập và ứng dụng Phật pháp vào đời sống hằng ngày, chúng ta có thể nhận diện và chuyển hóa các hạt giống bất thiện, khổ đau, phiền não, tà kiến, và vô minh thành các hạt giống thiện, hạnh phúc, giác ngộ, chánh kiến, và tuệ giác. Chúng ta hiểu và thực hành được như vậy, thì thân an là tâm an, và ngược lại. Thân vui là tâm vui, và ngược lại. Thân tâm bình là thế giới bình, và ngược lại.

Với chánh niệm và tỉnh giác, mỗi lần ta phiền muộn là mỗi lần ta ý thức nhận diện, sửa đổi, và chuyển hóa thân tâm. Bên phải của chữ Hối là chữ mỗi có nghĩa là thường, luôn, mỗi, từng, v.v... Với sự tu tập thuần thực và tinh chuyên, mỗi lần ta phạm lỗi là mỗi lần ta nỗ lực làm mới thân tâm.

Chữ Sám dịch âm tiếng Phạn là Ka-ma (*kṣamā*), tiếng Tàu là Sám ma. Nó có nghĩa là tha thứ, khoan dung, kham nhẫn, trải qua, xin lỗi, từ bỏ, v.v... Chữ Hối luôn đi cùng với hối hận, hối quá, hối cái, ... Tất cả những chữ đó đều có nghĩa là hối hận, ăn năn, sửa lỗi, từ bỏ, chừa bỏ... Như vậy, chữ Sám và Hối ở đây có nhiều ý nghĩa và liên hệ với nhau rất gần.

Ở điểm này, chữ Sám có ý nghĩa tổng quát các lỗi lầm trước đây đã phạm, bây giờ có duyên tu, học, và thực hành Phật pháp, mình có thể nhận diện và chuyển hóa chúng bằng cách phân biệt và chọn lọc điều nào tốt chúng ta tiếp tục duy trì và phát triển, và điều nào không tốt chúng ta ý thức dừng lại và sửa đổi; chữ Hối có nghĩa cụ thể là khi

các lỗi lầm đã được nhận diện và chuyển hóa rồi, ngay trong hiện tại và trong tương lai, chúng ta nguyện không tái phạm và làm lại các lỗi lầm xưa.

*“Con đã gây ra bao lầm lỗi,
Khi nói, khi làm, khi tư duy,
đam mê hờn giận và ngu si,
Nay con thấy đều xin Sám Hối.
Một lòng con cầu Phật chứng tri,
Bắt đầu hôm nay, nguyện làm mới
Nguyện sống đêm ngày trong chánh niệm.
Nguyện không lập lại lỗi lầm xưa.”[10]*
*“Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm,
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm,
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm,
Ngàn xưa mây bạc vẫn thông dong.”[11]*

Ngược lại, khi có lỗi lầm, nếu mình không sám hối tinh chuyên, thì nghiệp chắc chắn sẽ dẫn dắt, chi phối, và chế ngự chúng ta. Dù là phạm phước hay thánh quả, chúng ta không thể nào thoát khỏi những nghiệp bất thiện mà chúng ta đã tạo và đang tạo. Ở điểm này, những điều bất thiện và lỗi lầm do thân, khẩu, ý của ta tạo tác có liên quan tới nghiệp nhân và nghiệp quả trong quá khứ, hiện tại, và vị lai như bóng với hình.

ngày hôm nay
đẹp lắm thật mà!



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

*“Khi chúng ta tạo tác các nghiệp ác,
thì các nghiệp ác chắc chắn sẽ chế ngự
và chi phối đời sống chúng ta.
Chúng ta đừng nghĩ rằng:*

*“Dù bay lên không trung,
dù lặn dưới đáy biển,
dù ẩn trong rừng sâu,
dù trốn trong chỗ đông người,
nhưng cuối cùng, chúng ta không thể nào thoát
khỏi các nghiệp ác.”[12]*

Do vậy, những điều lỗi nhỏ do thân và tâm ta tạo tác, đôi lúc mình nghĩ nó không có khả năng làm cản trở mình. Nhưng, kỳ thực, trong nhiều ngày, nhiều tháng, và nhiều năm, chúng dần dần sẽ tích tụ và sẽ gây trở ngại cho đời ta. Đức Thế Tôn đã dạy:

*“Chớ khinh điều ác nhỏ,
Cho rằng “chưa đến mình,”
N như nước nhỏ từng giọt,
Rồi bình cũng đầy tràn.
Người ngu chứa đầy ác
Do chất chứa dần dần.”[13]*

*“Nếu mình làm điều ác,
Chớ tiếp tục làm thêm.
Chớ ước muốn điều ác,
Chứa ác, tất chịu khổ.”[14]*

*“Mình làm các điều ác,
dù quả báo ác chưa tới,
nhưng các điều thiện mình tạo lâu nay,
chúng sẽ tan biến dần dần.”[15]*

Thực vậy, khi học, hiểu, thực hành, và ứng dụng Phật pháp vào trong đời sống hằng ngày, chúng ta rất cẩn thận các hành động thân và tâm của chúng ta trong từng giây phút. Đức Phật dạy tiếp:

*“Chớ khinh điều thiện nhỏ
Cho rằng “Chưa đến mình,”
N như nước nhỏ từng giọt,
Rồi bình cũng đầy tràn.
Người trí chứa đầy thiện,
Do chất chứa dần dần.”[16]*

*“Nếu mình làm điều thiện,
Nên tiếp tục làm thêm.
Hãy ước muốn điều thiện,
Chứa thiện, được an lạc.”[17]*

*“Mình làm các điều thiện,
dù quả báo thiện chưa tới mình,*

*nhưng các việc ác mình tạo lâu nay,
chúng sẽ tan mất dần dần.”[18]*

Để nhấn mạnh và động viên mọi người làm điều phước thiện, các bậc cổ nhân có câu: **“Người trồng cây hạnh người ơi, ta trồng cây đức để đời cho con.”** Như vậy, thiện và bất thiện đều do ý nghĩ, lời nói, và việc làm chúng ta tạo tác. Nó không do một đấng thần linh hay một cái gì khác ngoài ta tạo tác.

Thông thường, khi làm điều gì tốt hoặc không tốt, mình thường nghĩ rằng có một đấng siêu nhiên nào giúp đỡ hoặc trừng phạt mình. Tuy nhiên, trong thực tế, chẳng có ai có thể giúp và phạt mình cả, chỉ có mình mới có thể soi sáng được mình mà thôi. Với chánh kiến và chánh tư duy, chúng ta có thể giúp mình bằng cách nhận diện, chuyển hóa, và quán chiếu các ý nghĩ, lời nói, và việc làm của mình đúng, sai, tốt, xấu, v.v... đều do thân và tâm của chính mình tạo tác.

Thực vậy, khi phạm lỗi lầm, mình phải biết cách sám hối thân và tâm chúng ta. Là con người tinh thức, mình biết rằng không ai mà không có lỗi lầm. Nếu người phạm lỗi lầm vô tình hay cố ý, khi phạm lỗi lầm, họ thường mặc kệ không biết sửa đổi lỗi lầm của họ.

Nhưng vì là hành giả tu, học, hiểu, và hành trì Phật pháp, khi phạm lỗi lầm, mình có thể nhận diện và chuyển hóa chúng bằng cách ý thức rằng các việc lỗi lầm do mình tạo tác có thể đem khổ đau cho mình và người khác. Như vậy, nhận diện và chuyển hóa thân tâm, làm thiện và bất thiện đều do chính mình tạo tác không sửa đổi và thay thế bởi một lời cầu nguyện, một đấng thần linh, hay một vật nào khác.



Theo quan điểm của các tôn giáo khác, khi người nào đó làm điều thiện hay bất thiện, vị ấy thường nghĩ rằng có một vị thần linh ban phước và giáng họa. Theo quan điểm của Bà-la-môn giáo (*Brahmanism*), khi phạm lỗi lầm, vị ấy xuống sông Hằng (*Ganga river*) tắm và uống nước thì hết tội, và dần dần sẽ trở thành bậc thánh. Nếu họ nghĩ và làm như vậy, thì tôm, cua, cá, mực và các loài thủy tộc khác ở dưới nước suốt ngày suốt đêm, chắc chúng sẽ phải thành thánh lâu rồi.

Điều đó không thể xảy ra và không phù hợp với quan điểm của Phật giáo. Chúng ta biết vì tội không bao giờ có hình tướng, nên ta không thể rửa và tẩy tội bằng nước, mà phải thanh lọc tội bằng tâm tu tập của mình. Tâm làm chủ, tâm tạo tác, tâm vẽ ra các cảnh giới của Phật, Bồ-tát, trời, người, địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh. Do vậy, khi biết mình có tội, mình phải dùng tâm thanh tịnh để sám hối, như vậy, thì tội của mình dần dần mới được thanh lọc.

*“Tội từ tâm khởi đem tâm sám,
tâm được tịnh rồi tội liền tiêu,
tội tiêu tâm tịnh thấy đều không,
Thế mới thật là chơn sám hối.”*[19]

Hơn nữa, khi có lỗi lầm, nếu mình chỉ quan tâm tới việc cầu nguyện suông thôi, thì lỗi lầm không bao giờ được chuyển hóa. Muốn lỗi lầm được chuyển hóa, mình phải có phương pháp thực tập cụ thể hoặc bằng thân hoặc bằng tâm một cách chánh niệm và tỉnh giác giữa mình với mình, và mình với các bạn đồng tu.

Trong trường hợp này, đạo Phật nêu ra ví dụ cụ thể: ***“Một giọt dầu nổi trên mặt nước, bạn ra sức cầu nguyện và mong muốn giọt dầu đó chìm xuống đáy nước, thì nó không bao giờ chìm. Ngược lại, một hòn sỏi thả xuống đáy nước, bạn ra sức cầu nguyện và mong muốn hòn sỏi đó nổi lên mặt nước, thì nó không bao giờ nổi cả. Tất cả các việc cầu nguyện của bạn sẽ không có kết quả lợi ích như bạn mong muốn. Trái lại, đôi lúc chúng sẽ làm cho bạn mù quáng và thiếu sáng suốt.”***

Nếu muốn giọt dầu chìm xuống nước, bạn phải dùng trí bằng cách bỏ nó vào trong chai, và sau đó chìm nó xuống đáy nước. Nếu muốn hòn sỏi ra

khỏi mặt nước, bạn phải thọc tay xuống nước hay lật xuống nước, và nhặt nó lên. Trong ngữ cảnh này, cả dầu và hòn sỏi đều dụ cho các lỗi lầm và nghiệp xấu của bạn.

Với sự thực tập chánh kiến và chánh tư duy, khi các lỗi lầm và nghiệp xấu của bạn được nhận diện, thanh lọc, và chuyển hóa thành nghiệp tốt, thì bạn phải sám hối bằng chính thân và tâm của bạn, ngoài bạn ra không ai hoặc không có cái gì có thể thay thế, kể cả các lời cầu nguyện.

Do vậy, đạo Phật chỉ chấp nhận rằng việc thiện, việc ác, nhận diện, sám hối, và sửa đổi lỗi lầm là do chính hành giả tu tập chuyển hóa không do một cái gì khác ngoài ta. Để thanh lọc và chuyển hóa thân và tâm, đạo Phật đề cập nhiều cách sám hối. Trong bài viết này, có ba cách tự mình sám hối. Với chánh niệm, chánh tín, chánh kiến, và chánh tư duy, chúng ta có thể thực tập từng bước như sau:

1. Khi có lỗi lầm, mình phải nhận diện và nỗ lực sám hối bằng cách phát nguyện bày tỏ tấm lòng thành thật với đức Phật tự tâm của mình rằng mình quyết tâm từ bỏ, sửa đổi, và chuyển hóa.

2. Khi có lỗi lầm, mình phải nhận diện và thành tâm sám hối bằng cách phát nguyện nói ra với người bạn đồng tu của mình rằng tôi quyết tâm không lập lại lỗi lầm xưa.

3. Khi có lỗi lầm, mình phải nhận diện và hết lòng sám hối bằng cách phát nguyện thưa với Đại Chúng đồng tu rằng con quyết lòng làm mới thân tâm.

Ba cách sám hối trên đây thường chỉ cho những người có tinh thần tự giác. Tuy nhiên, đối với những người không có tinh thần tự giác, khi có lỗi lầm, họ thường có thái độ mặc cảm và che giấu.

Là hành giả thực hành Phật pháp ngon lành, khi phạm một điều gì lỗi lầm và sai trái, mình nên có tinh thần tự giác và ý thức quay về nhận diện và quán chiếu ý nghĩ, lời nói, và việc làm của mình một cách chánh niệm phù hợp với lời Phật dạy và phù hợp với đời sống đạo đức của nhân sinh.

Trên đây, những điều lỗi lầm đề cập do mình gây ra có thể là lấy mạng sống của chúng sinh, trộm cắp, tà dâm, nổi dối, uống các chất say, sử dụng các chất ma túy, v.v... Nếu một trong những điều bất thiện do chính mình gây ra, thì cũng chính mình có thể nhận chịu các quả báo xấu ác khác nhau tùy theo mức độ tạo tác của mình.

Theo quan điểm của đạo Phật, nếu những điều bất thiện do mình gây ra thì cũng do chính mình thanh lọc thân tâm bằng cách nhận diện, sám hối, sửa đổi, và chuyển hóa chúng thành những điều thiện, như nuôi dưỡng tâm từ bi đối với chúng sinh; phát khởi tâm bố thí;

xây dựng hạnh phúc gia đình, vợ chồng, và con cái; giữ vững niềm tin, chân thật, và uy tín cho tự thân và cho đoàn thể; nuôi dưỡng trí tuệ bằng cách biết thương mình và thương người; và ý thức rằng việc sử dụng các chất ma túy, các chất say, cờ bạc, hút thuốc, chơi game, và xem phim ảnh bạo động và đồi trụy sẽ tước đoạt các chất độc tố và làm hại mình và hại người.

Qua Kinh Pháp Cú, Kệ số 165 ghi rằng:

*“Tự mình làm điều ác,
Tự mình làm nhiễm ô,
Tự mình ác không làm,
Tự mình làm thanh tịnh,
Thanh tịnh không thanh tịnh,
Đều do tự chính mình.
Không ai thanh tịnh ai.”[20]*

Thực vậy, việc thiện và bất thiện đều do chính mình tạo tác, ngoài ta ra, không ai có thể thay thế. Việc thiện chúng ta tiếp tục duy trì và phát triển; và việc bất thiện chúng ta ý thức dừng lại, buông bỏ, và không làm. Hiểu và thực tập được như vậy, chúng ta có thể áp dụng và thực tập Phật pháp vào trong đời sống hằng ngày của mình để đem lại những hoa trái an lạc và hạnh phúc cho tự thân và cho tha nhân ngay trong cuộc đời này.

“Trong lộ trình giác ngộ, các con hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi, hãy tự mình là ngọn đèn trí tuệ cho chính mình, hãy tự mình xây dựng hòn đảo cho chính mình; sự chiến thắng vĩ đại nhất là sự chiến thắng của tự thân.

*“Dầu tại bãi chiến trường
Thắng ngàn ngàn quân địch,
Tự thắng mình tốt hơn,
Thật chiến thắng tối thượng.”[21]*

Trong đại dương lời luân hồi, các con hãy tự mình lội vào bờ giải thoát, hãy tự mình nương tựa hải đảo an lạc cho chính mình, hãy tự mình cố gắng tinh tấn lên, Đức Như Lai chỉ là bậc đạo Sư trên nguyên tắc.”[22]

*“Hãy nương tựa chính mình,
Chớ nương tựa ai khác?
Người khéo điều phục mình,
Đạt chỗ tựa khó đạt.”[23]*

Qua những gì thảo luận trên đây, chữ **“mình”** được đề cập trong bài pháp này bao gồm cả thân và tâm. Khi thân và tâm được nhận diện và chuyển hóa một cách chánh niệm và tỉnh thức, vững chãi và thanh thoi, thì hành giả chắc chắn hướng tới giác ngộ và giải thoát trong từng sát na ngay bây giờ và ở đây trong cuộc sống hiện tại.

Chủ đề chính của bài viết này, đề cập thân và tâm qua nhiều khía cạnh khác nhau, nhằm nhắc nhở chúng ta biết rằng đời sống là vô thường, sinh, và diệt trong từng sát na, trong từng hơi thở. Do vậy, chúng ta nên tận dụng phần còn lại của đời mình để nỗ lực tu tập, nhận diện, sửa đổi lỗi lầm, và chuyển hóa thân tâm tốt đẹp.

Chúng ta ý thức rằng càng áp dụng và thực hành Phật pháp vào trong cuộc sống hằng ngày của mình, thì chúng ta càng gặt hái được những hoa trái an vui và hạnh phúc đích thực cho tự thân, cho tha nhân, cho gia đình, cho học đường, và cho xã hội. Hiểu và thực tập được như vậy, thì chúng ta là những món quà quý giá nhất để hiến tặng cho số đông trên khắp hành tinh này.

Nhân mùa Vesak năm nay, kính chúc Quý Vị thân tâm thường an lạc, an trú, và thấm nhuần giáo pháp của Đức Thế Tôn.

Niềm Vui

Minh Mẫn

Ngày tết đến có thể là niềm vui bất ngờ cho nhiều trẻ nhỏ, vì chúng chỉ biết ăn, chơi, đòi hỏi quần áo mới hay được thoả thích làm điều mình ấp ủ trong những ngày trước đó. Thế còn người lớn (*hay là người hiểu chuyện*) thì ngày tết đến tận hưởng niềm vui là cả sự mong đợi, có khi phải cố gắng cả năm dành dụm.

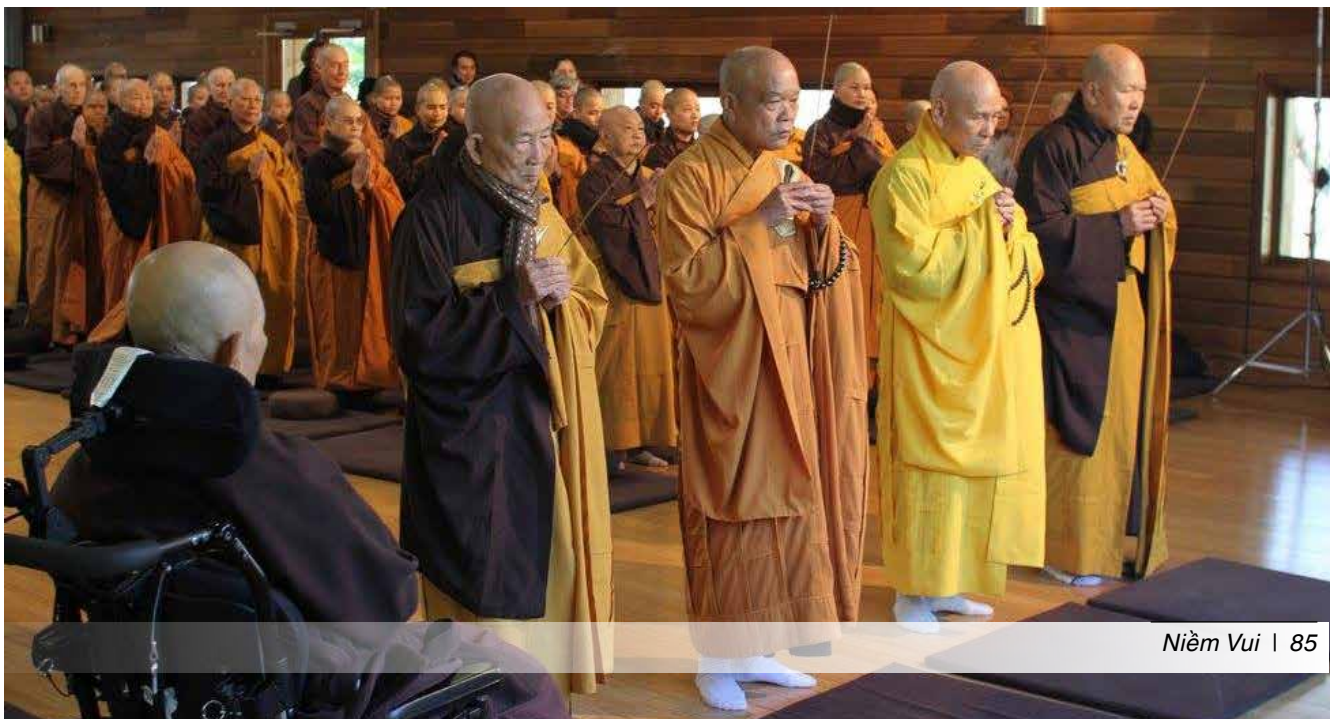
Thầy của chúng tôi sau một năm bệnh tật, xa đại chúng trong những ngày quán niệm, buổi gói bánh, dựng nêu và bình thơ trong đêm giao thừa, có mặt cho con cháu trong buổi lễ chúc thọ đầu năm... cả một năm qua mọi sinh hoạt của chúng như có phần trì trệ, chậm lại vì ngày tết không có niềm vui....

Ấy thế mà phép màu đã xuất hiện trong khi trị bệnh ở Mỹ, những đêm ngủ được, sáng dậy sư ông đi ngồi thiền với mọi người, vẫn tham gia tụng giới cùng chúng tỳ kheo.... và khi về lại Pháp, buổi gói bánh cuối năm sư ông đã đến cùng đại chúng dù hôm ấy mưa tầm tã, xóm Thượng vẫn chật cứng người....

Sáng hôm qua mừng 1 là ngày tuyệt vời đối với chúng tôi sư ông dậy sớm hơn mọi ngày và bảo thị giả đẩy xe đưa sư ông đi lễ Bụt sau đó vào tăng xá thăm anh em chúng tôi. Trong buổi lễ chúc thọ đầu năm, sư ông đã ngồi đó lắng nghe từng lời chúc của đệ tử, Người gật đầu chấp nhận mỉm cười bao dung đưa tay chào đại chúng hoan hỷ, mọi người cứ nghĩ trong mơ nhưng không đó là sự thật, sức sống đã hồi sinh, trên đường thiền hành đã nở rộ hoa mai.....

Buổi chiều sư ông muốn về Sơn cốc, sau khi nghỉ ngơi Sư ông lại bảo thị giả mặc lại áo tràng cho mình và Người lại qua thiền đường lễ Bụt và chính thức đạp đất cho ngôi thất của mình..... mọi việc vẫn như chưa bao giờ kết thúc.

Nhân ngày đầu năm kính nguyện Tam Bảo gia hộ cho Sư ông phước thọ bền lâu để chúng con nương tựa! và xin chúc cho tất cả thân bằng quyến thuộc gần xa đều an vui hạnh phúc đón một mùa xuân như ý dù xuân đến bất ngờ hay mong đợi thì vẫn mỉm cười và tin tưởng hôm nay và ngày mai đều tốt đẹp



Gieo Hạt Từ Bi

Sư Cô Chân Không

Kính thưa quý đạo hữu,

Từ khi theo Sư Ông Làng Mai học đạo năm 1959 đến nay, tôi thấy pháp môn Làng Mai càng ngày càng tỏ rạng khi số người có cơ hội được tiếp xúc và áp dụng giáo pháp vào cuộc sống hàng ngày càng lúc càng đông. Những lời pháp vi diệu của Sư Ông đã đi vào lòng người một cách sâu sắc.

Trong nhiều năm qua, quý đạo hữu đã mở lòng yểm trợ tài chánh cho Làng, nhờ thế tăng thân xuất sĩ đã có cơ duyên được biểu hiện ở nhiều nước trên thế giới. Tuy nhiên, quỹ cúng dường chưa được sắp xếp một cách chặt chẽ và thống nhất giữa các trung tâm của Làng Mai. Vì lý do này, đôi lúc chúng tôi không đáp ứng kịp thời cho những nơi có nhu cầu cấp thiết nhất.

Năm 2011, được sự cho phép của Sư Ông, quý thầy, quý sư cô giáo thọ lớn của Làng Mai đã đại diện tăng thân để đứng ra lập Thích Nhất Hạnh Foundation (*viết tắt là TNHF*) như là một bộ phận gây quỹ cho tăng thân. Ai cũng thấy tăng thân xuất sĩ càng ngày càng phát triển, phòng ốc để ở và sinh hoạt cho quý thầy quý sư cô trở nên thiếu thốn và vì thế rất cần sự yểm trợ về tài chánh.

Một số người còn phát tâm cúng dường một món quà đặc biệt bằng cách để tên của tăng thân vào di chúc của họ. Những người này đã tạo nên một nhóm gọi là Thích Nhất Hạnh Continuation Circle (*tạm dịch là Vì sự tiếp nối của Thiền sư Thích Nhất Hạnh*).

TNHF không phải là một tổ chức riêng biệt mà là một bộ phận của UBC Thích Nhất Hạnh (*là tên đăng ký của Làng Mai tại Mỹ*), đồng thời cũng là một bộ phận của CBZ Village des Pruniers (*tên đăng ký của Làng Mai tại Pháp*). Ban điều hành của UBC và CBZ (*gồm các thầy và các sư cô giáo thọ tại các trung tâm của Làng Mai trên thế giới*) có trách nhiệm hướng dẫn các hoạt động và điều phối ngân quỹ của TNHF.



Chương trình quan trọng nhất mà TNHF chăm sóc là chương trình tài trợ hàng tháng cho các trung tâm của Làng Mai, cũng như cho những hoạt động hoằng pháp và các công tác từ thiện.

TNHF đáp ứng nhu cầu thiết yếu của các trung tâm thuộc Làng Mai ở khắp nơi, cùng với nhu yếu về chăm sóc sức khỏe của Sư Ông.

Chúng tôi vô cùng tri ân tấm lòng của rất nhiều thân hữu đã hết lòng yểm trợ về tài chính cho tăng thân trong những năm qua. Chúng tôi tự hứa với mình là sẽ quản lý và điều phối quỹ cúng dường một cách chánh niệm và cẩn trọng để xứng đáng với tình thương yêu và lòng tin cậy của quý vị.

Nếu quý vị muốn cúng dường cho tăng thân xuất sĩ Làng Mai, xin liên lạc với TNHF qua Denise Nguyen qua điện thoại số (626) 466 - 9711 hoặc email denise@thichnhathanhfoundation.org để biết thêm chi tiết.



THICH NHAT HANH FOUNDATION

planting seeds of compassion

"There is no distinction between the one who gives, the one who receives, and the gift itself."

Thich Nhat Hanh

If you would prefer to make a donation over the phone, please feel free to call us at
760-291-1003 ext 104

Checks payable to the **Thich Nhat Hanh Foundation** can be sent to:
Thich Nhat Hanh Foundation, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026

**** A free subscription to the Mindfulness Bell magazine will be given for
monthly donations of \$50 and above or one-time donations of \$500 and above**



Về Lại Ngôi Nhà Đích Thực

Anne Woods

Trong một ngày u ám của tháng Mười một năm 2014, họ lần lượt đến. Có người đến một mình, có người đi cùng cha, mẹ, anh, chị, em hoặc người sống chung. Dù cho mỗi người mỗi biểu hiện khác nhau, nhưng nhìn chung ai cũng có vẻ hoang mang, ngập ngừng và lo ngại. Họ đến tu viện Bích Nham từ các vùng xa xôi tận British Columbia, Tennessee, Ohio, và West Virginia.

Ra đón họ là những cựu chiến binh Việt Nam, chuyên viên xoa bóp, y tá, những người thực tập phương pháp trị liệu cảm ứng Reiki và các chuyên viên liệu pháp nghệ thuật (*art therapists*). Tất cả đều là những thiền sinh thực tập pháp môn Làng Mai thuần thực. Những người này đã đến trước ngày khai mạc vài hôm để tu tập và giúp chuẩn bị cho khóa tu có tên là Về lại ngôi nhà đích thực. Đây là một khóa tu dành cho cựu chiến binh chiến tranh Iraq và Afghanistan. Trên tất cả, họ đã được tăng thân Bích Nham chào đón với một vòng tay và một tấm lòng rộng mở.

Trong năm ngày của khóa tu, các cựu chiến binh và thân nhân được học hỏi phương pháp tu chánh niệm của Làng Mai qua sự hướng dẫn của những người giàu kinh nghiệm: Thầy Pháp Uyển, một cựu chiến binh từ chiến dịch Bão Sa Mạc (*chiến tranh Vùng Vịnh - BBT*); quý thầy, quý sư cô tại tu viện Bích Nham và một vị giáo thọ cư sĩ tên Jeanne Anselmo, cô là một nữ y tá (*holistic nurse*), đồng thời cũng là một chuyên viên trị liệu sử dụng liệu pháp phản hồi sinh học (*biofeedback therapy*) với 40 năm kinh nghiệm.



Tất cả cùng tham gia thiền tọa, thiền hành, pháp thoại và pháp đàm. Mỗi ngày đều có thời khóa dành cho những thực tập chăm sóc và trị liệu cơ thể như: thể dục để giải tỏa các thương tổn về tâm lý, Reiki, xoa bóp, yoga. Trong suốt khóa tu, lúc nào cũng có không gian dành cho bất cứ ai có nhu cầu chia sẻ tâm tư, tình cảm, quá trình diễn tiến của nội tâm hoặc muốn ngồi cùng một thiền sinh (*có kinh nghiệm*) để được lắng nghe sâu.

Mỗi ngày khi bình minh tới, mặt trời có vẻ như rạng rỡ hơn một chút. Mấy cái áo có mũ trùm đầu và những cặp kính đen từ từ biến mất, một con chó được huấn luyện để làm bạn cũng không thấy kè kè bên cạnh ông chủ cựu chiến binh của nó nữa. Những khuôn mặt sáng hẳn lên và những nụ cười tươi nở trên môi. Trong năm ngày ngắn ngủi, những người đủ may mắn có mặt trong khóa tu đã chứng kiến phép lạ của sự tỉnh thức xuất hiện ngay trước mắt.

Buổi sáng cuối cùng của khóa tu, mọi người lo lắng vì có một cựu chiến binh vắng mặt trong thời pháp thoại. Thầy Pháp Uyển tìm thấy ông trong khi ông đang thưởng thức thiền hành trên những con đường rừng. Ông cho biết, chưa bao giờ ông cảm nhận được tình thương và sự chấp nhận hoàn toàn như ở đây, và vì vậy ông khó kiềm chế được cảm xúc. Có hai cựu chiến binh phát hiện ra là họ lái xe về nhà trên cùng một tuyến đường xa, vì vậy họ và hai người vợ quyết định sẽ cùng làm một chuyến lái xe về nhà trong hai ngày để vừa đi vừa thưởng thức.

Từ sau khóa tu ấy, có một số cựu chiến binh đã trở lại tu viện Bích Nham hoặc đến tu viện Mộc Lan để tu tập. Họ cũng giữ liên lạc với nhau qua Facebook của nhóm.

Nhờ Thich Nhat Hanh Foundation bảo trợ kinh phí nên những việc đó đã được thực hiện. Cảm ơn sự thực tập hạnh bố thí của nhiều tăng thân và các bạn thiền sinh trên toàn thế giới. Sự yểm trợ về tài chánh của Thich Nhat Hanh Foundation đã tạo điều kiện cho các cựu chiến binh và gia đình của họ được đi dự khóa tu.

Anne Woods, Chân Đồng Xuân (*True Collective Spring*), là một luật sư đã về hưu, một cô giáo dạy võ và dạy yoga. Cô hiện đang thực tập với tăng thân Berkshire Mountain Laurel và thường xuyên về thực tập chánh niệm tại tu viện Bích Nham.

Ngàn Sau Mây Vẫn Bay

Chúng con lại về đây

Lời tâm nguyện của Thầy

Dù không gian cách trở

Vẫn gặp nhau chốn này

Dù Thầy ở nơi xa

Tình thương hiểu bao la

Chúng con vẫn tu tập

Vẫn yêu đời thiết tha

Vẫn thiền hành an nhiên

Vẫn bình an tọa thiền

Vẫn dùng cơm im lặng

Chia sẻ nỗi niềm riêng

Thầy ở khắp mọi nơi

Ở trong lòng mọi người

Biết thương và biết hiểu

Thái Bình tình biển khơi

Đường xưa mây trắng bay

Vẫn có Thầy hôm nay

Không gian là vô tận

Ngàn sau mây vẫn bay

Tâm Hào

Khoá Tu Học Mùa Thu 2015

Tu Viện Lộc Uyển, Escondido, California

Steve Jobs

Hà Phương Linh Biên Soạn

Steve Jobs, người đã thổi hồn vào những chiếc điện thoại iPhone, máy nghe nhạc iPod, máy tính bảng iPad và máy tính Macbook, đưa chúng trở thành những món hàng công nghệ được săn đón nhất thế giới.

Steve Jobs ra đi, ông không chỉ để lại cho thế giới những kiệt tác công nghệ mà còn là những bài học về một thái độ sống tích cực, niềm đam mê và sự nỗ lực không mệt mỏi. Sau khi đọc những dòng tâm sự cuối cùng dưới đây của ông chúng ta sẽ học được bài học quý báu hơn nữa:

“Tôi đã đạt đến tột đỉnh của thành công. Trong con mắt người khác, cuộc đời tôi là một biểu tượng của thành công. Tuy vậy phía sau của công việc tôi có rất ít niềm vui.

Tài sản của tôi cuối cùng cũng bình hoá với tôi. Trong lúc này trên giường bệnh viện, hồi tưởng về cuộc đời, những lời khen ngợi, tự cao, tự hào về tài sản nhưng tôi cảm thấy thật vô nghĩa trước tử thần, cái chết.

Trong bóng tối, khi nhìn ánh đèn màu xanh và tiếng ồn ào của máy dưỡng khí, tôi cảm nghiệm được những hơi thở của tử thần rất gần kề. Bây giờ tôi mới hiểu thấu, nếu một lần bạn đã có tiền đủ cho cuộc đời của bạn, bạn hãy đeo đuổi một mục đích khác không liên quan đến tiền bạc. Nên tìm một điều gì quan trọng hơn.

Ví dụ như là lịch sử tình yêu nhân loại, nghệ thuật, ước mơ tuổi thơ... Đừng làm nô lệ cho vật chất, giàu sang, vì nó sẽ biến bạn thành một người yếu ớt như tôi.

Thượng Đế tạo dựng chúng ta để cảm nghiệm được tình yêu trong tim, chứ không phải những ảo tưởng về tiền tài, danh vọng như tôi đã làm trong suốt cuộc đời nhưng không thể đem theo tôi được. Tôi có thể mang theo được những kỉ niệm của yêu thương.

Đây mới chính là sự giàu sang sẽ có thể đồng hành với bạn, là sức mạnh, ánh sáng soi sáng cho bạn tiến tới. Tình yêu có thể đi hàng ngàn cây số và chính vì thế cuộc đời không có giới hạn. Đi, tiến đến nơi mà bạn muốn, cố gắng lên để đạt được những mục đích. Tất cả là ở trong tim và trong lòng bàn tay của bạn.

Cái giường nào đắt giá nhất trên đời? Đó là giường bệnh viện, vì nếu có tiền, bạn có thể mượn tài xế lái xe cho bạn, nhưng không thể dùng tiền để thuê người mang bệnh cho bạn. Mất tài sản mình có thể tìm lại được, có một cái khi đã mất thì không thể tìm lại được: sự sống.

Dù đang ở giai đoạn nào trong cuộc đời, cuối cùng, tất cả phải đối diện khi bức màn sự sống kéo xuống. Làm ơn hãy nâng niu và nhận thức được giá trị tình yêu gia đình, tình yêu bạn đời và tình yêu bạn hữu, gìn giữ sức khỏe cho bạn và chăm sóc đồng bào của bạn.”

Thanks for all you have done and RIP Steve Jobs.

Nhà Quảng Cáo

Từ ngày 5 tháng 10 năm 2011, trang chủ Apple chào đón khách ghé thăm bằng một thông điệp đơn giản: bức hình trắng đen của Steve Jobs, tên, năm sinh và mất của ông. Nhấp chuột vào hình ảnh của Jobs sẽ dẫn đến cáo phó với nội dung:

“Apple đã mất đi một thiên tài sáng tạo và nhìn xa trông rộng, thế giới đã mất đi một con người tuyệt vời. Chúng tôi, những người đã may mắn quen biết và làm việc với Steve đã mất đi một người bạn thân thiết và người cố vấn đầy cảm hứng. Steve để lại sau lưng một công ty mà chỉ duy nhất ông là người có thể gây dựng nên, và tinh thần của ông mãi mãi sẽ là nền tảng của Apple.”

Nhưng vào phút cuối đời ông thấy những thành quả đó thật mong manh, thứ ông trân quý hơn cả là cuộc sống yên vui với lòng yêu thương bao trùm.

Chúng ta, sau bài học quý giá mà Steve Jobs để lại, hãy cùng chiêm nghiệm lời cảm ơn cuộc đời...

Sáng hôm nay thức giấc, bỗng dưng tôi muốn nói:
“Cám ơn đời...”

Cám ơn đời...

... Vì tất cả những gì cuộc đời đã ban cho tôi thật dồi dào: sức khỏe, hạnh phúc, tình yêu.

... Vì những bài học cam go, nhờ đó mà tôi hiểu rõ mình hơn và hiểu được người khác.

... Vì những thất bại tôi kinh qua, nhờ đó mà tôi học được lòng khiêm nhu, ý thức rằng mình không được ngủ say trên chiến thắng và hiểu rằng những người khác khi họ thất bại thì cũng cần được nâng đỡ tiếp tay.

... Vì những cơ hội để vun trồng đức nhẫn nại, lòng bao dung và niềm hy vọng...

... Vì bao nhiêu khám phá về thực tại và về chân lý.

... Vì những những may mắn tôi đã gặp, những vận rủi tôi đã tránh qua, những giải pháp tôi đã tìm ra, những tài năng tôi đã phát triển, những thành công tôi đã đạt, những ngày đẹp tôi đã sống.

... Vì cha mẹ mà tôi có mặt trong cuộc đời, bạn hữu tôi đã gặp, thầy cô tôi đã học, những cuốn sách tôi được đọc, những chuyến đi tôi đã thực hiện, những bữa ăn tôi đã dùng.

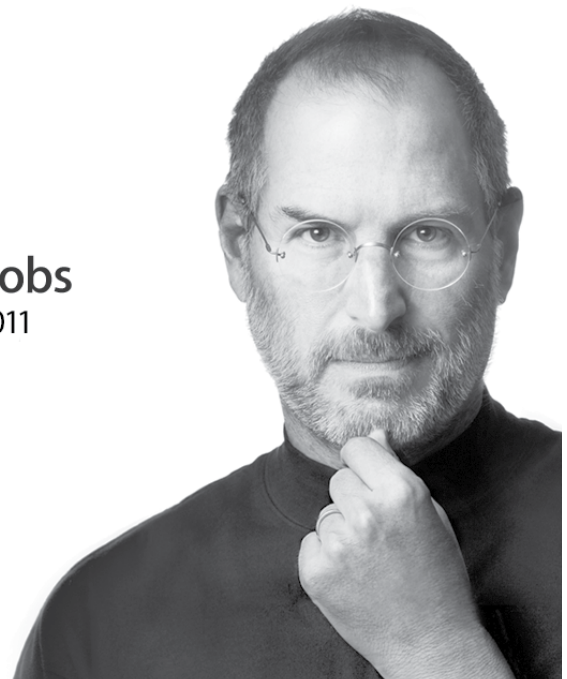
... Vì cảnh quan tôi chiêm ngưỡng, mặt trời tôi thấy kia, bông hoa tôi ngắm nhìn, khí trời tôi hít thở.

... Vì càng ngày càng ý thức hơn rằng khi mình làm điều tốt lành thì tâm hồn sẽ thanh thản, hạnh phúc. Hạnh phúc chân thật như cơn gió mát mùa xuân, khi mình thương yêu và được thương yêu.

... Vì niềm vui thật đơn sơ là thấy mình vẫn còn sống.

***“Cám ơn đời mỗi sớm mai thức dậy
Ta có thêm ngày nữa để yêu thương!”***

Steve Jobs
1955-2011



5 Nghề Nghiệp Bất Chính

Thích Nhật Từ

Trong các kinh điển Đại thừa, đức Phật xác định rất rõ người có nghề nghiệp vi phạm luật pháp, hay ngoài vòng pháp luật không thể nào phát triển được trí tuệ và đạo đức. Có chăng, chỉ là sự dối gạt cuộc đời hay dối gạt chính mình, người đó luôn sống trong nỗi nơm nớp sợ hãi bởi những hành vi bất hợp pháp. Trong Bát chánh đạo đức Phật đưa ra, mỗi chi phần đều có hai dạng cấp độ.

Mức độ thực tập bình thường giúp cho ta trở thành người có phước báu và sống vững chãi trên phước báu đó. Đây chính là loại hình phần lớn những người tại gia hướng về. Mức độ thứ hai sử dụng Bát chánh đạo để phát triển Giới, Định, Tuệ trở thành nhà tâm linh đỉnh cao nhất là chứng đắc Niết bàn giải thoát. Phần lớn dành cho những người xuất gia và một số người tại gia không màng đến đời sống hôn nhân hoặc không bận tâm đến các hạnh phúc trần đời.

Lập nghiệp chân chính quan trọng hơn khái niệm **“Lạc nghiệp”** trong cách diễn đạt dân gian **“An cư lạc nghiệp”**. An cư được hiểu là được ở yên, ổn định một chỗ không phải di chuyển, không bị tác động bởi môi trường, điều kiện xung quanh dẫn đến nghề nghiệp ổn định, mang lại hạnh phúc. Sự lập nghiệp chân chính vốn đã bao gồm hai yếu tố này và cả những yếu tố khác như đạo đức, hiền pháp và nhận thức chân chính. Trước đây, các văn bản về tôn giáo thường đề cập đến việc đi tu của tu sĩ Phật giáo là **“hành nghề tôn giáo”**, tức xem việc đi tu như một nghề. Khái niệm đó là sự mô tả sai lầm đối với các giá trị tâm linh mà những bậc xuất gia tâm huyết đầu tư và chia sẻ nó cho toàn thể xã hội. Gọi là nghề phải coi đó là một giao dịch hai chiều theo quy luật cung cầu của cơ chế thị trường hay cơ chế quốc doanh. Vấn đề lợi nhuận chắc chắn sẽ được đặt ra. Trong khi đó, việc đi tu không phải là việc đi tìm kiếm lợi nhuận như một giao dịch trong nghề nghiệp. Một công nhân dù ở bậc bình thường hay cấp quản trị

như CEO đều tiếp nhận lương bổng trên cơ sở thành quả và đóng góp, còn người xuất gia không như vậy.

Nhiều thầy đi vận động xây cất chùa cho bá tánh tu tập, không hề có ý tư lợi. Để hoàn thành Phật sự, nhiều thầy mắc nợ phải trả đến vài chục năm. Trong khi đó, kiếp sống trung bình của một con người chỉ khoảng 70 năm. Tóm lại sự mô tả khiếm nhã về tăng sĩ như **“hành nghề tôn giáo”** làm cho mối quan hệ giữa tăng sĩ và cộng đồng bị nhìn nhận sai.

LẤY TRÍ TUỆ LÀM SỰ NGHIỆP

Sự lập nghiệp chân chính đối với người tu là gì? Từ kinh Tạng Pàli đến A-hàm và các bản kinh Đại thừa, đều khẳng định rằng sự chân chính của người tăng sĩ trong đời sống Phật giáo là tu rất ráo, trọn vẹn đầy đủ Giới, Định và Tuệ. Trong khi đó, theo Bát chánh đạo, một hành giả được coi là tu tập chân chính phải có đủ Giới, Định và Tuệ, quan trọng là trí tuệ. Trong kinh Di Giáo, đức Phật dạy rằng **“Duy tuệ thị nghiệp”** nghĩa là: Trí tuệ là sự nghiệp của người tu. Người nào có trí tuệ, người đó đã có đạo đức, nhân cách, các giá trị tinh thần vô ngã, vị tha. Ai sống và ứng xử bằng trí tuệ chắc chắn có thiền định. Trong trường hợp người tại gia sự lập nghiệp chân chính được biểu hiện một cách rất đa dạng, trong xã hội có đến mấy ngàn nghề. Để chỉ ra nghề nghiệp chân chính, đức Phật không chọn cách liệt kê, xác định chủng loại

nghe nào là thích hợp mà Ngài làm công việc loại trừ: Liệt tất cả những nghề mà sự lập nghiệp trên nó là phi chân chính, những nghề nghiệp còn lại được coi là chân chính.

Giới hạn của luật nằm ở chỗ là không cam kết và đảm bảo người lập nghiệp trên nó sẽ phát triển về đạo đức và thuận với nhân quả tích cực. Ngược lại, cũng có rất nhiều nghề bị cấm dù nó không hoàn toàn sai từ góc độ luật pháp. Giá trị đạo đức và luật nhân quả luôn luôn vượt lên giá trị thông thường và tương đối của luật pháp.

1) BUÔN BÁN VŨ KHÍ

Đức Phật cấm nghề vũ khí vì nó tạo ra sự hủy diệt, chết chóc, đổ nát, thương tật, bế tắc, hận thù và làm cho nền kinh tế quốc gia, quốc tế bị tê liệt nghiêm trọng. Quốc gia nào không có chiến tranh là quốc gia hạnh phúc. Lịch sử Việt Nam trải dài bởi những cuộc chiến vệ quốc nên Việt Nam nghèo đi và nghèo hơn nhiều quốc gia khác có cùng lợi thế về tài nguyên, nhân lực. Bao nhiêu tiền ta phải đổ vào các cuộc chiến để bảo vệ quyền độc lập, biên cương, bờ cõi nước nhà. Sản xuất vũ khí kích thích các cuộc chiến tranh, cho nên sản xuất và buôn bán vũ khí đều nên cấm. Thế giới càng phát triển, ta càng thấy tinh thần trở về với đạo Phật càng tốt cho con người hơn.

2) BUÔN BÁN NGƯỜI

Buôn bán người được hiểu theo hai nghĩa, buôn bán nô lệ, buôn bán người. Báo chí đăng tin có những người mẹ chỉ vì thiếu ba hay năm triệu, đem bán con sáu triệu đồng, hay nhiều người anh bán đứa em của mình với giá ba triệu đồng. Sự chà đạp nhân phẩm con người như thế quả thật tệ hại, tàn nhẫn, bất nhân.

Sự sống con người vô giá, đức Phật nói: ***“Vai trái công cha, vai phải công mẹ, đi suốt ngàn dặm, ngàn kiếp cũng không trả được công sinh thành của cha mẹ”***. Tạo ra sự sống là vô giá, không thể cân đo đong đếm bằng tiền. Có những người đành lòng bán sản phẩm được coi là hoa trái của tình yêu với giá năm, bảy triệu. Từ ngày xưa đức Phật đã tuyệt đối cấm điều này. Làm việc ở lâu xanh, hay

buôn hoa bán phấn đối với cả nam lẫn nữ là một dạng khác của nghề buôn người. Nghề này cấm vì nó khiến cho con người đắm nhiễm trong dục lạc, tuột dốc đời sống đạo đức, mất trách nhiệm trong việc bảo vệ cam kết hạnh phúc gia đình, làm tăng rủi ro, nhân rộng căn bệnh chết người của thế kỷ XXI là HIV và AIDS. Hưởng thụ làm con người đắm nhiễm và đánh mất hạnh phúc, những người làm nghề đó phần lớn lợi dụng ngoại hình của mình, lập nghiệp trên nó không được coi là lập nghiệp chân chính.

3) BÁN THÚ VÀ BÁN THỊT

Bao gồm luôn nghề chăn nuôi, có chăn nuôi mới dẫn đến tình trạng giao dịch, mua bán các sản phẩm bào chế từ thú và thịt. Nghề này bao gồm ba hoạt động chính là chăn nuôi, buôn bán và giết mổ. Ngày nay, các khoa học gia chứng minh nhiều sự thật khá kinh khủng, chẳng hạn cứ mỗi 454g (1 pound) thịt được chế biến cho một người ăn đồng nghĩa là trên trái đất này đã mất đi từ 5 đến 12m² đất trồng trọt vì phải có những cánh đồng để trồng hoa màu, thực phẩm cho gia súc ăn, do đó rừng nguyên sinh và ruộng canh tác bị hủy diệt. Hay là cứ mỗi 454g thịt được chế biến cho một người ăn đồng nghĩa là trên trái đất này đã mất đi 22.500 gallon nước, gây ảnh hưởng rất nhiều đến nguồn nước ngọt và phóng thải 270kg CO₂ vào khí quyển làm ô nhiễm không khí, ô nhiễm đất, ô nhiễm nước. Bên cạnh đó, gieo nghiệp ân oán còn dẫn đến tình trạng giảm thiểu sức khỏe, giảm thiểu mạng sống do sự tích tụ sân hận của các loại gia súc nuôi sau đó giết, chế biến hàng loạt. Bản thân con người khi ăn thịt cũng nhiễm sự sân hận của chúng, khiến cho con người trở nên nóng nảy, giận dữ, cau có, khó chịu và trường sinh học tâm linh giảm một cách đáng kể. Đó là chưa nói đến sự thương tổn trực tiếp đến hạt giống năng lượng từ bi. Những người làm đồ tể, tiền lương rất ít, nhưng nghiệp ân oán giang hồ do sát sinh quá lớn. Những người làm những nghề như bán chim cá để phóng sanh cũng rơi vào nghiệp chung này.

4) BÁN CHẤT KÍCH THÍCH

Một nghề khác nữa cũng bị cấm là nghề bán những chất gây say như rượu, bia, thuốc lá, thuốc lắc, ma túy, xì ke, v.v... Thế giới hiện nay cấm ma túy và các loại thuốc được bào chế từ nó, còn rượu, bia, thuốc lá thì không cấm nhưng cũng không khuyến khích bằng cách ngăn cấm quảng cáo thuốc lá trên các phương tiện truyền thông ở phần lớn các quốc gia. Thổ Nhĩ Kỳ là quốc gia đầu tiên nghiêm cấm hút thuốc ở nơi công cộng, tức nơi nào có hai người trở lên, không được hút thuốc. Có lẽ, trong vòng 50 năm nữa, khoảng 3/4 thế giới bắt chước Thổ Nhĩ Kỳ vì trong làn khói thuốc có ít nhất 50 độc tố khác nhau, là nguyên nhân trực tiếp hay gián tiếp của nhiều bệnh nặng như ung thư, bệnh phổi, tim mạch, tai biến. Sở dĩ nhiều quốc gia chưa làm căng như Thổ Nhĩ Kỳ vì hai ngành rượu bia, thuốc lá đóng thuế cho nhà nước rất cao. Ở Việt Nam, doanh thu hai ngành này rất lớn. Đức Phật khuyên rằng tất cả những chất say, làm mất kiểm soát tâm cần bị cấm.

5) BÁN CHẤT ĐỘC

Chất độc gồm hai dạng, những độc được uống vào có thể gây tử vong, những loại thuốc diệt côn trùng mặc dù việc giết hại côn trùng để bảo vệ thực vật, thực phẩm, hoa màu, đảm bảo đời sống đầy đủ cho con người. Tuy nhiên, việc giết côn trùng đồng nghĩa sát hại các chủng loại sinh vật, chỉ mang tính tương đối. Không có những người bán các loại thuốc diệt côn trùng, chúng ta thiếu gạo thóc, thực vật để đảm bảo sự sống. Những người làm nghề này có thể thu về lợi nhuận rất cao, nhưng nghiệp mà họ phải gánh cũng không nhẹ. Tóm lại, trên đây là năm chủng loại nghề nghiệp bất kỳ sự liên quan đến năm loại nghề nghiệp này dù chỉ dừng lại ở mức tán đồng, đồng lõa đều bị nghiêm cấm.



“Có những lúc ta thấy cuộc đời chỉ toàn một màu xám xịt, không còn ai yêu thương ta, không còn gì để ta tin tưởng. Ta tuyệt vọng cùng cực, không muốn tiếp xúc, chẳng màng quan tâm đến bất kỳ điều gì trên cõi đời này nữa. Nhưng, xin đừng vội đóng sầm cánh cửa hy vọng. Mọi chuyện đều có ít nhất một con đường thoát. Bình tâm trở lại, ta mời Bụt trong ta biểu hiện. Lạ chưa, trước đây ta đâu hề nghĩ rằng trong ta mà cũng có Bụt. Đây là một mẫu nhiệm mà ít ai nhận ra. Ai cũng ôm Bụt thật mà chạy lòng vòng đi tìm Bụt giả. Chúng ta đau khổ, chúng ta chạy đến chùa và gục đầu khấn vái van xin. Ta nghĩ Bụt chỉ có mặt ở những nơi ấy, nơi những bức tượng bằng đồng, bằng gỗ hay thậm chí là bằng vàng ấy mà thôi.

Ta lầm to rồi. Bụt không ở đâu xa, Bụt chính ở trong ta. Bụt là ai nếu không là bình an, là chánh niệm, tỉnh thức, là hiểu biết, bao dung trong tự thân mỗi người? Chừng nào ta biết trở về, dừng lại mọi sự tìm cầu và an trú hạnh phúc trong giây phút hiện tại, chừng đó ta chính là Bụt, không khác. Đừng tự dày vò mình hay trách móc người với những gì bất như ý đây kia. Bằng hơi thở ý thức trong giây phút hiện tại, chúng ta để cho Bụt thăng hoa cuộc sống với đôi mắt chấp nhận yêu thương. Tại sao chúng ta không nhìn nhau bằng đôi mắt của Bụt, không lắng nghe nhau bằng đôi tai của Bụt, và không trao cho nhau những trái tim đầy từ ái của Bụt? Tin vui nhất đến với mỗi chúng ta ngày hôm nay là trong bạn, và tôi, đều có tính Bụt trong lòng!

Lời Hay Ý Đẹp

HT Thích Nhất Hạnh

1. Thấu hiểu nỗi đau của người khác là món quà to lớn nhất mà bạn có thể trao tặng họ. Thấu hiểu là tên gọi khác của yêu thương. Nếu bạn không thể thấu hiểu, thì bạn chẳng thể yêu thương.

2. Cũng như một người làm vườn biết cách dùng phân bón để cho ra những bông hoa tươi đẹp, người tu tập biết tận dụng nỗi đau khổ để tạo ra hạnh phúc.

3. Tự do có được nhờ tu tập và thói quen. Bạn phải rèn luyện mình cách bước đi như một người tự do, ngồi như một người tự do và ăn như một người tự do. Chúng ta phải rèn luyện bản thân về cách sống như thế nào.

4. Nói **“Tôi yêu bạn”** có nghĩa là **“Tôi có thể mang tới cho bạn sự bình yên và hạnh phúc”**. Để làm được điều đó, trước tiên, chính bạn phải là người có được những điều đó đã.

5. Một người tức giận là do không giải quyết được những đau buồn của mình. Họ là nạn nhân đầu tiên của sự đau buồn đó, còn bạn là người thứ hai. Hiểu được điều này, lòng từ bi sẽ nảy nở trong tim và sự tức giận sẽ tan biến. Đừng trừng phạt họ, thay vào đó, hãy nói gì đó, làm gì đó để vơi bớt nỗi đau buồn.

6. Chúng ta được tạo ra từ ánh sáng. Chúng ta là những đứa trẻ của ánh sáng. Chúng ta là con cái của thần mặt trời.

7. Mỗi người chúng ta nên tự hỏi mình: Tôi thật sự muốn gì? Trở thành người thành công số 1? Hay đơn giản là người hạnh phúc? Để thành công,

bạn có thể phải hi sinh hạnh phúc của mình. Bạn có thể trở thành nạn nhân của thành công, nhưng bạn không bao giờ là nạn nhân của hạnh phúc.

8. Hãy bước đi như thể bạn đang hôn trái đất bằng bàn chân của mình.

9. Khi một người làm bạn đau khổ, ấy là vì ẩn sâu bên trong, nỗi đau khổ của anh ta đang tràn trề. Anh ta không đáng bị trừng phạt. Anh ta cần sự giúp đỡ.

10. Đôi khi niềm vui mang tới nụ cười. Nhưng cũng đôi khi, chính nụ cười mang tới niềm vui.

11. Hạnh phúc là được là chính mình. Bạn không cần phải được thừa nhận bởi người khác. Chỉ cần chính bạn thừa nhận mình là được rồi.

12. Bởi vì bạn đang sống nên mọi thứ đều có thể thành sự thật.

13. Hãy cười, thở và bước đi thật chậm.

14. Mỗi sáng thức dậy, tôi lại mỉm cười. Hai mươi tư tiếng mới mẻ đang ở trước mắt tôi. Tôi nguyện sống trọn cho từng phút giây và xem xét mọi thứ bằng ánh nhìn từ bi.

15. Những mầm mống khổ đau trong bạn có thể thật mạnh mẽ, nhưng đừng đợi cho đến khi mọi khổ đau đi hết rồi mới cho phép mình được hạnh phúc.

16. Nhiều người cho rằng sự náo nhiệt là hạnh phúc. Nhưng khi quá náo nhiệt, sẽ không có bình yên. Hạnh phúc thật sự dựa trên sự bình yên.

17. Hành động của tôi nói lên tôi là ai.

18. Niềm hi vọng là điều rất quan trọng. Nó giúp cho hiện tại bớt khắc nghiệt. Nếu ta hi vọng rằng ngày mai sẽ tốt đẹp hơn, ta sẽ chịu đựng được khó khăn của hôm nay.

19. Nếu bạn yêu ai đó nhưng hiếm khi dành thời gian cho họ thì đó không phải tình yêu thật sự.

20. Tình yêu của bạn phải khiến cho người yêu cảm thấy tự do.

21. Thời khắc hiện tại tràn ngập niềm vui và hạnh phúc. Chỉ cần bạn để tâm, bạn sẽ nhìn thấy chúng.

22. Tôi tự hứa với lòng mình rằng tôi sẽ vui sống từng phút giây mà đời ban cho tôi.

23. Tất cả suy nghĩ, lời nói, hành động của bạn đều mang dấu ấn của riêng bạn.

24. Con người đau khổ là vì các thành kiến. Khi nhìn mọi thứ cởi mở hơn, chúng ta sẽ tự do và chẳng còn khổ đau nữa.

25. Nếu chúng ta bình an, chúng ta hạnh phúc, chúng ta có thể cười. Và mọi người trong gia đình, trong xã hội có thể hưởng niềm vui từ chính sự bình an của ta.

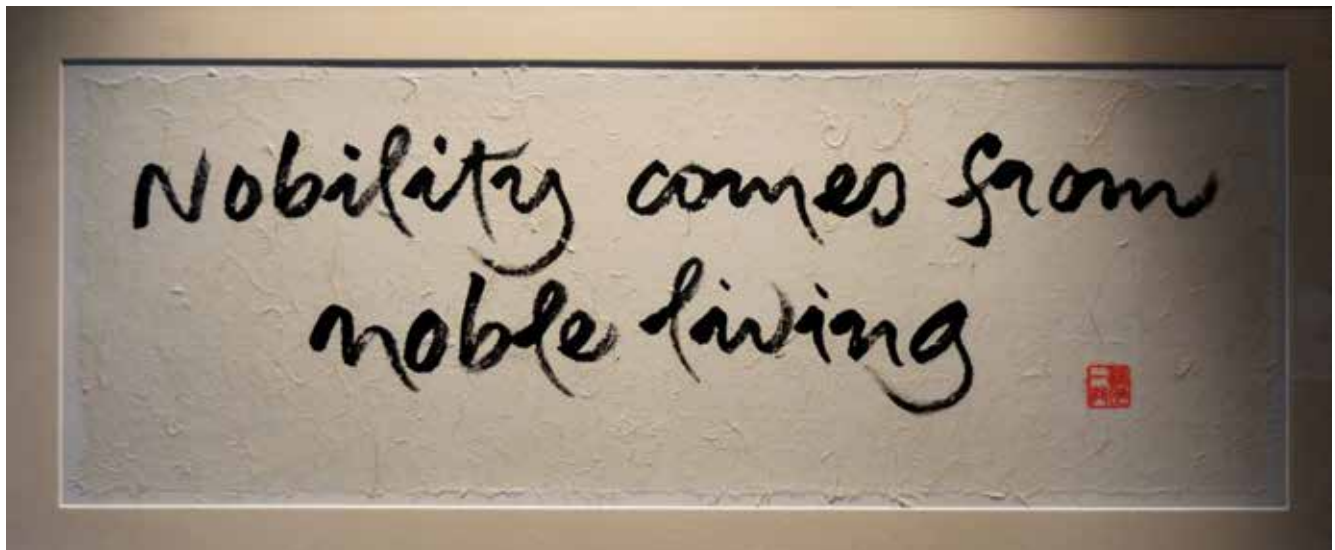
26. Cội nguồn của tình yêu nằm sâu trong mỗi chúng ta. Chúng ta có thể giúp người khác hạnh phúc. Một lời nói, một hành động, một suy nghĩ cũng có thể làm vơi nỗi buồn và tăng hạnh phúc cho người khác.

27. Tôi đã tới. Tôi đang ở nơi cần ở. Điểm đến của tôi nằm trên mỗi bước đi.

28. Chúng ta cần học cách nghỉ ngơi và thư giãn. Nó giúp ta phòng chống bệnh tật và giảm ngừa căng thẳng. Nó giúp ta có tâm trí sáng suốt để tập trung giải quyết các vấn đề.

29. Mỗi hơi thở, mỗi bước đi của chúng ta có thể lấp đầy bởi bình an, hạnh phúc và sự thanh thản.

30. Tĩnh lặng là điều cốt lõi. Chúng ta cần tĩnh lặng như chúng ta cần không khí, như cái cây cần ánh sáng. Nếu tâm trí chúng ta lúc nào cũng đầy những từ ngữ và suy nghĩ, thì lấy đâu ra không gian cho chính chúng ta.



Làm Gì Có Phật!

Bodhgaya Monk

Có một người nọ đến tiệm hớt tóc quen để cắt tóc, cạo râu và lấy ráy tai. Trong lúc hai bàn tay thoăn thoắt làm việc, bác thợ luôn miệng trò chuyện rôm rả với thân chủ. Những mẩu chuyện đầu Ngô mình Sở dẫn dắt thế nào mà bỗng dưng họ lại sa đà qua đề tài tâm linh, thần học..., rồi xoay qua chủ đề: đức Phật có hay không?

Thợ hớt tóc vừa đưa một đường kéo ngọt xớt tia chỏm tóc lòa xòa trước trán thân chủ vừa phán một câu chắc nịch: **“Làm gì có ông Phật trên đời!”**

Vốn là một người sống tâm linh, thế nên khách không khỏi phật ý, bèn vặn lại: **“Tại sao bác nói thế?”**

Bác thợ nói luôn một mạch: **“Thì cứ ra phố mà xem. Nhiều trẻ em phải lang thang kiếm sống. Lắm người già yếu còn phải còng lưng dầm mưa dãi nắng bán rong. Bao kẻ không nhà đêm đêm vẫn mượn vỉa hè nằm co ro lẫn lóc. Chưa kể là vào các bệnh viện nào cũng thấy chen chúc và đầy dẫy nghịch cảnh đau lòng... Nếu quả thật trên đời này có một ông Phật từ bi luôn thương xót chúng sinh, thì cơ sao những mảnh đời khổ ải đó lại không được Ngài cứu vớt?!”**

Ông khách làm thinh.

Khi trả tiền xong, khách bước ra khỏi tiệm hớt tóc và bắt gặp bên kia đường một người râu tóc lùm xùm, thậm thụt, rõ là đã lâu ngày không hớt không cạo. Khách liền quay trở vào tiệm nói lớn:

“Bác thấy đó, trên đời này làm gì có thợ hớt tóc!”

Bác thợ sửng sốt:

“Nói vậy mà nghe được à! Thế tôi là ai? Ai vừa mới hớt tóc cho anh ở đây?”

Ông khách kéo bác thợ cắt tóc ra cửa, chỉ sang bên kia đường:

“Đấy! Thợ hớt tóc không hề có, vì nếu có thì người kia đã không phải để râu tóc lùm xùm, thậm thụt như vậy.”

“Sai bét! Thợ hớt tóc vẫn luôn có, nhưng tay đó không chịu bước vào tiệm thì dầu có đông có nhiều chẳng nữa, thợ hớt tóc cũng đành bó tay.”

Khách mỉm cười: **“Chính xác! đức Phật cũng vậy mà thôi. Ngài luôn luôn đưa tay ra chờ đợi chúng ta nhưng chúng ta không chịu tìm đến mà nắm lấy tay Ngài. Chúng ta luôn tìm đủ cách phủ nhận đức Phật và kiêu ngạo với tài hèn sức mỏng của mình. Đó là nguyên do sâu xa của mọi nỗi đau khổ trên thế gian này!”**

Suy Nghiệm :

Thế thường, nhân gian **“cầu được, ước thấy”** thì mới tin vào Phật, cầu không toại nguyện thì bảo Phật không thiêng, không có Phật.

Kỳ thật, đức Phật xuất hiện trong cõi đời đâu phải để cho con người đem lòng dục của mình ra mà trắc nghiệm sự tồn tại của Ngài. Muốn biết Phật có **“cứu vớt” hay không, bạn nên thực thi theo giáo Pháp của Phật, cái gọi là: “bàn tay Ngài luôn đưa ra”** đó chính là giáo Pháp. Giáo Pháp đó như tấm bản đồ, bạn theo đó mà đi thì sẽ thoát khổ và tự thân cảm nhận hạnh phúc, bạn không còn tự biến mình thành nô lệ cho dục vọng và cho đối tượng mà bạn cầu xin.

Tiệc Nuối

B.S. Đỗ Hồng Ngọc

Ngẫm lại sự đời, tôi thấy hình như hầu hết chúng ta chẳng bao giờ thực sống. Lúc còn trẻ, ta mơ ước tương lai, sống cho tương lai. Nghĩ rằng phải đạt cái này cái nọ, có được cái kia cái khác mới là sống. Khi có tuổi, khi đã có được cái này cái nọ, cái kia cái khác thì ta lại sống cho quá khứ! Hừm! Nhỏ mong cho mau lớn, lớn mong cho nhỏ lại. Quả là lý thú! Tóm lại, ta chẳng biết quý những giây phút hiện tại.

Một người 60, tiếc mãi tuổi 45 của mình, thì khi 75, họ sẽ tiếc mãi tuổi 60, rồi khi 80, họ sẽ càng tiếc 75! Vậy tại sao ta không nghĩ ta đang ở cái tuổi tuyệt vời nhất của mình lại không yêu thích nó đi, sao cứ phải.... nguyên rủa, bất mãn với nó. Có phải tội nghiệp nó không? Ta đang ở cái tuổi nào thì nhất định tuổi đó phải là tuổi đẹp nhất rồi, không thể có tuổi nào đẹp hơn nữa

Còn đối với các vị phụ nữ cũng có khi gặt gẫm mình chút đỉnh như đi giải phẫu thẩm mỹ chẳng hạn. Xóa chỗ này, bơm chỗ nọ, lóc chỗ kia. Nhưng nhức mỗi vẫn cứ nhức mỗi, loãng xương vẫn cứ loãng xương, tim mạch vẫn cứ tim mạch... Thân thể ta cứ tiến triển theo một **“lộ trình”** đã được vạch sẵn của nó, không cần hỏi han ta, không cần biết ta có **“chịu”** không! Mà hình như, càng nguyên rủa, càng bất mãn với nó, nó càng làm dữ.

Trái lại, nếu biết thương yêu nó, chiều chuộng nó một chút, biết cách cho nó ăn, cho nó nghỉ, biết cách làm cho xương nó cứng cáp, làm cho mạch máu nó thông thoáng, làm cho các khớp nó trơn tru thì nó cũng sẽ tử tế với ta hơn. Từ ngày **“thể giới phẳng”** thông qua internet, ta còn sống với đời sống ảo. Ta ngồi đây với người nhà nhưng chuyện trò với một người nào khác, cười đùa, nhắn nhó, giận dữ, âu yếm với một người nào khác ở nơi xa. Khi bắt lại câu chuyện với mọi người bên cạnh thì nhiều khi đã lỡ nhịp!

Hiểu ra những điều tầm thường đó, tôi biết quý thời gian hơn, quý phút giây hiện tại, ở đây và bây giờ hơn. Nhờ vậy mà không có thì giờ cho già nữa! Hiện tại với tôi thì không có già, không có trẻ, không có quá khứ vị lai. Dĩ nhiên, không phải trốn chạy già mà hiểu nó, chấp nhận nó, thường thức nó. Khi biết **“enjoy”** nó thì quá có nhiều điều thú vị để phát hiện, để khám phá.

Từ ngày biết thương **“thân thể”** của mình hơn, tử tế với nó hơn, thì có vẻ tôi... cũng khác tôi xưa. Tôi biết cho thân thể của mình ăn khi đói, không ép nó ăn lúc đang no, không cần phải cười cười nói nói trong lúc ăn. Món gì khoái khẩu thì ăn, chay mặn gì cũng tốt. Cá khô, mắm ruốc gì cũng được, miễn là đừng nhiều muối quá!

Một người bạn tôi mắc bệnh **“ăn không được”**, **“ăn không biết ngon”** vậy mà vẫn béo phì, đi không nổi, là bởi vì các con thương ông quá, mua toàn sữa Mỹ mắc tiền cho uống! Sữa giàu năng lượng, nhiều chất béo bổ quá, làm sao còn có thể ăn ngon, làm sao không béo phì cho được?

Giá ông nghèo một chút còn hay hơn! Cá kho quẹt, rau muống mà tốt, miễn ông ăn thấy ngon, thấy sướng! Tôi cũng biết cho thân thể của mình ngủ hơn. Ngủ đầy giấc, đủ giấc. Ngủ đủ giấc là cơ hội tốt nhất cho các tế bào não phục hồi, như sạc pin vậy. Sạc không đủ mà đòi pin ngon lành sao được!

Bảy trăm năm trước, Trần Nhân Tông viết: *Cơ tắc xan hề khốn tắc miên! (Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền!)* trong bài Cư trần lạc đạo, (*ở đời mà vui đạo*)! Ông là vị vua nhà Trần sớm nhường ngôi cho con, lên tu ở núi Yên Tử, Tổ sư thiền phái Trúc Lâm. Tu hành như vậy mà khi quân Nguyên xâm lấn nước ta, ông liền xuống núi, ra tay dẹp giặc, xong, phải tay lên núi tu tiếp!

Mỗi người có đồng hồ sinh học của riêng mình, không ai giống ai, như vân tay vậy, cho nên không cần bắt chước, chỉ cần lắng nghe mình. Phương pháp này, phương pháp nọ của người này người kia bày vẽ chẳng qua cũng chỉ để tham khảo, nắm lấy nguyên tắc chung thôi, rồi áp dụng vào hoàn cảnh riêng cụ thể của mình, tính cách mình, sinh lý mình. Phương pháp nào có sự ép buộc cứng nhắc quá thì phải cảnh giác!

Nên nhớ rằng tới tuổi nào đó, tai ta sẽ bắt đầu kém nhạy, mắt bắt đầu kém tinh, đầu óc bắt đầu kém sắc sảo. Tai kém nhạy để bớt nghe những điều chướng tai. Mắt kém tinh để bớt thấy những điều gai mắt. Đầu óc cứ sắc sảo hoài ai chịu cho nổi! Tuy vậy, tai kém mà muốn nghe gì thì nghe được, không thì đóng lại; mắt kém mà muốn thấy gì thì mở, không thì khép lại. Thế là **“căn”** hết tiếp

xúc được với **“trần”**. Tự đừng không tu hành gì cả mà cũng như tu, cũng thực tập ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm!

Rồi một hôm đẹp trời nào đó ta còn có thể phát hiện mắt mình chẳng những nhìn kém mà còn thấy những ngôi sao lấp lánh, những lốm đốm hoa trên bầu trời trong xanh vời vợi kia. Nếu không phải do một thứ bệnh mắt nào đó thì đây hẳn là hiện tượng thoái hóa của tuổi già, nói nôm na là mắt xài lâu quá, hết thời hạn bảo hành.

Cái mà người xưa gọi là **“hoa đốm hư không”** chính là nó. Tưởng hoa đốm của trời, ai dè trong mắt mình! Chính cái **“tưởng”** của ta nhiều khi làm hại ta. Biết vậy ta bớt mắt thì giờ cho những cuộc tranh tụng, bớt tiêu hao năng lượng vào những chuyện hơn thua. Dĩ nhiên có những chuyện phải ra ngô ra khoai, nhưng cái cách cũng đã khác, cái nhìn đã khác, biết tôn trọng ý kiến người khác, biết chấp nhận và nhìn lại mình.

Khi 20 tuổi người ta bắn khoăn lo lắng không biết người khác nghĩ gì về mình. Đến 40 thì ai nghĩ gì mặc họ. Đến 60 mới biết chả có ai nghĩ gì về mình cả! Tóm lại, chấp nhận mình là mình và từ bi với mình một chút. Có lẽ như vậy hay hơn cho mình.



5 Cách Giúp Người Cao Tuổi Sống Vui Khỏe

BS. Nguyễn Văn An

Sống vui vẻ, lạc quan, ăn uống điều độ, luyện tập thường xuyên và chú ý đến sức khỏe của mình là những biện pháp không khó thực hiện để người cao tuổi có cuộc sống khỏe mạnh và có ích. Dưới đây là 5 cách đơn giản người cao tuổi nên tham khảo và áp dụng cho bản thân mình.

Giữ tâm hồn thanh thản

Có một tâm hồn thanh thản, luôn giữ cuộc sống lạc quan, yêu đời và đón nhận niềm vui là liều thuốc duy trì thăng bằng của hệ thần kinh, tăng cường sức sống trong cơ thể. Có nhiều người cho rằng khi thêm một tuổi nghĩa là mình đang già đi trong khi những người sống vui vẻ hoạt bát và coi mình còn trẻ thì bản thân họ lại trẻ tới trên chục tuổi. Do đó cần nghĩ rằng mình luôn còn trẻ, ý nghĩ tích cực này làm cho những người xung quanh thấy vui lây và cuộc sống có thêm nhiều ý nghĩa.

Để giữ cuộc sống không nhàm chán, người cao tuổi cần tránh việc suốt ngày ở nhà dọn dẹp, xem ti vi, nằm nhiều mà cần ra ngoài gặp gỡ, giao lưu, tham gia các câu lạc bộ sinh hoạt cho người cao tuổi, đi tham quan du lịch nếu có điều kiện. Mặc dù không còn tham gia công tác, học tập nhưng

thời gian về hưu cũng chính là thời điểm người cao tuổi có điều kiện thăm hỏi, gặp gỡ bạn bè cũ để ôn lại những kỷ niệm vui, tâm sự, chia sẻ cuộc sống gia đình. Hàng ngày, nên tranh thủ ra ngoài trời đi dạo để thưởng thức bầu không khí trong lành, tiếp xúc với thiên nhiên.

Ăn uống đủ chất

Người cao tuổi là đối tượng cần được chăm sóc đặc biệt về dinh dưỡng vì cơ thể thường đã bị lão hóa. Chức năng của các cơ quan, bộ phận đều bị suy giảm. Hàm răng yếu, nhai cắn thức ăn khó khăn. Tuyến nước bọt bị teo, thiếu nước bọt nên nuốt khó. Dạ dày và ruột cũng teo đi. Dịch vị giảm, lượng men tiêu hóa giảm. Hoạt động của gan, thận yếu đi. Ăn khó tiêu. Nhu động của ruột giảm dễ gây táo bón. Do vậy cần có một chế độ ăn uống hợp lý, cụ thể.



Do nhu cầu năng lượng giảm nên cần giảm mức ăn so với thời trẻ, trước hết là ăn giảm cơm, trước đây mỗi bữa ăn ba, bốn bát cơm, nay chỉ nên ăn hai hoặc một bát. Chú ý giảm thịt, giảm mỡ, giảm đường, giảm muối bằng cách ăn nhạt dần vì ăn muối nhiều có liên quan đến bệnh tăng huyết áp. Ăn thêm đậu, lạc, vừng và cá vừa có nhiều chất đạm lại có nhiều chất dầu giúp phòng các bệnh tim mạch. Mỗi tuần ăn 2-3 bữa cá. Nên ăn cá nhỏ, kho thật nhừ để ăn được cả xương có thêm canxi để phòng bệnh xốp xương. Chú ý ăn nhiều rau để có chất xơ kích thích nhu động ruột, tránh táo bón và bổ sung các vitamin và chất khoáng.

Khi chế biến thức ăn cần làm thức ăn mềm, dễ tiêu tăng cường món canh. Tránh ăn quá no, đặc biệt khi có bệnh ở hệ tim mạch.

Cần có giấc ngủ ngon

Mất ngủ, khó ngủ, ngủ không sâu giấc... là tình trạng phổ biến ở người cao tuổi, nếu kéo dài có thể gây ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe. Vì vậy, bên cạnh việc tìm nguyên nhân và điều trị đúng cách, việc thực hiện chế độ ăn uống, sinh hoạt, tập luyện phù hợp là biện pháp tốt nhất để người cao tuổi có giấc ngủ ngon.

Thức ăn và nước uống có những loại làm cho dễ ngủ, ngủ ngon hơn nhưng cũng có loại gây trằn trọc, khó ngủ. Để có giấc ngủ tốt, người cao tuổi phải ăn uống đủ chất dinh dưỡng. Không nên uống rượu, bia và các chất kích thích gây tổn hại gan và gây mất ngủ như cà phê, các loại nước có gas. Không hút thuốc lá và tránh xa khói thuốc lá. Nên duy trì các hình thức tập luyện phù hợp với sức khỏe như đi bộ, tập dưỡng sinh một cách đều đặn hay thực hiện các bài luyện tập nhẹ nhàng trước khi đi ngủ để dễ đi vào giấc ngủ và giấc ngủ sẽ sâu hơn. Nơi tập cần đảm bảo vệ sinh, không khí trong lành, thoáng mát, tốt nhất có cả nơi ngồi nghỉ tránh gió mưa đột ngột. Cần tạo môi trường yên tĩnh, thư giãn trước khi đi ngủ, bao gồm các điều kiện tối ưu về ánh sáng, tiếng ồn, nhiệt độ. Tạo thói quen về giờ giấc sinh hoạt, đi ngủ. Mặc quần áo thoải mái, rộng rãi. Khi đi ngủ không nên đọc sách, xem ti vi, nhìn đồng hồ, tránh căng thẳng, lo lắng, xúc động...

Cải thiện tình trạng suy giảm trí nhớ

Suy giảm trí nhớ là tình trạng phổ biến đối với những người cao tuổi, thường là một tiến trình tự nhiên của sự lão hóa nên chưa cần thiết phải điều trị bằng thuốc mà chỉ cần áp dụng tích cực các biện pháp thường xuyên hoạt động trí não, sống trật tự, có phương pháp, việc nào ra việc ấy, luôn đọc sách, giao tiếp xã hội, luyện trí nhớ, liệt kê danh sách các công việc cần phải làm, lập thời gian biểu cho công việc hằng ngày, làm theo thời gian biểu công việc đã lập, đề ra những mục quan trọng cần chú ý thực hiện... Không uống rượu, bia vì rượu có thể thúc đẩy nhanh quá trình suy giảm trí nhớ, thậm chí mất trí nhớ ở người cao tuổi. Với những bệnh nhân bị suy giảm trí nhớ đã được xác định là do bệnh lý cần điều trị theo hướng dẫn của các bác sĩ chuyên khoa.

Kiểm tra sức khỏe định kỳ

Tuổi càng cao thì sức khỏe càng yếu dần và nhiều chức năng của cơ thể bị suy giảm, trong đó có hệ thống miễn dịch. Do đó, người cao tuổi dễ mắc bệnh và bệnh mạn tính cũng thường hay bị tái phát. Một số bệnh thường gặp ở người cao tuổi là bệnh tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, thiếu năng mạch vành, viêm phế quản mạn tính, giãn phế quản, tâm phế mạn tính, hen phế quản, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, loét miệng, ăn không tiêu, đầy hơi, chướng bụng, táo bón, viêm loét dạ dày-tá tràng, viêm đại tràng mạn tính, đau xương, khớp, thoái hóa khớp...

Bên cạnh việc phòng bệnh ngay từ thời trẻ bằng cách xây dựng lối sống khoa học, ăn uống cân bằng đủ chất, năng luyện tập, không hút thuốc lá, hạn chế rượu bia, thì người cao tuổi cần đi khám sức khỏe định kỳ, nhất là mỗi khi nghi bản thân mình có bệnh để tầm soát, phát hiện sớm và điều trị kịp thời. Nếu mắc những bệnh có tính chất mạn tính, cần gặp bác sĩ để được tư vấn kiến thức về bệnh, cách điều trị và cách chung sống với nó để tránh những lo lắng không cần thiết.

Wake Up: Những Giọt Nước Mắt Hạnh Phúc

Nguyễn Mạnh Hùng

Thường người ta nghĩ rằng đàn ông không khóc. Nhưng tôi đã bật khóc thật sự trước khi khóa tu **“Wake Up Asia 2014”** kết thúc. Và tôi không thể không viết ra đây những cảm xúc của mình về những ngày đặc biệt mà chúng tôi may mắn được có mặt bên nhau.

Thật sự rằng tôi không có ý định tham gia khóa tu Wake Up Asia 2014 tại Thái Lan lần này bởi tôi khá bận bịu cho các chương trình nhân dịp sinh nhật Thái Hà Books lần thứ 7. Hơn nữa, khóa tu này dành riêng cho các bạn trẻ, tuổi từ 18 đến 30, trong khi tôi đã quá tuổi này lâu rồi.

Nhưng tôi quyết định đi để đưa theo 16 thành viên gia đình Thái Hà đến khóa thiền này để các bạn trẻ được nếm vị ngọt của Phật Pháp, của thiền. Bạn cũng sẽ ngạc nhiên khi không chỉ có những Thaihabookers đã đi làm và một số sinh viên, học sinh tham gia. Có 3 thành viên nhí mới chỉ tám đến mười tuổi cũng theo tôi tham gia khóa tu mà không hề có cha mẹ đi kèm. Đưa các bạn trẻ tham gia khóa tu ở nước ngoài thật hấp dẫn và có lẽ là cách **“đụ”** hấp dẫn nhất. Tôi vẫn luôn tin rằng cần mang đạo Phật đến với giới trẻ, rằng chúng ta cần tu tập càng sớm càng tốt.

Năm ngày của khóa tu tràn đầy niềm vui và hạnh phúc. Thật khó tin nổi khi tổng số thành viên tham dự là 450 nhưng trong đó có đến 160 quý sư thầy và sư cô lo toan chăm sóc. Điều đó có nghĩa là cứ 2 thiền sinh là có 1 quý thầy, quý sư cô kèm cặp, giúp đỡ và hướng dẫn. Tỷ lệ này thật hiếm đối với các khóa tu trong nước và ngay cả trên toàn thế giới.

Không bật khóc sao được khi tôi chứng kiến các quý thầy, quý sư cô cùng ăn, cùng sinh hoạt, ngồi thiền, thiền hành, pháp đàm...cùng với chúng tôi. Tất cả giản dị và gần gũi đến khó tin.

Mím chặt môi lại tôi vẫn bật khóc khi trực tiếp chứng kiến quý thầy, quý sư cô nấu ăn từ mờ sáng, lo sửa toilet bị hỏng, lấp đất đá làm đường đến tận 22 giờ đêm để chúng tôi có lối đi thiền hành.



Tôi không thể quên hình ảnh quý sư nhường nón, nhường mũ cho quý tu sinh cư sĩ chúng tôi đội khi đi thiền hành. Các thầy lo cho cư sĩ không quen cái nắng của đất Thái khi mới sang. Rồi những hình ảnh đẹp của quý sư khi nắm tay các em nhỏ, cười với các con, vui với các con để các con nhận được sự ân cần và chăm sóc hơn cả từ cha mẹ mình.

Nói thật nhé, tôi đã tham gia rất nhiều khóa tu ở nhiều nước trên thế giới nhưng ít ở đâu có nhiều nụ cười và cười tươi như thế này. Những nụ cười rất tươi không chỉ từ quý thầy, quý sư cô mà từ mỗi thiền sinh. Ai cũng mang những nụ cười đẹp để tặng cho bạn đạo của mình và cả cho chính mình nữa. Cả một rừng nụ cười giữa khu rừng 15 héc ta của tu viện.

Tôi thấy xúc động khi biết trong khóa tu có những vị chủ tịch doanh nghiệp, tổng giám đốc các công ty, các giáo sư đại học, bác sỹ, kỹ sư, tiến sỹ, thạc sỹ,... nhưng tất cả cùng màu áo nâu, áo lam, cùng ăn mặc rất giản dị để hòa đồng bên nhau. Tôi giật mình nhận ra rằng họ cũng đã dám hy sinh quỹ thời gian ít ỏi của mình để rời văn phòng, xa công ty, quyết đầu tư cho khóa tu này. Để thay đổi chính mình. Để được thức tỉnh và nạp năng lượng.

Tôi đứng lặng người ngắm những Phật tử tí hon mới học những lớp đầu của tiểu học mà tự mình lấy thức ăn cho vừa đủ, tự ăn trong chánh niệm, tự rửa bát. Tôi giật mình khi thấy các bé này (*chứ không chỉ các anh chị trung học cơ sở hay trung học phổ thông và sinh viên*) tự giác ngủ dậy sớm để tham gia thiền hành giữa núi rừng tràn ngập tiếng chim hót và cây xanh.

Tôi không thể không khóc khi chứng kiến tận mắt hai học trò của mình xuất gia. Trước giờ phút này, em Thuận quê Nam Định và em Thu Nhi - sinh viên của tôi mấy năm trước khi còn là sinh viên của Đại học Duy Tân, TP Đà Nẵng, thành viên CLB yêu sách Thái Hà - còn gọi tôi là thầy. Còn sau khi xuất gia, các em chính thức trở thành sư chú Chân Trời Phạm Trú và sư cô Chân Trắng Chí Nguyễn. Từ nay tôi gọi các em là thầy, là sư cô thay cho các em vẫn gọi tôi là thầy trước đây. Tôi nhớ rằng trong những ngày trước của khóa tu, tôi mặc đồ nâu còn các em mặc áo tràng lam, còn ngày xuất gia tôi quyết định mặc áo lam trong khi

các em chuyển sang mặc bộ đồ nhật bình nâu và được nhận y vàng để đắp khi có khóa lễ. Xúc động lắm khi đổi vai. Xúc động lắm khi thấy các trò tiến bước xa hơn, nhanh hơn thầy.

Tôi đã khóc khi thấy sự thay đổi mỗi ngày của tất cả những ai có mặt trong khóa tu. Đặc biệt là 16 thành viên của gia đình Thái Hà Books đã thay đổi nhanh đến bất ngờ. Tôi xúc động khi các em khóc trong các buổi pháp đàm và sẽ chia bởi đã ngộ ra vấn đề của mình, bởi đã biết mình phải làm gì, bởi các em biết tận dụng mỗi ngày và giờ, mỗi phút và giây để thực hành lời Phật dạy. Đạo Phật không phải là để học mà để hành!

Nếu tính cả ngày đến và ngày rời tu viện, chúng tôi có đến 7 ngày ở Pakchong. Trên thực tế, có lẽ ngoài chùa Hoàng Pháp ra, chỉ có nơi đây mới tổ chức được khóa tu dài ngày cho số lượng tu sinh đông như vậy. Pháp môn mà các Phật tử thực tập ở đây là thiền, thiền trong mỗi phút mỗi giây. Mỗi thành viên tham dự khóa tu luôn nhắc mình và thực tập chánh niệm trong mỗi động tác, mỗi việc làm trong suốt những ngày này. Xúc động lắm khi nghĩ đến ban tổ chức, đến các quý thầy và quý sư cô, đến các tình nguyện viên (*mà chủ yếu là các bạn Thái Lan*) đã rất vất vả và dày công chuẩn bị cũng như phục vụ để mỗi ai đến đây nhận được nhiều nhất năng lượng và niềm vui.

Tôi không nhớ trong đời mình đã bật khóc mấy lần. Tháng 4 năm ngoái tôi cũng đã bật khóc trong khóa tu **"Giờ đây bên nhau"**. Và lần này nữa, tôi đã khóc trong hạnh phúc và cảm động. Sao mà tôi lại không khóc khi mà chính mình được wake up, được thức tỉnh cùng các bạn tu khác trong suốt 7 ngày này. Để rồi tự nhắc mình sống trong tỉnh thức mỗi ngày khi khóa tu đã kết thúc.

Tôi ngời gồ những dòng chữ này. Tôi không khóc. Chỉ cần nhớ lại 7 ngày ở Thái Lan thôi, 7 ngày của Wake Up Asia 2014 thôi tôi đã thấy hạnh phúc và bình an lắm rồi. Hình như tôi đã nạp được một nguồn năng lượng lớn lắm thì phải. Tôi cũng muốn, thật sự muốn lan tỏa năng lượng và tình yêu thương này đến tất cả mọi người, nhất là những ai đang có may mắn đọc những dòng chữ này. Hãy mở tâm mình ra và đón nhận, bạn nhé.

Ân Tình Với Bụt

BBT Làng Mai

Mở cửa nhìn pháp thân

Ngày ngày vào trang nhà, nhìn cảnh hoa mạn rồi mở cửa bằng động tác bấm vào dòng chữ **“Thở vào là hoa”** lòng con như được thắp lên niềm vui:

*“Mở cửa nhìn pháp thân
Đời màu nhiệm không cùng
Lòng dẫn lòng tỉnh thức
Dòng nước tâm trong ngần.”*

Cái vòng xoay nối mạng trên góc màn hình xoay tít lúc nhanh lúc chậm, đôi mắt con như chờ đợi một điều gì dù con biết rất rõ đằng sau cánh cửa **“Thở vào là hoa”** sẽ có Sư Ông đang biểu hiện, có đôi bàn tay của một thầy nâng quả địa cầu cùng hình ảnh tăng thân Bụt dưới buổi hoàng hôn như trong bài kệ hô canh mà mỗi chiều chúng con thường được nghe:

*“Vững thân ngồi dưới cội bồ đề
Ba nghiệp lắng rồi hết thị phi
Thu nhiếp thân tâm vào chánh niệm
Rõ soi diện mục thoát bờ mê.”*

Ba ơi! Đây là một bài hát ru trong đời sống tu học của con. Trong đó con luôn nhận được niềm vui được ngồi yên như Bụt, như Thầy... Niềm vui dần dà đã trở thành niềm tin yêu gần gũi khi con hiểu được con nhiều hơn, thương Ba, Mẹ, chị em và thương Bụt nhiều hơn.

Thông điệp con người

Ba biết không! Cứ mỗi lần được nhìn tăng thân Bụt ở rừng sồi Sơn Hạ là con lại thấy như thể chúng con đã từng cùng Thầy ngồi đó, nghe gió và tiếng chim hòa trong không gian yên lắng (Thầy con chọn những vị Bụt có dáng ngồi rất

thẳng và diện mạo rất trẻ làm con liên tưởng đến khuôn mặt trẻ tuổi của những sư em như Nguyệt Nghiê, Phương Nghiê, Đôn Nghiê, Phụng Nghiê...)

Trên thâm lá thu, Bụt làm nhân chứng cho những chiếc lá reo vui trong nắng và gió rồi lá rụng xuống đầy lối đi và hòa vào lòng đất. Bụt vẫn ngồi đó đón bình minh lên và ngắm hoàng hôn xuống trong khí thái an lạc, nụ cười thanh thân và đôi mắt trong, trẻ trung, tươi tỉnh lạ thường! Hình ảnh đẹp đó đã dần dần đi vào lòng con, thay thế những tượng Bụt, Bồ Tát bằng đất cốt đã từng ngồi, nằm rải rác quanh sân nhà mình. Có vị khiếm khuyết chỗ này, có vị khiếm khuyết chỗ kia... Thật tình mới nhìn vào tăng thân bằng tượng Bụt con thấy bất an và không muốn đến gần. Nhưng rồi Thầy đã ngồi xuống bình yên trong khi tiếng chuông quen thuộc được Thầy thỉnh lên, con cũng đã ngồi yên lắng nghe tiếng chuông, tiếng gió, tiếng chim và tiếng nói sâu thẳm trong lòng mình sau những bước chân ý thức trên con đường quen thuộc. Khi mở mắt ra, con nhận ra một thông điệp mới từ vị Bụt trẻ đang ngồi bên cạnh mình: **“thông điệp con người”**.

Và cứ thế, sau những ngày Quán Niệm tại xóm Thượng, con lại được Thầy dẫn xuống rừng sồi, ngồi cùng Tăng thân Bụt, thấp thoáng bóng người, bước chân, tiếng lá, đôi khi là hình ảnh các em bé quanh quẩn chơi đùa bên những tượng Bụt... Những điều bình dị như tín hiệu gửi vào tầng thức con làm con nhớ lại những bước chân kinh hành, những lời hộ niệm quanh một vị Bụt, hay một quả chuông mới ra đời. Đôi mắt ngây thơ của con ngày bé thức giấc bởi tiếng kinh râm ran, tiếng kinh nghe như lời nguyện cầu bí ẩn buồn buồn mà

con không hiểu hết. Con đã đứng nhìn cảnh ấy và tự hỏi ***“Vì sao có tượng Bụt, sao Bụt lại chỉ có trong chùa, trên bàn thờ, trước khi thành ông Bụt thì Bụt là ai, Bụt có phải là con người không?”*** Con đã đọc lui đọc tới chuyện cổ Phật giáo nhưng vẫn không thỏa mãn được những câu hỏi trẻ con của mình. Vậy mà giờ đây, khi những hình ảnh, âm thanh lưu lại trong tàng thức con qua bao năm tháng bộn bề bên cuộc đời đã nhờ Thầy tạo dựng một khung cảnh tương đồng cùng ý thức, giúp con gạt đi những đối tượng vẫn vơ để con được thấy và gặp lại Bụt thật đẹp, thật hiền và thân quen. Con bắt gặp nụ cười tươi nguyên của con ngày trước, nó tháo tung những khúc mắc của một tuổi thơ huyền bí. Con gặp lại nụ cười của Bụt trong nụ cười của con và sư anh, sư chị, sư em sống quanh con. Con thường ra vườn Bụt xóm Mới ngắm nụ cười bình an của Bụt. Nét mặt thanh thần ấy, ánh mắt bình an ấy lôi cuốn sự khám phá kho tàng tu học ở Làng, ở Thầy, ở Ba Mẹ và mọi người sống chung quanh con.

Mỗi lần vào thiền đường, nhìn Bụt ngồi đó, mỉm cười, những bài thiền hướng dẫn, những lời kinh đã được Thầy con Việt hóa rất dễ hiểu và gần gũi trong đời sống tu học như một cuốn sách giáo khoa mà con học hoài không chán. Cho nên ngày ngày con vẫn thích thú được cấp sách đến trường khi tham dự vào thời khóa của Đại chúng. Cuốn sách học vẫn, trong đó Thầy đã tạc tượng và an vị nhiều vị Bụt và Bồ Tát trong hai thời công phu, trong những lời chúc tán, Dâng Hương, Lạy Bụt... mà mỗi lần được nghe, được học con đều thấy vui và cần thiết. Và cũng ở đó, lần đầu tiên con tiếp xúc được Bụt là đất, đất là Bụt cùng quá trình đúc chuông tượng bằng đồng.

Nhớ những ngày còn bé, con thường theo Ba giúp Ba những việc vặt. Con thật ngạc nhiên khi một thầy chùa, hay một Phật tử đến trao cho chú của con tấm hình Bụt. Chú cầm tấm hình qua gặp Ba và chú Út. Ba anh em ngồi chụm đầu vào nhau bàn tán kế hoạch làm ra một tượng Bụt như mẫu đề nghị. Có hôm có cả các ôn, các bác, các chú trẻ, thông minh cũng cùng tham gia. Hoạt động ở làng đúc đã làm con thấy dần dần văn hóa của Làng Mai khi Thầy cứ ngày ngày nhắc nhở việc xây dựng tình huynh đệ trong đời sống hằng ngày.

Con thấy lại những hình ảnh thân quen của làng đúc ngay trong đời sống hiện đại này. Từ việc tổ chức một ngày giỗ Tổ, tổ chức một khóa tu, một buổi đi chơi, hay lễ hội ngày Tết... Tất cả đều quen thuộc với hình ảnh cả nhà quây quần kể chuyện cho nhau nghe, những sáng kiến mới của Ba, của chú, của anh em họ hàng đều làm cho không khí gia đình thêm ấm áp. Có hôm chú Út phải mày mò ôn lại chữ Hán và dịch lấy ý một đoạn kinh được khắc sau lưng một vị Bụt cho cả nhà hiểu, còn Ba và chú tính toán cách tra đồng, làm khuôn và rót đồng sao cho thành công. Công việc của chúng con là cùng nhau đập đất. Những tảng đất sét kho to dùng từ ruộng, từ biển được chở về lù lù quanh sân nhà. Chúng con đập nhỏ ra, dội nước vào và dùng chân trần cùng nhau đập cho nhuyễn, và gọi đó là trò chơi ***“đua xe tại chỗ”***. Những cái chân to nhỏ thi nhau chạy lúc nhanh, lúc chậm theo tín hiệu: ***“đèn xanh: chạy nhanh”***, ***“đèn vàng: chạy chậm”*** và ***“đèn đỏ: dừng lại”***. Khi đất đã nhuyễn thì từ đất đó làm ra dáng hình Bụt như mẫu. Đưa này bê một miếng đất vá vào chỗ lõm, đưa khác lấy bót đất ở chỗ dư... Dáng hình Bụt từ từ biểu hiện từ đất cát. Bụt ngồi dưới nắng cho cứng lại, còn chúng con ngày ngày vẫn ra thăm Bụt, chơi với Bụt và sửa lại dáng hình Bụt cho đẹp, vạt áo cho mềm, bàn tay cho thật... Khó nhất là làm diện Bụt, đôi mắt cho có thần, cái miệng cho uy nghiêm.v.v... Bụt hình thành như vậy đó. Bao nhiêu năm tháng nhìn Bụt, làm ra những tượng Bụt theo mẫu, con vẫn chưa trả lời được những câu hỏi trong mình và chưa bao giờ thấy một tượng Bụt giống con người như hôm nay.

Có lẽ tàng thức con đã quen định nghĩa Bụt có một khuôn diện trang nghiêm, uy nghi mà con

người không có được. Bụt giống một ông thần có quyền phép nhiều hơn là một con người bằng xương bằng thịt có thương yêu và khổ đau... Cái định nghĩ đó làm con cứng đờ ra khi tượng Bụt bắt đầu hình thành và hoàn tất. Để rồi chia tay Bụt cùng tiếng hộ niệm, cùng lời khẩn vái và đến khi gặp lại Ngài trong chùa cùng hương khói thì con với Bụt như là hai con người hoàn toàn xa lạ. Dù đôi lúc Ba con kể rằng: Đây là tượng Bụt do ông Nội con, ông Cố con, hay chú con đã đúc vào tháng này... năm nọ... Lời kể chỉ còn đọng lại

dấu ấn của thời gian cùng niềm tự hào mà không mang hương vị cuộc sống. Cho nên con nhớ đó rồi quên ngay vì thấy chẳng liên hệ gì tới đời sống hiện tại của mình. Đôi lúc ý thức con cũng chạm được một chút vào niềm vui cồn con khi nhớ lại hình ảnh một cục đất trở thành một vị Bụt, nhưng rồi khi nhìn khói hương nghi ngút, khăn vải, lau chùi thì lại thấy Bụt sao mà xa cách quá!!!

Thế mà hôm nay nhờ đi tu, gặp tăng thân, có pháp môn dưới sự dẫn dắt của Thầy, nhất là trong những tháng ngày quán chiếu về Đất Mẹ là một vị Bồ Tát thì tình thương của con như sống lại, con được trở về khu vườn tuổi thơ của mình với những bản thiện ban đầu, không bon chen, toan tính, so đo nhiều ... Con yêu tuổi thơ, dù thuở đó nhà mình khó khăn nhưng con có được tình thương của Ba, Mẹ, Ông Bà, chòm xóm... Bao nhiêu năm đi học, đi làm con vẫn cố gắng hết sức để giữ gìn tình yêu thương, nhưng con thấy như thể mình không bao giờ chạm tới được.

Bụt là một con người

Vậy mà những ngày tháng gần đây ở Làng, trong những lúc quanh quẩn bên Bụt, dạo quanh sân chùa, ngồi trong thiền đường... Con nhận ra con bắt đầu truyền thông được với Bụt, lúc xa lúc gần, lúc quen lúc lạ, lúc nhớ lúc quên, và cả lúc vui lúc buồn nữa... Và con nhận ra rõ ràng Bụt là một con người, không còn nghi ngờ gì nữa. Con khóc.

Thật ra, lần đầu tiên chấp nhận Bụt là một con người con thấy rất khó, con thấy con lo sợ như thể mình đang làm một điều gì sai quấy mà chính bản thân con, và ý thức hệ trong con chống đối, trả đũa, xúi giục không yểm trợ hành động này. Nhưng rồi nhờ có Thầy động viên, khai sáng và dẫn dắt cùng bước chân thiền hành đã khích lệ con mạnh dạn bước qua sự chọn lựa trong tâm thức và chấp nhận Bụt là một con người thật thụ.

Lạ thay khi chấp nhận được điều này thì con thấy con dễ thiết lập truyền thông với con, với các sư mẹ, sư chị và sư em con hơn. Khi tụng và chúc tán Bồ tát Thanh Lượng Đại Địa thì con như tiếp thêm năng lượng từ học đường, được thừa hưởng những khám phá bí ẩn của tiến trình khoa

học trên con đường sáng đẹp này. Con như được tiếp thêm năng lượng để tháo tung cái ngại ngùng để Bụt thật sự trở về gần gũi bên con, thân quen và an lành.

Nhờ vậy con nhận ra Bụt là ý niệm an lành có trong vàng trắng sáng, trong bông hoa tươi mát, trong thế ngồi vững chãi, trong bước chân bình an... Bụt không còn là hình dáng đó mà Bụt là sự sống nhiệm màu tương tức giữa con và vạn hữu... mà Bụt cũng là Tăng thân nữa đó Ba. Bởi bước chân của một mình con sẽ không bao giờ chỉ là bình an không thôi, những khi bước chân con bất an thì sẽ có sư anh, sư chị, sư em khác còn giữ được bước chân bình an của Bụt, đáng ngồi, giọng nói, tuệ giác, hay niềm vui của Bụt. Và con rất trân quý điều đó Ba à!

Hôm nay Bụt đã tung cánh bay vào không gian thênh thang phải không Ba Mẹ? Bởi tăng thân đã có mặt khắp nơi, đã có trong trường học, nhà tù, vườn rau rồi... Bụt đã hóa trăm ngàn hóa thân rồi mà con không nhận ra đó thôi. Khi con nhận ra được điều này thì con không còn lo sợ nhiều nữa. Con đã mỉm cười như những ngày còn bé con thấy Bụt bay trên chiếc xích và ròng rọc mà chú làm xà lan để di chuyển Bụt. Con sẽ không còn buồn khi phải chia tay với Bụt, khi thấy Bụt được nâng lên trên không trung rồi đặt lên xe và Bụt sẽ ngồi mãi trên bàn thờ. Giờ đây Bụt của con đã ở ngoài bãi cỏ, trên núi cao, trong công sở, ngoài nhà ga... Bụt đã di chuyển trên xà lan chánh niệm làm thành hệ quy chiếu thiết thực cho Bụt và cho chúng con được đi cùng nhau. Chiếc xà lan này không cần sức của hàng chục thanh niên lực lưỡng của làng mới nhất nổi một tượng Bụt bằng đồng lớn (*khi mọi người thường nghĩ: tượng Bụt càng lớn càng gần với con người*). Xà lan hôm nay con cải tiến bằng hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm để di chuyển một vị Bụt nhỏ nhưng biết nói, biết cười như một người bạn.

Điểm gặp Bụt

Mấy hôm học Quán Sở Duyên Duyên Luận, Thầy đã khai mở cho con bằng những kiến thức phổ thông về hình học không gian như: ***“Điểm là sự gặp nhau của hai đường và đường là sự di chuyển***

của một điểm”. Thật là rõ ràng phải không Ba khi họ hàng nhà mình đã áp dụng định lý này để di chuyển không biết bao nhiêu là chuông, là tượng đi khắp nơi. Con vui là vì con cũng đang áp dụng nó để cản trọng di chuyển một vị Bụt đang tượng hình trên một đường là bước chân ý thức và một đường là hơi thở ý thức để rồi điểm gặp Bụt là điểm ý thức của hai đường này khi gặp nhau.

Ba thấy không, con cũng đang áp dụng công nghệ hiện đại của kỷ nguyên mới vào sự nghiệp của Tổ đó Ba à! Rất là khoa học Ba hí? Mẹ và mọi người thường nói Ba là người chịu khó, thông minh và có óc sáng tạo... Con thấy hình như con cũng được Ba cho một ít để áp dụng vào công nghệ tu cho vui thì phải. Con rất biết ơn Ba Mẹ vì được làm con của Ba Mẹ và được thừa hưởng những hạt giống lành từ Ba Mẹ, ông bà và tổ tiên. Đi tu là con có cơ hội vui xởi và gieo trồng cho khu vườn tâm linh của nhà mình xanh tốt phải không Ba?

Công nghệ đúc tượng hiện đại

Mấy hôm trước, con gọi điện về nhà và Ba khoe: nhà chú con đang áp dụng công nghệ sạch cho công nghệ đúc chuông, tượng bằng đồng. Tự nhiên con cảm thấy vui vui vì con cũng đang đi trên tiến trình đó, tiến trình bảo vệ môi sinh và bảo vệ con người sạch đẹp. Ở Làng đang sản xuất ra những ông Bụt con, và tặng thân là một ông Bụt

lớn... mà theo con nghĩ đây một công nghệ đúc tượng hiện đại nhất mà con của Ba đang tham gia, ông Nội con chắc sẽ vui lắm Ba nhỉ?

Ngày trước, mỗi lần lật cuốn album lưu những hình ảnh ông Nội con đi ngược về xuôi, vào Nam ra Bắc đúc chuông tượng trong những ngày dưới bom đạn, con thấy Ông không thực tế tí nào. Nhưng khi đọc nhật ký của Thầy con, con mới hiểu trong cảnh tan thương của đất nước, người dân lành cần một nơi nương tựa, đó là mảnh đất tâm linh. Chỉ cần nghe được tiếng chuông chùa, tiếng tụng kinh, chỉ cần nhìn thấy sự bình an của Bụt là thấy mình được chở che, được hiểu, được thương...

Và thời nay, chúng con cũng vậy, cũng cần một nơi nương tựa khi thế giới tràn ngập thông tin không lành mạnh và khổ đau. Ánh mắt nghiêm định và sự sống đầy quyết tâm của Ông đã giúp con đi qua những chặng đường tu khó khăn. Để mỗi khi hát bài **“Bong, Bong tôi là chuông đại hồng...”** thì con thật sự xúc động khi nghĩ mình là một quả chuông mà tổ tiên huyết thống và tâm linh đã hết lòng hun đúc, một quả chuông sống có âm thanh vui nhẹ niềm thương đau.

Con cảm ơn Ông Bà, Ba Mẹ và cả nhà thật nhiều. Con kính gửi về nhà sự bình an của tăng thân.

Con của Ba Mẹ



Giới Hạn Của Đồng Tiền

Thích Nhật Từ

TIỀN KHÔNG PHẢI LÀ TẤT CẢ

Phần lớn chúng ta đều biết giá trị tích cực của đồng tiền, nhưng phân tích về giới hạn và sự tiêu cực của nó thì ít người đề cập vì nhiều lý do khác nhau.

Thứ nhất, người ta cho rằng **“tiền là tiên là Phật, là sức bật tuổi trẻ, là sức khỏe tuổi già, là cái đà danh vọng, là cái lọng che thân, là cán cân công lý”**. Quan niệm sai lầm về giá trị giao hoán của đồng tiền khiến con người chạy theo bằng nhiều hành động phi pháp, dẫn đến kết quả ngồi tù. Hậu quả đó còn đeo bám chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác dưới hình thức nhân quả.

Thứ hai, khi không thấy mặt giới hạn của đồng tiền thì việc có nhiều tiền sẽ làm cho người ta tiêu xài hoang phí và đánh mất chính mình trong sự hưởng thụ, mà cứ nghĩ rằng đó là nguyên nhân

dẫn đến hạnh phúc. Rơi vào sai lầm này, chúng ta bỏ quên giá trị tương lai mà việc hối hận đôi lúc đã muộn màng.

Thứ ba, để thấy rõ giới hạn của đồng tiền thì việc so sánh đối chiếu giúp chúng ta thấy và tránh được nó dễ dàng hơn.

Trong bài này, tôi chủ yếu dựa vào các câu ngôn ngữ Trung Quốc hiện nay được dịch và phổ biến trên internet. Nguyên văn gồm gần hai mươi câu phát biểu. Tôi chọn lọc nêu ra vài câu để thông qua đó, chúng ta cùng thấy rõ những giới hạn và tránh được tác hại tiêu cực do sử dụng đồng tiền sai phương pháp. Nếu hiểu đồng tiền là kẻ đầy tớ trung thành phụng sự cho hạnh phúc chân chính của con người thì đồng tiền đó được gọi là đồng tiền khôn. Nhưng nếu hiểu đồng tiền là chủ nhân sai xử, định đoạt tất cả mọi thứ thì đó là đồng tiền dại hay đồng tiền ma, dẫn dắt ta vào con đường đọa lạc và mất hạnh phúc.



TIỀN VÀ TỔ ẤM

“Tiền có thể mua được ngôi nhà nhưng không thể mua được tổ ấm”.

Ngôi nhà thuộc về vật chất với không gian lớn nhỏ, trang trí nội thất ngoại thất, cảnh sân vườn, các vật dụng trong nhà nhiều hay ít, một phần lệ thuộc vào tài chính của gia đình, một phần lệ thuộc vào thói quen và phong cách sống. Người Trung Hoa có khuynh hướng không thích trang trí nhà cầu kỳ mặc dù họ rất giàu, vì đôi lúc nó thu hút kẻ trộm ghé mắt, đánh hơi. Bên trong căn nhà tuy nhiều vàng nhưng màu sắc trang trí căn nhà chẳng hấp dẫn chút nào.

Mái nhà có thể là phương tiện tốt để tạo ra mái ấm gia đình nếu ta biết cách. Một túp lều tranh hai quả tim vàng chỉ là mô hình tình yêu lý tưởng. Hề cái gì lý tưởng, cái đó không có thật, hoặc nếu có cũng chỉ tồn tại trong khoảng thời gian rất ngắn. Do đó, tiền rừng biển bạc nếu không biết cách chăm sóc thì nhà sang trọng cỡ nào đi nữa cũng không thể mang lại hạnh phúc cho đời sống vợ chồng và mối liên hệ thiêng liêng với con cái. Các tỷ phú, triệu phú, đại gia có thể mua vài chục căn nhà khác nhau, mỗi căn trị giá vài tỉ đồng, nhưng nếu không biết cách vun bón thì hạnh phúc vẫn cất cánh bay cao.

Hình ảnh tương phản ở đây là ngôi nhà và tổ ấm. Tổ ấm chỉ có trong ngôi nhà. Tổ ấm không thể tồn tại lâu dài ở ngoài đường, ngõ hẻm, vỉa hè, mà nó phải có chỗ để phát triển. Cũng giống như các con chim phải tự xây tổ lấy. Không chịu treo lơ lửng trên cành cây hay nhánh cây để tránh sức gió, chúng đầu tư xây dựng tổ ấm, và sau khi xây xong, chúng có thể sống gần một kiếp đời. Như vậy, cái tổ ấm đối với loài chim và một số loài động vật chỉ là căn nhà chứ không có giá trị tinh thần như thế giới loài người.

Tổ ấm trong văn hóa con người bao gồm hạnh phúc, sự tâm đầu ý hợp, tương nhượng, hài hòa, chia sẻ, nâng đỡ, dìu dắt nhau. Dành thời gian cho đời sống vợ chồng mỗi ngày vài ba tiếng có thể quá dài so với các doanh nghiệp lớn vì họ chỉ

bận tâm tạo ra tiền, đôi lúc không quan tâm đến người thân thương. Đem tiền, tài sản nhà cửa về cho con cái, nhiều người nghĩ rằng như thế là xây dựng hạnh phúc gia đình. Phần lớn con cái đại gia thường sử dụng số tiền thu nhập của cha mẹ ăn xài không tiếc tay, hưởng thụ sai phương pháp, cuối cùng bị hệ lụy và bế tắc trong cuộc đời.

Sống với năm điều đạo đức Phật dạy: không giết người, không trộm cắp, không lường gạt, không ngoại tình, không rượu chè ma túy, là một trong những yêu cầu rất cần thiết để chúng ta có được một tổ ấm, theo nghĩa hạnh phúc mà con người và xã hội cần phải có. Sự phấn đấu phần lớn của các cặp tân hôn là dành dụm để mua nhà, vì nếu không mua được giá trị yên ấm của ngôi nhà thì tổ ấm cũng sẽ không có mặt. Nhưng có căn nhà mà không có hạnh phúc thì cũng chẳng giá trị gì, trước sau rồi sẽ có bên đề nghị ly thân, và con cái trở thành nạn nhân trực tiếp. Do đó, phải quan tâm đến tổ ấm. Người biết quan tâm đến tổ ấm thì dù ngôi nhà vật lý có nhỏ, nằm ở khu vực không mấy thuận lợi vẫn có thể đảm bảo được hạnh phúc.

Ở hải ngoại luôn đặt nặng không gian sống. Cũng là một căn nhà, chất liệu đó, chất lượng đó, nhưng nếu mua ở khu vực sang trọng thì giá có thể cao gấp ba đến năm lần. Người ta đành lòng bỏ tiền vì môi trường sống tại đây an toàn về tính mạng, không có kẻ nghèo, ít tệ nạn. Ở những nơi như thế, người ta cảm giác bình an hơn và tổ ấm gia đình được siết chặt hơn. Nó không có bất cứ mối đe dọa nào, nhất là những gia đình nuôi con nhỏ cần sự chăm sóc mà phần lớn cha mẹ phương Tây không có cơ hội này. Cho nên, môi trường tốt giúp cho ngôi nhà trở thành phương tiện tạo ra một tổ ấm tốt.

Theo Phật giáo, môi trường đóng vai trò khá quan trọng trong đời sống của chúng ta. Bên cạnh môi trường, ta cũng cần phải quan tâm lẫn nhau. Thử hình dung một gia đình, vợ chồng gặp nhau mỗi ngày chỉ khoảng một giờ, về nhà thì việc ai nấy làm, không ai hỏi han ai, nếu có hỏi cũng chỉ toàn về công việc. Mang công việc vào nhà bếp, trên bàn ăn, trên giường ngủ hay những lúc bên cạnh nhau thì không thể nào đảm bảo được hạnh phúc

một cách lâu dài. Rất nhiều quý bà, quý cô muốn chồng mình cảm nhận trên nền tảng cảm thông với tất cả khó khăn mà mình đang gặp, hoặc những người chồng muốn vợ hiểu được phần nào như người tâm đầu ý hợp, cho nên thời gian sinh hoạt gia đình thay vì dành cho nhau hạnh phúc thì họ toàn dành cho nhau nỗi lo, sự căng thẳng trong mỗi công ăn việc làm.

Học theo tinh thần Phật dạy, không gian nào công việc đó, giờ nào việc đó, là hai tiêu chí của hiện tại lạc trú. Về đến nhà thì chỉ nhớ đến vợ chồng và con cái, nhớ đến trách nhiệm trong mái ấm, chứ không nên nối kết công việc của công sở, giao dịch, mua bán, lời lố, hơn thua, tranh chấp, kiện tụng. Bởi vì mang căng thẳng đó về nhà thì mái ấm gia đình biến mất, mặc dù ta ở nhà cao cửa rộng.

TIỆN VÀ GIẤC NGỦ

“Tiền có thể mua được chiếc giường nhưng không mua được giấc ngủ”.

Ai cũng hiểu rõ, giường là phương tiện để ngủ. Ngủ dưới đất vẫn có thể ngủ ngon vài ngày nhưng không được lâu, vì yếu sức khỏe có thể dẫn đến cảm cúm, đau nhức xương khớp, do độ ẩm dưới lòng đất tấn công vào cơ thể chúng ta. Cho nên, chiếc giường tốt được hiểu là phương tiện đảm bảo sức khỏe và giấc ngủ.

Nhiều người không quan tâm đến sự đảm bảo về giấc ngủ này mà chỉ mong mỏi được êm ấm trong lúc nằm hoặc ngồi trên nó. Do đó, thiếu kiến thức về lãnh vực thì dù ngủ trên giường tiện nghi nhưng bệnh tật vẫn phát sinh; nhất là những chiếc giường nệm quá thụng. Cột xương sống con người đòi hỏi nằm trên mặt phẳng không quá cứng cũng không quá mềm, để cơ thể được hoạt động một cách tự nhiên. Nệm dày sẽ khiến sự thoát chất thải từ lỗ chân lông không được thực hiện. Nệm quá thụng dẫn đến cụp xương, thoát vị đĩa đệm hoặc những chứng tê liệt. Do đó, nên giảm hết tất cả phương tiện này, thậm chí không sử dụng đến gối. Nếu có, hãy dùng lớp khăn mỏng thì giấc ngủ sẽ diễn ra một cách tốt hơn. Ta cũng cần phải giữ hai tư thế ngủ. Tư thế thứ nhất

là nằm ngửa, duỗi thẳng tay chân, đừng co quắp, lạnh thì lấy mền đắp. Co rút tuy có cảm giác ngủ ngon, lạnh thân nhiệt bên ngoài và tỏa thân nhiệt bên trong chống chế cái lạnh giúp chúng ta ngủ ngon; nhưng thực tế lại tổn hao sức khỏe đáng kể hoặc dẫn đến tình trạng nghẽn máu và ác mộng.

Tư thế thứ hai là ngủ theo thế con sư tử. Tức là nằm nghiêng phía tay phải. Cái gối vừa khoảng cách của vai. Tùy theo mỗi người, độ vai từ cổ có chiều dài hơn một tấc, ta đặt gối bằng như vậy để khi nằm nghiêng, đỉnh đầu, cột xương sống, và mọi xương sườn trở thành một đường thẳng.

Phần lớn, các vị xuất gia theo lời khuyên của đức Phật đều chọn tư thế ngủ này. Nó phù hợp với quy luật vận hành của vũ trụ về âm dương, ngày đêm và do vậy sức khỏe duy trì. Suốt cuộc đời, đức Phật ngủ nghiêng về phía tay phải. Khi qua đời, đức Phật cũng nằm ở tư thế đó, nên không bao giờ gặp ác mộng. Tránh nằm sấp vì nằm sấp gợn dục và làm máu huyết không lưu thông, đè ép tim, hơi thở khó đều. Và khi đọc sách tránh nằm sấp ngửa cổ lên đọc.

Giường là phương tiện dẫn đến giấc ngủ nhưng nó không thể mua được giấc ngủ. Như vậy, để có được giấc ngủ thì ta phải làm gì? Trong kinh, đức Phật dạy, cứ mỗi ngày, người đệ tử Phật nên thực tập bài quán từ bi để năng lượng của tình thương được lan tỏa, phủ trùm lên những người thân, và sau đó đến kẻ thù hoặc những người quan niệm chúng ta là kẻ thù. Thể hiện lòng từ bi với người thân, người biết tôn kính mình thì dễ vì ta và họ ăn khớp nhau như một liên minh; nhưng thể hiện tình thương với những kẻ đối lập và những người hại mình mới khó.

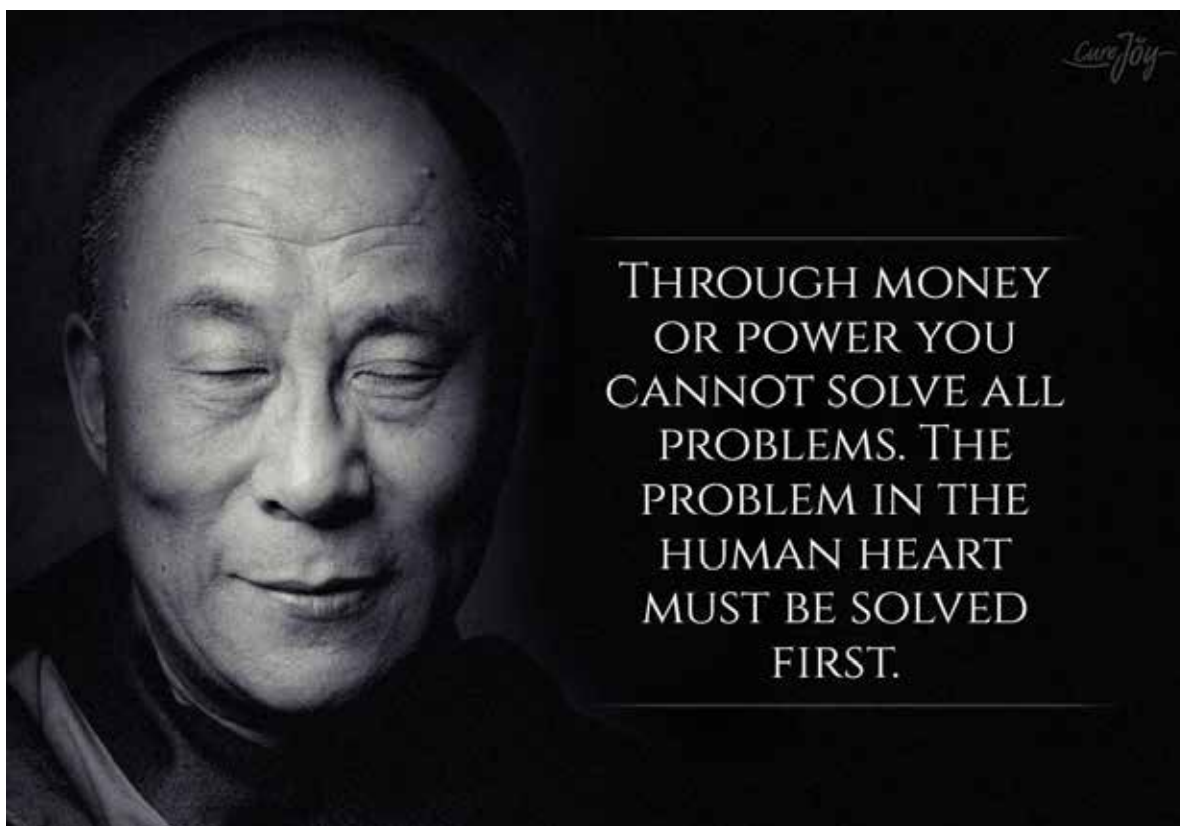
Đạo Phật dạy chúng ta làm như thế là vì trăm nghìn người bạn đôi lúc vẫn chưa đủ. Nhưng một kẻ thù cũng đủ làm ta sát bất sang bang. Do đó, cố gắng tháo mở hận thù, thiết lập tình bạn; và phương pháp quán từ bi ít nhất giúp chúng ta thành công ở chỗ, không có gút mắt gì với ai. Người ta có thể có gút mắt với mình nhưng gút mắt đó là một chiều. Cái gì một chiều, cái đó không hệ lụy nặng; và về lâu về dài sẽ được tháo mở một cách tốt đẹp. Như vậy, thực tập quán từ bi trước khi đi ngủ

sẽ làm cho chúng ta không còn nổi ám ức đối với những bức dọc, những người không ưa, những đối tượng thiếu dễ thương, những kẻ gây hấn góp phần tạo nổi khổ niềm đau cho ta.

Sự thực tập thứ hai là buông xả. Hiện tại lạc trú theo tinh thần Phật dạy còn bao gồm công việc nào phải ăn khớp với thời khắc đó. Ví dụ, buổi sáng từ bảy giờ đến mười một giờ, chiều từ một giờ đến năm giờ là giờ công việc văn phòng, công xưởng. Đến giờ nghỉ giải lao là chỉ hiểu đơn giản hít thở, thư giãn, bớt căng thẳng, giảm áp lực, chứ không ngồi tán gẫu, cũng không rượu bia. Về đến nhà chỉ chuyên tâm lo việc nhà. Đến giờ ngủ thì chỉ nhớ duy nhất giấc ngủ an lành không mộng mị. Tất cả những cái còn lại bỏ quên hết. Ai tập như thế thì có thể khắc phục được tình trạng mất ngủ. Rất nhiều người khó tính, nằm trên giường quen thuộc ở nhà thì ngủ được, nhưng khi sang phòng khác cũng trong căn nhà ấy lại trằn trọc thâu đêm. Như vậy, sự khó tính này cho thấy sự dính chấp của chúng ta về phương tiện vật chất quá cao, khiến chúng ta không thích ứng môi trường mới và mất ngủ diễn ra nhiều lần, ảnh hưởng đến sức khỏe và tính tình.

Buông xả tất cả những căng thẳng trong ban ngày thì về đêm, ta nằm chỉ cần hít thở thật sâu, nhẹ nhàng, thư lỏng, tư thế thoải mái không co duỗi, giấc ngủ sẽ có mặt rất nhanh. Ngủ không mộng mị cho chúng ta tuổi thọ lâu bền, sống cũng khỏe mạnh. Cho nên, hãy cố gắng thực tập. Muốn có giấc ngủ ngon thì tâm phải hoan hỷ. Tất cả những gút mắc, những vướng bận trong cuộc đời phải buông xả hết. Trước khi nhắm mắt phải biết quán tinh thần, tình thương trên nền tảng của rộng lượng và tha thứ.

Tối kỵ đọc sách, xem truyền hình hay xem báo trước giấc ngủ bởi vì hoạt động này khiến ý thức tiếp tục hoạt động và do đó giấc ngủ không thể nào thư lỏng được. Hãy tập thể dục khoảng mười lăm phút trước khi ngủ. Nằm xuống ta quán tưởng: **“Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát, cho con ngủ ngon lành, cho con ngủ an giấc không mộng mị”**. Nếu là sinh viên học sinh thì ngoài câu quán tưởng đó, ta còn thêm câu: **“Con sẽ thi đỗ đạt cao”** với sự tự tin lớn. Hoặc đối với người đang nỗ lực đầu tư các công trình thì ngoài tâm niệm như vừa nêu, ta còn tự nhủ: **“Năng lực ở mỗi con người là vô tận, xin cho con chiếc chìa khóa để khai mở các năng**



lực đó”. Ta nạp dữ liệu của sự tự tin với chức năng tự điều chỉnh tất cả rối loạn của ý thức do suy nghĩ quá nhiều và vì thế, cảm giác thư lắng có mặt giúp ta đạt giấc ngủ an lành. Sẽ là một sai lầm nếu nghĩ rằng phương tiện của giường, mùng mền, chiếu gối tốt thì giấc ngủ sẽ tốt.

Trong các chùa, phần lớn ngủ trên giường gỗ. Chùa nào khá có thể thêm cái chiếu, cái mền đơn sơ. Hầu như không ai sử dụng gối ôm, chỉ có một cái gối mỏng lót đầu. Ấy vậy mà phần lớn thầy tu nằm xuống đều ngủ dễ dàng, vì họ vốn không có những bận tâm. Người tại gia nếu thực tập vài mươi phần trăm như thế, hiệu quả sức khỏe thông qua giấc ngủ sẽ rất cao. Cho nên, đừng nên nghĩ rằng có tiền mua phương tiện tốt là có thể ngủ ngon.

Một số người mua chiếc giường trị bệnh, bên dưới có lớp điện tử truyền nhiệt. Thỉnh thoảng báo chí vẫn đưa tin giường chập điện gây tử vong. Do đó, ta đừng sợ hãi đến độ lúc nào cũng bật các loại mền nhiệt hay giường nhiệt cả trong mùa lạnh. Chỉ cần trước khi đi ngủ ta tập thể dục, rồi với cái mền giản đơn đủ ấm vừa với khí hậu và nhiệt độ xung quanh, ta vẫn ngủ ngon lành. Còn sử dụng nhiệt quá nhiều, khiến chúng ta dần dà trở nên yếu hơn khi ta rời khỏi cái mền, cái giường nhiệt đó. Hãy để cơ thể tự thích ứng với khí hậu xung quanh, ngoại trừ người già cần đến những hỗ trợ này, còn bằng không, hãy sử dụng các biện pháp tự nhiên, những chuyển hóa tâm lý đừng để cho gút dính trong tâm mình.

TIỀN VÀ KIẾN THỨC

“Tiền có thể mua được một quyển sách nhưng không thể mua được kiến thức”.

Sách là nhịp cầu đi đến kiến thức nếu sách đó chứa nội dung tích cực, chứ không phải lúc nào mua sách cũng đều tốt cả. Sách nhiều rác rưởi thường chiếm thị trường hơn những sách hay. Phần lớn, những quyển sách đoạt giải Best Seller, Putlizer hay những giải thưởng quốc tế lại không phải là những quyển sách quá hay mà là những

quyển sách phổ thông. Cái gì mang tính phổ thông càng được nhiều người đọc bởi dễ hiểu, dễ cảm nhận và dễ tiếp thu.

Sách cực kỳ uyên bác chỉ đáp ứng cho giới chuyên gia hoặc nhà nghiên cứu. Thời gian đầu tư để viết thành một tác phẩm sách đôi lúc mất vài chục năm. Còn những sách bán chạy đôi lúc chỉ viết trong vòng vài tháng. Cho nên đừng dựa vào tiêu chí bán chạy hay thuộc danh sách Best Seller mà cho rằng đó là sách tích cực. Nội dung tích cực không lệ thuộc vào các giải thưởng mà sách được trao tặng. Người phương Tây có câu ngạn ngữ: ***“Hãy cho tôi biết bạn đọc cái gì mỗi ngày, tôi sẽ cho bạn biết bạn là người như thế nào”.***

Sách là loại thực phẩm tinh thần có thể làm tăng dưỡng chất và kiến thức. Nhờ đó, ta có những túi khôn của loài người, kinh nghiệm của thế hệ đi trước, các kiến thức chuẩn mực về mọi lãnh vực ngành nghề để ta rút ngắn thời gian mà vẫn có thể trở thành chuyên gia giỏi ở một lãnh vực chuyên môn nào đó. Cho nên phải chọn đúng sách hay chứ không đọc tràn lan; vì đọc hoài sẽ không bao giờ hết; thậm chí ta có thể chết trước khi đọc được những quyển sách hay.

Mỗi ngành nghề dù ở cấp cử nhân, thạc sĩ, tiến sĩ, chỉ cần đọc khoảng chừng năm quyển sách của năm tác giả hay nhất lãnh vực đó là ta có thể nắm bắt vấn đề. Cho nên bằng kiến thức liên ngành và có phương pháp trong việc tiếp xúc, sàng lọc kiến thức, ta vẫn có thể tự học mà không nhất thiết phải đến trường lớp. Tự học thông qua tư vấn của nhà chuyên môn, chuyên gia. Ví dụ, chỉ đọc một hai tác phẩm về xã hội học, ta biết được nội dung xã hội học là cái gì, giá trị và khuynh hướng ứng dụng của nó ra sao. Đọc vài ba quyển sách hay của các triết gia về lãnh vực triết học, ta biết toàn bộ phạm vi ứng dụng của nó, chứ không cần phải đọc ngấu nghiến hết cuốn này đến cuốn kia như thể con mọt sách. Như thế không giá trị.

Đọc sách không nên nhằm mục đích tiêu khiển thời gian mà phải ghi chú những yếu tố ấn tượng. Nhiều người bỏ hàng chục năm đọc sách nhưng rốt cuộc lại không gặt hái được gì. Trong khi đó, mỗi năm chúng ta đọc vài ba quyển sách hay, đọc

ngẫu nhiên, đọc hiểu rành mạch như thể mình là tác giả, thì dần dà kiến thức đó trở thành của mình. Rồi trên nền tảng của những gì mình đang có, chúng ta phát huy cái mới. Không bộ nhớ nào siêu việt đến độ có thể giữ lại hết tất cả những dữ liệu kiến thức từ sách, nên chúng ta phải ghi chú.

Các khoa học gia, bác học, triết gia, các nhà tư tưởng lớn thường được nghĩ rằng kiến thức của họ mênh mông. Thực tế nằm ở phương pháp giữ kiến thức và sử dụng nó một cách đúng đắn. Muốn có kiến thức, ta phải tiêu hóa những giả thuyết mà tác giả của quyển sách đưa ra. Có hai khuynh hướng để tạo ra một kiến thức chuẩn:

Giai đoạn một, khi đọc một tác phẩm nào đó, ta đặt giả thuyết mình chính là tác giả chỉnh sửa tác phẩm như đứa con tinh thần của mình. Phát xuất từ mối đồng cảm với tác giả, ta mới cảm nhận được chiều sâu của quyển sách và giải phóng cái **“tôi”** cố chấp cao ngạo rằng kiến thức mình hơn tác giả quyển sách này. Từ đó, ta học những cái hay của tác giả.

Giai đoạn hai, phải đặt mình trong tư thế phản biện. Nếu được quyền trình bày bằng quan điểm khác thì cũng cùng vấn đề đó, ta cố gắng tạo ra giá trị tương đương hoặc hay hơn để giải quyết. Cách đọc thứ hai này giúp chúng ta khám phá nhiều giá trị mới.

Ví dụ, con đường từ chợ An Đông sang chùa Giác Ngộ thông thường nhất là đường Sư Vạn Hạnh rẽ qua đường Nguyễn Chí Thanh. Một số người lại thích đi từ Hùng Vương rẽ qua Nguyễn Chí Thanh, hoặc đi đường Nguyễn Duy Dương rẽ vào. Còn nhiều cách khác nữa. Như vậy, nếu có nhiều cách thức để đi đến một địa điểm thì tại sao chúng ta phải đồng tình tuyệt đối với một tác giả nào mà không tạo ra sáng kiến mới về vấn đề tương tự. Hãy nghĩ rằng mình không có những tác phẩm đó, không có những kiến thức đó, và bây giờ mình buộc phải tạo ra lối đi giải quyết những vấn đề mà tác giả đang quan tâm; tự động ta sẽ có hướng đi mới. Nhưng cố gắng làm sao để nó tối thiểu bằng giá trị cũ. Phương pháp này giúp ta tích lũy rất nhiều kiến thức.

Người đọc sách một cách nghệ thuật thường theo khuynh hướng đồng thuận với tác giả và phản biện lại các quan điểm chưa chuẩn của tác giả nên không rơi vào chủ nghĩa của cái **“tôi”**, làm cản mắt mình, không cho mình tiếp xúc những giả thuyết mới. Do đó, muốn có kiến thức hay, ta phải đọc sách và sử dụng kiến thức đọc sách này để viết ra tác phẩm. Không nhà bác học nào, khoa học gia nào ngồi vắt óc từ đầu chí cuối cho một tác phẩm. Các nhà văn, nhà thơ làm bất cứ lĩnh vực nào cũng đều phải tham khảo với những người khác.

Dữ liệu kiến thức là của chung. Biết sử dụng kiến thức đã có để tạo ra những giả thuyết mới, học thuyết mới thì khám phá phát minh sẽ ít nhất có tính thuyết phục vài chục phần trăm. Nếu ta áp dụng công thức tham khảo để viết một quyển sách cho lĩnh vực làm thơ, tôi tin rằng, suốt cuộc đời chuyên làm thơ, ta không chỉ viết vài chục bài mà đến vài ngàn bài. Vấn đề là phương pháp luận, phải để dòng cảm xúc dâng trào ở mức độ không thể nén được nữa, nó phải vỡ tung ra thì lúc đó mới chấp bút viết một mạch được. Đó là phản ứng tự nhiên khi tư duy đã đến lúc chín muồi cho một vấn đề. Còn sử dụng phương pháp nhân tạo bằng tham khảo nghiên cứu, ta cũng vẫn có được những bài thơ độc đáo. Tương tự đối với lĩnh vực họa, kiến trúc, v.v... Nếu ta biết tham khảo thì giá trị kiến thức tăng trưởng rất nhanh mà không bị quy chụp là người sao chép lẽ lỗi cũ của người đi trước.

Đôi khi đọc những quyển sách dở nhưng ta vẫn tích lũy kiến thức hay, bởi vì tinh thần phản biện thúc đẩy ta phát sinh ra một học thuyết mới. Các nhạc sĩ nếu chịu khó sáng tác nhạc bằng phương pháp nghiên cứu và tham khảo thì suốt cuộc đời không chỉ có vài chục bài mà có thể vài trăm kiệt tác vẫn không trùng giai điệu của người khác, không trùng ý tưởng sáng tác của người khác.

Do đó, việc thu nạp kiến thức thông qua một quyển sách là không khó nếu ta có chìa khóa để thực tập. Dĩ nhiên phải đọc sách hay. Đọc sách dở, ta sẽ bị rơi vào ma trận của kiến thức, rồi đầu óc trở nên rối tung, không nhận biết tác giả nào chuẩn, tác giả nào sai; không biết quyển sách

nào hay, quyển sách nào dở. Càng đọc càng thấy các quyển sách mâu thuẫn nhau, dẫn đến mất phương hướng.

Tiền và Sức Khỏe

“Tiền có thể mua được thuốc thang nhưng không thể mua được sức khỏe”.

Điều này rất rõ. Thậm chí không có tiền, ta vẫn mua được thuốc nhờ chế độ an sinh xã hội. Ở nước ngoài, người nghèo, thất nghiệp và nhất là nuôi con nhỏ thì tiền trợ cấp xã hội khá cao. Không làm vẫn có tiền, vẫn có thuốc.

Điều tối kỵ nhất trong y khoa là tự cấp thuốc cho bản thân. Các bác sĩ chuyên khoa khi lâm vào căn bệnh mà mình sở trường, cũng thường không điều trị cho chính mình mà phải nhờ đến bác sĩ cùng lĩnh vực. Bởi vì tính chủ quan sẽ đẩy chúng ta rơi vào sự sai lầm trong điều trị.

Bác sĩ trị bệnh tim, khi bị bệnh tim phải nhờ đến bác sĩ tim khác điều trị; như thế hiệu quả mới cao. Do đó, dược sĩ có mặt để thẩm định lại thang thuốc. Vì cách bào chế thuốc, dược tính của thuốc, mức độ chỉ định cho phép, mức độ nghiêm cấm, tình huống nào sử dụng, nó thuộc về sở trường của dược sĩ chứ không phải của bác sĩ. Bác sĩ chỉ định bệnh, còn trị liệu thuộc về sự hỗ trợ của

dược sĩ. Dược sĩ thấy bác sĩ làm không đúng có quyền điều chỉnh và không cấp phát thuốc. Còn tự điều trị bệnh cho mình chỉ càng làm bệnh nặng hơn. Hoặc nóng vội chuyển sang thầy thuốc mới, người Trung Hoa gọi là ***“đa sư hư bệnh”*** cũng khiến bệnh nặng hơn, do mức độ theo dõi không liên tục.

Phương Tây ngày nay tinh tế hơn ở chỗ, họ lưu giữ lý lịch trị bệnh rất khoa học. Úc đang tiên phong về lĩnh vực này. Hiện nay, họ lưu giữ dưới hình thức kỹ thuật số. Khoảng năm năm nữa, ắt hẳn Úc sẽ là quốc gia đầu tiên có tổng hợp lý lịch bệnh trạng, lý lịch nhân thân dưới hình thức kỹ thuật số cho toàn công dân nước mình.

Giữ toa thuốc và phần định bệnh của bác sĩ tại phòng khám là điều bắt buộc ở nước ngoài. Cho nên bệnh nhân nào cũng đều có lý lịch bệnh. Mỗi khi gặp bệnh nhân không thuộc sở trường của mình, các bác sĩ không dám làm liều, mà phải gửi đến một chuyên gia khác. Trước khi gửi, vị bác sĩ đó phải đính kèm theo hồ sơ lý lịch bệnh, phim chụp, các kết quả và sự chẩn trị của mình. Truyền thông nối kết họ với nhau, nhận xét của chuyên gia A, B, C sẽ là dữ liệu quan trọng cho bác sĩ định bệnh chuẩn xác hơn. Đó là phương pháp rất có trách nhiệm. Sự sơ xuất nhỏ đôi khi khiến bác sĩ thân bại danh liệt và phải đền bù nhân mạng rất



cao. Ở Việt Nam thì hầu như điều này chưa được quan tâm, cho nên mức độ chống chỉ định trong việc sử dụng thuốc xảy ra thường xuyên.

Một số bác sĩ muốn bệnh nhân đến với mình nên kê toa mạnh để bệnh nhân có cảm giác bác sĩ này giỏi. Điều đó tối cấm kỵ ở ngành y. Phải trị những loại thuốc đơn giản trước, nếu không kết quả mới trị những thuốc mạnh hơn. Đó là tiến trình của trị bệnh.

Uống thuốc mạnh sau này dễ lờn thuốc thì càng khó trị hơn; huống hồ tự điều trị trong khi hoàn toàn không có kiến thức về lãnh vực. Cho nên muốn khỏe thì việc đầu tiên, ta phải đảm bảo việc sử dụng các dịch vụ y tế chân chính và đúng phương pháp. Thuốc chỉ là phương tiện hỗ trợ; và sẽ là một sự sai lầm nếu cả cuộc đời ta bám vào thuốc.

Ai mắc bệnh mất ngủ luôn phải lệ thuộc vào thuốc. Không uống thuốc họ không ngủ. Vì khi uống một viên thuốc, người ta yên tâm nghĩ rằng đêm nay sẽ ngủ ngon. Thực ra, thuốc chỉ là phần chữa cháy. Vấn đề quan trọng là đừng để cháy xảy ra thì đâu cần phải chữa. Cho nên, muốn khỏe thì phải sống tốt.

Sống tốt theo đức Phật trước nhất ở chế độ làm việc, ngủ nghỉ, ăn uống, làm chủ các cảm xúc, huấn luyện các hành vi, có môi trường không gian thích hợp. Mỗi ngày làm việc tám giờ là vừa đủ. Người làm việc tăng ca sẽ không thể khỏe lâu dài khi cơ thể phải chịu áp lực công việc thường xuyên. Tốt nhất vẫn là, một phần ba thời gian trong ngày dành cho công việc, một phần ba dành cho sinh hoạt gia đình, một phần ba dành cho ngủ nghỉ.

Giấc ngủ trong chùa chỉ sáu tiếng, có nơi chỉ bốn tiếng vì người xuất gia rũ bỏ chấp trước nên áp lực của cảm xúc, áp lực của ý thức, áp lực của công việc không nhiều. Đừng nên lệ thuộc vào thuốc, theo kiểu người khỏe mạnh lệ thuộc vào cái nạng hay xe lăn. Ta phải tự đi bằng đôi chân, hít thở bằng mũi và buồng phổi của mình.

Về phương diện tâm linh, người có lòng từ bi thích phóng sanh, bảo vệ hòa bình, thương yêu sự sống các loài động vật và không đốt phá cây cỏ, thảo mộc thì thường sức khỏe rất tốt, thậm chí còn ảnh hưởng đến gen di truyền. Tức là, nếu trong đời này, ta tạo những hành động như vừa nêu thì nghiệp yếu thọ và bệnh tật ở hiện tại được giảm đáng kể. Tương lai khi tái sinh. Người đó sẽ sinh trong một gia đình với gen di truyền về sức khỏe và tuổi thọ từ ông bà cha mẹ cao hơn người bình thường. Việc này không phải tự nhiên mà có. Nhiều người suốt cuộc đời không biết đến uống thuốc; không hề tập thể dục mà cũng không bệnh, ngược lại còn sống rất thọ. Đó là phước nhiều đời. Do đó, sức khỏe không chỉ đơn thuần lệ thuộc vào chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, làm việc, cảm xúc, thuốc thang, dịch vụ y tế mà còn cộng thêm phước về việc không giết hại chúng sinh và tạo sự sống cho chúng.

TIỀN VÀ THỜI GIAN

“Tiền có thể mua được chiếc đồng hồ nhưng không mua được thời gian”.

Đồng hồ là dụng cụ đo thời gian, theo đó ước định ra sáng, tối và các công việc. Trước khi đồng hồ có mặt thì thói quen dậy, ăn sáng, làm việc, nghỉ trưa, sinh hoạt đã là đồng hồ của tự thân. Phổ biến nhất chính là phương pháp tự kỷ ám thị trước khi đi ngủ. Đó là lệnh điều khiển giờ giấc theo ý muốn.

Quý vị hãy thử thức khoảng giữa đêm, quá một hai giờ so với giấc ngủ bình thường. Ta nhắm: ***“Sáng mai, năm giờ tôi thức dậy. Sáng mai, năm giờ tôi thức dậy. Tôi khỏe mạnh, hạnh phúc, bình an”.*** Nhắm khoảng vài phút cho đến lúc giấc ngủ diễn ra một cách tự nhiên. Đúng năm giờ, quý vị sẽ tự động thức giấc. Có người thấy trong giấc mơ cha mình gọi dậy. Có người nghe tiếng chuông báo của nhà trường. Mỗi người có một dữ liệu khác nhau để sử dụng, miễn nó thân quen, mang đến cho ta niềm vui thì dữ liệu đó trở thành chuông báo thức.

Nói cách khác, trong tâm thức có chức năng tự điều chỉnh. Nếu ta biết ra lệnh đúng và bằng phương pháp quán tưởng trong đạo Phật, ta sẽ sở hữu nghệ thuật tự điều chỉnh những trục trặc của tâm. Chiếc đồng hồ Rado cách đây vài thập niên được xem là rất quý vì độ chuẩn xác về thời gian. Những đồng hồ giá trị thấp hơn có thể chênh lệch mười hay hai mươi phút. Tuy nhiên, người biết phân chia quỹ thời gian hợp lý sẽ trở nên uy tín với chính bản thân mình và làm việc một cách rất hiệu quả. **“Đừng để những gì vào ngày mai trong khi bạn có thể làm được hôm nay”**, đây là lời khuyên chân thành từ phương Tây. Chúng ta thường có thói quen dồn đẩy công việc và tự biện hộ rằng mình đang bận, không có sức khỏe, và nhiều lý do khác để trì hoãn. Làm như vậy là ta đang đầu hàng việc sử dụng ngân quỹ thời gian. Thời gian trôi đi không bao giờ quay trở lại, ta cũng không mua được nó. Khi không mua được thời gian thì ta buộc phải sống một cách có giá trị với nó.

“Hiện tại lạc trú” được đức Phật khích lệ như một nghệ thuật để sống trọn vẹn với thời gian. Mười năm trôi qua rất nhanh nếu ta không để ý. Cái gì ta để ý, cái đó tạo sức ép tâm lý khiến ta cảm nhận thời gian dài lê thê. Trên thực tế, thời gian thuộc về vật lý, nó không nhanh chậm, ngắn dài mà do tâm lý tác động lên nó gây ngộ nhận như vậy.

Đi tìm đường, nôn nóng đến một điểm nào đó, chúng ta cảm thấy thời gian dài đằng đằng và mệt nhọc vô cùng. Nhưng khi trở về cũng trên con đường đó, ta thấy thời gian dường như ngắn hơn vì không bị sức ép của thời gian và công việc, nên tâm trạng ta thoải mái hơn. Thời gian vật lý vẫn một, nhưng thời gian tâm lý là hai. Dù có tiền, có quyền cỡ nào đi nữa, ta cũng không thể mua được thời gian vật lý, càng không thể thương lượng nó khi diễn tiến vô thường đến với chúng ta. Điều đó bất khả tương nhượng, ai cũng phải chấp nhận như thế.

Trên sáu mươi tuổi, phần lớn tóc bắt đầu bạc, da nhăn, sức khỏe kém, muốn làm nhiều việc nhưng không còn như thuở thanh xuân nữa; và trở về với thời xưa mấy chục năm trước chỉ còn là ước mơ đốt cháy năng lực ở hiện tại, chứ hoàn toàn vô

ích. Do đó, khi thấy rất rõ mình không mua được thời gian thì đừng dại gì đi tìm những phép trường sinh bất tử. Bành Tổ theo truyền thuyết đã sống tám trăm năm, nhưng rồi cũng đến ngày qua đời. Người thọ nhất hành tinh hiện nay là một trăm mười sáu tuổi, vài năm sau rồi cũng qua đời. Tiến trình của thời gian là đi tới không dừng lại. Chúng ta dừng thì chúng ta bị trở thành quá khứ. Chúng ta nỗ lực níu kéo quá khứ thì chúng ta trở thành quá khứ gấp đôi. Tính thời gian trôi chảy liên tục, không mua được thời gian buộc chúng ta phải sống trọn vẹn, ý nghĩa với những giá trị của nó.

Nếu vô thường có cướp đi mạng sống của người thân hoặc chính bản thân mình trong nay mai thì đừng vì thế mà tiếc nuối mà phải thấy rõ giá trị kiếp người không nằm ở chỗ sống thọ hay chết yểu mà là sống như thế nào, cho ai, ra làm sao. Qua quan niệm này, chúng ta sẽ biết quý trọng thời gian và sống ý nghĩa hơn. Mỗi lần ta rời khỏi cõi đời hay đi đến nơi khác, những người xung quanh phải tiếc nuối. Còn ra đi mà người đời mừng rỡ thì biết rằng thời gian vừa qua, ta sống rất vô nghĩa, chẳng làm lợi ích cho ai.

TIỀN VÀ SỰ KÍNH NẾ

“Tiền có thể mua được quyền lực nhưng không mua được sự kính nể”.

Kính nể dựa trên quyền lực và tiền bạc là sự kính nể a dua, giả tạo, nịnh hót, vì mục đích lợi ích cá nhân chứ không phải khẩu phục tâm phục. Nhiều người khi đạt đỉnh cao nhất của quyền bính đã quên mất tình nghĩa ngày xưa và xem mọi người chẳng ra gì, hoặc kính trước mặt nhưng khinh sau lưng. Sự kính nể như thế là xảo trá, không có giá trị. Do đó, đừng cần những thái độ a dua trong kính nể hay xảo trá trong kính nể. Hãy tìm kiếm sự kính nể bằng đạo lực, trí lực, đức hạnh, cung cách, nhân phẩm cũng như sự cống hiến trên tinh thần vô ngã vị tha của mình. Hãy tự trang bị cho mình các quan niệm như thế để mối quan hệ lúc nào cũng tự nhiên và tốt đẹp.

Nhiều người khi tại vị thì luôn hành hạ kẻ dưới; lợi dụng quyền thế để chà đạp người khác và tạo vô số bất công; trên mình thì khom lưng quỳ gối, dưới mình thì thẳng lưng quát tháo theo tinh thần thượng tọa hạ đạp. Đến khi địa vị chức tước hết sẽ bị khinh ra mặt và bị trả thù. Thế nên trong dân gian mới có câu: **“Còn tiền còn bạc còn đệ tử. Hết tiền hết bạc hết ông tôi”**. Nếu ta sống đàng hoàng, có nhân phẩm, có tư cách, có giá trị và hết lòng phụng sự cuộc đời bằng tinh thần vô ngã vị tha, thì người khác dù đối xử tồi tệ với mình cũng không có gì phải buồn. Bởi vì ta làm tốt, sống tốt đâu để được khen. Do đó, sẽ trở nên rất kém may mắn nếu ta có cộng sự dưới trướng là những người chỉ đến vì quyền lực và tiền bạc.

Chọn người cùng khuynh hướng, cùng lý tưởng để giao trọng trách thì hiệu quả công việc thành công như mong đợi. Ta không cần phải nhắc nhở, không phải yêu cầu, không năn nỉ và thậm chí cũng không cần viện trợ, họ vẫn làm một cách hiệu quả, bởi vì họ biết rõ làm như thế là làm cho chính họ chứ không cho ai khác. Tìm được người như vậy là một phước báu lớn.

Phật sự muốn thành công cũng cần phải có những con người hy sinh như vậy, gánh vác hết mọi thứ mà không đòi hỏi quyền lợi cho bản thân, trong khi thói đời thường ngược lại, khi đóng góp một cái gì đó, người ta luôn đòi hỏi quyền lợi. Chủ nhân tiếp nhận sự đóng góp buộc phải phục vụ, hay ưu tiên quyền thế cho người đóng góp. Tinh thần như vậy làm cho cái **“tôi”** càng lớn đồng thời tạo ra rất nhiều lẩn cấn cho các tương quan xã hội xung quanh. Cho nên, để có được sự công tâm bình đẳng xã hội ở mức độ cao, ta phải sống bằng tất cả tấm lòng thì việc đắc nhân tâm sẽ là một hiện tượng nhân quả tự nhiên, chứ không phải a dua. Cái đó rất bền. Ta không tiền vẫn có học trò. Ta không vị thế vẫn có nhiều người thân. Ta không ra lệnh, không yêu cầu vẫn có nhiều người xung phong làm. Đó là mối tương quan xã hội ở mức độ lý tưởng nhất.

TIỀN VÀ TÌNH YÊU

“Tiền có thể mua được tình dục nhưng không mua được tình yêu”.

Câu này thích hợp với đời sống người tại gia. Hiện nay, người ta đang theo xu hướng **“ăn bánh trả tiền”**, nghĩa là bỏ tiền để thưởng thức bánh ngon, cụ thể đó là những người đẹp về ngoại hình, nhan sắc quyến rũ v.v... Dù **“ngàn vàng mua một trận cười”**, họ cũng vui lòng thỏa mãn. Trong khi đó, vợ con ở nhà cần sự chăm sóc thì không được quan tâm đến. Hoặc còn rất nhiều mảnh đời bất hạnh chỉ cần một phần nhỏ số tiền ăn chơi đó có thể vượt qua biết bao cơn tai biến trong cuộc đời. Cho nên, tiêu phí của cải tài sản một cách tổn phước thì sau khi nhân quả và phước báu hết, cuộc đời của họ đôi lúc chết không hòm chôn, hoặc không được ai thương tưởng mỗi khi nhắc đến.

Thật sai lầm nếu chúng ta nghĩ rằng tiền này do mình làm ra bằng mồ hôi của mình, đại gì đi chia sẻ giúp đỡ người khác để họ trở nên lười biếng hơn, ỷ lại hơn. Thực tế, có những tình huống, việc giúp đỡ chậm trễ có thể dẫn đến cái chết. Người ta không được lựa chọn, cũng không có phương tiện nào để kéo dài sự sống. Giúp đỡ trong tình huống này gọi là giúp ngật. **“Giúp ngật”** không nên giúp cần câu mà phải giúp những con cá. Vì giúp cần câu thì người được giúp phải mất vài ba năm để học phương pháp tạo ra tiền, lúc đó có lẽ họ chết mất. Cho nên việc giúp đời, giúp người phải phân định ra hai giai đoạn, hai tình huống: Ngật và nghèo.

“Cứu ngật” là cứu trực tiếp, nhanh chóng với những gói tài trợ cần thiết. Ví dụ thiên tai hoặc tai nạn do con người tạo ra. Người ta mất đi năng lực lao động, không phương tiện tự bảo hộ chính mình thì giúp ngật như thế không thể không thực hiện. Còn giúp nghèo thì ban đầu như một sự tiếp viện, nhưng về lâu về dài là một phương pháp. Phải hướng nghiệp cho người đó vượt qua cơn khốn khó, có thể tự bàn tay mình tạo ra đồng tiền và sự sống. Sự hỗ trợ lâu dài chỉ khiến họ ỷ lại, trở thành Chí Phèo và sẽ không nên thân trong cuộc đời.

Tình yêu đòi hỏi sự hiểu và cảm thông. Tượng đức Phật Thiên Thủ Thiên Nhãn trong chùa Giác Ngộ và nhiều nơi thờ phượng là một hình ảnh để chúng ta suy nghĩ về giá trị của hiểu và thương như hai dữ liệu quan trọng cho một tình yêu lý tưởng. Thương thì hầu như ai cũng có. Đến với một cuộc tình, điểm đầu tiên là thương, yêu, chiều chuộng, và sau đó là những phương tiện để được hạnh phúc. Về lâu về dài, tất cả những thứ này bị vượt qua rất nhanh và đôi lúc nhiều người không còn màng đến những cử chỉ đẹp của ngày xưa nhằm giữ tình yêu bền vững. Quan điểm có tiền và buộc vợ con phải phục vụ mình vô điều kiện là một sai lầm rất lớn của nhiều đấng mày râu.

Trong khoảng một tháng vừa qua, Afghanistan công bố bộ luật mới về đời sống vợ chồng. Trong đó có điều khoản buộc người vợ phải thỏa mãn nhu cầu giới tính đối với chồng. Nếu ai không phục tùng được xem là vi phạm luật và phải chịu những hình phạt rất nặng, như bị ném đá, tát tai, hoặc bị phạt tiền. Phụ nữ Afghanistan lập tức xuống đường biểu tình. Tổng thống Karzai hiện nay vẫn chưa điều chỉnh được vì luật này do các giáo chủ đạo Hồi chủ xướng, ảnh hưởng đến chính quyền. Như vậy, thân phận của phụ nữ hết sức đau lòng. Họ buộc được hiểu như một dụng cụ phục vụ người nam. Nhân phẩm của họ bị chà đạp ở mức độ nghiêm trọng.

Để có tình yêu thì cả hai bên phải đến với nhau bằng tình thương và sự tôn trọng. Muốn như thế ta phải có trí tuệ, sự hiểu biết. Cứ mỗi hành động của sự thương yêu và chăm sóc, nếu không có con mắt trí tuệ soi đường dẫn lối, nó sẽ rơi vào cảm tính và sự kỳ vọng cao. Nhiều người khi tặng ai một món quà, thường mong mỗi người kia phải hồi đáp lại cho mình. Như vậy, tình yêu bỗng trở nên có điều kiện. Nó như một mối giao lưu thương trường và người tiếp nhận không bao giờ cảm thấy thoải mái. Về lâu về dài, tình yêu sẽ chết dần chết mòn. Chính vì thế cần phải có kiến thức mà thông thường nhất là sự hiểu biết, để khi ta chăm sóc tình yêu cũng không bị rơi vào chủ nghĩa áp đặt. Cứ nghĩ rằng nhốt một con chim trong chiếc lồng vàng là mang lại cho nó hạnh

phúc, nhưng không ngờ sự áp đặt, tính cách gia trưởng và nhiều phương diện khác làm cho tình yêu ngày càng chết đi.

Câu chuyện tàu Titanic là một ví dụ điển hình. Người chồng tỷ phú gia trưởng, không cần hiểu vợ mặc dù Rose xinh đẹp, nhạy cảm và rất thương yêu ông. Chồng không hiểu vợ, ép buộc bằng sự quát tháo hay nghi kỵ khiến tình yêu nghẹt thở và Rose muốn vẫy tay chào với nó. Gặp Jack, Rose bất ngờ nhận ra đây là mối tình mới, tâm đầu ý hợp, vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn. Mặc dù về phương diện luật pháp thì đó là mối tình vi phạm, nhưng về phương diện tâm lý, đó lại là câu chuyện để chúng ta thấy, nếu thương mà không hiểu chỉ làm người kia chán ngán. Đã chán thì dù nhiều tiền bạc cỡ nào đi nữa, người kia vẫn cảm giác ngột thở muốn thoát ra; giống như trong căn nhà không có oxy thì phải đi tìm không khí bên ngoài. Bài học quan trọng trong câu chuyện Titanic là thế; hướng hồ cưới vợ để hưởng thụ lại càng không nên. Vì nó vi phạm đến đạo đức nhân phẩm của mình và vợ.

TIỀN VÀ SỰ CHUNG THỦY

“Tiền có thể mua được vợ đẹp nhưng không thể mua được sự chung thủy”.

Rất nhiều đại gia nhờ tiền mà cưới được vợ đẹp. Rất nhiều chị em phụ nữ nghĩ rằng phước lớn nhất của mình là sắc đẹp nên họ hướng đến đàn ông giàu có. Bên nào cũng xây dựng hạnh phúc trên lợi thế của mình. Do vậy mà hạnh phúc không bao giờ bền. Đó chỉ là sự trao đổi lẫn nhau. Muốn có vợ chung thủy, ta phải là người đáng hoàng, đứng đắn. Tìm người tâm đầu ý hợp chứ không nên vung vãi tiền bạc làm cho người chớp ngọt lóa mắt.

Gần đây báo chí Việt Nam báo động hiện tượng đàn ông Hàn Quốc sang Việt Nam tìm vợ đẹp. Họ tổ chức những cuộc gặp mặt phi pháp. Nhiều tờ báo đưa tin rất đau lòng rằng một số cuộc tổ chức chà đạp nhân phẩm chị em phụ nữ ở mức độ cao nhất bằng cách yêu cầu chị em khỏa thân. Dựa vào dáng thể để chọn vợ. Ấy thế mà cũng có vài

chục cô làm việc này. Nhưng không phải ai cũng may mắn, theo quan niệm của họ là được chọn. Một số cô sống ở vùng quê có chút nhan sắc, nghĩ rằng lên thành phố, tham gia vào các cuộc chọn vợ như thế là có thể với tới tương lai tươi sáng hơn. Họ thông qua dịch vụ môi giới. Mỗi lần trang sức, ăn mặc sang trọng thì phải vay mượn cả triệu đồng từ những chủ sắp xếp. Và chỉ cần mười lần coi mắt thất bại là thiếu nợ hết mười triệu, chưa kể tiền xe, tiền ăn ở v.v... Kết quả, họ phải trở thành gái phục vụ lâu xanh. Ước mơ lên thành phố đổi đời, nào ngờ cuộc đời đã làm mình thay đổi tính tình, thay đổi hạnh phúc thành khổ đau.

Giàu mà chi, sang trọng mà chi nếu ta thật sự không có hạnh phúc. Nhân phẩm của người phụ nữ là sự hấp dẫn giới tính cao nhất về phương diện tâm lý học. Ta phải phát huy được nét đặc trưng này để giá trị còn hoài.

Hiến tặng không phải là cách thể hiện lòng yêu thương khi phải xa người tình do nghĩa vụ quân sự, do đi làm xa; mà nó là dấu hiệu đầu tiên dẫn đến đổ vỡ về sau. Do đó, muốn có sự chung thủy và hạnh phúc trong tình yêu thì đừng nên đặt trên nền tảng của sắc đẹp.

Nhân dân Việt Nam rất sâu sắc ở chỗ cho rằng **“cái nét đánh chết cái đẹp”**. Cách đây ba tháng, tờ báo Mực Tím cũng đưa tin, một bé gái khoảng mười ba tuổi khoe hàng bằng cách thoát y rồi đưa lên internet để mong nhận những lời khen tặng của đấng mày râu. Làm như thế thì giá trị nhân phẩm phụ nữ bị chà đạp một cách quá tồi tệ. Nền văn hóa Việt Nam vốn khép kín và cũng là một nét rất ấn tượng,

đặc biệt đối với chị em phụ nữ. Ăn mặc kín đáo ở nơi công cộng; những chiếc áo dài, áo bà ba, hay áo lành lặn làm tăng hơn giá trị của con người. Đàn ông cởi trần, mặc quần đùi đã mất thẩm mỹ rồi, huống hồ chị em phụ nữ.

Việc xây dựng tình yêu chung thủy phải đặt trên nền tảng của hiểu và thương. Hiểu và thương lâu dài thì mới chung thủy. Nhan sắc cũng đến hồi tàn phai. Đại gia đâu nhiều tiền có thể mua một phụ nữ đẹp nhưng khi sắc đẹp giảm, anh ta sẽ tìm mua phụ nữ khác. Cứ như thế biết bao người phụ nữ được thay thế và hạnh phúc trong sự chung thủy hoàn toàn không có mặt.

Cũng như một tiến trình nhân quả, một số chị em phụ nữ chưa chắt lại, già vờ lập gia đình, đính hôn với đại gia. Sau thời gian sinh sống, họ đòi ly dị để chiếm hưởng nửa tài sản kể từ ngày hôn phối. Đó là một trong những lý do mà phương Tây ngày nay thích chủ nghĩa độc thân, nhất là người giàu. Vì họ không muốn chia tài sản cho một ai kể từ ngày đính ước.

Tóm lại, tám danh ngôn về tiền và giới hạn của tiền do ngôn ngữ Trung Hoa cung cấp là những bài học mà trên thực tế, ai cũng biết. Vấn đề ở chỗ ta chiêm nghiệm và sử dụng nó đến mức độ nào để nó có giá trị cho ta. Tôi hy vọng việc chia sẻ ngắn gọn nội dung tám điều trong số gần hai mươi điều sẽ cho chúng ta thấy tiền không phải là **“sức bật của lò xo”**, không phải là **“cán cân của công lý”**, mà việc sử dụng khôn ngoan đồng tiền sẽ làm cho đồng tiền có ý nghĩa và chúng ta cũng có giá trị.

bài học quan trọng
nhất trong cuộc đời
là bài học
thương yêu

17 Lời Khuyên Về Cuộc Sống

Thiền Sư Kodo Sawaki | Diệu Liên Lý Thu Linh Chuyển Ngữ

Kodo Sawaki (1880-1965) hay **“Kodo-Kẻ không nhà”**, là một trong những vị thiền sư phái Tào Động (Nhật Bản) có ảnh hưởng nhất của thế kỷ XX. Là trẻ mồ côi, 16 tuổi xuất gia, sau bị gọi nhập ngũ, chiến tranh kết thúc Sawaki quay về tiếp tục tu học thiền. Kodo Sawaki lập hạnh không trụ mà đi khắp nơi để dạy thiền.

Thiền sư Sawaki luôn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc hành thiền hơn là học kinh sách hay tham công án. Một số lời khuyên dạy của Kodo Sawaki được môn sinh tập hợp thành **“Gửi bạn”**, xin chia sẻ đến bạn đọc suy ngẫm.

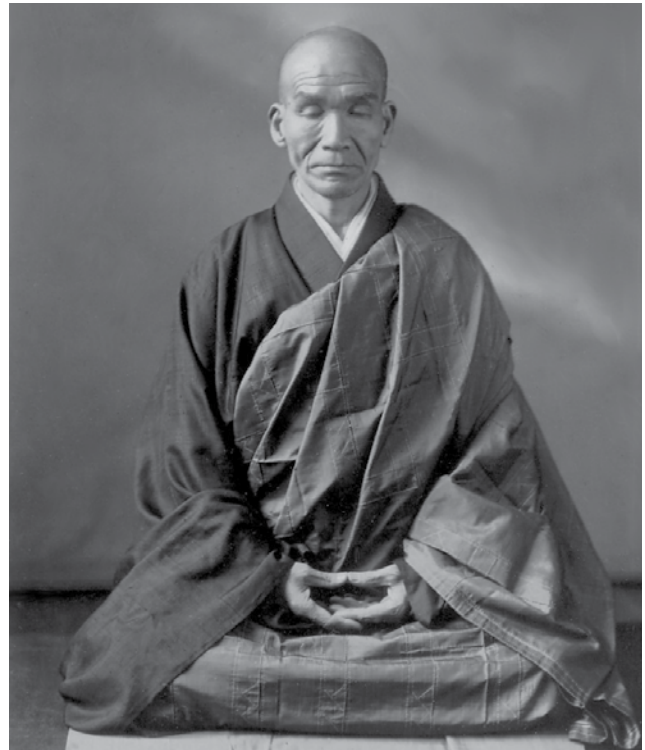
1. Gửi người bắt đầu biết suy gẫm về cuộc đời

Ở một số nơi tại Mãn Châu, các cỗ xe thường do các chú chó to lớn kéo. Bác xà ích treo một miếng thịt trước mũi chó, và chú chó chạy như điên theo miếng thịt. Nhưng dĩ nhiên là chú không bao giờ với tới. Chú chỉ được vớt cho miếng thịt khi cỗ xe đã về tới đích. Rồi chỉ trong một cái ngón, chú nuốt chửng miếng thịt xuống cổ họng.

Người đi làm với đồng lương cũng y hệt như thế. Từ đầu tháng cho đến cuối tháng, họ cũng chạy theo đồng lương treo trước mũi. Một khi đã lãnh lương, họ cũng ngón nó, và lại sẵn sàng chạy tiếp theo kỳ lương tới. Không ai có thể thấy xa hơn đầu mũi của mình.

Câu hỏi là: Tại sao bạn phải khốn khổ như thế?

Nếu không cẩn thận, bạn sẽ phí hết cuộc đời mình không làm gì ngoài việc chờ đợi những hy vọng tầm thường nhất của mình có thể thành tựu.



2. Gửi người không thể nào dừng lo lắng người khác nghĩ về mình như thế nào

Bạn không thể nào đổi bất cứ thứ gì với người khác. Mỗi và mọi người phải sống cuộc đời riêng của mình.

Đừng phí thời gian suy xét xem ai là người tài giỏi nhất.

Mắt không nói, **“Chúng tôi thấp hơn, nhưng thấy nhiều hơn”**. Chân mày không trả lời, **“Đúng, chúng tôi không thấy gì, nhưng chúng tôi ở cao hơn”**.

Mũi không thể thay mắt, và miệng không thể thay cho tai.

Mọi thứ đều có nhiệm vụ riêng của mình, mà không gì trong vũ trụ có thể thay thế.

3. Gửi người đã hoàn toàn mệt mỏi trong việc đấu tranh với người phối ngẫu

Vấn đề không phải ai là người đúng. Đơn giản là các bạn nhìn sự việc theo quan niệm khác nhau. Khi bạn bắt đầu nói **“Tôi”**, mọi thứ theo sau đều là ảo tưởng.

Hãy thôi cố gắng làm một người đặc biệt - hãy cứ là chính mình. Hãy kiềm chế. Ngồi xuống!

4. Gửi người nghĩ làm giống người khác là có lợi

Bạn luôn bám theo người khác. Nếu họ ăn khoai chiên, bạn cũng đòi ăn khoai chiên. Nếu ai đó ăn kẹo, bạn cũng muốn ngậm kẹo. Nếu ai đó thối còi, bạn cũng kêu đòi: **“Mẹ ơi, mua cho con cái còi”**. Và điều đó không chỉ xảy ra đối với con trẻ.

Khi mùa xuân tới, bạn quay cuồng theo mùa xuân. Khi thu đến, bạn chạy theo mùa thu. Ai cũng chờ đợi thứ gì đó để chạy đuổi theo. Có người còn kiếm sống được nhờ sự chạy đuổi theo đó - họ làm nghề quảng cáo.

Với từng cá nhân, chúng ta còn chịu đựng nổi, nhưng khi họ lập thành nhóm, họ bắt đầu trở nên quái dị. Họ bị rơi vào sự ngu ngốc của nhóm, của bầy đàn.

Khi sống trong sự ngu ngốc của nhóm, chúng ta lẫn lộn giữa sự cuồng điên và kinh nghiệm thực sự. Nên điều quan trọng là bạn phải rõ ràng về

bản thân, và thức tỉnh khỏi cơn điên đó. Thiền có nghĩa là rời bỏ bầy đàn và tự đi trên đôi chân của mình.

5. Gửi người mà suốt đời chỉ biết có tiền và tiền

Hạnh phúc và bất hạnh của con người không chỉ tùy thuộc vào tiền. Nếu con số trong tài khoản tín dụng của bạn là thước đo lường hạnh phúc, thì sự việc sẽ đơn giản xiết bao. Tuy nhiên thực sự nó không phải như thế.

Đừng quá tiêu cực khi bạn bắt đầu nói là bạn cần tiền để sống. Trong thế giới này, bạn có thể hoàn toàn sống tốt mà không cần đến số tiết kiệm.

Một số người nghĩ rằng họ quan trọng bởi vì họ có tiền. Người khác thì cho mình quan trọng vì đã đạt được giác ngộ (*satori*). Nhưng cho dầu bạn thổi phồng tấm da thịt này bao nhiêu, bạn cũng không thể biến mình thành gì cả - ngoài việc trở thành ma.

Những gì không thuộc về bạn chiếm đầy vũ trụ. Khi nào những suy tưởng của cá nhân bạn chấm dứt, thì Phật pháp có mặt.

6. Gửi người thích có nhiều tiền, tình yêu, chức vị và danh vọng

Si mê có nghĩa là chỉ biết chăm lo cho bản thân mình. Còn kẻ trí nói, **“Dầu có gì xảy ra, tôi vẫn là tôi”**.

Một lần tôi viếng thăm một mỏ than. Có lúc khi đang đi xuống, tôi có cảm giác như thành linh chúng tôi lại trở lên cao. Cũng giống như thế, khi suy nghiệm về cuộc đời mình, hình như chúng ta luôn sai lầm khi làm tưởng rằng những con số luôn thay đổi là tổng số.

Thua là định. Thắng là ảo tưởng.

Không thêm muốn bất cứ thứ gì là món quà lớn nhất mà bạn có thể ban tặng cho vũ trụ.

7. Gửi người muốn thấy kẻ thù bị điều đứng

Chúng ta thường nghĩ không biết ở đây ai thực sự là kẻ hay hơn. Nhưng chẳng phải là tất cả chúng ta đều tượng hình từ cùng nắm đất đó sao?

Mọi người cần ngồi chôn chặt xuống chỗ không có tốt hơn hay xấu hơn.

Suốt đời bạn đã là kẻ điên rồ khi nghĩ rằng thực sự có **“tôi”** và **“người khác”**. Bạn làm đủ trò để nổi bật trong đám đông, nhưng trong thực tế thì không có **“bạn”** hay **“người khác”**.

Phật pháp có nghĩa là liền một mảnh. Vậy thì đường biên nào chạy giữa bạn và tôi? Dần dần tất cả chúng ta đều hành xử như thể có đường biên chia tách bạn và thù. Chúng ta đã quen quá với cách suy nghĩ đó, ta tin rằng đường biên đó thực sự hiện hữu.

Nghèo hay giàu, quan trọng hay không quan trọng - không có gì hiện hữu. Chúng chỉ là ánh sáng lấp lánh trên các làn sóng.

8. Gửi người đang đau khổ vì bị lường gạt

Tất cả chúng sanh đều lầm lạc: xem là hạnh phúc cái đưa đến bất hạnh, và than khóc vì một bất hạnh hoàn toàn không phải là bất hạnh. Tất cả chúng ta đều biết là một đứa trẻ đang khóc có thể biến nước mắt thành tiếng cười khi bạn cho nó cái bánh. Cái mà những kẻ phàm phu như chúng ta gọi là hạnh phúc cũng không hơn thế bao nhiêu. Đôi lúc bạn cần tát vào mặt mình để tự hỏi một cách nghiêm túc: Những điều bạn được hay mất có thực sự đáng được bạn reo hò hay than khóc như thế không?

Sớm muộn gì mọi người cũng bắt đầu chỉ nghĩ cho riêng mình. Bạn nói, **“Tốt quá!”**. Nhưng cái gì tốt? Nó chỉ tốt cho bản thân bạn, thế thôi.

Người có nhiều ham muốn rất dễ bị lường gạt. Ngay cả những kẻ lừa phỉnh đại tài nhất cũng không mong được gì từ người không có lòng tham muốn.

Phật giáo có nghĩa là vô ngã, không có gì để đạt được.

9. Gửi người lặn lội trên đường công danh

Khi đã chết và bạn nhìn lại cuộc đời mình, bạn sẽ thấy những thứ này không đáng chi.

May mắn hay rủi ro, tốt hay xấu - không phải tất cả đều như bạn nhìn thấy. Cũng không phải giống như bạn nghĩ đâu. Bạn cần phải vượt lên trên may mắn hay bất hạnh, tốt hay xấu.

Đau khổ không là gì hơn là cái khổ ta tự tạo ra cho bản thân.

10. Gửi người luôn than thở rằng mình không có thời gian

Mọi người đều than phiền là họ quá bận rộn đến không có thời gian. Nhưng tại sao họ lại bận rộn đến thế? Chính là ảo vọng khiến họ bận rộn. Người hành thiền luôn có thời gian. Khi bạn hành thiền, bạn có nhiều thời gian hơn bất cứ ai ở trên thế gian này.

Nếu không cẩn thận, bạn đang làm ầm ĩ cái việc kiếm sống của mình. Bạn luôn bận rộn, nhưng tại sao? Chỉ là để kiếm miếng ăn. Đàn gà cũng tíu tít khi mổ thức ăn. Nhưng tại sao? Chỉ để bị người ta ăn thịt.

Người ta có thể tạo ra bao nhiêu ảo vọng trong một cuộc đời? Khó thể tính toán. Ngày này qua ngày khác, lúc nào cũng **“Tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia...”**. Chỉ dạo một vòng trong công viên cũng đã có bao vọng tưởng hiện ra trong đầu. Vậy đó là ý nghĩa của ‘bận rộn’, **“Tôi muốn được bên em, tôi muốn về nhà, tôi muốn gặp em...”**.

Con người luôn thở không ra hơi vì chạy quá nhanh theo ảo vọng của họ.

11. Gửi người đang mong muốn có một cuộc sống hạnh phúc hơn

Hãy tĩnh lặng và mọi thứ rồi sẽ tốt thôi. Ta chỉ cần một sự gián đoạn ngắn. Làm Phật có nghĩa là một sự gián đoạn ngắn từ làm chúng sanh. Làm Phật không có nghĩa là phải đi từ chúng sanh lên.

“Loài nào đứng trên mặt đất mà không đi tới cũng chẳng đi lui?”. Kyuho trả lời, ***“Là con cừu đá với con cọp đá: trước sau gì chúng cũng một mỗi khi phải kinh chống nhau”***. Con cừu đá không nhúc nhích. Con cọp đá cũng không nhảy chồm lên vì đói. Điểm mấu chốt là đó - hãy đối mặt với sự việc vượt lên cả suy tư.

Chúng ta được gì khi thực sự nắm bắt sự vật như chúng đang là? Vượt trên sự suy tư. Vượt lên trên suy tư không cho phép nó tự suy tư. Dầu bạn có nghĩ thế hay không: sự vật cũng đơn giản như chúng là.

“Tất cả mọi pháp đều trống không” có nghĩa là không có gì để chúng ta can dự vào, vì không có gì thực sự xảy ra.

Chưa từng có gì xảy ra, bất chấp những gì như đang xảy ra - đó là trạng thái tự nhiên. Ảo tưởng là đánh mất trạng thái tự nhiên này. Thông thường

chúng ta không nhận ra được trạng thái tự nhiên này. Chúng ta che giấu nó với một điều gì khác, nên nó không còn tự nhiên nữa.

Phật pháp có nghĩa là trạng thái tự nhiên này. Thực hành theo Phật có nghĩa là hoàn toàn sống trong giây phút hiện tại này - là cả cuộc sống của ta - ngay đây và bây giờ.

12. Gửi người muốn học Phật pháp để hoàn thiện bản thân

“Lý thuyết rồng tuếch” là cách ta gọi những kẻ sính dùng thuật ngữ. Kiểu đó thì không ích lợi gì. Hãy đâm cả hồn và xác vào đó!

Bạn phải hoàn toàn chết để có thể quán tưởng về Phật pháp. Chỉ tự hành xác và chết nửa vời thì không đủ.

13. Gửi người cho rằng Phật giáo không có nghĩa lý gì đối với họ

Khi nói về Phật, bạn đang nghĩ đến một điều gì xa vời, không liên quan đến bạn, đó là lý do tại sao bạn chỉ chạy loanh quanh trong vòng tròn.



Chúng sanh và Phật đều có cùng hình tướng. Tỉnh giác và si mê cũng có cùng hình tướng. Khi ta thực hành theo Phật pháp, chúng ta là Phật. Hay đúng hơn, chính vì ta đã là Phật nên ta có thể thực hành theo Phật pháp.

Bạn nghĩ rằng Phật giáo thì hơi khác với mọi thứ. Nhưng không phải như thế chút nào: Phật giáo chính là mỗi và tất cả mọi thứ.

14. Gửi người không biết việc hành thiền của mình có ích lợi gì không

Thiền có ích gì? Hoàn toàn không! Nhưng cái **“chẳng ích lợi gì”** này phải thấm vào xương thịt bạn cho đến khi bạn thực sự thực hành cái **“chẳng ích lợi gì”**. Chỉ đến khi đó, thì việc hành thiền của bạn mới thực sự chẳng ích lợi gì.

Bạn nói rằng bạn muốn trở thành người tốt hơn bằng cách hành thiền. Nhưng thiền không phải là về việc học làm thế nào để thành một con người. Thiền là dừng lại việc làm người.

Bạn nói, **“Khi thiền, tôi bị ảo tưởng!”**. Điên rồ! Sự thật là chỉ khi hành thiền bạn mới ý thức đến các ảo tưởng của mình. Khi bạn quay cuồng với ảo tưởng của mình, bạn đâu hề để ý tới chúng. Lúc bạn hành thiền, một con muỗi chích, bạn cũng biết ngay. Nhưng khi bạn đang quay cuồng, thì con vắt có cắn, bạn cũng không hề hay.

Đừng cầu nhàu. Đừng có trao tráo mắt nhìn khoảng không. Chỉ ngồi!

15. Gửi người với tâm bồn loạn đang cố hết sức để được tâm an

Tâm bạn không an vì bạn đang chạy đuổi theo lý tưởng của một tâm hoàn toàn thanh tịnh. Đó là đi thụt lùi. Hãy theo dõi tâm trong từng giây phút, dầu nó có loạn động đến thế nào. Ta chỉ có thể đạt được tâm an lạc rộng lớn khi thực hành với tâm loạn động này.

Khi sân cuối cùng được chấp nhận là tâm sân, thì tâm sẽ an lạc.

16. Gửi người cho rằng mình đạt được trạng thái tâm tốt đẹp hơn nhờ thiền định

Khi nào bạn còn cho rằng thiền là việc tốt, thì có điều gì đó không bình thường. Hoàn toàn không có gì đặc biệt về thiền không vết nhơ. Không cần phải hàm ân về điều đó. Đừng làm ô uế việc hành thiền của bạn bằng cách nói là bạn đã tiến bộ, cảm thấy tốt hơn, hay trở nên tự tin hơn trong việc hành thiền.

Chúng ta chỉ nói, **“Mọi việc tốt đẹp!”** khi chúng xảy ra theo ý ta.

Lý ra chúng ta phải để dòng nước của trạng thái ban đầu của ta như nó là. Nhưng thay vào đó, ta cứ liên tục vọc tay vào đó để xem nước lạnh hay ấm. Đó là lý do nó bị vẩn đục.

Thiền không phải là máy đo khi nhiệt độ từ từ tăng lên: **“Thêm chút nữa..., đúng rồi! Giờ tôi đã đạt được giác ngộ!”**. Thiền không bao giờ trở thành một điều gì đó đặc biệt, dầu bạn có thực hành nó trong bao lâu. Nếu nó trở thành đặc biệt, chắc chắn là bạn đã rơi vào chỗ nào rồi.

17. Gửi người kỳ vọng một cách sống tuyệt đối

Phật pháp là gì? Đó là để mọi khía cạnh trong đời sống hàng ngày của bạn đều nương tựa theo Phật.

Cốt lõi của tất cả mọi hành động là đi đến chỗ tận cùng. Nếu tâm bạn vắng mặt dù chỉ một giây, bạn không khác gì cái xác chết. Thực hành là luôn tự hỏi mình **“Ngay bây giờ tôi có thể làm gì theo như Phật?”**.

Đạt được đích chỉ một lần thôi chưa đủ. Điểm tối đa của năm ngoái chẳng ích lợi gì. Bạn cần phải đạt được đích ngay bây giờ.

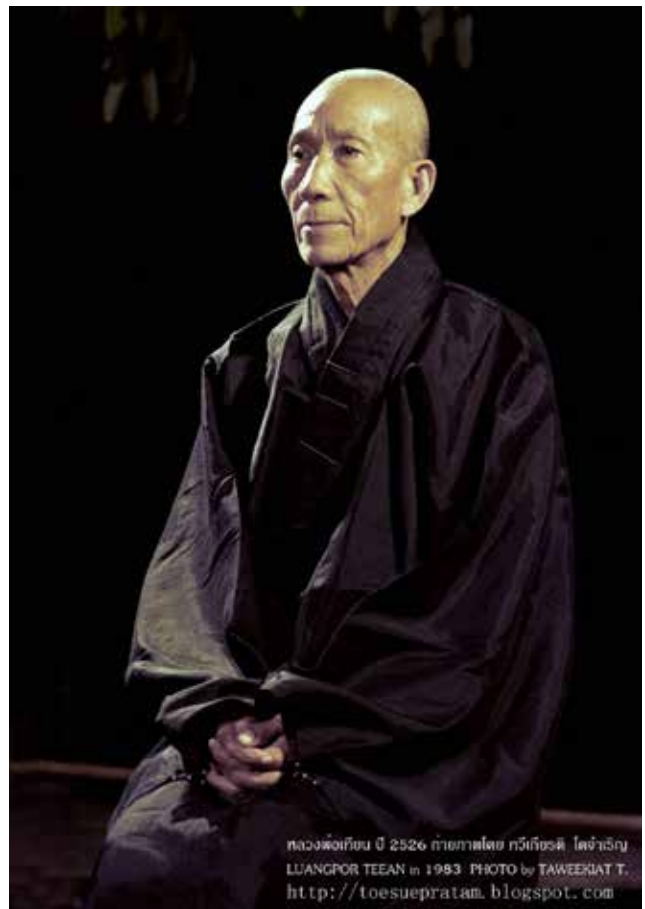
Đối Thoại Với Một Người Giác Ngộ

Luangpor Teean | Lưu Ly Trích Dịch

Một người giác ngộ không hẳn là một người có tướng mạo phi thường, có tài cao học rộng và danh tiếng lẫy lừng, mà có thể chỉ là một người rất bình thường, không có gì nổi bật để người khác phải chú ý đến. Nhưng cũng như trăng sao, như ánh đèn tự tỏa ánh sáng, người giác ngộ cũng tự tỏa trí tuệ mà không cần phải chứng tỏ gì cả. Quả thật là viên ngọc giác ngộ vốn đã có sẵn trong tất cả mọi chúng sinh, không phân biệt sang hèn, hay dở, mà chỉ vì chúng ta lang thang phiêu bạt đã quá lâu nay nên quên mất đường về căn nhà đích thực của mình với kho báu có sẵn mà thôi.

Năm 1957, khi được gần 46 tuổi, Luangpor Teean, một vị sư người Thái, đã bỏ đi xa với tâm nguyện nhất quyết không trở về cho tới khi nào tìm được chân lý. Sư đến vùng Nongkai, chuyên tâm thực tập minh sát thiền, chỉ quán sát những hoạt động đang xảy ra trong thân và tâm. Chỉ sau hai ngày, sư đã được chứng ngộ, dứt đoạn được mọi phiền não trong tâm mà không cần phải tu theo những nghi thức thông thường.

Nếu nhìn bề ngoài, Luangpor Teean chỉ là một vị sư lớn tuổi, trông rất bình thường, có vẻ ít nói, điềm đạm. Nhưng nếu để ý kỹ, sẽ thấy ngoài vẻ bình thân trên nét mặt, sư còn luôn luôn tỏ ra linh động, tỉnh giác trong mọi lúc. Mặc dù xuất thân từ một gia đình nghèo nàn, không có cơ hội học lên cao, nhưng khi nói chuyện và trả lời những câu hỏi, trí tuệ của sư đã khiến mọi người đều phải tâm phục. Bác sĩ Vatana Suprmajakr, một đệ tử và cũng là người đã chữa trị cho sư cho đến lúc cuối cùng của cuộc đời, đã ghi lại những lời nói của sư như sau:



1. Thế nào là tôn giáo?

Luangpor Teean: **“tôn giáo là người”**. Đó có nghĩa **“Tôn giáo”** chỉ là chữ dùng để đặt tên cho giáo lý của một người được coi là thấu hiểu chân lý hay bản chất của đời sống nhân gian. Giáo lý thì có nhiều loại lắm. Nói **“tôn giáo”** là có thể khởi lên những ngờ vực, những tranh cãi và bất đồng, vì

thế tôi không muốn nói đến điều đó. Nhưng nếu bạn muốn biết về chân lý, về bản chất thực sự của đời sống (*Pháp*), tôi sẽ nói cho bạn nghe; và khi bạn hiểu rồi, thì những nghi vấn của bạn về **“tôn giáo”** sẽ biến đi thôi.



2. Tại sao thầy đi tìm Pháp?

Luangpor Teean: trong đời tôi đã bỏ ra nhiều năm tu tập, theo đúng giới luật nghiêm minh, làm những hạnh nguyện bố thí, trì giới... tìm cách tạo nhân lành bất cứ khi nào có cơ hội v.v... Nhưng rồi tôi vẫn không làm chủ được cảm xúc của mình. Có một lần, trong khi tổ chức lễ cúng dường trai tăng, tôi đã có một cuộc tranh cãi với những người thân trong gia đình về vấn đề làm việc công đức. Nhân đó, tôi đã suy nghĩ như sau:

“Tại sao ta đã đi tu giữ giới đầy đủ, làm mọi công đức, bố thí cúng dường đến tối đa mà trong tâm vẫn còn đầy phiền não? Như thế thì, kể từ giờ phút này, ta phải quyết chí tìm cho bằng được Pháp để giải thoát mình ra khỏi phiền não.”

3. Pháp không phải là quần áo.

Luangpor Teean: ***“Trước đây, tôi tin tưởng sai lầm rằng Đạo (Pháp) là cái gì ở ngoài mình, giống như quần áo người ta thích mua sắm và rồi mặc cho***

đến sờn rách. Nhưng thực sự ra thì Đạo (Pháp) vốn đã luôn hiện diện ở trong chúng ta, ngay bây giờ và ở đây rồi.”

4. Học Pháp.

Luangpor Teean: ***“Học Pháp nhiều chỉ cốt tạo nên những tranh luận vô bổ mà thôi. Vấn đề là làm sao ứng dụng nó thật đầy đủ trong đời sống, như vậy mới được lợi lạc.”***

5. Câu chuyện về Tôn giả A Nan.

Vì sao Tôn giả A Nan, mặc dù đã nghe và biết những lời dạy của Đức Phật (có nghĩa là Pháp) đầy đủ hơn bất cứ một người nào khác, lại không ngộ được Pháp ấy hoàn toàn?

Luangpor Teean: ***“Tôn giả A Nan biết nhiều về Đức Phật, quả thật như thế, nhưng ngài lại không biết chính mình. Sau khi Đức Phật đã nhập Niết Bàn, A Nan mới thực sự tìm hiểu chính mình, và như vậy mới giác ngộ được viên mãn.”***

6. Giáo ngoại biệt truyền.

- Thông thường người ta hay nương vào kinh điển rất nhiều như phương tiện chính để học đạo Phật, tại sao lúc thầy giảng dạy rất ít khi nói đến kinh?

Luangpor: “Những lời giảng dạy của Đức Phật đã được ghi chép lại trong Tam Tạng Kinh vài trăm năm sau khi Ngài diệt độ, và rồi bản kinh này lại được sao chép lại nhiều lần suốt cả ngàn năm sau đó. Có thể là những lời dạy của Phật được ghi chép lại rất cẩn thận, nhưng cũng không chắc gì là người đọc bây giờ có thể hiểu được ý nghĩa mà những người chép kinh đó muốn nói lên. Đối với tôi đem kinh ra nói suốt ngày cũng tựa như bảo đảm cho sự xác thực của một người khác, trong khi chính mình thì không chắc lắm. Nhưng những gì nói ra từ kinh nghiệm của mình thì tôi có thể chắc chắn được.

Kinh điển cũng như bản đồ: nó chỉ thích hợp khi không biết con đường đi, hay chưa đến được địa điểm muốn đến. Nhưng khi đã đến nơi rồi, bản đồ đâu còn ý nghĩa nữa.

Một điểm nữa về kinh điển Tam Tạng là nó được viết bằng một thứ ngôn ngữ địa phương của một vùng nào đó ở Ấn Độ, và như thế chỉ thích hợp cho những người thuộc địa phương đó hay đã học được thứ ngôn ngữ đó. Nhưng Pháp do Phật dạy không phải là cái gì có thể chiếm độc quyền được: nó vượt lên mọi ngôn ngữ, giống loại, và thời đại. Nếu chúng ta thực sự biết Pháp, chúng ta sẽ diễn giải lại Pháp trong chính ngôn ngữ của chúng ta, bằng những lời lẽ của riêng chúng ta.

Học kinh điển Tam Tạng là tốt, nhưng đừng chấp trước vào đó để rồi bị lạc mất trong chữ nghĩa của kinh điển. Ví dụ như, quả xoài được gọi bằng nhiều chữ khác nhau qua nhiều ngôn ngữ khác nhau; đừng rơi vào những tranh luận chữ nghĩa và diễn giải, hay cố chấp là chữ nào đó mới đúng để gọi trái cây này, trong khi chính quả xoài lại bị bỏ quên không ăn đến để cho hư thối đi. Người ăn xoài sẽ biết hương vị thực sự của xoài, dù nó có được gọi bằng tên gì đi nữa, hay dù nó không có được gọi tên cũng vậy.”

7. Bị tư tưởng làm mê hoặc

Luangpor Teean nói rằng: trong tâm trí con người chúng ta tư tưởng lúc nào cũng khởi lên không ngừng, tựa như luồng nước trong giòng sông lúc nào cũng chảy mãi không ngừng. Bị tư tưởng làm cho đắm chìm và mê hoặc cũng giống như mức nước ra rồi trữ lại ở đó. Nhưng chúng ta có tri giác, có khả năng quán sát thấy tư tưởng của mình thực sự là gì, cũng giống như nước có khả năng chảy tự do và trôi đi qua tất cả. Bị đắm chìm và mê hoặc trong tư tưởng sẽ đưa đến phiền não.

8. Phiền não.

Trong khi bàn về nguyên nhân của phiền não, một người xin Luangpor Teean giải thích phiền não là gì. Luangpor để một vật trong tay rồi nắm chặt lấy nó. Sau đó sư xoay nắm tay đó lại rồi mở ra, cho vật đó rơi xuống đất : **“Đấy là phiền não!”**

Người hỏi hiểu ngay rằng, phiền não là điều chúng ta cảm nhận rồi nắm bắt lấy, ôm giữ nó thật chặt trong tay, nhưng cũng có thể buông ra được. Luangpor nói rằng, người nào có thể hiểu được điều này nhanh chóng là người có trí tuệ.

9. Khi đến lúc “sợi dây căng đứt đoạn” thì thế nào?

Khi kể lại kinh nghiệm khai ngộ của mình, Luangpor Teean đã ví nó như một sợi dây căng giữa hai cây cột bỗng nhiên đứt đoạn và không thể nào nối lại được nữa.

Khi được yêu cầu giải thích điều đó như thế nào, sư nói: **“Chữ nghĩa chỉ là những âm thanh dùng đến để diễn tả một số điều, nhưng chữ nghĩa không thể nào diễn tả cái “trạng thái” khai ngộ được. Nếu chúng ta để một ít sơn trắng cách chừng một centimetre bên cạnh ít sơn đen, rồi hòa chúng lại với nhau cho đến khi chúng hoàn toàn trộn lẫn với nhau, ta sẽ gọi màu đó là “xám”, phải không? Nhưng nếu sơn trắng được để cách sơn đen mười mét, và cả hai từ từ được hòa vào với nhau cho đến khi hoàn toàn trộn lẫn thành một, ta sẽ thấy rằng không có ngôn từ nào có thể diễn tả cho người khác biết được màu sắc của bất cứ thời điểm nào trong quá trình hòa tan đó , mà chỉ chính người ấy phải kinh nghiệm mới biết được.**

Bạn có bao giờ thấy đám mây đen trên trời chưa? Chúng xuất hiện dưới nhiều hình dạng khác nhau. Nhưng nếu chúng ta ở trên máy bay đi vào giữa đám mây đó, chúng ta sẽ không thấy chúng giống như trước khi chúng ta vào trong đó.

Không có ngôn từ nào có thể diễn tả được trạng thái tâm linh này: điều đó vượt ngoài ngôn ngữ luận bàn. Cố suy nghĩ, đoán biết hay tưởng tượng nó như thế nào chỉ vô ích mà thôi, mà chính bạn phải tự mình kinh nghiệm, phải tự thấy, tự biết mới được.

10. Những vấn đề nhỏ nhặt.

Có một lần, Luangpor Teean nói rằng rất nhiều người đến gặp sư chỉ toàn hỏi về những vấn đề nhỏ nhặt, như là nếu họ làm những điều nọ, điều

kia thì được bao nhiêu công đức, hay có thật là họ sẽ được tái sinh sau khi chết không v.v... Ít khi nào có người hỏi đạo Phật thực sự dạy cái gì, và làm sao để áp dụng Phật pháp trong đời sống, hay hỏi cần phải làm những gì để giảm bớt được phiền não. Sư chỉ trả lời những gì được hỏi thôi, và cảm thấy chưa có nhân duyên thích hợp để nêu lên với những người này những điều quan yếu của đạo Phật.

11. Thực tại và định chế.

Luangpor Teean: con người có một đời sống lâu hơn, có tư tưởng và kỷ ức nhiều hơn con vật rất nhiều. Khi con người tập hợp lại với nhau trong những cộng đồng lớn, cần phải thiết lập nên những luật lệ và định chế cho sự hòa hợp của xã hội. Sau một thời gian dài, những thể hệ hậu bối xem những định chế được tạo bởi con người như những thực thể độc lập, và khi có người chỉ ra rằng những định chế này vốn là không có thực, phần lớn sẽ từ chối không nhận ra điều đó.

Ví dụ như, cái gọi là **“tiền”** thực ra chỉ là giấy. Khi người ta dùng nó, nó được gán cho một giá trị nào đó, nhưng nếu người ta không nhận nó, thì nó chỉ là tờ giấy không hơn không kém. Trong xã hội hiện nay chúng ta dùng tiền làm phương tiện trao đổi. Người nào không có tiền sẽ khó sống được. Với tiền bạc chúng ta có thể mua được những tiện nghi, nhưng không có tiền bạc nào có thể mua được sự chấm dứt đau khổ.

12. Pháp môn tu

Vì sao Đức Phật là người thầy duy nhất của tất cả các Phật tử, mà có nhiều pháp môn tu khác nhau?

Luangpor Teean: **“Điều này thật bình thường. Ngay cả trong thời Phật tại thế nghe nói cũng có đến 108 nhóm tu khác nhau, mỗi nhóm đều cho là mình đúng và 107 nhóm kia là sai cả. Chúng ta phải dùng trí phân biệt suy xét cẩn thận thế nào là pháp môn tu thích hợp nhất cho mình, đừng có quá dễ tin, hay quá ngờ vực và chấp trước. Bất cứ pháp môn nào có thể giải trừ phiền não được cũng**

đều là pháp môn đúng. Còn nếu nói về Pháp, tất cả những người nào hiểu được Pháp đều sẽ có những cảm nhận như nhau.”

Khi có người hỏi những pháp môn tu khác với pháp môn sư dạy có tốt hay không, Luangpor trả lời: **“Tốt với họ, nhưng không tốt với tôi.”**

13. Niết Bàn

Một cư sĩ, sau khi làm một việc công đức, đã ước được vào Niết Bàn trong tương lai nhờ công đức này. Luangpor hỏi ông:

“Ông tính khi nào thì đến Niết Bàn?”

“Sau khi tôi chết.”

“Ông thật sự muốn vào Niết Bàn hả?

“Có chứ, tôi thật rất muốn được vào đó.”

Luangpor: **“Nếu thực như thế, thì ông nên chết càng sớm càng tốt để được vào Niết Bàn.”**

Cư sĩ hoang mang: **“Nhưng, tôi chưa muốn chết bây giờ.”**

“Nhưng nếu ước ao được vào Niết Bàn, tại sao không muốn chết cho sớm? Điều đó chứng tỏ ông chưa hiểu Niết Bàn là gì. Đức Phật không bao giờ dạy người ta vào Niết Bàn khi chết rồi, nhưng ngài dạy người đến Niết Bàn khi còn đang sống.”

14. Vessantara.

Vessantara là một cái gương của lòng quảng đại, của sự bố thí đến tối cao, nhưng những gì ông làm dường như lại có vẻ quá vô trách nhiệm đối với vợ con của mình. Có thật sự bố thí cả vợ con của mình sẽ làm cho ông được thành Phật kiếp sau không?

Luanpor Teean: **“Câu chuyện của Vessantara được truyền tụng lại từ bao nhiêu thế hệ nay. Nếu ông nghĩ đó là thật, thì ông cứ theo gương đó mà làm, đem vợ con ông cho những người nông dân, người lao động để họ có thêm người đỡ đần, như vậy cho**

ông có đủ công đức thành Phật. Nhưng để tôi nói cho ông nghe một so sánh như sau: nếu những gì ông đang có bây giờ cũng gần bó như vợ con ông vậy, là tham, sân, si, thì ông nên bỏ chúng đi, nên buông chúng đi hoàn toàn: ông có hiểu được điều ấy không?”

15. Công đức

- Làm điều công đức có đem lại công đức không?

Luangpor: **“Ông hiểu công đức là gì?”**

- Là phước báo nhận được sau khi chết.

- Ông có bao giờ nghe các vị sư tụng kinh nói đến công đức cúng dường chư tăng sẽ làm cho ta được lên cõi trời trong đó có đến 500, 1000 thiên nhân theo hầu không? Nếu nghĩ đến con số các chùa ở Thái Lan này và có lễ cúng dường chư tăng cho mỗi chùa hàng năm, thì không biết đào đâu ra thiên nhân để theo hầu các người được hưởng công đức trên cõi trời? Chúng ta tưởng rằng các vị sư cũng giống như là người giữ sổ sách để tính toán tiền lời trả cho chúng ta sau khi chết chẳng?

- Nhưng nếu nói vậy, thầy nghĩ gì về việc bố thí cúng dường để tạo công đức như người ta thường làm hiện nay?

- Bố thí cúng dường vật chất để tạo công đức là điều tốt, nhưng nó cũng giống như lúa giống, chỉ được dùng để gieo trồng thôi. Nếu chúng ta muốn hưởng lợi ích của cơm gạo, ta phải ăn cơm hay gạo nấu, không phải là gạo sống hay lúa giống. Chấp trước vào sự bố thí vật chất để được công đức một cách mê tín là một hình thức vô minh. Công đức tối thượng nhất, toàn hảo nhất là hiểu biết chính mình, là không còn phiền não.

16. Những gì liên quan đến Đức Phật.

Có một lần chúng tôi thảo luận về bản chất của xá lợi Phật, không biết đó là xương cốt hóa thành ngọc pha lê hay chỉ là xương cốt bị thiêu đốt. Khi được hỏi ý kiến, Luangpor Teean nhận xét rằng:

“Những gì liên quan đến Đức Phật không phải là những gì liên quan đến chúng ta. Những gì liên quan đến chúng ta không phải là những liên quan của Đức Phật. Nhưng Phật dạy chúng ta rằng, chúng ta phải biết rõ ràng đầy đủ những gì liên quan đến chính mình. Khi chúng ta thực sự biết mình, Phật có hiện hữu hay không chẳng phải là quan trọng.”

17. Người giác ngộ.

Trên phương diện thân tướng, chẳng có gì khác biệt giữa người giác ngộ và kẻ phàm phu. Nhưng về phương diện tâm linh, tư chất và phẩm chất của những kinh nghiệm, người giác ngộ vượt cao hơn hẳn một phàm phu bình thường.

18. Đi theo người khác.

Có lần chúng tôi hỏi Luangpor Teean tại sao có những người hiện nay, mặc dù học cao và có nhiều kiến thức, vẫn không thể giải quyết được vấn đề phiền não của chính mình.

Sư trả lời: **“Hầu hết người ta thường đi theo người khác, họ không biết lối đi cho riêng tâm họ, vì vậy mọi sự mới như vậy.”**

19. Chấp trước vào cách tu thiện.

Luangpor Teean có lần cảnh cáo rằng: **“Chấp trước vào một phương pháp hay một lối tu thiện, dù phương pháp hay lối tu ấy có hay đến thế nào đi nữa, cũng giống như là dùng thuyền để qua sông, nhưng khi đã qua đến bờ bên kia rồi, vẫn nhất định không chịu rời thuyền, vì vẫn tiếp tục gắn bó say mê với chiếc thuyền đó.”**

20. Làm điều thiện, làm điều ác.

Có một số người nghi ngờ câu nói: **“Ở hiền gặp lành, ở ác gặp ác.”** Sư nói:

“Xã hội định ra cho con người thế nào là điều tốt và điều xấu. Những gì được cho là tốt ở nơi này có thể bị cho là xấu ở nơi khác. Vì thế chúng ta nên có sự hiểu biết chính xác hơn. Chỉ cần biết: “Làm điều tốt là tốt, làm điều xấu là xấu.”

21. Quá khứ, hiện tại, tương lai.

Luangpor Teean luôn luôn nói rằng quá khứ đã qua, không thể sửa đổi hay làm lại được nữa, còn tương lai thì chưa đến, bất cứ những gì chúng ta phải làm là ở ngay trong hiện tại. Nếu chúng ta làm tốt bây giờ, ngày hôm nay sẽ là một quá khứ tốt cho ngày mai. Và ngày mai khi đến sẽ là một tương lai tốt cho ngày hôm nay. Không có ích lợi gì lo lắng những điều đã qua rồi và không thể làm gì được nữa, cũng như chẳng có ích lợi gì lo lắng những điều chưa xảy đến: hãy lo đến những điều sẽ đem đến đau khổ ở nơi duy nhất nó được tìm thấy, đó là hiện tại này. Điều quan trọng là phải liên tục tạo nên và gìn giữ một số nguyên tắc đúng trong quá khứ, để cái quả sinh ra từ những nỗ lực đó sẽ có ảnh hưởng tốt đến hiện tại. Để có được quả tốt trong hiện tại, hãy làm những điều như sau, dựa theo lời dạy trong kinh:

- 1) *Ngay từ gốc rễ trong tâm, chỉ khởi những niệm lành và tích cực.*
- 2) *Những niệm lành đã khởi nên duy trì.*
- 3) *Ngay từ gốc rễ trong tâm, không khởi những niệm ác và tiêu cực.*
- 4) *Nếu có niệm ác và tiêu cực, phải buông bỏ ngay.*

22. Lời nguyện.

Theo trong kinh ghi lại, thái tử Tất Đạt Đa sau khi nhận thức ăn cúng dường từ tín nữ Sujata và ăn xong, ngài thả khay đồ ăn xuống giòng sông gần đó và nói lời nguyện sau: ***“Nếu tôi được giác ngộ thành Phật, khay đồ ăn này sẽ trôi ngược dòng nước.”*** Và khay đồ ăn đó, quả là đã trôi ngược lại giòng nước sông. Tôi hỏi Luangpor Teean ý kiến của sư thế nào, vì điều này trái ngược với luật lệ thiên nhiên.

Luangpor nói: ***“Tất cả mọi thứ đều phải trôi chảy xuôi theo giòng nước. Nhưng giòng nước trong câu chuyện này là nói đến là giòng tư tưởng. Khi chúng ta nhìn lại đến tận gốc giòng tư tưởng của mình, chúng ta sẽ thấy được chân lý mà câu chuyện này muốn nói đến.”***

23. Làm việc trong tinh giác.

Luangpor Teean thường hay nói: ***“Tất cả chúng ta đều có những nhiệm vụ và trách nhiệm đối với xã hội mà chúng ta phải hoàn tất, đó là điều bình thường. Làm nhiệm vụ trong sự tỉnh giác sẽ cho những kết quả tốt đẹp mỹ mãn nhất.”***

24. Ngọn đèn.

Đến gần cuối cuộc đời, khi sức khỏe của Luangpor Teean càng ngày càng suy yếu, chúng tôi hỏi sư sau khi ngài viên tịch rồi, sự giảng dạy Phật Pháp sẽ như thế nào?

Luangpor trả lời: ***“Bạn không cần phải lo lắng gì về vấn đề này. Khi nhân loại còn tồn tại, lúc này hay lúc khác sẽ còn có những người hiểu được Pháp bởi vì Pháp không phải là một vật sở hữu cá nhân để cho ai độc quyền hay làm chủ. Pháp đã có sẵn từ lâu trước khi Phật ra đời, nhưng Đức Phật là người đầu tiên nói lên và giảng dạy, truyền bá lại cho chúng sinh. Một người hiểu Pháp có thể ví như một ngọn đèn chiếu sáng trong đêm tối: người nào được ở gần đó sẽ thấy được mọi sự rõ ràng, trong khi những người ở xa hơn sẽ ít thấy rõ bằng. Sau một thời gian ngọn đèn phải tắt đi, nhưng sẽ có những lúc ngọn đèn ấy được thắp lên lại, và rồi sẽ lại chiếu sáng mọi nơi.”***

Cáo Lỗi Xin Đính Chính

Kính thưa quý độc giả tạp chí Đất Lành,

Ban Biên Tập Đất Lành xin đính chính tên tác giả của hai bài trong số 9,10,11,12 /2015

-Xuất Gia : Sumana Sāmanera /Diệu Thu & Thuỳ Khanh chuyển ngữ

-Phương Pháp Thư Giãn Nơi Làm Việc : Norm De Plume /Diệu Liên Lý Thu Linh trích dịch
Chúng tôi thành thật xin lỗi về sự sơ sót kỹ thuật này.

BBT Đất Lành

Phương Pháp Thực Hành Chánh Niệm Trong Lớp Học

Bạch Xuân Phê

Tôi rất vinh hạnh được đứng ở đây để chia sẻ với quý vị, những nhà giáo dục giàu tâm huyết và từ bi, về một số phương pháp được rút tỉa từ lớp học, đời sống cá nhân cũng như đời sống chuyên nghiệp của chính mình. Những phương pháp và nghiên cứu này cũng có trong luận án của tôi. Kết hợp lại với nhau có thể gọi là Phương Pháp Thực Hành Dựa Trên Chánh Niệm Trong Lớp Học.

Chánh niệm là năng lượng của sự tự chú tâm quan sát bản thân và ý thức được những gì đang diễn ra xung quanh mình và bên trong mình. Chánh niệm đưa chúng ta quay trở lại với giây phút hiện tại. Giây phút hiện tại là điều duy nhất chúng ta đang thực sự có - Bây giờ và Ở đây -- bởi vì ***“Hôm qua đã là quá khứ và ngày mai thì còn bí ẩn. Chỉ có hôm nay, hiện tại, là món quà hy hữu”***. Chánh niệm giúp chúng ta tập trung hơn, trí tuệ được minh mẫn hơn (*tức là loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực và không cần thiết*), và thực hành chánh niệm nâng cao lòng yêu thương và tâm từ của mỗi chúng ta. Tất cả chúng ta, bao gồm học sinh, sinh viên hay giáo viên, đều hiểu biết ở một mức độ nào đó rằng: Tương lai được định hình từ những gì chúng ta đang suy nghĩ, nói năng và hành động ngay tại thời điểm này. Mọi việc chúng ta làm đều có hệ quả của nó; và những hệ quả có thể là tích cực, có thể là tiêu cực. Ví dụ, nếu học sinh muốn có một điểm A trong tương lai, chúng phải học tập chăm chỉ từ bây giờ. Bắt đầu kỳ học, chúng ta hãy nhắc nhở các em rằng tất cả các em đều đang có điểm A, nhưng làm thế nào để duy trì điểm A đó là một câu chuyện khác. Nó cũng giống như tình yêu hay là hôn nhân, yêu và cưới nhau là một giai đoạn đẹp và dễ dàng nhưng làm sao để duy trì tình yêu và cuộc sống hôn nhân đó là cả một vấn đề khác, ở đó bao hàm cả nghệ thuật và khoa học sống.

Phương Pháp Thực Hành Dựa Trên Chánh Niệm có khả năng giúp chúng ta làm được điều đó, tức là duy trì tình yêu, kéo dài hôn nhân và giữ được điểm A. Đây là một kĩ năng sống mà học sinh ngày nay đang cần. Tôi thường hỏi học sinh của mình vài câu hỏi sau và chính tôi cũng thường quán chiếu. Các câu hỏi là: ***“Chúng ta có phải là một phần của vấn đề hay là một phần của giải pháp?”*** và ***“Con đường nào chúng ta đang đi?”*** Xét về bất kỳ khía cạnh nào trong cuộc đời của chúng ta: học vấn, tài chính, sự phát triển tâm linh, mối quan hệ của chúng ta với người khác, bao gồm anh chị em, bạn bè, bạn đời, cha mẹ, hay bất kỳ ai khác, v.v... Nếu mục tiêu là điểm A hay là cánh cửa kia, cánh cửa dẫn đến một tương lai rạng ngời, tốt đẹp hơn là mục đích, mục tiêu của chúng ta, thì liệu chúng ta có đang đi đúng hướng không? Liệu chúng ta có đang đi về phía đó với những gì chúng ta đang suy nghĩ, nói năng và hành động?

Thông qua sự thực hành chánh niệm, tôi có thể nhận ra và ý thức được vài cách mà con người cư xử. Là con người, đặc biệt là những người trẻ tuổi, chúng ta thường hay có phản ứng trở lại. Cho dù bất kỳ chuyện gì xảy ra, chúng ta có xu hướng phản ứng lại ngay (*reactive*), nhanh và lẹ. Ví dụ, học sinh có thể cãi lại bằng ngôn ngữ khó nghe, hay thậm chí có những hành động quá mức như là đóng sầm cánh cửa lại khi bị đuổi ra khỏi lớp. Khi sử dụng phương pháp chánh niệm, cho dù bất kỳ điều gì xảy ra, chúng ta hãy giữ chánh niệm – chúng ta chú ý đến hiện tại, chú ý đến những gì đang xảy ra bên trong mỗi người và tình huống bên ngoài. Sau đó, chúng ta có thể hồi đáp (*responsive*) lại tình huống. Không phải là phản ứng mà là hồi đáp lại trong sự bình tĩnh. Hãy

biết rằng việc đang xảy ra, chúng ta có nhiều lựa chọn và hãy chọn một giải pháp tốt nhất cho mình và người.

Trong mọi tình huống, chúng ta có thể nhận chân ra rằng những gì chúng ta lựa chọn đặt trên nền tảng lợi mình, lợi người – ngay bây giờ và cả tương lai. Thông thường, chúng ta sẽ phản ứng lại ngay lập tức khi điều gì đó xảy ra; với sự thực hành chánh niệm, cho dù bất kì điều gì xảy ra, chúng ta hãy bình tĩnh và thực hành chánh niệm ngay lúc đó, và sau đó đáp trả lại việc đã xảy ra mà không phản biện giận dữ. Một kỹ thuật mà tôi sử dụng và dạy học sinh thực hiện cùng tôi là thực hành chữ “**P.E.A.C.E**” (*Hoà bình / Bình yên*), theo như Bác sĩ tâm lý Dr. Amy Saltzman, Still Quiet Place - Mindfulness for Teens (2010)

P – Chữ P là **Pause** – Dừng lại. Khi chúng ta nhận ra những điều khó khăn, hãy dừng lại. Chưa hành động gì cả, không phản ứng. Không làm bất cứ điều gì hết.

E – Chữ E là **Exhale** – Thở ra. Hãy hít thở thật sâu (*thở vào bằng mũi và thở ra bằng miệng*). Tôi thường làm như vậy 3 hơi, nhưng thoát đầu, học sinh chưa có khả năng đó, thì hít thở một hơi thật sâu là được rồi.

A – Chữ A là **Acknowledge** (*Thừa nhận, Công nhận*), **Accept** (*Chấp nhận*), và **Allow** (*Cho phép*). Bạn phải nhận ra cảm xúc của chính mình và của người khác. Nếu bạn buồn, bức bối hay là giận dữ, mình biết và chấp nhận là mình đang buồn, bức bối hoặc giận dữ. Bằng cách thừa nhận sự tức giận của mình thôi, điều đó đã bắt đầu xoa dịu cơn thịnh nộ. Tôi thường nói với học sinh tôi là “**Bây giờ thầy đang không vui, những gì em làm khiến thầy và cả lớp mất tập trung. Và dường như em cũng không vui vẻ. Vì vậy, tại sao em không ra ngoài và đi bộ đi, rồi sẽ nói chuyện sau.**” Mình chấp nhận con người của các em, như hiện thân của chúng đang là, cả thể chất và tinh thần, không thêm không bớt. Hãy cho phép các em là con người của các em. Hành động của các em và con người của các em là hai việc khác nhau.

C – Chữ C là **Choose** (*Chọn Lựa*) – Chọn lựa để đáp trả lại làm sao cho có hậu.

Chữ **C** cũng là **Compassion** (*Từ Bi*) – Chọn lựa để đáp lại với lòng từ bi. Hãy từ bi với chính mình và từ bi với người khác. Từ bi là một khái niệm cốt lõi trong Đạo Phật—Từ Bi có thể được định nghĩa như là khả năng mang lại niềm vui và an lạc cho người khác trong khi làm vui đi được sự thất vọng và đau khổ của người đó.

Để có được từ bi đối với người khác, chúng ta phải biết từ bi với chính mình trước.

Từ bi và an lạc xuất phát từ tâm mình. Tất cả sự chuyển hóa và hạnh phúc đều bắt đầu từ bên trong ra ngoài; chuyển hóa ta, chuyển hoá người. Hạnh phúc trong ta lan rộng bên ngoài. Tâm bình thế giới bình là vậy. Từ bi bên trong, từ bi ra ngoài (*Giống như quả trứng nếu thời gian cho phép*)

Chữ **C** cũng có nghĩa là **Clarity** (*Trong sáng hoặc rõ ràng*): Chọn lựa để đáp lại với sự rõ ràng và minh bạch. Hãy biết rõ về những gì mình muốn, giới hạn của mình tới đâu, trách nhiệm của mình là gì, v.v...

Và cuối cùng chữ **C** còn viết tắt của **Courage** (*Can đảm*) - Mình phải có bản lĩnh, can đảm để nói ra sự thật, nghe và chấp nhận sự thật từ người khác.

E – Chữ E là **Engage** (*Hành động*): Bây giờ chúng ta hãy sẵn sàng nhập cuộc, đối mặt với mọi tình huống một cách tích cực. Chúng ta có thể tạo ra một tình huống làm việc lợi-mình-lợi-người-lợi-xã hội (*win-win-win situation*), tương quan và tương ái. Hãy “**Bắt đầu với một sự kết thúc có hậu**” – có nghĩa là mình làm mà không có dính mắc.

Trong lớp học, tôi thường sử dụng Phương Pháp Thực Hành Dựa Trên Chánh Niệm để mang lại nhận chân sự tuyệt vời của giây phút hiện tại, như là thỉnh chuông – bạn gọi nó là “**rung chuông**”, chúng tôi gọi là “**thỉnh chuông**”, chúng ta có thể thỉnh chuông mời gọi sự chú ý của học sinh. Chúng ta cũng có thể nhắc các em tập hít thở sâu và chậm, có thời gian yên tĩnh và một số kỹ thuật khác. Tôi cũng chia sẻ “**Mỗi tuần một điều hay**” với học sinh để chia sẻ những bài học quý trong cuộc sống, có giá trị nhân bản và đạo đức. “**Mỗi tuần một điều hay**” không chỉ để vun bồi, khuyến khích học sinh, mà còn giúp chúng ta xây dựng

một mối quan hệ vững chắc giữa thầy cô giáo và học trò. Như các bạn đã biết, khi chúng ta thiết lập một mối quan hệ tốt đẹp, việc dạy học trở nên dễ dàng hơn.

Tôi thậm chí đã tập cho các em **‘thiền hành’** mà không để chúng biết rằng chúng đang làm điều đó. Nếu học sinh sử dụng ngôn ngữ không lịch sự, hay có những cư xử không tốt trong lớp học, tôi yêu cầu chúng ra ngoài, và không quấy rầy các sinh hoạt của lớp. Tuy nhiên, thay vì bảo chúng ngồi xuống và đợi, điều này có thể làm cho cơn giận hay bức bối của các em tăng lên, hay ít nhất, nó cũng thật là buồn chán và giáo viên lại mất cơ hội dạy bảo, tôi yêu cầu các em đi bộ chậm rãi và giữ chánh niệm. Tôi bảo các em phải chạm vào bức tường này, đi bộ trong yên lặng đến bức tường kia, chạm vào nó và đi qua đi lại 5 lần. Trước thời gian đó, các em có cơ hội tự quán chiếu và thường là có thể xoa dịu sự thất vọng, buồn bã và cơn giận dữ, và nhận ra những điều cần sửa đổi. Khi tôi hỏi **“Em có biết tại sao thầy bảo em ra khỏi lớp học?”**, hầu hết các em trả lời **“Dạ biết”** và **“Xin lỗi”** nhưng nếu chúng không làm như vậy, tôi bảo chúng đi bộ như vậy thêm 5 lần nữa và lúc này, tôi hướng dẫn chúng tập trung sự chú ý vào một điểm, như dấu vết trên tường hoặc một cây xanh để chú ý xem chúng nhận ra sự thay đổi khi di chuyển qua lại, khi gần khi xa. Sau 10 lần làm như vậy, chúng bình tĩnh hơn và sẵn sàng quay lại lớp học và học tiếp.

Nhìn chung, các nhà nghiên cứu cho thấy rằng Phương Pháp Thực Hành Dựa Trên Chánh Niệm có hiệu quả trong lớp học cho tuổi teen và thậm chí là cho người lớn, ít nhất là đối với tôi. Tôi cũng sử dụng phương pháp đó. Đây là ví dụ để minh họa (mở đoạn audio)

Như các bạn đã thấy và nghe, đây là một trong những lần tôi được bổ nhiệm thay thế cho phó hiệu trưởng trường Mira Loma. Tôi đã chứng kiến một học sinh bị còng tay đưa tới nhà tù. Khi ấy tôi cảm giác dường như cả một hệ thống hoặc cách giáo dục của chúng ta đang thất bại. Điều này nhắc nhở tôi về điều mà người thầy Phật giáo Việt Nam thường nhắc: **“Nếu một bác sĩ hoặc nhà sư phạm sai lầm, người đó có thể giết chết một con người, nhưng một nhà giáo dục như chúng ta, nếu chúng ta phạm sai lầm, chúng ta có thể giết chết cả một thế hệ”**. Và tôi nhận thấy rằng không chỉ giết chết một thế hệ mà nhiều thế hệ, vì các em sẽ là bậc Cha mẹ sau này. Là một giáo viên cho học sinh trung học, chúng ta quản lý khoảng 165 học sinh trong một ngày và năng lượng của chúng ta có thể giảm dần mỗi ngày. Vì thế, điều tất yếu quan trọng là chúng ta phải biết chăm sóc thật tốt cho chính mình. Chúng ta không thể cho những gì mà mình không có. Hãy chăm sóc tốt cho chính bạn, cả thể chất lẫn tinh thần, cảm xúc, tâm linh và tất cả những gì mà bạn có thể nghĩ đến để chúng ta có thể làm tốt hơn. Hãy dành một ít thời gian và không gian tĩnh lặng cho chính mình mỗi ngày để nạp lại năng lượng yêu thương cần thiết.



Sự Tha Thứ Và Lòng Khoan Dung

Thiền Sư Sayadaw U Jotika | Sư Tâm Pháp Chuyển Ngữ

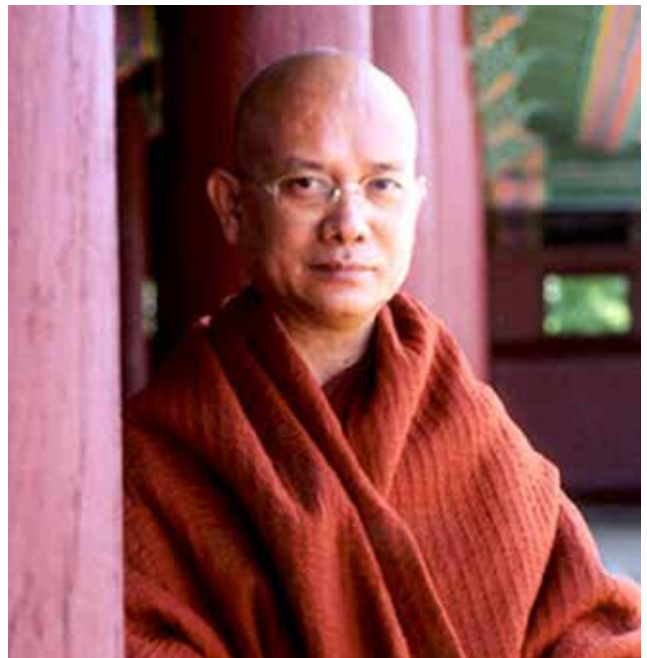
..Thông thường, tôi hay nói về chánh niệm, bởi vì đó là chủ đề chính của tôi, và Đức Phật cũng nói về
■ chánh niệm mỗi ngày. Song Đức Phật cũng dạy rất nhiều loại thiền khác nhau để hỗ trợ cho thiền chánh niệm; chẳng hạn, niệm ân đức Phật cũng là một loại thiền. Tôi hy vọng là các bạn đã hiểu về các ân đức Phật. Khi bạn nghĩ về một người thật thanh tịnh, thật tĩnh lặng, thật từ bi và trí tuệ; càng nghĩ về một người thanh tịnh, bình an, tĩnh lặng, trí tuệ, từ bi và giải thoát, bạn lại càng cảm nhận được điều đó ở trong mình.

Cái chúng ta nghĩ đến nhiều nhất là cái chúng ta sẽ trở thành.

Đây là một quy luật tâm lý, tôi nghĩ vậy. Cái chúng ta nghĩ đến nhiều nhất là cái chúng ta sẽ trở thành. Hiểu được rằng con người có thể phát triển và tấn hóa (*về mặt tâm linh*), rằng đó là một khả năng của chúng ta – điều đó thật là hoan hỷ.

Khi còn trẻ, tôi học hỏi và nghiên cứu rất nhiều, càng học nhiều tôi lại càng trở nên hoài nghi. Liệu có thể như thế được chăng? Càng học nhiều bạn sẽ càng hoài nghi. Lúc đầu, đối với tôi là như vậy. Càng học, tôi càng biết nhiều, và càng thấy rằng thật khó để nói về bất cứ điều gì, bởi vì chúng ta thực sự biết được gì nào? Khi tôi còn trẻ tôi cảm thấy như thế đấy. Tôi đọc rất nhiều sách về tôn giáo. Càng đọc nhiều về tôn giáo, tôi lại càng trở nên hoài nghi. Tôi không thể tin vào điều gì. Thật khó để tin.

Thế rồi, dần dần tôi học thiền, không phải vì tôi muốn đắc đạo mà chỉ vì tôi muốn làm cho tâm mình bình an và tĩnh lặng. Và tôi tin rằng bất cứ người nào cũng có thể làm được điều đó, cho dù anh ta có theo tôn giáo hay không chăng nữa. Và bạn cũng có thể làm điều đó, rất ích lợi khi bạn có được một cái tâm bình an và tĩnh lặng. Vậy đó, khi tôi phát triển được định tâm và chánh niệm, đôi



lúc tâm tôi trở nên rất tĩnh lặng và bình an, tôi rất thích trạng thái tâm ấy, tôi thực sự quý trọng nó, tĩnh lặng và bình an, rất trong sáng và thanh tịnh.

Khi tâm bình an, tĩnh lặng và trong sáng, nó trở nên rất mềm dịu – nhưng không hề yếu ớt. Sự yếu ớt và mềm dịu không phải là một. Nó trở nên mềm mại và dịu dàng. Nó trở nên dễ tiếp nhận hơn. Và rồi bất chợt một thoáng chớp suy nghĩ lướt qua tâm tôi. Ngay cả khi tâm tôi trở nên rất tĩnh lặng và bình an, mặc dù nó chỉ thoáng qua trong tâm vài phút, chỉ hai hay ba phút, tâm tôi

trở nên rất bình an và tĩnh lặng – rất, rất tĩnh lặng, không chạy trốn, không vật lộn để trốn chạy. Tôi không cố gắng kiểm soát tâm mình. Chỉ là tĩnh lặng và bình an, rất trong sáng, chỉ kéo dài trong mấy phút, hai hay ba phút, và tôi nghĩ mình có thể được tĩnh lặng và bình an đến thế thì những người thực hành chăm chỉ hơn, thời gian lâu hơn và có bài bản hơn chắc hẳn sẽ có một cái tâm tĩnh lặng, bình an, sáng suốt và mềm dịu hơn rất nhiều. Đó là bước chuyển đầu tiên của tôi để tin rằng con người có thể trở nên thực sự bình an và tĩnh lặng, thực sự sáng suốt, thực sự dịu mềm. Tôi nói dịu mềm có nghĩa là có cả tâm từ bi nữa, nó chứa đựng rất nhiều thứ.

Thế rồi tôi tìm hiểu thêm về Đức Phật, và tìm hiểu thêm rất nhiều về thiền, thử thực hành nhiều thể loại thiền khác nhau. Tôi thực hành thiền chỉ (*samatha*), thiền tâm từ, tâm bi. Tôi không thực sự cưỡng ép mình phải thương yêu, bởi tôi nghĩ bản chất mình không thực sự là yêu thương. Nói thực với các bạn, khi còn trẻ tính tôi vốn lãnh đạm, lạnh lùng hơn là yêu thương, lạnh lùng nhiều hơn yêu thương.

Hầu như mọi lúc, tôi thường rất khó tính, không bằng lòng với mọi người và với cả chính mình. Không hài lòng và về mặt nào đó cũng hay cáu, hay khó chịu. Tôi không biết dùng từ nào chính xác hơn để diễn tả điều đó. Luôn luôn đi tìm cái sai, tìm kiếm và chỉ ra những điều sai trái, không đúng đắn, luôn đi tìm lỗi của người khác và của chính mình. Điều đó khiến tôi trở thành một người cứng rắn và nghiêm khắc. Tôi không biết tại sao mình lại trở thành như vậy, nhưng rồi sau đó tôi đã cố gắng biện hộ cho mình. Tôi nghĩ đó là cách để mình tồn tại; tôi phải cứng rắn để tồn tại. Bởi vì thời thơ ấu tôi không có một tuổi thơ hạnh phúc. Tuổi thơ của tôi không phải chịu đựng sự tàn nhẫn và bạo lực. Nói một cách đúng đắn, có thể nói là tôi bị bỏ mặc. Cha mẹ tôi rất bận rộn; họ không có thời gian cho tôi. Chỉ là bỏ mặc. Nhưng điều đó làm tôi cảm thấy rất đau khổ, bị bỏ mặc cũng rất đau khổ. Không cảm thấy mình không được coi trọng. Đó là từ tôi muốn dùng, không được coi trọng, chẳng coi ra gì. Không hẳn là tình thương, cha mẹ tôi không đối xử tàn nhẫn với tôi. Họ chỉ

không quan tâm tới tôi, chỉ thế thôi. Tôi cảm thấy rất cô đơn. Vì vậy tôi nghĩ, bị bỏ cô đơn cũng là một sự nhẫn tâm đối với một đứa trẻ.

Khi nghiên cứu Phật Pháp, dần dần tôi hiểu hơn về mọi người và về tâm. Và khi thực hành nhiều loại thiền khác nhau, tôi cũng thực hành thiền tâm từ và cố gắng nghĩ đến bố mẹ tôi. Đối với tôi thật không dễ để yêu thương cha mẹ mình, và thực ra để yêu thương bất cứ một người nào đó cũng chẳng dễ tí nào. Mọi người nói rất nhiều về tình thương. Và họ nghĩ yêu thương thì rất dễ. Tôi không chắc, nhưng đối với tôi thì rất khó.

Chủ Nhật tuần trước tôi đã nói về tâm từ, metta, tình thương. Tôi chưa bao giờ nghĩ yêu thương là dễ dàng. Để yêu thương hoàn toàn vô điều kiện không dễ chút nào. Vì thế, tôi cố gắng hết mình để cảm nhận tình yêu thương đối với cha mẹ tôi và các vị thầy của tôi. Đối với tôi, yêu thương thầy của mình dễ hơn yêu thương cha mẹ nhiều. Tại sao thế? Bởi vì tôi mong đợi từ cha mẹ mình nhiều hơn, và tôi bị thất vọng, rất rất nhiều lần tôi thất vọng. Và tôi không mong đợi nhiều từ thầy, và bất cứ điều gì tốt đẹp mà thầy đã nói hoặc làm cho tôi, tôi biết trân trọng những điều ấy hơn bởi vì tôi không coi đó là những thứ đương nhiên mình phải được hưởng. Tôi coi cha mẹ là thứ đương nhiên mình có – họ nên phải yêu thương tôi. Nhưng tôi không mong đợi thầy tôi sẽ yêu thương tôi, họ chỉ cần dạy tôi học Tiếng Anh, Toán, Khoa học, nhưng khi bạn được một cái gì đó mà mình không hề mong đợi, bạn sẽ biết quý trọng nó hơn. Và nếu bạn mong đợi quá nhiều, khi cảm thấy mình không có đủ, bạn sẽ cảm thấy thất vọng và bất mãn, bạn không biết quý trọng nó. Chính vì vậy, tôi nghĩ đó chính là điều chúng ta đang làm, thế nên tại sao tôi lại khó trân trọng tình thương và lòng tốt của cha mẹ mình như vậy.

Khi tôi bắt đầu thực hành Phật Pháp, những lời dạy của Đức Phật, tôi cố gắng thực hành tất cả những lời dạy của ngài – và đây cũng là một lời khuyên của thầy tôi, không chừa lại bất cứ cái gì, thực hành tất cả - tâm từ, tâm bi, tâm xả. Tâm xả và sự thờ ơ, vô tâm không phải là một. Trước kia

tôi khá thờ ơ, lãnh đạm nhưng tôi không có tâm xả, không có tâm quân bình. Hãy cố gắng phân biệt hai loại tâm này.

Tâm xả và sự thờ ơ hoàn toàn khác biệt. Thờ ơ, lãnh đạm nghĩa là bạn không quan tâm, Tâm xả nghĩa là bạn quan tâm, nhưng không thấy bị phiền não hay bị ảnh hưởng bởi điều đó.

Bạn quan tâm đến mọi người, bạn giúp đỡ họ, bạn cố gắng hết mình và khi bạn không thể làm gì được, bạn không thấy bị phiền não. Bạn không cảm thấy đau khổ, buồn phiền về việc đó. Tâm xả là tích cực, còn sự thờ ơ, vô tâm hay lãnh đạm là tiêu cực.

Hãy nghĩ về các ân đức (*phẩm chất*) của Đức Phật, suy xét và thực hành thiền tâm từ, rải tâm từ và lòng bi mẫn, thực hành tâm xả, quán niệm sự chết, tất cả đều là một phần của thiền tập, vì vậy tôi cố gắng thực hành. Ngay khi còn khá trẻ, tôi vẫn thường ra nghĩa địa. Cha tôi mất, tôi cùng xúc đất xuống huyệt để chôn cất ông. Và tôi thường đến nghĩa trang. Đôi khi tôi tìm một chỗ tương đối đẹp ở đó, ngồi lại, có lúc nằm xuống và buồn ngủ tại nghĩa trang. Nhìn những người đã được chôn cất ở đây, tôi có thể đọc được tên họ của họ, một số người rất nổi tiếng. Suy xét về cái chết cũng là một phần của sự thực hành tâm linh. Nó nhắc nhở chúng ta rất nhiều điều.

Tôi chôn cất cha, sau đó đôi khi tôi tưởng tượng có một cái huyệt khác và một đám tang khác diễn ra. Có người sẽ được chôn cất ở đây, rất nhiều người đến đưa tiễn, trước khi chôn, người ta đặt quan tài xuống huyệt, mở ra một lát cho người thân và bạn bè nhìn mặt tiễn biệt lần cuối. Họ mở quan tài ra, tôi đang tưởng tượng, tôi nhìn vào quan tài và thấy mình trong đó. Đó là đám tang của tôi, và tôi sắp được chôn ở đó, ngay bên cạnh cha tôi. Tưởng tượng hai cha con tôi được chôn cùng một chỗ, và tôi nghĩ về tâm oán giận của mình, có thể nói như vậy, không phải là giận nhiều lắm, nhưng vẫn là một loại tức giận rằng ông đã không thêm quan tâm đến mình. Và tôi nghĩ, bây giờ mình nên làm gì? Cả hai chúng tôi giờ đã chết.

Nếu bạn tưởng tượng điều đó thật sống động, nó là một bài học rất bổ ích. Tất cả chúng ta đều sẽ phải chết.

Nếu chúng ta được chôn cất gần một người đã làm tổn thương mình, người bỏ rơi mình, lạm dụng mình, bạn sẽ cảm thấy như thế nào, và điều gì sẽ diễn ra sau đó? Hãy tưởng tượng điều gì sẽ diễn ra?

Chúng ta học được điều gì từ việc đó? Chúng ta vẫn còn có thời gian và còn đang sống. Chúng ta sẽ sống như thế nào và muốn sống như thế nào? Chúng ta có muốn tiếp tục sống với tâm sân đó, với nỗi đau đó suốt cả quãng đời còn lại không? Sự tưởng tượng đó là một bài học rất có sức mạnh đối với tôi.

Tôi đến mộ cha khá thường xuyên, chỉ ngồi gần đó và suy nghĩ về ông, dần dần tôi hiểu ra được những điều rất sâu sắc và ý nghĩa, rất khó để diễn tả hết được những điều ấy nên lời. Và tôi không còn giận cha nữa. Dần dần, nỗi giận hờn tan biến, và tôi hiểu cuộc sống của cha mình một cách rõ ràng hơn. Và rất sâu trong tâm, tôi hiểu rằng ông là một người rất cô đơn, cô đơn cho đến tận những ngày cuối cùng của cuộc đời – ông là một người vô cùng cô đơn. Tôi chưa từng biết một người nào cô đơn hơn ông. Ông không có anh chị em, không có bà con. Ông chỉ có một mình. Hầu hết họ đều đã chết hoặc đi xa. Ông có rất ít bạn bè.

Cha tôi chưa bao giờ nói với tôi điều gì. Ông không bao giờ hỏi tôi xem khi lớn lên tôi muốn gì, khi học xong tôi sẽ làm gì, không bao giờ khuyến khích tôi học hành chăm chỉ, học giỏi, thành công, chưa bao giờ khuyến khích tôi. Khi còn là một đứa trẻ, tôi không thể hiểu tại sao người đàn ông này chẳng bao giờ nói gì với mình? Tại sao lại bỏ mặc như vậy? Làm sao ông có thể sống một cuộc đời như thế nhỉ? Tại sao không bao giờ ông nói lời nào với con trai ông? Không thể tin được, quả thật là không thể tin được.

Thậm chí rất nhiều năm sau đó, tôi vẫn không thể nào hiểu được tại sao. Tôi luôn đòi hỏi một sự giải đáp. Hãy nói cho tôi biết tại sao, tại sao, hãy nói cho tôi biết đi. Nhưng cha tôi đã chết, và chẳng có

ai nói cho tôi biết tại sao ông lại làm như vậy. Cha tôi không đối xử tàn nhẫn với tôi; ông chẳng bao giờ làm điều gì đối với tôi, chẳng bao giờ nói với tôi về ông, tôi thực sự không biết ông là ai – đó mới là vấn đề. Nhưng rồi về sau tôi dần dần hiểu hơn về cha tôi và hiểu rằng ông là một người vô cùng cô đơn. Ông không gần gũi vợ ông, không gần gũi với năm đứa con của ông. Ông chẳng bao giờ gần gũi ai cả. Ông làm việc rất nhiều. Tôi đã đếm tất cả các việc mà ông đã làm, 11 công việc khác nhau, luôn luôn bận rộn với công việc, lúc nào cũng đi lại nơi này nơi kia. Hầu như chẳng bao giờ ông có mặt ở nhà. Sau khi bị phá sản, ông bị trầm cảm và chết. Nhưng ông chẳng nói năng gì, không kêu ca hay đổ lỗi cho ai cả. Thật kỳ lạ, người đàn ông này không hề nói một lời. Ông không thể hiện cảm xúc của mình với bất cứ ai. Nhưng tôi thì hoàn toàn ngược lại với ông. Tôi nói ra bất cứ những gì ở trong tâm mình, chứ không giống cha tôi chút nào.

Sau này, tôi mới hiểu ông đã tuyệt vọng và cô đơn như thế nào. Cho đến tận ngày cuối cùng trong đời, ông vẫn không nói năng gì cả. Chúng tôi cho ông đồ ăn, ông ăn, đưa thuốc cho ông thì ông uống. Ông chẳng nói gì cả. Làm sao con người có thể sống một cuộc đời như thế được cơ chứ? Thật kỳ lạ. Khi tôi hiểu ông hơn, tôi đã tha thứ cho ông. Tôi tha thứ. Đó chính là điều tôi muốn nói ngày hôm nay. Tha thứ là điều rất quan trọng, bởi vì chỉ khi tôi đã tha thứ cho cha tôi thì tôi mới được tự do để tiếp tục sống. Đó là cách để dọn sạch

tâm mình, làm sạch trái tim mình – để có được thêm nhiều khoảng không gian trong tâm để phát triển tâm mình. Bởi vì chừng nào chúng ta còn chấp giữ bất cứ sự oán hận nào, bất cứ cảm giác bị tổn thương nào, bất cứ sự bất mãn và tức giận nào, chúng ta sẽ không có không gian cho sự phát triển tâm linh.

Để phát triển tâm linh, chúng ta cần tạo khoảng không gian trong tâm, cần mở rộng trái tim mình ra với tất cả mọi người.

Chẳng hạn, khi người nông dân gieo mùa, đầu tiên họ phải làm đất, dọn sạch sỏi đá, cây khô, bụi rậm và cỏ. Họ cày bừa cho đất tơi xốp rồi sau đó bón phân; họ cho nước vào ruộng rồi mới gieo hạt. Hạt lúa nảy mầm và bén rễ dễ dàng hơn bởi vì đất đã được cày bừa kỹ. Cũng như vậy, để phát triển tâm linh, chúng ta cần phải chuẩn bị cho tâm mình, cho trái tim mình. Chúng ta sẽ không thể phát triển các phẩm chất tâm linh của mình đến mức cao nhất nếu không học cách tha thứ cho mọi người, tha thứ cho cả chính mình nữa. Đôi khi tôi làm những chuyện xấu và thấy rất khó để tha thứ cho mình. Tôi cảm thấy tội lỗi. Khi bạn bị mắc cảm tội lỗi, bạn không được tự do. Trong tiếng Pali, từ mắc cảm tội lỗi gọi là **“kukkucca”**. Gốc của từ kukkucca là **“ku”** và **“kata”**. **“Kata”** nghĩa là đã làm, **“ku”** nghĩa là xấu, đã làm việc xấu.

Trong những lời dạy của Đức Phật, tâm lý mắc cảm tội lỗi được coi là bất thiện, không lành mạnh. Chúng ta có thể hiểu được rất rõ điều đó: mắc

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

Mahatma Gandhi

cảm là không lành mạnh. Đó là một loại bệnh của tâm. Một số người cứ tiếp tục sống cả cuộc đời trong mặc cảm tội lỗi như vậy. Vì vậy, tự tha thứ cho bản thân mình cũng là điều rất quan trọng. Khi bạn cảm thấy tội lỗi, hoặc khi bạn cảm thấy thất vọng, bức bối với một người nào đó, nếu nhìn kỹ vào trong tâm mình bạn sẽ thấy cái tôi (*bản ngã*) của mình trong đó rất lớn. Cái ngã rất to, rất lớn. Vì vậy, càng ngã mạn thì chúng ta lại càng cảm thấy tội lỗi hơn.

Không tha thứ là một loại ngục tù. Khi không thể tha thứ cho ai đó, chúng ta tống anh ta vào tù.

Nói ví dụ như một người nào đó phạm tội, chúng ta bắt giữ anh ta và giam trong tù. Tâm chúng ta cũng như vậy, chúng ta giam giữ rất nhiều người trong nhà tù của mình. Chúng ta khóa chặt họ lại trong đó. Vì vậy, không tha thứ là một nhà tù – bạn nhốt người khác vào trong tù, nhưng chính trong quá trình ấy, bạn cũng tự nhốt chính mình vào tù luôn bởi vì bạn là người giữ chìa khóa và canh cửa. Tôi sẽ không cho anh ra ngoài, tôi có thể thả anh nhưng tôi không thả. Trong lúc ấy thì chính chúng ta cũng đang ngồi tù. Đổ lỗi cũng y như

vậy, trừng phạt cũng là một nhà tù. Chúng ta cứ đi trừng phạt mọi người suốt cả cuộc đời, và chúng ta cũng vẫn đang trừng phạt họ ngay cả trong suy nghĩ nữa. Nhưng trong cùng tiến trình ấy, chúng ta cũng tự trừng phạt chính mình. Chúng ta không thể tách rời hai việc đó được. Chúng ta trừng phạt mọi người và cùng lúc cũng tự trừng phạt mình.

Có người đã từng nói: ***“Những cảm xúc phiền não thường sẽ nặng nề nhất đối với những người không thể hoặc không chịu tha thứ”***. Rất quan trọng phải ghi nhớ: ***“Những cảm xúc phiền não thường sẽ nặng nề nhất đối với những người không thể hoặc không chịu tha thứ”***. Nếu chúng ta không thể tha thứ, khi có những cảm xúc phiền não, nó sẽ trở thành loại phiền não nặng nề nhất đối với chúng ta. Chúng ta tự làm cho chính mình đau khổ. Tự đối xử tàn nhẫn với chính mình bằng cách không tha thứ, chúng ta đau đớn vì điều đó. Khi tức giận, chúng ta đau khổ, khi trừng phạt một ai đó, ngay cả khi chỉ trong suy nghĩ, chúng ta cũng đau khổ. Chúng ta không được tự do, với trạng thái tâm như vậy chúng ta sẽ không thể thực sự phát triển được các phẩm chất tâm linh đến mức độ cao nhất.

Bụt là
vàng trắng mát

“Bụt là vàng trắng mát. Đi ngang trời Thái không. Hồ tâm chúng sanh lặng. Trăng hiện bóng trong ngần. Bụt là một người tự do, tươi mát, thông dong như vàng trắng giữa một không gian bao la. Vàng trắng thanh lương đó có ngay trong tự thân của mỗi chúng ta. Ngồi thật yên, làm cho hồ tâm trong ta được tĩnh lặng, ta sẽ tiếp xúc được với tính Bụt trong ta và khôi phục lại những gì thánh thiện, bình an mà lâu nay ta đã lãng quên. Nếu bận rộn quá, có nhiều dự án quá thì ta sẽ không có không gian bên trong đủ rộng, đủ lớn. Và như thế ta sẽ khổ. Không gian thênh thang (cả bên trong lẫn bên ngoài) là một điều kiện của hạnh phúc. Càng buông bỏ chướng ngại, ta càng có không gian và hạnh phúc chừng đó.

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 Kinh (Port Orange, FL)	\$50
Ad: An Lạc Duyên (Garden Grove, CA)	\$100	Nguyễn Lan Hương (Garden Grove, CA)	\$20
Ad: Bay Pharmacy (San Jose, CA)	\$60	Nguyễn Lệ Chi (Oakland, CA)	\$40
Ad: Thái Quang Minh (San Jose, CA)	\$60	Nguyễn Lưu Thảo Vy (Santa Ana, CA)	\$20
Ad: Thiền Quán Tâm (Westminster, CA)	\$300	Nguyễn Minh Tâm (Santa Ana, CA)	\$50
Ad: Võ Đình Đức (San Diego, CA)	\$100	Nguyễn Ngọc Quý (Chicago, IL)	\$30
An Trang (Charlotte, NC)	\$60	Nguyễn Nhung (Seattle, WA)	\$50
BachThu & TranLe (Union City, CA)	\$50	Nguyễn NuVo (Stockton, CA)	\$50
Châu Bảo & Minh Việt (Danville, CA)	\$75	Nguyễn thị Bích (Jamaica Plain, MA)	\$50
Chùa Quan Âm (Mason, MI)	\$20	Nguyễn thị Khuê (Silver Spring, MD)	\$50
Chung thị Gấm (San Jose, CA)	\$50	Nguyễn thị Kim Loan (Baton Rouge, LA)	\$30
Chương Quốc Bửu (Novi, MI)	\$20	Nguyễn thị Ngọc Yến (San Jose, CA)	\$25
Đông Ho (San Jose, CA)	\$50	Như Khuê T Nguyễn (Silver Spring, CA)	\$30
Đồng Sĩ Nam (Cerritos, CA)	\$50	Niệm Phật Đường Fremont (Fremont, CA)	\$500
Hà Thu Hà (La Mesa, CA)	\$50	Phạm Tuấn (Annandale, VA)	\$50
Hàng thị Kim Chu (Canada)	\$150	Phan Phương (Charlotte, NC)	\$50
Hồ Diệu Tuyết (San Diego, CA)	\$20	Phan Thanh (Westminster, CA)	\$50
Hồ Văn Quyền (Santa Ana, CA)	\$100	Phương Vinh (Stanton, CA)	\$20
Hoa Liêng Quan (Litchfield, AZ)	\$30	Quyết K Pham (Irvine, CA)	\$50
Hoàng Tổng (San Diego, CA)	\$40	Theodore Tran (Westminster, CA)	\$40
Hoàng Xuân Hào (Upland, CA)	\$25	Tịnh Phạm (San Diego, CA)	\$30
Huỳnh thị Cẩm Tú (Wichita, KS)	\$100	Tô Ánh Tuyết (San Diego, CA)	\$40
Huỳnh Văn Tài (Milpitas, CA)	\$100	Tôn Nữ Hải Lan (Oceanside, CA)	\$100
Lê Kim (San Jose, CA)	\$20	Tôn Nữ Phương Chi (Silver Spring, MD)	\$30
Lê Minh An (Rosemead, CA)	\$30	Tôn Nữ Quỳnh Như Ý (Chino Hill, CA)	\$50
Lê Nguyễn (San Gabriel, CA)	\$25	Tram Thi Le (Honolulu, HI)	\$50
Nguyễn Bạch Mai (Garden Grove, CA)	\$30	Trần Cảnh Xuân (San Diego, CA)	\$50
Nguyễn Khiêm (San Jose, CA)	\$30	Trần Đoàn (Triangle, VA)	\$100
Nguyễn Kim Anh (Long Beach, CA)	\$30	Trần Hường (Annandale, VA)	\$50
Nguyễn Kim Nguyệt (San Jose, CA)	\$30	Trần Nguyễn Tư (Santa Ana, CA)	\$30

Trần Song Phượng (Huntington Beach, CA)	\$20
Trần thị Ánh Tuyết (Orange, CA)	\$40
Trần thị Hoa (EIK Grove,CA)	\$40
Trần Thụy (San Diego, CA)	\$20
Trần Trọng Khuê (San Diego, CA)	\$50
Trần Yến Nga (Huntington Beach, CA)	\$20
Trịnh văn Thông (Stockbridge, GA)	\$30
Trương Thanh Nhạc (SanJose, CA)	\$30
Trương thị Hoa Diên (Chestnut Hill, MA)	\$10
Tu Viện Liên Trì (Mount Vernon, AL)	\$50
Văn Bạt Phú (Springfield, MA)	\$50
Võ Anh Tuấn (San Ramon , CA)	\$60
Võ thị Lan (Bellflower, CA)	\$20
Vũ Văn Phường (Shoreline, WA)	\$30
Vương Thuý Nga (Houston, TX)	\$20



Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả **điền phiếu nhận báo Đất Lành**. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không **điền phiếu nhận báo** nên chúng tôi phải lấy tên quý vị ra khỏi danh sách gửi báo. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ.

Chúng tôi rất cảm ơn quý độc giả thường xuyên yểm trợ tịnh tài, các cơ sở thương mại đăng quảng cáo giúp chúng tôi có đủ chi phí trang trải.

Ngưỡng cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý vị và gia đình phước huệ vẹn toàn.

Chân thành cảm tạ sự cộng tác của quý vị,

Kính,

Ban Biên Tập Đất Lành

PHIẾU NHẬN TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH

Xin quý độc giả vui lòng **e-mail** những thông tin sau đây hoặc **gửi phiếu** này đến Ban Biên Tập Đất Lành.

Họ và tên:..... (xin giữ tên và địa chỉ này trong mọi liên lạc với Đất Lành)

Địa chỉ:.....Thành phố:.....Tiểu bang:.....Zip:.....

Điện thoại:.....E-mail (nếu có):.....Ngày:.....

- ☐ Tôi muốn tiếp tục nhận tạp chí Đất Lành.
- ☐ Tôi mới nhận tạp chí Đất Lành lần đầu tiên.
- ☐ Tôi không còn muốn nhận tạp chí Đất Lành. Xin quý vị lấy tên tôi ra khỏi danh biểu gửi báo (mailing list).
- ☐ Tôi có sự thay đổi địa chỉ (địa chỉ cũ của tôi là:.....)

- ❖ Xin quý độc giả đánh dấu **X** vào các ô trên và vui lòng hồi âm sớm để chúng tôi kịp chỉnh đốn danh biểu gửi báo.
- ❖ Đất Lành trân quý mọi yểm trợ tài chánh tùy hỷ của quý độc giả để giúp duy trì và phát triển tờ báo. Trường hợp chi phiếu yểm trợ không phải tên và địa chỉ trên thì xin ghi chú lại cho rõ để chúng tôi khỏi nhầm lẫn khi phát hoàn biên nhận. Xin lưu ý đừng gửi tiền mặt. Xin nguyện hồi hướng công đức pháp thí lên khắp pháp giới chúng sanh đồng trọn thành Phật Đạo.



DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

Email : **contact@datlanh.org**

Advertisement Sponsorship Form

Thank you for your generous support of Dat Lanh The Buddhist Review. Your contributions will help us transmit the Buddhist teachings and Vietnamese culture, language, history, and traditions to those around us. We greatly appreciate your contributions. All donations are tax-deductible. Dat Lanh The Buddhist Review publish three issues annually, with over 1000 printed copies per issue, and online posting at <http://www.datlanh.org>.

Dat Lanh The Buddhist Review accepts contributions in two ways: sponsorship for a business advertisement, or cash contribution towards publication.

Sponsor's Name:.....

Sponsor's Contact: Phone Number..... Email.....

Billing Address..... City..... State..... Zip Code.....

I hereby authorize Dat Lanh The Buddhist Review to advertise my sponsorship as below.
(Please select the type of contribution for your sponsorship)

CONTRIBUTION FOR BUSINESS ADVERTISEMENT:

☐ **1/2 page, inside, full colors:**

\$100* per each issue (\$300 per year)

☐ **1/2 page, inside, black & white:**

\$60* per each issue (\$180 per year)

☐ **1 full page, inside, full colors:**

\$150* each issue (\$450 per year)

☐ **1 full page, inside, black & white:**

\$100* each issue (\$300 per year)

☐ **1 full page, next to first cover, full colors:**

\$300* each issue (\$900 per year)

☐ **1 full page, next to last cover, full colors:**

\$250* each issue (\$750 per year)

☐ **1 full page, back cover, full colors:**

\$400* each issue (\$1200 per year)

CONTRIBUTION FOR PUBLICATION:

I hereby sponsor per each issue (3 issues/year)

☐ 30 printed copies ☐ 50 printed copies. ☐ 100 printed copies ☐ 200 printed copies donation; or ☐ _____ printed copies.

(Please note: *minimum cost is \$5 per printed copy, which covers basic layout design, printing and postal shipping fee within the U.S.)

Ad sponsor and Dat Lanh The Buddhist Review agree to the following:

All ads are subject to approval by Dat Lanh The Buddhist Review. We reserve the right to reject, censor or refuse advertising copy or artwork at our sole discretion. Dat Lanh The Buddhist Review reserves the right to make changes without the sponsor's prior consent. Minor spelling and typographical errors will not qualify for a second printing.

Sponsor assumes all liability for advertisement published (including artwork, text, claims, etc.) and agrees to assume any and all responsibility for claims occurring against Dat Lanh The Buddhist Review.

I have reviewed and agreed to all the terms and conditions listed above.

Sponsor Name..... Sponsor Signature..... Date.....

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234, Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: **(858) 859 - 0303** | E-mail: **contact@datlanh.org** | Website: **www.datlanh.org**



Bác Sĩ Y Khoa **Võ Đình Đức** Diplomate of the American Board of Pediatrics

2418 Ulric Street, San Diego, CA 92111 | Tel: (858) 560-1226 | Tel: (858) 965-0160

- Nguyên Bác Sĩ Không Quân QLVNCH
- Nguyên Nội Trú Children's Hospital of Michigan, Detroit
- Tốt nghiệp chuyên khoa Nhi Khoa tại Hurley Medical Center, Flint, Michigan
- Bác Sĩ điều trị tại các bệnh viện: Children's Hospital, Mercy Hospital
- Hợp tác với các bác sĩ chuyên của các bệnh viện:
Children's Hospital, Mercy Hospital,
Sharp Memorial Hospital

Y Khoa Gia Đình, Người Lớn và Trẻ Em

Văn phòng chúng tôi nhận:
Medical Medicare, Chương Trình
Community Health Group, Sharp
Health Plan, Mercy Health Plan. Nhận
các bảo hiểm: Aetna, Cigna, FHP,
Healthnet, Pacificare, BlueShield

NHÀ THUỐC TÂY

Bay Pharmacy

NHANH CHÓNG - TÍN NHIỆM - GIÁ HẠ NHẤT

We speak Chinese, Cambodian, Spanish, French, and Vietnamese

Hours of Operations:

M-F 9 AM - 6 PM*, Sat 9 AM-2 PM*

After hours messaging and fax available for new prescriptions or refills.

200 Jose Figueres #235

San Jose, CA 95116

Tel: (408) 254-8884

Fax: (408) 254-8885

1661 Burdette Drive #AB

San Jose, CA 95121

Tel: (408) 223-0180

Fax: (408) 223-2366

BÁC SĨ Y KHOA THÁI Q. MINH, M.D.

60 North 13th St #B, San Jose, CA 95112 | Tel: (408) 294-2616

NGƯỜI LỚN
TRẺ EM – PHỤ NỮ
BỆNH NGOÀI DA
TIỂU GIẢI PHẪU

- * Diplomate American Board of Family Practice
- * Tốt nghiệp chuyên khoa Y Khoa Gia Đình tại University of California, San Francisco
- * Tốt nghiệp Tiến Sĩ Y Khoa tại University of Tennessee, Memphis
- * Bác Sĩ điều trị tại các Bệnh Viện San Jose Medical Center, Regional Medical Center, O' Connor Hospital

Downtown Cosmetic Laser Clinic
Trung Tâm Thẩm Mỹ Bằng Tia Laser Tân Tiến Nhất

SUNNY AUTO REPAIR & SUNNY TIRES CLUB



(714) 899-5600

OPEN 7 DAYS A WEEK | MON. - SAT. 8:30AM - 5:30PM | SUNDAY 8:30AM - 2:30PM

7109 WESTMINSTER BLVD., WESTMINSTER, CA 92683

- | | | | | |
|-----------|------------------|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Tune-up | ✓ Axles | ✓ Air Condition | ✓ Shocks, Struts | ✓ Carburetor |
| ✓ Brakes | ✓ Clutch | ✓ Engine Rebuilt | ✓ Timing Belt | ✓ Alignment |
| ✓ Tires | ✓ Fuel Injection | ✓ Transmission | ✓ Water Pump | ✓ Overheat |

Nơi bạn có thể tin tưởng. Sửa tất cả các loại xe của Mỹ_Nhật. Thành thật, tận tâm, uy tín, định bệnh chính xác. Giá cả phải chăng.

Kính mời quý vị đón nghe chương trình Talk Show “THƯỢNG LỘ BÌNH AN” của
Kiên Nguyễn mỗi tối thứ Sáu 5:25PM - 6:00PM trên Đài 1480 AM LITTLE SAIGON RADIO

Nhà Hàng Chay

AN LẠC DUYÊN

714-534-4400 | Mở cửa từ 10am - 10pm | Open 7 days a week
8851 Garden Grove Blvd. Suite 115, Garden Grove, CA 92844 | Gần Khu Chợ H Mart (trong khu phố 2000)



Có nhiều món ăn chay. Sáng tạo mới lạ. Đặc biệt 100%
không dùng bột ngọt, chỉ dùng trái cây hoa quả.

Nhận Đặc Tiệc Chay

Trung Tâm Điều Trị Đau Nhức

CK CHIROPRACTIC CENTER

Bác Sĩ **Tạ Trung Kiên**, D.C., Inc.



Chuyên Trị: Chấn thương do tai nạn xe cộ, thể thao và lao động gây ra như: đau nhức xương sống, cột sống, bắp thịt, cơ bắp, bong gân, trật khớp, sưng khớp, sái khớp, viêm thần kinh tọa, sưng cổ tay, tay chân tê cứng, nhức đầu, chóng mặt, khó thở.

Với trên mười năm kinh nghiệm, chúng tôi chuyên môn phụ trách thành lập những hồ sơ bệnh lý bị Accident nặng và sẵn sàng ra tòa. Đặc biệt giúp tái mở các hồ sơ bị trục trặc, không được chuẩn bệnh và điều trị đúng theo tiêu chuẩn của các hãng Bảo Hiểm và Lao Động qui định. Đừng chấp nhận sự điều trị qua loa của các bác sĩ khác.

Xin Lưu Ý:

Nhiều trường hợp Tai Nạn không cần qua sự giới thiệu của Luật Sư

- Certified Accident Reconstructionist (CCA)
- State Industrial Disability Examiner
- State Qualified Medical Evaluator
- Certified Outcome Assessment Specialist
- Candidate for American Board of Independent Medical Examiner
- Supervising Doctor of Southern California

Phòng mạch có nhân viên nói thông thạo Anh, Việt, Lào, Mễ và Hoa ngữ.

Nhận các loại bảo hiểm PPO, work comp và tai nạn xe cộ, co-payment plan. Tham khảo miễn phí.

CK Chiropractic Center

3902 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92105

Tel: **(619) 283-6615**

Giờ làm việc: Mon – Fri: 9:00AM – 6:00PM

Saturday: 9:00AM – 1:00PM

Phương Thức Trị Liệu:

- Vật lý trị liệu
- Điều chỉnh cột xương sống, khớp xương
- Thể dục trị liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Châm cứu trị liệu
- Chúng tôi làm việc và hợp tác với nhiều bác sĩ chuyên môn : Lien MRI center, Orthopedic Surgeon, Plastic Surgeon, Neurologist, TMJ Dentist, Neuro-Surgeon, Psychiatrist, Outpatient Surgical Center, Pain Management, etc.

Xin nên nhớ: Các hồ sơ được bảo hiểm bồi thường cao (\$\$\$\$\$) đều dựa vào mức chấn thương và khả năng lao động do bác sĩ khám nghiệm và tường trình. Nếu thấy rằng mình chưa được chuẩn đoán và điều trị thỏa đáng, xin liên lạc ngay với bác sĩ Tạ Trung Kiên. Xin đừng chấp nhận những điều kiện bồi thường vô lý của hãng Bảo Hiểm trước khi tham khảo với chúng tôi về bệnh tình của quý vị.

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



Law Offices of **JOHN G. HUMPHREY**

6329 NE. SANDY BLVD., PORTLAND, OR 97213 | Tel: (503) 287-8805 | Fax: (503) 287-8733

Luật Sư **John G. Humphrey** và Luật Sư **James M. Baker**
có bằng hành nghề tại tiểu bang Oregon & Washington. Đến với văn
phòng chúng tôi quý vị sẽ cảm thấy **an toàn, bảo đảm và yên tâm.**

*Văn phòng chuyên lo mọi dịch vụ liên quan đến luật pháp.
Chúng tôi sẽ tận tâm phục vụ quý vị trong các lãnh vực sau:*

- | | |
|--|--|
| » Tai nạn xe cộ
Automobile Accident | » Luật Thương tích cá nhân
Personal Injury Law |
| » Luật Gia đình
Family Law | » Luật bảo hộ sáng chế và bản quyền
Patent & Copy Right Law |
| » Luật hình sự
Criminal Defense Law | » Tranh tụng dân sự và luật thể thao
Civil Litigation & Sport Law |
| » Luật thương mại
Business & Corporate Law | » Luật di trú và các vấn đề về trục xuất
Immigration & Deportation Law |

Khi có việc cần, xin gọi:

Luật sư **John G. Humphrey**
Luật sư **James M. Baker**
(503) 287-8805

Hoặc Ninh Ngọc Mẫn
(503) 287-8805

Hay **(503) 891-8544**
Email: **ninh96@aol.com**





LAW OFFICES OF



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

