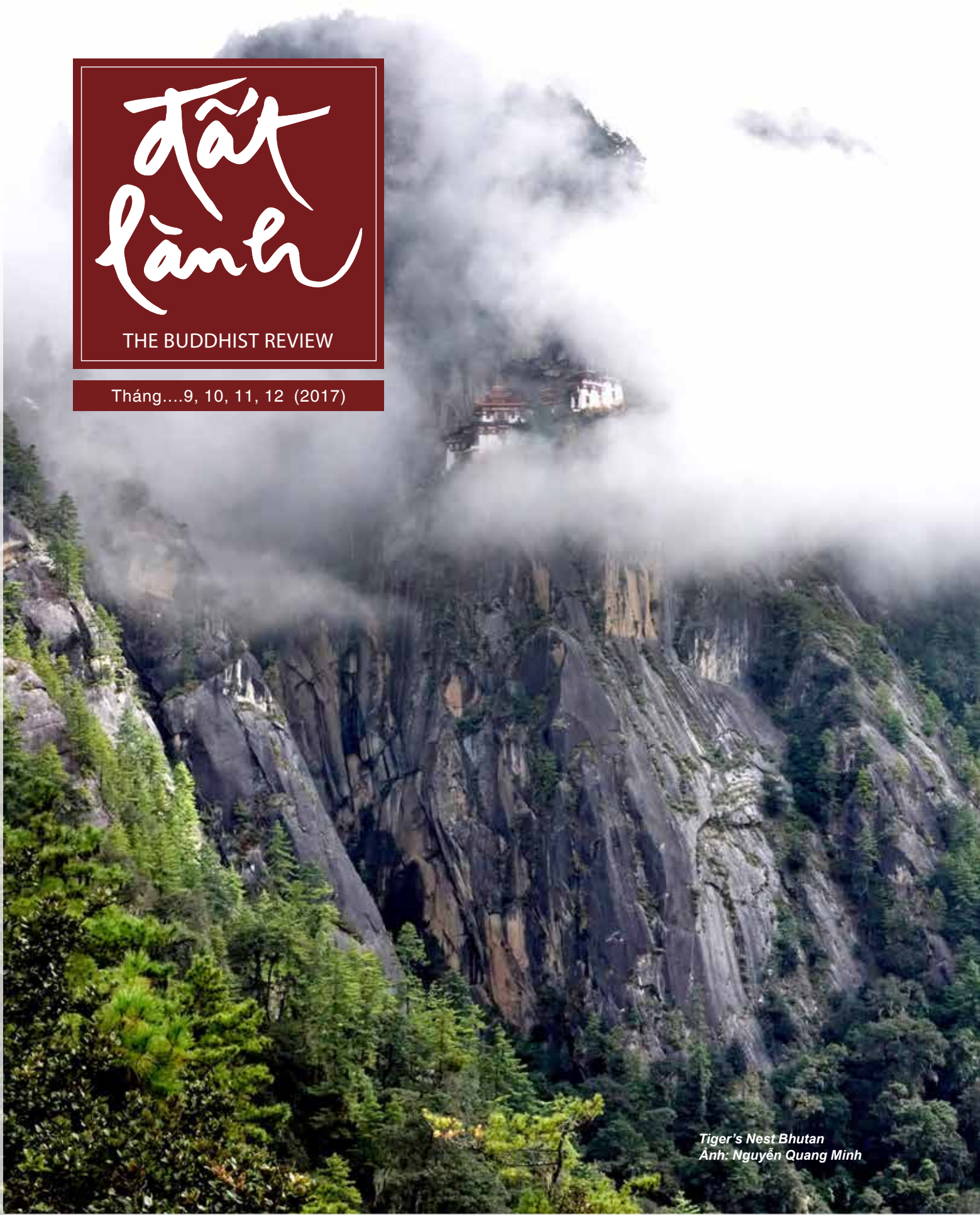


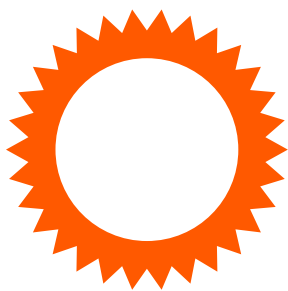


Tháng....9, 10, 11, 12 (2017)



Tiger's Nest Bhutan
Ảnh: Nguyễn Quang Minh

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



THIÊN QUÁN TÂM

www.thienquantam.com

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

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

Sách Đọc

Sách Nói

Phim Ảnh

Thiền Tứ Niệm Xứ

Băng Giảng Pháp

Thiền Quán Tâm

Phật Pháp Ứng Dụng

Âm Nhạc

Thông Tin Sức Khỏe

Lá Thư Đất Lành

Chủ Trương:

DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP
A California Non-Profit Religious Corporation

Ban Chủ Biên:

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

Ban Quản Trị:

Huy Võ, Natalie Quỳnh Anh Trần

Liên Lạc & Quảng Cáo:

Hillary Trần

Ban Kỹ Thuật:

Nguyễn Bảo, Ân Võ, Lê Chân Tâm

Với Sự Cộng Tác Của:

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

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

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

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234

Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: (858) 859 - 0303

E-mail: contact@datlanh.org

Website: www.datlanh.org

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

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

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

Kính thưa quý độc giả thân hữu Đất Lành,

Năm 2017 trôi qua với nhiều biến động, thiên tai, chết chóc, xảy ra khắp nơi trên thế giới. Cuộc sống ngày càng bất an, lo sợ. Con người vì dục vọng, hận thù tạo ra biết bao đau thương cho nhân loại, không điều ác nào mà không dám làm, không còn giữ luân thường đạo lý nữa. Chúng ta nên làm gì với thực tại đau lòng này ?

Áp dụng lời Phật dạy vào cuộc sống ta có thể làm vơi bớt khổ đau cho nhân loại, ta sẽ có hướng đi lành thiện, bình an. Đất Lành xin gởi đến quý độc giả những bài viết của Chư Tôn Đức và các vị học giả để chúng ta chọn lọc, định hướng đi cho mình.

Gia đình là nền tảng của xã hội. Cha Mẹ là tấm gương sáng cho các con noi theo. Các con được trao truyền những hạt giống xấu và tốt của Ông Bà, Cha Mẹ. Vì vậy vai trò đạo đức của Cha Mẹ rất quan trọng. Nếu chúng ta học hỏi và hành trì Năm Giới chúng ta sẽ tránh được những lỗi lầm, khổ đau, sợ hãi và thất vọng. Chúng ta sẽ bảo vệ được hạnh phúc gia đình, đóng góp xây dựng xã hội lành mạnh. Năm Giới là Năm phép thực tập Chánh Niệm, là nền tảng của cuộc sống hạnh phúc và đem hoà bình đến cho nhân loại. Gia đình thực tập Năm Giới, các con lớn lên có nền tảng đạo đức tâm linh rất vững, không bị sa ngã vào những cám dỗ của xã hội, biết làm chủ đời mình và tiếp tục trao truyền những cái hay, cái đẹp cho thế hệ tương lai.

Năm mới sắp đến, ban biên tập Đất Lành xin kính chúc Chư Tôn Đức, quý vị thiện hữu tri thức, đồng hương Phật tử, một năm mới khoẻ mạnh, an lạc, đạo tâm kiên cố, Phật sự viên thành.

Chúng con xin tri ân tất cả chư liệt vị đã yểm trợ tinh tài, cùng đồng hành với chúng con đem lời Phật dạy đến khắp nơi, xây dựng cõi Tịnh Độ Hiện Tiền. Nguyện nhờ công đức Pháp thí này chúng ta sanh ra đời gặp được Chánh Pháp, có trí tuệ, được an vui và giải thoát.

Trân trọng,
BBT Đất Lành

Mục Lục

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 6 | Hương Về Tam Bảo
<i>BBT Làng Mai</i> | 92 | Mẹ An – Con An
<i>Thủy Đỗ</i> |
| 7 | Năm Giới Tân Tu
<i>BBT Làng Mai</i> | 95 | Chữ Đức Trong Đạo Phật
<i>Thích Tánh Tuệ</i> |
| 9 | Cho Người Già Bệnh
<i>H.T. Thích Thanh Từ</i> | 97 | Không Bao Giờ Được Nói Câu “Đạo Nào Cũng Tốt”
<i>Nguyễn Hữu Đức</i> |
| 15 | Tỉnh dậy đi thôi, Các bạn xuất gia trẻ!
<i>H.T. Thích Nhất Hạnh</i> | 100 | Nước Mắt Trẻ Thơ
<i>Mỹ Châu Phạm</i> |
| 24 | Kinh Bốn Mươi Hai Chương Vượt Qua Khó Khăn
<i>H.T. Thích Phước Tịnh Giảng Giải</i> | 104 | Phật Giáo Theravada Tóm Lược
<i>Ajahn Amaro</i> |
| 39 | Chuẩn Bị Tâm
<i>Sayadaw U Jotika Tỳ Kheo Tâm Pháp Chuyển Ngữ</i> | 113 | Làm Người Thì Nên Khờ Khạo Một Chút
<i>Từ Tâm</i> |
| 47 | Giới Thiệu về Thiền Tâm Từ
<i>Thiền Sư Pasanno</i> | 114 | Đôi Khi...
<i>Thích Tánh Tuệ</i> |
| 54 | Làm Chủ Thời Gian Của Chính Mình
<i>Dzigar Kongtrul Rinpoche Diệu Liên Lý Thu Linh Chuyển Ngữ</i> | 115 | Những Lời Nói Khôn Ngoan Có Thể Cải Thiện Cuộc Sống Của Bạn
<i>Yi Ming Thanh Phong Chuyển Ngữ</i> |
| 58 | Người Biết Sống!
<i>Như Thị</i> | 116 | Ma Ha Ca Chiên Diên Bạc Thầy Về Luận Giải Phật Ngôn
<i>BBT Thích Ca Thiền Viện</i> |
| 60 | Người Biết Sống Cả Đời đều Làm Phép Trừ
<i>Kiên Định Chuyển Ngữ</i> | 123 | Gửi Đến Những Ai Đang Cảm Thấy Cô Đơn
<i>Đức Đạt Lai Lạt Ma Phương Tôn Chuyển Ngữ</i> |
| 63 | Khổ Đau Mầu Nhiệm
<i>Thiền Tuệ</i> | 125 | Tâm Bồ Đề
<i>Ni Trưởng Tenzin Palmo Thích Nữ Giác Anh Chuyển Ngữ</i> |
| 65 | Nhớ Ưu Điểm Của Người Để Dưỡng Tâm Đức Của Mình
<i>Như Nhiên</i> | 129 | Khái Niệm Về Bồ Tát Quán Thế Âm
<i>Tọaị Khanh</i> |
| 66 | Hành Hương Về Miền Hạnh Phúc
<i>Tâm Ngôn</i> | 134 | Tinh Thần Phật Giáo Chân Chính
<i>Thích Đạt Ma Phổ Giác</i> |
| 69 | Làm Cho Cuộc Đời Mình Nhẹ Nhàng Và Hạnh Phúc
<i>Sưu tầm</i> | 139 | Cách Sống Đẹp
<i>Sưu Tầm</i> |
| 71 | When Things Get Difficult
<i>H.T. Thích Nhất Hạnh</i> | 140 | Tri Ân |
| 72 | Taking Care of Non-Business
<i>H.T. Thích Nhất Hạnh</i> | | |
| 82 | Ngày Tiếp Nối Thứ 91 Của Thầy
<i>Nguyễn Mạnh Hùng</i> | | |
| 84 | Các Con Là Gia Tài Của Thầy
<i>Chân Vĩ Nghiêm</i> | | |
| 87 | Đi Cùng Thầy
<i>BBT Làng Mai</i> | | |
| 89 | Tạ Từ Thoắt Đã Dời Chân Cối Ngoài
<i>Ban Thị giả</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:

- » *Gửi 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.**
- » *Gửi 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 gửi dưới dạng 'jpg', mỗi tấm hình không quá 5 MB.

Thành kính tri ân,
Ban Biên Tập Đất Lành

Hướng Về Tam Bảo

BBT Làng Mai

Chấp tay búp sen
Con nhìn lên Bụt
Bụt đang ngồi yên
Dáng Bụt rất hiền
Bụt ngồi rất thẳng
Hào quang tỏa chiếu
Trên vầng trán cao
Hai mắt Bụt sáng
Nhìn thấu lòng con
Thấy được niềm vui
Cũng như nỗi khổ
Miệng Bụt mỉm cười
Nụ cười từ bi
Chứa đầy hiểu biết,
Tha thứ, bao dung. (C)
Bụt là bậc thầy
Dạy thương, dạy hiểu
Bụt đã cho con
Nếp sống tâm linh
Suốt đời con nguyện
Noi theo ánh sáng
Của Bụt mà đi. (C)
Con xin lạy Bụt
Đã ban cho con
Giáo Pháp nhiệm màu.
Giúp con nuôi dưỡng
Tình nghĩa, hạnh phúc,
Nụ cười, niềm tin,

Dạy con biết thở
Ôm lấy niềm đau
Những lúc tâm con
Tham đắm, giận hờn,
Si mê, ganh tị,
Để con có thể
Làm chủ thân tâm
Vượt thắng cơn buồn
Làm vui nỗi khổ. (C)
Con xin trở về
Nương tựa Tăng thân
Đoàn thể những người
Thực tập theo Bụt
Để được nâng đỡ
Để được soi sáng
Trên đường học hỏi
Đạo lý nhiệm màu.
Trầm đã đốt lên
Đèn đã thắp sáng
Con xin một lòng
Hướng về Tam Bảo
Cung kính biết ơn
Quay về nương tựa. (CC)

Năm Giới Tân Tu

BBT Làng Mai

Giới thứ nhất: Bảo vệ sự sống

Ý thức được những khổ đau do sự giết chóc gây ra, con xin nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương Tức và lòng Từ Bi để có thể bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật và môi trường của sự sống. Con nguyện không sát hại, không để kẻ khác sát hại và không yểm trợ cho bất cứ một hành động sát hại nào trên thế giới, trong tư duy cũng như trong đời sống hằng ngày của con. Thấy được rằng tất cả những bạo động do sự sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, con nguyện học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị và không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trong thế giới.

Giới thứ hai: Hạnh phúc chân thực

Ý thức được những khổ đau do lòng gặt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập san sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trong cả ba lĩnh vực tư duy, nói năng, và hành động của đời sống hằng ngày. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do tự mình tạo ra. Con nguyện thực tập nhìn sâu để thấy rằng hạnh phúc và khổ đau của người kia có liên hệ mật thiết đến hạnh phúc và khổ đau của chính con, rằng hạnh phúc chân thực không thể nào có được nếu không có hiểu biết và thương yêu, và đi tìm hạnh

phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng. Con đã ý thức được rằng hạnh phúc chân thực phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không đến từ bên ngoài, rằng thực tập phép tri túc con có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại nếu con có khả năng trở về giây phút ấy để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đã có sẵn. Con nguyện thực tập theo chánh mạng để có thể làm giảm thiểu khổ đau của mọi loài trên trái đất và để chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.

Giới thứ ba: Tình thương đích thực

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác. Con nguyện không có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực và những cam kết chính thức và lâu dài. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức Từ, Bi, Hỷ và Xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của

người khác. Con biết thực tập Tứ Vô Lượng Tâm ấy, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong những kiếp sau.

Giới thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngữ và Lắng Nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người, làm vơi bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói năng gì khi biết cơn bực tức đang có mặt trong con, nguyện tập thở và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của những bực tức ấy, nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang bực tức. Con nguyện học nói sự thật và lắng nghe như thế nào để có thể giúp người kia thay đổi và thấy được nẻo thoát ra ngoài những khó khăn đang gặp phải. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên những sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để có thể nuôi dưỡng khả năng hiểu, thương, hạnh phúc và không kỳ thị nơi con và cũng để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.

Giới thứ năm: Nuôi dưỡng và trị liệu

Ý thức được những khổ đau do thói tiêu thụ không chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những

thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới internet, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và cả chuyện trò. Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con, không để cho tiếc nuối và ưu sầu kéo con trở về quá khứ và không để cho lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp sự khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con. Con nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà duy trì được an vui trong thân tâm con, trong thân tâm của xã hội, và trong môi trường sống.



Cho Người Già Bệnh

H.T. Thích Thanh Từ

Hôm nay tôi có bài thuyết pháp ngắn về đề tài cho người già bệnh. Lý do có bài pháp này là vì một Phật tử đến yêu cầu chúng tôi rằng có cha mẹ già bệnh nặng, nên muốn khi cha mẹ lâm chung được tỉnh táo sáng suốt, không bị hôn mê hoảng sợ. Vì tình của người Phật tử hiếu thảo nên tôi hứa, đồng thời cũng nghĩ thương người già bệnh trong khi một mỗi đau đớn, nên chúng tôi nói bài pháp này.

Trước hết nói về cái chết không đáng sợ. Mọi người đều có quan niệm sanh là vui, chết là khổ; sanh là mừng, chết là sợ. Vì vậy ngày sinh nhật gọi là ngày ăn mừng sinh nhật, còn ngày chết con cháu cúng giỗ gọi là ngày cúng kỵ, tức ngày sợ sệt.

Quý Phật tử hiểu đạo thì ngày chết là ngày đáng sợ hay không đáng sợ? Thật tình cái chết không đáng sợ. Già, bệnh là hai thứ khổ trong bốn thứ khổ Phật nói: sinh, lão, bệnh, tử. Đã mang hai thứ khổ này vào mình là một gánh nặng đau khổ. Nếu gánh nặng đau khổ được quăng đi thì nó được nhẹ nhàng. Vậy chết là quăng được gánh nặng của già và bệnh. Lúc đó chúng ta thảnh thơi nhẹ nhàng, có gì đâu mà phải sợ. Nên chúng tôi nói chết là không đáng sợ.

Điểm thứ hai, như kinh Phật thường nói, có sanh là có tử. Có sanh ra thì phải có chết, đây là chuyện thường, không ai tránh khỏi. Như đức Phật tu hành rốt cuộc tám mươi tuổi Ngài cũng chết. Các ông tiên mà chúng ta đọc được trong truyện Tàu như Bát tiên v. v... nói trường sinh bất tử, nhưng sự thật tám chín trăm năm rồi cũng mất, cũng chết. Do đó tám ông tiên mà bây giờ tìm một ông cũng không ra.

Nên biết dù cho tu đắc đạo như Phật, thân này tới khi hoại cũng phải hoại. Dù luyện được thuốc trường sinh bất tử như thần tiên, thân này đến lúc hoại cũng phải hoại, chớ không bao giờ giữ được mãi mãi. Vì vậy chết là lẽ thường, là việc chung cho tất cả, không ai tránh khỏi. Cái không tránh khỏi mà mình sợ là chuyện vô ích, nếu không nói đó là chuyện khờ khạo. Chúng ta là người hiểu đạo rồi biết rằng có sanh là phải có tử. Ngày chết là ngày sẽ đến, bất cứ người nào cũng phải nhận. Chết là chuyện thường, đã là thường thì không sợ.

Tôi nhớ Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ khi sắp tịch nằm trên bộ ngựa, nghiêng bên phải nhắm mắt để tịch. Bấy giờ những người hầu thiếp khóc rống lên, Ngài liền ngồi dậy, súc miệng, rửa mặt, rồi nói: **“*Sanh tử là lẽ thường, sao lại buồn thảm luyến tiếc như thế, làm nào hại chân tánh ta!*”** Nghe xong, các vị kia mới yên lặng. Ngài nằm nghiêng bên phải mà tịch.

Chúng ta thấy rằng đối với Ngài sanh tử là việc thường. Đã là việc thường thì không có gì quan trọng hết. Do đó Ngài tự tại ra đi. Còn chúng ta cho cái chết là lớn lao đáng sợ, nên tới đó chúng ta kinh hoàng. Kinh hoàng là đau khổ. Vì vậy người Phật tử chân chính lúc nào cũng biết rằng chuyện chết sống không thể tránh được. Không tránh được thì chúng ta chuẩn bị ngay những cái gì cần sau khi chết, đừng để tới đó rồi sợ hãi chỉ là chuyện vô ích thôi.

Điểm thứ ba, người Phật tử hiểu đạo khi tu ít nhất cũng giữ năm giới, nhiều hơn thì Thập thiện. Biết giữ năm giới, biết tu Thập thiện thì khi chết chúng ta sẽ sanh về đâu? Nếu giữ năm giới trọn vẹn thì sau khi chết chúng ta sẽ trở lại làm người đầy đủ phước đức. Tức là do giữ giới không sát sanh



nên được tuổi thọ; giữ giới không trộm cướp nên được nhiều của cải; giữ giới không tà dâm nên được đẹp để oai nghi; giữ giới không nói dối nên lời nói thanh tao, được mọi người tín nhiệm; giữ giới không uống rượu nên có trí tuệ sáng suốt. Thế nên sinh làm người được đầy đủ phần tốt đẹp của con người, không có gì thiếu thốn hết. Như vậy thân này hoại rồi được thân kế tốt đẹp hơn, phước đức hơn, có gì mà chúng ta phải sợ. Còn nếu tu Thập thiện khi bỏ thân này sẽ được sanh lên cõi trời, hưởng phước đức thù thắng nhiều hơn cõi này, tức là đẹp đẽ hơn gấp bao nhiêu phần.

Chúng tôi thường nói chết như đổi chiếc xe cũ lấy chiếc xe mới. Chiếc xe cũ xấu hư, chúng ta lấy chiếc xe mới tốt đẹp, hoàn hảo hơn. Cho nên chúng ta hoan hỷ bỏ thân này, vì biết rằng khi bỏ thân này chúng ta sẽ được thân sau tốt đẹp hơn, có gì đâu phải lo buồn. Thật ra chết không đáng sợ, chỉ sợ mình không biết tu. Đó là điều tôi muốn nhắc tất cả quý vị đang ở trong hoàn cảnh bệnh hoạn đau ốm, không thể tin tưởng rằng mình còn sống lâu, ráng nhớ mà tu hành.

Trong nhà Phật có nói đến cận tử nghiệp. Cận tử nghiệp này rất mạnh, có công năng đưa chúng ta tới chỗ tốt hay chỗ xấu khi chúng ta sắp lâm chung.

Trước hết nói cận tử nghiệp của người làm ác. Nếu người khi gần chết khởi tâm ác liền chuyển cả sự tu hành hay công đức trước của mình, liền sanh vào chỗ không tốt.

Trong kinh có kể: Một người tu ngoại đạo đạt đến định Phi phi tưởng, nếu người đó chết sẽ được sanh về cõi trời Phi phi tưởng. Nhưng khi gần chết gặp chút nghịch duyên, ông nổi giận, bực tức lên rồi chết. Sau khi chết ông sanh làm con chó sói. Như vậy, từ quả vị cõi trời Phi phi tưởng mà chuyển làm một con vật xấu xa, đủ cho ta thấy cận tử nghiệp nguy hiểm như thế nào. Cận tử nghiệp là nghiệp gần lúc chết. Nếu khởi niệm ác thì nó sẽ dẫn chúng ta sanh vào cõi ác, cõi dữ.

Do đó chúng ta thấy trong cõi người cũng như trong các loài thú, có những người, hoặc những con thú sanh ra một thời gian ngắn liền chết. Chúng ta không hiểu tại sao. Nếu là duyên làm người hoặc làm thú thì phải ở lâu cho mãn kiếp người, kiếp thú, tại sao chỉ một thời gian ngắn thì đi. Đó là lý do để thấy rằng những người ấy lẽ ra không phải sanh chỗ như thế, nhưng vì cận tử nghiệp ác mạnh nên phải sanh chỗ đó. Thời gian ngắn sau chết, sanh lại chỗ khác theo tích lũy nghiệp, tức là nghiệp chứa đựng lâu dài lúc trước của họ. Vì vậy sức mạnh của cận tử nghiệp đưa đẩy người ta sanh vào chỗ không đúng sở nguyện của mình, chỉ vì cơn nóng giận hoặc khởi những niệm ác lúc sắp lâm chung mà ra như vậy. Đó là tôi nói trường hợp cận tử nghiệp ác.

Kế đến là cận tử nghiệp thiện, tức người gần chết khởi niệm lành. Lúc sắp lâm chung khởi niệm lành liền sanh về cõi lành, dù cho tích lũy nghiệp của họ ác, nhưng nhờ khi sắp chết khởi niệm thiện nên chuyển sang sanh cõi lành. Do sức mạnh của cận tử nghiệp làm cho tích lũy nghiệp mờ đi, nhưng không phải mất. Nghĩa là người ấy phải theo cận tử nghiệp một thời gian. Khi nào cận tử nghiệp hết thì họ mới trở lại tích lũy nghiệp.

Nên nhớ nghiệp tích lũy là nghiệp quan trọng mà chúng ta chứa từ thuở nhỏ cho đến lớn trong đời sống. Giả sử chúng ta chứa điều lành, điều tốt đầy đủ, nhưng giờ chót bị cận tử nghiệp ác lôi đi thì phải trả hết nghiệp cận tử đó rồi mới trở lại với

nghiệp tích lũy lành, được quả lành, chứ không phải mất hẳn. Nên lúc sắp lâm chung chúng ta phải dè dặt tối đa, không nên khởi những tâm niệm ác.

Trong kinh nói người phạm hai tội trong năm tội ngũ nghịch là ông Đề Bà Đạt Đa, đức Phật thọ ký khi chết ông phải đọa địa ngục. Do đó lúc sắp lâm chung ông hối hận hướng về Phật chấp tay xin sám hối. Sau này đức Phật kể lại cho ngài A Nan nghe rằng ông Đề Bà Đạt Đa tuy bị đọa địa ngục vì tội ngũ nghịch, nhưng vì sắp chết ông biết hối hận sám hối với Phật. Nên sau khi hết đọa địa ngục ông được trở lại làm người gặp Phật pháp tu hành, cuối cùng cũng chứng quả thành Phật.

Chúng ta thấy rằng cả đời Đề Bà Đạt Đa đã tạo những nghiệp ác nhưng khi sắp lâm chung ông đã có tâm thức tỉnh, hối cải. Vì vậy, sau này khi nghiệp ác hết, ông sanh về cõi lành và được tu hành chứ không mất luôn chủng duyên lành. Nên biết cận tử nghiệp lành có thể giúp người bị khổ lâu dài chuyển thành khổ ngắn, không còn lâu dài nữa.

Thêm một chuyện nữa. Có một vị tiên ở cõi trời ba mươi ba. Ông biết mình hết phước sắp chết. Do có thiên nhãn, ông biết mình sẽ sanh làm con của một Trưởng giả ở nhân gian và sau kiếp làm con ông Trưởng giả ông sẽ đọa địa ngục. Hoảng sợ quá, ông khóc rống lên, kêu la cầu cứu. Khi đó Trời Đế Thích đến hỏi: - Vì sao ông khóc kêu cứu như vậy? Ông trình bày chỗ thấy của mình. Trời Đế Thích liền khuyên ông nếu muốn được cứu phải quy y Tam Bảo.

Ông hỏi:

- Quy y Tam Bảo là sao? Trời Đế Thích nói:
- Quy y Tam Bảo là quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Ông hỏi:
- Bây giờ Phật ở đâu?
- Hiện giờ Phật đang thuyết pháp ở Vườn Trúc tại xứ Nalanda. Ông than:

- Bây giờ tôi sắp chết làm sao đến đó để quy y được. Trời Đế Thích bảo:

- Không sao, chỉ cần ông chấp tay hướng về chỗ Phật đang thuyết pháp nói to lên thế này: **“Con tên xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Xin Phật cứu con, xin Phật độ con”**, như vậy ba lần.

Nghe vậy ông liền quỳ gối chấp tay hướng về Vườn Trúc Nalanda, nói ba lần: **“Con xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Xin Phật độ con.”** Sau khi nói ba lần như vậy rồi, ông liền chết.

Quả thực sanh xuống trần gian ông làm con Trưởng giả. Khi con ông Trưởng giả lớn lên, một hôm gặp đức Phật khát thực ngang qua nhà. Thấy Phật, ông liền phát tâm muốn đi tu. Sau đó ông được Phật độ tu hành chứng quả A La Hán.

Qua đó, chúng ta thấy chỉ cần cận tử nghiệp hướng về Tam Bảo mà sau này khỏi đọa địa ngục, còn được xuất gia và tu hành giải thoát. Như vậy cận tử nghiệp rất là quan trọng. Nếu chúng ta không biết, để cận tử nghiệp chuyển thành ác sẽ đưa tới cõi ác. Nếu chúng ta biết, dù trước kia có làm ác, nhưng nhờ cận tử nghiệp thiện thì sẽ đưa tới cõi lành. Do đó người Phật tử chân chính phải nhớ, phải biết rõ tầm quan trọng của cận tử nghiệp.

Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa phủ nhận tích lũy nghiệp là nghiệp do chúng ta chứa chấp từ khi mới sanh ra cho tới già. Nếu chúng ta làm điều lành nhiều thì gọi đó là tích lũy nghiệp thiện; làm điều ác nhiều thì gọi là tích lũy nghiệp ác. Nếu tích lũy nghiệp thiện, và lúc sắp lâm chung không khởi niệm ác, thì con đường thiện nhất định sẽ đến với chúng ta. Còn nếu tích lũy nghiệp thiện nhưng khi sắp lâm chung khởi niệm ác thì con đường thiện của chúng ta phải bị quanh co, có khi nó dẫn mình tới chỗ dữ. Ngược lại, nếu tích lũy nghiệp ác nhưng sắp lâm chung khởi niệm thiện thì con đường ác lý đáng chúng ta phải chịu nhưng giờ đây chuyển sang con đường lành. Nên biết cận tử nghiệp rất mạnh, rất đáng sợ. Quý vị nào tuổi đã lớn, hoặc hay bệnh hoạn nên dè dặt

tối đa, không nên tạo ảnh hưởng lớn gây cho chúng ta những đau khổ sau này. Đó là tôi nói về sức mạnh của cận tử nghiệp.

Tiếp theo, tôi sẽ nói những điều cấm kỵ của người khi sắp lâm chung. Những điều cấm kỵ là những điều không nên làm khi chúng ta biết đạo lý.

Một là lúc sắp lâm chung cấm kỵ không nên sân giận. Dù cho có điều gì trái ý cũng phải bỏ qua để lo cho cái chết của mình, không nên sân giận làm gì. Nếu sân giận thì chúng ta sẽ đọa vào cõi dữ làm những con vật hung dữ khó thể tránh khỏi. Đó là điều thứ nhất.

Thứ hai là phải dứt tâm oán thù. Nếu ôm tâm oán thù thì khi nhắm mắt chúng ta sẽ theo nghiệp oán thù, đền đền trả trả không có ngày cùng. Nghĩa là mình thù người, sanh ra gặp lại nhau rồi hại nhau, đau khổ chồng chất không biết đến đâu cho hết. Vì vậy chúng ta phải dứt tâm oán thù.

Thứ ba là tâm yêu mến con cháu, tiếc của cải, v. v. . . Đó là mối hiểm họa, nghĩa là vì yêu tiếc mà đôi khi bị trầm luân hay là trở lại làm những con vật không tốt.

Trong sử ba mươi ba vị Tổ có kể về một vị tăng Ấn Độ tôi không nhớ rõ tên. Một hôm Ngài đi khất thực ngang qua nhà ông Trưởng giả. Nhưng ông Trưởng giả đi khỏi. Trong nhà có con chó chạy ra sủa rất to. Ngài nhìn nó và quở: **“Người vì bệnh tiếc của mà trở lại làm chó, đã không biết còn sủa om sòm!”** Nghe nói như vậy con chó buồn bỏ ăn. Ông Trưởng giả về, thấy con chó cứng của mình bỏ ăn. Ông liền hỏi lý do và được người nhà kể lại rằng hồi sớm mai có một vị Sa môn đi ngang, nó thấy liền sủa. Rồi không biết ông ấy nói gì với nó, từ đó nó buồn, bỏ ăn. Ông hỏi vị Sa môn ấy ở đâu và tìm gặp được Ngài. Với tâm rất sân hận, ông hỏi:

- Hồi sáng ông nói gì mà con chó của tôi nó buồn đến bỏ ăn? Ngài bảo:

- Ông đừng nóng, để tôi nói cho ông nghe. Con chó đó là cha của ông. Ông càng tức hơn, hỏi:

- Tại sao con chó đó lại là cha tôi? Ngài nói:

- Nếu ông không tin ta, ông hãy về tìm ngay giữa giường nơi cha ông khi xưa ngủ mà bây giờ là chỗ con chó hay nằm đó, ông đào xuống sẽ thấy một ché vàng. Vì khi cha ông chết không kịp trời trăn lại với ông, nên bây giờ tiếc của mới sanh trở lại làm chó để giữ của. Nếu không tin ta, ông hãy về đào lên sẽ thấy!

Khi ấy vị Trưởng giả không còn lớn tiếng với Tổ nữa, mà trở về đào chỗ Tổ chỉ. Quả nhiên ông thấy có một ché vàng. Ông liền chạy tới xin Tổ cứu cha ông. Tổ khuyên Trưởng giả nên đem của đó bố thí để cha ông hết nghiệp. Trưởng giả nghe lời Tổ dạy liền đem ché vàng bố thí. Sau đó con chó chết.

Như vậy, vì yêu tiếc của nên trở lại làm chó để giữ của. Đó là điều đáng sợ. Nên ở đây tôi nhắc ba điều cấm kỵ trước khi lâm chung, Phật tử phải nhớ đừng bao giờ để xảy ra. Tôi lặp lại, điều thứ nhất là tâm sân giận; điều thứ hai là tâm oán thù; và điều thứ ba là tâm yêu tiếc, tức yêu con tiếc của. Nhớ, đừng có ba tâm đó mới khỏi đọa vào con đường khổ. Có ba tâm đó là nguy hiểm.

Nếu khi sắp lâm chung mà khởi tâm thiện thì sẽ được điều lành, điều tốt. Tâm thiện là tâm gì? Điều thứ nhất, khi sắp lâm chung phát tâm bố thí, giúp đỡ người nghèo kẻ bệnh. Mình có phương tiện tới đâu phát tâm tới đó. Điều thứ hai đối với người quy y rồi thì phát tâm cúng dường Tam Bảo; còn chưa quy y thì phát tâm quy y Tam Bảo để tâm thiện tăng trưởng. Làm như vậy là đã hướng về điều thiện và sẽ đi theo con đường thiện. Ba là phát tâm phóng sanh, nghĩa là cứu những con vật bị người ta bắt và sẽ bị giết. Mình cứu nó bằng cách mua lại đem thả, hoặc tìm cách nào cứu cho con vật không bị chết. Đó là phát tâm phóng sanh.

Bố thí, cúng dường, phát tâm phóng sanh là tâm lành. Nhờ phát tâm lành, tự nhiên lần lần chúng ta sẽ đi theo con đường lành. Đó là những điều tâm nên khởi khi sắp lâm chung.

Người Phật tử biết tu, khi sắp lâm chung, cần biết ứng dụng pháp Phật dạy, gìn giữ tâm mình luôn luôn đi đúng đường, không bị lệch lạc. Đối với người tu Tịnh độ, lâu nay chuyên niệm Phật, khi bệnh nhiều phải ráng nhớ niệm Phật, không quên. Lúc nào tâm mình cũng hướng về Phật không lơ lửng, không nghĩ tới con, không nghĩ tới cháu, cũng không nghĩ tới tài sản gì hết. Được như vậy thì nhất định sẽ đi theo Phật không nghi ngờ. Đó là điều thứ nhất.

Thứ hai, đối với người không chuyên niệm Phật mà thường hay xem kinh sách thì phải nhớ một bài kệ. Chẳng hạn, nếu quý vị thường tụng kinh Kim Cang, thì phải nhớ một bài kệ, tức là nhớ tới Pháp giống như nhớ tới Phật, niệm Phật vậy. Chúng ta nghiên cứu kinh điển, học pháp của Phật thì phải nhớ pháp, như tụng bài kệ sau đây trong kinh Kim Cang:

*Nhất thiết hữu vi pháp Như mộng huyễn bào ảnh
Như lộ diệc như điện
Ứng tác như thị quán.*

Nghĩa là tất cả pháp hữu vi như mộng, như huyễn, như bọt, như bóng, như sương mai, như điện chớp, phải luôn quán như thế. Chúng ta tụng mãi bài kệ này thì tâm chúng ta được trong sáng, không kinh hoàng khi sắp lâm chung. Đó là trường hợp thứ hai.

Trường hợp thứ ba, nếu người biết tu thiền, tâm được yên tĩnh phần nào thì nhớ lúc sắp lâm chung, mình hằng sống với tâm thanh tịnh, đừng chạy theo tâm vọng tưởng điên đảo. Nghĩa là nhớ ngay trong thân người bại hoại này có cái không bại hoại. Nhờ vậy chúng ta không kinh hoàng, không sợ sệt mà hằng sống với tâm bất sinh bất diệt của mình. Thân này chẳng qua là tướng hư ảo, có đó rồi mất đó, chớ không bền. Chỉ cái thể chân thật của mình là thanh tịnh, không sanh, không diệt muôn đời. Đó là chúng ta biết tu.

Trong ba trường hợp tôi kể ở trên, người tu niệm Phật thì chuyên niệm Phật, không nhớ chuyện đời. Người chuyên nghiên cứu Pháp thì nhớ một bài kệ. Người tu Thiền thì nhớ ngay nơi mình có cái chẳng sanh diệt, hằng thanh tịnh, không có gì đáng sợ, không có gì đáng lo. Người biết tu

nhớ được những điều này thì không bị mê muội, không có gì sợ hãi, ra đi êm ái nhẹ nhàng. Đó là những điều tôi nhắc cho quý vị khi sắp lâm chung.

Bây giờ tôi nói tới hậu sự, tức là việc sau khi mình chết. Nhiều vị nghĩ rằng khi mình chết phải trở lại với con cháu làm thế này, làm thế kia cho mình. Điều đó dư. Tại sao? Bởi vì thân này do tứ đại hòa hợp mà thành, chúng ta sống cũng mượn tứ đại mà sống: uống nước giúp cho thủy đại, ăn giúp cho địa đại, thở giúp cho phong đại, v. v... Như vậy bốn đại đó nhờ vay mượn bên ngoài mới tồn tại.

Đến khi chết là không vay mượn nữa thì trả về cho tứ đại. Tứ đại trả về tứ đại thì chỗ nào cũng là tứ đại hết. Tại xứ người, tứ đại cũng là tứ đại; ở quê hương mình thì tứ đại cũng là tứ đại. Đừng nghĩ bỏ thân ở xứ người là thiệt thòi. Thiệt thòi nhất là cái tâm, tinh thần của mình ra đi mà không sáng suốt, đó mới thật thiệt thòi. Còn thân tứ đại này bỏ ở đâu cũng được hết. Người ta hay nói thân này là thân cát bụi cho nên khi chết trả về cho cát bụi, chứ không phải trả về xứ mình, thành vàng thành ngọc gì, cho nên đừng quan trọng nó.

Thân này để cho con cháu giải quyết bằng cách nào thuận lợi nhất thì tốt, mình khỏi cần dằn dò gì hết, khỏi cần bắt buộc gì hết. Dằn dò bắt buộc nhiều khi làm cho con cháu càng thêm lúng túng.

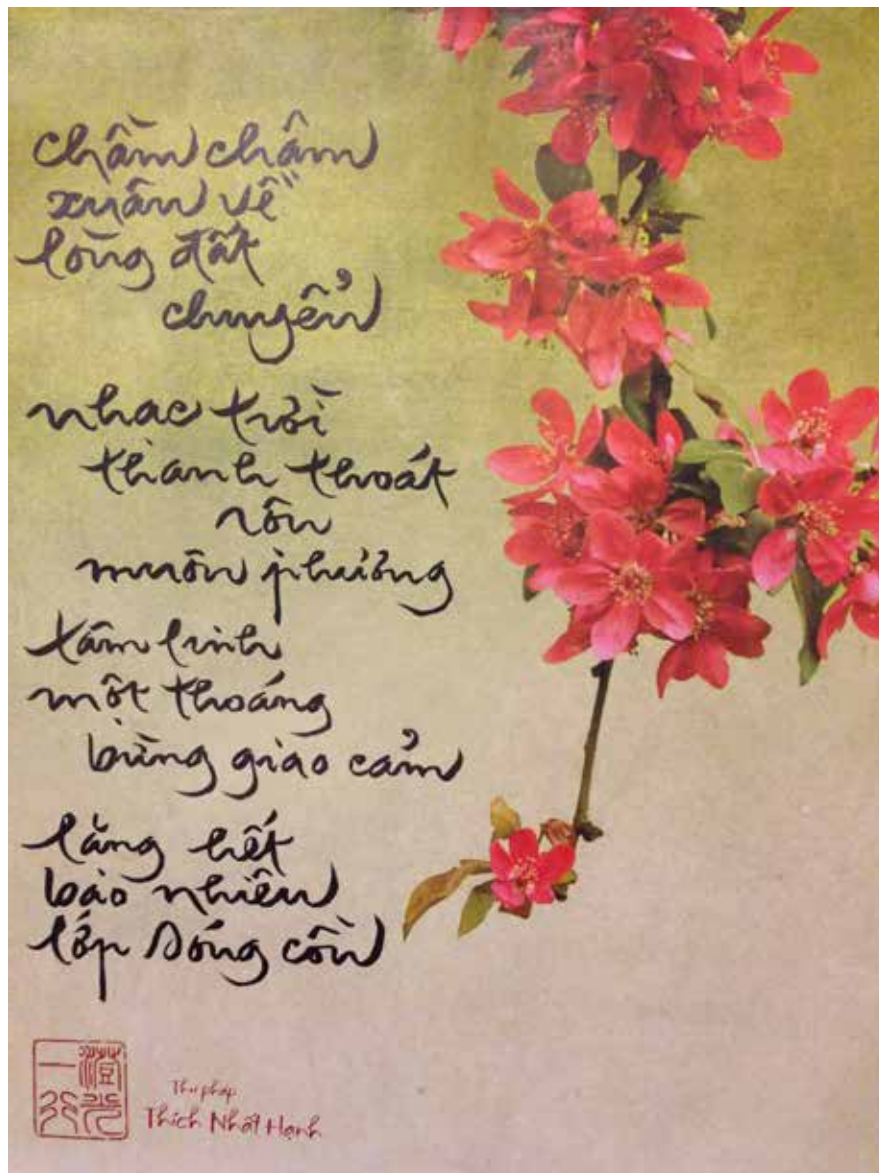


Thí dụ nơi đó không có lò thiêu mà bảo phải thiêu, trong khi có đất chôn mà không chịu chôn. Hay ngược lại, chỗ đó không có đất chôn mà có lò thiêu, mình lại không chịu, nói thiêu nóng lắm, phải tìm đất chôn. Như vậy con cháu lo sợ không biết tìm đất đâu mà chôn, càng làm cực khổ cho người sống chớ không có ích lợi gì. Đã là thân tứ đại hoại rồi thì còn biết gì nữa mà sợ nóng, còn biết gì nữa mà đòi đem về quê hương. Biết chăng là cái tinh thần, cái tâm của mình. Do đó quý vị đừng có lầm lẫn thân này phải trở về quê mình mới tốt. Nghĩ như vậy là sai lầm. Chính cái tâm của chúng ta, tâm sáng thì đi tới chỗ tốt, điều đó mới quan trọng.

Đó là những lời nhắc nhở để quý vị biết sau khi chúng ta có trăm tuổi, không làm phiền hà cho con cháu.

Tôi chỉ nói một phần ngắn cho quý vị biết khi đau, bệnh và già sắp lâm chung. Theo đó, quý vị có hướng chọn lựa, đừng bị tâm phàm tục làm cho mình đau khổ ngay hiện tại và kéo dài sau khi lâm chung. Đó là những điều thiết yếu.

Mong rằng tất cả quý Phật tử nghe rồi, khéo ứng dụng để tự cứu mình, đó cũng là lời Phật dạy cho chúng ta thoát khổ.



Tỉnh Dậy Đi Thôi, Các Bạn Xuất Gia Trẻ!

H.T. Thích Nhất Hạnh

Thư tâm tình gửi các con xuất sĩ của Thầy Nhất Hạnh

Nội viện Phương Khê, ngày 27/09/2014

Các con thân mến,

Hồi Thầy mới vào chùa năm 16 tuổi, trên phương diện danh từ thì mình đã được gọi Bụt Sakyamuni là Bồn Sur (*Nam Mô Đức Bồn Sur Bụt Sakyamuni*). Bồn Sur (*tiếng Bắc là Bản Sur*) có nghĩa là Thầy tôi. Nhưng kỳ thực đức Bụt mà mình được gặp khi mới vô chùa không phải là một vị Thầy đích thực mà là một nhân vật rất huyền thoại, đầy phép lạ, đầy thần thông, rất xa cách với con người. Mình không được gặp Bụt của đạo Bụt nguyên thủy mà cũng không được gặp Bụt của đạo Bụt tiểu thừa. Hình ảnh Bụt nguyên thủy là một vị Thầy ăn mặc rất đơn sơ, trái bồ đoàn tọa cụ ngồi trên đất, ngồi pháp đàm, nói pháp thoại và ăn cơm với các Thầy. Mình không gặp được hình ảnh đó, vì vậy trên phương diện danh từ mình được gọi là Thầy tôi nhưng kỳ thực giữa mình với đức Sakyamuni có một khoảng cách rất lớn. Đó là một nhân vật hoàn toàn thần thoại, đầy phép lạ.

Mãi cho đến mấy chục năm sau, Thầy mới tìm ra được hình ảnh của một vị Thầy đích thực, một vị Bồn Sur. Bồn Sur chỉ có nghĩa là **“Thầy của tôi”** thôi. Giống như nói là Bồn Tự thì có nghĩa là chùa tôi, bản tính có nghĩa là tính của tôi. Cho nên sau đó nhiều thập niên, khi khám phá ra được con người thật của Bụt rồi, Thầy mới nuôi giấc mộng là viết một cuốn sách để cho người ta thấy rằng Bụt không phải là một vị thần linh đầy phép lạ mà là một vị Thầy. Do đó Thầy đã để hết tấm lòng của mình để viết cuốn Đường Xưa Mây Trắng, để lột ra khỏi Bụt những vòng hào quang, những vòng thần bí, để Bụt có thể hiện rõ như một con

người, một vị Thầy mà mình có thể tiếp cận được. Cho nên Thầy nghĩ cuốn Đường Xưa Mây Trắng có công đức rất lớn. Nó giúp phục hồi được hình ảnh của một vị Thầy sống đơn giản, không sử dụng quyền phép mà chỉ sử dụng tuệ giác và từ bi để giải quyết tất cả mọi vấn đề.

Đức Bụt mà Thầy gặp năm 16 tuổi là đức Bụt của Mật tông. Hồi đó tại các chùa ở Việt Nam có hai thời công phu. Thời công phu sáng hoàn toàn là Mật tông, trì tụng những chú như Lăng nghiêm, Đại bi và mười bài chú khác. Còn buổi chiều thì đó là đạo Bụt A Di Đà. Trong đạo Bụt A Di Đà thì hình ảnh của Bụt Thích Ca bị lu mờ. Đứng trước hình ảnh của Bụt Di Đà, Thầy không có cơ hội gặp được Thầy của mình trong giáo lý tịnh độ. Nhưng vì hồi đó mình ham tu quá, có một tấm lòng rất háo hức, sôi nổi, muốn tu tập để chuyển hóa. Thành thử tuy đó là một vị Bụt xa cách như vậy nhưng mà Thầy vẫn chấp nhận được. Hơn nữa bài kinh mở đầu thần chú Thủ Lăng nghiêm tụng mỗi buổi sáng mà chư Tổ đã chọn là một bài rất là cảm động. Sư chú nào, sư cô nào mà đọc lên bài ấy đều rất cảm động. Đó là những lời phát nguyện của Thầy A Nan muốn thành Phật để độ chúng sanh. Những cảm động đó lôi cuốn Thầy đi, cho nên Thầy không thấy được những mâu thuẫn, những phương pháp giáo dục nhồi sọ nằm trong cách giáo dục của các Thầy ngày xưa.

*Có những câu kinh rất cảm động như :
Nguyện kim đắc quả thành Bảo Vương
Hoàn độ như thị hằng sa chúng
Tương thử thâm tâm phụng trần sát
Thị tắc danh vi báo Phật ân.*

Những câu này có nghĩa: Bây giờ đây con mong mau chóng chứng quả để trở thành một vị Bụt, để có thể đi vào ngay trong cuộc đời, hóa độ chúng sanh nhiều như hằng sa. Con mong đem hết tất cả tấm lòng sâu xa của con để phụng sự tất cả các cõi. Tại vì con nghĩ như vậy mới tạm xứng đáng để báo đáp được công ơn của Bụt.

Đọc những câu đó, người tu trẻ thấy rất cảm động. Thầy A Nan hỏi đó cũng là một người trẻ. Có những câu hỏi đó Thầy chỉ biết tụng và nghe theo thôi, Thầy không thấy được những mâu thuẫn ở trong đó. Như trong bốn câu:

*Phục thỉnh Thế Tôn vị chứng minh,
Ngũ trước ác thế thế tiên nhập.
Như nhất chúng sanh vị thành Phật,
Chung bất ư thử thủ nê hoàn.*

Có nghĩa: Xin đức Thế Tôn chứng minh cho chúng con. Trong cuộc đời đầy khổ đau, ngũ dục, độc ác và bạo động này, con sẽ là một trong những người đầu tiên tình nguyện đi vào để cứu

độ. Chừng nào còn có một chúng sanh chưa thành Phật thì chừng đó con chưa chịu chứng Niết Bàn. Câu chót này mãi đến mấy chục năm sau Thầy mới thấy sai. Câu này có nghĩa là: chúng Niết Bàn chắc là khỏi phải làm gì nữa hết; vì vậy cho nên khoan chứng Niết Bàn, để làm việc cứu độ chúng sanh đã. Chứng Niết Bàn rồi thì rong chơi thôi. Đó là một quan niệm rất sai lầm về Niết Bàn. Theo nguyên tắc, khi đạt được tuệ giác sâu sắc thì mình tiếp xúc được với bản tính vô sinh - bất diệt, phi khứ - phi lai, phi hữu - phi vô và đó là thế giới của lắng dịu, an lạc và hạnh phúc. Đó là Niết Bàn. Nếu mình không hưởng được những cái ấy thì sức mảy mà mình đủ sức mạnh để tiếp tục cứu độ chúng sanh. Cho nên nói rằng con chưa chịu chứng Niết Bàn đâu, con phải làm việc cho cực nhọc để độ sinh đã. Đó là một điều sai lầm mà Thầy không thấy được tại vì Thầy đang còn trẻ.

Điều này cũng do sự hiểu lầm phổ biến về Niết Bàn. Có quan niệm về hữu dư y Niết Bàn và vô dư y Niết Bàn. Vô dư y Niết Bàn là Niết Bàn trong đó



không còn có những tàn dư như Năm uẩn. Nhưng nếu trong Niết Bàn mà không có Năm uẩn thì làm sao ta hưởng được cái vui, an lạc và lắng dịu của Niết Bàn? Hữu dư y Niết Bàn là đã chứng đạo, đã chứng Niết Bàn nhưng vẫn còn mang hình hài Năm uẩn. Còn mang hình hài Năm uẩn thì có khi còn nhức đầu, đau bụng, mỗi chân, mỗi tay, vì vậy đó chưa phải là vô dư y Niết Bàn. Đó là một quan niệm rất sai lầm. Quan niệm cho rằng hạnh phúc và khổ đau là hai cái hoàn toàn không cần tới nhau, có thể chỉ có hạnh phúc mà không cần khổ đau, và chỉ có thể có khổ đau mà không cần hạnh phúc. Đó là quan niệm lưỡng nguyên không đúng với tinh thần tương tức của đạo Bụt.

Trong đạo Bụt có sự phân biệt Năm uẩn và Năm thủ uẩn. Thực ra thì Năm uẩn là những gì rất màu nhiệm, nhưng nếu mình đem tâm để nắm bắt Năm uẩn, cho Năm uẩn là một cái ta, hay là một vật sở hữu của ta thì Năm uẩn trở thành Năm thủ uẩn. **“Thủ”** tức là nắm bắt và đối tượng của nắm bắt. Niết Bàn không phải là nơi không có Năm uẩn mà là nơi không có Năm thủ uẩn. Năm uẩn hết sức màu nhiệm, ví dụ như Năm uẩn của Bụt.

Sau đây là hình ảnh đức Sakyamuni của Mật tông mà người trẻ mới xuất gia được tiếp cận trong bài tụng mở đầu cho chú Lăng Nghiêm:

“Nhĩ thời Thế Tôn, tùng nhục kế trung, đồng bách bảo quang, quang trung đồng xuất thiên diệp bảo liên, hữu hóa Như Lai, tọa bảo hoa trung. Đỉnh phóng thập đạo, bách bảo quang minh, nhất nhất quang minh, giai biến thị hiện thập Hằng Hà sa Kim cang mật tích, kinh sơn trì xử, biến hư không giới. Đại chúng ngưỡng quan, úy ái kiềm bảo, cầu Phật ai hựu, nhất tâm thính Phật vô kiến đẳng tướng, phóng quang Như Lai tuyên thuyết thần chú.”

“Lúc bấy giờ từ nhục kế trên đỉnh đầu, đức Như Lai phóng ra một luồng ánh sáng. Trong luồng ánh sáng đó có trăm châu báu. Trong luồng ánh sáng ấy của đức Như Lai phóng ra xuất hiện một hoa sen ngàn cánh và ngồi trên hoa sen ngàn cánh là hóa thân của một vị Bụt, và trên đỉnh đầu của vị Bụt hóa thân này cũng phóng ra mười đạo hào quang và đạo hào quang nào cũng có đầy trăm

thức quý báu. Trong các đạo hào quang này hiện ra biết bao nhiêu là vị Kim Cương mật tích, số lượng nhiều như số cát sông Hằng. Vị nào cũng một tay nâng ngọn núi, một tay cầm một cái chày bằng kim cương và họ đang có mặt tràn đầy trong không gian. Đại chúng nhìn thấy như vậy, một mặt thì vừa sợ một mặt vừa thương, ai cũng nhìn đức Thế Tôn, khẩn cầu đức Thế Tôn xót thương, che chở và mọi người đợi lắng nghe đức Thế Tôn. Lúc đó đức Thế Tôn phóng ra một hào quang từ nơi đỉnh đầu và bắt đầu tuyên thuyết thần chú Thủ Lăng Nghiêm.”

Trong đạo Bụt nguyên thủy và cả trong đạo Bụt tiểu thừa làm gì mà có cảnh tượng như vậy, Bụt đâu phải là một vị thần linh đầy đầy phép lạ, đầy đầy hào quang, xa cách con người như vậy.

Kim cương mật tích tức là những vị thần Dạ Xoa đi theo tu học với Phật và nguyện đem hết sức mình để bảo hộ Phật Pháp. Hình ảnh của một vị kim cương mật tích là hình ảnh của một người đang cầm một cái chày bằng kim cương gọi là kim cương xử và nếu ai động tới Phật Pháp thì chỉ cần một cái chày đó thôi cũng đủ tan thân nát thịt rồi. Khi Bụt phóng hào quang thì đại chúng nhìn lên thấy các vị kim cương mật tích cầm chày kim cương có mặt đầy tràn trong không gian. Một mặt đại chúng rất khiếp sợ, một mặt rất thương kính và do đó tất cả đều lắng nghe Bụt để Bụt bắt đầu tuyên thuyết thần chú Thủ Lăng Nghiêm. Đây là Phật giáo của Mật tông. Tuy là ở Việt Nam các chùa được gọi là cửa Thiền nhưng thực ra phần lớn chỉ tu Mật tông và tịnh độ mà thôi. Buổi sáng tụng chú, buổi tối niệm A Di Đà.

Hình ảnh một vị Bụt ngồi phóng hào quang và làm xuất hiện vô số các vị kim cương mật tích đầy đầy khắp hư không, tuyên thuyết một bài linh chú dài tới hai mươi phút, hình ảnh đó không thể nào là đối tượng của niềm tin cho giới trẻ và trí thức ngày nay. Cũng như hình ảnh của một vị thượng đế, một ông già râu dài đang ngồi trên trời và quyết định những gì xảy ra trên trần thế, hình ảnh ấy không còn là đối tượng của niềm tin cho giới trẻ thời nay. Ấy vậy mà buổi khuya nào mình cũng vẫn tụng đi tụng lại cái hình ảnh của

một vị thần linh như thế. Thử hỏi một đạo Bụt như thế có còn thích hợp với thời đại của chúng ta nữa hay không?

Trong bài tựa lời phát nguyện của đức A Nan mở đầu cho thần chú Thủ Lăng Nghiêm, có câu ca tụng thần chú Thủ Lăng Nghiêm như sau:

*Thủ Lăng Nghiêm Vương thế hy hữu
Tiêu ngã ức kiếp điên đảo tưởng,
Bất lịch tăng kỳ hoạch Pháp thân.*

“Định Thủ Lăng Nghiêm này trên đời rất hiếm có. Nó có khả năng giúp con làm tiêu diệt những tri giác sai lầm, chống ngược được tích lũy trong cả ngàn ức kiếp và con cũng không cần trải qua một thời gian quá dài mới đạt được pháp thân”.

Điên đảo tưởng là những tri giác chống ngược, như trắng mà nói là đen, khổ thì nói là vui, vô thường thì nói là thường, vô ngã thì nói là có ngã. Đó là những tri giác sai lầm gọi là những tri giác điên đảo. Danh từ **“điên đảo”** này cũng có ở trong Tâm Kinh: **“Viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết Bàn”**, là xa lìa những mộng tưởng điên đảo, tức là tiêu diệt được những tri giác chống ngược đầu lại. Tứ điên đảo là bốn cái thấy chống ngược. **“Điên đảo”** trong tiếng Anh gọi là **“upside down”**. Bất tịnh mà mình cho là tịnh, khổ mình cho là vui, vô thường mình cho là thường, vô ngã mình cho là có ngã. Đó gọi là Tứ điên đảo. Và các Thầy ngày xưa đã dạy mình một cách rất nhồi sọ. Trong Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (*thân, thọ, tâm và pháp*). Quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm, quán pháp trong pháp thì phải thấy thân là bất tịnh, thọ là khổ. Thân không thể nào là tịnh được, còn thọ chỉ có thể là khổ, tâm chỉ là vô thường và các pháp chỉ là vô ngã. Mình được học thuộc lòng một cách rất là nhồi sọ: Thân bất tịnh, Thọ thị khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã. Đó là chân lý bất di bất dịch mình không thể nói ngược lại được. Trong mười hai nhân duyên, thọ là khổ, nhưng nếu mà thọ chỉ là khổ thì làm sao có thể đưa tới ái? Phải có những cảm giác dễ chịu cho nên người ta mới sinh ra tham đắm, vướng mắc.

Ngay trong thời Bụt còn tại thế đã có danh từ Pháp thân rồi. Hôm đó Bụt đến thăm Thầy Vakkhali, Thầy đang hấp hối.

Thầy được Bụt hỏi: Thầy còn tiếc nuôi gì nữa không?

Thầy Vakkhali nói: **“Bạch đức Thế Tôn: con không còn tiếc nuôi gì nữa cả. Con chỉ còn một tiếc nuôi duy nhất là vì bệnh quá nên mỗi khi đức Thế Tôn thuyết pháp trên núi Thấu thì con không được lên để nhìn ngắm và chiêm ngưỡng đức Thế Tôn”.**

Ai cũng biết ngày xưa Thầy có vướng mắc với Bụt, cho nên Bụt không cho làm thị giả nữa.

Bụt nói: **“Này, nhục thân của tôi đây, hình hài của tôi đây là vô thường, thế nào cũng có ngày tiêu hoại. Nếu Thầy có được pháp thân của tôi thì Thầy đâu còn thiếu thốn gì nữa mà tiếc nuôi”.**

Đó là câu nói chứng tỏ trong thời Bụt đã có danh từ Pháp thân. Pháp thân là cái hiểu của mình về giáo pháp, trong đó có Tứ đế, Bát chánh đạo, Thất giác chi... và những phương pháp tu tập có khả năng chuyển hóa những niềm đau, nỗi khổ đem lại Hỷ, Lạc để nuôi dưỡng mình và những người khác, để cuối cùng mình có thể giải thoát cho mình khỏi hệ lụy, chuyển hóa phiền não, có khả năng độ đời.

Hồi đó chưa có danh từ Tăng thân. Phải đợi tới hai mươi mấy thế kỷ về sau, danh từ Tăng thân mới xuất hiện ở Làng Mai. Trong bộ ba: Phật thân, Pháp thân, Tăng thân thì Tăng thân vô cùng quan trọng. Nếu không có Tăng thân thì chỉ hướng của một người tu không bao giờ được thành tựu. Cho nên sau khi đức Sakyamuni thành đạo, việc đầu tiên mà Ngài nghĩ tới là đi tìm những người bạn tu để thành một Tăng thân sáu người. Bụt thấy rất rõ là nếu không có một Tăng thân thì sự nghiệp của Bụt không thành tựu được.

Những người tu trẻ của mình khi mới tu, tâm bồ đề rất hùng tráng, rất vững chãi. Chí nguyện của mình là muốn tu để trở thành một vị Thầy lớn, có khả năng giải thoát cho mình và độ đời, đem lại nhiều an lạc, giải thoát cho đoàn thể tu học của

mình. Phải xây dựng Tăng thân xuất gia như thế nào để Tăng thân xuất gia ấy có khả năng tổ chức tu học và độ cho những đoàn thể tu học của người cư sĩ. Cho nên trong bài tụng mở đầu cho chú Lăng Nghiêm, lời phát nguyện của Thầy A Nan rất cảm động. Đó là giấc mơ lớn của Thầy A Nan mà cũng là của bất cứ ai muốn tu để trở thành một vị Thầy lớn.

Cũng như bài Phát Nguyện Văn (*Sám Quy Mạng*) của Thiền sư Di Sơn là một giấc mơ lớn của người tu. Đọc Sám Quy Mạng mình thấy rõ ràng là người tu có một giấc mơ rất lớn, muốn trở thành một vị đạo sư lớn để giúp đời trên mọi phương diện. Trong những năm đầu thì mình tự ru mình bởi những chí nguyện đó. Nhưng vì ở trong chùa, mình không có cơ hội để học hỏi những pháp môn có khả năng xử lý những cảm thọ và những cảm xúc khổ đau, không được học những phương pháp chế tác Hỷ và Lạc để tự nuôi dưỡng mình, sử dụng các phương pháp lắng nghe và ái ngữ để tái lập lại truyền thông với huynh đệ, do đó mình không có khả

năng xây dựng được một tăng thân xuất gia. Mình không có một phương tiện thiết yếu để thực hiện được chí nguyện của một người tu.

Dầu mình có cơ hội đi học các trường Phật học, nhưng tại các trường Phật học, dầu là sơ cấp, trung cấp hay cao cấp thì các Thầy, các vị giáo thọ cũng không dạy mình những pháp môn căn bản, mà chỉ dạy giáo lý để mình học thuộc rồi dạy lại cho các thế hệ tương lai thôi. Cái học của mình là cái học từ chương như vậy. Mình phải thay đổi cách học. Các vị Thầy, các vị giáo thọ phải dạy cho mình những phương pháp thờ, đi, ngồi, điều phục những tâm hành: giận, buồn, ghét, ganh tị, xử lý được những niềm đau, nỗi khổ, làm lắng dịu những cảm thọ, cảm xúc lớn. Khi mình biết làm những chuyện ấy rồi thì mình mới có thể giúp cho huynh đệ mình cũng làm được, và mình mới có thể dạy cho sinh viên của mình làm được những chuyện đó.



Khi mình biết sử dụng ái ngữ, lắng nghe, tái lập được truyền thông, đem lại sự hòa giải, mình mới có thể xây dựng được một Tăng thân. Tăng thân là phương tiện căn bản để có thể thực hiện được chí nguyện và sự nghiệp của một đời tu. Mình không được học những cái ấy ở trường Phật học. Đó là chuyện rất là thiếu sót. Mà chính các Thầy dạy mình, các vị giáo thọ cũng không biết thì làm sao dạy? Cho nên trong chúng, đôi khi chỉ có năm ba huynh đệ mà sống cũng không hòa hợp với nhau. Mỗi người có một giấc mơ riêng. Trong đời sống hằng ngày chỉ làm những việc như: cung cấp những nhu yếu tín ngưỡng, tín mộ, những tiện nghi tình cảm cũng như tinh thần cho giới bốn đạo mà thôi. Những người nào biết làm chuyện đó thì có cuộc sống dễ dãi hơn những người khác. Nhất là những Thầy có khả năng tán tụng và đi cúng thì sẽ có một cuộc đời thoải mái hơn các Thầy khác. Và cũng hay bị những người khác ganh tị.

Rồi cuối cùng đa số đều ước muốn được làm trụ trì một ngôi chùa, có đồng vào, đồng ra, có đủ bốn đạo để chăm sóc chùa của mình, và một vài vị đệ tử để tiếp nối công việc của mình và giúp mình trong công việc ứng phú, cúng đám. Cho nên giấc mơ chưa bao giờ thực hiện được, giấc mơ vẫn còn là giấc mơ. Khuya nào cũng tụng bài tựa của Thầy A Nan, khuya nào cũng tụng bài Phát Nguyện Văn của Thiền sư Di Sơn, mà rút cuộc là giấc mơ chưa bao giờ được thực hiện. Điều này đã xảy ra cho trên chín mươi lăm phần trăm những người tu trẻ và rốt cuộc họ chỉ trở thành những ông thầy cúng. Rồi những chức vụ linh kinh trong Giáo Hội, những danh xưng và địa vị càng ngày càng làm họ lún sâu.

Chỉ có một số vị, ít hơn một phần trăm, trở thành học giả. Học giả tuy rất quý, nhưng không làm được công việc đứng ra xây dựng tăng thân và hóa độ đồ chúng. Trong lịch sử Việt Nam cận đại, chúng ta có được một số vị cao tăng có khả năng dựng tăng và hóa độ đồ chúng, như Thiền sư Phước Huệ, chùa Thập tháp - Bình Định, Thiền sư Trí Thủ trụ trì chùa Ba la mật - Huế, Thiền sư Thiện Hòa giám đốc Phật học đường Nam Việt chùa Ấn Quang - đường Sư Vạn Hạnh, Sài

Gòn, Thiền sư Thiện Hoa trụ trì chùa Phước Hậu - Trà Ôn và Thiền sư Trí Tịnh của Phật học đường Liên Hải...

Đó là tình trạng của Phật giáo Việt Nam hiện tại. Xin các con thấy được điều đó mà tỉnh dậy. Mục đích của người tu không phải là đi tìm những tiện nghi vật chất và tình cảm mà để trở thành một vị Thầy lớn có khả năng dựng tăng, độ đời, thành tựu được sự nghiệp của một người tu và thực hiện được như tâm bồ đề hùng mạnh của mình lúc ban đầu.

Quan niệm về Pháp thân ban đầu của Phật giáo nguyên thủy chỉ là cái hiểu về giáo lý căn bản của Bụt và những phương pháp cụ thể để tu tập, xử lý niềm đau, chế tác hỷ lạc và giải thoát cho mình, cho mọi người. Pháp thân chỉ có nghĩa đó mà thôi và pháp thân có thể trường tồn nếu mình biết cách trao truyền lại cho các thế hệ tương lai.

Nhưng cho đến khi truyền thống Yogacara ra đời (*khoảng thế kỷ thứ năm, thứ sáu*) thì bắt đầu phát hiện ra quan niệm Thân tịnh Pháp thân Tỳ lô giá na Phật (*Vairocana tathagatha*). Pháp thân ở đây không còn là cái hiểu và phương pháp tu học nữa mà chính là vũ trụ (*cosmic body*), là Pháp giới thân. Bụt không còn là cái hiểu và cái hành, mà chính là vũ trụ. Nếu mình lắng nghe tiếng gió, tiếng chim, quan sát cây cối, chim chóc thì thấy rằng tất cả những hiện tượng ấy đều đang thuyết pháp. Nếu mình biết lắng nghe thì mình sẽ nghe Tứ đế, Bát chánh đạo, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát thánh đạo phần. Bụt vẫn còn đó, chưa bao giờ tiêu diệt cả và Bụt vẫn tiếp tục thuyết pháp qua vũ trụ. Như vậy Bụt chính là vũ trụ, mà Bụt cũng là Thượng đế tạo ra vũ trụ. Điều này đưa quan niệm pháp thân tới rất gần với quan niệm Thượng đế của các tôn giáo khác. Nó cũng có cái rất hay, vì đã tạo ra một nguồn cảm hứng thi ca rất lớn trong Phật giáo đại thừa. Trúc tím, hoa vàng, trăng trong, mây bạc đều là những biểu hiện cụ thể của pháp thân và tất cả những hiện tượng màu nhiệm đó đều đang thuyết pháp cả. Đó là tính cách nên thơ rất lớn của Phật giáo đại thừa.

Tiếp theo là quan niệm về Báo thân. Trong Duy Biểu, người ta nghĩ rằng Bụt là người có công hạnh rất lớn. Không có lẽ báo thân của Ngài chỉ là một con người nhỏ bé, cao một trượng sáu như vậy thôi hay sao? Và vì vậy người ta tưởng tượng báo thân Bụt rất lớn, lớn đến hàng trăm trượng. Mà chỉ có người chứng đạo mới thấy được báo thân Bụt. Ba mươi hai tướng đẹp, tám mươi tướng tốt, rất mâu nhiệm, đó là Bụt ở trên trời. Và đó mới chính là Bụt. Còn cái con người nhỏ bé, một trượng sáu, ngồi kiết già trên tọa cụ ở trong rừng chẳng qua chỉ là một hóa thân của Bụt thôi, chưa phải là Bụt. Điều này cũng đã ảnh hưởng tới kinh Pháp Hoa.

Kinh Pháp Hoa nói: Bụt không phải chỉ là đức Sakyamuni đang ngồi thuyết pháp cho đại chúng ở núi Thửu, mà Bụt có hóa thân đầy giầy khắp nơi trên thế giới, và nếu cần Ngài có thể gọi hàng triệu ngàn ức hóa thân của Ngài trên khắp thế giới trở về, cho nên con người nhỏ bé này không quan trọng gì mấy. Vì vậy người ta bị cuốn theo, bị chìm đắm ở trong quan niệm Pháp thân và Báo thân mà coi thường Bụt như là một con người.

Trong bài Trường ca Avril, Thầy cũng đã có một câu **“bông hoa vẫn chưa ngưng lời hát ca”**. Bông hoa trong rừng sâu cũng là Bụt của pháp thân, và bông hoa chưa bao giờ từng ngưng thuyết pháp, chưa bao giờ ngưng lời hát ca. Đó cũng là ảnh hưởng của ý niệm về pháp thân của Bụt.

Bụt là vũ trụ. Vũ trụ là thân, là pháp giới thân của mình, gọi là cosmic body. Điều này cũng đúng. Ví dụ tất cả các đám mây hay tất cả các đợt sóng đều có thân đại dương của mình. Mình không phải chỉ là một đám mây, mình không phải chỉ là một đợt sóng. Mà mình chính là đại dương. Điều này cũng là sự thật. Cho nên khi người tu trẻ đi vào trong chùa thì không được gặp Bụt như một con người, mà chỉ được gặp Bụt như một Thanh tịnh pháp thân Tỳ lô giá na, hay một Viên mãn báo thân Lô xá na (*Locana*). Ngay trong bài cúng dường quá đường, tất cả đều bắt ấn cát tường và tụng **“Cúng dường Thanh tịnh pháp thân Tỳ lô giá na Bụt, viên mãn báo thân Lô xá na Bụt”**, rồi mới đến **“thiên bách ức hóa thân Thích ca mâu ni Bụt”**.

Thầy nhớ hồi đó ở chùa Ấn Quang có sinh viên các trường Đại học như cô Chi, cô Nhiên, cô Bích, cô Phụng và các anh Bá Dương, Huệ Dương, Chiếu, Khá, Cương...tới thăm Hòa Thượng Thanh Từ. Thầy Thanh Từ hồi đó còn trẻ lắm và vẫn chưa bắt đầu nghiên cứu Thiền. Thầy Nhất Hạnh có chép ra một số bài kệ Thiền của các vị Tổ Thiền tông Việt Nam đời Lý, đời Trần và tặng Thầy. Hòa Thượng Thanh Từ hồi đó còn là một vị Giáo thọ trẻ, rất thích những bài kệ này và từ đó mới bắt đầu nghiên cứu về Thiền.

Thầy ngồi đó nghe mấy thầy trò họ nói chuyện. Cô Phụng (*tức là sư cô Chân Không*) nói rằng: Bạch Thầy, Thầy dạy là Thân này là bất tịnh, ở trong đó có đàm, có dãi, có phân, có máu, có tanh, có hôi... mình không nên thương. Nhưng khi con quán chiếu, con cũng có thấy trong Thầy cũng có phân, có nước tiểu, có đàm có dãi... nhưng tại sao con vẫn thương? Tại sao vậy? Thầy cười mà Thầy không hề trả lời cho đám sinh viên này. Thành ra câu hỏi đó chứng tỏ rằng quán thân bất tịnh không có hiệu nghiệm. Tuy miệng thì cứ lặp đi lặp lại **“thân bất tịnh, thân bất tịnh”** hoài, vậy mà tâm vẫn thương như thường, vẫn bị vướng mắc như thường. Điều này cũng đúng với chuyện thọ thị khổ, như ăn ớt cay, cay quá nhưng vẫn cứ ăn.

Thầy nhớ hồi đó cô Phụng, cô Nhiên, cô Chi, cô Bích, cô Nga và nhiều người khác tới thăm Thầy Thanh Từ, thấy Thầy có một hộp bánh bích quy. Mấy chị em mới nói nhỏ với nhau: **“Thầy không biết là trong bánh này có trứng, có bơ thành ra mình để cho Thầy ăn cái này là tội. Mình nên rủ nhau ăn hết đi thì Thầy khỏi ăn, khỏi tội”**. Và rứa là mấy đứa cứ mở hộp ra ăn. Còn dư mấy chục cái thì đem về luôn, không cho Thầy ăn. Còn Thầy thì hồi ở Princeton, có lần đi lớp học thì mở cửa sổ rộng ra và đi xuống lầu. Trong khi Thầy vắng mặt thì có một con sóc nhảy từ cây phong đi vào phòng Thầy và tự động mở hộp bánh bích quy của Thầy và ăn gần hết. Thầy về tới thì không còn bao nhiêu bánh trong hộp nữa. Chắc nó cũng sợ Thầy ăn bánh bích quy tội nên đã ăn giúp Thầy.

Ban đầu thì giáo lý Bất tịnh để trừ khử quan niệm về Tịnh. Nhưng mình cứ cho Bất tịnh là một chân lý tuyệt đối mà không biết rằng đó chỉ là một phương pháp khử độc. Còn **“Thọ là khổ”** có nghĩa là cái cảm thọ hạnh phúc mà anh đang có không thực sự là hạnh phúc đâu, mà chỉ là đau khổ thôi. Những cái mà anh đang cảm nhận đó nó có thể có cái bề ngoài là vui, kỳ thực tất cả Thọ đều là khổ. Thọ là khổ đã trở thành một giáo điều rất nặng. Trong khi đó, trong Tâm Lý Học Phật Giáo nói Thọ có ít nhất là ba loại: Khổ thọ, Lạc thọ và Xả thọ. Tại sao mình lại nhồi sọ mình như thế? Với lại mình không biết rõ rằng cái khổ và cái vui đều có liên hệ với nhau. Nếu không có cái này thì không có cái kia. Ví dụ như mình không biết lạnh là gì thì đến khi mình được mặc vào một cái áo len rất ấm thì mình đâu có thấy hạnh phúc? Vì vậy không có cái khổ thì không có cái vui, không có khổ đau thì không có hạnh phúc, hai cái tương tức với nhau. Điều này rất rõ trong Phật giáo đại thừa sau này. Phật giáo đại thừa khám phá ra được những viên ngọc bị chôn vùi trong Phật giáo nguyên thủy, mà Phật giáo tiểu thừa không thấy được.

Cho nên cái học trong chùa lâu nay có tính cách nhồi sọ rất nhiều. Đạo Bụt là một truyền thống rất cởi mở, nói rằng trong khi học hỏi mình phải dùng trí tuệ của mình để phán xét chứ đừng học như một con vẹt, đừng bị kẹt vào những giáo điều, dầu là những giáo điều Bất tịnh, Khổ, Vô thường và Vô ngã.



Ngày xưa là một vị giáo thọ trẻ, nhờ có óc phán xét, phê phán cho nên Thầy thấy có những điều bất ổn ngay trong các kinh văn, chứ đừng nói gì đến trong các bộ Luận. Tính cách giáo điều, nhồi sọ khá nặng. Nhưng mình là người có lòng rất là hiếu kính đối với các thế hệ tổ tiên, đối với chư tổ, cho nên mình không dám nói. Nhưng trong lịch sử, thỉnh thoảng có những vị Thiền sư dám nói, như Thiền sư Lâm Tế chẳng hạn. Ngài nói: **“Tụi bây là đồ ngu, tụi bây muốn ra khỏi Tam giới hả? Ra khỏi Tam giới thì tụi bây đi đâu?”** Không có nghĩa là không có những người thông minh, không có những nhà cách mạng trên phương diện tư tưởng.

Cũng vì thái độ hiếu kính đó cho nên tuy Thầy thấy những điểm sai lầm trong Kinh và trong Luận nhưng Thầy tìm cách cắt nghĩa khác hơn để tìm cách cứu chữa cho các vị mà không dám động tới, không dám nói rằng các vị sai. Nhưng trong thập niên gần đây thì Thầy thấy rằng Thầy không còn sợ nữa. Mình cũng đã lớn tuổi rồi. Mình phải nói ra những cái mà mình thấy. Cho nên trong năm, sáu mùa an cư kiết đông vừa qua, Thầy đã thẳng thắn nói ra những điều Thầy thấy là sai lầm, ngay trong các kinh văn căn bản như là Tâm Kinh Bát Nhã. Nhất là sau khi mình khám phá ra được những câu kinh quý như vàng, quý như ngọc ở trong kho tàng Phật Giáo nguyên thủy. Ví dụ trong Như Thị Ngũ (*Itivuttaka*) hay Vô Vấn Tự Thuyết (*Udāna*) và ngay chính trong Pháp cú Hán tạng có những câu như sau:

“Này các vị Tỳ Kheo, trên đời có cái có sanh, có diệt nhưng mà cũng có cái không sanh, không diệt. Trên đời có cái có và có cái không nhưng mà cũng có cái không có cũng không không. Trên đời có những cái tạo tác và được tạo tác, nhưng mà cũng có cái không tạo tác và những cái không cần được tạo tác. Trên đời có những cái gọi là hữu vi và vô vi nhưng mà vẫn có cái không hữu vi cũng không vô vi”.

Những câu kinh như thế rất quý. Ngoài ra còn có những câu kinh khác như câu trong kinh Ca Chiên Diên (*Katyāyana*), Bụt nói rất rõ: **“Phần lớn người đời thường bị kẹt vào ý niệm có hoặc là ý**

niệm không”. Những câu kinh tuy rất ngắn nhưng chính nhờ những câu kinh căn bản đó mà mình có thể chữa lại những sai lầm trong toàn bộ kinh điển.

Mình có phải là tri kỷ của Bụt không? hay chỉ là một người đi theo Bụt một cách mù quáng, nói cái gì thì nghe cái đó? Muốn là người tri kỷ của Bụt thì phải có óc phán đoán, không phải là ai nói cái gì là mình nghe cái đó, dầu đó là lời của một vị tổ sư. Cho nên những cuốn sách như Tri Kỷ Của Bụt không hẳn là một cuốn giáo khoa Phật học. Có thể gọi là giáo khoa Phật học, nhưng đó là giáo khoa cao cấp. Tại vì đây không phải một cuốn sách có công dụng giải thích, cắt nghĩa, làm rõ ý, mà còn có tinh thần phê phán, chỉ ra những chỗ nào đúng, chỗ nào sai, chỗ nào liễu nghĩa và chỗ nào không liễu nghĩa. Vì vậy các con phải biết sử dụng như thế nào để có thể làm sống dậy tinh thần phê phán sáng suốt của đạo Bụt.

Ở trong kinh Kalāma có một lần nhóm người trẻ tới hỏi Bụt: Vị đạo sư nào đi ngang qua đây đều nói rằng giáo lý của họ là hay nhất, đúng nhất. Chúng con biết tin vào ai? Bụt dạy: các em đừng có vội tin một điều gì, dầu điều đó đã được chép trong kinh, hoặc do một vị đạo sư rất nổi tiếng nói ra. Những điều mình nghe, mình phải dùng Văn, Tư, Tu để mà xét lại cho kỹ, phải đem ra áp dụng. Nếu áp dụng mà thấy giải tỏa được những khó khăn, đau khổ, thấy rõ ràng đó là sự thật thì khi đó mình mới tin, chứ đừng vội tin vào bất cứ một cái gì mình mới nghe.

Rõ ràng là những kinh như vậy đã chứng tỏ đạo Bụt là một truyền thống rất cởi mở, rất thông minh, rất có tính phê phán. Nếu mình biến đạo Bụt trở thành một tôn giáo đầy giáo điều như các tôn giáo khác thì điều này rất là tội cho Bụt. Mình đã đánh mất phần tinh túy của Bụt và mình không còn là tri kỷ của Bụt nữa.

Thầy,

Nhất Hạnh

Thầy Gọi Con Về

Thầy gọi con về trong từng hơi thở

Thầy gọi con về trong mỗi bước chân.

Hòn sỏi nào

Hạt cát nào

Con đường nào

Không từng lưu dấu chân xưa...

Dấu thầy trò ta

Chưa một lần gặp mặt

Nhưng tình Thầy có bao giờ ngăn cách

Mãi dạt dào sưởi ấm trái tim con.

Để sáng nay con bước đi giữa lòng đất Tổ

Ấm áp tình người, nghĩa đệ tình huynh.

Giờ phút này trời đất lặng thinh

Để hồn người rơi vào tĩnh mặc

Rảo bước rong chơi, lối cũ con về...

*Con đã thấy hoa thông vàng rụng đầy
trước ngõ,*

Những cây mừng đang mùa thay lá,

Một nụ đào hồng còn sót lại giữa ngày xuân.

Con đã nghe tiếng chim riu rít gọi bầy,

Và ngửi thấy hoa mộc hương thơm ngát.

Sáng nay đất trời dịu mát

Thầy gọi con về vững một niềm tin.

Nhà mình đây rồi, con còn đi đâu nữa!

Bụt Tổ trong con

Ba mẹ trong con

Thầy trong con

Huynh đệ trong con.

Vũ trụ cũng cùng góp mặt

Con là biểu hiện của sự sống nhiệm màu,

Của mạch nguồn tiếp nối.

Trở về thôi!

Con trở về thôi.

Trăng Chiều Diệu

Kinh Bốn Mươi Hai Chương

Vượt Qua Khó Khăn

H.T. Thích Phước Tịnh Giảng Giải

CHƯƠNG XII

Thưa đại chúng,

Vượt Qua Khó Khăn là chủ đề của chương mười hai.

A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Nhân hữu nhị thập nan. Bản cùng bố thi nan. Hào quý học đạo nan. Khí mạng tất tử nan. Đắc đồ Phật kinh nan. Sanh trị Phật thế nan. Nhẫn sắc nhẫn dục nan. Kiến hảo bất cầu nan. Bị nhục bất sân nan. Hữu thể bất lâm nan. Xúc sự vô tâm nan. Quảng học bác cứu nan. Trừ diệt ngã mạn nan. Bất khinh vị học nan. Tâm hành bình đẳng nan. Bất thuyết thị phi nan. Hội thiện tri thức nan. Kiến tánh học đạo nan. Tùy hóa độ nhân nan. Đổ cảnh bất động nan. Thiện giải phương tiện nan.”**

Đức Phật dạy: **“Làm người có hai mươi điều khó: Nghèo nàn bố thí là khó. Giàu sang học đạo là khó. Bỏ thân mạng quyết chết là khó. Thấy được Kinh Phật là khó. Sanh vào thời có Phật là khó. Nhẫn nhục là khó. Thấy tốt không cầu là khó. Bị nhục không tức là khó. Có thể lực không dựa là khó. Gặp việc vô tâm là khó. Học rộng nghiên cứu sâu là khó. Diệt trừ ngã mạn là khó. Không khinh người chưa học là khó. Thực hành tâm bình đẳng là khó. Không nói chuyện phải trái là khó. Gặp được thiện trí thức là khó. Thấy tánh học đạo là khó. Tùy duyên hóa độ người là khó. Thấy cảnh tâm bất động là khó. Khéo biết phương tiện là khó.”**



B. ĐẠI Ý.

Người tu chúng ta muốn thành tựu Thánh hạnh giải thoát hãy vượt qua hai mươi điều khó khăn này. Tất cả mọi thành tựu trong cuộc đời đều phải trả một giá rất đắt. Đây là điều quan trọng nhất, và cũng là một chân lý căn bản.

C. NỘI DUNG.

Phần thứ nhất.

Tôi xin chia xẻ vài điều trước khi đi sâu vào nội dung bài Kinh: làm thế nào để vượt qua bao khó khăn trên con đường tu tập.

1. Giá của sự thành công.

Hầu như chưa có một thành công nào trên đời mà không phải trả một giá đắt tương xứng. Từ thành công tự thân, thành công của đời sống gia đình, thành công của đời sống trí thức đến thành công trên con đường tu học tức là sự phát triển tâm linh từ thấp đến trung bình rồi đến cao, mỗi thứ đều có sự tương xứng với công sức mà mình đã đầu tư vào. Không có gì quý mà giá của nó rẻ cả.

Ví dụ nền văn minh Hoa Kỳ được đánh giá cao nhất trên hành tinh và là tiêu chuẩn tự do cho nhiều quốc gia hướng vào. Nhưng nếu nhìn lại đoạn đường cách đây một trăm năm, đất nước này đã vượt qua biết bao nhiêu khó khăn. Để làm cho nền văn minh và dân chủ có mặt như ngày nay họ đã phải trả giá bằng sự hy sinh rất lớn: biết bao nhiêu là mạng sống, mồ hôi, nước mắt đổ xuống trên những đoạn đường phát triển.

Nhìn một góc rất nhỏ của bước phát triển Mỹ quốc; chẳng đầu từ miền Đông qua miền Tây lập nghiệp để hình thành một cường quốc như hiện tại, các cộng đồng di dân đã đem máu xương lót đường cho cuộc Tây tiến. Nhìn xa hơn nữa, từ ngày những con người đầu tiên ấy đặt chân vào vùng đất này, sự phấn đấu để tồn tại với môi trường sống, phấn đấu với điều kiện thời tiết và phấn đấu để thành lập một quốc gia bằng một cuộc chiến dựng nước thật cay đắng vô cùng.

Cho nên những sinh hoạt trong đời sống vật chất cho đến đời sống tinh thần, trí tuệ, tri thức... tất cả đều phải trả một giá rất đắt. Đó là điểm đầu tiên chúng ta ghi nhận về cuộc sống đời thường; chưa nói đến chuyện chúng ta muốn đánh đổi đời sống tâm thức bất an sâu khổ, đầy phiền não để có một đời sống thánh thiện, an lạc và tự do thật không đơn giản tí nào.

Đời sống luôn có quy luật rất đặc biệt là không bao giờ tặng cho ai những gì quý giá mà không có những trắc nghiệm, không có những thử thách.

Trong văn học gọi là **“tạo hóa đổ hồng nhan”** như Nguyễn Du đã viết lên trong Kiều: **“Trời xanh quen thói má hồng đánh ghen.”** hay trong cổ thi với hai câu: **“Giai nhân tự cổ như danh tướng. Bất hứa nhân gian kiến bạch đầu.”**: **“Xưa nay người đẹp như danh tướng. Chẳng để nhân gian thấy nét già.”** Và Đông phương chúng ta thường nói là tạo hóa, đất trời dường như luôn ghen hờn với những con người tài hoa. Hai câu Kiều ai cũng biết đó là: **“Anh hoa phát tiết ra ngoài. Nghìn thu bạc mệnh một đời tài hoa.”**

Thế nên nếu có những con người tài hoa nổi bật, có khả năng đóng góp công sức lớn cho cuộc đời thường thường bị đọa đày cho nhụt chí, bị cuộc đời vui dập, giữa mài chui trăm nghìn nỗi tang thương. Có như vậy thì trái tim người kia mới mở rộng, kinh nghiệm mới dạn dày để có thể làm được việc lớn trong cuộc sống.

Thưa đại chúng, ngày xưa ở Trung Quốc theo truyền thống nếu người nào dành được ngọc ẩn là người có chân mạng Thiên Tử, sẽ được lên làm vua. Ngọc ẩn là cái triện của nhà vua để đóng như khuôn dấu của chúng ta bây giờ.

Nguyên ủy xuất phát ngọc ẩn đầu tiên là một câu chuyện từ thời Sở: Có một người thợ làm đá nọ khám phá ra được bên trong phiến đá lớn có một viên ngọc rất đẹp. Ông dành hầu hết thời gian để lấy viên ngọc nguyên sơ kia ra và xin vào yết kiến vua Sở để dâng ngọc quý mà ông nghĩ là một bảo bối có thể đánh đổi cả quốc gia. Khi viên ngọc được đem vào, nhà vua sai những người thợ chuyên giám định ngọc đến, thợ đều nói đây không phải ngọc mà là đá. Nhà vua bắt tội khi quân dám lừa gạt Ngải, đem ông ra chém một tay. Người thợ đá đành đem ngọc về.

Đến đời vua thứ hai, ông nghĩ vị vua này chắc thông minh hơn nên lại mang viên ngọc lên dâng lần nữa để làm quốc bảo. Nhưng cũng như lần trước, vua này không chứng cho tấm lòng thành của ông, nghe lời thợ giám định đem ông ra chém luôn tay còn lại.

Đến đời vua thứ ba, với tấm thân tàn tật người thợ đá kiên nhẫn mang ngọc đến dâng vua, nhưng lần này không vào tận trong cung, ông gục đầu lên viên ngọc khóc trước cửa triều đình đến nỗi máu chảy theo khóe mắt. Người qua lại thấy quá thương tâm, hỏi tại sao. Người thợ ngọc trả lời: **“Hai lần qua tôi đã dâng ngọc quý cho vua, nhưng cả hai vị vua trước đều cho tôi phạm thượng, gia hình làm tôi trở thành tàn tật, nên tôi nghĩ nếu lần này đem dâng ngọc lên vua chắc không còn mạng sống.”** Khi nghe tin, nhà vua tội nghiệp cho mời vào và gọi thợ đặc biệt đến giám định viên ngọc, thì ra đây là loại ngọc cực kỳ quý, màu xanh biếc của nó chưa từng thấy; đúng là quốc bảo. Nhà vua liền sai người chạm trổ hình sư tử, dưới chân khắc hình hoa văn ghi dấu đây là bảo ngọc và đặt tên là ngọc bích họ Hòa.

Câu chuyện bi thương trên nói lên một điều là mọi vật có giá trị muốn được hiển lộ trong cuộc đời đều phải trả giá rất đắt, đôi khi phải hy sinh cả tính mạng của mình.

Thưa đại chúng, các bậc thầy chúng ta từ quá khứ cho đến hiện tại cũng đã trả một giá rất lớn cho sự nghiệp của mình. Cái giá đầu tiên là sự tự tu học. Không cần nói gì xa, chỉ nói đến thế hệ bậc thầy gần nhất với chúng ta thôi, các vị nếu muốn đọc những thư tịch cổ, muốn học kinh điển đã phải cực nhọc bỏ ra cả mười năm để học Hán tạng. Và để tập viết chữ Hán, họ thường phải viết trên lá chuối hay trên giấy vàng bạc (*loại giấy dùng đốt lúc cúng linh*). Họ chưa được hưởng những tiện nghi đầy đủ (*giấy viết, tập vở, dầu lửa, đèn điện...*) như chúng ta ngày nay mà đôi lúc phải dùng nhang làm thành bó đốt lên soi vào trong từng trang sách để học. Do vậy, đủ thấy khoảng thời gian ấy các bậc thầy chúng ta tu học không dễ dàng, thuận lợi như chúng ta. Hơn nữa truyền thống đạo Phật lúc bấy giờ không cho phép tăng sĩ Phật giáo tiếp xúc với văn hóa thế gian, được phép học ngoại ngữ, học các môn khoa học, lý hóa... như tăng sĩ hiện tại, nên quý thầy muốn có một trình độ trí thức để cập nhật hóa, tiếp xúc, dạy dỗ đồ chúng vất vả vô cùng. Và muốn mở con đường cách mạng giáo dục tăng sĩ cũng không dễ dàng vì truyền thống đạo Phật không chấp nhận.

Vì vậy, thành tựu đạo giải thoát là cái giá đắt nhất trong mọi bậc thang giá trị cuộc sống, nên trên con đường tu Đức Thế Tôn nêu bật ra hai mươi đặc tính khó khăn cho chúng ta biết vươn lên, vượt qua nấc thang này để đi vào đạo. Xin quý vị lưu ý.

2. Thử nhận diện mình.

Chúng ta hãy nhìn vào sinh hoạt Phật giáo hiện tại để thấy thật khó mà thay đổi để đáp ứng được nhu cầu tu tập và làm Đạo của tăng sĩ trong hoàn cảnh xã hội hiện tại. Tại sao? Nhìn lui lại chúng ta sẽ thấy tinh thần, tâm thức của các bậc Thầy từ lâu đã được nuôi dưỡng trong truyền thống ảnh hưởng văn hóa Trung Hoa nên một mực sùng thượng truyền thống tôn giáo cổ. Những gì thuộc văn hệ Trung Quốc đều là Thánh ngôn ngàn đời, không dám sửa sai, không được quyền chỉnh lý. Và ảnh hưởng của Phật giáo truyền thống đè nặng lên tâm thức nên không bao giờ quý Thầy chấp nhận bất cứ một sự đổi thay, cách tân nào. Do vậy, mở một con đường đưa đời sống tăng sĩ có thể cập nhật để vươn lên bắt kịp xu hướng phát triển thời đại không đơn giản, họ luôn luôn bị sự phản bác không phải từ xã hội mà điều kỳ lạ là ngay chính bản thân của đạo Phật phản bác. Rồi từ chỗ đứng trong Đạo Phật nhìn ra các tôn giáo bạn để thấy rằng chúng ta còn thua kém Ki Tô hay Tin lành nhiều mặt.

Ki Tô giáo với một nền tảng, cơ cấu tổ chức tinh vi chặt chẽ có hệ thống từ trên xuống dưới và được chỉ đạo rất hoàn thiện. Đó là yếu tố mạnh đầu tiên của họ mà ta gọi là tính tổ chức.

Yếu tố thứ hai quan trọng không kém là nền kinh tế, tài chánh vững chắc, giàu có và phát triển vượt bậc của họ. Đây là lực đẩy rất mạnh cho sự mở rộng nước Chúa và giáo hội của họ.

Điều đặc biệt nữa là họ đào tạo và xây dựng giới tu sĩ, con chiên rất thuần thành, cuồng tín. Ngay từ bé đã được họ nhồi tẩm những giáo điều, tín lý nên con cái Chúa tuyệt đối đặt niềm tin vào vị thần linh duy nhất là Đức Ki Tô. Họ cầu kinh đều đặn hằng ngày, chưa kể đến hai ngày thứ bảy, chủ nhật là ngày bắt buộc phải đến nhà thờ xem lễ.

Và ba ngày rất quan trọng phải đến nhà thờ là ngày ra đời, ngày thành hôn, và ngày lia bỏ cõi đời.

Tuy nội dung giáo lý của Ki Tô La Mã không còn tương hợp với nền văn minh hiện đại, một nền tín lý lỗi thời khiếm khuyết và huyền hoặc, nhưng ba mặt kia của họ rất mạnh.

Trong khi nhìn lại đạo Phật, chúng ta thấy tính tổ chức không có. Phật giáo là một tôn giáo phi tổ chức; Phật tử, tín đồ đạo Phật đều rất tự do, đến đi tùy lòng, tùy ý. Niềm tin không được nuôi dưỡng, củng cố nên dù có qui y theo Phật, Pháp, Tăng rồi, có khi mãi cho đến mười năm sau họ mới trở lại chùa. Có thể là họ đến chùa vì bố mẹ, người thân qua đời cần cầu siêu, tụng niệm...

Từ mức độ cạn của một tín đồ, Phật tử đi vào đạo chúng ta thấy đã quá lỏng lẻo, đến nhìn sâu vào trong guồng máy giáo hội hiện tại chúng ta lại thấy chưa bao giờ có một quy chế chặt chẽ ở chiều ngang hay chiều dọc tức là chưa có một chút gì gọi là tính tổ chức.

Ba mươi năm đi ngang qua từ sau 1975 cho đến nay, trên đất nước mà ta tạm gọi là quê hương thứ hai này vì đạo Phật không có tính tổ chức nên chúng ta thấy nhan nhản tự viện mọc lên từ một ngôi nhà sửa lại và dần dần mỗi chùa thành một giáo hội riêng. Do vì không có tính tổ chức nên không có quy định gì, kế sách gì về sinh hoạt và hướng phát triển để đạo Phật tồn tại đi vào tương lai.

Thưa đại chúng, bước qua lãnh vực tài chánh chúng ta thực sự không có nguồn tài chánh, đơn giản cũng vì không có tính tổ chức.

Nhìn vào thực trạng ở đây, mỗi vị thầy tìm cách thu phục vài ba chục Phật tử ra riêng cất một ngôi chùa và từ đó phải làm cách nào cho có nguồn tài chánh để chi phí cho tự viện mình, đưa đến tình trạng số Phật tử thì không tăng mà cơ sở vật chất cứ phát triển. Kèm theo đó là sự chia rẽ, phân hóa nội bộ nghiêm trọng.



Cứ một tăng sĩ là một ngôi chùa, một mình một chợ phải đối diện với trăm công ngàn việc nên không có thì giờ, không còn đâu năng lượng để đầu tư vào chuyện tu tập. Từ đó tâm thức bị trần tục hóa dần dần, sa đọa dần đời sống tâm linh và khi đã xem nặng vấn đề vật chất, chắc chắn tiếp theo sẽ là chuyện những lạm tiền bạc phát sinh.

Các tự viện phát triển một cách thoải mái ở nơi này bằng con đường cải gia vi tự, tức là từ một ngôi nhà nhỏ sửa lại làm chùa nên không thể nào đủ tiêu chuẩn sinh hoạt; không thể nào một cơ sở tôn giáo có đủ pháp lý để cho tín đồ, Phật tử vân tập. Cho nên chỉ cần một lần gió luật pháp Mỹ phất qua thì tất cả cửa của cải của vị thầy và Phật tử tan thành mây khói. Nguồn tài chánh đã không có mà chúng ta còn phá nát luôn tín tâm và nguồn yểm trợ của Phật tử.

Nói đến tôn giáo là nghĩ đến niềm tin, yếu tố này chúng ta cũng không có. Muốn cho đạo Phật tồn tại, tuy giáo lý Đấng giác ngộ loại trừ sự cuồng tín nhưng tối thiểu tu sĩ Phật giáo cũng phải gầy dựng được niềm tin và tạo được sự thương yêu đạo dạt dào nơi Phật tử, tín đồ. Chúng ta thường chỉ lo làm sao có chùa to, Phật lớn, làm ăn trong những cộng đồng người Việt với thế hệ già nua qua lễ lạy, cúng bái, ma chay... hình thức rườm rà mang đặc tính rất là Đông Nam Á nên không thể truyền đạt được niềm tin nơi giới trẻ, không thu hút được sự đầu tư vật chất cũng như trí tuệ của thế hệ tương lai. Đó là những thất bại, thua kém tôn giáo bạn của chúng ta mà tôi xin chia sẻ cùng quý vị.

Đạo Phật chúng ta chỉ có một mặt mạnh duy nhất là nội dung giáo lý. Tự thân giáo lý đạo Phật tiềm phục trí tuệ siêu việt, thách thức cả phát triển khoa học. Giáo lý đạo Phật đi trước những tiến bộ của khoa học, dù khoa học có phát triển vượt bậc thì những phát minh hay khám phá mới nhất của khoa học, của con người trên hành tinh này đã từng được Đức Phật nói đến cách nay hai mươi sáu thế kỷ.

Nếu chúng ta biết nhìn xa, biết khai thác mặt này thì tăng sĩ chỉ phải làm mỗi việc mở rộng mặt mạnh của chúng ta là phát triển tuệ giác thể nghiệm đạo và văn hóa Phật giáo.

Đạo Phật chúng ta từ bao giờ đã không có tính tổ chức, không có nguồn tài chánh vững, không có kế sách, định hướng sinh hoạt rõ ràng cho tăng già vậy mà các bậc thầy của chúng ta trong quá khứ cũng như hiện tại đã vực dậy đạo Phật đứng lên được, tồn tại sống còn chảy vào các vùng đất Tây Phương âu cũng là duyên kỳ lạ. Một vài vị Thầy vươn lên làm được công trình lật những trang kinh cũ mốc meo, đầu tư tìm óc khai mở cho người ta hiểu được, làm bừng sáng đạo Phật là cả công sức lớn lao và khó khăn vô cùng. Cho nên ngày hôm nay nơi đây, quý vị nếm được hương vị pháp, quý vị yêu thương đạo, có được niềm đam mê để xây dựng thành đoàn thể tăng già, thực hiện đúng lời Phật dạy là cả một quá trình không đơn giản của các bậc Thầy đã trải qua những chặng đường khó khăn.

Những ngày Đạo Phật bị lãng quên qua một trăm năm người Pháp đặt chân vào quê hương Việt Nam, tôn giáo gốc rễ là đạo Phật bị vùi dập, đánh phá làm cho tàn hoại như một cuộc pháp nạn kéo dài âm ỉ đến 1963. Sau đó hơn mười một năm Phật giáo Việt Nam như người bệnh lâu đời chưa gượng dậy vững.

Rồi lịch sử sang trang cho đến hôm nay qua ba mươi năm tại Việt Nam đến hải ngoại sự phá sản tâm linh như một loại bệnh nan y. Tình trạng phân hóa, chia rẽ nội bộ càng trầm trọng; chùa viện phát triển vô tội vạ, đạo hạnh và phẩm chất tu học của tăng ni trẻ suy thoái và tụt hậu làm đổ vỡ niềm tin của Phật tử tín đồ. Và cho đến hôm nay nhìn tổng quát sự phát triển của đạo Phật trên đất này vẫn chưa đủ để chúng ta tự hào là đạo Phật đã có mặt thực sự.

Người tu chúng ta nhìn lại quá khứ, rồi nhìn vào hiện tại, để thấy vượt ngang qua những khó khăn để yêu thương và làm cho đạo Phật có mặt thực sự không phải là chuyện một sớm một chiều. Sự thách thức, sự đánh phá từ nhiều phía đến với đạo, đến với tăng sĩ, đến với tín đồ trong tương lai

là một cái giá rất đắt phải đánh đổi để tồn tại. Cho nên, hai mươi điều khó khăn của người tu học theo tinh thần kinh Bốn Mươi Hai Chương có thể chia ra làm những điều sau đây:

3. Khó khăn từ hoàn cảnh và môi trường.

Yếu tố đầu tiên là hoàn cảnh sống của con người, nghèo quá thì không tu được mà giàu quá cũng không tu được. Ở nơi thị tứ phồn hoa ta không có điều kiện tu mà chốn xa xôi hẻo lánh không có ánh sáng văn hóa, không có bóng dáng Phật pháp thì ta cũng không tu được.

Không có những trang kinh, không có bóng dáng người tu, không có người hiểu biết Phật pháp nghĩa là thiếu điều kiện tiếp xúc với ánh sáng giáo lý là điều thiệt thòi lớn vô cùng.

Giữa lòng đô thị, phố xá xô xao, quay cuồng theo cuộc sống ta sẽ không có điều kiện tiếp xúc với giáo lý để thực tập, để nếm được hương vị của pháp. Ngoài ra, hoàn cảnh và môi trường tác động mạnh lên tâm thức chúng ta. Nếu như ở trong một cộng đồng hay một vùng văn hóa mà nơi đó không có đạo Phật, chỉ có một số tôn giáo với tín lý cực đoan, chắc chắn chúng ta sẽ đi vào những tôn giáo đó và tâm thức chúng ta sẽ bị hạn chế, và trở nên cuồng tín. Điều đáng sợ nhất ở hành tinh này là những tôn giáo dạy cho môn đồ thành những con người cuồng tín. Tâm thức họ không có điều kiện mở ra, luôn đóng kín và đặc biệt chỉ biết duy nhất vị giáo chủ mình, giáo lý tôn giáo của mình.

Nếu chúng ta đi lạc vào một chủ thuyết cuồng tín, vào một môi trường làm cho đầu óc ta chai cứng thì khó mà xoay trở để mở rộng cửa tâm thức đón nhận ánh sáng của nguồn tuệ giác, giáo thuyết nào khác. Và như thế, nghìn đời vạn kiếp chúng ta sinh ra, những hạt mầm ấy bùng dậy rồi loang quanh chúng ta cũng đi vào những ngõ cuồng tín mà thôi. Cho nên hoàn cảnh môi trường, giàu nghèo khó khăn và hoàn cảnh văn hóa địa vực rất quan trọng cho vấn đề tu tập.

Muốn tu tập chúng ta phải hội đủ bốn điều kiện là Pháp, Tài, Lữ và Địa. Pháp là Pháp môn tu. Tài là điều kiện vật chất vừa đủ, không giàu không nghèo. Lữ là bạn cùng tu. Địa là vùng đất, môi trường văn hóa, đạo đức thích hợp với chúng ta. Nếu như chúng ta rơi vào một cộng đồng tôn giáo khác chỉ đạo từ văn hóa, đạo đức, xã hội, chắc chắn mọi khó khăn sẽ đến với ta. Họ sẽ kỳ thị, bài bác hay gây rối mọi cách thì chúng ta không thể nào tu được.

Thưa quý vị, làm được một tăng sĩ, một người tu có khi không phải chỉ là phước đức một đời mà từ ngàn vạn kiếp chúng ta đã từng gieo trồng hạt nhân lành lớn vô cùng mới được khoác pháp phục của Như Lai.

4. Khó khăn từ chính thân tâm ta.

Trong giáo lý của Đức Phật có những nạn như **“Si, lung, ám, á”** tức đui, điếc, câm, ngọng... là những trở ngại lớn cho sự tu tập. Và nếu chúng ta bệnh thì cũng bị trở ngại không thể nào tu được cho dù ta rất ham tu. Biết Đạo lúc quá già cũng là một trở ngại. Thân thể bại hoại, mỗi mết, suy sụp, thần kinh trí não không còn tinh nhạy thì khó có thể phát triển đời sống tâm linh.

Tuy nhiên có những trường hợp có người đã lớn tuổi nhưng tâm thức họ lại rất trẻ trung, năng lực tu của họ tràn đầy. Ở mức độ cạn ta nhìn vào hình thể để đánh giá trẻ già hay hạn chế tuổi tác, nhưng ở mức độ sâu hơn hãy nhìn vào đời sống thực để thấy có những người già rất khỏe, trẻ trung tươi vui và đời sống tâm linh họ phát triển rất hài hòa. Ngược lại có những người trẻ lại làm như người lớn tuổi, mới có hai mươi mà lụ khụ như người già. Cho nên điều quan trọng là làm thế nào vượt qua được khó khăn của đời sống ngay chính tự thân.

Thân và tâm có những chướng nạn. Những khiếm khuyết của hình hài bên ngoài và những biến chuyển tâm sinh lý bên trong là những điều khó cần đặc biệt lưu ý trong sự tu tập.

Thân của tuổi trẻ nếu ta vượt qua được những chướng nạn khiếm khuyết như bất toàn về thủ túc, mắt mũi... thì còn có những chướng nạn khác đặt ra như sự bức bách của năng lượng tính dục. Tỉ dụ như tuổi trẻ đến với đạo nguyên lực không mạnh, tâm Bồ Đề không vững, không có pháp môn thực tập thì năng lượng tính dục phát triển, bức bách gây nên nỗi khó khăn rất lớn vì sự khống chế, loại trừ hay chịu đựng; đó không phải con đường để vượt qua.

Nếu chúng ta may mắn có một tâm hồn hiền thiện, thuần phác có nhiều hạt giống lành là do duyên kiếp rất nhiều đời; nhưng nếu không may trong ta là những hạt giống tiêu cực thì khó có thể cho ta tu học dễ dàng. Trong cùng một hoàn cảnh, một môi trường nhưng người ta thì sống an vui còn mình thì cả một sự chịu đựng, khổ vô cùng không thể tu học được, nên tùy tâm thức thiện lành, tùy hạt giống ta đã từng gieo mà khó hay dễ.

Về đời sống tri thức của mình nếu không thông minh, thì cũng một câu kinh nhưng bạn ta học dễ dàng còn mình thì như uống thuốc bắc, uống vào nhợn ra học hoài không thuộc, không nhớ cũng là một đại nạn. Thêm nữa, nếu ta lại là người cực kỳ thông minh, học đâu nhớ đấy thì sinh ra nạn kiêu

ngạo và tự phụ trong tâm thức, không thể trông xa hơn, mở tầm nhìn rộng hơn nên đôi lúc đường tu bị đóng kín và ta không đi trọn được con đường.

Vượt qua được chặng đường khó thứ hai của thân và tâm này là điều không đơn giản.

5. Khó trên con đường tìm đạo.

Trong đạo Phật, thừa đại chúng nếu không có điều kiện xuất gia trong đạo tràng thanh tịnh với một vị minh sư nhưng lòng rất ham tu, nên ta tìm đến một vị thầy nào đó ở dưới phố chợ để xin xuất gia. Chúng ta có thể tin được là mình có an bình và hạnh phúc trong cuộc sống tu hành?

Tôi xin lấy một ví dụ nếu chúng ta gặp và được thọ giới xuất xa với một thầy chuyên việc kinh doanh. Ông bày đủ thứ chuyện bán mua; làm tiền hợp lý bên ngoài, làm điều phi pháp ở trong đạo, tự nhiên tâm Bồ Đề của ta bị thui chột. Ta trở nên chán nản, thù ghét đạo và chán tu vô cùng. Nếu tâm bồ đề không thui chột thì ta theo thầy, chuyển hướng tâm Bồ Đề qua ngõ kinh doanh như ông, cũng ham tiền như ông thế là cuộc đời tìm đạo, tu hành của ta chấm dứt. Thứ nữa trên con đường tâm linh có muôn ngàn cánh cửa ngoa ngụy lường gạt



hành giả từ bên ngoài cho đến bên trong tâm thức của chính mình. Một khi hạt giống bất thiện ấy đã gieo vào tâm thức, không những mất đi một đời mà còn tàn hoại nhiều đời không có cơ hội cho chúng ta hồi phục lại, lái được cuộc đời mình vào lại con đường ham tu. Khó khăn vô cùng trên con đường tìm đạo là như thế.

6. Khó học hiểu và giải ngộ giáo lý.

Thưa đại chúng, giáo lý đạo Phật mệnh mông như biển. Nếu lưu ý chúng ta sẽ thấy giáo lý ấy nhiều khi rất là mâu thuẫn. Tôi xin đơn cử một điều để thấy sự mâu thuẫn đó.

Trái tim của đạo Phật là giáo lý vô ngã, tức không hề có cái ngã trong hợp thể ngũ uẩn. Nhưng khi giáo lý Đạo Phật đi ngang qua thời gian, mở rộng qua các địa vực, và cần chuyển biến để tồn tại thì các nhà Phật học đã đẩy giáo lý vô ngã Nguyên thủy lên một tầng lý giải xem chừng mâu thuẫn như Chân tâm, Phật tánh, Bất Động trí, Tự thể Niết Bàn bất sinh... của Đại thừa viên giáo. Sau này Thiền Đốn ngộ Trung Hoa còn sinh ra những từ ngữ gợi hứng thú nhiều hơn như Bản Lai Diện Mục, Mặt Mũi thật của ta... Thế là từ giáo lý vô ngã được đẩy thành giáo lý Đại thừa, rồi quý thầy mạ vàng vô ngã thành Chân tâm, Phật tánh, Pháp thân, Niết Bàn thường trú... thì đâu còn vô ngã nữa.

Chúng ta vốn là Phật tử, tự thân giáo lý đạo Phật nếu không khéo học, không có trí tuệ để giản trạch, để tư duy thì rùng giáo lý tưởng như mâu thuẫn này sẽ làm cho chúng ta đi lạc vào lối biện thuyết, giải thích của tà giáo. Và điều tai họa hơn nữa là chúng ta thường học để thu thập kiến thức làm giàu cho kho tàng hiểu biết, trong khi con đường học để giải ngộ, hiểu giáo lý để tu là con đường quay về loại trừ tri thức, học thuật.

Nếu chúng ta là người đã từng học Phật, kinh qua mười, hai mươi, ba mươi năm thì những kiến thức tích chứa, thu thập được hay tri thức đang có mặt là trí tuệ hữu sự và đó là những chướng ngại do vì tính cách hướng ngoại. Chúng ta tu học là phải hướng nội, quay trở về nhận ra được cái gì tỉnh sáng trong tự tâm chúng ta và sống với cái **“nhận**

biết rõ ràng” đâu phải dễ. Bởi vì chúng ta quen suy nghĩ, thần kinh não luôn luôn hoạt động hai mươi bốn trên hai mươi bốn, nếu bảo phải dừng lại những xao động nổi chìm... để tâm thức lắng yên điều này không thể được. Cho nên khó khăn vô cùng khi ta học hiểu giáo lý, khó khăn vô cùng khi ta giải ngộ giáo lý.

7. Khó trên bước đường tu tập và hành trì.

Giải ngộ giáo lý là nhận ra được tự thể tâm vốn là Phật bản nhiên của ta. Tự thể tâm này có năng lực phản chiếu tỉnh sáng, ngay nơi đây và giờ phút này. Và chúng ta làm thế nào để sống được từng phút, từng giây trong cuộc sống; từng sát na không để cho tâm thức chạy về quá khứ để nhớ, chạy đến tương lai để lo toan, tính toán mà phải dừng lại an trú ngay nơi tâm Phật bản nhiên. Làm được điều này là chúng ta đang tu tập pháp môn mà Đức Phật đã triển khai trong niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Đây chính là con đường mang đến hạnh phúc, niềm vui chắc thật trong đời tu chúng ta.

Thế nhưng làm được điều này có dễ không ạ? Thưa đại chúng, tâm cứ chạy phía trước, lui phía sau và chúng ta cứ quên. Tâm không an trú nơi sự nhận biết mà luôn chạy đi xa và khởi lên biết bao nhiêu là ý nghĩ lao xao, trăm ngàn thù dật bỗng bènhtức chúng ta không an trú được ngay trong hiện tại, không thể mời được dòng chảy năng lượng chánh niệm tỉnh giác có mặt. Do vậy tu tập được là một việc khó vô cùng.

Khi ta nghe vài bài pháp thoại, đọc một vài trang sách có thể giải ngộ đạo lý rất dễ dàng nhưng sống với năng lượng chánh niệm từng phút từng giây không phải dễ. Do vậy. Con đường dài thực tập với bao nhiêu phương tiện mở ra cho chúng ta những pháp học và pháp hành trong đạo Phật cũng chỉ để làm sáng tỏ một điều là quay về an trú trong năng lượng chánh niệm hiện tiền mà thôi.

Thế nên, học hiểu sâu sắc trở thành một học giả đã khó, giải ngộ đạo lý sống động ngay trong chính thân tâm khó hơn, và càng khó hơn nữa là buông hết những sở đắc mới trở thành một hành giả thực sự.

8. Khởi phương tiện độ sinh.

Yếu tố căn bản để khởi phương tiện độ sinh là phẩm chất thực của sự tu học. Có thể có một thầy rất giỏi, nói được nhiều ngôn ngữ, trình bày rất là văn chương mạch lạc, ý tưởng rất sâu sắc nhưng tự thân không có phẩm chất của sự tu, không có năng lượng chánh niệm, không có năng lượng của định và tuệ làm nền, không biểu lộ được đức hạnh, đạo lực thế thì ngôn ngữ thầy ấy nói không đánh động vào trái tim người khác.

Những điều gì chúng ta hiểu qua sách vở, qua người khác mớm cho rồi đem trình bày lại thì cách trình bày đó không thể sáng tỏ được. Những gì mà mình thực sự lặn vào, tiêu hóa, tinh lọc thành chính máu thịt tự thân rồi truyền đạt lại người khác thì mới sáng tỏ và thực sự sống hiển được.

Cho nên để có phương tiện độ sinh đòi hỏi một số điều kiện rất quan trọng. Điều kiện đầu tiên là chúng ta phải có khả năng diễn đạt điều mình muốn nói. Có những điều mình hiểu hoặc cảm mà không thể diễn đạt cho người ta hiểu được. Ví dụ như khi nhìn cảnh mặt trời lặn, cảm được cái đẹp nhưng trong tôi không nhiều chữ nghĩa nên không làm sao có thể nói được cái đẹp của buổi hoàng hôn cho người khác cảm nhận.

Trong cuộc sống đời thường, những việc như nấu ăn, làm lặt vặt... là điều dễ vậy mà đôi khi chúng ta phải vất vả, phải khó khăn lắm mới làm được một bữa cơm ngon. Thế thì họa một bức tranh, tạo một tác phẩm điêu khắc, biểu diễn một khúc nhạc là những loại hình nghệ thuật đòi hỏi nơi tâm hồn người ấy một niềm đam mê lẫn cả trí tuệ. Và nhiều điều kiện phối hợp mới làm nên một tác phẩm nghệ thuật sáng giá chứ không đơn giản là chúng ta chỉ cần bàn tay khéo là đủ.

Hơn nữa, trong đời người tu việc truyền đạt, dạy đạo lý giúp người ta chuyển hóa tâm thức là một nghệ thuật cao nhất trong tất cả loại nghệ thuật, nên khó vô cùng. Ví như trong một buổi pháp thoại đâu có phải mình học thuộc lòng giáo lý là chia xẻ được. Nhiều lúc chúng ta soạn bài rất kỹ nhưng khi lên giảng mình quên, có khi cách trình bày của mình tuy rõ ràng nhưng âm sắc trầm trầm để làm cho người ta chìm vào giấc ngủ. Nếu khi thính chúng của mình thuộc thành phần có những yêu cầu rất thực tế trong đời thường mà chúng ta lại nói chuyện sao Hỏa, sao Kim... xử dụng ngôn ngữ hàn lâm thì chúng ta không truyền đạt được. Ngược lại, thính chúng của mình là những nhà khoa học, những nhà tâm lý trị liệu, những người ở trình độ tri thức cao mà cách trình bày của chúng ta là cách trình bày cho những người nhà quê thì cũng thất bại. Và để đạt được hứng thú, cảm thông được giữa mình và người nghe chúng ta phải nhìn rõ căn cơ của người đối diện để chia xẻ.

Con đường độ sinh mở ra cho ta nhiều phương tiện, nhiều lãnh vực; từ lãnh vực củng cố, phát triển bên trong của tự thân đạo Phật đến các hướng mở vào đời như giáo dục, y tế, xã hội, văn hóa, học thuật... Và khởi được những phương tiện có nghĩa là chúng ta phải có trí tuệ, tài năng, có nhiệt tình và tâm Bồ Tát mênh mông, bao la mới có thể khởi phương tiện độ sinh được.

Thưa đại chúng, hai mươi điều khó khăn Phật nêu ra cho người tu trong chương mười hai của Kinh Bốn Mươi Hai Chương mà chúng ta vừa học qua là con đường dài thử thách không đơn giản mà người tu muốn tiến đạo phải vượt qua.

Tuy nhiên, trong văn học Phật giáo Đại thừa có chia ra tám điều khó tức tám khổ nạn mà từ ngữ Phật học quen thuộc chúng ta thường biết là **“Tam Đồ Bát Nạn.”** Tam Đồ là địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh tức ba con đường khổ. Bát nạn là tám khổ nạn: Khó gặp Phật xuất thế, khó nghe được chánh pháp, khó phát khởi tâm lành, khó sanh vào vùng văn hóa, khó sanh được ở nhân gian, khó làm được con người toàn vẹn, nạn khổ của thế trí biện thông và sanh vào thời không có Phật Pháp.

9. Khó gặp Phật xuất thế.

Ở đây còn có nghĩa là khó gặp được những bậc đạo sư lớn có năng lực truyền đạt chánh pháp. Như chúng ta biết trên hành tinh này đang hiện diện rất nhiều tôn giáo; có những tôn giáo họ vận dụng mọi phương tiện muốn tín đồ đến với đạo là để tổ chức cho thế lực tôn giáo đó lớn mạnh hầu ảnh hưởng đến xã hội, đến chính trị. Đồng thời có những tôn giáo đặc biệt khi chúng ta đến với sinh hoạt của họ thì họ trao cho ta sự thực tập để quay trở lại tự thân khám phá được tuệ giác nơi chính mình, tự làm cho đời sống của mình được giải thoát, an lạc. Họ khước từ tính cách tổ chức tôn giáo và họ cũng không đặt nặng hình thức sinh hoạt bên ngoài. Chúng ta khó tìm được tôn giáo hay bậc thầy đem đến cho tín đồ, cho con người sự tự tin và tự lập như vậy.

Tâm thức chúng ta có thói quen là biếng lười, ỷ lại. Lúc nhỏ thì ỷ lại vào đời sống gia đình, người thân. Khi có gia đình thì nương vào người bạn đường vì thấy họ là chỗ tựa. Tâm thức này theo chúng ta đi vào lãnh vực tâm linh, rồi chúng ta đến với tôn giáo để mong nương tựa vào thế lực của thần linh, nương tựa vào giáo chủ nên hầu hết tôn giáo đều khai thác, lợi dụng điều này để thao túng con người.

Cho nên tìm đến được một tôn giáo trao cho chúng ta quyền tự quyết chính cuộc đời mình, một tôn giáo nói được rằng cuộc đời của anh do chính anh làm chủ. Anh là Thượng Đế sáng tạo đời sống hạnh phúc hay khổ đau cho chính anh, anh là giáo chủ của anh, anh là vị thầy của chính mình. Anh là Thánh nhân, hay tâm thức tuột xuống làm loài động vật thì cũng do chính anh làm nên, không một vị thần linh hay đấng sáng thế nào có thể giúp anh được; tôn giáo đó rất khó kiếm trên cuộc đời. Vì vậy, gặp được một vị giáo chủ, một bậc giác ngộ hay gặp con đường chánh pháp để thực tập rất là khó.

10. Khó nghe chánh pháp.

Người đời thường chỉ thích nghe những gì hợp với tai mình. Tâm thức ta thường có định kiến sẵn khi nghe một vấn đề gì. Ví như từ nhỏ chúng ta đã

được nuôi dưỡng trong môi trường của một tôn giáo nào đó, lớn lên chắc chắn tình cảm của ta sẽ gắn chặt với tôn giáo mình đã theo từ nhỏ. Bây giờ nếu đến với những tôn giáo xa lạ, có những điều rất khác với những gì đã được huấn tập, đã ảnh hưởng và nuôi dưỡng đời sống tình cảm, tri thức ta từ nhỏ tức khắc tự bên trong tâm thức mình có khuynh hướng đẩy ra tất cả những nguồn tuệ giác mà đúng ra chúng ta có thể tiếp thu. Đó là những điều kiện khó từ bên trong.

Những khó khăn từ bên ngoài chẳng hạn như giáo lý tu tập. Tuệ giác của đạo Phật ở tầng mức cao, không thể hạ xuống thấp cho bằng trình độ, tình cảm của chúng ta mà chúng ta phải vươn lên, nâng tâm thức lên để bắt kịp chân lý chứ chân lý không thể nào hạ thấp xuống.

Chúng ta khó nghe chánh pháp là từ các yếu tố nội tại và ngoại tại như vậy.

11. Khó phát khởi thiện tâm.

Tập nghiệp chúng ta ở tầng cận phát khởi giận hờn, ganh tị, tham đắm rất là dễ nhưng phát khởi tâm lành, tùy thuận việc lành của người rất là khó.

Ở phần sâu sắc hơn khi ta muốn phát khởi tâm tu, mỗi một ngày làm sao cho thân tâm ngày càng phát triển theo chiều hướng hiền thiện thì không dễ như khi gắn niềm tin vào một vị thần linh. Ví dụ lúc đi thiền hành ta cố thực tập để mỗi bước chân đặt đến đâu tâm theo bước chân in dấu đến đấy thì rất khó chứ để tâm chạy Đông, chạy Tây rong chơi rất là dễ.

Khi chúng ta thực tập làm thế nào để tâm luôn ở nơi thân, ý thức sáng tỏ từng động dụng nhỏ nhoi của thân, là bước đầu rất cận của thiền tập. Bước nền tảng này được xây dựng không phải chỉ ở nơi người mới tu mà ngay với các bậc thầy, các vị thiền sư lớn cũng chỉ làm một việc này, thế nhưng không phải dễ.

Các vị thiền sư từng làm những việc rất đơn giản như gánh nước, bổ củi, nấu cơm... trong những sinh hoạt hàng ngày các vị đều an trú trong Thiền có nghĩa là thân ở đâu thì tâm ở đó. Làm được

điều này là đã kiểm soát được thân của mình từng phút từng giây. Thân là vật lý có thể sờ được, có thể cân đong, đo đếm được mà chúng ta không làm chủ được thì làm sao ta có khả năng làm chủ được những vui buồn của mình. Vui, buồn chúng ta chưa thể nhìn được nó, không làm chủ được nó thì vào sâu hơn tầng vui buồn là những suy nghĩ lằm thằm xao động, bất an ta càng không làm chủ được.

Vì vậy, điều khó phát khởi thiện tâm bước đầu là tùy thuận việc lành của người khác. Cái khó ở tầng cao hơn trong sinh hoạt thực tập là chúng ta làm cho năng lượng thực tập kéo dài liên tục suốt ngày đêm, làm chủ được thân tâm mình.

12. Khó sinh vào vùng văn hóa.

Trên đất nước này, nền văn minh tuy được trải đều trên năm mươi tiểu bang nhưng nếu có dịp đi vào những vùng xa, miền đồng quê chúng ta vẫn thấy những thôn xóm nghèo khổ, có những người vẫn gặp khó khăn trong đời sống vật chất lẫn tinh thần.

Ở nơi đó những thông tin đại chúng như báo chí, những thông tin để tiếp cận được học thuật, văn hóa... rất hiếm, nên người ta không thể tiếp xúc được với ánh sáng văn minh, chưa thể tiếp cận được với nền văn hóa hiện đại để nuôi dưỡng đời sống tinh thần. Và chắc chắn tôn giáo không có cơ hội phát triển ở những nơi như thế này.

Nếu chúng ta sinh trưởng trong vùng đất với những điều kiện đó thì chỉ biết tranh chấp nhau từng chuyện nhỏ như tiền bạc, ăn uống... sẽ dễ sanh trưởng ác nghiệp sâu dày và đời sống chúng ta gắn chặt với hình hài vật lý nên khó có điều kiện tiếp xúc được với ánh sáng chánh pháp khi ở trong những vùng quá hẻo lánh.

Chúng ta may mắn nếu được sinh ra ở trong những trung tâm văn hóa, tiếp cận được nền văn minh lớn mới có điều kiện để phát triển trí thức nâng đời sống tâm linh lên cao.

13. Khó sinh ở nhân gian.

Người được sinh ra ở cõi Trời tuy phước lớn nhưng không phải thuận lợi cho sự phát triển tâm linh. Ở những nơi cực kỳ sung sướng về điều kiện vật chất thì chúng ta khó có điều kiện tiếp xúc với nỗi khổ để phát đại tâm vượt thoát tử sinh, khó có điều kiện giác ngộ. Kinh Tăng nhất A hàm có một câu: ***“Chư Phật giai xuất nhân gian, chung bất tại thiên thượng thành Phật quả.” “Các Đức Thế Tôn đều chứng quả giác ngộ tại nhân gian. Chưa hề có vị nào thành đạo nơi Thiên giới cả.”***

Thưa đại chúng, cùng sinh ra trong nhân gian nhưng nếu được ở những nơi chốn quá sung sướng chúng ta đừng nghĩ rằng mình may mắn vì có điều kiện tiếp xúc với giáo lý đạo Phật. Có thể sống trong môi trường mà điều kiện vật chất quá đầy đủ, giàu có làm cho chúng ta chìm ngập trong lợi danh vật chất, khó đẩy mạnh tâm thức ham tu.

Tiếp xúc với khổ nghèo, thiếu thốn có thể làm chúng ta lo lắng, sợ hãi nhưng đôi khi là điều kiện để ta phát khởi tâm vượt thoát thân phận phàm phu. Tiếp xúc sâu sắc được với đau khổ, nghèo khó thì Bồ Đề tâm của chúng ta dễ phát khởi, trưởng thành.

14. Khó có được thân người toàn vẹn.

Thân người toàn vẹn là con người đầy đủ, không khiếm khuyết một chi phần nào trong thân thể. Nếu trong sáu giác quan mà chúng ta bị khiếm thị, hoặc khả năng nghe của chúng ta kém hay một bộ phận nào trong cơ thể bị khuyết tật; đó là những điều kiện khó cho ta tu tập, do vì thân sinh lý bất toàn nên tâm tư, tình cảm cũng sẽ bị ảnh hưởng mất quân bình theo. Vì vậy, có được một hình hài, một thân thể toàn vẹn, lục căn hoàn cụ là một phước điền rất lớn của con người.

15. Trí thức, thông minh có thể trở ngại cho sự tu tập.

Điều đặc biệt ở những con người rất thông minh, trí thức rất dày đôi khi lại là điều kiện trở ngại khó đến với đạo

Có những hạng người thông minh, trí thức đi đến với đạo rất dễ. Tâm thức họ mở rộng, khiêm tốn và họ có nền tảng đạo đức nên bước thành thoi vào con đường tu tập. Đồng thời cũng có những người tuy rất thông minh, rất trí thức nhưng lại rất kiêu ngạo. Đầu óc họ cố chấp nhỏ hẹp, bít kín bởi sở học nên không bao giờ mở cánh cửa tâm để đón nhận những gì khác. Chúng ta gọi đó là chương nạn của sự học đạo.

16. Sanh Phật tiền, Phật hậu.

Sanh trước khi Phật có mặt, giáo lý Đức Thế Tôn có mặt hay là sanh sau khi Đức Thế Tôn và giáo lý của Ngài khuất bóng trên hành tinh này.

Nếu chúng ta có ham tu học, có mơ ước đời sống tâm linh cũng không thể tìm đâu ra khi chúng ta sanh trước khi có Phật hoặc sau khi có Phật. Có những chu kỳ trên hành tinh này, những bậc giác ngộ đã xuất hiện, và cũng có những chu kỳ không có bóng dáng một vị Đạo sư nào xuất hiện.

Trên đất nước Hoa Kỳ này, cách đây gần hai trăm năm chưa hề có bóng dáng Phật giáo, chỉ có Ki Tô giáo được người da trắng từ Châu Âu mang đến. Và từ thế kỷ mười chín Phật giáo mới từng bước đi vào nơi đây.

Tám điều khó trong văn học kinh điển Phật giáo Đại Thừa triển khai mà tôi cùng quý vị vừa đi lướt qua đã cho chúng ta cảm nhận được phần nào ba con đường khổ và tám nạn của con người trên cuộc đời này.

Phần thứ hai.

Thưa đại chúng, hôm nay chúng ta đi vào hai mươi điều khó trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương. Đức Phật dạy: **“Nghèo bổ thí khó. Giàu học đạo khó. Thấy được kinh Phật khó. Bỏ thân mạng học đạo khó.”**... Gồm có hai mươi điều khó như sau.

1. Nghèo bổ thí khó.

Thông thường khi nghèo sự phát tâm bố thí rất là khó. Tâm thức và hoàn cảnh thường đi đôi với nhau. Một khi tâm thức chúng ta hẹp hòi, nhỏ mọn chỉ biết nghĩ đến mình và không mở lòng thương yêu để nhìn người khác thì từ tâm thức đó sẽ chiêu cảm hoàn cảnh khó nghèo của mình. Hai điều này sẽ luôn tương ứng với nhau.

Những người giàu, đôi khi họ giàu không phải vì tài ba, không vì may mắn mà do vì tâm thức của họ rộng mở. Tuy họ làm những công việc nhẹ nhàng, bình thường nhưng tiền lại vào rất dễ.

Giàu sang, địa vị, danh vọng và thông minh hay đi liền với nhau và những điều này đặt căn bản trên tâm thức chứ không hoàn toàn tùy thuộc vào điều kiện bên ngoài. Người có tâm hiền thiện, lòng yêu thương luôn rộng mở, độ lượng và bao dung thì đời sống vật chất của họ theo điều kiện tâm thức mà được nâng cao.

Nên đôi khi chúng ta thấy làm lạ là hình như công chúa, hoàng tử ai cũng xinh đẹp còn mình sao không được như họ. Thừa, vì phước báu của họ đã từng gieo rất nhiều đời nên khi họ sinh ra là trong cung vàng, điện ngọc. Sự giàu sang và nhan sắc của họ cũng theo điều kiện phước nghiệp mà thể hiện. Tất cả đều đặt căn bản từ bên trong tâm thức.

Tâm ta chuyển thì hoàn cảnh chuyển. Tỉ dụ nếu ta sinh ra trong cảnh giàu có, nhưng vì lý do gì đó mà tâm ta hẹp hòi, keo kiệt, cô cứng trong ganh tị, thù hằn tức khắc trong hiện đời tuy sống trong nhung lụa nhưng hình hài cũng theo tâm thức mà thay đổi theo. Những ưu sầu, khổ não, khó chịu có mặt trên dung mạo và nếu điều này kéo dài, hoàn cảnh bên ngoài từ đó cũng dần dần suy sụp, đổi thay theo. Chúng ta lưu ý nghèo bổ thí khó là như thế.

Tuy nhiên nếu chúng ta ở trong hoàn cảnh nghèo, khó khăn nhưng biết phát khởi tâm lành, thương yêu và biết giúp người khổ hơn mình thì giá trị không phải ở vật chất nhiều ít mà giá trị có được là từ tâm thức từ bi rộng mở của chúng ta.

Trong kinh có câu chuyện: Một thí chủ cúng dường lên Đức Thế Tôn một bát cơm. Ngay lúc ấy có con chó đói đi ngang qua, Đức Phật liền sốt ra phân nửa cho con chó, còn một nửa Ngài dùng. Sau đó Ngài hỏi Xá Lợi Phất: **“Ông nói thử xem vị thí chủ cúng dường cho ta phước nhiều hơn hay ta cho con chó kia ăn phước nhiều hơn?”** Đúng theo nguyên tắc của Kinh Bốn Mươi Hai Chương khi bố thí là nhân cấp, tức **“cho một nghìn người ác ăn không bằng cho một người thiện ăn. Cho một vạn người thiện ăn không bằng cho một người thọ ngũ giới ăn.”**, nhưng Đức Thế Tôn hỏi câu này rất ngược vì người kia cúng dường Ngài là cúng dường vị Phật, Ngài xót thức ăn cho con chó là loài súc sinh thì hai việc này điều nào phước nhiều và điều nào phước ít? Ngài Xá Lợi Phất rất thông minh nên đã trả lời Đức Phật: **“Bạch Đức Thế Tôn, Ngài cho con chó ăn phước vô lượng, còn vị thí chủ kia cúng dường cho Đức Thế Tôn phước không bao nhiêu cả.”** Phật hỏi: **“Tại sao.”** **“Bạch Đức Thế Tôn, vị thí chủ kia cúng dường cho Ngài bằng cái tâm của con người có mong cầu, tâm lượng của họ là tâm lượng của một chúng sanh. Đức Thế Tôn tuy cho loài động vật ăn, tâm lượng Ngài là tâm lượng của một vị Phật, bao la bát ngát như không gian không bờ mé, nên phước cũng vô lượng.”**



Từ chuyện này, cho chúng ta biết được một điều là mọi việc đều ước định, đặt căn bản trên tâm thức. Tâm của mình rộng, mệnh mông thì việc làm của mình dù nhỏ cũng thành lớn. Tâm của mình nhỏ hẹp, ích kỷ thì dù chúng ta có làm việc to lớn, vĩ đại kết quả của nó cũng hẹp như tâm thức của mình.

2. Giàu học đạo khó.

Chúng ta thường nghĩ giàu có là điều kiện tốt lành nhất trong cuộc đời.

Nho giáo có câu **“Địa du cố, mộc du kiên”**: **“Đất càng sỏi đá, càng khô không màu mỡ thì cây càng cứng,”** để ví với những người sinh ra trong điều kiện khó khăn, cực khổ nhưng tự mình vươn lên để thành đạt là những con người rất rắn rỏi. Tuy nhiên, không hẳn như thế bởi chúng ta không có điều kiện vật chất tạm đủ thì không thể phát triển để học hành tới nơi, tới chốn.

Chúng ta thông minh, ham học nhưng sinh trưởng nơi chốn bùn lầy, nước đọng và chưa bao giờ có điều kiện bước ra khỏi quê hương lầm than, chưa có cơ hội lên tới tỉnh thành thì không thể học hành được. Sự phát triển nếu có chỉ chừng mức nào đó mà thôi, dù có muốn vươn lên, phấn đấu cực khổ rồi cũng đến chỗ phải dừng lại. Sự giàu có cho ta vô vàn thuận lợi để làm mọi việc, từ học hành, việc làm, tranh đoạt lợi danh... Cho nên muốn phát triển về phương diện trí thức, đạt đến chiều cao của học thuật cần có điều kiện vật chất bên ngoài hỗ trợ.

Và muốn bước vào trong đạo tu tập cũng rất dễ nếu chúng ta phát tâm tu. Với nền tảng phước hữu lậu lớn, vững vàng cùng với điều kiện tri thức căn bản thì bước vào đạo chúng ta tu học rất là nhanh.

Nếu chúng ta không có một căn bản tri thức làm nền tảng hoặc học hành chưa tới đâu, khi vào đạo ta mây mù từng chữ một, tập tễn bò dưới thấp rất là cực trong lúc người ta đã vươn tới trời xanh.

Nhưng tại sao giàu có học đạo khó? Sở dĩ giàu có học đạo khó là bởi khi đã giàu có và thành đạt thì niềm đam mê vật chất như một chất keo bám

cứng vào đời sống chúng ta. Chúng ta chỉ thích đếm tiền bỏ vào túi, và có khi cả một đời mình chỉ biết lo làm sao có thật nhiều tiền, nên không còn thì giờ để làm điều gì khác hơn nữa. Ta luôn bận rộn trong đời sống lo làm giàu, còn thì giờ đâu để học đạo nên Đức Phật gọi giàu học đạo khó là như thế.

Nhìn ra ngoài xã hội chúng ta thấy những quốc gia nghèo khó nếu muốn phát triển vững mạnh về kinh tế và tài chánh cũng cực khổ vô cùng.

Điều đầu tiên của những quốc gia nghèo đói, chậm phát triển khi muốn làm giàu thì mọi khả năng của quốc gia chỉ dồn vào một việc là làm giàu nên họ không ngần ngại tàn phá tài nguyên thiên nhiên cũng như tài sản quốc gia nếu cần.

Bước kế tiếp, những gì nếu đưa đến lợi nhuận họ đều ra tay giành giật không cần suy nghĩ cho dù điều ấy có phá vỡ nền tảng đạo đức xã hội. Và những gì không đưa đến trực tiếp lợi nhuận to lớn thì họ không đầu tư.

Có những quốc gia được xếp hạng nghèo đói, chậm tiến đang cần làm giàu; nên người có năng lực và uy quyền chỉ muốn phát triển, đầu tư vào những lãnh vực lợi nhuận kiểu trước mắt mà không nghĩ đến điều quan trọng là đào tạo con người trong tương lai có đầy đủ phẩm chất đạo đức và trí tuệ để lãnh đạo, để đưa đất nước đi lên theo hướng phát triển lâu dài và nhân bản.

Thêm vào đó, mọi người đều đua nhau vào việc kinh doanh làm giàu, không đầu tư năng lượng cho thế hệ tương lai, tuy đẩy được sự phát triển xã hội nhưng giá trị hạnh phúc đời sống bị phá hủy bởi nền giáo dục thiếu đạo đức. Họ thẳng tay tàn phá môi trường, tàn phá di sản của đất nước, của tổ tiên tiền nhân để lại như văn hóa, nghệ thuật... Cho nên từ nghèo khổ muốn làm giàu đưa đến sự phá sản của một quốc gia, và cũng từ nghèo khó quá, muốn làm giàu đưa đến sự phá sản nền tảng đạo đức nơi một con người. Thế nên, nếu con người ở trong một hoàn cảnh nghèo khó, không có điều kiện tiếp xúc với ánh sáng văn minh, thiếu

điều kiện giáo dục tốt lành, cũng không hiểu biết giáo pháp giác ngộ để củng cố sự thực tập chắc chắn sẽ đưa đến sự tha hóa đạo đức.

Giàu học đạo khó và ham làm giàu học đạo cũng khó là như vậy.

3. Thấy được kinh Phật là khó.

Thưa đại chúng, tôi được nghe kể lại câu chuyện: Trong giờ lên lớp của một giáo sư người Anh phụ trách chương trình Phật học tại Đại học Naropa của Tây Tạng ở thành phố Denver tiểu bang Colorado. Khi thấy những sinh viên để cuốn kinh Phật dưới sàn thì cô không bằng lòng, và cô nói một câu rất nhẹ nhàng: ***“Đành rằng giá trị của quyển sách này có thể mua bằng vài chục đồng, nhưng đặc biệt trong cuốn sách chứa đựng những lời đầy tuệ giác của một bậc đại giác ngộ. Những lời mà quý vị đọc, học và thấm nhuần có thể giúp quý vị sạch hết phiền não, khổ đau. Xa hơn nữa là cứu quý vị ra khỏi cuộc đời nổi chìm trong luân hồi sinh tử.”***

Thưa, lời nói của vị giáo sư kia, hay đôi khi lời nói của người bạn nếu đến đúng lúc, đúng thời, đúng tâm trạng có thể chuyển hóa được đời sống của chúng ta, làm cho chúng ta nhớ suốt đời. Nhưng những lời như thế rất là hiếm, không phải lúc nào chúng ta cũng được nghe. Và từ những nhọc nhằn, khúc khuỷu gheñh thác trên suốt đường đời, chúng ta đã từng gặp những lời khuyên nhủ của người thân, của bạn bè và hơn hết trong đạo là những lời dạy của Đức Phật.

Trên tất cả ngôn ngữ của trần gian, ngôn ngữ của Đức Thế Tôn được tuôn chảy ra từ trái tim, từ sự giác ngộ. Những lời nói đó không mang đặc tính tôn giáo gì cả mà lại mang tính chân lý rất phổ biến trong nhân gian.

Lời dạy của Ngài giúp cho mọi người nếu thực tập thì có thể tự chuyển hóa đời sống của mình, làm cho đời mình an lạc và hạnh phúc. Hạnh phúc ở tầng cạñ là đời sống gia đình, hạnh phúc ở tầng cao hơn là trong đời sống xã hội, và hạnh phúc ở tầng cao hơn nữa là nâng đời sống tâm linh lên đỉnh cao cuối cùng hoàn thiện một kiếp người.

Có những người có thể có ngàn vạn cuốn sách, nhưng đôi khi gặp kinh Phật họ dī ứng vô cùng, không muốn đọc. Hơn nữa, nơi đây tất cả kinh sách Phật giáo bằng tiếng Anh chỉ mới xuất hiện trong thời gian gần nên có người còn chưa có cơ hội đọc được một trang kinh Phật.

Ngay trong thời Đức Phật còn tại thế, lúc Ngài đi giáo hóa đã có người từng gặp Phật, thế mà họ vẫn quay lưng lại đi chỗ khác. Cho nên, đôi lúc chúng ta đã trực tiếp đối diện và tiếp xúc với giáo lý giác ngộ qua lời dạy của Đức Phật, qua những trang kinh khơi mở trí tuệ cho ta nhưng chúng ta rất là dī ứng, không muốn đọc, không muốn nghe. Và những điều này dễ có mặt trong ta. Do vậy cái khó thứ ba gặp được kinh Phật là như thế.

4. Bỏ thân mạng học đạo khó.

Thưa đại chúng, như chúng ta đã biết, trái tim giáo lý đạo Phật là Vô ngã, nhưng sinh ra trong cuộc đời hầu như tất cả mọi sinh linh đều đi ngang qua bao nhiêu kiếp cực khổ vô cùng cũng để bồi đắp, nuôi dưỡng bản ngã càng ngày càng lớn.

Chúng ta thường hay có niềm tự hào, kiêu ngạo về cái ngã của mình, bầy giờ vào trong đạo Phật, đến với sự tu tập để gột rửa, lột bỏ tất cả những cái gọi là bản ngã, cái Ta và sở hữu của ta, chúng ta không chấp nhận và rất sợ.

Hình ảnh bà già ăn xin khi gặp Đức Thế Tôn đi giáo hóa trên lưu vực sông Hằng bỏ chạy, trốn Phật trong nhiều năm vì bà ghét, sợ Phật vô cùng; đó chính là chúng ta. Khi nghe Đức Phật xuất hiện rất mừng, nhưng khi gặp Đức Thế Tôn thì quay lưng lại đi chỗ khác. Chúng ta cũng vậy, tự bên trong rất muốn đến với đạo để tu tập, có niềm thôi thúc đến với sự giác ngộ nhưng bản ngã ta chống lại, chối từ.

Ở mức độ cạn, bình thường của sự thực tập thì còn khởi phát những đam mê, nhưng khi vào sâu giáo lý chúng ta rất hoang mang vì được dạy mình không là gì cả. Đạo Phật nói rằng tự thân anh không có gì là của anh, là anh cả. Không có cái gọi là ta ở trong đó và điều này chúng ta có thể hình dung được qua ví dụ một con người đắp

bằng muối đứng trầm tư trên bãi biển tự hỏi Ta là ai? Ta từ đâu tới? Khi hình hài này mất Ta về đâu? Nếu có một vị thầy bên cạnh bảo: ***“Anh hãy thò chân anh xuống nước, đi vào biển anh sẽ biết được anh từ đâu sinh ra và anh đi về đâu?”***

Con người muối kia với lòng hiếu kỳ, muốn khám phá ra mình là ai ngập ngừng nhúng một chân xuống biển, nước biển liếm mất bàn chân. Hoảng sợ, nó chạy lên bờ và nói: ***“Thế thì tôi đâu còn là tôi nữa?”*** Nhưng niềm thôi thúc tha thiết trong tâm thức bùng dậy đẩy nó làm cho nó muốn biết nó là ai, sẽ về đâu sau khi chết, nó bèn nhảy ào xuống biển, lội ra ngoài. Chắc chắn khi đó nó biết nó là ai và đi về đâu. Nó đã biết mình từ nước biển hình thành và trở về với nước biển.

Chúng ta cũng thế, đến với giáo lý giác ngộ nếu chúng ta có niềm đam mê, yêu đạo, khát khao tu tập và tu tập giỏi thì chúng ta sẽ hòa tan, biến mất trong biển giác ngộ mênh mông. Từ đó chúng ta sẽ nhận ra được ta không phải là hình hài vật lý này mà là khả năng nhận biết tỉnh sáng, rõ ràng chưa từng sinh cho nên chưa từng diệt. Nó vốn theo ta qua ngàn vạn kiếp từ sinh mà chưa hề bị tử sinh.

Thưa quý vị, điểm cuối cùng của đạo Phật là luôn sống trong thể viên mãn nhận biết như vậy gọi là người sống liên tục trong chánh niệm, có được tuệ giác. Lúc bấy giờ chúng ta sống trong ánh sáng giác ngộ. Giác ngộ và mê lầm chỉ cách nhau đường tơ kẽ tóc.

Con đường tu chỉ cần chúng ta khởi phát sự đam mê, khéo thực tập tức khắc hoa trái của sự thực tập tặng cho ta ngay trong từng bước chân, từng hơi thở. Ngay trong hiện đời sống giữa trần gian xôn xao chúng ta vẫn là người giải thoát và an lạc.

Cuối cùng, thưa đại chúng! Hai mươi điều khó của chương Kinh mười hai chúng ta vẫn chưa khai triển hết. Mong rằng các vị mang lời dạy của Đức Thế Tôn vào trái tim mình để tự chiêm nghiệm và khéo vượt qua những thác ghềnh này.

Chuẩn Bị Tâm

Sayadaw U Jotika | Tỳ Kheo Tâm Pháp Chuyển Ngữ

Như tôi thấy ở đây, hầu hết các bạn đều ở độ tuổi ba mươi, bốn mươi hoặc năm mươi. Các bạn đã từng làm nhiều việc, đã từng trải nghiệm khá nhiều trong cuộc đời, đã từng nếm trải thành công và cả thất bại. Giờ đây, tôi nghĩ các bạn đã sẵn sàng để hướng tới những điều tốt đẹp hơn.

Thực ra lúc này hay lúc khác, các bạn đã từng làm điều này, đã từng rèn luyện những phẩm chất tinh thần và tâm linh của mình. Bởi vì hôm nay là ngày đầu tiên của chúng ta, nên sẽ được dành riêng cho phần giới thiệu. Trước khi thực sự bắt tay vào hành thiền, chúng ta cần phải chuẩn bị cho chính mình. Mỗi khi muốn làm bất cứ điều gì, chúng ta đều phải chuẩn bị trước; điều này rất quan trọng. Đó là điều tôi đã học được từ lâu trước đây, và tôi cũng dạy điều đó cho các bạn bè và học trò của tôi: hãy chuẩn bị cho chính mình. Nếu bạn thực thực sự chuẩn bị cho những điều mình sắp làm,

thì mọi việc sẽ trở nên tự nhiên và dễ dàng một cách đáng ngạc nhiên. Cũng như một người nông dân hay một người làm vườn muốn trồng hoa hay gieo cấy, đầu tiên người ấy phải chuẩn bị, phải làm đất. Nếu không làm đất mà đã gieo hạt thì sẽ chỉ có một số hạt nảy mầm, nhưng cũng không thể ra trái và rồi cũng sớm héo hon và chết dần. Chúng không ăn sâu bén rễ bởi vì không có đủ phân bón, không đủ nước và dinh dưỡng nuôi cây.



Cũng vậy, một người muốn tu tập rèn luyện những phẩm chất tâm linh của mình cũng phải làm như thế. Cả hai việc đó đều có nhiều nét tương đồng. Chắc các bạn đã biết nghĩa của từ bhavana chứ? Một trong những nghĩa của nó là sự tu tập, trau dồi.

Nghĩa đen của bhavana là làm cho cái gì đó phát triển, lớn mạnh. Gốc của bhavana là bhu, nghĩa là nuôi dưỡng, tăng trưởng. Khi trồng một loại cây nào đó, bạn phải có hạt giống hay một nhánh của cây để ươm trồng. Như vậy là bạn đã có một cái gì đó để trồng. Nếu không có giống thì chẳng thể trồng nên cây. Chỉ có giống thôi thì cũng chưa đủ, bạn phải làm đất, nhổ sạch cỏ và phát quang mảnh đất đã. Đó cũng là điều chúng ta cần phải làm trong cuộc sống. Cỏ thường mọc lan tràn rất tự nhiên. Hãy nhìn sâu vào cuộc sống của chúng ta, nhìn sâu vào cách sống của mình và tìm xem có những loại cỏ nào đang mọc trong đó. Một số loại cỏ đã có từ rất lâu, đã ăn sâu bén rễ vững chắc, cần phải một thời gian dài mới có thể nhổ bật gốc chúng lên được. Các thói hư tật xấu cũng vậy, uống rượu, dùng chất say... Nhổ cỏ làm dọn sạch sỏi đá là việc rất quan trọng.

Nếu bạn thực sự thích làm điều gì thì đừng mặc cả. Rất nhiều người hỏi tôi: Phải mất bao nhiêu thời gian ngồi thiền thì mới có định (*samadhi*), phải hành thiền bao lâu mới đạt đến Niết bàn? Làm sao có thể nói bao lâu được. Nếu bạn thực sự thích làm một việc gì đó, bạn sẽ thấy hạnh phúc vì mình đang làm điều đó; niềm vui và hạnh phúc này sẽ đem lại cho bạn rất nhiều nghị lực. Xin đừng mặc cả! Con người ta thường thích bỏ ra thật ít và thu vào càng nhiều càng tốt. Tôi nghĩ đây không phải là một thái độ chân chánh, đặc biệt là trong thiền tập. Trong các lĩnh vực khác của đời sống cũng vậy. Trong các mối quan hệ chẳng hạn, nếu bạn chỉ muốn cho thật ít và nhận thật nhiều thì rốt cuộc bạn sẽ chẳng nhận được tí gì cả.

Bạn sẽ nhận lại nhiều như đã cho ra, đó là một chân lý.

Cho ít, sẽ nhận được ít; nếu cho tất cả, bạn sẽ nhận được rất nhiều. Khi hành thiền, bạn hãy nhìn sâu vào trong tâm mình, tại sao mình làm việc đó? Mình có thực sự thích làm điều đó không? Khi làm

bất cứ một việc gì, bạn cũng cần phải có một sự hy sinh nào đấy. bạn cần phải từ bỏ một thứ gì đó trong cuộc đời. Cũng như khi bạn tới tham dự khoá thiền này, bạn đã phải từ bỏ một cái gì đó.

Bản chất con người chúng ta, về cơ bản là hướng về tâm linh, ở bên trong mỗi người đều có những đức tính tốt đẹp như tâm từ ái. Lòng bi mẫn, chánh niệm và sự bình an của tâm hồn. Chúng ta đã có sẵn những hạt giống đó và mong muốn chúng nảy mầm, lớn mạnh. Con người thật là phức tạp, một mặt vẫn muốn thụ hưởng dục lạc, nhưng mặt khác lại cũng chẳng muốn gì cả. Chúng ta muốn từ bỏ!

Khi học trò đã sẵn sàng thì vị thầy sẽ xuất hiện. Tôi đã được nghe câu này ở đâu đó và rất thích nó. Tôi thấy nó rất đúng.

Hãy nhìn nhận thật sâu sắc, nhiều người trong số chúng ta ở đây đã không còn trẻ trung gì nữa. Chúng ta đã làm rất nhiều việc trong đời và đều thấy rằng chẳng có gì là mãi nguyên cả. Chúng ta chưa bao giờ tìm thấy bất cứ thứ gì, dù là tài sản hay vui thú, có thể đem lại sự thỏa mãn lâu dài cho mình cả. Thực sự, chúng ta vẫn đang tìm kiếm một điều gì đó khác hơn nữa. Khi đã thực sự sẵn sàng để đón nhận, cái chúng ta cần sẽ đến. Hãy tự hỏi mình rằng: ***“Mình đã thực sự sẵn sàng để đón nhận nó hay chưa?”***

Trước khi hành thiền, có một số việc chúng ta cần phải xem xét để chuẩn bị tâm lý. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta bị xáo động bởi bao nhiêu thứ việc trên đời. Để chuẩn bị tâm thích hợp với thiền tập, một trong những việc cần làm là suy xét về cái chết. Cuộc đời ngắn lắm, rất nhanh rồi chúng ta sẽ đi qua cuộc đời, hãy nghĩ đến tuổi tác của chúng ta ở đây, chỉ còn lại đôi chút thời gian nữa là đã xong một đời người. Nếu có chánh niệm, tỉnh giác trước giờ lâm chung, chúng ta có thể nghĩ xem mình đã làm được những gì trong cuộc đời này. Có cái gì trong đời chúng ta thấy thực sự mãn nguyện không? Tôi đã từng mấy lần ở bên cạnh cái chết. Có lần, tôi bị sốt rét rất nặng trong nhiều tháng trời, hồi đó tôi còn sống trong rừng và thuốc men thì rất thiếu thốn. Tôi không

thể ăn uống gì, người yếu lả và chuẩn bị chết. Bạn bè đứng đầy xung quanh và nói với nhau: **“Anh ấy đã bất tỉnh nhân sự, hôn mê rồi”**. Tôi vẫn có thể nghe nhưng không thể nhúc nhích gì được. Lúc đó, tôi nghĩ lại những việc mình đã làm trong đời và cảm thấy chưa làm được một việc gì thực sự mãn nguyện cả. Tôi đã có một bằng cấp, đã có một công việc, đã lập gia đình và đã từng làm nhiều việc khác. Xét về nhiều mặt, tôi đã thành đạt, nhưng tất cả những điều đó giờ đây chẳng có ý nghĩa gì nữa. Chỉ có một ý nghĩ duy nhất thoáng hiện trong tâm mà tôi thấy

thật ý nghĩa, đó là việc tôi đã học thiền. Lúc đó tôi hướng tâm đến việc hành thiền và cảm thấy dù mình có chết bây giờ thì vẫn OK, nhưng tôi muốn mình phải chết trong chết trong chánh niệm, chết trong khi đang hành thiền. Đó là điều duy nhất mang lại cho tôi chút bình an trong tâm, là cái tôi có thể nương tựa. Tất cả mọi thứ khác không có mặt bên tôi trong giờ phút đó.

Để chuẩn bị tâm cho việc hành thiền, chúng ta cần suy nghĩ đến sự ngắn ngủi của kiếp sống con người. Dù ta có sống được bao lâu, thậm chí đến 100 năm đi nữa thì cũng chưa phải là dài. Nếu chúng ta nghĩ về cuộc đời của mình và so sánh với thời gian sinh tồn của trái đất này, thì nó cũng chỉ như phân nửa giây đồng hồ mà thôi. Hãy suy nghĩ về sự ngắn ngủi của cuộc đời và tự nhắc nhở rằng: Mình không có thời gian để mà phung phí đâu, thời gian thật quý báu và thời gian chính là cuộc sống. Nếu ta hỏi một người nào đó: **“Này bạn, bạn có muốn sống lâu không?”** Câu trả lời sẽ là: **“Tất nhiên muốn sống lâu chứ!”** Nếu được sống lâu bạn sẽ làm gì? Hầu hết chúng ta đều không có một câu trả lời rõ ràng, chúng ta thực sự cũng không biết mình muốn gì trong cuộc đời này nữa, chúng ta chỉ muốn được sống lâu. Điều này cho thấy sự bám víu của ta vào cuộc sống, nhưng ta lại không biết cách tận dụng tối đa cuộc sống. Nếu sống thực sự chánh niệm và biết cách sử dụng một cách hiệu quả nhất thời gian của mình, thì chúng ta có thể thành tựu được một điều gì đó.

Chẳng hạn, có người phải làm năm năm mới xong, chúng ta chỉ cần một năm. Chúng ta có thể biến một năm của mình bằng năm năm của họ. Nếu

chúng ta sống được 60 hoặc 70 năm và tận dụng được tối đa thời gian của mình thì cũng tương đương như được sống tới hai hoặc ba trăm năm vậy. Không biết bao nhiêu thời gian trong cuộc đời đã trôi qua vô ích, vì chúng ta sống quá thất niệm, quên mình.

Nếu chúng ta hiểu được rằng cuộc đời thật ngắn ngủi, thời gian thật đáng quý, nếu chúng ta có hiểu biết về Pháp, thời gian sẽ còn trở nên đáng quý hơn nhiều.

Đừng do dự nữa, hãy làm ngay những gì cần làm hôm nay, chúng ta không thể biết mình có còn sống đến ngày mai nữa hay không. Ngay hôm nay, ngay bây giờ, làm ngay những việc cần làm, và cố gắng hoàn thành nó.

Một hành giả nhiệt tâm sẽ không hoang phí thời gian. Dù đang ở đâu, đang làm gì, đó cũng đều là lúc và là nơi để bạn hành thiền.

Chúng ta cần tưởng niệm ân đức Phật. Càng tìm hiểu nhiều về Đức Phật, ta lại càng hiểu thêm về những đức tính của Ngài, về sự thanh tịnh và trí tuệ của Ngài. Khi nghĩ về các ân đức của Đức Phật, tâm sẽ là phản ánh của đối tượng bạn đang suy nghĩ đến. Chẳng hạn khi nghĩ ngợi một chuyện không vui, thì tự nhiên ta cũng trở nên buồn bã. Sự an lạc hay buồn khổ trong tâm phụ thuộc vào đối tượng tâm đang hướng đến và cách chúng ta nhìn nhận đối tượng đó. Khi nghĩ đến người mình hằng thương yêu, thì ta cũng tăng trưởng được tâm từ ái, ta cũng cảm nhận được tình thương. Cũng vậy, khi niệm tưởng về Đức Phật, về sự giải thoát, trí tuệ, sự an bình và thanh tịnh của Ngài thì điều gì sẽ xảy ra trong tâm ta? Một phẩm chất tương tự như vậy sẽ nảy mầm trong ta. Điều rất quan trọng là hãy tìm hiểu thật nhiều về Đức Phật. Khi nghĩ đến Ngài, chúng ta ngưỡng mộ các phẩm chất của Ngài và tự bản thân chúng ta cũng mong muốn có được những đức tính cao thượng như vậy. Điều đó làm cho tâm ta hướng tới các đức tính đó, chúng sẽ trở thành mục đích của ta, **“tôi muốn được giải thoát, an lạc và trí tuệ”**. Cho dù không thành Phật, thì chúng ta cũng rèn luyện

cho mình những đức tính ấy đến một mức độ nào đó. Khi đã giác ngộ, xét về một mặt nào đó, ta sẽ cũng trở thành một vị Phật.

Khi chúng ta coi Đức Phật là thầy, thì sự thanh tịnh, trí tuệ và giải thoát của Ngài sẽ cho chúng ta một hướng đi, ***“Tôi đang đi về đâu? Đâu là mục đích của đời tôi?”***

Bạn cũng nên suy tư về Phật Pháp, về những điều Đức Phật dạy. Khi đã hành thiền một thời gian, bạn sẽ chứng nghiệm được Sự Thực trong lời dạy của Đức Phật, bạn sẽ biết nó thực sự đúng. Bạn biết nó sẽ dẫn mình đến đâu. Phật Pháp không phải là thứ để chúng ta chỉ nghe và tin ngay lập tức, nó không phải là thứ đức tin mù quáng. Bạn có thể tự mình phát hiện ra điều đó; đó là một giáo lý thực tiễn, hãy suy nghĩ kỹ điều này. Học hỏi, nghiên cứu giáo lý và tập thiền, đó là những việc rất đáng làm. Đôi khi chúng ta cũng bị dao động: ***“Mình có nên hành thiền không nhĩ hay là đi ra và làm một cái gì đó?”*** Nếu bạn thực sự hiểu được giá trị của thiền thì bạn sẽ dứt bỏ được mọi sự lôi kéo, dứt bỏ được những đam mê, vui thú, hưởng thụ và sẽ dành nhiều thời gian hơn nữa cho thiền tập. Hãy thường xuyên suy nghĩ đến những lợi ích của thiền.

Một khi đã thực sự thấy được thiền tập đáng giá thế nào, bạn sẽ dành cả cuộc đời cho nó. Dành cho nó càng nhiều, bạn sẽ được càng nhiều. Hãy nhiệt tình làm điều đó với tất cả tâm hồn!

Đây là một điều cần phải có để thành công trong bất kỳ công việc gì bạn làm. Nếu toàn tâm toàn ý làm một việc gì đó, thì nhất định bạn sẽ thành công. Nếu bạn chỉ làm nửa vời, thì cũng chỉ được một thời gian, rồi vì không có tiến bộ, bạn sẽ nghĩ rằng mình đã mất công mất sức, mất bao nhiêu thời gian mà cũng chẳng đi đến đâu cả. Do đó, bạn trở nên chán nản. Nếu chỉ làm nửa vời, bạn sẽ không có đủ động lực để đạt được tiến bộ, và bởi không có chút tiến bộ nào cả nên bạn cũng không có lòng tin vào nó nữa.

Một điều khác cần phải có là sự thu thúc, tự chế. Tôi biết có một số người không thích nghe từ này lắm bởi họ nghĩ rằng thu thúc là đối lập với tự do. Điều đó không đúng. Nếu chúng ta cho rằng tự do là muốn làm gì thì làm, thì đó không phải là thứ tự do đích thực.



Tự do nghĩa là biết cái gì là hữu ích, cái gì là điều lợi ích đáng làm, biết cái gì là thiện, cái gì là bất thiện; chọn những điều thiện, những điều đúng đắn, tốt đẹp và làm hết mình.

Thu thúc có nhiều nghĩa, một trong các nghĩa đó là giữ giới. Tại sao ta phải giữ giới? Đối với người tại gia, giới có năm hoặc tám giới. Đối với chư tăng thì có 200 giới. Thời gian đầu, khi cố gắng giữ giới, chúng ta thường cảm thấy rất tù túng, bó buộc, hình như không còn chỗ cho mình xoay xở nữa. Chúng ta không thể làm bất cứ điều gì! Nếu tiếp tục rèn luyện tâm của mình như thế, sau một thời gian, chúng ta sẽ sống quen với nó. Khi đó, ta sẽ không phải cố giữ giới nữa, bởi thật ra, giới hạnh đã trở thành bản chất của ta và ta sẽ cảm thấy rất tự do.

Nếu chúng ta không giữ giới thì điều gì sẽ xảy ra? Nếu chúng ta cứ sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và uống rượu, sử dụng chất gây nghiện thì sao? Điều gì sẽ xảy ra với người đó?

Khi một người không giữ giới, người đó không có lòng tự trọng.

Một cách tự nhiên, từ sâu thẳm trong tâm, chúng ta luôn biết cái gì là đúng đắn, đáng làm và cái gì là không đúng đắn, không chân chánh. Chúng ta đầu hàng trước sự cám dỗ, chúng ta đầu hàng trước lòng tham, sân hận và các thú vui dục lạc khác. Khi ta không tự chế ngự, thu thúc bản thân, chúng ta thường xuyên làm những việc không chân chánh. Chúng ta tự hại mình và hại người. Khi làm hại người là chúng ta đã tự làm hại mình bởi vì không có cách nào làm hại người mà không làm hại chính bản thân mình cả. Điều đó là không thể. Tôi nhận ra được điều này, thậm chí ở ngay những việc làm rất nhỏ nhặt. Một lần, trong chùa, trời mưa rất to và ngoài cửa cốc tôi ở có một tấm thảm chùi chân và có một chú chó nhỏ thường nằm ở đó (*tôi gọi là chú cún (he)*), bởi vì đối với tôi, chó cũng giống như con người, chúng có tâm thức và cũng nhạy cảm). Bởi vì trời mưa nên nó cũng muốn kiếm một chỗ khô ráo như tôi. Khi trời mưa tôi muốn ở một chỗ khô ráo bởi vì tôi không muốn bị ướt. Con cún này thường tìm đến cốc của tôi và nằm trên tấm thảm đó, mỗi khi muốn ra ngoài, tôi không tài nào mở được cửa vì nó cứ

nằm ì ngay ở đó, đôi khi nó làm tôi phát bực. Tôi nghĩ: **“*Mình phải dạy cho con chó này một bài học để lần sau nó không đến nằm ở đây nữa.*”** Bạn biết tôi làm gì không? Tôi múc một xô nước, mở cửa ra và sẽ dội ào vào nó, định bụng sẽ dạy cho nó một bài học rằng nếu lần sau còn tiếp tục mò đến nằm ở đây nữa thì mày sẽ ướt như thế này đây. Khi đang làm điều đó, chợt chánh niệm quay trở về và tôi đã bắt được quả tang cái tâm của mình: **“*Mình đang làm gì thế này nhỉ?*”** Tôi thấy mình đang cảm nhận một nỗi đau đớn trong tâm. Tôi có cảm giác rằng mình không phải là một con người tốt đẹp, từ bi gì cả, tôi thật quả là tàn nhẫn. Cảm giác đó làm tôi bị tổn thương sâu sắc, thật là đau lòng khi bản thân mình lại là một con người nhẫn tâm, không phải là một con người đầy lòng từ ái và bi mẫn nữa. Khi bắt gặp được chính mình đang tìm cách hại chú cún nhỏ bé ấy, song dù có bị ướt, nó cũng không thực sự bị tổn thương, cái làm tôi tổn thương nhiều nhất là tôi đã đánh mất sự bình an, tĩnh lặng và lòng tự trọng của chính mình.

Điều này còn tệ hại hơn. Trong những dịp khác, tôi lại nhận diện được rõ hơn những điều này. Có lúc, tôi cũng chẳng cố ý hại ai, bất cứ một ai cả, chẳng hạn khi một số người lại chơi, tôi cảm thấy không thích lắm và không muốn mất thời giờ với họ. Người này cứ đến lại lần này, lần nữa, còn tôi chẳng có thì lại chẳng có chút thì giờ rỗi rãi nào dành riêng để tiếp ông ta cả, vì vậy tôi cũng chẳng ra tiếp nữa. Khi nhìn lại vào tâm mình, tôi mới thấy rằng thực ra nếu muốn, mình vẫn có thể dành cho ông ta một chút thời gian nào đó, nhưng tôi cảm thấy trong lòng thật lạnh nhạt, không có sự thương yêu, không tốt bụng và cũng chẳng nồng nhiệt gì. Khi quan sát được điều đó, tôi cảm thấy thật đau lòng. Quay mặt làm ngơ đối với một con người thật là một việc làm đau đớn. Không chào đón tiếp nhận, không cảm thấy có lòng nhân hậu và yêu thương được người ta, điều đó sao mà đau lòng đến thế. Khi làm một điều như vậy là chúng ta đã đánh mất đi lòng tự trọng của chính mình, điều đó thật là đau đớn và tệ bạc biết bao. Đúng là trong một số trường hợp, chúng ta cũng phải đặt ra một giới hạn nào đó, nhưng khi làm điều đó, chúng ta cần làm với sự hiểu biết, với lòng nhân hậu và đừng nên lạnh nhạt với người.

Không tuân giữ ngũ giới là chúng ta đã làm hại người khác và hại cả chính mình. Những điều giới này không phải do ai áp đặt. Nó là điều hết sức tự nhiên.

Từ trong sâu thẳm trong tâm, chúng ta đều biết rằng không tuân giữ ngũ giới là có hại và không thích đáng. Ngay cả đối với những người không có giới hạnh, song từ sâu thẳm trong lòng, họ vẫn thầm kính trọng những người có giới đức. Họ kính phục, ngưỡng mộ và đánh giá cao những con người từ bi, nhân hậu và rộng rãi. Một khi đã đánh mất đi lòng tự trọng, chúng ta sẽ cảm thấy mình không còn giá trị gì nữa. Khi chúng ta cảm thấy mình không xứng đáng, chúng ta sẽ không thể nào toàn tâm toàn ý, sẽ chỉ làm mọi việc một cách nửa vời, buông thả. Người nào cảm thấy mình không xứng đáng, sẽ không thể cố gắng hết khả năng, họ thấy mình cố tỏ ra là đang làm một công việc gì đó, nhưng thực ra họ chẳng làm được cái gì cả. Để thấy mình xứng đáng với điều gì, điều rất quan trọng là bạn phải cảm thấy mình xứng đáng nhận được tình thương, tự do, sự bình an, sự hiểu biết và trí tuệ sâu sắc.

Bạn chỉ có thể tiến lên được ngang với mức độ tự trọng của mình mà thôi.

Điều này rất quan trọng.

Vậy làm thế nào để tăng trưởng được lòng tự trọng? Hãy làm những điều chân chánh, tránh làm mọi điều sai trái. Khi có tự trọng, bạn sẽ có sự tự tin và tự trân trọng bản thân mình. Với những đức tính này, bạn có thể tin rằng mình là một người tốt. Làm mọi việc tốt và tránh làm điều sai trái, khi đó bạn sẽ cảm thấy thực sự mình là một người tốt. Chúng ta phải tự rèn luyện bản thân để không làm những việc bất thiện, cố gắng làm mọi việc thiện với một thái độ chân chánh, làm với tất cả tấm lòng. Nuôi dưỡng tấm lòng từ ái với tất cả mọi người, với cả các sinh vật, điều đó sẽ nuôi dưỡng lại tâm hồn bạn và mang lại cho bạn rất nhiều nghị lực. Bạn sẽ thấy mình là một con người từ bi, xứng đáng được nhận sự yêu thương. Tự cảm thấy mình xứng đáng với tình thương (*metta*), xứng đáng với những điều tốt đẹp trên đời, điều đó rất

quan trọng, không có điều đó, bạn sẽ không thể hành thiện được. Hãy làm một điều gì đó để tăng trưởng hơn nữa những phẩm chất đó trong mình.

Hãy bỏ qua quá khứ và sẵn sàng sống trọn vẹn với hiện tại. Sẵn sàng để thay đổi và trưởng thành. Chúng ta thường sợ sự thay đổi, và bởi vì thiếu tự tin, chúng ta không dám cố gắng hết mình. Chúng ta phải có trách nhiệm với chính bản thân và với cuộc đời mình. Dù bất kể những gì đã từng xảy đến với mình trong quá khứ, cũng đừng trách cứ và đổ lỗi cho ai cả.

Tôi đã từng gặp nhiều người, họ luôn đổ lỗi cho người khác về những điều bất hạnh của họ, nhưng lại không chịu cố mà học hiểu ra một điều gì đó để giúp mình sống hạnh phúc hơn. Hãy luôn cố gắng nghĩ điều thiện, mặc dù điều đó rất khó làm. Hầu hết những suy nghĩ của chúng ta thường là bất thiện: tham lam, sân hận, ngã mạn, ghen tức, tự ti. Mỗi ngày, bạn hãy cố gắng chánh niệm, biết mình suy nghĩ những gì, nhưng cũng đừng cố kiểm soát chúng. Mỗi khi bắt trúng quả tang mình đang suy nghĩ bất thiện về ai hay việc gì, hãy cố gắng quan sát nó từ nhiều góc độ khác nhau để xem có thể học được gì từ việc đó không và hãy có cái nhìn tích cực về nó. Bạn hãy quyết tâm suy nghĩ tích cực càng nhiều càng tốt. Tất cả những việc đó mới chỉ là bước chuẩn bị cho việc thiền tập. Nếu suốt ngày bạn nghĩ điều bất thiện rồi lại ngồi thiền để hy vọng sẽ được hạnh phúc và bình an thì điều đó sẽ không bao giờ xảy ra bởi vì bạn chưa chuẩn bị tâm mình. Suy nghĩ một cách tích cực và hướng thiện chính là những suy nghĩ và tư duy chân chánh.

Bất cứ ai cũng phải nếm trải những thăng trầm, tốt xấu, những thuận lợi và khó khăn ở đời, đó là điều hết sức tự nhiên. Hãy suy nghĩ kỹ về điều đó, nó sẽ giúp bạn biết cách buông xả và bớt dính mắc hơn với mọi thứ.

Một điều quan trọng nữa là phải biết thu thúc lục căn (*sáu giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý*.) Chúng ta nhìn ngó quá nhiều, nghe quá nhiều cần tự hạn chế mình lại. Xem TV, đọc sách báo... những công việc đó chỉ làm nếu bạn thấy nó là cần thiết, còn không hãy cố gắng giảm bớt

đi. Nếu không tự hạn chế mình trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta sẽ không có đủ thời gian và sức lực để mà tập hành thiền. Để tránh cho tâm khỏi bị trạo cử, bất an, bạn phải cố gắng thu thúc căn môn. Cách kiếm sống, nuôi mạng trong sạch là rất quan trọng, hãy quan tâm đến những nhu cầu của mình một cách hợp lý. Một người bạn, cũng là thiền sinh, kể với tôi rằng trước khi tập thiền, anh ấy thường sử dụng máy photocopy của cơ quan vào việc riêng, nhưng từ khi tập thiền và biết cách nhận biết tâm mình thì anh nhận ra rằng mỗi khi làm như vậy anh đều cảm thấy có lỗi như là mình đang có một hành động trộm cắp vậy. Mặc dù chẳng ai nói gì cả, nhưng chiếc máy đó là để dùng chung cho công việc của công ty, nên từ đó anh không sử dụng máy đó vào việc riêng nữa. Nếu có người khác sử dụng thì cũng chẳng sao, đó là việc của họ, kệ họ thôi, nhưng với bạn thì khác, bạn là người đang tu dưỡng các phẩm chất tâm linh của mình và đang làm cho mình trở nên xứng đáng với niềm hạnh phúc và bình an đích thực, xứng đáng với trí tuệ và giải thoát chân chánh. Hãy cố gắng làm cho cuộc sống của mình trở nên càng giản dị càng tốt, giản dị từ trong cái ăn, cái mặc, trong tất cả mọi việc. Bất cứ việc gì bạn làm, bất cứ đồ vật gì bạn sở hữu, chúng đều đòi hỏi thời gian và sức lực của bạn, và có thể gây ra nhiều xáo trộn, bất an cho bản thân bạn nữa. Sư phụ của tôi, trong cốc của người ở chùa, thực sự không hề có một thứ đồ đạc gì cả. Thầy chỉ có ba tấm y mặc trên người và thay đổi luân phiên để giặt. Trong nhà không có một thứ đồ đạc nào, sàn nhà cũng sạch trơn như lau như li. Khi sống trong một căn phòng trống không, tâm bạn cũng sẽ rộng không như vậy. Khi bạn đi mua hàng ở siêu thị mà xem, tâm bạn sẽ như thế nào? Sống trong một căn phòng trống, thì không có một cái gì gây xáo trộn cho bạn được cả. Nếu bạn muốn tiến bộ trong thiền tập, hãy cố gắng sống một cuộc sống đơn giản nhất đến mức có thể.

Thiền tập cũng giống như gieo trồng trên một thửa ruộng. Mỗi ngày hãy cố gắng nhìn thật sâu vào trong tâm mình, cố gắng làm sạch cỏ dại, bởi vì cỏ dại vẫn thường xuyên thâm nhập tâm ta hàng ngày hàng giờ. Chúng sẽ ăn sâu bén rễ nếu bạn để chúng ở lâu, rồi chúng càng ngày càng chắc và

sẽ rất khó nhổ bỏ, nhưng nếu bạn tẩy sạch mầm sống của chúng trước khi chúng kịp lan rộng thì điều đó vô cùng ích lợi.

Hỏi và đáp: Trong giai đoạn đầu, tôi không khuyên bạn từ bỏ hoàn toàn mọi thứ ngay lập tức. Hãy bỏ dần dần từng chút một, nhưng phải thật thành thực. Thử xem mình có thể dứt bỏ được cái gì không, nhất là âm nhạc. Tôi đã từng kể với các bạn là tôi rất yêu âm nhạc. Khi còn trẻ tôi là một nhạc sĩ, và bởi vì tình yêu với âm nhạc, tôi đã gặp gỡ và làm quen với một nhạc sĩ đồng thời cũng là một thiền giả xuất sắc. Bạn vẫn có thể vừa là một nhạc sĩ vừa là một thiền gia. Thầy dạy thiền đầu tiên của tôi là một nghệ nhân chế tác dụng cụ âm nhạc và cũng là một nhạc sĩ. Ngay cả khi ông làm đàn và khi chơi đàn, ông cũng chơi chuyên chú hết mình, thực sự cẩn trọng và với một tình



yêu thực sự. Loại nhạc ông chơi thật êm dịu và bình an. Nếu bạn thích âm nhạc, hãy tìm loại nhạc nào làm cho tâm của mình trở nên bình an và tĩnh lặng. Bạn không thiết phải từ bỏ tất cả mọi thứ, bạn chỉ có thể từ bỏ nhiều đến mức bạn có thể từ bỏ mà thôi.

Hãy làm mọi việc một cách chậm rãi và dần dần từng bước một.

Nếu âm nhạc là nghề kiếm sống của bạn và nó ảnh hưởng không tốt đến thiền tập, thì trong trường hợp đó bạn phải có một quyết định dứt khoát.

Hỏi: Nhân tiện cho tôi hỏi, chuyện con chó rồi sau đó thế nào?

Đáp: Tôi tìm cho nó một chỗ nằm thích hợp và cảm thấy rất hạnh phúc về điều đó. Mỗi khi bạn thể hiện lòng tốt với bất kỳ chúng sanh nào, điều đó sẽ làm cho bạn rất hạnh phúc, nó rất lợi ích và hỗ trợ cho sự tu tập của bạn rất nhiều. Hãy tử tế và nhân hậu càng nhiều càng tốt. Đôi khi bạn cũng có thể nổi cơn nóng giận, buồn bực, nhưng chúng ta có thể học được từ chính kinh nghiệm ấy.

Hãy học cách tự tha thứ cho chính mình. Chúng ta không bao giờ là hoàn hảo cả.

Hãy tự hỏi bản thân xem: **“Mình đã cố gắng hết mức chưa?”** Các bạn ở đây cũng đã tu tập được ít lâu rồi, hãy cố gắng hết mình đi bạn. Mỗi khoảng khắc bình an đều có tác động vô cùng lớn đến tâm ta. Sự bình an của tâm hồn, cho dù ngắn ngủi đến đâu, cũng có giá trị vô lượng. Mỗi khi tâm bạn bình an, thanh thản, dù chỉ là trong một vài giây thôi, nó cũng đem đến một sự khác biệt rất lớn.

Trong cuộc sống, chúng ta luôn luôn phải lựa chọn, vậy hãy lựa chọn sự bình an cho tâm hồn mình, dù chỉ là vài giây ngắn ngủi.

Mỗi ngày, mỗi giờ tôi đều chọn cho mình cuộc sống của một nhà sư. Làm một nhà sư không phải là dễ. Nếu dễ như vậy thì đã không có nhiều người hoàn tục đến thế. Chừng nào còn chưa đắc thánh quả A na hàm (*bạc thánh bất lai*), một vị sư vẫn luôn có thể chọn con đường hoàn tục,

trở lại làm người cư sĩ tại gia. Vậy thì, chúng ta hãy chọn chánh niệm. Tất cả mọi vấn đề tâm lý nan giải, cơ bản đều bắt nguồn từ phần tâm linh của con người. Nếu có thái độ đúng đắn và sự hiểu biết đúng đắn, bạn có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề tâm lý. Tôi đến và ở lại đây trong bốn tháng. Việc đến đây cũng là một phần trong tiến trình học hỏi của tôi. Điều đó cũng cần thiết cho sự trưởng thành của bản thân tôi.

Trong cuộc sống, chúng ta cần sống cân đối, hài hoà; cần dành thời gian cho chính mình và thời gian cho

người khác. Nếu chỉ sống cho mỗi bản thân mình, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy mãn nguyện. Nếu bạn thực sự muốn có hạnh phúc, hãy giúp cho người khác cũng được hạnh phúc như bạn, giúp bằng bất cứ cách nào.

Cho càng nhiều, bạn sẽ càng trưởng thành. Thực ra, những trở ngại lớn nhất lại thường đến từ những tư tưởng và hành vi bất thiện của chính bản thân mình mà thôi



Giới Thiệu về Thiền Tâm Từ

Thiền Sư Pasanno

Tâm Từ không hề cách biệt với tất cả những gì ta đang cảm nhận được trong thân.

Khi quán niệm và sử dụng tâm từ (*Metta*) vào thiền tập ta cần phải nắm vững về nền tảng của nó. Một trong những cách giúp ta hiểu rõ bản chất của *Metta* là dựa trên lối miêu tả của Ajahn Sumedho: **“Tâm từ là không trú trong tâm sân”**. Nói cách khác: **“Tâm từ chỉ có mặt khi tâm sân vắng bóng.”**

Trong Bát Chánh Đạo có chi *Samma Sankappa*—chánh tư duy—Suy nghĩ đúng đắn hay tác ý chân chánh, gồm ba yếu tố: *Nekkhamma Sankappa*, Từ bỏ hay không trôi lăn theo dục lạc; *abyapada Sankappa*, Không có ác ý; và *avihimsa Sankappa*, Không có tâm muốn hãm hại ai. Hai yếu tố sau tương đương với tâm từ và tâm bi.

Để khơi dậy được tâm từ, cần phải có tâm vô sân và vô hại. Điều này thực tế rất đơn giản. Do vì ta hay suy niệm rằng **“mình phải nên nghĩ đến tất cả chúng sinh bằng những tâm ý thiện lành”** mà không bắt đầu bằng một cách dễ dàng hơn: chỉ cần không giận ghét ai là được, đây là cách tự sách tấn rất quan trọng trên đường tu tập, nhắc nhở ta hướng về nẻo chánh.

Thiền Sư Gunaratana có kể một câu chuyện dễ thương như sau: Ngài chuẩn bị đi Âu Châu dạy thiền, lúc sắp sửa đi thì vị nữ thí chủ mời Ngài qua giảng, có gọi điện sang hỏi: **“Ngài tính dạy pháp thiền nào?”** Ngài đáp: **“Sư sẽ dạy thiền chánh niệm, thiền minh sát *Vipassana*”**. Vị nữ thí chủ bảo trợ khóa tu nói: **“Ngài sẽ không dạy thiền Tâm Từ chứ? Con ghét thiền Tâm Từ lắm!”**

Thật sự, Tâm Từ là nền tảng căn bản trong hầu hết giáo lý giảng dạy của ngài Gunaratana. Vị nữ thí chủ gốc người Do Thái đã bị mất mát nhiều thân nhân và mất cả văn hóa của bà trong trận Thế Chiến thứ II khiến bà nghĩ rằng bà phải có tâm từ với tất cả mọi người. Do đó bà hy vọng rằng Thiền Sư sẽ không bắt bà phải học thiền Tâm Từ trong khóa tu của ngài.

Tuy nhiên khi hành thiền từ ái, ta sẽ nhận ra rằng **“không an trú vào tâm sân”** là một cách đối ngộ vô cùng tốt đẹp đối với chính mình. Bởi vì khi niềm thương yêu đích thực được khơi dậy, thì con người đầu tiên được tiếp nhận nó chính là bản thân ta, cho dù ta không chủ ý hướng nó đến mình trước nhất.

Cũng theo những hướng dẫn hành thiền từ trong các kinh văn cổ xưa nhất khi mới hình thành và hệ thống hóa pháp thiền tâm từ có nêu rõ phải hướng tâm từ ái đến bản thân mình trước khi ban trải cho những người khác.

Điều này có cơ sở về tâm lý hoàn toàn chính xác: bạn chỉ có thể chia sẻ cho người khác khi cái cốc của mình đã đầy hoặc ít ra phải có chút gì trong cốc đó. Do đó hẳn nhiên là ta phải cố gắng vun bồi tâm từ ái cho chính mình trước khi cho ai khác.

Một vị sư bên Úc, Ajahn Brahm, có dạy một cách như sau: nếu bạn cảm thấy không thể rải tâm từ ái cho chính mình thì hãy rải đến cho một đối tượng nào đó có thể gọi cho mình một cảm giác yêu thương như một con thú cưng, con chó con, con mèo con chẳng hạn. Bởi vì trong thực tế, niềm yêu thương không thể khơi dậy chỉ bằng

cách lặp đi lặp lại cái câu nói hay lời nói suông mà phải bằng trải nghiệm thật sự cái cảm giác yêu thương ấm áp, bằng tâm mở rộng đón nhận các rung động, nhịp điệu êm ái, cảm xúc hạnh phúc dịu dàng chạm vào trái tim khi được ai quan tâm ưu ái đến mình.

Về phương diện thiền tập, các cảm giác, cảm xúc, ước nguyện này muốn được hướng tâm đúng đắn để ngày càng bền bỉ vững mạnh thì đòi hỏi phải có chánh niệm, chú tâm quan sát. Do đó mà Sư chỉ giới thiệu pháp thiền Tâm Từ này vào giữa ngày thứ nhì của khóa tu. Mục đích là để thiền sinh nhận thức được rằng thiền Tâm Từ phải bao gồm tất cả nội dung về quy y, giữ giới, chánh niệm, chú tâm trong thân cũng như về đức tin, tự tin, và tinh tấn.

Khi Tâm Từ đã có một chỗ ổn định trong tâm, hãy cố gắng giúp nó tỏa sáng hơn. Nhưng nếu vì bất cứ lý do gì mà cảm giác này bị lu mờ đi thì cũng đừng vội tự trách: **“Ôi, mình đã làm tắt nó rồi! Mình đi dự khóa thiền Tâm Từ mà rốt cuộc chẳng giữ được cho mình chút từ tâm nào cả!”** Không nên có suy nghĩ đó. Dự một khóa thiền Tâm Từ không hề mang ý nghĩa thành công hay thất bại. Đơn giản chỉ là có cơ hội cho chúng ta biết cách hướng lòng yêu thương về đâu để mình và người khác đều có lợi lạc.

Thoạt tiên chúng ta có thể bị nhận chìm trong dòng hồi ức đau thương đầy oan trái, đầy sợ hãi. Nhưng dần dần ta tập hướng nó vào tâm vô sân để học được rằng quan trọng nhất là những gì đang xảy ra trong tâm, là không để giao động bởi những gì hiện ra bên ngoài cánh cửa của tâm.

Ngài Ajahn Chah có nêu thí dụ cụ thể rất sinh động bằng hình ảnh một mặt hồ tĩnh lặng trong rừng sâu. Nhiều thú rừng đến đây uống nước. Thường ta hay tưởng tượng sẽ có các con thỏ bé bỏng, hiền lành dễ thương có mặt quanh hồ. Nhưng thật ra cũng có nhiều loại mãnh thú hung tợn với hàm răng to và nhọn đến nơi tìm nước. Thiên nhiên là vậy. Tâm ta cũng là thiên nhiên. Hiểu rõ được tất cả chỉ là một phần của thiên nhiên thì thấy chẳng có gì là rắc rối cả. Do đó tâm từ được trau dồi đúng đắn sẽ trở thành một bản chất tự nhiên.

Ngài Ajahn Chah là một điển hình nổi bật về tâm từ ái: Nhìn Ngài bất cứ ai cũng muốn đến kề cận và gần gũi Ngài để được Ngài chia sẻ, dạy dỗ.

Trong khóa thiền, chúng ta tập trau dồi các thiện cảm một cách có ý thức bằng cách dùng lời hay câu nói để các lời, câu này âm vang trong tâm thức: **“Mong cho tôi khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình”** để rồi sẽ lan tỏa khắp châu thân. Như vậy là ta đang dùng lời hay câu nói như một dụng cụ thiền tập—parikamma—được lặp đi lặp lại để giúp tâm tập trung, thân thư giãn.

Tâm từ thì không hề cách biệt với những gì ta đang cảm nhận trong thân. Cách phát âm thành câu thầm hay ra tiếng, giúp ta chú niệm vào giây phút hiện tại: đây là suy nghĩ, đây là cảm giác... Hãy chú tâm vào thân và dùng hơi thở để lắng dịu. Thoạt tiên có thể chỉ có vài tia lóe của tâm từ kết hợp với một cảm giác ấm áp, dịu dàng, ưu ái. Hãy tiếp tục trưởng dưỡng nó bằng những câu, lời quen thuộc có sức âm vang trong trái tim ta. Khi tâm từ bắt đầu xuất hiện, dĩ nhiên ta không nên vội bắt lấy nó. Đừng giữ chặt nó với hy vọng làm cho nó vững vàng, ổn định, làm vậy có khác gì ta muốn cầm trong tay một con chim bé nhỏ và lại bóp nát nó đi!

Cũng giống như đối với các đề mục thiền tập khác ta cũng phải nâng niu nó thật nhẹ nhàng. Nếu nó ở lại được với ta thì tốt, hãy cho phép nó từ từ lớn mạnh hơn, đừng nên áp bức cảm giác đó. Một mặt chúng ta hướng tâm về những suy nghĩ, những mong ước thiện lành. Nhưng mặt khác ta cũng đừng khóa chặt đối với mọi tư tưởng tiêu cực nào đến. Khi tâm bức bối, sân hận khởi lên, hãy đón nhận chúng bằng tâm vô sân, không phản cảm.

Có rất nhiều bài pháp kể lại thời gian Đức Phật đang thiền tập trong rừng, bị Māra (*Ma Vương, hiện thân của những tư tưởng đen tối*) đến quấy phá bằng cách rí vào tai Đức Bồ Tát: Người không giác ngộ được đâu! Chẳng qua chỉ vì muốn trốn tránh thôi! Hãy tỏ ra có trách nhiệm hơn!” **Nhưng Đức Phật chỉ trả lời:** “Ta biết người, Māra”. Bấy nhiêu đó cũng đủ cho Māra xếp vó chạy dài.

Với tâm ta cũng vậy. Ma lực của Mãra cứ đến thì thăm: **“khổ nầy chịu sao thấu?”** Ta chỉ trả lời, **“Ta biết người, Mãra”**. Ta chẳng cần phải ra sức hủy hoại, triệt tiêu hay ghét bỏ các ác tâm, các trạng thái bất thiện xấu xa. Khi chúng đã hiện bày rồi thì không ma lực nào đến tác yêu tác quái được tâm ta. Chúng hoàn toàn bất lực.

Hãy niệm thầm những câu yêu thương đó! Hãy thực sự cảm nhận chúng. Hãy tiếp tục thực hành, trải nghiệm để duy trì cảm giác của ước nguyện an vui cho mình và người khác. Cũng giống như ta đốt một ngọn lửa vậy. Bắt đầu bằng một que diêm hay bật lửa, ta sẽ có một tia lửa nhỏ. Rồi ta đốt thêm giấy, châm thêm que mồi, rồi thanh củi lớn, ta sẽ được một đống lửa ngày càng lớn mạnh hơn.

Ta sẽ làm cách giống như vậy trong trái tim ta. Trước tiên ta chỉ có đốm lửa nhỏ **“mong cho tôi được khỏe mạnh, bình an”** và hãy chỉ theo dõi nó, nâng niu và tránh cho nó đừng bị tắt vì gió. Hãy từ từ châm thêm vào nó nhiên liệu của những ý nghĩ thiện lành. Hãy bắt đầu bằng tia lửa mỏng manh như vậy và cho phép nó có đà phát triển. Và hãy tự cho phép mình làm việc đó, bởi có đôi khi con người không chịu bỏ ra thời gian và nơi chốn để cho một cảm giác ấm áp, ưu ái, an toàn được tự thể hiện. Thế gian kể cũng lạ, nhưng con người là vậy. Do đó thật là một món quà vô giá khi ta biết tự cho ta thời gian và nơi chốn.

Sự sẽ hướng dẫn cách hành thiền tâm từ dùng các câu để rải tâm từ ái cho chính mình, cho cha mẹ, thầy tổ, gia đình bạn bè thân sơ và cho những người không thân thiện. Mục đích của việc hành thiền tâm từ là để xua bỏ tâm phân biệt, oán thân đều bình đẳng bởi là con người ai cũng chịu đau khổ như nhau. Hành thiền tâm từ, ta để tâm an trú trong cảm nghĩ thiện lành, trong sáng nên không có những ác cảm do kỳ thị phê phán, so sánh. Còn lại chỉ là niềm thông cảm, tha thứ và bình an

HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN TÂM TỪ

Bắt đầu bằng việc điều chỉnh tư thế và buông thả mọi cảm giác căng cứng nơi vai, quanh mắt, quanh hàm để toàn thân được thoải mái, cho hơi

thở đi vào vùng bụng, cho tâm được khoáng rộng thoáng. Rồi khởi nghĩ: **“Mong cho tôi được khỏe mạnh, an vui, thanh tịnh và thịnh vượng”**. Một cảm giác ước mong được an lạc về thể chất lẫn tinh thần cho chính mình. **“Mong cho tôi tránh thoát mọi nguy hại. Mong tôi không gặp phải điều khó khăn, chướng ngại nào”**

Cho đến một trình độ nào đó, chúng ta ai cũng biết rằng cuộc đời luôn luôn có khó khăn thử thách. Đó là lẽ tự nhiên. Nhưng ta cũng vẫn lập nguyện **“Mong cho tôi tránh thoát được mọi nguy hại. Mong cho tôi không gặp điều khó khăn, chướng ngại nào”**. Hãy để cho cảm giác dễ chịu, ước nguyện được an lành ấy đến với ta ngay trong giây phút hiện tại không có gì ngăn ngại này.

“Mong cho tôi đạt được thành tựu mỹ mãn”. Sự muốn thêm vào một từ như thế này: **“Mong cho tôi được thành tựu mỹ mãn về tâm linh”** Ý nghĩa là, **“Tôi ước mong trau dồi những điều gì thật sự thiện mỹ”**. Đó là một ước nguyện về tâm linh. **“Mong cho tôi đạt thành quả trong mọi thiện nghiệp”**. Đó là ước nguyện chân thật.

“Mong cho tôi được hạnh kham nhẫn, dũng cảm, hiểu biết và quyết định đúng đắn để vượt lên những khó khăn, thử thách và thất bại không thể tránh được trong kiếp sống này”. Lời ước nguyện bao quát được thực tế của cuộc đời là sẽ có những khó khăn, thử thách và ngay cả thất bại không thể nào tránh được nhưng xin cho tôi có được các hạnh lành để vượt qua được.

Mong cho tôi có hạnh kham nhẫn. Ajahn Chah có lần nói rằng, “Thật ra tôi có dạy gì nhiều đâu. Tôi chỉ dạy mọi người phải tập hạnh kham nhẫn. Kham nhẫn chính là

kiên cường, dũng cảm dám đối diện với mọi thứ, dù đó là dễ chịu hay khó chịu, trong đó có tâm hiếu kỳ muốn học hỏi, thấu suốt một quyết tâm không bỏ dở các thiện nghiệp đang làm. Tất cả chúng ta đây đang có cơ duyên thực hành thiện xảo các pháp đem lại lợi lạc cho chúng sanh nên phải có quyết tâm không bỏ cuộc.”

Hãy nhắc lại các câu trên một lần nữa để chúng đứng vững trong tâm trước khi chuyển lời ước nguyện đến cho người khác ***“Mong cho tôi được khỏe mạnh, an vui, thanh tịnh, thịnh vượng. Mong cho tôi không gặp hiểm nạn. Mong các khó khăn, chướng ngại sẽ không đến với tôi. Mong cho tôi đạt được mỹ mãn các thành tựu tâm linh. Mong cho tôi có hạnh kham nhẫn, dũng cảm, hiểu biết và kiên quyết đúng đắn để vượt qua những khó khăn, thử thách và thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời.”***

Bây giờ hãy hướng các ý nghĩa ước mong và biết ơn này đến cha mẹ chúng ta, hiện tiền cũng như quá vãng: ***“Mong cho cha mẹ tôi được khỏe mạnh, an vui, thanh tịnh và thịnh vượng. Mong cho cha mẹ tôi thoát khỏi nguy hại. Mong họ không gặp phải điều khó khăn chướng ngại nào. Mong cha mẹ được thành tựu tâm linh. Mong họ có hạnh kham nhẫn, can đảm, hiểu biết và quyết định đúng đắn để vượt qua những thử thách, khó khăn và thất bại không thể tránh được trong đời này”***.

Giờ hãy hướng tâm đến các bậc thầy tổ dù là thầy dạy đời thường hay là đạo sư tâm linh. Chúng ta có thể được bước trên con đường phát triển tâm linh là nhờ các mối liên hệ thầy trò này nên phải tỏ lòng tri ân và vinh danh họ. ***“Mong cho các vị thầy tôi được khỏe mạnh, an vui, thanh tịnh, thịnh vượng. Mong các thầy tránh được mọi nạn tai. Mong các vị đạt thành tựu tâm linh mỹ mãn. Mong các vị được hạnh kham nhẫn, can đảm, hiểu biết và quyết định đúng đắn để vượt lên mọi khó khăn, thử thách và thất bại không thể tránh được trong đời này”***

Kế đó hãy hướng tâm đến gia đình gồm vợ hay chồng, con cái, chú bác, cô dì, anh em họ hoặc những ai có liên hệ họ hàng, ***“Mong cho các thân bằng quyến thuộc trong gia đình được mạnh khỏe, an vui, thanh tịnh, thịnh vượng. Mong cho họ được thành tựu tâm linh mỹ mãn. Mong cho họ có hạnh kham nhẫn, dũng cảm, hiểu biết và quyết định đúng đắn để vượt lên các khó khăn, thử thách và thất bại không tránh được trong cuộc đời.”***

Sau đó hãy mở rộng tâm ra bao trùm hết các bạn bè thân hữu, ***“Mong cho các bạn tôi được khỏe mạnh, an vui, thanh tịnh, thịnh vượng. Mong họ tránh được hiểm nạn, khó khăn. Mong họ được thành tựu mỹ mãn về tâm linh. Mong họ có hạnh kham nhẫn, dũng cảm, hiểu biết, quyết định đúng đắn để vượt qua mọi khó khăn, thất bại không thể tránh trong đời này.”***

Và rồi chúng ta đem tâm hướng đến những ai chúng ta không thương cũng không ghét mà chỉ quen biết qua loa: ***“Mong cho những ai không thân thiết lắm với tôi được mạnh khỏe, an vui, thanh tịnh, thịnh vượng. Mong cho họ thoát mọi hiểm nguy. Mong cho họ không gặp khó khăn, trắc trở. Mong họ được thành tựu tâm linh mỹ mãn. Mong cho họ có đủ kiên nhẫn, dũng cảm, hiểu biết và quyết định đúng đắn để vượt qua các thử thách và thất bại không tránh khỏi trên đời.”***

Bây giờ ta hãy để tâm bao quát đến những người không có thiện cảm với ta, hay gây khó khăn cho ta hoặc đến những ai mà trong trường hợp bình thường ta cũng cảm thấy không mấy ưa mến. Hãy suy niệm rằng những người này đều cùng ta chung một chuyến thuyền của sanh, lão, bệnh, tử nên họ đáng cho ta chia sẻ những lời chúc lành cho nhau: ***“Mong cho những người không thân thiện với tôi được mạnh khỏe, an vui, thanh tịnh, thịnh vượng. Mong cho họ không bị hiểm nguy, không gặp khó khăn trắc trở. Mong họ đạt nhiều thành quả tâm linh. Mong họ có đủ kiên nhẫn, dũng cảm, hiểu biết và kiên quyết để vượt qua các thử thách, thất bại không tránh được trong đời.”***

Hãy giữ cho tâm được thăng bằng, không phân biệt, mở rộng không giới hạn, hướng tâm đến tất cả sinh linh: ***“Mong tất cả sinh linh được khỏe mạnh, an vui, thanh tịnh, thịnh vượng. Mong mọi chúng sinh không gặp khổ nạn, khó khăn, trắc trở. Mong họ được mọi thành tựu tâm linh. Mong các chúng sinh có đủ kiên trì, dũng cảm, hiểu biết và quyết tâm đúng đắn để vượt qua mọi thử thách, chướng ngại và thất bại không thể tránh được trên đời.”***

HỎI ĐÁP VỀ METTA (TÂM TỪ)

(Trích dịch từ các phần "QUESTIONS & ANSWERS" trong sách "Abundant, exalted, immeasurable" của tác giả Pasanno Bhikkhu)

Hỏi: Tâm Từ là gì? Thân và Tâm kinh nghiệm được điều gì khi tôi cảm nhận được Tâm Từ đến cho tôi và cho người khác?

Đáp: Mỗi người kinh nghiệm Tâm Từ một cách hơi khác nhau. Thật ra không có một công thức cụ thể nào về những kinh nghiệm ấy cả, mà chỉ có một nguyên tắc căn bản tổng quát là Tâm Từ chỉ thể hiện nơi nào không có Tâm Sân.

Nhiều khi văn hóa Âu Mỹ hay đặt nặng về mặt lý tưởng. Thật vậy, người Tây

Phương chúng ta rất giỏi về lý tưởng nên hay nêu ra câu hỏi **"thế nào là cách diễn tả hoàn hảo nhất về Tâm Từ?"** Sự nghĩ chúng ta nên bớt lý tưởng hóa vấn đề hơn đi bằng cách hãy bắt đầu trên một căn bản cụ thể là **"ở đâu có sân hận thì sẽ không có từ ái"**. Cách này dễ hiểu và dễ làm hơn, lý do thực tế là không phải lúc nào tâm sân cũng có mặt trong ta, ta không hề để trọn một đời để sống với nó cũng như không phải lúc nào ta cũng luôn cộc cằn với người ngoài.

METTA nếu được dịch sang tiếng Thái bao hàm ý nghĩa ước mong cho mình và mọi người được an lành... Thuật ngữ này diễn đạt sự trân quý, lòng nguyện cầu, sự quan tâm đến hạnh phúc chúng sanh. Sự nghĩ đó là một cách thể hiện metta rất trong sáng và lợi lạc.

Đôi khi ngôn ngữ tiếng Anh bị đồng hoá nhiều bởi ảnh hưởng văn hóa Âu Mỹ: **"Tại sao tôi có thể yêu thương chính tôi cũng với tất cả chúng sanh được? Tôi không yêu thương tất cả mọi người được."**

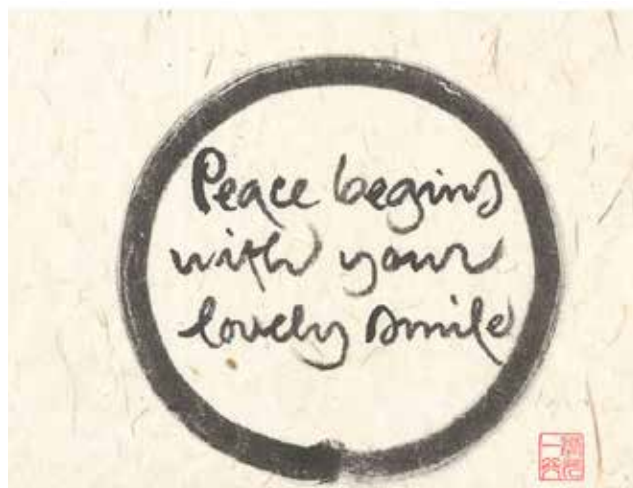
Được rồi, tuy nhiên đôi khi dù không ưa thích họ nhưng bạn vẫn có thể mong ước cho họ an vui được mà! Bạn có thể mong bạn được an lạc thì bạn cũng có thể mong cho người khác được như vậy chứ!

Trở lại câu hỏi thì dĩ nhiên về mặt vật lý, metta sẽ đem đến cảm giác thư giãn, mềm dịu, thoải mái. Trong khi sân hận, ác tâm làm thân ta dao động, gò bó, bất an. Metta cho ta cảm nhận một trạng thái dễ chịu, thông thoáng và ổn định, trong tâm ta cùng lúc ấy cũng có trạng thái rộng mở, có đủ chỗ cho bạn và cho người khác ở trong ấy.

Hỏi: Khi hành thiền, con cố gắng lắng tâm nhưng cứ hay bị vọng động. Nếu con hướng chú tâm về METTA để tạm thay thế các tạp niệm thì có ích lợi gì không?

Đáp: Theo khuynh hướng thông thường khi thiền tập, hành giả cố gắng giữ tâm thanh lặng bằng cách cố gắng loại bỏ tâm suy nghĩ theo một phương thức hợp lý như sau, "Suy nghĩ là tôi đau khổ. Nếu tôi không suy nghĩ thì sẽ không đau khổ. Đạo Phật dạy ta cách chế ngự đau khổ, vậy tôi phải loại bỏ suy nghĩ". Có rất nhiều phương thức hữu hiệu để triệt tiêu hay đè nén được suy nghĩ nhưng tâm sẽ không bao giờ cảm thấy dễ chịu khi bị ức chế như vậy. Hướng suy nghĩ vào niệm tâm từ là một cách sử dụng khéo léo sự suy nghĩ vào chiều hướng tích cực, thiện lành. Bản chất của thiện tâm (Kusala-Citta) này là thanh tịnh, yên ổn và vững vàng. Do đó biết hướng suy nghĩ về tâm từ là một phương tiện thiện xảo để tạm thời loại trừ các chướng ngại tâm thường trở dậy lúc hành thiền.

Hỏi: Có lẽ việc trau dồi Tâm Từ sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu không có cái ngã nào để bảo vệ. Làm sao thực chứng được vô ngã?



Đáp: Câu hỏi này thật hay bởi vì chính đó là một tuệ giác bắt đầu thấy được rằng hướng ngại của Tâm Từ thật ra không phải là Tâm Sân, Tâm Ác, mà chính ra là ảo giác về ngã. Đó là một chướng ngại rất lớn cho Tâm Từ. Rồi khi ta suy niệm, tìm hiểu, bắt đầu có một cái nhìn thật rõ ràng vào bản chất của Pháp Bảo và sự vi diệu của các lời Phật dạy về sự giải thoát; ta mới thấy rằng Tâm Từ là một biểu hiện rất tự nhiên cho khía cạnh Vô Ngã của giáo pháp. Đúng vậy, việc vun bồi Tâm Từ sẽ dễ dàng hơn nhiều khi vắng bóng cái tưởng về ngã.

Hỏi: *Xin Sư chỉ dạy chút ít về sự lợi ích của việc thực hành Tâm Từ trong giai đoạn cận tử (cho người sắp chết và cho người chăm sóc bệnh nhân) (trg.138)*

Đáp: Lợi ích tức thì của niệm tâm từ là giúp cho người sắp chết không bị chìm đắm trong sợ hãi, trong những ý nghĩ tiêu cực, bất thiện, thân tâm được nhẹ nhàng, yên ả. Người sắp chết sẽ an lòng để lại thân xác mình vì biết rằng xác thân ấy sẽ được bao bọc bởi năng lực của tâm từ, của lòng yêu thương từ mọi người chung quanh. Đối với người chăm sóc bệnh nhân, được nâng đỡ bởi năng lực từ ái ấy sẽ tăng lòng kham nhẫn, can đảm để tiếp tục gần gũi, chăm lo cho người sắp chết. Phải biết rằng việc săn sóc cho bệnh nhân gần chết rất nhọc nhằn và buồn chán; một gánh nặng đầy bất an và bức xúc. Chỉ có Tâm Từ bi thật sự thể hiện qua ý nghĩ, lời nói và hành động mới mong chia sẻ hoặc giảm bớt gánh nặng ấy.

Trong thời gian chín năm cuối cùng của Ngài Cả Ajahn Chah, ngài không thể tự lo cho mình, nằm bất động, không nói được, không cử động được tay chân. Đó là cơ hội hiếm có để chư tăng được đến gần chăm sóc ngài. Tăng đoàn tổ chức phân công rất chu đáo: ban ngày có bốn sư và một sa di; ban đêm cũng có bốn sư và một sa di khác thay phiên canh giữ, chưa kể có một vị tăng nhiều kinh nghiệm coi sóc bao quát. Ngoài ra có rất nhiều Phật tử phát tâm hầu hạ ngài để tỏ lòng tri ân và rải tâm từ đến ngài. Mọi người khắp nơi dù không ở gần cũng đều nhất tâm gửi lòng từ ái đến ngài cả ngày lẫn đêm. Cho nên thật là một điều lạ, ngài nằm liệt giường suốt chín năm mà trên thân

không bị một vết lở loét nào. Nhưng không phải nơi đâu cũng đều có một số đồng đạo cùng chăm lo cho một người như thế. Tuy nhiên dù đơn độc hay ít người, một trong những lợi ích thiết thực của những ai có tâm từ với chính mình sẽ biết rõ mình có nhu cầu gì cho chính mình. Với tâm ý đầy yêu thương ấy họ sẽ đem hết lòng đối xử tử tế với người sắp ra đi.

SƠ LƯỢC TIỂU SỬ TÁC GIẢ - ĐẠI ĐỨC AJAHN PASANNO

Đại Đức Ajahn Pasanno sinh năm 1949 tại Canada, tên thật Reed Perry, là một cao tăng khả kính, lỗi lạc về giảng dạy giáo pháp. Năm 1973, Đại Đức sang Thái Lan hành thiền rồi xuất gia tỳ kheo, ở lại Thái hai mươi ba năm, tu hành theo truyền thống sơn lâm dưới sự hướng dẫn của Ngài Ajahn Chah. Năm 1982, ngài trụ trì Wat Pah Nanachat (*Tu viện Lâm Xá quốc tế*) phát triển thành công mọi cơ sở và sinh hoạt nơi đây. Năm 1996, ngài nhận về California để đồng trụ trì với Đại Đức Ajahn Amaro trong trách nhiệm phát triển tu viện mới Abhayagiri ở Redwood Valley, Bắc Cali. Từ năm 2010, khi Ajahn Amaro nhận nhiệm sở Amaravati (*Anh*) thay thế cho ngài Sumedho, Đại Đức Pasanno trở thành vị trụ trì duy nhất tới nay ở Abhayagiri.

Vài dòng tự thuật (*Trích dịch từ "Abundant, Exalted, Immeasurable" của Pasanno Bhikkhu*)

Tôi sinh ra trong một gia đình Thiên Chúa Giáo thuần thành nhưng khi lớn lên, tôi không có ý hướng gì về tôn giáo. Bước vào đại học, qua lý thuyết sách vở, tôi bắt đầu có hứng thú nghiên cứu đạo Phật, về hành thiền..., nhưng mãi đến nay, nơi ấy cũng không có sinh hoạt gì của Phật giáo cả. Khi xong đại học tôi đi làm để dành dụm ít tiền đủ để du lịch. Tôi sang Âu Châu, Trung Đông, Ấn Độ và mang máng có ý định qua Nhật để học hỏi thêm về đạo Phật vì thời bấy giờ đạo Phật chỉ có một số người biết qua sách vở về Zen (*thiền tông*).

Nhưng khi ghé Thái Lan thấy nhiều cảnh chùa chung quanh, không khí đầy thiền vị của văn hóa Phật Giáo, tôi rất say mê nên ở lại đó để hành thiền. Khóa thiền đầu tiên là một khóa tích cực

một tháng theo phương pháp Mahasi. Rất siêng năng và thích thú thiền tập, tôi mong muốn được thực hành thêm nữa. Ở đó thiền sinh chỉ được phép ngủ bốn tiếng, hai mươi tiếng còn lại là để hành thiền. Tôi tích cực tuân thủ nên cũng được vài kết quả khả quan. Nhưng khi thì giờ ngủ chỉ được phép còn có hai tiếng thì tôi sang một chùa khác để xin xuất gia gieo duyên. Nơi đây, tôi bắt đầu được nghe nói về Sư Ajahn Chah và về truyền thống sơn lâm do Sư hướng dẫn là những điều rất hấp dẫn với tôi... Sau một tháng tu gieo duyên, tôi xin phép thầy tôi đến viếng và đánh lễ ngài Ajahn Chah và được thầy đồng ý.

Tôi đến tu viện trong rừng này vào buổi tối mùa đông đầy sương mù thật tĩnh lặng. Đợi tôi đánh lễ xong, ngài nhìn tôi bảo, ***“Nếu sư muốn ở lại đây thì phải ở ít nhất là năm năm!”*** Nghe vậy tôi tự nghĩ: ***“Ôi năm năm! Chắc là không có mình rồi”***.

Thế là tôi qua một tu viện khác, cũng rất yên tĩnh, để hết tâm lực hành thiền nên việc tu thiền rất tốt đẹp. Tháng ngày trôi qua nhưng trong tâm lúc nào tôi cũng nhớ nghĩ về Ajahn Chah. ***“Năm năm là năm năm, mình sẽ trở lại để xin Ngài chỉ dạy”***. Đó là câu chuyện ba mươi lăm năm về trước.

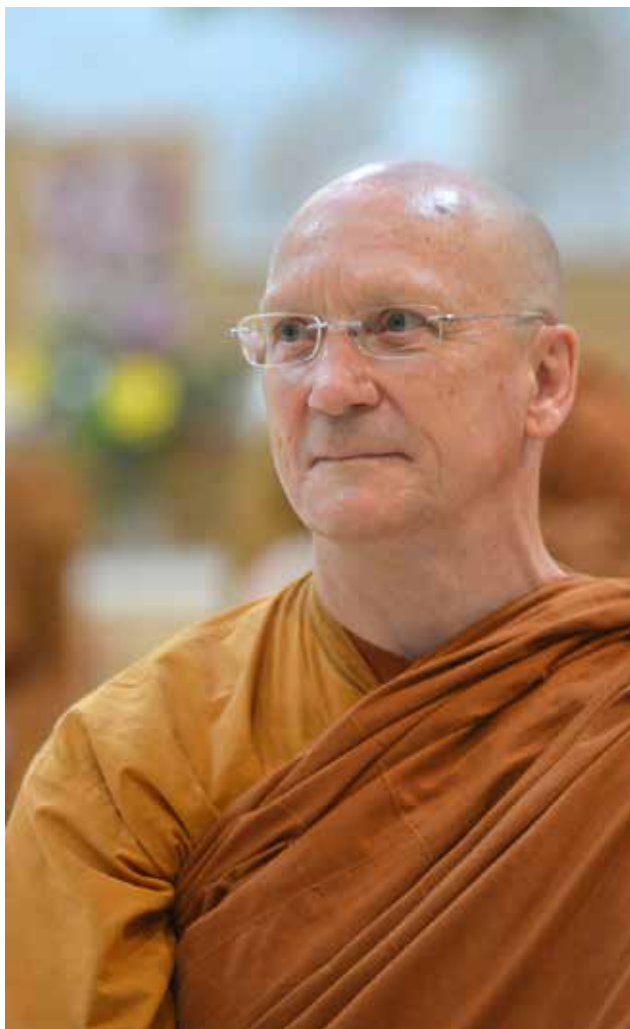
Còn về việc cuộc sống phạm hạnh đã giúp ta lớn lên và thay đổi như thế nào, nhất là đối với những ai đã mặc y suốt một thời gian dài, đã từng chứng kiến bao nhiêu lượt người đã đến rồi đi thì cần nên biết rõ một điều này: sẽ không có một người tu gương mẫu hay một hành giả lý tưởng nào cả! Tôi đã từng thấy có bao nhiêu hạng người đã đến, đã ở lại, rồi đã ra đi. Có nhiều người thật đáng ngưỡng mộ, chín chắn, trong sáng, học rộng tài cao nhưng lại biến đi mất vào giữa đêm! Lại có nhiều người đến, chịu đựng bao thử thách, khó khăn này đến thử thách khó khăn khác, nhưng họ vẫn kiên trì ở lại và rốt cuộc họ đã thay đổi. Đó là một trong những điều luôn có thật: người nào chịu ở lại, người ấy sẽ thay đổi.

Riêng phần tôi thì một trong những thử thách lớn nhất của đời tu là phải đối mặt với tâm hoài nghi: hoài nghi pháp hành, hoài nghi chính mình. Thật là vi diệu khi nhận ra rằng không phải tự mình đã vượt qua được hoài nghi đó mà chính là sự thực

tập, là tự để cho giáo pháp vận hành mới có thể xóa tan được bao mối hoài nghi. Cũng giống như khi mình đã lên một chuyến xe nào rồi thì hãy để xe đến đích nào nó sẽ đến, mình không phải bận khoăn muốn biết rõ lộ trình của chuyến xe làm gì. Nhưng ta luôn luôn phải có

một niềm tin vững chắc vào pháp học và pháp hành, vào con đường của Phật, Pháp, Tăng đã đi. Những phẩm hạnh bổ thí, giữ giới, thực tập chánh niệm, suy niệm về các giáo lý căn bản, đều là những phương tiện rất đáng tin cậy.

Hãy nương vào đó để chúng chuyên chở ta đi. Sau một thời gian các phẩm hạnh ấy sẽ lớn mạnh theo sự thực hành và ta sẽ có sự thực chứng về những gì Đức Phật đã giảng dạy.



Làm Chủ Thời Gian Của Chính Mình

Dzigar Kongtrul Rinpoche | Diệu Liên Lý Thu Linh Chuyển Ngữ

Dzigar Kongtrul Rinpoche sinh ra ở miền Bắc Ấn Độ, nhưng hiện sống ở miền Nam Colorado, Hoa Kỳ. Ông là sáng lập viên của Mangala Shri Bhuti, tổ chức chuyên nghiên cứu và thực hành giáo lý của dòng truyền thừa Longchen Nyingthik thuộc Phật giáo Tây Tạng.

Biết nhìn nhận thực tại

Ngày nay, những người ở độ tuổi bảy mươi vẫn thấy mình còn thời giờ để tiêu pha. Tôi không biết do đâu mà họ được vậy. Có lẽ vì trong các xã hội tân tiến, người ta sống khỏe hơn, luôn hoạt động và di chuyển nhiều hơn, nhờ thực phẩm tốt hơn, có nhiều thuốc bổ và nhiều phương pháp chữa bệnh hơn. Người già cũng có nhiều thứ để giải trí, để bận rộn hơn như: các tour du thuyền, các hội thảo và nhiều loại hoạt động thể lực khác. Bạn sẽ nghe họ nói, **“Những người bốn mươi là người ba mươi mới, và những người năm mươi là bốn mươi mới...”**. Ai cũng cố gắng để giữ được sự trẻ trung hay cái nhìn trẻ trung. Cách suy nghĩ này đã thay đổi quan điểm và cách chúng ta liên tưởng đến tuổi già.

Việc chúng ta sử dụng thời gian như thế nào tùy thuộc vào việc ta sắp xếp thời gian,

và việc đó lại tùy thuộc vào việc ta phác họa cuộc sống của mình như thế nào - Ảnh minh họa

Khi tôi mới đến phương Tây, phần đông đệ tử của tôi đều khá trẻ, chỉ trừ một nhóm phụ nữ rất chỉ thành ở độ tuổi bốn mươi hay lớn hơn. Họ lập nhóm để học pháp, mà họ vui vẻ gọi nhau là nhóm Các bà lão. Khi tôi hỏi một đệ tử khác, trong độ tuổi bảy mươi, có muốn gia nhập với nhóm Các bà lão không, thì người này nổi giận. Con người thường như thế, tưởng là mọi thứ đều vĩnh viễn.



Trong các nền văn hóa truyền thống, bảy mươi đã coi là già, và người ta không có vấn đề gì khi nói lên điều đó. Các nền văn hóa này xem tuổi già là lúc để ta sửa soạn cho cái chết. Nhiều người thời tuổi trẻ có những hành động ngông cuồng, bất thiện thường bắt đầu chỉnh sửa lại, và hướng đến việc thực hành tâm linh lúc tuổi xế chiều. Thay vì tiếp tục làm điều bất thiện, họ dốc hết những năm

tháng còn lại trong đời để đọc kinh, lễ sám. Tôi thấy những điều này thường xảy ra, ngay nơi bản thân tôi.

Ở Tây Tạng, khi cha mẹ già đi, con cái sẽ nói, **“Cha/mẹ già rồi, hãy lo trì tụng kinh kệ, đi chùa chiêm!”**. Điều này có hai lợi thế: con cái biết làm thế thì cha mẹ khỏi vướng bận họ, nhưng đó cũng là do áp lực của xã hội thúc đẩy người ta chuẩn bị cho cái chết. Khi người già chuẩn bị cho điều đó; nó giúp họ ở tư thế sẵn sàng.

Biết nhìn nhận thực tại tốt hơn là bắt nó phải theo ý mình. Biết chăm sóc thân là điều khôn ngoan; ta không muốn già, không muốn bất lực trước tuổi. Ta không muốn đánh mất lòng tin yêu cuộc sống, sự nhiệt tâm. Nhưng chăm chú lo kéo dài cuộc sống hơn là chấp nhận cái chết là vô vọng. Tuổi trẻ chóng qua, rồi đến tuổi trung niên, rồi tuổi già. Tóm gọn lại là thế. Rinpoche Patrul khuyên ta nhìn sự xoay vần của cuộc sống như thời gian của một ngày: trẻ con ở buổi bình minh, tuổi mới lớn là những giờ phút của buổi sáng, trưởng thành buổi trưa, và già nua buổi hoàng hôn. Nếu bạn muốn chuẩn bị tâm thức cho cái chết, thì việc quán sát thời gian là điều nên làm.

Lập thời dụng biểu

Bản tính tôi không phải là người có óc tổ chức, nhưng mấy năm trước đây tôi nhận thấy nếu tôi không biết làm chủ thời gian, thì nó sẽ làm chủ tôi. Vì thế, giờ tôi làm đầy thời gian biểu của mình với càng nhiều pháp hành càng tốt. Tôi lên kế hoạch cho cả năm - điền đầy cả cuốn lịch với quyết tâm, rồi tôi thực hành theo đó. Tôi biết mình có tất cả bao nhiêu giờ trong ngày và tôi dành thời gian để làm các việc đó. Tôi nhận định, đây là cuộc đời tôi, nếu tôi không làm chủ nó thì ai sẽ làm đây. Tôi thấy mình suy nghĩ nhiều về thời gian, quán sát mình còn bao nhiêu thời gian và mình muốn làm gì với chúng.

Thực tế ra mà nói, ta chỉ có hai mươi bốn giờ một ngày. Vậy ta muốn dùng chúng vào việc gì? Ta cần thời gian để ngủ. Nhưng thực sự ta cần ngủ bao nhiêu tiếng? Bảy hay tám tiếng không thích hợp với ta rồi, trừ khi ta đang ở tuổi mới lớn. Đa

số đều có việc làm. Ta thường phải làm cơ bản tám, chín tiếng một ngày. Vậy là ta chỉ còn lại bảy hay tám giờ. Nhưng rồi ta còn những bổn phận đối với gia đình, ta cần dành thời gian với họ. Như thế với thời gian còn lại, ta làm thế nào để tu tập trong đời sống?

Tôi là người thuộc về đêm, nên tôi hành thiền vào đêm khuya. Có người lại thích bắt đầu trước bình minh. Đó là những giờ yên tĩnh - những giờ để tu tập - vì người khác đang yên giấc hay có thể cũng đang tu tập. Đôi khi thực hành vào ban đêm tôi cũng cảm thấy buồn ngủ, nhưng qua giai đoạn đó, tôi tìm được nguồn năng lực mới giúp tôi hoàn tất được việc thực hành của mình. Bất cứ điều gì có thể giúp ta tập trung sẽ tạo năng lực, đem lại ý nghĩa cho cuộc sống của ta. Trước đây tôi thường bị mất ngủ, nhưng giờ khi đã có thời gian thực hành thường xuyên, tôi thường có giấc ngủ sâu.

Thiết lập mục tiêu rõ ràng

Nếu ta có nguyện vọng thực hành, ta cần thiết lập mục tiêu rõ ràng để thực hiện điều đó. Tâm lương lự không giúp gì cho ta. Ở Tây Tạng có câu nói: *Yi nyi te tsom*. *Yi nyi*, có nghĩa là khi ta có hai tâm, sẽ có sự mâu thuẫn trong lựa chọn. Ta sẽ không chắc chắn nên phải làm gì. Ta có thể muốn tu tập nhưng không đủ ý chí để thực hiện điều đó.

Nhiều người muốn tu tập mà không tìm ra thời gian. Điều đó ảnh hưởng đến lòng tự trọng của họ. Trong trường hợp đó, ta cần tự hỏi điều gì đã cản trở ta thực hiện ý nguyện của mình? Ta có sống tốt không, hay chỉ lầy lắt qua ngày? Ta sử dụng thời gian của mình như thế nào? Ta có biết đúng, sai? Ta có hướng tham vọng của mình đến một đời sống có ý nghĩa, hay tránh né nó? Nếu đúng, thì tại sao lại như vậy?

Việc chúng ta sử dụng thời gian như thế nào tùy thuộc vào việc ta sắp xếp thời gian, và việc đó lại tùy thuộc vào việc ta phác họa cuộc sống của mình như thế nào. Một khi ta đã trả lời được những câu hỏi này, và đã quyết định rõ ràng để có thời gian thực hành trong cuộc sống, thì ta phải cố gắng hết sức hơn là để tâm chạy rong, vô tổ chức, chỉ đợi điều gì đó xảy ra cho mình.

Đề phòng sự xao lãng

Sự xao lãng ngự trang dưới nhiều hình thức. Đôi khi ta cảm thấy như mình phải gánh vác chuyện của người khác. Nếu ta có khuynh hướng hay làm việc đó thì thế nào cũng có người bằng cách này hay cách khác, níu áo ta. Họ cần một lời khuyên, nhưng họ không thực sự lắng nghe ta. Họ chỉ muốn có chỗ để giải tỏa, trút bầu tâm sự. Họ cảm thấy căng thẳng, rồi khiến ta bị căng thẳng lây, rồi cục không có ai được lợi lộc gì. Hoặc giả, trong công việc, nếu chúng ta quá chú trọng đến chi tiết và muốn mọi thứ phải hoàn hảo, thì có thể ta chẳng bao giờ làm xong chuyện gì, mà cũng không còn thời giờ để tu tập. Chúng ta cũng có thể cảm thấy mình là người duy nhất biết làm bất cứ việc gì, nên cuối cùng là ta phải gánh vác mọi việc. Có người lại không bao giờ biết từ chối. Các hình thức gây xao lãng này còn chưa kể đến nhu cầu phải được giải trí, được tiêu khiển không ngừng của ta, cũng như những thứ xa lạ, đòi hỏi nhiều sự quan tâm mà ta mang vào cuộc sống của mình như là thú nuôi, các hệ thống giải trí cá nhân và các loại máy vi tính cầu kỳ.

Ngay cả trong các khóa tu, người ta cũng tìm đủ cách để bận rộn, để lẩn tránh việc tu tập, như mỗi ngày bỏ ra hàng giờ để lên danh sách mua sắm. Ở Ấn Độ, người ta nói, ***“Bạn chỉ cần hai chiếc bánh mì mỗi ngày”***. Tôi không nghĩ điều đó có nghĩa là ta phải qua ngày bằng hai chiếc bánh mì, như một nhà tu khổ hạnh. Đây chỉ là ám chỉ cho sự buông xả. Thực sự chúng ta cần gì? Đã bao lần ta bị xao lãng bởi các tham vọng, bởi sự tìm tòi phương cách để đạt được chúng? Chúng ta có thể giải phóng bản thân khỏi những xao lãng này bằng cách không cần đến chúng? Dầu với lý do gì, đổ lỗi cho người khác vì sự xao lãng của mình đều không hay ho gì. Kunchyen Longchenpa đã nói, ***“Các tham vọng thì vô hạn; chỉ khi ta buông chúng thì chúng mới biến mất”***.

Tâm cởi mở - bình an

Nếu không có mục tiêu, ta chỉ loanh quanh như một con hổ bất an, không thể tìm thấy yên ổn trong bất cứ thứ gì. Ta lăn trở trên giường, vặn truyền hình, chuyển đổi các kênh, ăn khi không

đói, rồi điện thoại liên miên. Ta định làm gì thế? Ta đang cố gắng để kết nối với thế giới vật chất bên ngoài. Nhưng làm sao ta có thể làm điều đó, khi ta còn chưa thể kết nối với nội tâm mình?

Những lúc ta không cảm thấy kết nối với nội tâm là lúc tốt nhất để tu tập. Khi tâm ta không bình ổn, cũng giống như khi bị đau răng. Ta bị hành hạ, chi phối bởi tư tưởng, tình cảm và sự sợ hãi. Ta cũng nghĩ ra đủ thứ cảm xúc vật lý. Tôi đau cổ, rồi nháy qua đau lưng, đau chân. Rồi bỗng nhiên, ta nghe tiếng nói bên tai, hay mắt ta đang ngứa? Sự thật hơi đáng ngờ, phải không bạn?

Ta cần thời gian để năng lượng bất ổn, căng thẳng này hạ xuống nơi thân. Khi thân an, tâm an. Khi tâm an, các cảm xúc an, và ta cảm nhận sự tự tại, thư giãn, hay shenjong. Khi tâm thư giãn, nó có mặt cho ta, phục vụ ta hay ít nhất cũng giúp ta hiểu việc gì đang xảy ra. Không gian của shenjong ít có biến động, nên tư tưởng, cảm xúc không thể xô đẩy, làm tổn hại ta như chúng thường làm. Tất cả những nỗi mệt nhọc tan biến đi. Tâm ta trong sáng. Thân cảm thấy nhẹ nhàng như mây lông.

Cần có sức mạnh và sự rõ ràng

Ta cần chút ít sức mạnh để chống lại thói quen chạy theo ngoại cảnh, ngay cả khi ta đã mất khá nhiều thời gian vào đó. Đừng như chú cá heo bơi theo dòng nước, dầu đã bơi nửa đường vào miệng gấu, thay vì thối lui ra, lại nghĩ, ***“Dầu gì, ta cũng đi được nửa chặng đường”***. Thoát ra được sự xao lãng đòi hỏi ta phải có ý chí và sự rõ ràng.

Có nhiều người nói, ***“Tôi quá lười và quá yêu bản thân nên không thể bỏ thì giờ tu tập”***. Loại người lười biếng và thiếu ý chí như vậy sẽ chẳng bao giờ được giải thoát. Đức Phật đã nói, loài ruồi, giòi, vi trùng, nếu chúng có khả năng khao khát được giác ngộ, chúng cũng sẽ làm được. Thật đáng xấu hổ nếu điều đó xảy ra, phải không? Giỏi mà còn đạt được giác ngộ huống là ta. Trong kinh nói, ***“Vạn pháp do duyên khởi”***. Các duyên mà ta cần được tạo ra do ý chí và sự rõ ràng của dự tính, và cách ta áp dụng chúng trong đời sống.

Không phải là ta không tinh tấn. Chuông báo thức reo, 4 giờ sáng. Nhiệt độ đã xuống hàng đơn vị. Chúng ta không muốn ngồi dậy, nhưng đó là ngày thứ hai và ta sẽ phải lãnh hậu quả, nếu không ngồi dậy. Phải dậy thôi. Rồi phải quét tuyết trên cửa xe, làm ấm xe, và thẳng tới chỗ làm, ở đó chín hay mười tiếng. Phải làm những việc này mỗi sáng cũng cần chút tầm nhìn, chút ý chí và sự sáng suốt. Nếu ta có thể làm tất cả những thứ đó, chắc chắn ta sẽ tìm ra được thời gian để thực hành.

Cánh đồng xoài hiện đại

Nếu ta có thể quán sát thời gian một cách thực tế, xếp đặt thời khóa biểu, tránh sự xao lãng với ý chí, tâm sáng suốt, và suy nghĩ về những gì khiến cuộc sống có ý nghĩa, chúng ta chắc chắn sẽ tìm ra thời gian để thực hành, để thư giãn tâm. Thông thường, khi thư giãn có nghĩa là đem tâm ra khỏi những công việc hàng ngày, nằm nghỉ ngơi, xem truyền hình hay ngủ nghỉ. Thường thư giãn có nghĩa là tách ra khỏi những căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng đâu ta có bỏ ra nửa cuộc đời để ngủ vẫn chẳng bao giờ thấy thư giãn. Đó là vì ta không chú tâm vào việc thư giãn tâm.

Có gì giúp ta thư giãn hơn là sự buông bỏ những âu lo, những toan tính? Có cách gì tốt hơn là quán sát Bồ-đề tâm để giảm thiểu sự bám víu? Để giải phóng những hy vọng và sợ hãi, có gì tốt hơn là hãy để chúng khởi lên, rồi tự chúng hoại diệt một cách tự nhiên trong không gian của tâm cởi mở? Thiên tạo không gian cho mọi thứ: tất cả những hy vọng, sợ hãi, âu lo cũng như niềm vui và khát vọng. Không cần phải kiểm soát tư tưởng, vì khi thực hành, ta đã tự nguyện để chúng như chúng là - không phán xét chúng tốt hay xấu, có ích hay có hại, tâm linh hay vật chất. Có những hoạt động nào khác có thể hỗ trợ cho tâm và các phát khởi của nó theo cách này không? Chắc chắn là không.

Điều duy nhất ta cần để thực hành là tìm một nơi yên tĩnh để ngồi: một căn phòng, một ghế ngồi nơi công viên, hay chính chiếc giường của mình. Trong các kinh điển tả một cánh đồng xoài yên tĩnh như là một nơi lý tưởng để thực hành. Đức Phật và các đệ tử của Ngài đã hành thiền ở những nơi như thế. Nếu bạn nghĩ về điều đó, đang giữa một ngày bận rộn, bất cứ một chỗ yên tĩnh nào để ngồi cũng có thể là cánh đồng xoài hiện đại.

THE TROUBLE IS,
YOU THINK
YOU HAVE *TIME*

Buddha

InspirationBoost.com

Người Biết Sống!

Như Thị

Sống lâu và sống đẹp thì ai cũng thích, nhưng làm thế nào để có được cuộc sống ấy?

Muốn sống lâu và sống đẹp, ta cần thực tập hết lòng một trong những điều sau đây:

- *Giữ tâm bình thản, trước những biến động của cuộc sống.*
- *Đừng khởi tâm sân hận đối với những gì bất như ý xảy ra với mình.*
- *Đừng khởi tâm tham đắm đối với những gì của mình và không phải của mình.*
- *Đừng khởi tâm não hại người và vật.*
- *Sống hết lòng và chân thật, mặc chuyện đời đối trá.*
- *Sống tỉnh táo, không đua đòi, mặc chuyện đời chen lấn say mê.*
- *Ăn uống có tiết độ, nhai nhuyễn và nhất là đừng sử dụng những thực phẩm có hóa chất và đua đòi theo cảm giác.*
- *Thực tập mỉm cười với những bông hoa và trẻ thơ mỗi ngày.*
- *Đừng nghe và nói những câu chuyện vô ích.*
- *Hãy nỗ lực làm với những gì mà mình nghĩ là đúng nhất, để tránh tâm ân hận và giữ tâm thoải mái trong khi làm.*
- *Thực tập mỉm cười với những gì vui buồn của quá khứ, khi chúng hiện về trong tâm ta hay trong khi ta ngồi một mình tĩnh lặng.*
- *Đừng so sánh mình với người hay gia đình mình với gia đình người hay quốc gia này với quốc gia khác, vì sao? Vì giữa đời này không ai giống ai, không gia đình nào giống gia đình nào, không xứ sở nào giống xứ ở nào, nên ta không cần phải so sánh, khiến tâm ta sinh ra mặc cảm hay đua đòi một mình, mà chỉ cần nghĩ tới những gì tốt đẹp và nỗ lực thực hiện để cái đẹp do ta nghĩ đó, trở thành hiện thực trong đời sống của ta, dưới nhiều hình thức sống động khác nhau.*
- *Đừng để ý đến chuyện xấu của người khác, vì người ấy không phải là mình, nhưng khi nghĩ đến điều xấu của người khác, thì điều xấu trong tâm mình có cơ hội khởi lên, làm cho tâm mình vẫn đục và làm cho nét mặt của mình mất đi thánh thiện tươi vui.*
- *Ta phải biết thực tập lắng nghe và học hỏi. Học hỏi từ cuộc sống và lắng nghe những biến đổi từ các cảm thọ và từ những chủng tử vận hành trong tâm thức, trong từng nhịp thở có ý thức của mình, để có khả năng biết rằng, những gì ta không muốn người khác làm cho mình, thì mình cũng đừng bao giờ làm cho người khác.*
- *Đời người không phải là một trăm năm, mà chỉ tồn tại trong từng hơi thở, nên ta phải sống đẹp, sống hết lòng và thánh thoi trong từng hơi thở của ta, để mỗi hơi thở của ta đều có khả năng đưa ta đi đến đời sống cao thượng. Một đời người được xem là lãng phí, là vì họ lãng phí ngay trong từng hơi thở của chính họ.*

- Ta phải biết nuôi dưỡng ý thức sống cùng và sống với, nếu không có ý thức này, ta sẽ bị cảm giác cô đơn đánh lừa và ta sẽ bị chết đói ở trong cảm giác ấy.
- Ta đừng khởi tâm tranh giành với bất cứ ai ở trên cõi đời này, vì ở trên đời này không có ai là số một cả và chẳng có ai là quan trọng cả. Số một và quan trọng chỉ là những ảo giác do ngã tưởng biến hiện.
- Ta phải biết ở giữa đời không có ai xấu và tốt một cách quá đáng, vì mọi sự xấu tốt ở trên đời đều tự thay đổi khi có cơ duyên, khiến cho đời sống của ta không rơi vào cạm bẫy của sự hy vọng hay thất vọng quá đáng.
- Ta thực tập để tự biết khả năng và giới hạn của mình trong lúc tiếp xử với mọi người và muôn vật, để khỏi rơi vào những lầm lỗi đáng tiếc, khiến về sau dẫn sinh tâm ân hận.
- Ta phải thực tập hạnh đầu tư những gì tốt đẹp vào tâm thức ta và vào trong cuộc sống của ta, đó là hạnh đầu tư có ý nghĩa và lâu dài nhất.
- Ta phải biết đầu tư và kinh doanh những gì tốt đẹp trong tâm thức ta, khiến nguồn vốn ấy phát triển lớn mạnh ra trong đời sống của ta, trước khi ta bắt tay kinh doanh bất cứ lãnh vực lợi nhuận nào trong xã hội.
- Ta hãy thực tập nghĩ đến những gì tốt đẹp mỗi ngày khi mặt trời lên và sau khi mặt trời xuống núi.
- Mỗi ngày ta phải biết dành một giờ để thực tập làm những việc khó làm, nhằm nuôi dưỡng những ý chí và nghị lực trong ta. Chính ý chí và nghị lực giúp ta vượt qua những khó khăn và thành công trong cuộc sống.
- Đừng tự phong thánh cho bản thân mình và cũng đừng để ai phong thánh mình, mà phải biết tạo điều kiện cho những hạt giống thánh trong tâm mình biểu hiện, ngay trong hành động của chính mình mỗi ngày đối với cuộc sống và hãy giúp cho những hạt giống thánh nơi người khác cùng sinh khởi.
- Đừng nói nhiều về đạo đức hay từ bi, mà hãy sống từ bi và đạo đức ngay trong những hành động của chính mình đối với mọi người và muôn vật.
- Cuộc sống lâu dài và đẹp nhất là cuộc sống được nuôi dưỡng bởi tình yêu giản dị.



Người Biết Sống Cả Đời đều Làm Phép Trừ

Kiên Định Chuyển Ngữ

Trong khi chúng ta đang ra sức làm phép cộng, thì những người biết sống cả đời đều đang làm phép trừ. Vì cảm thấy trong cuộc sống này những điều đạt được vẫn không đủ, nên chúng ta cứ gồng sức tích trữ, ra sức **‘làm phép cộng’**. Tuy nhiên, bạn có biết rằng... có nhiều người nổi tiếng vì đã thành công lại đang làm **“phép trừ”** như những người dưới đây:

Năm 1845, học giả người Mỹ Thoreau đã đi đến bờ hồ Walden, xây dựng một ngôi nhà bằng gỗ nhỏ và sống một mình trong 2 năm 2 tháng ở đó. Trong tác phẩm nổi tiếng **“Walden – Một mình sống trong rừng”**, ông viết: **“Tôi muốn chậm chậm tiến sâu và hút hết từng vị ngọt tới tận xương tủy của cuộc sống. Tôi sống một cách chậm rãi, đơn giản, loại bỏ tất cả những gì không trong sạch nề nếp trong cuộc sống của tôi, tôi áp dụng hình thức thật giản dị để từ bỏ hết những thứ nào không cần thiết”**.



Thực tế đã chứng minh rằng những người càng thành công càng theo đuổi một cuộc sống giản dị, không để những ham muốn vật chất và quyền lợi khống chế. Steven Jobs – nhà sáng lập Công ty Apple – đã suốt đời quan niệm rằng **“ít là nhiều”**. Lúc ông gần 30 tuổi, cuộc sống của ông và những

đồ đạc trong nhà ông đơn sơ tới mức làm cho ai cũng phải ngạc nhiên: một bức hình của Einstein, một chiếc đèn bàn Tiffany, một cái ghế và một chiếc giường. Tuy nhiên ông thận trọng lựa chọn từng vật dụng nhỏ trong ngôi nhà của ông.



Mark Zuckerberg, người sáng lập ra Facebook, nhà tỷ phú trẻ tuổi nhất thế giới, cũng là một người luôn theo **“chủ nghĩa sống thật giản dị”**. Tủ quần áo của ông chỉ có một hàng áo T-shirt màu xám nhạt và một hàng mũ và áo lót màu xám

đậm. Chiếc xe hàng ngày đi làm của ông là chiếc xe Honda trị giá có 16 ngàn đô la. Ông mặc áo màu xám và quần bò thường tới độ những nhân viên của hãng ông nghĩ rằng ông không thay quần áo mỗi ngày khi đi làm!

Vậy mới thấy rằng những nhân vật nổi tiếng và thành công mà chúng ta ngưỡng mộ lại cả đời làm phép trừ.. Họ không bị khống chế bởi những ham muốn vật chất cho nên luôn cảm thấy hạnh phúc với cuộc sống của mình... Cuộc sống càng giản dị càng giúp chúng ta có thể nhìn thấy nó một cách chân thực!

Nhà văn nổi tiếng người Mỹ Joshua Becker là một công tử đẹp trai con nhà giàu. Nếu nhìn hời hợt bề ngoài người ta có thể nói ông có sự nghiệp vẻ vang đáng để nhiều chúng ta ngưỡng mộ: mức lương 6 con số, một người vợ rất xinh đẹp giỏi giang, mới 22 tuổi đã có biệt thự đẹp, xe hơi sang, muốn gì được nấy, không có gì đáng lo lắng ưu



phiền. Thế nhưng ông lại cho rằng thực sự cuộc sống của ông không mang lại hạnh phúc.

Cứ mỗi dịp lễ tết ông đều mua quà và mang tặng mẹ, nhưng lại bỏ lỡ mất cơ hội gặp mẹ lần cuối cùng trước khi bà qua đời; điều

này khiến ông hối hận mãi vì chuyện đã rồi không thể nào sửa sai. Ông mua rất nhiều món quà xa hoa đắt tiền cho vợ và con trai nhưng lại không cho họ được cái họ mong muốn nhất là thời gian ở bên họ. Vì vậy gia đình ông gặp nguy cơ tan vỡ.

Ông bỗng thấy rằng chính những ham muốn vật chất vô tri vô giác đã làm cho cuộc sống trở nên hỗn loạn, bản thân mình bị mê hoặc và cứ quên đi thứ đáng trân quý nhất trong cuộc đời mình. Thế là ông dứt khoát từ bỏ công việc dù nó mang lại hàng triệu đô, bỏ hết những tư tưởng hỗn loạn trong tâm trí, đồng thời dọn dẹp lại mọi thứ trong nhà. Ông mang những quần áo sang trọng và những đồ dùng dư thừa đem cho người thiếu thốn hay những cơ quan từ thiện. 90% những đồ đạc trong nhà ông được thanh toán, ông chỉ để lại một số đồ dùng thiết yếu cho cuộc sống hằng ngày.

Ông quyết tâm tận hưởng cuộc sống và bắt đầu sống ung dung tự tại: khoan thai nấu nướng và thưởng thức những món ăn, mời bạn bè đến cùng uống trà vào mỗi chiều tà, cùng tận hưởng những chuyến du lịch không cần hoạch định trước và dành nhiều thời gian hơn cho gia đình. Khi đứng từ một tụ điểm khác để thẩm định lại cuộc sống của mình và tự đặt câu hỏi xem mình muốn gì và không muốn gì, thích gì và không thích gì, nhan sinh quan của ông đã thay đổi hẳn. Từ khi còn bé Joshua Becker đã muốn là một nhà văn nhưng chưa bao giờ có cơ hội để cầm bút viết sách. Bấy giờ là lúc ông có thể thực hiện được mong ước của mình. Joshua Becker bắt đầu viết sách và quả nhiên hai năm sau, ông đã là một nhà văn nổi tiếng với những tác phẩm bán chạy nhất nước Mỹ.



Hai chàng người Mỹ Joshua Fields Millburn và Ryan Nicodemus là những người đã khởi phát phong trào Minimalism (*Sống với cái tối thiểu*) vào những thập niên 2010. Ryan từng làm giám đốc và sau khi bị sa thải, anh vô cùng buồn rầu chán nản. Trong sự thiếu thốn anh nhất quyết sống một cuộc sống thật giản tiện. Ryan và người bạn Joshua Millburn đã suốt 8 tiếng đồng hồ dọn hết đồ dùng trong nhà và bỏ vào thùng. Mỗi ngày Ryan lấy đồ anh cần dùng từ trong thùng ra để sử dụng.

Ngày đầu tiên Ryan lấy trong tủ ra tám trái giường và một vài vật dụng cần thiết cho sinh hoạt cá nhân và những ngày sau đó là một vài bộ quần áo. Sau một tuần hầu như đồ đạc vẫn còn nguyên trong thùng anh không hề đụng tới. Từ ngày thứ 11 anh không còn cần bất cứ thứ gì trong thùng nữa. Sau 21 ngày những đồ còn lại trong thùng là những thứ anh không cần đến, anh đem vứt đi hết. Ryan dọn nhà đi nơi khác mang theo 20% đồ dùng cần thiết cho mình và bắt đầu một cuộc sống mới. Anh tâm sự rằng lần đầu tiên trong đời anh cảm thấy mình giàu có.

Buông bỏ những thứ vật chất lãng nhãng và những trách nhiệm quá mức sẽ giúp cho cuộc sống trở nên thoải mái và thú vị hơn. ***“Bí quyết sống hạnh phúc” là “vứt đi 90% những thứ không cần thiết và chỉ giữ lại 10% sẽ làm chúng ta đạt được một cuộc sống nhẹ nhàng vui sướng hơn”***

Joshua và Ryan đã đề xướng ra phong trào sống với sự tối thiểu. Phong trào này sau đó lan rộng sang Âu Châu rồi tới khắp thế giới: Càng ngày

càng có nhiều người quyết định thoát khỏi những ham muốn vật chất để có một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Đối đại đa số chúng ta vì chưa có nhiều nên chúng ta ai cũng cố gắng **“làm phép cộng”**. Tuy nhiên nếu muốn thực sự có hạnh phúc, chúng ta phải cố gắng học phép trừ.

Cứ xem bộ phim truyền hình Nhật **“Nhà tôi trống rỗng không một vật gì”** thì thấy: nhân vật chính Satō Mai, một cô gái chất chứa trong tâm quá nhiều ưu tư giống như ngôi nhà của cô chứa quá nhiều đồ đạc không cần thiết: căn nhà bừa bộn tới mức tìm một cặp sách cũng không thể tìm cho ra, khách đến nhà không còn biết ngồi ở đâu... Mãi cho tới ngày bị thất tình, Satō Mai mới thấy rằng bất cứ thứ gì của người bạn trai cũ cũng làm cho cô bức bối, cô bèn đem vứt bỏ nó đi. Cô nhận thấy càng vứt cô càng cảm thấy thoải mái.

Một hôm có một trận động đất, cô nằm dưới đồng đồ đạc hỗn tạp trong nhà, nhân viên cứu thương tìm mãi mới thấy cô. Sau đó Satō Mai đã để lại ấn tượng sâu sắc trong lòng người xem khi tuyên bố: **“Những đồ dư thừa có thể lấy đi tính mạng của bạn”**.

Những thứ dư thừa trong cuộc sống hiện tại, tuy không đến nỗi làm chúng ta mất mạng như trong bộ phim, nhưng chúng làm tốn phí thời gian, tinh thần và thể lực của chúng ta. Lòng chúng ta càng

chất chứa nhiều ham muốn vật chất, nội tâm chúng ta càng thêm hỗn loạn. Yutaro Matsura – một học giả người Nhật đã từng nói:

“Những vật dụng bầu bạn với chúng ta cả ngày lẫn đêm mới chính là người bạn đáng tin cậy nhất, gần gũi nhất và không biết nói dối nhất. Chúng ta nên lựa chọn cẩn thận các vật dụng cần thiết, hoặc không mua hoặc nếu phải mua thì mua đồ tốt. Như thế mới có những đồ thực sự làm bạn với chúng ta cả đời. Tôi luôn cảm kích và cung kính những đồ vật sống với tôi hàng mấy chục năm trong nhà”.

Trong **“Trang Tử – Tiêu điều du”** có câu:

“Tiêu liêu sào vu thâm lâm, bất quá nhất chi; yển thử ẩm hà, bất quá măn phục”.

Tạm dịch là:

Chim ri làm tổ trong rừng sâu, chẳng qua là một cành cây; chuột ngựa cổ uống nước sông, chẳng qua cũng để no bụng thôi.

Hàng ngàn năm qua, các bậc hiền triết đã dạy chúng ta rằng vật chất quá nhiều sẽ không có lợi. Có câu chuyện rằng, vua Nghiêu muốn nhường thiên hạ lại cho Hứa Do nhưng Hứa Do từ chối nói rằng chim nhỏ chỉ làm tổ trên cây trong rừng sâu; cái cần câu chẳng qua là một nhánh cây; con chuột uống nước bên dòng sông... Ông cho rằng cuộc sống an cư thanh bần đủ làm ông hài lòng, cần chi đến thiên hạ của Nghiêu?



Khổ Đau Mầu Nhiệm

Thiên Tuệ

Ta thường né tránh khổ đau và thích hưởng thụ hạnh phúc, nhưng hạnh phúc không phải tự nhiên mà có hay mong muốn mà được. Hạnh phúc đến từ cách sống và suy tư của ta trong cuộc sống hằng ngày. Để nếm trải sự bình yên thì cần nhiều điều kiện, khổ đau là một trong số những điều kiện ấy. Khổ đau cũng mầu nhiệm và đẹp như một đóa hoa nếu ta biết cách trân quý và học hỏi từ những khó khăn trong cuộc sống.

Sen nở từ bùn, hạnh phúc có mặt từ khổ đau, không thể chạy trốn khổ đau để tìm cầu hạnh phúc. Bùn và sen là một, rác và hoa không hai, buồn vui tương tức, bất nhị. Buồn vui là hai mặt của thực tại, hạnh phúc cần bấy nhiêu thì khổ đau cũng cần bấy nhiêu. Có qua những ngày nắng mới biết quý những ngày mưa, có thấm thía nỗi đau bệnh tật mới trân trọng tháng ngày mạnh khỏe, có buồn mới thấm ngày vui trọn vẹn, có an lạc mới hiểu giá trị của sầu thương. Mất đi người mình thương yêu mới nuối tiếc những phút giây ta sống hững hờ bên người ấy. Đứa trẻ được bảo bọc ấm êm từ cha mẹ sẽ dễ thất bại khi tiếp xúc với đời. Những người từng nếm trải mất mát bi thương sẽ có trái tim chịu đựng sâu sắc và rộng lớn hơn người sống trong môi trường chở che đầy đủ. Cây trong đất xốp tươi khi mưa gió qua dễ bị ngã, cây trong vùng sỏi đá sẽ vững vàng chịu đựng bão giông. Có qua lần lầm lỗi, ta mới biết cách hành xử khéo léo để tránh rủi ro sau này.

Nhiều người có lẽ sẽ chẳng bao giờ đoái hoài đến đời sống tâm linh nếu chưa một lần nếm trải sự thất vọng, cô đơn hay hệ lụy. Nếu cuộc sống chỉ có màu hồng và bước trên thảm nhung sung sướng thì mấy ai đặt ra những suy tư về khổ đau, về thân phận kiếp người và con đường giác ngộ. Và rồi cũng sẽ chẳng bao giờ đi tìm ý nghĩa đích thực của cuộc đời là gì khi mãi mê quanh quẩn trong vòng buồn giận và xem thường bảo vật trong tay. Cánh cửa tâm linh sẽ mở ra và một

hành trình mới bắt đầu khi những gian nan nghiệt ngã xuất hiện trong đời. Nên gian khổ sẽ là vực thẳm cho người yếu đuối nhưng là kho tàng cho người thông minh và là nấc thang đi đến an lạc cho người biết học hỏi và trân quý nó.

Mỗi một khổ đau như một cơn sinh nở để ta lột xác trở thành một con người mới, sâu sắc, an nhiên và vững chãi hơn. Mỗi lần vấp ngã sẽ cho ta cơ hội tái sinh với trái tim độ lượng, bước chân nhẹ nhàng và đôi mắt trầm tĩnh. Nhờ thất bại, bệnh tật và mất mát mà ta tìm đến Đạo, đến nơi mà ta nghĩ có thể sẽ được an ủi và nương tựa chốn an bình. Tìm ngọc trong đá, tìm sen từ bùn, tìm bình yên ngay giữa dòng đời biến động đục trong. Nên ai đó đã nói rằng ***“Tôi không mong một thiên đường hạnh phúc, mà chỉ mong trong đau thương làm chủ được chính mình”***. Đừng mong cho ***“trời yên bể lặng, chỉ mong sao chân cứng đá mềm”***; với nụ cười vô úy và bước chân thanh thoi là hành trang ta bước vào đời để tùy duyên hoá độ.

Nhìn sâu một chút, ta hãy cảm ơn những lụy phiền, vì nhờ nó mà ta biết còn nhiều yếu kém cần bù đắp và sửa đổi. Nhiều lần ta hay cho rằng mình hay mình giỏi, đôi lúc có những tự mãn âm thầm về những thành công đạt được. Có thất bại rồi mới thấy ta còn nhiều khiếm khuyết và có thể sẽ ngã quỵ bất cứ lúc nào. Mong manh và dễ tổn thương là khi tâm chưa có định lực, tâm ta vẫn thường như thế. Nên xin tạ ơn những lúc ta đại

dột và muộn phiền, có những lần trôi dạt đến tận cùng bến bờ của sự chán nản, mệt mỏi và tuyệt vọng mà ta đã vực dậy được bản năng sinh tồn, mạnh mẽ ý chí đứng dậy từ nơi vấp ngã để chữa lành những vết thương, lau khô dòng nước mắt, tìm lại những nụ cười, chuyển hoá những lầm lỗi và biết yêu thương chính mình. Ngày trước Đức Thế Tôn đã không tìm thấy sự giác ngộ nơi lối sống khổ hạnh của Ngài, Người đã thay đổi và xem đó như những kinh nghiệm để thân tâm được nhẹ nhàng bước vào thiền định. Với thân đầy đủ sinh lực và tâm an trú trong thiền định, Ngài đã tìm ra ánh sáng giác ngộ cho nhân loại. Hãy tiếp xử với những điều bất như ý như những người bạn cần thiết để ta chĩn chu thân tâm và cuộc sống được vẹn tròn hỷ lạc.



Nghe Pháp Vô Thường

*Hạnh phúc nào hơn nghe giảng pháp !
Phòng Thiền thanh tịnh ẩm tình thương,
Khắp cùng tiếng Phật hòa hơi thở,
Sinh Diệt biến thiên, nguyện rõ tường.*

*Sáng nay mở lại băng Thầy giảng,
Lời Pháp nghe sao mới lạ thường !
Mãi chúc oan cừ, ôm khổ lụy,
Vô Thường mà cứ nghĩ Hằng Thường !*

*Vô Thường đâu hẳn toàn tăm tối,
Mùa Xuân tiếp nối chuỗi Đông tàn.
Đổi cảnh đổi đời, tâm chẳng động,
Duyên sinh vạn pháp hợp rồi tan.*

*Mây trắng thản nhiên chờ gió lốc,
Trưa hè chợt đổ trận mưa nguồn.
Hạt lúa khô vàng cười nước lũ,
Chuyển mình hóa kiếp mạ xanh rờn.*

*Bé thơ mở lớn vòng tay nhỏ,
Tiếp nối bàn tay ấm cụ già.
Thu đi lá héo an nhiên rụng,
Lòng đất âm thầm kết nụ hoa.*

*Vô Thường chuyển hoá, ôi vi diệu!
Khổ đau, Hạnh phúc, cũng vô thường.
Không giáo pháp nào Thường vĩnh viễn,
Lý Thường duy nhất: chính Vô Thường!*

*Thuyền Từ cõi sống Vô Thường,
Đi vào bến Giác mười phương sáng ngời.
Thong dong lướt tám gió trời,
Tuệ tri nhìn pháp phi thời phi không.*

*Chân Minh Trí
Tịnh Phòng Santa Ana, CA
Mùa Đông, tháng November-2004*

Nhớ Ưu Điểm Của Người Để Dưỡng Tâm Đức Của Mình

Như Nhiên

Có lẽ chúng ta thường hay phạm chung một lỗi: nhận lòng tốt của ai đó đã quen, bỗng một ngày họ có chút sơ suất, mình lập tức quên hết những tốt đẹp còn lại.

Thông thường người ta hay nhớ những khiếm khuyết và lỗi lầm của kẻ khác, thích soi xét những điểm họ không bằng mình, nên càng nhìn càng thấy yếu kém, càng quan sát càng khó lòng chấp nhận.

Thật ra việc nhìn người khác cũng giống như soi gương, nếu mình chau mày trợn mắt, chắc chắn sẽ nhận lại hình ảnh y như vậy. Từ đó cả ta và người đều cảm thấy không thuận mắt.

Một vụng về nhỏ của người khác trong mắt ta cũng trở nên to lớn, khi không hài lòng mà phải đối diện thì khó chịu như kim đâm vào mắt, gai chích vào mình, phải nhổ ra mới thấy thỏa mái.

Nhớ những lầm lỗi của người, là lấy sai trái của họ trừng phạt chính mình, khiến cho bản thân không vui vẻ, suốt ngày sống trong khó chịu.

Vì vậy hãy ghi nhớ điểm tốt của người, đối với những khiếm khuyết nên khoan dung một chút. Lâu ngày sẽ thấy ai ai cũng đều đáng học hỏi. Trong lòng chỉ có những điều tốt, thế giới sẽ tươi đẹp biết bao nhiêu.

Ghi nhớ điểm tốt của người, tốt hơn nhiều so với việc ghi nhớ lỗi lầm, rồi ôm trái tim oán giận đau khổ lây lất trong đời. Ghi nhớ những tốt đẹp của người, giúp ta lúc nào cũng tràn đầy lòng cảm ơn, có thể sẽ trở thành người hạnh phúc nhất thế gian. Đã vậy, sao chúng ta không lưu lại những điều tốt đẹp của người?

*Nếu có thể, xin bắt đầu Sống lại
Để tâm tình mở lối, biết khoan dung
Nhìn nhận thế không vội vàng kết tội
Hiểu và Thương mong trải đến vô cùng...*

Có buồn
mới có Sen

Hành Hương Về Miền Hạnh Phúc

Tâm Ngôn

Sau hơn 3 giờ bay với hãng hàng không Hoàng gia Bhutan-Drukair từ Bangkok, đoàn hành hương chúng tôi đặt chân tới Paro – thành phố có sân bay quốc tế duy nhất của Bhutan với sự háo hức trong tâm thức của khách hành hương về một đất nước Phật giáo nhỏ bé trên dãy Himalaya chưa tới 700 ngàn dân, nằm giữa hai nền văn hóa lớn và đông dân nhất thế giới Trung Quốc, Ấn Độ và đặc biệt là quốc gia duy nhất không thiết lập quan hệ ngoại giao với Trung Quốc.

Ấn tượng đầu tiên là trang phục truyền thống của người Bhutan, *gho (dành cho nam)* và *kira (dành cho nữ)* được người dân mặc mọi lúc mọi nơi một cách đầy tự hào. Kaysang, chàng hướng dẫn du lịch Bhutan trẻ trung sành điệu, dùng smartphone đời mới, đeo đồng hồ G-Shock vượt nhẹ vật áo kể về bộ *gho* đang mặc dệt bằng tay mà may mắn chàng được thừa hưởng từ ông nội.

Là quốc gia lấy đạo Phật làm quốc giáo, nơi nền Phật giáo Kim cương thừa vẫn được bảo tồn gần như nguyên vẹn. Lịch sử văn hóa được ảnh hưởng bao trùm bởi văn hóa Tây Tạng nhưng có lẽ do đóng cửa biên giới với Trung Quốc nên nơi đây vẫn giữ được tính thuần khiết của nền văn hóa truyền thống đó mà không bị lai tạp. Khung cảnh thiên nhiên hùng vĩ không hề bị tác động bởi bàn tay con người.

Là vùng đất của những đền đài, tu viện nên đi đến đâu cũng thấy cờ phướn của nhà Phật tung bay. Người Bhutan đôn hậu nhân ái và thân thiện, họ suy nghĩ đơn giản và trong veo về cuộc sống, nhẹ nhàng đón nhận niềm vui cũng như nỗi buồn như việc tất yếu tự nhiên. Họ tin vào luật nhân quả và duyên kiếp, điều này khiến họ sống một cuộc sống từ bi, làm việc tốt cho người khác và không sát sinh.



Sau khi thấy sự gần gũi trìu mến giữa tôi với những chú chó mà tôi đã gặp, Kaysang cười hiền nói: ***“Người Bhutan tin vào thuyết luân hồi tái sinh, nên ở kiếp trước có thể chúng ta đã là anh em của những chú chó này”***. Nhận xét đó làm tôi bật cười và suy nghĩ mông lung. Quả là mọi sinh linh đều bình đẳng trước tự nhiên, cát bụi rồi cũng trở về với cát bụi, tại sao con người cứ làm khổ mình và làm khổ người..

Có lẽ bởi trung thành với triết lý Phật giáo nên trên những chặng đường đã qua, nơi đâu tôi cũng gặp nụ cười nồng hậu chào đón, từ những cô bé ríu rít tới trường, bà mẹ trẻ đợi con ngồi bên cửa, những người đang ráo bước, còn cậu bé ở Trongsa thậm chí kéo cả anh trai ra nhiệt tình mời tôi vào thăm nhà sau khi đã cùng đi bộ một đoạn đường, rồi nấn ná vẫy tay từ biệt cùng lời chúc an lành cho chuyến hành hương của tôi. Nhìn vào những đôi mắt nâu dịu dàng hồn nhiên ngập tràn hạnh phúc ấy, tôi thấy mình trở nên bé mọn khi những toan tính theo thói quen đã khiến tôi không thể mở lòng sớm hơn. Hạt mầm hạnh phúc ngày đầu tiên đến đây đã nảy sinh và lan nhanh khiến cả chuyến đi của tôi ngập tràn tiếng cười như chưa từng được vui đến thế.

Bhutan không còn quá cách biệt .Sau nhiều năm tự cô lập đóng cửa với thế giới bên ngoài, Bhutan hiện nay đã gần hơn với thế giới văn minh, Internet, truyền hình. Dọc theo hành trình từ Tây sang Đông len lỏi dưới những cánh rừng nguyên sinh, trên con đường duy nhất rộng 2,5m gập ghềnh cheo leo miệng vực nối 2 miền đất nước, Paro, Thimpu, Punakha, Trongsa, Jakar (*Bumthang*) là những điểm tôi đã dừng chân, nơi đâu cũng ngập tràn không khí yên bình, trong trẻo với ngàn sắc hoa lá cỏ cây và những khung cảnh hết sức đặc biệt. Điểm độc đáo không đâu có của Bhutan là rất nhiều tu viện được xây dựng giữa lưng chừng các ngọn núi mà điển hình là tu viện Paro Taktsang, một trong những nơi linh thiêng nhất ở Bhutan (*tên tiếng Anh: The Tiger's Nest*). Bumthang là điểm cuối cùng trong chuyến đi, đến bây giờ tôi vẫn Học sinh tới trường trong bộ ghò – trang phục truyền thống Điều múa mặt nạ tại lễ hội Paro

Với thảm cỏ trải rộng, hoa cỏ mùa Xuân nở rộ, những khu rừng linh sam rải rác bao quanh những căn nhà tuyệt đẹp, tiếng nước chảy róc rách của dòng suối khi băng qua tảng đá, những lá cờ Phật giáo bay phấp phới trên cao, tu viện cũ với những bức tranh vẽ trên tường, bóng áo cà sa đỏ thur thái ung dung... tôi thấy thời gian dường như đọng lại. Chốn này tôi đã để lại một phần trái tim mình cho rừng núi thiêng liêng.

Email của người bạn gặp trên đường hành hương đến tu viện Tiger's Nest đã tới. Bạn viết rằng mong ước một ngày nào đó được đón tôi thăm nhà, cùng nhau uống trà, chơi với mấy đứa con của bạn, và hẹn gặp lại nhau cùng thả mình trong sự yên bình trên các miền đất Bhutan. Bhutan sẽ luôn nằm trong nỗi nhớ của những ai có duyên đến đây dù chỉ một lần duy nhất trong đời...

Vọng Bhutan

*Bhutan nay đã xa rồi
Vẫn còn đọng lại bồi hồi dư âm
Núi non sông suối đá ngàn
Ta về đi đứng ngời nằm vài hôm
Cảm nghe từ tận trong hồn
Con đường cây cỏ xôn xao gọi mời
Trong sương chứa những làn hơi
Trong mắt người chứa bao lời hỏi han
Tình thương tràn ngập không gian
Từ trong chiếc lá trên ngàn non cao
Từ trong tiếng hỏi câu chào
Từ trong tiếng sáo ngân nga buổi chiều
Từ căn nhà nhỏ liêu xiêu
Từ con chó nhỏ cũng nhiều tình thương
Từ trong thôn xóm phố phường
Từ trong ngọn gió vẫn vương tiếng cười
Từ trong mắt tượng Phật ngồi
Từ âm vang tiếng kinh người râm ran
Dư âm còn vọng chứa chan
Mơ ngày trở lại ngút ngàn xa xăm.*

Mỹ Trang

Nhớ Bhutan

Ta nhớ nhiều miền đất BHUTAN
Đồi núi mênh mông lúa trở vàng
Nhớ con đường dốc nằm uốn khúc
Nhớ cỏ xanh rì gió miên man

Ta nhớ chùa cao trên đỉnh mây
Nhớ giọt sương trên ngọn cỏ gầy
Nhớ con sông nhỏ hiền hoà chảy
Và nhớ con người chất phác thay

Ta thích nhìn lên tượng Phật đồng
Nằm trên đỉnh núi rất mênh mông
Trầm hùng thanh thoát và ngời sáng
Giữa chốn trời mây ngập ánh vàng

Ta nhớ chùa bên một dòng sông
Nhớ tiếng kinh vang chốn bụi hồng
Nhớ hoa vàng cạnh ngôi tự viện
Nhớ mưa phùn nhẹ lướt qua song

Ta nhớ chiều nay những nụ cười
Hồn nhiên em nhỏ nét xuân tươi
Nhớ con chim nhỏ nghiêng nghiêng hót
Nhớ nhiều nên khoé mắt chợt cay.

Mỹ Trang

Bhutan Ngày Về

Bhutan đó ngày ta về một sớm
Nghe đất trời mây nước đượm tình thương
Nghe hương thơm cây cỏ sáng tinh sương
Nghe gió hát khúc vô thường đầu núi

Ngày ta đến mây kia như hồn tử
Chợt rớt rơi vài giọt đọng trên ngàn
Sông suối như xoá vết bụi thời gian
Trên mặt đất ngập tràn mầm non mới

Ngày ta đến chẳng thấy gì danh lợi
Bởi nơi đây người sống rất thanh thoi
Nhìn lại mình chạy mãi vẫn hụt hơi
Đời cơm áo còn chẳng hồn thơ thoi

Ngày ta đến bỗng chẳng còn nhớ tới
Bao nhiêu điều bỏ lại ở sau lưng
Có còn chi ngoài những nỗi vui mừng
Vì mơ ước nay đã tròn ý nguyện

Ngày ta đến chưa đi mà lưu luyến
Ta với người cùng cảnh quyến vào nhau
Như duyên xưa đã gắn bó từ lâu
Nay xa cách khó nói lời từ giã

Ngày ta đến đã làm thân khách lạ
Quên đi ngày hối hả của đời thường
Nay rời xa hồn chợt thoáng vấn vương
Bhutan hối xin hẹn ngày trở lại!



Làm Cho Cuộc Đời Mình Nhẹ Nhàng Và Hạnh Phúc

Sưu tầm

1. Sự thanh tịnh nằm ở trong tâm

Cả đời làm việc, đến cuối cùng chỉ muốn bản thân được an nhàn để hưởng thụ cuộc sống. Bạn luôn muốn tìm kiếm sự thanh tịnh ở bên ngoài trong khi bạn không phát hiện rằng nó là cái mà ai cũng có thể đạt được mà chỉ cần lấy ra từ trong tâm. Nếu tâm của bạn bớt tham sân si, bớt ganh đua, ghen ghét... thì tự khắc bản thân sẽ thấy thật thanh thản và thấy đời bỗng nhẹ nhàng làm sao.

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

Sẽ có lúc bạn cáu gắt với mọi người nhưng bạn đâu ngờ điều đó lại làm hại chính bản thân mình. Đừng bao giờ nói bất kì câu gì khi bạn tức giận. Người ta thường nói : ***“Giận quá mất khôn”***. Tôi nghĩ điều đó rất đúng, bởi tôi đã từng đánh mất một người bạn của mình chỉ vì nói ra những lời nặng nề kinh khủng khi bạn đó không làm tôi vừa ý. Lúc đó, tôi làm tổn thương người ấy để bây giờ tôi đánh mất một người bạn thân.

Tha thứ cho người khác, hóa ra là đang ***“cởi trói”*** cho chính mình ***“Sự tha thứ không phải là những điều mà chúng ta làm cho người khác, mà chúng ta làm cho chính chúng ta đấy thôi.”***

3. Suy nghĩ sẽ định hình con người bạn

Chúng ta nghĩ thế nào thì con người chúng ta như thế ấy. Bạn nghĩ bạn vô dụng, chắc chắn bạn sẽ không bao giờ làm nên trò trống gì vì bạn chẳng thêm hành động. Bạn nghĩ bạn thông minh, dĩ nhiên bạn sẽ thông minh vì tự bản thân sẽ biết cách tạo nên điều đó. Chỉ cần suy nghĩ tích cực thì mọi chuyện sẽ tốt đẹp thôi! Do đó, cuộc sống cũng sẽ ít buồn phiền, vì lúc nào bạn cũng cố biến mọi thứ bạn gặp phải trong cuộc sống thành niềm vui riêng cho mình.

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

Chiến thắng bản thân còn hơn là chiến thắng cả ngàn trận đánh. Đó là một bài học sâu sắc mà ai cũng cần biết. Tự chinh phục tâm chính mình chính là ải lớn nhất mà con người phải trải qua. Do đó, chúng ta phải tập thiền định để hiểu về chính bản thân mình. Biết được bản thân thích gì, làm gì để thỏa mãn nó chính là cách để bạn sống vui hơn mỗi ngày.

Đừng tưởng đây là điều dễ thực hiện vì có người đã mất cả đời chỉ để làm điều này thôi đấy! Chính tôi cũng là người sẽ phải rèn luyện nhiều trong thời gian tới.

5. Thay thế đổ kị bằng ngưỡng mộ

Còn đổ kị thì tâm bạn sẽ còn buồn phiền. Thay vào đó, chúng ta nên đón nhận sự thành công của người khác bằng sự ngưỡng mộ. Tâm bình thản rồi lấy cái tốt của người khác để làm gương sẽ khiến bạn dễ dàng phấn đấu mà không có sự căm phẫn. Đổ kị chỉ làm lòng người thêm nhơ bẩn, thậm chí vì đổ kị con người có thể biến chất, trở thành người chuyên làm những hành động xấu xa mà đôi khi chính bản thân mình cũng không ngờ tới.

6. Nhân từ với tất cả mọi người

Luôn luôn nhẹ nhàng với trẻ con, yêu thương người già, đồng cảm với người cùng khổ, nhân từ với kẻ yếu thế và người lầm lỗi. Một lúc nào đó trong đời, bạn sẽ rơi vào những hoàn cảnh đó. Động lòng trắc ẩn với mọi người, kẻ giàu cũng như người nghèo; ai cũng có nỗi khổ. Có người chịu khổ nhiều, có người chịu khổ ít.

Nhân từ để yêu thương và đồng cảm với họ. Vì mỗi người có một nỗi khổ riêng chỉ có họ mới thấu. Bởi vì bạn luôn nhìn người bằng con mắt nhân từ nên đời bạn sẽ luôn đẹp. Mọi thứ đều hoàn hảo. Tâm can được thanh lọc bởi những hành động mà bạn dành cho người khác.

7. Tùy duyên

**“Bàn tay ta vun đắp, thành bại thuộc vào duyên,
Vinh nhục ai không gặp, có chi phải ưu phiền”**

Bài học sâu sắc cuối cùng mà tôi đã học được chính là để mọi thứ tùy duyên. Như nhà sư đã nói, cái gì của mình thì nó sẽ thuộc về mình, còn cái gì không phải thì nó mãi mãi sẽ không thuộc về mình. Vì vậy, nếu muốn nắm bắt gì đó, đặc biệt là tình yêu thì hãy để tùy duyên.

Bạn có thể cố gắng theo đuổi nhưng có lúc bạn cũng phải biết buông bỏ nếu mọi chuyện đã quá giới hạn và không còn khả năng cố gắng. Cứ nắm giữ chỉ làm bạn đau khổ rồi vẩn vương muộn

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

Hãy sống như hôm nay là ngày cuối cùng. Tôi đã làm được 4/7 điều rồi và thấy đời mình nó cũng thanh thản đi bớt phần nào. Đặc biệt, tôi thích nhất là điều cuối cùng. Tôi cũng mong rằng những điều này sẽ giúp ích cho bản thân mỗi bạn..!

Tiếp Nối Duyên Lành

Thương kính gửi đến các bạn Đồng Tu

Từ bao kiếp trước hẹn lời nguyện,

Nay gặp cõi này tiếp nối duyên.

Vui học thánh thời đời thiếu dục,

Quán tu tĩnh thức pháp chân thiên.

Trì hành chánh đạo xây hòa ái,

Chuyển hóa thân tâm diệt não phiền.

*Thực chứng Hiểu & Thương trong
cuộc sống,*

Giác nhi, độ chúng đoạn oan khiên.

Hạnh Phúc & Nụ Cười

Đường nào đem hạnh phúc con người?

Đeo đuổi miệt mài cố đến nơi.

Đánh mất thương yêu, quên hiện tại!

Ôm chầm đau khổ, mộng tương lai!

Nửa đời khắc khoải tầm chân đế,

Một phút giác duyên ngộ NỤ CƯỜI!

Như cuộn sóng ngầm tung vờ bọt,

Thung dung mây trắng bước ngang trời . . .

Chân Minh Trí

When Things Get Difficult

H.T. Thích Nhất Hạnh

Families sometimes experience a lot of pain and anguish. When one person in a family has pain, he may spread that pain to other people. For example, even though the love of father for his child is always there, sometimes he may not be able to show it. In fact, he may seem to show the opposite. But love is present in his heart, and he needs to find a way to express it.

If no one in a family is capable of listening, there will be tension and it will be hard to breathe. No communication will be possible. Happiness is not possible when people don't **listen to each other. If, as soon as you open your mouth, the other person says, "I don't want to hear you. I already know what you're going to say. You only want to hurt me."** then sharing becomes frustrating, and we turn away from each other.

To be truly happy, we need to be understood. Sometimes you might feel like you are not loved or understood. Because of this, you suffer. To love someone, we must first try to understand him or her. Therefore, we practice sitting and listening; this is the practice of love. Please remember this. Do not give in to prejudices and assumption; do not think that you already understand the other person.

If we believe the person we love has caused our suffering, we suffer a lot. If another person causes our suffering, we do not suffer as much. But when it is the person we love, we cannot bear it. We suffer one hundred times more. We want to lock ourselves in our room and cry. We don't **want to see or talk to him or her. Even if he or she tries to approach us, we are still angry. We don't** want to be touched. We say, **"Leave me alone!"** This is normal.

When this happens, it is better not to respond with words. Just practice **"stopping."** That's what I do. I return to my breath and say to myself, **"Breathing in, I know I am irritated. Breathing out, irritation is still there."** I continue to breathe like this for three or four breaths, and there is a change.

Then we have to go to the person we love who just hurt us deeply. We go to him or her with full awareness, mindfulness, and concentration, and say: **"I am suffering, please help."**

This is quite difficult to do, but if we train ourselves, we can do it. We go to him or her, breathe in and out deeply, become ourselves one hundred percent, and say that we suffer and need his or her help. We may not want to do it, because we **don't feel that we need his or her help. We may want to be independent and say, "I don't need you,"** because we feel deeply hurt. That's why we cannot ask for help; our pride is hurt. But it is very important to train ourselves to ask anyway.

We may have to train for sometime to be able to practice this. Our natural tendency is to say and to show that we can survive without him or her. This comes from our intention to punish. We want to punish the other person because he or she has dared to make us suffer. But, if we look deeply at the situation, we see that this is unwise. We feel sure that our suffering is caused by him or her, but maybe our perception is wrong. When we love each other. We need each other, especially when we suffer.

(trích Under The Rose Apple Tree)

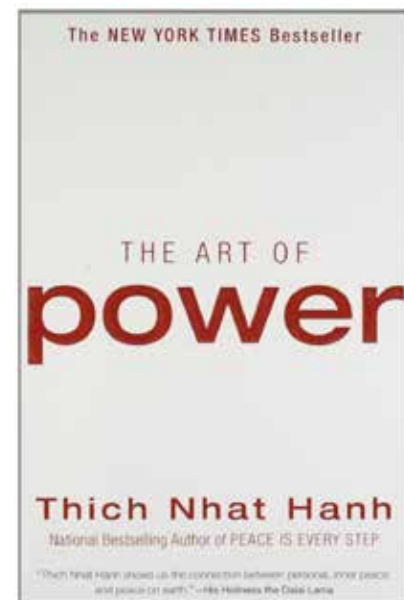
Taking Care of Non-Business

H.T. Thích Nhất Hạnh

Business can't exist without non-business elements. Your co-workers are part of your work environment, but they are also people, a non-business element. The piece of paper you write on is made up of tree, sunshine, and water, as well as all the work that went into making it; these are some of the non paper elements of a sheet of paper. Seeing the non-business elements in business is the teaching of interbeing. Nothing can exist by itself alone. Everything depends on everything else in order to be.

The Buddha said, ***"This is because that is."*** This means that nothing can exist by itself alone; things coexist with everything else. It also means that every phenomenon affects all other phenomena. The same is true with right and left. If right is there, left is there also. If we remove the right, the left cannot be there either. If we have a pencil and we try to cut off the right and leave only the left, the pencil will get shorter but we will still have a right and a left. It's like the flower and the garbage. We think the flower is not the garbage and the garbage is not the flower. But if we leave the flower for ten days, it becomes a piece of garbage. And if we know how to compost the garbage, in a few months it can become a flower. The flower and garbage inter-are.

The same is true for suffering and happiness. Because you know from your own experience what suffering is, you are able to identify happiness when it manifests. Therefore these two things are not really opposites or enemies; they engender each other. Suppose you're ***a conservative politician***. You're likely to look at liberal politicians as your enemies. But the presence of the right wing makes the left wing possible. So you should wish for the left wing to exist for a long time, so that you can also exist.



If you're the head of a company, your practice is to do your work as head of the company. And the practice of the head of a company is to bring well-being into the company, not only for your employees but also for your suppliers and customers. Happiness is not an individual matter. Prosperity is not an individual matter.

The well-being of our clients, our customers, our community, and our employees is linked together.

When you look deeply into a flower, you see that the flower cannot be by itself alone. When you look into the flower, you see the sunshine. If you remove the sunshine element, the flower cannot be there anymore. It will collapse, because the flower is sunshine. Sunshine is sunshine; it is not a flower. But sunshine is an element that makes up a flower. We call it a nonflower element. If you continue to look deeply into the flower, you will find other nonflower elements in it, like clouds. A cloud is a nonflower element, but without a cloud, the flower cannot be. If you try to take the element cloud from the flower, the flower will collapse. Earth and minerals are also nonflower elements. A flower is made of only nonflower elements. If you look deeply into the flower, you can't find anyone element you can call flower. By taking care of nonflower elements, you take care of the flower.

In the same way, business is made of non-business elements, and you need to take care of the non-business elements for your business to do well. Your well-being, your capacity to smile, rest, and breathe, as well as your capacity to care for the well-being of your family, are non-business elements, but they are essential to the well-being of business.

It's perfectly possible to work in business in the light of the teaching on interbeing. The well-being of the manager and the well-being of her family are crucial to the well-being of the company itself. And the well-being of the company is crucial to the well-being of the employees and their families. Everything is connected to everything else. When you take care of yourself, you take care of your family. When you behave responsibly toward your employees, it benefits your company.

Many people must spend most of their time working, away from their family, to stay competitive in their profession. **It's a real challenge to balance family time with the pressures of a career. Yet you can conduct your business in such a way that it is not separate from the life of your family. Show interest in your family members' life outside the home.** See their difficulties and successes as your own. You may offer support in a way that encourages

everyone to find meaning and happiness in each other's work. **When you see your partner's** work as your own, you will no longer feel a separation between your family life and your work life. The physical absence during work time will not be a real absence.

Our family lives are important. Without our families, how can we know the warmth and tenderness of love, of being cared for and understood deeply? We should make our family into a sangha, a family of practice. The practice of mindfulness can also improve our life at home. When we indulge our habit energies of blaming and criticizing each other, we can lose our happiness or even our families. We can learn to practice loving speech and deep listening to bring more joy into our family. Even though we have lived with our family members for many years, we should not be too sure that we truly understand each other, that we know how to love each other. We need to learn how to really listen to each other, how to listen in such a way that we understand deeply each other's suffering. Only then can we know how to take care of and deeply love each other.

We can practice mindful eating together each day. We sit down for breakfast as a family and even if we have only fifteen minutes together, we can really be present for each other during those fifteen minutes. We really look at each other and we smile. We are aware how precious it is just to be together, and we don't waste that time. This is awareness; this is mindfulness; this is love.

The best way for us to share our practice with our families is through our way of living, not through our words. It is possible for us to drive our cars mindfully, enjoying breathing in and out, not letting ourselves be carried away by thinking about the past, the future, and our projects. And when we come to a red light, we smile to it as a friend, not as an enemy, because the red light says, **"Stop! Go back to your breathing, and enjoy it."** Before you open the door when you get home, you might pause and breathe in and out three times and smile, so that when your loved ones see you, you will be more pleasant after a hard

day's work. When you make breakfast, you can transform breakfast making into a practice of love and happiness. Enjoy every moment of your breakfast making, and the kitchen will become a meditation hall. There is peace and calm, and you may invite your partner, your child, to join you. Then when you eat breakfast, eat in such a way that peace and freedom are possible. When you brush your teeth, can you take those one or two minutes to brush them in freedom and joy? And when you sit down and enjoy your tea or coffee after lunch, be peaceful, be free, and enjoy it deeply. Be fully present for your tea or coffee. It is possible for us to be grounded in the present moment and live each moment deeply with the energy of mindfulness and joy.

After several days of living like this, you will be calmer and more joyful, and your partner may ask, ***"Darling, how do you do it?"*** This is your chance to share your practice with him. ***Don't try to impose your practice on him. Just practice living deeply and mindfully, without any formalities. You don't*** need to show anyone that you are practicing. You walk in a natural way, but a mindful way. You eat naturally but mindfully. And your peace, your solidity, your joy will have an influence on the other person. If you have a friend or colleague who knows the practice, you may ask her to spend the weekend, or half a day, with you, because we need a community of practice supporting us.

You can also share your peace with colleagues in your workplace. During a meeting with your colleagues, your way of speaking, your way of listening, your way of smiling, your whole capacity to communicate will influence them. If we are skillful, we will succeed in bringing the practice to both our home and our workplace.

It is possible to make the workplace a place of practice. Our workplace is also a kind of family, a community, and we have to take care of our workplace so that we can profit from the energy of peace, stability, and freedom even during work time. There are those who have been able to bring the practice of mindfulness into their work life, using the practices of mindful walking, deep

relaxation, and peaceful communication. While we walk from one meeting to the next, from one building to another, we can follow our breathing and be aware of each step we take. We can relax our bodies and mind and enjoy each moment without being caught in our worries and anxieties. This is mindfulness of walking; this is dwelling happily in the present moment. Then when we arrive at our destination we will be fresher and calmer.

A member of Congress wrote me that after attending a mindfulness retreat I offered for political

representatives he has changed the way he walks at work. He always practices walking meditation, stopping his thinking completely. His office is busy: he has to answer many questions and deal with many matters. The only time when he can really stop his thinking and get a rest is when he walks from his office to the chamber to vote. He focuses his mind entirely on his breathing and his steps, not thinking at all. He said this helps him survive the hectic life of a congressman.

When we have a meeting with our colleagues, we can practice mindful speaking and listening, by staying in touch with our breathing and calming our mind. Our communication will be more successful because we are not caught by the energy of anger, confusion, or fear.

Some workplaces allow time each day for resting. They have found that setting aside periods of rest or deep relaxation actually increases productivity and effectiveness of work. When we can relax, we restore our well-being. We come back to ourselves and release all tensions and worries. There could be a special room in the workplace where employees can lie down for ten or twenty minutes. We can practice deep relaxation while sitting up. Many of my students in Europe and the United States have programmed their computers to imitate the sound of a bell every fifteen minutes, so that they can practice stopping. They hear the sound of the bell, and they let go of whatever they

are doing for three or four in-and out-breaths. It is so simple; it is healing and nourishing to practice like that.

Mindfulness can improve the quality of our work life. Our work should be meaningful. This is important to our overall quality of life. We can work in such a way that we relieve suffering and benefit ourselves and others; or we can work in a way that increases our stress and suffering everyday. Competition is there; running after more money, more fame, and more consumption is there; yet it is possible to stop. It is possible to look deeply at whether these things bring us true happiness. Are these things bringing us freedom from our pain and suffering? We must look into this matter: how can we bring more happiness, more peace, and more compassion into our work lives? We must take up this question with our colleagues and friends to discover concrete and specific steps we can take to change the situation. We need the support of a sangha, a group of friends who practice mindfulness. We need the support of wise friends who can offer us guidance and help us to get on the path of peace, happiness, and liberation.

You also have to care about the well-being of your customers. You cannot sell them just anything. You sell them only the things that will not harm their bodies or their consciousness. You know that right consumption, mindful consumption, is the only way out of the mess we have created in our society. We die as a result of wrong consumption. If you produce or sell things that destroy the bodies and consciousness of others, you destroy yourself and you destroy your company. Making money in this way is self-destruction. This is the insight of interbeing.

The same is true of our effect on the environment. It is possible for the element of love, of responsibility, to motivate us in our business. Having love as your motivation will not make your business less competitive. Rather it will make you more profitable, in addition to bringing you friendship and happiness. When we have love, we have the capacity to live according to the Five

Mindfulness Trainings, including protecting life. If we think only about our income and we destroy the environment, we have no love and we harm other living beings. When we are aware that we are damaging the environment, this becomes a knot in our consciousness and we aren't at ease. Even though we earn good money, our uneasiness will grow until one day we will no longer be happy, we will not sleep well at night. Realizing this gives us the courage to change our livelihood so we can protect life. When we are motivated by love, we can easily avoid damaging others and destroying the environment.

Right livelihood is having a job that expresses your compassion and mindfulness. Even if your business brings in a lot of money, if it destroys the environment or other people, you must immediately say to yourself, ***"There is not enough love in my business, and I can't continue this way. I need to make changes so I can protect the environment, protect life."*** There are businesses



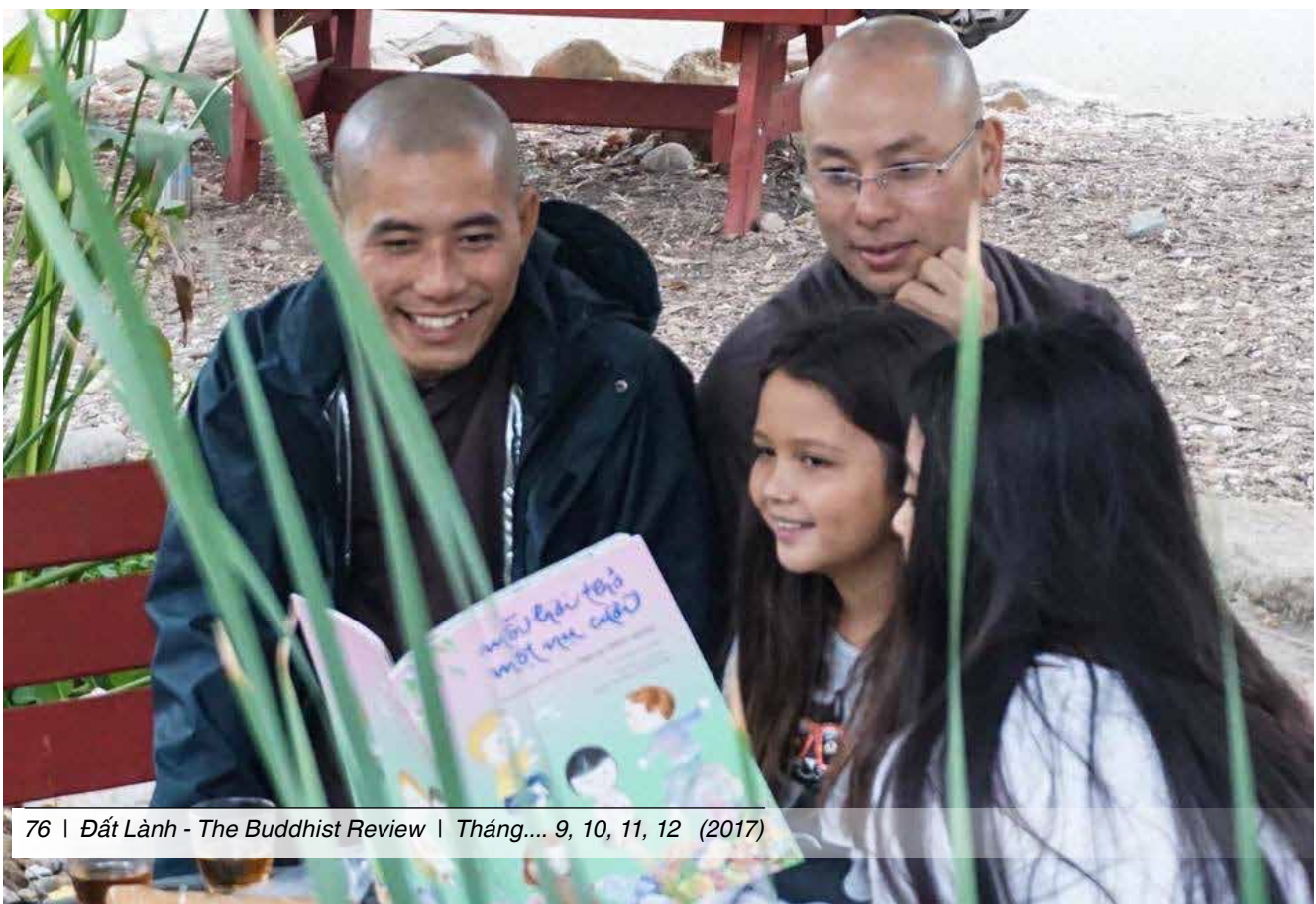
that do this. A good example is Patagonia. (*The story of this compassionate business is in Appendix B.*) When we do business truly in a spirit of love, we never feel guilty, and we will not one day have to pay a high price for our guilt.

There is always a struggle inside us, but we must keep asking ourselves, what is our aim? Our aim is happiness, and love is the basic element of this happiness. When we have happiness, we do not have the heart to destroy the lives of other living beings. We must reexamine our idea of human superiority over other species and life forms. Humans are made of nonhuman elements. We appeared on the planet very late compared to other species. Protecting the lives of other species is protecting our own lives. Protecting nonhumans is protecting humans.

There are those who compete mercilessly, who don't **respect any limits, who disregard business ethics; if we are not careful, we may think we have to follow them. But we can go another way, the way of love. In fact, love goes perfectly in tandem with success. Love can help us become even more successful than those whose motive is purely profit-driven. When we see people consumed by greed, we have compassion for them, because**

they pursue money and fame but aren't happy. We find skillful ways to help them. The best way is to show them by your example: we protect and love people and the environment, we are able to help others, and we are still successful. This will help them change. Only love helps us have a good relationship with other species, the environment, and planet Earth.

One day the Buddha was sitting in the woods with some of his monks. They had finished eating their lunch in silence, and they were about to start a dharma discussion, when a farmer came running up to them. The farmer looked unhappy: **"Monks, have you seen my cows going by here?"** The Buddha said, **"No, we haven't seen any cows come by here."** The farmer said, **"Monks, I am a very unhappy person. I have only twelve cows, and I don't know why, but this morning they all ran away. And that's not all. I have twenty acres of sesame plants, and this year the insects have eaten everything. I think I'm going to die. How can I survive without my cows and my sesame seeds?"** The Buddha looked at him with compassion and said, **"Sorry, my friend, we haven't seen any cows passing this way. You might want to look for them in another direction."** When the farmer had gone, the Buddha turned to his monks, looked at them



deeply, smiled to them, and said, “Dear friends, do you know that you are lucky people? You don’t have any cows to lose.”

If you have a cow, you suffer because you are afraid of losing your cow. People in any profession have to learn not to make their work into a cow; this is a very important practice. You have to release your cows. You have to be free from your cows. The Buddha didn’t **have any cows, so he was never afraid of losing them. He was given the Bamboo Grove by King Bimbisara, as a place for him and his monks to stay.** (You can visit the Bamboo Grove in India—it’s still there.) When King Bimbisara presented this gift, he poured some water on the hands of the Buddha and declared, **“My teacher, this Bamboo Grove is yours for you and your students to use.”** The Buddha kept silent as he accepted the gift.

But what if the next king wanted to take it back? The Buddha wouldn’t **suffer at all. He didn’t** need the Bamboo Grove to survive. He and his monks and nuns were happy to stay in other places, in a palm grove or a forest. All they needed each day was to be able to sit at the foot of a tree. The Buddha had the Bamboo Grove, but he didn’t look on the Bamboo Grove as his cow. With or without that grove, he was the Buddha, free and happy.

In Plum Village, we live with several hundred people in four hamlets. There’s **the Upper Hamlet, the Lower Hamlet, the New Hamlet, and the Lower Mountain Hamlet. We practice not looking on the four hamlets as our cows. If for some reason we must close down one day, we’ll** be able to practice elsewhere and retain our happiness.

The practice of businesspeople, politicians, artists, teachers, parents, and all of us is to learn to look at our work as a noncow. You do your work in your company, in your organization, but you’re **free. You’re** not a slave of your job or any cow. You are simply working for the well-being of many people, including yourself.

In Zen circles, we like to tell the story of a man riding very fast on a horse. His friend standing at the side of the road hollers, **“Where are you going?”** The rider turns around and says, **“I don’t know, ask the horse!” The horse, not the man, is in control. The horse takes him wherever it wants. This is the situation for many of us. Our business is the horse, and the rider of the horse doesn’t** have any power to stop.

Many of us work as if we were on that horse. We need a work family to save us. When you commit to mindfulness, you’re **making an investment in yourself, and once you start investing in yourself, you’ll** begin to relieve the suffering of those around you and see their well-being as another good investment to make. To make this investment in others, you need to be a free person. If you are a slave to your business—your **“busy-ness”**—and to your ideas, you can’t **do it. You’re** intelligent enough to know that you have to devote time to yourself, your community, and your family, but as long as your work is holding the reins, you can’t do it.

We all need friends, co-practitioners, and teachers to be strong enough to practice. When three or four of you come together, you form a community. You become strong enough to create an atmosphere where you can resist the dictatorship of your business. Though your eyes maybe bright, the eyes of one individual can’t see as deeply or as far as the eyes of a community. We call them **“sangha eyes.”** When we combine our intelligence, our concentration, and our wisdom, and we use sangha eyes to look into reality, we can discover much more than if we look only as an individual.

Many of us have a natural tendency to think of business wherever we are. Even when we are not Officially at work, we may struggle with an urge to run and make a business phone call prompted by your worry. Much of our time is lost thinking and talking about our worries, even though we know very well that worrying doesn’t improve things. The more we speak about them, the more worried we become. The more worried we become, the more we want to speak about them.

We are throwing away the time we've **been given to live our life. Time is precious. There are people who say that time is money. But time is much more than money. Time is life. You are given twenty-four hours each day to live, not just to make money.** That's why we have to organize a resistance to the momentum of running.

Without a sangha, without people who suffer from the same thing and are interested in changing it through mindfulness, we can't **stop the horse. No matter how intelligent, how determined you are, you can't** succeed in taming the horse by yourself. The habit energy is stronger than you. You need the sangha.

The person who works in the corporate world needs a community, a sangha, to put what they have learned, the dharma, into practice. Without others who are in the same situation supporting each other, the practice will be difficult if not impossible. Five, six, seven people who work in business and find themselves in the same situation with similar difficulties can come together and support each other to practice mindfulness.

When we are nourished in our family life and our work life, we will not have conflict. We will not feel pushed to do more, to compete, because we have already tasted true happiness and joy and we no longer have to run after anything. Being happy where we are is a deep practice. It depends a great deal on our way of seeing things, our way of using the time that we have together.

Most of us have a sense of responsibility about our work. But to focus on work is to focus on only one part of reality. This leaves us unable to respond to the total situation in the present moment. We need to have the capacity to respond to what is in the here and now. We need to learn how to be there for ourselves, our family, and the people we're responsible for in the business. We need reminders to help us stop our thinking and go back to breathing mindfully.

In Plum Village, when we hear a bell, we stop what we're **doing, thinking, or saying, and we go back to our in-breath and our out-breath. "Breathing in, calming; breathing out, smiling." "Breathing in, I feel alive; breathing out, I smile to life." We breathe in and out at least three times. There are a lot of bells in Plum Village for us to practice with. Not only do we practice with an actual bell; whenever the telephone rings, it's** an opportunity for us to go back to our in-breath and out-breath and stop thinking, talking, and moving. Imagine if you did this at work! Every time the cell phone or work phone rings, you could take a deep mindful breath before answering it. Even if your phone rings all the time, this wouldn't be a waste of time.

In Plum Village, we enjoy breathing in and out and smiling. This is already the practice of loving. We do the same when we hear the clock chiming every quarter hour. In the kitchen, the dining hall, wherever we hear these sounds, it's **the voice of the Buddha within, calling us back to the here and now, inviting us to touch life deeply. In Plum Village this is easy to do because everyone is doing the same. It would be strange if you didn't** do it. There is no one who is exempt. Each is expected to practice like everyone else. It is an opportunity to receive the support of the sangha, and in turn, each person's practice supports the practice of the sangha, the community of practitioners.

With your colleagues you could practice a **"non-business day."** It doesn't **mean this day is against business. This day can benefit every aspect of our life, including our business, but we don't** let worries and fears interfere on this day. It should be free from worries and fear. This is something you can do by yourself, and it will strengthen your own mindfulness. Or a group of you can come together and organize a non-business day when you devote yourselves to your well-being. This can be considered part of research and development. We have to look deeply to develop ways to increase our stability and happiness. This will be the basis for the well-being and stability of our company later on.

In the Judeo-Christian tradition, this is called a Sabbath day. In Buddhism, it's ***called the Uposatha day. Every monastic and every lay person in the Buddhist tradition observes the Uposatha day. On this day we recite the mindfulness trainings, we spend time together, and we enjoy each other's*** presence. In the time of the Buddha, people enjoyed four Uposatha days a month.

You don't have to have your whole staff on board. If four or five of you come together and practice living deeply each moment of the day, focusing on receiving the nourishment and healing you need, that will be a strong mindfulness practice. When four or five of you get together and practice mindful breathing and walking, embracing your difficulty and pain so as to transform it, this is a day of mindfulness. You can organize a day or a half-day of mindfulness to practice being there for yourself, your families, and your business.

If you have time, you can turn your ***"non-business day"*** into a ***"non-business retreat"*** that lasts a few days or a week. But even one day makes a huge difference. We call these one-day retreats or non-business days, days of mindfulness. Many businesses have adopted them as quarterly or semiannual events. I know of a publishing company that goes hiking together at least four times a year. A movie production company that I

know has a monthly event where they walk on the beach in sunny weather or go ice skating when it rains!

Three or four of you can come together and plan a day of mindfulness. That is a day on which you train yourself to live deeply each moment of your life and not allow business to consume you. It's ***one day when you can be free from your worries and your tendency to dive into the future. It's*** only one day away from your work, but it will change the whole way you work.

Some suggestions for a non-business day:

- *A walk in the forest, on the beach, or in a park*
- *A weekend retreat in the mountains, with hiking and leisurely walks*
- *A tour of a factory unrelated to the work you do*
- *Horseback riding*
- *Surfing*
- *Snowshoeing or cross-country skiing*
- *Riding bicycles on a path or on quiet streets*
- *Table tennis, bowling, or pool*
- *A visit to a museum*



A non-business day helps us honor the fact that each thing has its time. There is a time to eat. There is a time to water the garden. There is a time to discuss your work. So, when it's time to eat, you practice just eating and enjoying eating. You enjoy the present moment and eat with one hundred percent of yourself; otherwise you are not being kind to the food and the people sitting around the table. This is easy to understand. When you eat, just enjoy eating. Offer one hundred percent of yourself to the food and the people around you. This is the art of living, and it is very enjoyable.

When you spend time with a child, you need that time with the child and he or she needs that time with you. The time spent with this child should be devoted to only the child and yourself. No business, no future, and no past should be involved.

It takes training to master the art of living mindfully in the present moment. Everything has its own time— this is universal wisdom, not just Buddhist wisdom. You invest yourself one hundred percent in whatever you are doing in the moment. There are times when you have to discuss your work and business strategies. At that time, you invest one hundred percent of yourself into the practice of looking into the nature and difficulties of your business. If you are able to eat mindfully with concentration and spend time with your child mindfully with concentration, then, when the time

for doing business comes, you will be able to look deeply into matters at hand and that time will be productive.

I'm a writer. I write stories, essays, books, and poems. There are times when I don't write. But that doesn't mean that writing isn't continuing inside me. When I water the vegetables, I just practice watering the vegetables. I enjoy watering my vegetable garden. I don't think about the poem or the short story, but I know that somewhere inside me the short story is being made. If I don't grow the lettuce, I can't write poems.

So when you grow lettuce, you have to grow it with one hundred percent of yourself and enjoy deeply the work of growing lettuce. Then, when you write a poem, the poem will be good. The moment you begin to write the words down is not exactly the moment you create the poem. While you practice mindful walking, breathing, and planting lettuce, without thinking at all about the poem, the poem is being written. The poem, or any work of art, is conceived in the depth of your consciousness while you're not thinking about it. The moment you write it down or express it is only the moment of completion, like when a mother gives birth to her baby. Much has happened before this to make the baby or the artwork possible. This is why there must be moments when you allow the child in you to grow. The same is true with your business and



your plans for the future. If you do well what you are doing in the here and now, then when the time comes for you to do other things you will do them well, with great concentration and insight.

Learning to appreciate times of silence and nonaction are crucial for our productivity and this blossoming of concentration and insight. A businessman once told me, “When there’s silence during a conversation, I feel

Uneasy and I want to say something to break the silence. What can I do?” In Plum Village silence is precious. We call it Noble Silence, and we cherish it. It’s more precious than gold. Silence can be eloquent. You sit there and your personality just shines, you radiate peace and joy. This is nonaction. You need only sit there, and children like to come and sit close to you. Silence is very important. It allows, it helps life to be. We have to retrain ourselves to enjoy silence.

Two friends sitting and having a cup of tea together may spend half an hour in silence, yet they don’t **feel a void. When I spent a winter at Princeton University, I used to visit an old man who lived near the campus. His name was Luther Pfahler Eisenhart. He was a mathematician, a friend of Albert Einstein’s.** Every time

I came, which was usually at night, he would open the door for me and take me in close to the fireplace. Then his wife would offer me a cup of tea and we would spend an hour just sitting there—he didn’t **say anything and I didn’t** say anything. After that, I’d bow to him and go home.

That happened many times. I knew in advance that whenever I came, the same thing would happen. Yet I

always came, because it was very nice and very rewarding. We need to learn again how to be silent. This is what the Buddha teaches us. Silence can be more intimate than talking. It is a way of being that makes your doing, your action, deeper and more effective.

Walking from our room to the meditation hall, we walk in such a way that each step brings us peace and joy. Walking like that is being. Drinking our tea in freedom—this is the art of being. Looking at another person in such a way that our understanding and compassion can be expressed—this is nonaction, and it is already happiness. We make people happy by the way we live our daily lives.

When we become novice monks or nuns, our practice is to be happy novices. We don’t **need to be fully ordained monks or nuns to be happy. If we think like that, we sacrifice our novice lives. In fact, when we are novices, we have less to do and we can enjoy more. When you are a big brother, you have to take care of so many things! It is the same when you are a student— you don’t** need a diploma to be happy. If you are a lower-level manager in your company, you don’t **need to be the CEO to be happy. To feel happy right where you are in the present moment is your practice. With this kind of understanding, you accept yourself completely; you don’t** feel the need to become someone because you are already someone.

I remember one day I was having tea with a novice monk, and I said, **“My child, do you want me to become a Buddha quickly?”** And guess what he said: **“No, I want you to be like this. That’s good enough for me!”**

I take my time. I want to be myself. I don’t **deny myself in the here and now. This is our practice—we call it aimlessness. We don’t** put a goal in front of ourselves and run after it constantly. If we do, **we’ll be running all our life and never be happy. Happiness is possible only when you stop running and cherish the present moment and who you are. Who you are is already a wonder; you don’t** need to be someone else. You are a wonder of life.

Ngày Tiếp Nối Thứ 91 Của Thầy

Nguyễn Mạnh Hùng

Thầy kính yêu và thương quý,

Con là học trò Hà Nội của thầy từ năm 2005 khi lần đầu tiên Thầy về Việt Nam. Ấy vậy mà đã 12 năm kể từ lần đầu tiên được gặp Thầy. Và con đã được gặp Thầy không chỉ ở Hà Nội mà ở nhiều nơi trên đất nước Việt Nam yêu quý, trong đó có Cố đô Huế trong lần Thầy về Việt Nam mới đây. Con cũng đã may mắn được gặp thầy nhiều lần tại Pháp và Thái Lan.

Giờ này con đang ở Frankfurt để chuẩn bị tham gia hội sách lớn nhất thế giới Frankfurt Book Fair. Cũng như mọi năm, con đều tham dự hội sách này và đều là diễn giả để giao lưu với các chuyên gia, lãnh đạo các nhà xuất bản, công ty sách và các doanh nhân và các doanh nghiệp (*Đây là hội sách chuyên mua bán bản quyền chứ không phải là hội sách để bán sách ạ*). Và giờ này con ngồi để đọc lại những câu nói của Thầy mà con đã sưu tầm được trong suốt 12 năm qua.

“Hoa sen không thể mọc và tỏa hương trên đá quý hay kim cương. Sen chỉ nở và tỏa ngát trên bùn. Hạnh phúc và khổ đau cũng vậy, chúng nương vào nhau. Chúng ta không thể thấy được hạnh phúc ngọt ngào nếu chưa nếm trải vị cay đắng của khổ đau.

Nếu chưa bao giờ bị đói, ta sẽ không biết trân quý món ăn.

Nếu chưa bao giờ thấy chiến tranh, ta sẽ không thấy được giá trị lớn lao của hòa bình.

Vì thế, nếu có được những kinh nghiệm đau buồn, là điều đó rất tốt. Nhờ thế mà trên nền tảng ấy ta nhận diện được hạnh phúc.”

Cậu học trò Hà Nội của Thầy đang ở Frankfurt của nước Đức. Con đang ngồi và cứ nghĩ rằng Thầy viết những câu này dành riêng cho cậu ấy. Bởi con chính là cậu bé sinh ra trong khó khăn gian khổ, trong bùn đen hôi để sau này và bây giờ đang được thưởng thức hạnh phúc ngọt ngào. Con cũng vừa trải qua 20 ngày ăn chỉ gạo lứt với muối vừng đen để bây giờ ăn cái gì cũng ngon y hệt như ngày xưa từ quê nghèo Thái Bình sang du học ở Moscow nước Nga mà ăn cái gì cũng thích, cũng khoái. Con cũng đã chứng kiến chiến tranh nên cảm nhận rất rõ hòa bình thật vi diệu và rằng chúng con đang vô cùng may mắn đang được sống trong hòa bình.

12 năm trước con lần đầu tiên được gặp Thầy, người mà tất cả đều gọi là Sư Ông Làng Mai. Trong 12 năm qua con quá may mắn được tiếp xúc với rất nhiều học trò khác của Thầy cũng là cư sĩ tại gia như con từ khắp thế giới và con đã trực tiếp nghe họ tâm sự rằng họ quá may mắn được học tập và chuyển hóa chính mình dưới sự hướng dẫn của Thầy, một ông thầy tu Việt Nam. Chỉ lắng nghe và cảm nhận những chuyển hóa trong họ và người thân mà con đã thấy hạnh phúc lắm lắm rồi.

Hôm qua ngồi trên máy bay con nhớ lại câu đố vui mà con đã biết đến lần đầu cách đây có lẽ cũng cả chục năm. Câu đố rằng, trong một đầm sen, ngày đầu tiên, hoa nở rất ít. Đến ngày thứ hai, số hoa nở gấp đôi ngày thứ nhất. Sau đó cứ mỗi ngày, hoa sen đều nở thêm với số lượng gấp đôi ngày trước đó. Câu hỏi rằng, nếu như đến ngày thứ 30, hoa sen nở đầy đầm, thì vào ngày thứ bao nhiêu, hoa sen trong đầm nở được một nửa?

Lần đầu tiên khi đọc câu hỏi này con đã giật mình nghĩ, sao mà đồ câu dễ ợt thế. Bởi dĩ nhiên đáp án phải là ngày thứ 15.

Nhưng Thầy ơi, ngay lần đầu tiên đó con đã sai. Đáp án phải là ngày thứ 29 chứ ạ!

Tu tập cũng giống như câu chuyện sen nở vậy. Con may mắn gặp Thầy 12 năm trước và cứ vậy sen trong đầm – con nở từ đó đến nay. Sen hiểu biết và thương yêu cũng nở trong con suốt 12 năm qua. Và kết quả là hạnh phúc và bình an trong con, cậu học trò Hà Nội, của ngày hôm nay, khi đang ở Frankfurt của nước Đức là kết quả của bao năm thực hành. Nhưng rõ ràng hạnh phúc và bình an trong con lớn như sen nở trong câu đố kia. Mỗi ngày trôi qua là bình an và hạnh phúc tăng lên, nhanh đến bất ngờ.

Con nhớ rằng thời gian ban đầu khi mới tập tu thấy khó quá. Thất niệm dài dài. Đau khổ vẫn triền miên, mặc dù con đã có đủ thứ trên tay. Nhưng nếu những ngày đó không trồng sen, không bắt đầu, không dốc sức thì làm gì có được những bông sen đầu tiên, đúng không Thầy.

Con ngồi ở Frankfurt và nhớ về chuyến thăm quê hương Việt Nam vừa mới đây của Thầy. Để có thể thu xếp được chuyến về này của Thầy là sự cố gắng không mệt mỏi của quý thầy, quý sư cô và tăng thân. Năm 2017 này thật đáng ghi nhớ đối với Phật tử trong nước Việt Nam của chúng con. Bởi đến bao giờ Thầy mới sẽ quay lại quê hương yêu dấu!!!

Thầy thương kính,

Bao năm qua con đã đọc **“Đường xưa mây trắng”** và rồi nghe **“Đường xưa mây trắng”** mỗi đêm, nghe suốt đêm, kể cả khi con đã ngủ. Con đọc và nghe mà như thấy Thầy chính là Phật của 2.600 năm trước. Đây là 1 trong những tác phẩm mà con thích nhất đấy ạ, đã làm thay đổi con nhiều nhất đấy ạ.

Nhân sinh nhật của Thầy con ngồi xem lại 1 loạt sách do Thầy viết như **“Nẻo về của ý”**, **“An lạc từng bước chân”**, **“Phép lạ của sự tỉnh thức”**, **“Gieo**

trồng hạnh phúc”, **“Muốn an được an”**, **“Thiền sư Khương Tăng Hội”**, **“Hạnh phúc cầm tay”**, **“Con đường chuyển hóa”**, **“Đạo Phật của tuổi trẻ”**, **“Đạo Phật đi vào cuộc đời”** và **“Tay thầy trong tay con”**. Đêm qua con đã đọc lại 2 cuốn mới nhất, xuất bản nhân dịp Thầy về Việt Nam năm 2017 này **“Tìm bình yên trong gia đình”** và **“Tĩnh lặng”**.

Con đã bình yên và tĩnh lặng một mình để cảm nhận Thầy đang và luôn có mặt bên con ngay bây giờ, trong mọi nẻo đường, trong từng bước chân, trong từng hơi thở. Rồi con cùng các đồng nghiệp, bạn hữu đang ngồi tại khắp bốn phương trời để nguyện cầu và gửi năng lượng yêu thương tới Thầy. Thầy có biết rằng, sức khỏe và bình an cũng như sự có mặt của Thầy là món quà quý giá nhất mà chúng con nhận được.

Con đang ngồi nhắm mắt lại và nhớ đến câu nói thân thương và những lời dạy của Thầy. Rằng, này con, có rất nhiều khách sẽ đến viếng nhà con. Khách thích con hay không thích con, khách hạnh phúc hay khổ đau, khách như ý hay bất như ý, khách thị phi, hay hiểu biết, yên lặng mỉm cười Con phải giữ nguyên vị trí chủ nhân ngôi nhà. Sống với khách nhưng không là khách. Con không cần phải trốn tránh, không cần! Khách đến rồi khách đi. Hãy nhớ câu chuyện của Bụt, ai đem đến những gì mà con không nhận, sẽ trả về cho chính họ!

Con đang ngồi tĩnh lặng theo đúng lời dạy của Thầy. Rằng tĩnh lặng là điều cốt lõi. Chúng ta cần tĩnh lặng như chúng ta cần không khí, như cái cây cần ánh sáng mặt trời. Nếu tâm trí của chúng ta luôn chứa đầy những toan tính và lo lắng thì chúng ta chẳng thể tìm được một khoảng trống cho chính mình.

Con và các cộng sự đang ngồi yên trong tĩnh lặng để bên Thầy từ nay đến ngày sinh nhật lần thứ 91 của Thầy và dài lâu hơn nữa. Chúng con đang bình yên và hạnh phúc bên Thầy, với Thầy, cùng Thầy. Ngày tiếp nối của Thầy cũng là ngày tiếp nối của con, của chúng con mà.

Các Con Là Gia Tài Của Thầy

Chân Vĩ Nghiêm

Chiều nay đem cơm cho Thầy về lòng con lại bồi hồi xúc động, cứ nhớ mãi những câu chuyện Thầy kể, những lời Thầy nói như gởi gắm lại tất cả tâm tư tình cảm Thầy dành cho các con. Thầy luôn nhắc con rằng: **“Thầy có trong con, chỉ cần lúc nào con muốn thì sẽ tiếp xúc với Thầy ngay”**. Thầy ơi! dù con biết rằng Thầy luôn có trong con nhưng con vẫn chấp nhận sự khờ dại thiếu tuệ giác của mình mà chấp vào một vị Thầy bằng xương bằng thịt để thương để quý. Phải chăng Thầy muốn con sẽ không quá khổ đau, hệ lụy khi không có Thầy bên cạnh?

Lúc dùng cơm Thầy đi hâm canh kim chi cho nóng để đãi chúng con, Thầy biết con rất thích món đó nên nhường hết cho các con, không để lại một chén nhỏ nào cho Thầy cả, con ăn canh kim chi mà trân quý vô cùng, Thầy còn để ý xem con có đủ cơm không để sốt cho con thêm một muỗng nữa. Không ngờ những gì các con thích Thầy đều để ý, nếu có dịp sẽ làm cho các con vui hạnh phúc. Thầy thương chúng con quá Thầy ơi.

Lúc đó sư em Trắng Mai Thôn kể cho thầy nghe là sư cô Trung Châu chia sẻ trong ngày xuất sĩ, khi sư ông đi ra để dắt đại chúng đi thiền hành sư cô nhìn thấy ánh mắt của Thầy nhìn các con tràn đầy sự thương yêu. Sư cô nói « **Sư Ông thương quý thầy quý sư cô lắm đó** ». Thầy im lặng một chút rồi nói: « **Các con là gia tài của thầy sao thầy không cương không quý cho được** ». Nghe Thầy nói như vậy lòng con sung sướng muốn trào nước



mắt. Con biết Thầy thương chúng con nhiều lắm. Nhiều khi Thầy cầm tay thấy bàn tay con lạnh ngắt, thầy xót xa: tay con lạnh quá, để Thầy truyền hơi ấm cho con. Cách Thầy xót xa đau lòng khi các con bị lạnh hoặc vấp ngã, thể hiện tình thương Thầy dành cho chúng con quá lớn như một người cha, người mẹ thương con, muốn dang cánh tay ra che chở bảo bọc dù các con đã khôn lớn, có đứa thì mười mấy tuổi nhưng cũng có người đã bốn năm sáu chục tuổi. Có lẽ trong mắt Thầy: **« con chưa bao giờ khôn lớn, kể gì mười năm hai mươi năm »**. Cho nên con cố gắng thực tập bảo hộ chăm sóc mình, để Thầy bớt lo lắng cho con.

Buổi cơm tối trước Thầy kể chuyện về năm anh chị tác viên xã hội bị bắn chết ở sông Sài Gòn và chị Nhất Chi Mai tự thiêu để kêu gọi hòa bình. Khi nghe tin ấy lòng Thầy đau như cắt, đứt từng khúc ruột. Thầy bệnh đến mười hôm, một khối u buồn đè nặng trong tâm hồn, bởi Thầy thương các anh chị quá, họ như những đứa con do chính mình sinh ra, các anh chị đã theo mình tu học và phụng sự xã hội mà phải hy sinh như vậy. Mãi đến khi Thầy quán chiếu và ngồi viết xuống tác phẩm **« Nẻo Về Tiếp Nối Đường Đi »** thì mới giải tỏa được phần nào nỗi đau đó. Khi nói điều đó Thầy nhìn con và con cảm nhận Thầy cũng thương con như vậy, nếu con lỡ có chuyện gì không hay xảy ra thì Thầy cũng đau xót vô cùng.

Điều làm con suy tư nhiều khi nghe Thầy dạy: **“Các con sau này nếu thấy cái gì đẹp hãy ngắm cho Thầy, các con mà lo lắng bận rộn quá không có thời gian để ngắm trăng sao thì các con bất hiếu với thầy lắm đó.”** Con nghe đến đó mà ghen ngào giống như Thầy dặn dò, phó chúc lại tất cả cho các con của Thầy, trong lòng dâng lên một nỗi sợ hãi một ngày nào đó Thầy sẽ ẩn tàng. Đối với con ngày đó sẽ là ngày con mất cả bầu trời. Con không sợ Thầy chê con tu dở, còn nhiều mê chấp nên mới không tiếp xúc được Thầy trong những cảnh cây ngọn cỏ, bầu trời, mây nước trăng sao. Cái dở ấy, cái mê ấy cũng đáng giá lắm, đáng quý lắm phải không Thầy bởi nó giúp con biết trân quý và hưởng thụ tình thầy trò thêm sâu sắc, nó cũng giúp cho con thấy giá trị của những phút giây bên Thầy. Thầy ơi, con nhớ trong đường xưa mây trắng Thái tử Sidhatta có nói: những người

thương nhau thì phải ở với nhau. Tuy con thương Thầy lắm nhưng con không được ở gần Thầy nữa, con phải xa Thầy để mang ước nguyện của Thầy đi về tương lai. Dầu rằng nơi ấy với con còn nhiều khó khăn nhưng con vẫn phải đi và đối diện với nó. Con sẽ đi bằng đôi chân của Thầy, ngắm cảnh bốn mùa bằng con mắt từ bi của Thầy, và thở những hơi thở chánh niệm, Thầy sẽ được biểu hiện trong hình hài của con. Tuy xa cách về không gian nhưng thầy trò mình không bao giờ ngăn cách.

Thầy kể rằng ngày xưa khi Thầy còn trẻ, thầy giảng dạy cho tăng ni sinh, lúc đó Thầy đã dạy cho quý thầy quý sư cô hát những bài hát của gia đình phật tử. Tiếng hát vang lên trong khu giảng đường làm Thầy hiệu trưởng (*tức Hòa thượng Thích Đôn Hậu*) đi ngang qua lớp nhìn vào, nhưng Ngài không nói gì cả.

Ngày xưa quý thầy quý sư cô không được hát hò, nhưng Thầy rất tiến bộ, tư tưởng cách mạng hiện đại hóa Phật giáo trong Thầy đã hình thành từ khá sớm cách đây khoảng 60 năm về trước. Thầy đã đưa đạo Bụt bước lên một bước mới, phát triển tinh thần đạo Bụt Nhập Thế của truyền thống Phật Giáo Việt Nam trở thành Đạo Bụt Ứng Dụng. Đến bây giờ người ta mới chấp nhận được một phần nào tư tưởng và sự thực tập của pháp môn Làng Mai. Nếu đạo Bụt không đi kịp thời đại không gần gũi thực tế thì đạo Bụt sẽ không còn tồn tại và phát triển đến hôm nay. Theo dòng lịch sử thì đạo Bụt đã trải qua ba giai đoạn: đạo Bụt Nguyên Thủy, đạo Bụt Hệ Phái, đạo Bụt Phát Triển, đến những năm 50 của thế kỷ 20 Thầy đã phát triển thêm làm lớn mạnh và giàu có cho nền Phật giáo nên giai đoạn thứ tư hình thành là đạo Bụt Ứng Dụng. Thầy là người chặt lọc tinh túy của Phật Giáo Nguyên Thủy và Phật Giáo Phát Triển để tìm ra những phương pháp thực tập ứng dụng trong đời sống hàng ngày giúp mọi người thấy được rằng đạo Phật không phải chỉ là lý thuyết suông mà nó giúp tháo gỡ khó khăn, nuôi dưỡng hạnh phúc giữa đời thường. Trên con đường dài hơn 60 năm để khơi lại một đạo Bụt Nguyên Chất thì Thầy phải trải qua bao nhiêu điều thị phi, nhiều chỉ trích lên án nặng nề. Nhiều khi con nghĩ thời gian đó Thầy cũng cô đơn lạc lõng giữa muôn người.

May mắn thay Thầy cũng tìm được những người tri kỷ, để chia sẻ nỗi niềm hoài bão. Mà cũng thật đáng thương thay những bậc vĩ nhân ấy đều là người nước ngoài, vì cái thấy của Thầy quá lớn, quá sâu rộng không còn nằm trong phạm vi một quốc gia, mà nó mang tính đại đồng nên cần những tâm hồn lớn mới sẽ chia được, họ phải vượt qua những giáo điều, sự khác biệt tôn giáo, văn hóa, vượt lên trên những định kiến của xã hội mới có thể chấp nhận được những cái thấy mới mẻ của Thầy. Những cái thấy, kiến giải của Thầy đã đóng góp rất lớn làm thay đổi những lối mòn tư duy sai lệch về đạo Phật. Con tự hỏi liệu Thầy có cô đơn trong thời gian đó không? Con tự trả lời là Thầy đã hạnh phúc trong cô đơn, Thầy cô đơn nhưng không cô độc. Trên đỉnh cô liêu ấy là một bầu trời bát ngát mệnh mông rộng lớn, và từ đó Thầy phóng được tầm nhìn thoáng đãng rộng rãi không phân biệt kỳ thị. Chính vì thế mà Thầy đã đứng yên trên sóng gió bão tố. Có hôm Thầy bảo: ***“là đệ tử thầy thì các con phải chấp nhận những lời phản bác những lời chỉ trích, bởi những điều thầy nói ra bây giờ sẽ gây sốc cho nhiều người. Nhưng mình phải dùng con mắt khoa học, con mắt đại thừa mà soi rọi vào nguồn gốc nguyên thủy mình sẽ tìm ra những cái thấy chưa đủ chín của các bộ luận, hoặc những điều mà các vị tổ sư vay mượn từ các truyền thống khác.”***

Thầy là người mở đường là người bút phá thì phải chịu nhiều thiệt thòi, chịu nhiều tai tiếng. Con rất khâm phục bản lĩnh của Thầy dám nói lên cái thấy của mình và dám thực hiện những gì mình thấy cần thiết, vì điều đó sẽ đem lại lợi lạc cho nhiều người. Thầy nói: Thầy phải làm điều đó cho các con, nếu Thầy không làm không chỉ dạy cho các con thì sau này ai làm cho các con đây? Con rất cảm động, Thầy biết rằng muốn đưa đạo Phật tiến lên tầm cao mới thì phải chấp nhận nhiều phản ứng trong thời gian đầu, nhưng Thầy đủ khả năng để ôm ấp và chuyển hóa những điều nhìn nhận không mấy tích cực. Thầy là người đặt nền móng để cho các con Thầy tiếp nối và phát triển mà không có quá nhiều chướng duyên trở ngại như Thầy. Có hôm Thầy nói con phải dạn dĩ lên, phải làm giống Thầy. Con nhìn Thầy và nói: Con còn sợ, Thầy cho con cái mạnh mẽ, bản lĩnh đó Thầy nhé. Thầy gật đầu và cười. Con thích nhìn

Thầy cười nheo mắt lại, rất là tươi trẻ. Chỉ cần cái gật đầu đó thôi thì con biết rằng Thầy đã cho con rồi, Thầy luôn đứng đằng sau để yểm trợ cho con để con không sợ hãi khi làm việc gì. Đúng là làm con của Thầy, muốn trở thành sự tiếp nối xứng đáng thì con phải có bản lĩnh của Thầy.

Có hôm thầy trò ngồi nói chuyện với nhau về cuốn Đường Xưa Mây Trắng. Thầy nói: Ngày xưa người ta cứ thần thánh hóa đức Phật, cho Ngài là từ trên trời giáng sinh và Ngài được sinh ra từ nách của hoàng hậu Maya. Điều đó tước mất quyền làm người của Bụt. Tội nghiệp cho Bụt, các con của Ngài thương Ngài quá mà hóa ra hại Ngài. Nếu Ngài không phải là con người thì giáo pháp của ngài không thể áp dụng cho con người được, chỉ có những vị thánh mới có thể thành Phật được, còn con người thì không thể. Vì vậy nên quyển Đường Xưa Mây Trắng là văn bản đầu tiên đòi nhân quyền cho Bụt. Thật là le phải không con. Rồi thầy trò cùng cười. Con rất thích điều này, rất hiện đại, rất thực tế, và ***“nó rất là Thầy”***.

Thầy ơi, có phải do con quá thương kính Thầy nên chuyện gì Thầy nói con đều để tâm nhớ nghĩ, con đều trân quý, và tự hứa sẽ cố gắng thực tập một cách tốt nhất mà mình có thể. Ngay những lúc ăn cơm trò chuyện đó, con đều cảm thấy được Thầy trao truyền cho con cái nhìn chánh kiến, kinh nghiệm bao nhiêu năm nghiên cứu tu tập mà Thầy đã tích lũy được. Cái đó khó tìm kiếm được trong sách vở. Con đang sống trên một kho báu vô giá, con thấy mình thật giàu có. Bởi vì chúng con có Thầy.



Đi Cùng Thầy

BBT Làng Mai

Chia sẻ của nhóm tăng thân Sài Gòn – Indonesia – Trung Quốc sau hành trình 8 ngày xuyên Việt tìm về quê hương tâm linh.

Sài Gòn những ngày đầu tháng 10.

Không khí tấp nập và ồn ào của thành phố làm con hơi lao xao. Con tự nhắc mình quay về với hơi thở để thư giãn toàn thân, quay về với những gì nuôi dưỡng nơi tự thân mình. Thế rồi khung cảnh của những ngọn núi xanh ngập trong mây hiện lên trong tâm trí con, những bậc đá nối nhau đưa bước chân con lên đỉnh cao Yên Tử, nơi con như hòa tan vào không gian bao la. Con thấy mình là ngọn cỏ xanh, là bông hoa đại trắng, là hòn đá, là cơn gió nhẹ. Cảm giác tự do và trọn vẹn. Cùng anh chị em, chúng con đã bước những bước vững chãi đến nơi chân mây, cùng cất lời ca **“mình là cụm mây bay cũng như trời xanh cao,**

là cánh chim ngàn đang đôi cánh bay thật xa...”.

Hòa cùng sương khói, đỉnh thiên bồng trở nên vang vọng và đi vào lòng người. Con thấy trong thoáng chốc những người khách du lịch đã dừng lại và lắng nghe mình. Tình anh chị em thật đẹp trong giờ phút ấy!

Chúng con đang nuôi dưỡng niềm bình an và hạnh phúc của nhau. Chúng con đang cùng nhau trên hành trình trở về với chính mình để tiếp xúc với những nhiệm màu của sự sống, để cởi bỏ mọi ràng buộc quá khứ và tương lai, để sống trọn vẹn với thiên nhiên, với anh chị em.



Sau chuyến đi, điều làm con nhớ nhất không phải là những cảnh đẹp thiên nhiên mà là vẻ đẹp của tầng thân, là tình cảm ấm áp của tầng thân khắp chốn dành cho nhau ở mỗi nơi chúng con có mặt, là những buổi ngồi yên và uống trà với anh chị em... Và con biết rằng chừng nào con còn có sự thực tập thì chừng đó con còn có tầng thân trong tim mình.

Trăng khuya đã lên, tuy không tròn như trăng 16 nhưng trăng đêm nay vẫn là trăng thu. Cũng như vậy, dù là tầng thân ở Sài Gòn, Đà Nẵng hay Hà Nội, chúng con vẫn cùng hòa vào một dòng sông lớn của sự thực tập đang làm lan tỏa tỉnh thức, bình an và hạnh phúc.

(Chia sẻ của Phan Thị Hiếu – Tâm Hạnh Nguyên tầng thân Trắng Rằm)

Trong chuyến trở về với quê hương tâm linh – Việt Nam, con rất biết ơn miền đất xinh đẹp và bao dung đã sinh ra Thầy. Con đã tiếp xúc sâu sắc hơn với Thầy, với tầng thân Làng Mai, đã có cơ hội được gặp gỡ tầng thân khắp chốn từ Nam ra Bắc. Con rất biết ơn rằng mình đang cùng hòa vào dòng sông tầng thân ấy.

Thầy từng nói rằng: Cuộc đời Thầy là một thông điệp. Chúng con cũng chuyên chở thông điệp riêng của mình, có thể là khác nhau nhưng không

hề tách biệt mà hòa hợp như nước của một dòng sông. Thầy kính thương, kính mừng ngày tiếp nối của Thầy. Nhờ những lời dạy của Thầy mà Thầy luôn có trong chúng con và chúng con luôn có trong Thầy. Chúng con chính là sự tiếp nối của Thầy. Cùng với nhau chúng ta là một.

(Chuyển ngữ từ bài viết của Andie Yu – tầng thân Trung Quốc)

Những chặng đường mà con qua, những nơi mà con đến – Huế hay Bảo Lộc, Từ Hiếu hay Phương Bối Am – đều mang dấu chân Thầy. Thầy đã cống hiến cuộc đời mình cho mảnh đất này và trải qua bao thăng trầm cho đến khi Thầy tìm ra được con đường xây dựng tầng thân.

Chuyến đi đã cho con nhiều trải nghiệm quý giá, được tiếp xúc với tầng thân khắp nơi và học được cách kết nối tầng thân trong sự hòa hợp như Thầy luôn căn dặn. Con được tiếp xúc với những ánh mắt, nụ cười ấm áp và vô tư của quý thầy và quý sư cô mặc dù điều kiện sinh hoạt rất giản đơn và xa rời chốn phố thị. Điều này làm cho con thêm niềm tự tin vào con đường thực tập.

Con nghe thấy tiếng gọi: Hãy bước cùng Thầy! Vâng, con đang bước đi cùng Người trên con đường Hiếu và Thương. Cùng với tầng thân, chúng con đi về biển lớn.

Trong Âm Ngoài Êm

“Đạo Bụt không chống lại việc làm giàu, sự thành công. Nhưng đạo Bụt nói với chúng ta rằng quyền lực, danh vọng và tiền tài không đủ để đảm bảo một hạnh phúc chân thật. Để có được hạnh phúc chân thực ấy, ta phải có một chiều hướng tâm linh, phải học chế tác đạo đức, tri đức và ân đức.

Quyền lực, danh vọng, tiền tài khi có tình thương thì mới trở thành những dụng cụ màu nhiệm để mang lại hạnh phúc, nhưng khi thiếu vắng tình thương thì chúng sẽ trở thành những yếu tố phá vỡ hạnh phúc. Dù đang ở vị trí nào trong xã hội, chúng ta cũng phải biết rằng hạnh phúc chân thật chỉ có được khi chúng ta có chiều hướng tâm linh. Chiều hướng tâm linh giúp chúng ta chế tác tình thương, tình thương giúp chúng ta sử dụng quyền lực của chúng ta một cách đúng phép, đem lại hạnh phúc cho mình và người.

Trong một gia đình mà có hạnh phúc, trong một doanh nghiệp mà có hạnh phúc, trong một trường học mà có hạnh phúc thì chúng ta sẽ tạo dựng được chung quanh ta một xã hội có hạnh phúc. - TNH

Tạ Từ Thoắt Đã Dời Chân Cối Ngoài

Ban Thị giả

Ghi chép của Ban Thị giả ngày thứ hai Sư Ông trở về Tổ đình Từ Hiếu và những ngày tiếp theo ở Việt Nam.

Hơn tám giờ sáng, thứ Hai, ngày 04.09.2017, ánh mặt trời thấp trong vắt trên các ngọn cây và thả từng vạt mỏng trên nền vườn chùa Tổ, Sư Ông đã có gần hai giờ đồng hồ rong chơi quanh khuôn viên Tổ đình Từ Hiếu, nơi đã gắn bó sâu sắc với những năm đầu tiên Sư Ông xuất gia học đạo.

Đây, ngôi tháp cổ phủ rêu phong theo năm tháng, nơi bóng hình của Tổ khai sơn Tánh Thiên Nhất Định vẫn còn đó bài học hiểu đạo và công trình dựng tăng đã lưu xuất nhiều thế hệ xuất sĩ, nhiều bậc cao tăng tài đức.

Đây, con đường đất sỏi đi ngang Tàng Tháp, nơi những bức tường sạm màu ấy, sư chú Phùng Xuân ngày xưa đã cùng với các huynh đệ khác gom lá thông nướng nắm, nướng măng.

Đây, trên con đường từ Tổ đình qua Ni xá Diệu Trạm, hồ Sao Hôm cuối hạ vẫn còn cho những đóa sen hồng tươi thắm. Nơi thư quán, Sư Ông đã dừng lại ngắm nhìn từng tác phẩm của mình trên kệ sách, thăm coi phòng ở của các sư cô và nơi sinh hoạt có được thoải mái không.

Đây, khu Lăng Viện nơi sư chú Phùng Xuân đã từng ra nằm đọc sách trên nền mát rượi. Hôm nay, Sư Ông đến thăm và dừng lại đọc rất nhiều tấm bia bằng chữ Hán trong Lăng Viện.

Đây, cổng tam quan cổ kính, gần hồ bán nguyệt, nơi đã không biết bao nhiêu buổi chiều sư chú Phùng Xuân ngồi nhỏ cỏ và nghe tiếng tụng kinh công phu của chú Tâm Mãn từ Đại Hùng Bảo Điện vọng xuống. Trong khung cảnh màu nhiệm



ấy, sư chú Phùng Xuân lắng tai nghe cho đến khi bóng tối phủ đầy mà vẫn chưa chịu bước xuống hồ rửa tay.

Đây, hồ bán nguyệt, nơi sư chú Phùng Xuân đã từng mang những trái mít non tươi xuống gọt vỏ để cho dì Tư hay chính sư chú sẽ nấu một nồi canh mít thơm ngon với lá lốt. Hôm nay, Sư Ông đã ngồi chơi rất lâu nơi những bậc cấp dẫn xuống hồ. Sư Ông thường thức trà, ngắm nhìn hồ nước, ngắm nhìn cổng tam quan, nghe quý thầy quý sư cô và những Phật tử cư sĩ hát thiền ca. Có lúc, Sư Ông dạy tất cả mọi người ngưng hát, cùng im lặng để có mặt nơi thực tại màu nhiệm trong phút giây huyền thoại này, phút giây thầy trò hiện hữu nơi chốn Tổ linh thiêng.

Quý thầy trong phiên thị giả cho biết rằng, lúc mười giờ tối và hai giờ khuya, Sư Ông cũng đã đi dạo những nơi gần thất Lăng Nghe, ra thăm thiền đường Trăng Rằm, nơi có chân dung của thiền sư Tánh Thiên Nhất Định, bậc cao tăng khai sơn Tổ đình. Sư Ông muốn đi xuống Tổ đường nhưng đường dẫn xuống đã bị phá bỏ. Sư Ông dạo quanh khuôn viên thiền đường Trăng Rằm và ngắm nhìn rất kỹ những cây cối trong vườn, ngắm nhìn cây và đang cho rất nhiều trái bên hông thất Sư Ông trong ánh trăng tháng Bảy.

Buổi chiều, Sư Ông cũng ra ngoài dạo chơi, thăm giếng nước xưa, thăm đồi thông cổ, thăm lại những cây bụi già đã cho rất nhiều trái ngon. Từ nơi khoảng sân đất quen thuộc bên hông chánh điện, Sư Ông ra thăm tháp Bốn sư là Sư cổ Thanh Quý Chân Thật. Sư Ông đã đi thiền quanh tháp một vòng, dừng lại đọc bài kệ bằng chữ Hán in nơi bức tường thành, thật chậm rãi và kính cẩn, trước khi qua thăm tháp của Sư thúc Chí Mậu và về lại thất nghỉ ngơi. Nơi bốn trụ lớn trước tháp Sư thúc, lúc Sư Ông dừng lại thăm, có những con chim bồ câu bay đến đậu rất yên bình.

Mỗi nơi Sư Ông đi qua, chúng con cảm thấy Sư Ông đã tiếp xúc rất sâu sắc với năng lượng thương yêu, bình an và có mặt. Chúng con cảm thấy chư vị Tổ sư qua các thời đại và hồn thiêng sông núi cùng có mặt trong khung cảnh màu nhiệm này. Nghĩa tình, hiểu đạo, tha thứ và bao

dung trọn vẹn nơi sự có mặt của Sư Ông. Nhưng dường như trên khuôn mặt của Sư Ông lộ rõ một ưu tư gì đó gợn nét buồn khó tả. Chẳng biết có phải vì Sư Ông thấy không khí Tổ đình không còn sinh khí như xưa, nơi đã từng có trên một trăm người xuất gia tu học miên mật bên nhau. Chúng con, ban thị giả không thể thấu hiểu được hết cảm nhận, tâm sự, trăn trở của Sư Ông và chỉ biết làm một việc thôi – việc thị giả.

Chúng con vẫn nghe lời Sư Ông trong nắng gió, như là một lời hứa mà Sư Ông vừa thực hiện:

“Chùng nào các con về chùa Tổ, thầy sẽ đưa các con đi khắp các nẻo đồi núi, vườn tược, ngõ ngách, bụi tre, bờ giếng của chùa. Các con sẽ tập nhìn bằng mắt của Sư Ông, bằng mắt của thầy, nghĩa là bằng mắt của chính các con. Góc nào cũng đầy những kỷ niệm. Ví dụ cái thành vôi ở ngôi mộ bên đồi Tàng Tháp. Ngày xưa chú Tâm Mãn và chú Phùng Xuân thường nướng những gốc măng cán giáo và những gói nắm tươi ở đấy. Trước hết là những gốc măng cán giáo. Hai chú đi quơ lá thông dồn vào góc tường và đốt cho đến khi các gốc măng chín mềm. Thịt măng vàng tươi và thơm ngon lạ thường. Hai chú ăn măng nướng với tiêu muối đựng trong một chiếc lá vả. Còn nắm nữa. Đủ các loại nắm. Nắm thông, nắm mỗ, nắm mồng gà, nắm trà, nắm mối... Hai chú xuống suối rửa nắm thật sạch trong lòng suối, xát nắm bằng muối, rửa sạch lại lần nữa, rồi mới bọc nắm, tiêu, muối vào nhiều lớp lá vả tươi, gói lại, dùng lá thông khô mà đốt. Khi nắm chín, các chú ăn với những lá rau thơm, rau húng, rau quế, rau tía tô... hái ở các vườn chùa. Tuổi thiếu niên rất thèm khát, thèm chơi, thèm nghịch ngợm, thèm riêng tư, thèm những gì không chính thức, thèm những gì hoang dại. Tình bạn thời niên thiếu, nhắc lại, vẫn còn thấy thèm mãi mãi.

... Trăng núi đồi Dương Xuân sáng quá.

Chú Phùng Xuân không thể không trở thành thi sĩ.

Nhưng thơ không phải chỉ là ánh trăng. Con cũng đã biết như thầy là chất liệu làm nên thi ca cũng là cảnh bùn lầy nước đọng, cũng là bão lửa giữa hư không, cũng là mái tranh nghèo chờ đợi ven sông,

cũng là mái chèo của đoàn người cứu trợ, cũng là hiểm nguy xông pha, cũng là hoa vàng trúc tím và chân như bản thể”.

(Trích từ tác phẩm “Con ghé nhỏ đuổi chạy mặt trời” – Sư Ông Làng Mai)

Cũng ngay trong buổi chiều cùng ngày, sau khi đi dạo quanh chốn Tổ, Sư Ông đã ra dấu đưa Sư Ông rời Tổ đình. Sư Ông đã dạo quanh hồ bán nguyệt một vòng và đứng vào lúc 15 giờ 40 phút, khi ánh mặt trời vẫn còn thấp sáng chốn Cổ Đô, trải từng vạt mỏng nơi cổng tam quan Từ Hiếu, Sư Ông quay lại đưa tay xá chào chốn Tổ. Hình ảnh Sư Ông ra hiệu thị giả dừng lại, rồi hướng về cổng tam quan, xa xa là những nơi chốn ghi dấu bao kỷ niệm êm đềm trong cuộc đời sư chú Phùng Xuân, Sư Ông chấp tay, cúi đầu xá chào trước khi lên xe, đã in đậm trong lòng mỗi chúng con. Bản thân chúng con – thị giả bên cạnh Sư Ông – cảm thấy rất bất ngờ trước quyết định đột ngột và dứt khoát của Sư Ông. Chúng con đều ngỡ ngàng không hiểu lý do vì sao!

Ngày 05.09 là một ngày dường như im lặng tuyệt đối và trong lúc hầu Sư Ông, chúng con chỉ thấy nơi ánh mắt của Sư Ông vẫn chưa rời được nét trầm tư kỳ lạ ấy và thường hay lắc đầu. Ngay vào buổi sáng này, Sư Ông đã ra dấu đưa Sư Ông về Thái Lan. Sư Ông đã chỉ vào sư cô Linh Nghiêm, một sư cô lớn người Thái Lan xuất gia tu học với Sư Ông, rồi chỉ lên trời và chúng con biết là Sư Ông muốn đi xa. Chúng con không chắc lắm nên sư cô Linh Nghiêm xác nhận lại với Sư Ông: **“Bạch Thầy, có phải Thầy muốn về Thái Lan không?”** Sư Ông gật đầu và ra dấu phải tiến hành liền. Chúng con báo cho ban tiền trạm. Các sư anh, sư chị trong ban tiền trạm đã nhanh chóng sắp xếp công việc. Lại một lần nữa chúng con vô cùng bất ngờ và không hiểu được lý do vì sao!

Chiều tối, có Hòa thượng Giác Quang vào thăm, nắm tay Sư Ông, chúng con đứng quanh, cảm nhận được tình thầy trò thâm sâu, hiểu nhau trong sự im lặng. Đây là những tri kỷ của Bụt, của Tổ. Hòa thượng Giác Quang đã có mặt rất sớm tại Diệu Trạm để chờ đón Sư Ông trong ngày Sư Ông trở về Từ Hiếu, chúng con thấy nơi bóng hình

ấy chỉ có tình thầy trò, tình huynh đệ, không sợ hãi, không nghi kỵ, không đua tranh, không nhân danh bất kỳ một hệ phái tư tưởng nào.

Thầy Từ Hải và quý sư cô ở Diệu Trạm cũng có mặt hầu thăm Sư Ông, dùng cơm tối chung với Sư Ông và hát thiền ca. Thầy Từ Minh, thầy Từ Tế, thầy Minh Hy, thầy Pháp Nhiệm và các sư cô Diệu Trạm sáng hôm sau cũng có mặt thăm Sư Ông.

Chiều 06.09, hai giờ, Sư Ông chào tạm biệt đại chúng, chào tạm biệt gia đình chủ nhà và các thân hữu, lên xe ra sân bay. Sau khi làm các thủ tục, máy bay đã cất bánh khỏi đường băng sân bay quốc tế Đà Nẵng đúng 15 giờ 13 phút. 16 giờ 31 phút, máy bay đáp xuống sân bay quốc tế Don Mueang, Bangkok. Sư Ông về đến Tu viện Làng Mai Thái Lan vào lúc 19 giờ 50 phút với đông đảo hàng đệ tử xuất sĩ và cư sĩ cung đón. Sáng hôm sau, Sư Ông ngồi thưởng thức trà nơi hành lang thất Nhìn Xa và nhìn bốn chúng dùng cơm sáng quanh hồ trước thất với ánh nhìn tràn đầy yêu thương nhưng cũng không giấu được nét ưu tư còn đọng lại trong ánh mắt, có lẽ đó là ưu tư về vận mệnh của chùa tổ Từ Hiếu! Sức khỏe của Sư Ông vẫn rất tốt sau chuyến đi dài.

Chuyến đi Việt Nam bắt đầu từ ngày 29.08 và kết thúc vào ngày 06.09, chín ngày được đi bên cạnh Sư Ông, chúng con luôn cảm thấy nguồn năng lượng tuệ giác tổ tiên dân tộc và tổ tiên tâm linh có mặt bên cạnh Sư Ông trong những quyết định và những lời dạy vô ngôn của Người. Sư Ông đã trở về lặng lẽ, đã ở lại Tổ đình Từ Hiếu không quá 24 giờ đồng hồ, và đã rời Việt Nam trong sự bất ngờ của nhiều người, khiến cho chúng con nhớ một câu thơ trong truyện Kiều: **“Tạ từ thoát đã dời chân cõi ngoài”**. Chúng con xin trích bốn câu thơ của Sư Ông Làng Mai:

*“Ta vẫn còn đến đi thong dong
Có không còn mất chẳng bắn khoăn
Bước chân con hãy về thanh thân
Không tròn không khuyết một vầng trăng.”*

Mẹ An – Con An

Thủy Đỗ

Tôi có duyên lành trở về tu viện Mộc Lan sau bốn năm để tham dự khoá tu **“Tâm bình, thế giới bình”**. Sau đó là khoá tu xuất sĩ gồm 125 vị đến từ các trung tâm khác của Làng Mai. Tu viện chào khách phương xa với những cây Mộc Lan nay đã khá lớn.

Trời chiều đầu thu gió hơi se lạnh, vài cây lá bắt đầu vàng đong đưa trong nắng chiều trong vắt, càng làm nổi bật màu xanh đậm và nâu của lá. Những nụ cười thân thương của quý thầy quý sư cô trẻ cùng vài người bạn đạo quen biết làm tôi quên hết mệt sau chuyến bay xuyên bang.

Sau một đêm ngủ ngon, tôi được đánh thức bởi tiếng đại hồng chung ngân vang. Trời từ từ sáng. Mộc Lan vẫn hiền lành, khiêm tốn quỳ mình trong những đồng cỏ xanh. Nhìn ra phía rừng cây quanh tu viện, tàng lá đan vào nhau như hoa văn

nổi bật trên nền trời trong xanh, nhất là mỗi sáng mây hồng rạng rỡ dịu dàng chào đón một ngày mới với 24 giờ tinh khôi.

Tuy không phải là mùa trăng, nhưng đêm Mộc Lan thật huyền ảo với sự im lặng tràn đầy sự sống của vạn vật cùng bao vì sao sáng tỏ trên nền trời đen thẫm.

Hoa Mộc Lan là loài hoa biểu tượng của bang Mississippi đó bạn, nơi đây đã ghi dấu sâu đậm lịch sử tranh đấu nhân quyền của người dân. Đài tưởng niệm Mục sư Martin Luther King cùng Sư



Ông Làng Mai giản dị với vài ghế ngồi làm bằng những khúc cây to bên đồng cỏ xanh mát, dù vậy thật trang trọng.

Quý thầy, quý sư cô nơi đây đã hết lòng **“chịu chơi, chịu làm, chịu tu, chịu học”**. Đúng là **“tất cả trong một”** (*“All in one”*). Với sự đóng góp công sức của quý Phật tử địa phương, chỉ trên dưới mười năm, Mộc Lan đã trở nên một nơi tu tập lý tưởng với đầy đủ tiện nghi cho tứ chúng sinh hoạt. Tăng xá mới được xây trong rừng, từ phòng nhìn ra nơi nào cũng tràn ngập màu xanh của lá rừng.

Tôi thấy nhiều thiền sinh Tây phương với áo vạt hò nâu mới toanh, can đảm nhưng vẫn rụt rè thử các món ăn Việt. Tôi nghe đâu đây bài thiền ca quen thuộc:

*“Anh em ta từ bốn phương trời
Chị em ta từ khắp năm châu
Không phân biệt màu da tôn giáo
Cùng về đây xây đắp yêu thương...”*

Lòng tôi chùng xuống, cúi đầu nghĩ đến Sư Ông, Người giúp chúng ta khai phá, mở lối yêu thương bằng những chất liệu có sẵn nơi mỗi người như hơi thở, bước chân ý thức. Toa thuốc màu nhiệm này đã dìu dắt bao người tìm lại ý nghĩa cuộc sống.

Tôi chấp tay nguyện cầu cho quý thầy quý sư cô trẻ tu tập tinh tấn để sau này:

*“Trái yêu thương đầy cành
Hái đem cho mọi người...”*

Khóa tu xuất sĩ là dịp đoàn tụ của gia đình tâm linh mỗi hai năm, vì Làng Mai có nhiều trung tâm sinh hoạt khác nhau trên thế giới. Nhìn quý vị xuất gia trẻ gặp nhau, có vị sau bảy, tám năm mới gặp lại. Họ ríu rít như chim, cười tươi như hoa... Thật nuôi dưỡng nhau bạn ạ!

Cư sĩ chúng tôi lo nấu ăn để tất cả quý thầy quý sư cô tham dự khóa tu trọn vẹn. Tôi thấy vui và đậm đà hơn những dịp giỗ, tết của cư sĩ chúng tôi vì không tay xách nách mang, nấu ăn ồn ào, chẳng thật sự có mặt cho nhau. Nơi đây tôi cũng thấy

những món quà nhỏ bé, xinh xinh kín đáo trao cho nhau, chắc là gói trà, hộp bánh, hay tượng Phật, cái mũ đan tay...

Một bữa ăn sáng, tôi thấy xuất hiện nhiều khuôn mặt cư sĩ lớn tuổi ở bên quý vị xuất gia trẻ. Ai cũng rạng ngời với nụ cười tươi. Có cụ người Tây phương lưng còng phải dùng gậy để đi. Hỏi ra mới biết có những bà đến từ các nơi trên nước Mỹ, có bà đến từ Việt Nam. Tất cả về đây, ngôi nhà tâm linh, để được hội ngộ với các con mình đã đi tu. Quả vậy, gia đình huyết thống và tâm linh đã hoà quyện như bột và đường để làm nên chiếc bánh ngọt bù nuôi dưỡng nhau. Tôi không có con đi tu, nhưng cảm nhận được từ đáy lòng mình sự ấm áp của hạnh phúc, nhất là khi một sư cô đi tu đã mười bốn năm nói **“Ôm cô, con nhớ mẹ con”**.

Bạn ơi!

*“Con dù lớn vẫn là con của mẹ.
Đi suốt đời lòng mẹ vẫn theo con...”*

Câu thơ này được viết theo kiểu thư pháp đã theo tôi từ năm 1991, tôi mua ở Việt Nam nhân chuyến về thăm mẹ lần đầu tiên kể từ khi theo chồng di tản năm 1975. Dọn nhà bao lần, tôi đều treo trong phòng ngủ rất trang trọng để có những giây phút riêng tư cho mình.

Mẹ tôi qua đời ba năm sau đó! Tôi đã làm mẹ, con còn bé, nên lúc đó đã không thể về dự lễ tang của mẹ. Tôi vẫn chuyện trò cùng mẹ qua nén hương hay những lúc ngồi yên. Tôi vẫn cần đến mẹ những khi có khó khăn trong cuộc sống. Tôi vẫn bé nhỏ như ngày nào bên mẹ.

Bạn ơi! Cuộc chia tay nào cũng để lại dư vị. Ngày đó mỗi khi nghĩ về nhau mẹ con tôi đều thất ruột lo cho nhau. Còn với những vị ở đây, cuộc chia tay con đi xuất gia chắc là không quặn đau mà nhẹ nhàng êm ái, mà cùng lo tu cho nhau. Tôi chợt mỉm cười với so sánh dí dỏm: **“Con đi xuất gia, hay con đi xuất giá...Thì suốt đời lòng mẹ vẫn theo con”**. Mà con thì lúc nào cũng nương vào mẹ như rễ cây luôn tìm về mạch nước. Đúng là con an – mẹ an, con vui – mẹ vui.

Nắng trưa đầu thu với nắng ấm rất dễ chịu, từ đây cư xá dành cho cư sĩ, các bà mẹ tay trong tay, tươi cười thông thả đi thiền hành về nhà ăn. Tóc trắng lòa xoài trên đôi kính lão, bà mẹ Tây phương mặc áo xanh quần hồng chống gậy đi bên bà mẹ Việt Nam với áo nâu nón lá, có bà đeo ba lô rất “ngầu”. Tôi lại mỉm cười thầm nghĩ: sung sướng thay những bà mẹ này, thu xếp đời sống tất bật về tu viện thăm con, được thông thả rong chơi chắc cũng nếm được chút ít vị an lạc.

Bà E., người Mỹ, bối rối trước các món ăn Việt Nam, sợ cay nên món gì cũng hỏi, ngay cả món ... chè. Món quà quý bà tặng Làng Mai là người con trai duy nhất, cao to gấp đôi bà. Thầy phải cúi gập người lại mỗi khi muốn ôm mẹ.

Mẹ O. tâm sự: Ra phi trường đón con từ Làng về sau sáu năm, nhìn con ôm các chú dì, chị.....khóc vì tủi thân. Nhưng món quà quý mà thầy dâng lên mẹ là vào ngày Vu Lan, trong bài pháp thoại, câu đầu tiên thầy nói: **“Con được như hôm nay là nhờ mẹ”**, thì lần này chị khóc vì sung sướng.

Mẹ H nói: **“Nhìn thấy chia sẻ trên YouTube, khi mọi người cười thì em khóc, khi mọi người khóc thì em cười”**. Ôi tâm tình người mẹ kín đáo mà mãnh liệt, chỉ mẹ và con mới biết.

Đang ngồi chơi với các mẹ, tôi thấy bao nhiêu quý thầy quý sư cô trẻ đến ríu rít như chim non ôm các mẹ **“Cám ơn các má mi (mommy) đã đến đây với chúng con”**. Bạn xem có con đi tu lời ghê không? Đi có một mà bây giờ có bao nhiêu con, chẳng bù con đi xuất giá, chỉ được có một mà nhiều khi thành không.

Sư chú Chân Trời Minh Dung, sư cô Chân Trắng Kim Sơn và sư cô Chân Trắng Quang Sơn

Trong khóa tu này, tôi được chứng kiến lễ xuất gia của ba vị người Tây phương, tất cả đều ở tuổi dưới 25. Tôi có dịp chuyện trò với cha mẹ các vị này. Họ rất hạnh phúc.

Tôi như cảm nghe được lời tâm tình của những vị xuất gia trẻ: Mẹ ơi! Hãy về đây buông bỏ hết lo âu vướng mắc của cuộc đời. Mẹ con ta sẽ giúp nhau chuyển hoá khổ đau có từ bao đời, sẽ tiếp nối con đường hiểu và thương. Mẹ không cần phải làm gì cả. Con không cần phải làm gì cả. Mẹ con ta chỉ cần quay về với hơi thở có ý thức và đi những bước chân an lành trên mặt đất.

*“Về đây lữ khách đường xa lắm
Cát bụi sầu thương vương đã nhiều
Thanh thân ngủ trong lòng đạo cả
Cho hồn thơ ấu được nâng niu”.*

Hôm nay khoá tu chấm dứt. Chắc ai ai cũng có chút gì mang về trú xứ của mình. Bạn ơi xin gói món quà quý đó vào tim, mạch sống của tim sẽ nuôi dưỡng chúng ta đi về tương lai để không phụ ơn Sư Ông đã khai thông suối nguồn của thương yêu.

Tôi tri ơn quý thầy quý sư cô của tu viện Mộc Lan đã cho tôi về đây góp mặt trong những ngày đoàn tụ đầy ý nghĩa này, để giờ đây có giây phút trải lòng mình trên trang giấy chia sẻ cảm nghĩ này.

Rủ nhau về Mộc Lan bạn nhé.



Chữ Đức Trong Đạo Phật

Thích Tánh Tuệ

Đức trong đạo Phật không phải là đức nói suông.

Đức là những hành động thiện, lời nói thiện, suy nghĩ thiện được lưu xuất từ tâm.

Chữ Đức được chia thành 3 loại: Bi Đức, Trí Đức và Tịnh Đức.

BI ĐỨC :

Bi đức là tình thương bao la, là lòng trắc ẩn. Trí đức là trí tuệ cao cả không gì sánh bằng, ví dụ như trí tuệ của Phật tổ. Tịnh đức là trước mặt, sau lưng, tâm của Phật vẫn như như vậy, không thay đổi. Bi đức, Trí đức, Tịnh đức là ba đức tánh của Phật nên khi ta lạy Phật là ta lạy ba đức tánh này.

Kẻ thù của tâm bi là sự độc ác, thờ ơ. Ta đến với Phật là học bi Đức, học tu theo hạnh của Phật. Bi là hài hòa, dễ thương, không ác ý, không ngã mạn, không độc tài... Có bi đức, cuộc sống sẽ tự tại, hạnh phúc. Có Bi đức, ta được nhiều người quý trọng. Trong kinh nói chư thiên – những người vô hình – cũng ngưỡng mộ người có Bi Đức.

TRÍ ĐỨC :

Trí đức là sự thông minh sáng suốt. Phật đạt trí Đức nhờ tu thiền, niệm Phật, ngồi thiền giúp cho ta có trí huệ. Người có trí đức thấy và tin nhân quả, nghiệp báo luân hồi, tin tứ diệu đế, không dễ duôi.



TỊNH ĐỨC :

Tịnh Đức là cái Đức tỏa ra từ sự thanh tịnh, trong sạch. Sự thanh tịnh trong sạch này khiến cho thần thái người tu đoan chánh, trang nghiêm. Người có Tịnh Đức là người chân thành giữ giới và tu tập, biết giữ tâm không bị phan duyên trước trần cảnh và những cám dỗ của cuộc đời. Cổ đức có câu: **“Đức trọng quý thần kinh”**, chính là nói đến cái đức này vậy.

*“Người trồng cây hạnh người chơi
Ta trồng cây Đức để đời mai sau”
Người lo xây đắp sang giàu
Ta vun Đạo đức dồi trau tâm mình.*

- Nhờ có ba đức trên con người ta vừa giữ được cái tâm, vừa giữ cho mình cái nhìn thông suốt về vạn vật. Nhờ chữ ĐỨC vận mệnh con người có thể thay đổi tốt đẹp hơn rất nhiều.

*“Hương các loại hoa thơm
Không ngược bay chiều gió
Nhưng hương người đức hạnh
Ngược gió khắp tung bay
Chỉ có bậc chân nhân
Tỏa khắp mọi phương trời.”*

- Kinh Pháp Cú 54

*Tôi xin làm cơn gió lộng
Xua tan nóng bức trưa hè
Hương cau thoảng kẻ giấc mộng,
Tóc vờn bay mát chiều quê..*

*Tôi mơ thành dòng sông nhỏ
Thả những nỗi niềm trôi đi
Vẳng nghe đôi bờ lá cỏ
Vui, buồn.. giữ lại làm chi!*

*Và tôi nguyện làm mặt đất
Chấp nhận này rác, này hoa
Hận thù hay lời ngọt mật..
Cũng thấy đâu gì khác xa!*

Về Giữa Thiên Nhiên

*Tôi xin sống đời của nắng
Nắng hong khô mọi nỗi phiền
Để nghe tâm hồn phẳng lặng
Giữa đời giông bão triền miên..*

*Tôi xin sống đời của mưa
Mưa qua bao vùng đất rộng
Một giọt cuối còn đọng đưa
Cũng tan.. cho mềm cõi sống.*

*- Tôi chỉ là áng mây qua
Giữa trần gian nằm mộng mị
Mây chẳng có nơi làm nhà
Để vấn vương hồn vạn kỷ.*

*Phiêu du...tôi vào cõi Ý
Rồi trở về trong phút giây
Cái Biết sáng ngời muôn thuở
Dù đời lúc tỉnh, khi say...*



Không Bao Giờ Được Nói Câu “Đạo Nào Cũng Tốt”

Nguyễn Hữu Đức

Vị sư nào nói đạo nào cũng tốt là bậc thầy đó đang buông xuôi cho Phật tử của mình cải đạo.

Trước khi đi vào nội dung tôi xin kể một câu chuyện: có lần tôi nói chuyện với một bác theo đạo Công giáo. Bác ấy nói gia đình bác, các con bác mặc dù lấy vợ lấy chồng bên Lương nhưng tất cả cũng đều theo đạo Công giáo, các cháu nội cháu ngoại ngay từ nhỏ đã được bác ấy dẫn đến nhà thờ rửa tội và học đạo.

Tôi có hỏi lại giả sử nếu như con gái bác mà yêu một anh bên Lương nhưng anh ấy không muốn học đạo và không theo đạo thì bác có đồng ý cho cưới con gái bác không?

Bác ấy trả lời nhất khoát là không rồi. Anh yêu con gái tôi muốn cưới thì phải đi học đạo, không đi học thì không lấy, không lấy người này thì lấy người khác thiên hạ thiếu gì người để lấy.

Qua câu chuyện đó chúng ta thấy họ kiên quyết giữ đạo của mình như thế nào? Kể cả sẵn sàng dùng hôn nhân để lôi kéo cải đạo người khác.

Chúng ta hãy thử suy xét xem thực chất có phải đạo nào cũng tốt?

Có đạo lấy việc đánh bom khủng bố giết người hàng loạt mà vẫn nhân danh hành đạo, làm theo ý thượng đế.

Có đạo xem việc thiên tai gây động đất sóng thần chết hàng vạn người ở Nhật bản là do thượng đế trừng phạt con người.

Có đạo cho rằng năm 2012 là năm tận thế để rủ nhau tự tử tập thể hoặc bảo nhau bán hết nhà cửa để chờ ngày thượng đế đón lên thiên đàng.

Có đạo trong lịch sử truyền đạo của mình sẵn sàng gây chiến tranh hoặc theo gót thực dân để mở mang nước đạo

Có đạo khi truyền vào nước khác sẵn sàng hủy diệt văn hóa bản địa, quay lưng lại truyền thống dân tộc, đưa ra tuyên ngôn thuộc linh sẵn sàng dâng đất nước này cho thượng đế.

Có đạo mà trong suốt quá trình lịch sử đã phải xưng 7 núi tội gây ra cho nhân loại.

Có đạo đã phải ăn năn vì những tội lỗi gây ra cho chính dân tộc mình

Có đạo khiến con người ta thành nô lệ cho thần linh, trao số phận của mình cho thần linh định đoạt, bắt phong trần phải phong trần, cho thanh cao mới được thanh cao.

Vậy có phải đạo nào giống đạo nào?

Đạo Phật là đạo từ bi và trí tuệ. Đạo Phật đi đến đâu tình thương được vun trồng, nền hòa bình được gìn giữ

Đạo Phật khuyên con người ta bỏ ác làm lành, sống từ bi yêu thương không chỉ đối với đồng loại mà với tất cả muôn loài chúng sinh

Đạo Phật là đạo tự do giải phóng con người ta khỏi nô lệ thần quyền, con người tự quyết định đích đến cho bản thân ở hiện tại và cả kiếp sau

Đạo Phật là đạo dân chủ và bình đẳng, tất cả chúng sinh ai cũng có Phật tính và có thể giác ngộ thành Phật

Đạo Phật là đạo cứu khổ ban vui, giúp cho người ta nhận diện và trị liệu được những nỗi khổ niềm đau trong cuộc đời, giúp cho con người có cuộc sống an lạc hạnh phúc.

Đạo Phật là chân lý là tương đồng với khoa học giúp cho người ta hiểu đúng bản chất cuộc đời và vạn vật đúng thực như chúng thực là.

Đạo Phật không bao giờ mê lầm chúng sinh mà chỉ có chúng sinh mê lầm Phật giáo.

Đạo Phật không rủ rủ con người ta ảo tưởng về một thiên đàng nơi đâu mà bất cứ ai hành trì theo lời Phật dạy thì người ta có kết quả ngay tại hiện đời, thiên đàng hay cực lạc hiện ngay giữa đời thường mà không phải trông chờ đến kiếp sau...

Với lý do đó mà không phải ngẫu nhiên mà Liên minh Quốc tế Tiến bộ Tôn giáo và Tâm linh đặt ở Geneva, Thụy Sĩ (ICARUS) năm 2009 đã trao giải thưởng **“Tôn giáo Tốt nhất Thế giới”** cho Cộng Đồng Phật Giáo.

Ngoài ra nhà bác học lỗi lạc nhất thế kỷ 20 Einstein đã phải thốt lên rằng: **“Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo toàn cầu, vượt lên trên mọi thần linh, giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy phải bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên, đặt trên căn bản của ý thức đạo lý, phát xuất từ kinh nghiệm tổng thể gồm mọi lĩnh vực trên trong cái nhất thể đầy đủ ý nghĩa. Phật giáo sẽ đáp ứng được các điều kiện đó”**.

“Nếu có một tôn giáo nào đương đầu với các nhu cầu của khoa học hiện đại thì đó là Phật giáo. Phật giáo không cần xét lại quan điểm của mình để cập nhật hóa với những khám phá mới của khoa học. Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình để xu hướng theo khoa học, vì Phật giáo bao hàm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học”

Tại sao lại nói đạo nào cũng tốt?

Người ta muốn nói anh theo đạo Phật cũng được, anh theo đạo này đạo kia cũng được đạo nào cũng tốt. Đây là một sự lập lờ đánh lận con đen, là sự đánh đồng thật- giả, vàng- thau lẫn lộn.

Câu nói này chỉ được nói ra từ người ngoại đạo để lôi kéo những người nhẹ dạ cả tin, hoặc những Phật tử không hiểu đạo để cải đạo mà thôi.

Người ta đi cải đạo nói đạo nào cũng tốt là để dễ thuyết phục Phật tử, còn Phật tử nghe có lý dễ chấp nhận. Có phải thật sự đạo nào cũng tốt, nếu đạo nào cũng tốt sao họ không tôn trọng đạo mình đang theo lại đi cải đạo mình, phải chăng chính họ đang coi đạo của họ tốt hơn đạo Phật của mình.

Trở lại câu chuyện ở trên nếu như đạo nào cũng tốt sao bác kia cứ phải bắt con dâu con rể, cháu ngoại của mình theo đạo công giáo thì mới cho lấy con mình.

Trông người lại nghĩ đến ta. Lâu nay mỗi khi có ai đó cải cải đạo sang đạo khác thì chúng ta vẫn tự an ủi mình rằng: Đạo nào cũng tốt.

Một người thầy nói đạo nào cũng tốt là bậc thầy đó đang buông xuôi cho Phật tử của mình cải đạo.

Một người thầy nói đạo nào cũng tốt là bậc thầy đó đang ngụy biện cho trách nhiệm của mình, một người là thầy hướng dẫn tâm linh cho Phật tử mà để Phật tử của mình cải đạo.

Một thầy trụ trì phải là người thay Phật hoằng truyền Phật pháp, giảng đạo cho Phật tử của mình hiểu đạo, giảng giải lợi ích của người biết tu theo Phật, thế nhưng nhiều thầy trụ trì chỉ đơn thuần là người trông chùa, là người thủ nhang, là người

thầy cúng cho nên Phật tử của mình theo mình bao năm nhưng vẫn không hiểu đạo. Một khi Phật tử đã không hiểu đạo thì dễ bị lôi kéo cải đạo. Khi Phật tử bị cải đạo thì nói đạo nào cũng tốt cho vĩ hòa vĩ quý.

Một người ông người bà, người cha người mẹ mà nói đạo nào cũng tốt là người đó bất lực nhìn con cháu cải đạo mà không khuyên nhủ được.

Một người Phật tử nói đạo nào cũng tốt là người đó không yêu đạo Phật của mình, là người Phật tử quanh năm đi chùa chỉ biết cầu xin mà không học đạo.

Một Phật tử nói đạo nào cũng tốt là người không hiểu gì về đạo của mình giống như một người cầm vàng trong tay mà không biết đó là vàng mà cứ tưởng mình cầm cục đất.

Một người Phật tử con cháu cải đạo mà nói đạo nào cũng tốt là người thiếu trách nhiệm hộ trì Phật pháp, là người thiếu trách nhiệm trong việc Phật giáo hóa gia đình, là người chỉ biết một mình đi chùa mà không biết gieo duyên cho con cháu đến chùa học đạo.

Một thầy xuất gia hoặc một Phật tử thuần thành chân chính, một Phật tử có tâm hộ trì Phật pháp thì không bao giờ nói câu đạo nào cũng tốt được.

Chúng ta mỗi khi dâng hương lễ Phật thường đọc rằng: thề trọn đời giữ đạo, tâm bồ kiên cố, chóng quay về bờ giác mà Phật tử nói rằng đạo nào cũng tốt một cách vô tâm như thế há chẳng làm lung lay niềm tin của người mới sơ cơ học đạo hay sao?

Cuối một khóa lễ chúng ta vẫn thường hồi hướng công đức này cho khắp cả để tử và chúng sinh đều trọn thành Phật đạo mà chúng ta lại vô tâm nói đạo nào cũng tốt để khoanh tay đứng nhìn Phật tử của mình, người thân mình, bạn đồng tu của mình bỏ đạo sang đạo khác hoặc theo một tôn giáo cực đoan.

Giáo lý nhà Phật là cao siêu vi diệu nhưng lâu nay chúng ta chỉ để trong thư viện và cất giữ trong bốn bức tường mà không phải mang ra để giảng để

học thì làm sao Phật tử đi chùa hiểu được đạo, khi đã không hiểu đạo thì làm sao biết được đạo mình đang theo có lợi ích gì, giá trị gì, có tốt hơn đạo khác không? Thế nên mới nói đạo nào cũng tốt.

Chỉ khi nào quý thầy giảng giải cho Phật tử hiểu được chân giá trị của đạo Phật, những lời hay ý đẹp trong lời Phật dạy để Phật tử hiểu đạo. Khi đã hiểu đạo thì họ mới biết yêu biết quý đạo Phật của mình, mới trân trọng và giữ đạo và dám dấn thân hộ trì Phật pháp trước vấn nạn cải đạo.

Giáo lý là chân lý chắc thật không thể nghi bàn nhưng lâu nay Phật tử chúng ta đi chùa cốt để mang ra tụng kinh cho Phật nghe, hoặc tụng cho có phước mà quên đi việc hành trì theo lợi dạy của Phật.

Chỉ khi nào chúng ta làm theo lời Phật dạy, trở thành người sống có đạo đức có nhân cách cao đẹp, có ích cho đời có lợi cho đạo thì lúc đó đạo Phật không chỉ tốt trong giáo lý mà tốt trong mỗi con người theo đạo ấy.

Lúc ấy người ta nhìn vào đạo Phật với cái nhìn đầy thiện cảm và yêu mến. Lúc ấy người ta nhìn đạo Phật khác xa với các đạo khác, chứ không phải đánh đồng đạo nào cũng tốt.



Nước Mắt Trẻ Thơ

Mỹ Châu Phạm

Mike tám tuổi, nhỏ con, nhanh nhẩu, chạy nhiều hơn đi, lúc nào cũng toét miệng ra cười, ngay cả khi cái đầu u một cục sau những va chạm ngày nào cũng xảy ra: hôm thì va đầu vào tường, hôm thì vào cột cờ, hôm lại vấp chân vấp căng rồi va đầu vào bạn khác, xui xui hơn thì đang đi lơn tơn cũng bị trái banh từ đâu bay đến đập trúng đầu. Cái đầu nhỏ xíu chồm bồm cứ hết nổi cục u này đến cục u nọ. Gặp Mike chạy te te lên văn phòng là tôi lấy sẵn túi đá lạnh đứng chờ để chườm lên chỗ đau cho thẳng nhỏ.

Có hôm xót ruột quá, tôi hỏi, **“Sao u đầu hoài vậy con? Đi thì phải nó chứ?”**

Mike nhún vai nói **“Con không biết.”**

Mà tôi cũng ngờ ngẩn thật, nếu nó biết mà để ý đi đứng đằng hoàng thì nó đã không bị u đầu hoài vậy rồi.

Lần nào cũng vậy, trước khi trở lại lớp, Mike bao giờ cũng đứng chờ tôi xoa đầu nó một cái, thổi cái phù rồi nói, **“Hết đau rồi, về lớp học giỏi nhe.”** Thế là Mike toét miệng cười khoái chí, gật gật đầu, cái mặt lém lỉnh dễ thương hết sức.

Có hôm Mike rụt rè hỏi tôi, **“Cô cho con “hug” cô 1 cái được không?”**

Tôi gạt đi, **“Thôi, con lớn rồi, hug cái gì, give me a high five thôi.”** Xứ Mỹ này luật lệ tùm lum đủ thứ, nhớ ôm nó một cái có ai độc mồm độc miệng đi tố cáo mình ôm ấp rờ mó con nít là tàn đời.

Một ngày nọ, khi thấy Mike xuất hiện trên văn phòng, tôi hỏi, **“Đau ở đâu?”**

“Không có, không đau ở đâu hết.” Mike đứng yên lặng một hồi, mắt đỏ lên, nước mắt ứa ra.

Tôi cuống quýt, **“Không đau sao con khóc? Tại sao, nói cô nghe.”**

Mike òa lên, tảng đá trên ngực đang cố kìm vớ ra thành nước, **“Ba mẹ ly dị. Mẹ đuổi ba đi rồi.”**

Tôi thù người, chuyện vợ chồng ly dị ở xứ sở này xảy ra như cơm bữa. Hơn 30% trong số 700 học sinh của ngôi trường nghèo mà tôi đang làm này lớn lên trong một gia đình chỉ có cha, hoặc mẹ. Tôi đã từng chứng kiến và quặn lòng trước bao giọt nước mắt trẻ thơ khi cha mẹ chia tay. Chỉ có cha mẹ các em là đứng dưng khi rút áo ra đi, không biết họ nghĩ gì khi phải đối diện với những giọt nước mắt thơ ngây này? Các em làm chi nên tội?

Tôi biết gia đình của Mike. Mẹ em trẻ lắm, đẹp như tranh vẽ. Ba thì nhìn hơi ngầu một chút nhưng cũng trẻ, cũng đẹp trai xúng đỗi vừa lứa. Cách đây hơn hai năm thôi, ngày mà gia đình Mike mới ở Việt Nam qua, Mike mới vào lớp Một, cả cha lẫn mẹ ngày nào cũng đưa Mike đến trường, chờ cho Mike vào lớp xong mới quay đầu đi về nhà. Gia đình đầm ấm hạnh phúc lắm. Nghe nói lúc đó mẹ Mike còn chưa biết lái xe, chỉ ngồi may ở nhà. Ba đi làm công nhân lắp ráp ở hãng điện tử. Sau khi Mike đi học rồi, rảnh rỗi, mẹ Mike mới đi học lái xe, học làm móng tay, rồi đi làm. Giờ thì lại nghe nói ba mẹ Mike chia tay. Tại sao vậy không biết?

Chỉ vài tháng thôi mà Mike xơ xác thấy rõ. Một hôm, Mike đến trường với một bên mặt sưng húp. Tôi đưa cho Mike túi đá lạnh để chườm. Nhưng lần này, không phải Mike tự va vào đâu hết, mà là ba đánh Mike đêm qua.

“Ba về nhà. Ba mẹ gây gỗ dữ lắm. Con sợ quá ôm mẹ. Ba đẩy con ra rồi còn rút súng ra dí vào đầu mẹ. Con sợ ba “kill” mẹ nên bốc phone gọi 911. Ba nhào đến đánh con. Mẹ can ra, ba đánh mẹ luôn,” Mike buồn bã thuật lại.

Không hỏi thêm nhưng tôi đoán biết được đoạn kết của câu chuyện, cảnh sát đến, người cha bị bắt đưa vào tù. Thế là lại một gia đình tan nát.

“Am I a bad boy?” Mike khóc nức nở.

“Sao con nói như vậy?” tôi hỏi.

“Tại con gọi cảnh sát bắt ba, bà nội nói con là bad boy. Bà nội không thương con nữa. Bà nói từ giờ bà không bao giờ nhìn mặt con và mẹ nữa.”

Mắt tôi cay xè rồi. Tội nghiệp Mike của tôi! Người lớn ơi, sao lại nỡ lòng nào trút tất cả tội tình lên đầu đứa trẻ vô tội này.

“Không, con không phải là bad boy. Không bao giờ con là bad boy hết Mike à! Lúc đó con sợ quá nên con phải làm vậy để cứu mẹ mà, có phải vậy không?” tôi an ủi và đưa cho Mike chiếc khăn giấy để thấm đi những giọt nước mắt đang ràn rụa trên gương mặt nhem nhuốc của thằng nhỏ.

“Thật không cô?” ánh mắt Mike lấp lánh một tia hy vọng. ***“Con không phải là “bad boy” hết phải không cô?”***

Hết năm lớp Ba, Mike bị ở lại lớp. Năm sau gặp lại thấy Mike rất khác. Em đã dần mất đi nụ cười tròn vo cố hữu. Mike ít lên văn phòng để xin chườm đá. Có lẽ cái đau thể xác giờ không làm cho em bận tâm như trước. Mike người lớn hẳn ra. Thịnh thoảng gặp Mike trong sân trường, tôi hỏi chuyện. Mike nói mẹ đã có boyfriend mới, dọn đi tiểu bang khác ở. Ba đã ra tù rồi, nhưng bị án lệnh của tòa không cho đến gần Mike nên không còn gặp Mike

nữa. Mike giờ đang sống với bà ngoại. Tôi đã có gặp bà vài lần. Bà ngoại còn trẻ, chắc cỡ trên dưới 50 tuổi thôi, cũng đã ly dị ông chồng ở Việt Nam, giờ đang sống với bạn trai.

Một hôm, Mike lên văn phòng, khoe với tôi tờ giấy \$5. Mike nói đó là tiền Mike kiếm được bằng cách cọ cầu tiêu phòng tắm và được bà ngoại cho.

“Mike giỏi quá!” tôi khen. ***“Con sẽ làm gì với số tiền này?”***

“Con sẽ mua đồ chơi,” Mike vui vẻ đáp. ***“Lâu lắm rồi không có ai mua đồ chơi cho con.”***

Kỳ khôi nhỉ, thằng bé đang vui thế kia mà sao tôi lại buồn rơi nước mắt!

Một sáng Thứ Sáu, cả trường đang tập họp trước sân để chào cờ. Bỗng dưng, học sinh nhốn nháo rồi bỏ chạy tán loạn về mọi phía.

“Call the police! Someone brings a gun to school,” có ai đó hét to lên.

Hỗn loạn, những tiếng la hét, tiếng rú, tiếng khóc loạn xạ chen lẫn vào nhau.

Tôi cứng người, tay chân như tê liệt. Tin tức về học sinh đem súng vào trường bắn nhau, bắn các học sinh khác, rồi có người xả súng bắn điên cuồng vào khán giả xem phim trong rạp hát, trong siêu thị, tôi đã đọc trên báo, xem trên TV hàng ngày, nhưng chưa bao giờ tôi nghĩ nó lại xảy ra tại chính ngôi trường này.

Hiệu trưởng của trường thông báo là đã gọi cảnh sát! Cảnh sát sẽ tới ngay. Lệnh ***“Lock down”*** được ban ra. Tôi cùng 1 số giáo viên khác cố chạy tới chạy lui lừa học sinh đang chạy náo loạn trong sân trường vào các phòng học để giáo viên khoá cửa lại. Trong giờ phút này, chúng tôi không còn tỉnh táo để kịp nghĩ gì về mình. Tất cả chỉ biết hành động theo bản năng là phải chắc chắn làm sao không còn sót một em nhỏ nào còn lang thang ngoài sân.

Nhưng sao Mike còn đứng đó? Em đứng giữa sân trường như trời trồng, mắt nhìn ngơ ngác trước những tiếng la hét của mọi người. Trong tí tắc, cảnh sát đã ập đến và họ đang chĩa súng vào em. Mike! Mike! Chạy vào lớp đi Mike.

“What’s happening?” tôi như đang đi trong một giấc mơ. Tôi không còn biết và không hiểu những gì đang diễn ra. Nhưng điều đập vào mắt tôi đã làm tôi lạnh người. Trên tay Mike đang lăm lăm một khẩu súng đen ngòm.

“Drop the gun! Drop the gun! Or we’ll shoot you!” Cảnh sát bao vây quanh Mike và hét to.

“No, No! Please please don’t kill him, “tôi vừa khóc vừa la hét như người điên khi thấy hai ba họng súng của cảnh sát đang chĩa vào Mike. “Please let me talk to him. He doesn’t speak English!” Tôi biết Mike hiểu tiếng Anh, nhưng tôi nói vậy vì biết Mike đang sợ, sợ lắm, sợ đến nỗi cứng người như tôi đây và không biết phải làm gì.

“Bỏ súng xuống, quăng súng xuống đất, Mike, please” tôi ráng lấy bình tĩnh nói với em. Hai tay tôi giờ về trước, van vãn.

Mike quăng súng xuống đất. Ngay lập tức, hai người cảnh sát nhào đến, đá khẩu súng ra xa và vật Mike nằm xuống nền xi măng khô nháp. Đầu Mike đập xuống đất và máu bắt đầu ứa ra.

Một cảnh sát khác chạy đến nhặt khẩu súng lên rồi hét lớn, **“It’s a FAKE one! That’s really REALLY stupid! But it looks so real.”** Họ bắt đầu chửi thề giậm dũ.

Mọi người thở phào nhẹ nhõm. Lệnh báo động được giải toả. Tôi như vừa trút được một gánh nặng ngàn cân trên ngực, nhưng rồi tôi lại bắt đầu nổi nóng lên với Mike và hỏi dồn dập: **“Ngu ngốc quá, sao con lại đem súng vào trường vậy Mike, cho dù chỉ là súng giả. Con có biết con có thể bị cảnh sát bắn chết không? Ở đâu con có cây súng đó?”**

“Con mua lại của 1 thằng bạn trong xóm hết 5 đồng. Lâu nay mới có đồ chơi, con muốn đem vô trường khoe với bạn,” Mike trả lời, mặt em vẫn còn xanh lè vì sợ hãi.

Đúng rồi, đó chính là số tiền \$5 Mike kiếm được bằng cách chùi cầu tiêu nhà tắm mà em đã khoe với tôi. Lâu lắm rồi không có ai mua đồ chơi cho con. Thương con quá Mike ơi!

Mike ngồi đó ủ rũ như một con gà uớt. Ông cảnh sát, sau khi la hét một trận om sòm cho Mike nghe giờ đã hơi dịu dịu. Tôi trình bày hoàn cảnh gia đình Mike cho hiệu trưởng và cảnh sát nghe. Sở xã hội và cơ quan bảo vệ trẻ em được mời đến. Bà ngoại em cũng được mời đến. Mike bị kỷ luật đuổi học 1 tuần lễ, nhưng bà ngoại không thể đón em về nhà, vì trên tay bà không có một mẫu giấy lộn chứng minh bà là người bảo hộ hợp pháp của Mike.

Người Việt mình thường ý y coi thường pháp luật. Cha mẹ đi làm xa sẵn sàng để con cho ông bà, hoặc cô dì chú bác nuôi mà ít khi nào chịu ra toà hoặc ít nhất là đến văn phòng luật sư để làm giấy tờ hợp lệ trao quyền nuôi dưỡng cho thân nhân. Bình thường thì không sao, đến khi có chuyện như hôm nay thì đã muộn...

Mike tạm thời bị đưa đến một nhà tạm dành cho trẻ em **“có vấn đề” (juvenile hall)** cho đến khi số phận của em được định đoạt.

Rồi toà án, rồi sở xã hội, qua nhiều ngày điều tra và họp bàn, cuối cùng quyết định truất luôn quyền nuôi dưỡng của cả cha mẹ lẫn bà ngoại vì tất cả đều lơ là không làm tròn trách nhiệm. Suýt nữa thì sự lơ là (*neglection*) của họ đã lấy đi mạng sống của thằng bé. Điều gì xảy ra nếu các cảnh sát tưởng Mike cầm súng thật và họ bắt đầu nổ súng vào em?

“It’s a broken family!” quan tòa phán quyết, và ra lệnh Mike phải dọn đi ở với 1 gia đình **“foster care.”**

Ngày Mike dọn đi đến với người foster care, cô hiệu trưởng và tôi đã đến tiễn đưa em. Tôi mua tặng em một số quần áo ấm, sách truyện, và một

cái back pack mới. Mike cảm ơn rồi chuyển đồ dùng, quần áo của em mà bà ngoại đã để sẵn trong một bao rác đen qua cái back pack. Vậy mà back pack còn rộng! Tài sản của em chẳng có gì. Cái đồ chơi tôi mua cho em là một khối Rubik. Mike thích lắm, em xin phép tôi bóc ra rồi xoay xoay chơi liền. Hình như đây là món đồ chơi duy nhất mà em có.

Bà ngoại em đứng 1 góc phòng thút thít khóc. Mẹ em còn ở tiểu bang khác không về được, nghe nói mẹ em đã có thêm em bé.

Mike cầm túi xách khoác lên vai. Em nhìn tôi một hồi lâu rồi hỏi nhỏ, **"Can you take me with you?"**

Tôi sửng người, mọi người chung quanh cũng đều sửng sờ trước câu hỏi của em. Nhưng biết làm sao đây Mike. Tôi chỉ là 1 cán sự quèn trong một văn phòng trường với đồng lương ba cọc ba đồng. Tôi còn gia đình, còn con nhỏ, còn nhiều gánh nặng. Tôi không thể đem em về. Xin em hiểu và tha lỗi cho tôi!

"I'm sorry!" Tôi nói, và cúi gằm mặt xuống thật thấp, cảm thấy mình thật nhỏ mọn và bất lực.

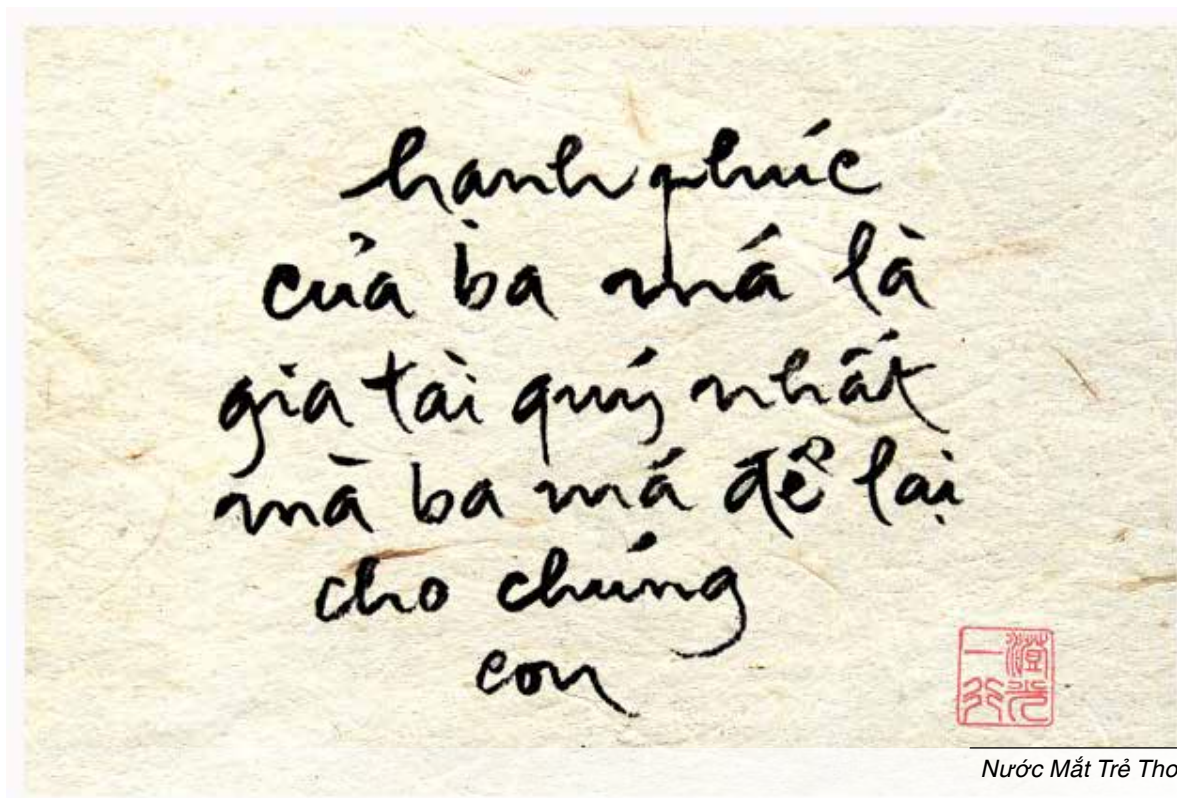
"It's OK!" Mike nói. Chưa bao giờ tôi thấy em người lớn bằng lúc này. Mike ngập ngừng, **"But... can you give me a hug, please?"**

Tôi bật khóc, chung quanh tôi có cảnh sát, có cha mẹ nuôi (*foster parents*) của Mike, có bà ngoại, có cô hiệu trưởng, nhưng tôi không còn thấy sợ ai nghĩ gì nữa. Tôi ôm ghì lấy em. Mike cũng quàng tay ôm chặt tôi, dụi đầu vào lòng tôi mà khóc.

Hồi xưa, mỗi lần em đau tôi chỉ cần chườm đá rồi thổi phù một cái là em hết đau ngay. Nhưng bây giờ, nỗi đau trong lòng em sâu nặng quá, biết làm sao tôi chữa được cho em?

Thế là Mike đã ra đi, nghe nói gia đình foster care ở đâu xa lắm. Không biết tôi còn có dịp gặp lại em không. Tôi rất mong muốn gặp lại em và nói với em thêm một lần rằng em không bao giờ là **"bad boy"** cả. Tôi tin là vậy và em hãy tin là vậy. Hãy lớn lên và sống thật tốt, Mike nhé!

Cuộc sống vẫn trôi. Người lớn vẫn tiếp tục yêu nhau, lấy nhau, sản sinh ra những đứa trẻ, rồi gây gỗ, và bỏ nhau. Mike đã ra đi, nhưng trong ngôi trường nhỏ này, cũng như đâu đó trong thế giới quanh tôi, rất nhiều Mike khác vẫn tiếp tục lớn lên và sống trong sự lãng quên của người lớn, trong cô đơn, và trong những ngôi nhà rạn nứt.



Phật Giáo Theravada Tóm Lược

Ajahn Amaro

Dịch từ pháp thoại **“Theravada Buddhism in a nutshell”** của Đại Đức Ajahn Amaro trong khóa thiền năm 1997 tại Santa Rosa, California

Mấy hôm trước có vài thiền sinh hỏi, **“Phật Giáo Theravada là gì?”** Câu hỏi đó hay lắm. Đôi khi nhiều người chưa thấy được mối liên hệ giữa thiền Vipassana (*thiền tuệ hay thiền minh sát*) với Giáo pháp của Đức Phật vốn đã bị xa rời từ lâu với nguồn gốc ban đầu. Thậm chí lắm khi họ còn không để ý rằng thiền Vipassana bao gồm bất cứ điều gì trong Phật Pháp và qua đó hiểu được Đức Phật là ai.

ĐIỂM KHỞI ĐẦU

Đức Phật chào đời là thái tử trong một vương quốc nhỏ tại nơi bây giờ là nước Nepal, vào khoảng năm 563 trước Công nguyên (*năm sinh của Ngài đến bây giờ vẫn còn gây nhiều ý kiến bất đồng giữa các nhà Phật học*). Sau 29 năm sống trong hoàng cung, biệt lập với dân gian bên ngoài, cho đến ngày nọ, do một thôi thúc tâm linh mạnh mẽ, Ngài đã quyết tâm rời bỏ gia đình hoàng tộc, dấn thân vào cuộc sống trong rừng sâu của một đạo sĩ không nhà để tìm cầu giải thoát. Sau sáu năm tích cực tu hành khổ hạnh mà không đạt thành quả nào, Ngài thay đổi cách tu, và cuối cùng tìm ra Con Đường Trung Đạo, đạt Giác Ngộ, chứng nghiệm được thực tánh của mọi pháp.

Sau đó Ngài dành trọn 45 năm còn lại du hành khắp vùng thung lũng Sông Hằng miền Đông Bắc Ấn để chia sẻ giáo pháp giải thoát cho những ai có tâm tầm cầu học đạo. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã thiết lập được một hệ thống tăng ni đoàn rất quy củ và một cộng đồng cư sĩ tại gia rộng lớn

luôn gắn bó và hỗ trợ tăng đoàn (*Sangha*) khắp nơi. Ngài nhập Đại Niết Bàn tại Kusinara ở chân rừng Hi Mã Lạp Sơn vào khoảng năm 483 trước Công Nguyên.

Theo dòng lịch sử thì trường phái Theravada bắt đầu xuất hiện 100 năm sau khi Đức Phật nhập diệt. Chỉ vài tháng sau khi Đức Bổn Sư nhập Niết Bàn, các đệ tử trưởng lão trong Tăng Đoàn đã hội họp để đọc tụng và hệ thống hóa các lời dạy của Ngài. Một trăm năm sau đó lại có thêm kỳ kết tập kinh điển lần thứ nhì để trùng tuyên lại hai bộ Kinh và Luật trong cố gắng giữ cho Tăng Đoàn được thống nhất.

Tuy nhiên Kỳ Kết Tập lần thứ nhì này đã lộ ra một rạn nứt lớn trong tăng chúng. Tương truyền rằng có một thành phần đa số trong cộng đồng muốn sửa đổi vài điều luật Vinaya trong đó có việc cho phép giới tu sĩ được sử dụng tiền bạc. Phần lớn thành viên muốn chấp hành sự cải cách này. Nhưng cũng có một nhóm nhỏ nói... **“cho dù giới luật nguyên thủy có hợp tình hợp lý hay không, chúng tôi vẫn muốn hành đúng theo cách mà Đức Bổn Sư và các vị đệ tử đầu tiên của Ngài đã đi trước.”** Nhóm tăng sĩ thiểu số này được gọi là nhóm Trưởng Lão (*Tiếng Sanscrit là Sthaviras, tiếng Pali là Theras, theo Bắc Truyền gọi là Thượng Tọa Bộ*). Từ đó về sau lập trường kiên định của truyền thống này được thể hiện như là **“Đúng hay sai thì đó cũng là con đường Đức Bổn Sư đã vạch ra, cùng thực hành với Tăng đoàn, và**



cũng là con đường chúng tôi sẽ tiếp bước.” Đương nhiên là thái độ khẳng định này luôn luôn có một tính cách bảo thủ đặc biệt nào đó.

Trên đây là cách thuật lại hết sức ngắn gọn về một diễn biến quan trọng đã xảy ra, nhưng ít nhất cũng đã mô tả được phần nào nguồn gốc của truyền thống Phật Giáo Theravada này.

Như bất cứ truyền thống tôn giáo hay cơ chế xã hội nào của loài người, qua dòng thời gian, bao giờ cũng có cảnh thay chỗi đổi nhánh. Tương truyền rằng 250 năm sau thời Đức Phật, trong thời đại Đại Đế A Dục (*Asoka*) thống lãnh trên khắp Ấn độ có đến 18 bộ phái lớn của Phật Giáo đang thịnh hành. Điểm cần ghi nhận là các bộ phái này không phải hoàn toàn độc lập với nhau. Thường thì các tự viện lớn cho phép Phật tử của các bộ phái đến sinh hoạt chung trong thái độ, tinh thần hòa hợp. Các đạo sư thuộc nhiều tông môn khác nhau cũng cùng hành đạo cận kề nhau. Dĩ nhiên có vài dị biệt nhỏ nhưng nhìn bao quát thì Tăng đoàn vẫn sống chung hòa bình. Và trong bối cảnh đó thì Theravada vẫn là một trong 18 bộ phái đạo Phật nói trên.

THỜI ĐẠI ĐẾ ASOKA BẢO TRỢ

Một trong những lý do chính khiến trường phái Theravada duy trì tốt đẹp được về tinh thần lẫn hình thức nguyên thủy là nhờ Đại Đế Asoka (*A Dục Vương*). Vị vua này, theo lối diễn tả huyền thoại thần kỳ, là một hoàng đế chiến sĩ đã ra tay giết hại 99 anh em mình để độc chiếm vương vị... Từ đó nhà vua tích cực tiến hành việc xâm lăng bành trướng lãnh thổ ra toàn cõi các vương quốc chung quanh, thống trị hầu hết bán lục địa Ấn độ.

Sau một trận chiến khốc liệt với dân Kalingas, tàn hại cả đến 60.000 sinh linh, trước cảnh biển máu và nước mắt, trước bao tiếng khóc than trên đồng thịt nát, xương tan, Đại Đế chợt nhìn ra tội ác tày trời do tham vọng điên cuồng của mình gây ra. Nhà vua quyết định phải gấp rút thực hiện một công cuộc nào đó để đền bù về mặt tâm linh cho những người dân vô tội cũng như cho chính mình. Lúc ấy nhà vua đã làm bá chủ toàn lãnh thổ các chư hầu nên cũng có thể tìm ra giải pháp chuộc lại các tội lỗi đã gây ra.

Do đó, nhà vua đã cho mời rất nhiều đạo sĩ, giáo sĩ nổi tiếng khắp nơi từ các trường phái khác nhau, không chỉ là Phật giáo, đến để trình bày tôn chỉ, giáo lý của họ. Hết vị này đến vị khác nhưng không ai thuyết phục được nhà vua. Cho đến một ngày nọ, từ trên khung cửa sổ hoàng cung, nhà vua thấy có một chú bé sa di đang đi bộ dưới đường. Ngạc nhiên trước phong cách chững chạc của cậu bé bảy tuổi: **“Sao một đứa trẻ nhỏ bé lại mang dáng vẻ cao quý và nét mặt an nhiên, thanh tịnh như vậy?”** Nhà vua bèn cho mời cậu bé vào cung. Năm vững giới luật xuất gia là người tu không ngồi thấp hơn hàng cư sĩ tại gia nên khi thấy trong phòng chỉ có một ghế ngồi cao nhất, chú tiểu ung dung trèo lên ngồi ngay ngắn để luận đạo với nhà vua. Theo truyền thuyết, mặc dù đã tự thân giết hại cả 99 anh em và đang là đại vương của một đế quốc rộng lớn nhưng hình ảnh đứa bé ngồi an nhiên trên ngai vàng đã khiến nhà vua không khỏi dựng tóc gáy!!

“Người nghĩ sao mà dám leo ngồi trên ngai vua?”

“Trên thế gian này, Giáo Pháp là cao cả nhất. Tôi đã hiến đời mình để chứng nghiệm được Chân lý cho nên nghĩa vụ bây giờ của tôi là phải ngồi vào chỗ nào xứng đáng với Chân lý Cao diệu ấy.”

Rất ấn tượng bởi hình ảnh và khẩu khí của chú tiểu, nhà vua cũng rất hoan hỷ với các câu giải đáp của chú bé sa di. ***“Ta phải tìm xem ai là thầy tổ của chú tiểu này!”*** Khi biết được chú sa di là thành viên của tông phái Theravada được truyền thừa từ các đệ tử nguyên thủy của Đức Phật, nhà vua tìm cách bảo trợ lâu dài và tích cực cho tông phái đó, đồng thời cũng bảo trợ cho các bộ phái khác. Và vì đang có trách nhiệm với toàn dân Ấn Độ nên Ngài quyết định biến Phật Giáo là tôn giáo chung của quốc độ Ấn. Đồng thời Ngài cũng hỗ trợ cho các đoàn thể không thuộc Phật giáo khác trên khắp lục địa này.

Về sau, Đại Đế phái hai con của Ngài là thái tử Mahinda (*tỳ kheo*) và công chúa Sanghamitta (*tỳ kheo ni*) sang Sri Lanka (*Tích Lan*) để thiết lập truyền thống Phật Giáo Theravada tại đảo quốc này vào khoảng năm 240 trước Công nguyên.

Trong bối cảnh lịch sử thuận lợi ấy, Tích Lan sau này trở nên một quốc gia theo truyền thống Theravada rất mạnh mẽ và kiên trì qua nhiều thế kỷ. Ngoài ra với điều kiện địa thế là một hải đảo được biển cả bảo vệ nên Tích Lan cũng tách rời được khỏi ảnh hưởng các nước chung quanh. Trong khi đó ở Ấn Độ, các đế chế cứ tiếp tục đến rồi đi, các nền văn minh khác nhau cứ khởi sinh rồi sụp đổ, các giáo phái đạo Phật cứ chiếm lĩnh rồi phân hóa, tan hoại. Phật Giáo từ từ bành trướng lên phía bắc, tiến vào A Phú Hãn, Tây Tạng, Trung Quốc, sau đó là Triều Tiên, Nhật Bản. Tại lục địa gốc là Ấn Độ, Theravada cuối cùng cũng mai một dần và kết thúc là biến mất hoàn toàn cùng với các bộ phái Phật Giáo khác, cộng thêm với cuộc xâm lăng của Hồi Giáo tàn phá mọi di tích tín ngưỡng trên khắp nước Ấn.

Nhờ vị trí thiên nhiên mà Tích Lan (*bấy giờ tên là Tambapanni*) chum Theravada bé nhỏ đến lúc đó vẫn còn nằm nguyên vẹn trên cành cây Phật Giáo, không bị hề hấn gì bởi các cảnh bể dâu, vật đổi sao dời ở chung quanh. Dĩ nhiên, cũng có chiến

tranh, nạn đói trong suốt thời gian dài đó, cũng như cũng có nhiều hệ phái Phật Giáo khác đã vào hoạt động tại đất nước nhỏ bé này. Nhưng dù thế nào thì Theravada vẫn được phát huy trên cương vị là tôn giáo chính của đảo quốc.

Phật giáo Theravada dần dần lan rộng đến Đông Nam Á bấy giờ đang có đường giao thông với Ấn Độ. Chẳng hạn trong nhiều thời điểm khác nhau, các nhà truyền giáo Tích Lan được thỉnh mời đến giảng dạy tại Miến Điện, Thái Lan, Lào, và Cao Miên. Do vì các quốc độ này chưa có nhiều đoàn thể văn hóa thống nhất và mạnh mẽ, từ khi được hỗ trợ của Theravada và văn hóa Ấn, các cộng đồng Phật giáo đã hình thành dần dần theo mẫu mực nguyên thủy.

Trong hầu hết các nước Phật Giáo, những tranh tượng Đức Phật đều có nét giống dân địa phương của nước ấy. Nhưng tại các quốc độ Đông Nam Á, các tượng Phật thường có nét Ấn Độ, chẳng hạn các tượng Phật Thái thường chẳng có nét gì của người Thái cả mà lại có nét Ấn, mắt mũi lớn và theo một khuôn mẫu Ấn điển hình.

NGÔN NGỮ CỦA KINH ĐIỂN THERAVADA

Pali là ngôn ngữ của kinh điển Theravada. Hình như vào thời Đức Phật, vùng thung lũng sông Hằng có một ngôn ngữ chung gần giống như ngôn ngữ mà Đức Phật thường dùng. Lúc đó Đức Bốn Sư luôn kiên định rằng giáo lý của Ngài phải được truyền bá bằng tiếng nói thông dụng nhất, phải vượt hẳn lên trên loại kiến thức từ chương, phải không bị đóng khung vào loại ngôn ngữ kinh điển sáo mòn của tiếng Bắc Phạn (*Sanskrit*). Lúc bấy giờ Sanscrit đã trở thành một lãnh vực, một sở hữu riêng của giai cấp Bà La Môn vì chỉ có giới tăng lữ mới được học, nói, viết, và đọc tụng ngôn ngữ này.

Pali thường bị xem là người em họ nghèo nàn, kém cỏi với mớ văn phạm ít ỏi, đơn giản hơn nhiều so với Sanscrit. Ngoài ra Pali cũng không có mẫu tự riêng nên Pali không có văn viết mãi đến

năm 73 trước Công Nguyên, một nạn đói lớn đã xảy ra khiến mọi người đều thấy rằng nếu các vị tăng ni còn thuộc lòng được các lời dạy của Đức Phật, chẳng may chết hết đi rồi thì Giáo Pháp của Đức Phật sẽ bị tiêu hoại vĩnh viễn. Kể từ đó, ngôn ngữ viết được hình thành bằng cách dùng mẫu tự riêng của các xứ sở mà Phật Giáo đã đặt chân đến. Hay trong vài trường hợp đặc biệt khác, phải tạo ra loại mẫu tự riêng để sử dụng khi cần thiết.

Ngay khi cả Theravada có văn viết, hình thức này vẫn còn sử dụng nhiều thể dạng lập đi lập lại, tuy có lợi cho việc truyền khẩu nhưng lại làm cho các độc giả xem thăm, lặng lẽ dễ chán nản, mệt mỏi. Kinh điển Pali được chia làm ba tạng: Kinh (*Sutta*) gồm các bài pháp của Đức Phật, Luật (*Vinaya*) gồm các giới luật cho hàng xuất gia, và Luận, môn tâm lý học Phật Giáo thường được gọi là Abhidhamma (*A Tỳ Đàm hay Vi Diệu Pháp*).

Kinh điển Bắc Truyền (thường được gọi là *Phật Giáo Đại Thừa Mahayana*) được phổ biến rộng rãi bằng văn viết Bắc phạn Sanscrit. Mặc dù kinh tạng Bắc Tông có chứa đựng một phần giáo lý của Đức Phật được ghi trong các tạng kinh Pali (thường được gọi là các bộ *A Hàm*) nhưng đa số các bài pháp này không đối chiếu chính xác với các kinh văn Pali. Tuy nhiên ngay cả những nét đại cương mà mới thoáng qua có vẻ diễn hình Đại Thừa, chẳng hạn như Tịnh Độ, thì rõ ràng là cũng có gốc gác từ các kinh văn hay huyền thoại Nam Truyền. Mãi cho đến nay thì các học giả thuần thành thuộc Phật Giáo cả hai thừa vẫn còn bàn luận sôi nổi xem các bài pháp Bắc Tông có được thốt ra từ kim khẩu của Đức Phật hay không, hoặc, lý do gì khiến các bài ấy không được bao gồm trong Kinh Tạng Pali, hoặc các bài ấy có phải được sáng tác sau thời Đức Phật hay không...

Tuy nhiên đa số các nhà Phật học đều nhất trí ở một điều: Pali là ngôn ngữ cổ xưa nhất và đáng tin cậy nhất đối với các luận văn của Giáo Pháp Đức Phật.

CÁC LỚP HƯNG SUY

Xuyên suốt các giai đoạn bị phân tán về mặt địa lý, Theravada bao giờ cũng nhìn lại, giữ gìn và đề cao những tiêu chuẩn nguyên thủy, những lời dạy nguyên thủy. Khi thiết lập nền tảng giáo lý này trên một quốc độ mới nào, cũng luôn luôn có một sự kính trọng, tôn phục, bái lạy Giáo Pháp Nguyên Thủy. Thái độ kính ngưỡng đó đồng thời cũng thể hiện đối với cuộc đời, cách sống qua thân giáo của Đức Phật và của các đại đệ tử của Ngài trong thời khởi thủy còn tu tập trong rừng sâu. Mẫu mực đó vẫn được lưu truyền và duy trì mãi về sau. Rõ ràng là qua bao thế kỷ, qua bao lớp phế hưng, suy thịnh, khuôn mẫu tu hành đó đến bây giờ vẫn còn đứng vững trong lòng tin cậy của nhiều hàng Phật tử. Đôi khi đạo Phật cũng đã bị mai một ở Tích Lan và rồi được vài vị Sư từ Miến Điện tới vực dậy được. Và cũng có lúc Phật Giáo bị tàn lụi ở Thái Lan đã nhờ các Sư Tích Lan đến đem lại nguồn sinh khí cho cả nhiều thế kỷ sau. Đạo pháp được vận hành như thế để tự tồn tại và giữ vững các phẩm tính và hình thức sơ nguyên.

Rồi khi đã được tái lập, phát triển đến mức hưng thịnh đạo Phật lại bị quá tải, sa đọa và sụp đổ dưới sức nặng của chính mình. Thế là có một nhóm nhỏ lại tách ra đi vào rừng, ***“Hãy trở lại với những gì thật thiết yếu căn bản!”*** tức là trở lại những tiêu chuẩn đầu tiên của nếp sống tu hành giải thoát: giữ giới luật xuất gia, hành thiền, và học đọc kinh điển nguyên thủy.

TRUNG ĐẠO VÀ TỨ DIỆU ĐẾ

Mặc dù có vô số bài kinh của Đức Phật trong nhiều truyền thống nhưng tựu trung toàn thể các lời dạy Ngài đều chứa đựng trong cách trình bày đầu tiên của Ngài—được gọi là bài kinh ***“Chuyển Pháp Luân”*** (*Quay Bánh Xe Chân Lý*) mà Đức Bổn Sư đã thuyết giảng cho năm vị Kiều Trần Như tại vườn Lộc Giả gần Benares sau khi Ngài giác ngộ. Trong bài pháp ngắn này (*chỉ gồm 20 phút tụng đọc*) Đức Phật giải thích về phẩm chất của Trung Đạo và Tứ Diệu Đế.

Giáo lý Tứ Diệu Đế rất phổ thông trong mọi truyền thống đạo Phật. Giống như một trái sồi nhỏ bé nhưng chứa đựng bên trong tất cả những yếu tố tinh hoa để dần dần trở thành một cây sồi đại thụ, cũng vậy tất cả mẫu mực của giáo pháp đều bắt nguồn từ cốt lõi của tuệ giác này. Tựu trung, tất cả các bậc trưởng lão giác ngộ của hai truyền thống Nam và Bắc đều nhất trí về điểm căn bản này.

Tứ Diệu Đế được trình bày giống như cách chẩn trị của y học cổ truyền: thấy được triệu chứng, xác định căn nguyên, dự đoán bệnh và cách chữa lành. Đó là nguyên tắc tiêu chuẩn: Đức Phật luôn luôn căn cứ theo các cấu trúc và hình tướng quen thuộc đối với người dân lúc bấy giờ, và từ đó Ngài đã trình bày giáo lý Tứ Diệu Đế (*Bốn Sự Thật Cao Diệu*).

- Sự thật thứ nhất (*Khổ Đế. Triệu Chứng của Khổ. Dukkha*). Đó là khi kinh nghiệm hay cảm nhận về một sự bất toàn, bất toại ý hay bất mãn, ta thường cảm thấy ít hạnh phúc, an lạc, hoan hỷ. Nhưng cũng có khi ta cảm thấy vui vẻ, sung sướng vì mọi thứ đều tốt đẹp; rồi cũng có lúc ta bị lung lay, nghiêng ngả... Như vậy có phải là khổ không? Vẫn là có khổ.

Đôi lúc đọc đến Sự Thật Thứ Nhất này, có người đã hiểu và trình bày sai lệch như nó là một câu nói tuyệt đối hàm ý **“Thực tại ở mọi chiều hướng đều là khổ”**, nghĩa là **“vũ trụ và cuộc đời, mọi thứ đều là bất toại nguyện”**. Khẳng định này được xem như một xác quyết tuyệt đối về tất cả mọi thứ trên đời này. Nhưng Khổ Đế ở đây không mang ý nghĩa như thế vì đây là **“Sự Thật Cao Diệu”** chứ không phải là **“Sự Thật Tuyệt Đối”**. Được gọi là **“cao diệu”** vì sự thật này mang ý nghĩa tương đối: khi ta hiểu được nó, nó sẽ dẫn ta chứng nghiệm Sự Thật Tuyệt Đối, Sự Thật Rốt Ráo, Sự Thật Cao Tột... Khổ Đế chỉ giản dị là: **“Có sự kinh nghiệm về khổ, về bất toại nguyện”**.

- Sự thật thứ hai (*Tập Đế. Nguyên Nhân của Khổ*). Khổ có nguyên nhân là do lòng tham ái ích kỷ (tiếng Pali là *Tanha*, nguyên ngữ có nghĩa là “khát”). Sự khát này có thể là tham đắm vào khoái lạc cảm giác, là ham muốn trở thành một cái gì, là muốn sống, là tự đồng hóa mình với một gì đó...

Cũng có thể là lòng tham muốn không còn phải sống nữa hay được biến mất đi, được hóa thành hư vô, hay được vứt bỏ điều gì. Tham ái có rất nhiều chiều hướng và tầng mức vi tế như thế.

- Sự thật thứ ba (*Đạo Đế. Chấm dứt khổ. Dukkha Nirodha*). Nirodha có nghĩa là ngừng, là chấm dứt. Sự thật này có nghĩa là các kinh nghiệm về khổ, về bất toại nguyện, về bất toàn có thể được giảm đi, có thể được thăng hoa, có thể được ngừng dứt. Nói cách khác, khổ không phải là một thực thể tuyệt đối. Khổ là một kinh nghiệm tạm thời mà tâm ta có thể giải thoát khỏi nó.
- Sự thật thứ tư (*Diệt Đế. Con đường Chấm Dứt Khổ*). Đó là con đường, là cách thức thoát được Sự Thật Thứ Hai để đến được Sự Thật Thứ Ba, từ khổ đến chấm dứt khổ. Phương thuốc chữa lành là Bát Chánh Đạo, có nghĩa là thực hành Giới, Định, và Huệ.



LÝ DUYÊN SINH (THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN): QUY TẮC GỐC CỦA GIÁO PHÁP

Cái gì đã khiến ta đến đây dự khóa thiền này, khiến ta bỏ hết các ngày nghỉ phép rồi còn phải đóng lệ phí khóa thiền để phải chịu đựng nhiều điều cực khổ trong suốt mười ngày này? Đó chính là khổ, dukkha. Nhờ thiền tập, những gì chúng ta thấy thật gần, thật rõ chính là chiếc cầu nối liền giữa sự thật thứ nhì và sự thật thứ ba (*Tập Đế và Đạo Đế*): thấy được Khổ sanh khởi thế nào, thấy được khổ được chấm dứt ra sao, bằng cách nào.

Đức Phật đã vận dụng rất nhiều tâm ý để giải thích điểm thiết yếu này. Ngài đã thuyết giảng Tứ Diệu Đế trong rất nhiều bài pháp khác nhau, đi vào những phân tích thật khúc chiết, cặn kẽ về mối liên hệ giữa Tập Đế và Đạo Đế.

Ngài đã dùng thuật ngữ idappaccayata để chỉ về nguyên lý nhân quả có nghĩa là **“tính điều kiện của sự liên hệ giữa cái này và cái kia”**. Nguyên lý này cắt nghĩa mọi vật đã sinh khởi như thế nào, cách nào mà một chuỗi nguyên nhân khiến cho đau khổ hiện hữu và chuỗi nguyên nhân nào đem đến sự chấm dứt khổ. Có một đoạn thi kệ cú được lập đi lập mà ta nên học:

*“Do cái này có, cái kia có
Do cái này sanh, cái kia sanh.
Do cái này không có, cái kia không có
Do cái này diệt, cái kia diệt.”*

(*Tăng Chi Bộ Kinh AN 10-92 – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch*)

Cấu trúc căn bản này bàng bạc khắp mọi giáo lý về luật nhân quả, và khi phân tích vì sao khổ có mặt, khổ từ đâu ra, Đức Phật chỉ rõ là do Vô Minh.

Đặc biệt trong Phật Giáo Theravada, Đức Bổn Sư luôn luôn tránh mọi suy diễn có tính cách siêu hình, kiểu như **“Điều này đã có từ thuở khai thiên lập địa và Thượng Đế đã chớp mắt. Do vậy mà nhân loại phải chịu khổ”**. Đức Phật cũng thận trọng tránh việc mô tả bất cứ điều gì ở điểm khởi thủy, không phải vì Ngài không biết điều đó hay vì cho rằng

đừng mất công chiêm nghiệm về bản chất của đời sống, nhưng vì Ngài thường dạy rằng việc suy diễn suông về siêu hình thì cũng vô dụng, không giải thoát. Đức Bổn Sư hay dùng thí dụ về mũi tên độc để minh họa cho nguyên lý này: một người lính bị trúng tên độc nơi chiến trường được một y sĩ đến giúp nhưng anh ta khẳng khái: “Tôi sẽ không để ai nhổ mũi tên này ra cho đến khi nào tôi biết được kẻ bắn tên là hạng người nào, giai cấp gì, tên tuổi ra sao, cao hay thấp, da sáng hay đen, sống ở đâu, dùng cung loại nào, tên làm bằng gỗ gì, lông tên lấy từ loại chim nào... Tất cả điều đó anh nào biết được vì lúc ấy anh đã phải chết vì độc ngấm vào người rồi. Đức Phật nói như vậy (*M. 63.5*). Câu chuyện cho ta thấy điều cần phải làm cho người bị thương là lập tức phải nhổ mũi tên độc ra để điều trị vết thương và nguyên nhân của cái chết này là do Vô Minh, không thấy rõ sự thật. Vì không thấy rõ sự thật, không thấy rõ toàn bộ của vòng quay sinh tử vì thiếu chánh niệm, thiếu ghi nhận, thiếu hài hòa với thực tại nên chúng ta mất đi sự quân bình, xả bỏ.

Nguyên lý trên được gọi là lý duyên sinh (*mười hai nhân duyên*), là trung tâm, là cốt lõi là quy tắc gốc rễ toàn bộ giáo pháp của Đức Phật về Luân Hồi và Niết Bàn. Đó là cách thức phân tích thật rõ ràng, thật thực tế của Đức Bổn Sư về bản chất các kinh nghiệm, về cách chẩn trị bệnh khổ con người và cũng là cách Ngài đạt được cứu cánh Giác Ngộ.

Khi còn Vô Minh thì còn ý niệm chủ quan, khách quan, còn đồng hóa với thân và tâm, còn có xúc giữa căn và trần do đó mà có thọ sanh khởi. Ban đầu chỉ là thọ rồi từ đó tham ái phát sanh, muốn bám níu, muốn sở hữu... dẫn đến trở thành (*tiếng Pali là bhava*) giống như một ngọn sóng dâng cao, tiến đến đối tượng để bao trùm nó, chiếm hữu nó. Tiếp đó là sinh (*jati*) theo sau. Sinh là khoảnh khắc ta đạt được cái gì ta muốn, là khoảnh khắc không có sự quay lại (*khác với bhava là thời điểm ta còn có thể rút lui*). Sau giây phút chiếm được đối tượng ấy là phần còn lại của cuộc đời. Chúng ta đều biết rằng sau khi sinh ra, có bao điều sẽ xảy ra trong kiếp sống con người: bối rối, tự trách, lo âu, phiền muộn, thất vọng, đau đớn... Toàn bộ những điều đó, kinh điển gọi là **“soka parideva**

dukkha domanassapayasa” (sầu, than, đau, ưu, và tuyệt vọng). Thật ra toàn bộ các chữ dài dòng này chỉ có nghĩa là khổ.

Vậy ta phải làm gì khi ta khổ? Thật thú vị khi được Đức Phật dạy: ***“Khổ chín mùi theo hai cách: hoặc là cứ tiếp tục trôi lăn theo vòng sanh tử hoặc là phải truy tìm.”*** Cách thứ nhất đơn giản chỉ là trở lại hưởng những gì ta ưa thích rồi cứ hưởng mãi, hưởng mãi như vậy. Cách thứ hai ***“Đau khổ chín mùi trong sự truy tìm”*** có nghĩa là nhận ra được: ***“Ta đã trải qua điều này đến 153.455 lần rồi, đủ, quá đủ rồi! Làm thế nào ra khỏi nơi đây? Làm sao đây? Sẽ xảy ra chuyện gì đây? Kiểu này là kiểu gì?...”***

Ta có thể tự tin rằng đã trang bị cho đời mình được đầy đủ mọi thứ rồi và cũng tự biện minh cho mình nhiều lần rồi. Nhưng những gì khiến ta đến khóa thiền là đã nhận ra được rằng cách tìm hạnh phúc thế gian trên không có hiệu quả. Đó là ý nghĩa của ***“truy tìm”***: đi tìm cội nguồn sự vận hành của mọi pháp.

THOÁT KHỎI VÒNG SANH TỬ

Chắc các bạn đã nhận thức rằng bằng thiền tập, ta bắt đầu ***“bài học truy tìm”*** trên.

Cuộc sống đánh thức ta dậy. Chúng ta đang bắt đầu chú tâm vào một kiểu mẫu sống. Từ từ theo quá trình thực tập, ta sẽ bắt kịp tiến trình này, càng ngày càng sớm hơn. Cho đến lúc ta nhận ra được chính mình đang bị rối rắm, bất an, tham ái, bám níu ngày càng rõ hơn và tìm cách buông bỏ. Tâm nhận biết càng bén nhạy chừng nào càng thấy rõ ràng hơn dòng chảy của những kinh nghiệm, càng biết cách nắm bắt nơi nào của tiến trình tâm mà tham ái đang trở thành bám níu hay nơi nào mà cảm thọ đang chuyển dần sang tham ái. Ta có thể đang kinh nghiệm một lạc thọ nhưng biết cách không cho nó thành tâm ham thích hoặc có thể đang kinh nghiệm một khổ thọ, mà không để nó biến thành sân hận. Ta cũng biết cách làm sao tuy có đau trong thân nhưng tâm không bị khổ vì nó. Đau thân là một việc, còn cái khổ tâm do ta tạo từ cái đau thân lại là một việc khác. Ta có thể hoàn toàn an tịnh giữa cơn đau thân này.

Có cảm thọ nhưng có cách không để nó biến thành tham ái, dính mắc: Thí dụ ta đang ăn một miếng thức ăn. Có thể miếng đó ngon nhưng ta chẳng thêm vào nó một cái gì cả. Giảm dị chỉ là ***“Cái này ngon”***. Chấm hết. Nhận biết này giúp ta không mê mờ lao tới miếng kế tiếp. Nhận biết này càng đầy đủ thì chánh niệm càng được duy trì tốt đẹp. Tiến trình tham ái, bám níu không thể biến thành hành động. Cảm thọ, cảm giác, cảm xúc, ký ức... nào cũng đều được nhận ra nguyên trạng như vậy, không thêm không bớt. Chúng đã ngừng lại.

Ta chặt được vòng xích nhân duyên ngay tại móc xích tham ái hay nơi nào cảm thọ biến thành tham ái, thậm chí có thể tại điểm khởi đầu bằng cách không cho vô minh sanh khởi, chỉ cố gắng duy trì tâm nhận biết. Thế là nguyên nhân của đau khổ đã bị loại trừ. Và nếu không có nguyên nhân thì đau khổ cũng không có mặt—***“Do cái này có, cái kia có. Do cái này không có, cái kia không có. Do cái này diệt, cái kia diệt”***. Đó là ý nghĩa của ***“chấm dứt đau khổ, chấm dứt tái sanh”***.

Một cách tổng quát thì đó là cách thức tu tập của Theravada. Thuật ngữ ***“thoát bánh xe sinh tử”*** hoặc ***“chấm dứt sanh và chết”*** mô tả tiến trình thiền tập nói trên.

Nhiều khi chúng ta tụng đọc bài ***“Đức Phật dạy về Tâm Tử”***, thấy thật là tuyệt vời, nhất là bốn câu cuối:

*“Ai từ bỏ tà kiến,
Nhiếp phục được tham ái
Đối với các dục vọng
Không còn phải tái sanh”*

(SN 152 - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)

Với ai đã thấm nhuần giáo lý Bắc Tông hay lý tưởng Bồ Tát Đạo có thể nghĩ rằng: ***“Vì sao nhiếp phục được tham ái lại không còn phải tái sanh?”*** Cũng thế, theo tâm lý đa số người Tây Phương, nhất là ở Mỹ, họ có thể cho rằng: ***“Cần gì phải quan tâm đến tái sanh? Thế gian này là tốt đẹp rồi, có gì sai trái đâu mà không muốn trở lại?”*** Với họ

ý nghĩ không muốn tái sanh được xem như một ước nguyện được chết đi và không bao giờ hiện hữu nữa. Nhưng đó không phải là chánh kiến.

Mỗi người trong khóa thiền này ít nhất đều có một vài khoảnh khắc, trong những ngày cuối cùng, khi tâm tư lắng đọng, trong sáng nhất. Những giây phút ấy là lúc chúng ta không còn tái sanh vào cảnh giới nào hết. Tái sinh được chấm dứt có nghĩa là như thế: tâm thức hoàn toàn tỉnh giác, chỉ còn an bình, tịch tĩnh, trong sáng, không còn ý niệm gì về tự ngã. Không có thời gian, không có nơi chốn. Chỉ có **“như vậy”** đó. Ở những giây phút tâm tư thuần khiết đó thì cuộc sống đang ở mức toàn hảo nhất. Chỉ trên mức độ còn cảm nhận được, kinh nghiệm được, nên **“không tái sanh”** ắt hẳn không phải là kinh nghiệm về không có gì cả, hoàn toàn trống rỗng hay không ý thức gì cả, giống như đang ở trong một cơn gây mê toàn diện vậy!

MỤC TIÊU

Một hôm, có một du sĩ tên Vacchagota đến hỏi Đức Phật: **“Những vị giác ngộ sẽ về đâu khi thân hoại mạng chung?”** Đức Phật trả lời: **“Nếu có một ngọn lửa nhỏ ở trước mặt và ta muốn tắt nó đi. Như Lai sẽ hỏi ông, ‘Ngọn lửa sẽ về đâu—Đông, Tây, Nam, hay Bắc?’ Ông sẽ trả lời ra sao?”**

Vacchagota nhú mào rồi đáp, **“Ngọn lửa sẽ không đi về đâu cả. Nó chỉ tắt đi mà thôi.”**

“Cũng vậy này Vacchagota... Câu hỏi của ông không liên quan gì đến một thực thể không hề hiện hữu trên đời này. Chúng ta không thể nói một vị Giác Ngộ đi đến nơi nào. Trạng thái của một vị giác ngộ khi trút bỏ thân xác quả là không thể diễn tả được. (M 72. 16 – 20)

Còn có một giai thoại khác về sư Upasiva cũng hỏi Đức Thế Tôn vấn đề tương tự:

Đây là lời Thế Tôn nói:

Hỏi Upasiva

Cũng giống như ngọn lửa

*Bị sức gió mạnh thổi
Đi đến chỗ tận cùng
Không có thể ước lượng
Cũng vậy vị ẩn sĩ
Được giải thoát thân tâm
Đi đến chỗ tận cùng
Không có thể ước lượng*

Upasiva hỏi:

*Vị đi đến tận cùng
Có phải không hiện hữu
Hay vị ấy thường hằng
Đạt được sự không bệnh
Lành thay, bậc ẩn sĩ
Hãy trả lời cho con
Có vậy con hiểu được
Pháp như thật Ngài giảng*

Thế Tôn dạy như sau:

Hỏi Upasiva

*Người đi đến tận cùng
Không thể còn ước lượng
Với gì, nói đến nó
Không còn có cái ấy
Khi tất cả các pháp
Đã được nhổ hẳn lên
Mọi con đường nói phô
Được nhổ lên sạch hết*

(SN 1074 - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch)

Đây chính là điều nói về Mục Tiêu, về Giác Ngộ. Trong truyền thống Theravada, Mục Tiêu là sự thực chứng Niết Bàn, có phẩm tính bất khả tư nghì, ngược lại với cách tư duy của con người thế gian. Nhưng điều quan trọng là ít nhất phải có một khả năng nhận biết hướng về Niết Bàn, một sự đánh thức trực giác về Chân Lý Cao Diệu này. Cũng cần phải biết thêm là Đức Phật không khi nào nói rằng là Mục Tiêu này chỉ thực chứng sau khi thân hoại mạng chung.

Có một nguyên tắc mà Đức Bổn Sư dùng để chỉ về **“Bậc Giác Ngộ không thể nắm bắt được”** này. Vị tăng trẻ Anuradha (A-nậu-đà-la) bị vài vị Bà La Môn thách thức: **“Điều gì xảy ra cho một bậc giác ngộ khi rời bỏ thân xác?”**

A-nậu-đà-la trả lời: **“Đức Bốn Sư không trả lời câu hỏi này.”**

“Thì ra sư chỉ mới tu hành, còn quá đỗi si ngốc, nếu không sư đã trả lời thỏa đáng câu hỏi này rồi.”

A-nậu-đà-la sau đó thuật lại cho Đức Bốn Sư nghe. **“Như vậy là con trả lời đúng hay sai, bạch Thế Tôn?”**

“Này Anuradha, con đã trả lời đúng.” Tiếp đó Ngài giảng thêm:

“Anuradha, con có thấy Như Lai là ngũ uẩn không?”

“Thưa không.”

“Con có thấy Như Lai là có ngũ uẩn không?”

“Thưa không.”

“Con có thấy Như Lai là không có ngũ uẩn không?”

“Thưa không.”

“Con có thấy Như Lai tách rời khỏi ngũ uẩn không?”

“Thưa không.”

“Đúng vậy, Anuradha. Cho nên nếu Như Lai là ‘không thể nắm bắt được’ bây giờ và ở đây khi thân xác còn hiện tiền, thì sau khi trút bỏ nhục thân, làm

sao có thể nắm bắt được nữa. Này Anuradha, bây giờ cũng như trước đây, Như Lai chỉ dạy về Khổ và Chấm Dứt Khổ.” [Tương Ưng Bộ Kinh S.44.2]

Có biết bao nhiêu câu hỏi về siêu hình đã đặt ra nhưng lúc nào Đức Phật cũng chỉ quay về vấn đề **“Như Lai chỉ dạy về Khổ và Chấm Dứt Khổ”**.

Trong giáo pháp Theravada, Đức Phật tránh không tạo ra một thế giới siêu hình nào khiến con người phải lạc lối trong đó. Ngài chỉ dạy ta cần nhìn vào trong xem ta đang cảm nhận thế nào, điều gì đang xảy ra. Ta sẽ nhận ra **“đang có sự dính mắc, bám níu”** rồi từ đó phăng lần đến căn nguyên của nó, một cảm thọ, một xúc chạm nào đó chẳng hạn. Phải thấy rõ được tiến trình tâm này mới có thể tách rời rồi buông bỏ được nó. Đó chính là Sự Chấm Dứt Khổ (*Dukkha Nirodha*) bằng cách truy tìm.

Sự chấm dứt khổ này chỉ xảy ra ngay tại nơi, lúc mà khổ khởi sinh, tạo tác. Chỉ khi ta tìm ra được dấu vết của khổ đau, phát hiện được cội nguồn của nó và theo dõi được sự vận hành của nó, ta mới biết cách buông bỏ khổ đau ngay tại chỗ đó và do vậy, không có khổ đau nữa.

chánh niệm
là một nguồn
hạnh phúc

“Không có chánh niệm thì thôi, nhưng nếu có chánh niệm thì ta nhận ra chúng ta rất may mắn : được sinh làm người, được gặp chánh pháp, được sống trong tăng thân, được thực tập mỗi ngày, được có hai mắt sáng, được có hai chân khỏe v.v... biết bao nhiêu là điều kiện hạnh phúc. Nhờ có chánh niệm mà ta nhận ra những hạnh phúc đó.

Và chánh niệm như là một nguồn năng lượng đem lại cho mình không biết bao

hiệu là niềm vui. Niềm vui đó rất cần cho sự sống và sự thực tập. Nó là một năng lượng để ta có thể ôm ấp lấy những khổ đau mà chuyển hoá chúng.

Trong mười sáu phương pháp thở của kinh An Ban Thủ Ý (kinh Quán Niệm Hơi Thở) chúng ta thấy có đủ tất cả những điều kiện để chúng ta thực tập nuôi dưỡng chánh niệm, nuôi dưỡng niềm vui, hạnh phúc, ôm ấp khổ đau...

Làm Người Thì Nên Khờ Khạo Một Chút

Từ Tâm

Làm người, khờ khạo một chút sẽ hạnh phúc, sống quá thông minh sẽ mệt mỏi. Nghĩ quá nhiều, tâm trạng dễ phiền muộn; quan tâm quá nhiều, dễ mất cảm đa nghi; bận tâm quá nhiều, dễ nghĩ đến được mất.

Làm người, ngốc nghếch một chút, thì có thể坦然 nhiên đối đãi sự tình. Có câu rằng: **“Kẻ ngốc có phúc của kẻ ngốc”**, khờ khạo một chút, cũng không phải thể hiện rằng chỉ số thông minh thấp, hoặc là người chậm hiểu, mà là đối với nhân sinh có một phần thấu hiểu, một phần坦然 nhiên.

Cơ hội tới, thì gắng sức tranh thủ làm cho thật tốt. Đối với những thứ không thể đạt được, thì có thể mỉm cười bỏ qua; tình cảm không thể với tới được, thì cũng có thể buông bỏ nhẹ nhàng.

Những người ngốc nghếch như vậy, lòng dạ sẽ càng rộng rãi, cũng dễ dàng thỏa mãn, tâm tình khoái hoạt. Làm người, ngốc nghếch một chút, không đi so đo thì cuộc sống càng tự tại.

Làm người, ngốc nghếch một chút thực ra vẫn tốt hơn, quá tính toán sẽ mệt chính mình

Với người tham món lợi nhỏ, kẻ **‘ngốc’** cũng không ngại mà nhường lại họ vài phần.

Với người ham sĩ diện bề ngoài, cũng không ngại mà khen ngợi họ vài câu.

Với những người thích a dua nịnh hót, thì yên lặng rời xa, không để ý tới nữa.

Không phải là nhìn không thấu, mà là không nói ra.

Không phải không cảm thấy tổn thương, mà là mặc kệ.

Kẻ ngốc nghếch, thông thường lại có thể hiểu được bao dung và cảm ân.

Làm người, ngốc một chút, sẽ không bao giờ thiệt thòi

Hạnh phúc kỳ thực rất đơn giản, chỉ cần hiểu được khi nào nên tiến, nên thoái.

Có những người nhìn không thuận mắt, thì không để ý tới nữa.

Có chút lý lẽ nói không rõ ràng, thì thôi không giải thích nữa.

Có chút tư tưởng nghĩ không thông, thì thôi không cần vướng bận.

Không tranh giành là một loại trí tuệ, cũng là một loại từ bi, buông tha chính mình, cũng buông tha người khác. Làm người, ngốc một chút, kỳ thực cũng không có chút gì là thiệt thòi.

“Không yêu cầu quá nhiều đối với thân nhân, thì gia đình sẽ hòa thuận.

Không tranh chấp quá nhiều với người yêu, thì tình cảm mới bền lâu hạnh phúc.

Không cùng bạn bè tính toán chi li, thì tình bạn càng thêm vững chắc”.

Làm người ngốc một chút, học cách khiến cuộc sống của mình trở nên vui vẻ, không nóng vội mưu cầu, không so đo quá nhiều.

Xưa nay có bao nhiêu người thông minh quá lại bị thông minh hại? Từ nay trở đi, làm một người khờ khạo, không để những sự tình thế tục làm phiền lòng, như vậy mới có thể bình tâm giữa cuộc đời, mới đạt được cảnh giới thông dong tự tại.

Đôi Khi...

Thích Tánh Tuệ

Đôi khi cần biết đại khờ
Để lòng thanh thản một giờ bình an,
Đôi khi cần bỏ tính toán
Để bờ môi đỏ thên thưng nụ cười.
Đôi khi..” **chín bỏ làm mười** “
Để thôi cảm nín, một lời trao nhau.
Đôi khi thấu hiểu niềm đau
Để thôi phán xét những câu tuyệt tình.
Đôi khi biết gỡ trang Kinh
Để tìm thấy lại an bình nội tâm.
Đôi khi biết sống lặng thầm
Để nhìn tĩnh thức thâm trầm nở hoa..
Đôi khi cần biết lỗi ta
Để lòng độ lượng, thứ tha lỗi người.
Đôi khi.. ngược mắt nhìn trời
Để hồn khoáng đạt rạng ngời nắng xuân.
Đôi khi cần biết dừng đứng
Trước bao cám dỗ trói chân, khổ đời!
Đôi khi cần biết buông lời..
Để nghe hơi thở là nơi dịu dàng
Đôi khi nhạt, đôi khi khoan
Để thương yêu chẳng buộc ràng lẫn nhau.
Đôi khi nhớ lúc ban đầu

Để tình trong sáng thuở nào nguyên sơ..
- Đôi khi tỉnh giữa đời mơ
Để tâm tỏ ngộ bến bờ thực hư..
Đôi khi biết rãi lòng từ
Để cho nghĩa sống bày chừ lên ngôi.
Đôi khi biết lặng cái tôi
Để đây với đó xa xôi lại gần..
Đôi khi đậm bạc, thanh bần
Đoái thương bao kiếp nhọc nhằn chung quanh..
Đôi khi chuông mõ tu hành
Biết đời hơn thiệt, đua tranh.. mãi đời!
- Đôi khi ngồi giống Phật ngồi..
Như như bất động nụ cười thiên thu..
Để ngày nao.. dứt phàm phu
Mở toang cánh cửa Chân Như bước về..



Những Lời Nói Khôn Ngoan Có Thể Cải Thiện Cuộc Sống Của Bạn

Yi Ming | Thanh Phong Chuyển Ngữ

Hãy cân nhắc những lời nói khôn ngoan này để cải thiện cuộc sống của bạn.

Đừng mong đợi một ai đó giúp đỡ bạn về tài chính, vì không ai có đủ nó đâu.

Học cách thấu hiểu

Nếu bạn của bạn có thể giúp đỡ bạn một tay, người đó là người tốt. Nếu bạn của bạn không thể giúp đỡ bạn, thì điều đó cũng không sai, do đó bạn không nên cảm thấy tức giận vì không ai nợ bạn bất kể điều gì.

Học để trở thành mạnh mẽ

Hãy nhớ rằng không ai có trách nhiệm phải giúp đỡ bạn khi bạn cần, bạn chỉ có thể dựa vào chính bản thân mình, vì vậy hãy độc lập, mạnh mẽ và hạnh phúc. Bạn phải gây dựng số phận bằng sức mình.

Học cách nhận ra sự khác biệt

Đừng kết bạn chỉ vì tài khoản ngân hàng của họ. Nếu anh ta là một tỷ phú, người không có công việc gì với bạn, bạn không muốn mình trở thành một cái bóng đứng bên cạnh. Nếu một người bạn không có gì, họ có thể chia sẻ với bạn chiếc bánh hamburger cuối cùng mà họ có.

Học cách tự trọng

Đừng xa lánh người bạn có khiếu hài hước. Bạn bè của bạn có thể có nhiều rượu vang và đãi bạn cơm trưa, nhưng người bạn giàu khiếu hài hước có thể chạy cùng và cười với bạn như một anh hề.

Học cách trân trọng

Bạn có thể tin rằng tình yêu là vĩnh cửu, nhưng điều này chỉ có trong truyện cổ tích thôi, như Romeo và Juliet. Tuy nhiên, họ đã không sống lâu và chúng ta phải sống trong một thời gian dài.

Học cách gánh vác trách nhiệm

Bất kể lý do bạn kết hôn là gì, nếu bạn có con, bạn phải yêu ngôi nhà của bạn, bất kể ngôi nhà có lạnh và tẻ ngắt thế nào, bạn phải có nghĩa vụ làm nó ấm cúng và thoải mái, bởi vì bạn là bậc cha mẹ!

Học để phát triển

Tuổi trẻ của bạn có thể trôi đi nhanh chóng và khuôn mặt của bạn có thể có nếp nhăn. Nhưng cuộc sống là hành trình mà bạn sẽ lớn lên và trưởng thành như một viên ngọc nằm trong một con trai.

Học cách cho đi

Không nên bị trói buộc vào quá nhiều thứ, có rất nhiều thất vọng trong cuộc sống này; thế giới sẽ không phục vụ cho chúng ta và Trái Đất cũng không xoay quanh chúng ta. Chúng ta đến trần trường, và không thể mang đi bất kỳ thứ gì khi rời đi.

Ma Ha Ca Chiên Diên Bậc Thầy Về Luận Giải Phật Ngôn

BBT Thích Ca Thiền Viện

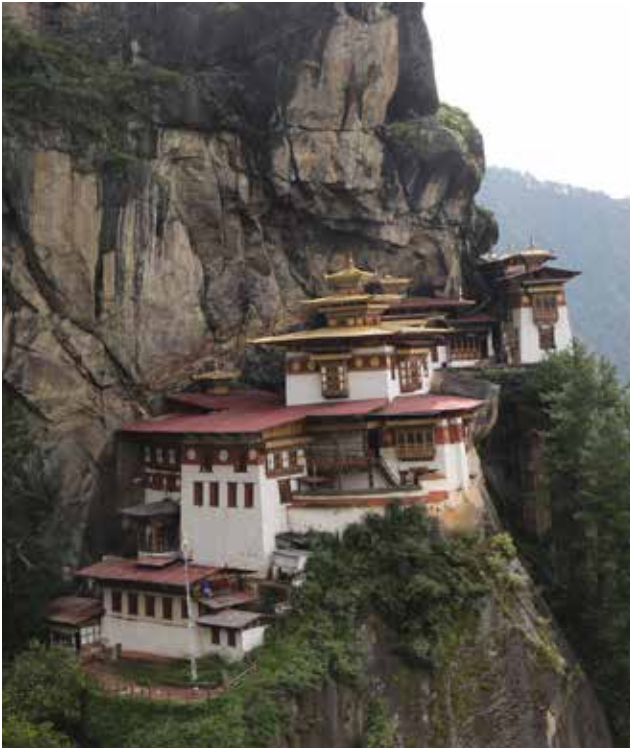
Giới Thiệu

Là một bậc đạo sư thiện xảo và đa năng, Đức Phật đã áp dụng nhiều phương cách giảng dạy hữu hiệu khác nhau để trao truyền Giáo Pháp cho các đệ tử. Thường thì Ngài giảng giải lời dạy sâu vào chi tiết (*vitthārena*). Sau khi nêu câu giới thiệu vắn tắt về đề tài (*uddesa*), Ngài đi vào phần giải thích cặn kẽ toàn thể chủ đề (*niddesa*), phân tích

từng điểm, nêu rõ các hàm ý, và thỉnh thoảng kèm thêm một tỷ dụ (*upamā*) để nhấn mạnh ý chính. Cuối cùng, Ngài lập lại phần giới thiệu như là một kết luận (*niggamana*) đã được chứng minh bằng trọn nội dung vừa phân tích.

Nhưng trong một số trường hợp khác, Đức Phật không giảng dạy vào chi tiết. Thay vào đó, Ngài trình bày Giáo Pháp một cách vắn tắt (*sāṅkhittena*), bằng một câu ngắn gọn, đôi khi khó hiểu, súc tích





và chứa đựng ý nghĩa cao sâu. Đây không phải là một hình thức giảng dạy theo lối thông điệp bí truyền. Ngài dùng kỹ thuật này bởi vì đôi khi một lời dạy hàm súc lại có sức tác động chuyển hóa mạnh mẽ vào tâm tư người nghe, hơn một bài diễn giảng nhiều chi tiết.

Mặc dù cách giải thích trực tiếp và tỉ mỉ có thể chuyển tải được nội dung hữu hiệu hơn, nhưng mục đích giảng dạy của Đức Phật không phải để chuyên chở các thông tin, kiến thức mà cốt để dẫn dắt người nghe đến chánh tri kiến, đến tuệ giác cao quý hơn, và sự giải thoát. Vì muốn đảm bảo sự giảng dạy của Ngài đưa đến mục tiêu này, Đức Phật đòi hỏi các đệ tử phải suy tưởng về ý nghĩa lời dạy và rút tĩa được những ngụ ý thâm sâu, bằng cách thường xuyên đặt câu hỏi và có đàm luận giữa thầy và trò, giữa huynh trưởng và chư đệ đồng môn.

Trong khi các lời dạy ngắn gọn có thể vượt ra ngoài tầm hiểu biết của đại đa số chư tăng, những đệ tử trí tuệ sắc bén có khả năng thấu hiểu được ý nghĩa thâm sâu. Khi các phàm tăng không dám yêu cầu Đức Bổn Sư giải thích thêm, họ thường tìm đến các vị trưởng lão mà Đức Thế Tôn đã công nhận là những đệ tử thông hiểu Giáo Pháp

để xin được làm sáng tỏ. Nhiệm vụ này vô cùng quan trọng cho Tăng chúng nên Đức Bổn Sư đã thiết lập một phẩm vị riêng biệt trong hàng đệ tử lỗi lạc, gọi là **“vị đệ tử đệ nhất trong những vị có khả năng lý giải chi tiết những lời giảng mà Như Lai đã nói vắn tắt”** (*aggam saṅkhittena bhāsitaṃ vitthārena atthaṃ vibhajantānaṃ*). Vị tỳ khưu mà Đức Phật chỉ định vào phẩm trí này là Đại đức Mahā Kaccāna (*AN 1:14*).

Sau khi thọ giới xuất gia tỳ khưu, Mahā Kaccāna thường lưu ngụ ở quê nhà Avantī, một vùng xa xôi phía Tây Nam của Trung Ấn, nơi Đức Phật cư ngụ. Vì thế Đại đức ít có dịp ở gần Bổn Sư như các đại đệ tử khác, cũng như ít tham gia các sinh hoạt của Tăng chúng. Tuy nhiên, do trí thức uyên bác, tuệ giác thâm sâu Giáo Pháp, và biện tài vô ngại của ngài, mỗi khi Đại đức tháp tùng Tăng chúng thì chư tăng đều đến thỉnh cầu ngài soi rọi thêm các lời pháp cô đọng, súc tích của Bổn Sư. Một kết tập các bài pháp chiếm vị trí quan trọng của ngài được ghi lại trong kinh tạng Pāli. Những bài pháp này vô cùng chính xác, phân tích khúc chiết, trình bày một cách trong sáng và tinh tế những hàm ý thiết thực của một số lời Phật dạy ngắn gọn, mà nếu không có sự giảng giải của ngài Mahā Kaccāna sẽ vượt ngoài tầm hiểu biết của chúng ta.

Ngược Dòng Luân Hồi

Cũng giống như tất cả các vị đại đệ tử khác của Đức Phật, sự vươn lên đến một vị trí cao cả và nổi bật trong Tăng chúng của Mahā Kaccāna là đơm hoa, kết quả của một hạt giống được gieo trồng từ xa xưa trong vòng sanh tử luân hồi samsāra, và được vun bồi qua bao kiếp tái sanh.

Sơ đồ tiểu sử của ngài Mahā Kaccāna ghi lại rằng lời phát nguyện đầu tiên của ngài muốn thành một đại đệ tử của Đức Phật đã được thực hiện cách đây cả trăm ngàn đại kiếp, vào thời Đức Phật Padumuttara.

Theo các chú giải, vào thời Đức Phật Padumuttara, Kaccāna tái sinh vào một gia đình giàu có. Một ngày nọ, khi đến viếng tu viện, ông được mục kích Đức Phật khen ngợi một vị tỳ khuru là vị đệ tử bậc nhất về biệt tài giải thích các lời dạy văn tắt của Bốn Sư. Vị gia trưởng trẻ tuổi vô cùng thần phục và kính ngưỡng vị tỳ khuru này và ước muốn được thành tựu danh vị tương tự trong thời Đức Phật tương lai. Ông mời Đức Thế Tôn và chư tăng đến nhà cúng dường trai tăng trong một tuần, và thốt lời phát nguyện trên. Đức Phật Padumuttara tiên đoán rằng ước nguyện của ông sẽ thành tựu vào thời Đức Phật Gotama (*theo chú giải Tăng Chi Bộ Kinh và chú giải Trường Lão Tăng Kệ*).

Tập Apadāna trong Tiểu Bộ Kinh ghi lại một giai thoại khác về việc này. Vào thời Đức Phật Padumuttara, Kaccāna là một đạo sĩ ẩn tu trong dãy Hy mã Lạp Sơn. Một ngày nọ, khi đang sử dụng thần thông phi hành trong không trung, ông nhìn thấy Đức Phật đang giảng Giáo Pháp cho đại chúng. Ông bay xuống, đến gần Ngài để nghe thuyết pháp, và được nghe Ngài khen ngợi một vị tỳ khuru là vị đệ tử bậc nhất về biệt tài giảng giải các lời dạy ngắn gọn của Tôn Sư. Lúc ấy vị đạo sĩ quay về Hy mã Lạp Sơn, hái và kết một bó hoa tươi, rồi lập tức phi hành trở lại nơi Đức Phật thuyết pháp để dâng cúng Ngài. Đó là lúc ông thốt lời phát nguyện được trở thành vị đệ tử tối thắng dưới thời Đức Phật tương lai. Đức Phật Padumuttara tiên đoán rằng ước nguyện của ông sẽ thành tựu vào thời Đức Phật Gotama (*Ap.i, 54:1*).

Trong những thi kệ của Mahā Kaccāna, ngài kể rằng do phước báu cúng dường đến Đức Phật quá khứ trên mà không khi nào ngài phải đọa sanh vào khổ cảnh, chỉ tái sanh vào cõi trời hay cõi người, và luôn được sanh trưởng trong các dòng dõi cao quý trong xã hội.

Vào thời Đức Phật Kassapa, Kaccāna tái sinh vào một gia đình ở Benares. Sau khi Đức Phật nhập diệt, Kaccāna cúng dường một viên gạch bằng vàng để xây tháp Đức Phật với lời nguyện: ***“Bất cứ lúc nào tôi tái sanh, mong cho thân hình tôi luôn có nước da vàng óng của vàng ròng.”*** Quả

nhiên, khi tái sanh vào thời Đức Phật Gotama, thân hình Kaccāna tỏa màu vàng tươi đẹp khiến ai cũng ngưỡng mộ.

Quy Y Giáo Pháp

Theo Chú giải Tăng Chi Bộ Kinh, trong kiếp chót, thời Đức Phật Gotama, Kaccāna là con trai của một giáo sĩ của hoàng cung (*purohita*) thành Ujjeni, thủ đô xứ Avantī miền tây nam của Trung Ấn. Cha mẹ ngài đều thuộc thị tộc Kaccāyana hay Kaccāna, một trong những dòng dõi lâu đời và khả kính nhất của hàng bà-la-môn. Sanh ra với thân hình có màu da vàng óng nên ngài được đặt tên là Kañcana, nghĩa là màu vàng kim. Là con của một giáo sĩ bà-la môn của triều đình, khi lớn lên Kañcana Kaccāna được học kinh Vệ Đà, cuốn kinh thiêng liêng nhất của bà-la-môn giáo. Khi thân phụ qua đời, Kañcana Kaccāna kế nghiệp, trở thành giáo sĩ triều đình dưới triều vua Candappajjota, một vị vua tánh khí nóng nảy và bốc đồng.

Khi nghe tin có Đức Phật ra đời, vua bèn họp quần thần và truyền họ đi thỉnh mời Đức Phật đến viếng Ujjeni. Triều thần đều đồng ý rằng người duy nhất có thể đảm nhận trọng trách này là giáo sĩ Kaccāna. Nhưng giáo sĩ Kaccāna chỉ nhận nhiệm vụ này với một điều kiện: được phép trở thành tăng sĩ sau khi gặp Đức Phật. Nhà vua sẵn sàng chịu bất kỳ điều kiện nào để được gặp Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác nên chấp thuận lời yêu cầu này.

Kaccāna lên đường với bảy người hầu cận. Họ gặp Đức Phật và được Ngài thuyết giảng Giáo Pháp. Đến cuối pháp thoại, cả tám vị đều đạt quả a-la-hán cùng với bốn tuệ phân tích (*paṭisambhidā-ñāṇa*). Đức Bốn Sư cho họ thọ giới đơn giản bằng cách đưa tay lên, đón chào họ gia nhập vào Tăng chúng, và nói: ***“Hãy đến đây, các tỳ khuru.”***

Sau đó, vị tân tăng Mahākaccāna bắt đầu ca ngợi lên Đức Phật vẻ đẹp tráng lệ của kinh đô Ujjeni. Đức Thế Tôn hiểu rằng Kaccāna muốn mời Ngài đến viếng quê hương của mình. Nhưng Bốn Sư

đáp rằng bây giờ chỉ cần một mình Kaccāna về Ujjeni cũng đủ, vì Đại đức đã đủ khả năng truyền dạy Giáo Pháp và truyền niềm hứng khởi cùng đức tin cho Vua Candappajjota.

Trên đường trở lại quê nhà, chư vị sa môn ghé thành Telapanāli để khát thực. Trong thành này có hai cô gái thuộc hai gia đình thương buôn khác nhau. Một cô xinh đẹp, với mái tóc dài kiêu diễm, nhưng cha mẹ chết sớm nên phải sống trong cảnh nghèo khổ. Cô gái kia sanh trưởng trong gia đình giàu có nhưng lại mắc một chứng bệnh lạ khiến tóc rụng sạch. Đã bao lần cô gái giàu năn nỉ cô gái nghèo bán mái tóc cho mình để làm một mái tóc giả, nhưng cô gái nghèo luôn từ chối.

Hôm đó, khi cô gái nghèo trông thấy ngài Kaccāna đi khát thực cùng chư tăng, bắt còn trống không, trong cô bỗng dâng lên một đức tin cực kỳ mãnh liệt muốn được cúng dường thực phẩm đến chư tăng. Thế nhưng cô không có đồng nào trong tay để mua vật thực, chỉ có cách duy nhất là cắt và bán đi mái tóc của mình. Lần này, khi mái tóc đẹp đã vào tay, cô gái giàu ép giá chỉ trả tám đồng xu. Với số tiền này, cô gái nghèo mua cho tám vị sa môn mỗi vị một xu thực phẩm. Khi cô vừa dâng thức ăn cho chư sư xong thì liền tức khắc, do phước báu hiện tiền của công đức cô vừa làm, mái tóc của cô lại mọc dài như cũ.

Khi Đại đức Kaccāna trở về kinh đô Ujjeni, ngài thuật lại câu chuyện trên cho Vua Candappajjota nghe. Vua bèn cho vời cô gái nghèo khổ đến cung đình và, vừa thấy nàng, vua lập tức tấn phong nàng làm hoàng hậu. Từ đó về sau, nhà vua vô cùng trọng vọng sa môn Mahākaccāna. Rồi nhiều người dân trong thành Ujjeni đến nghe ngài giảng pháp, phát sanh niềm tin vào Giáo Pháp, và xin thọ giới xuất gia với ngài. Hoàng hậu, vốn cũng đã có đức tin tuyệt đối nơi Đại đức Mahākaccāna, nên dâng cho ngài một nơi tu hành yên tĩnh trong công viên Động Vàng.

Những chi tiết về đời sống thường nhật và sinh hoạt của Đại đức Mahākaccāna trong Tăng chúng rất hiếm khi tìm được trong kinh điển cũng như các chú giải. Điểm chính yếu được ghi lại là vai trò thuyết giảng Giáo Pháp, đặc biệt là những

bài luận giải chi tiết cho các lời dạy ngắn gọn của Đức Bổn Sư. Từ căn nguyên của các bài giảng giải này, ta biết được trú xứ chính của ngài sau khi thọ giới tỳ khuru là Avantī. Ngài thường sống ẩn dật nơi vắng lặng, chỉ khi nào cần hướng dẫn môn đệ pháp học hay pháp hành Đại đức mới xuất hiện. Thỉnh thoảng ngài đến trú xứ của Bổn Sư để viếng thăm hay cùng theo Thầy du hành hoằng pháp. Có ba bài kinh trong Trung Bộ Kinh kể về vai trò luận giải Giáo Pháp của Mahākaccāna, xảy ra ở ba nơi khác nhau – Kapilavatthu, Rājagaha, và Sāvattthi.

Kinh điển cũng không ghi lại liên hệ huynh đệ mật thiết giữa Mahākaccāna và các vị đại đệ tử huynh trưởng như Sāriputta, Moggallāna hay Ānanda. Mặc dù không hành trì hạnh đầu đà nghiêm ngặt ẩn cư như Mahākassapa, nhưng Mahākaccāna cũng sống tương đối tách rời khỏi Tăng chúng. Đây có lẽ do điều kiện địa lý quá cách trở xa xôi giữa Avantī và các tu viện. Tuy nhiên, ngài sẵn sàng chia sẻ, giảng dạy Giáo Pháp khi đầy đủ nhân duyên, và tên ngài luôn luôn xuất hiện trong các bài kinh với vai trò là vị biện giải làm sáng tỏ ý nghĩa lời Bổn Sư giảng dạy. Trong kinh Mahāgosinga, ngài cũng vắng mặt giữa các vị trưởng lão lồi lạc, trong cuộc đàm luận về hạng tỳ khuru nào có thể tỏa sáng hào quang khiến rừng sāla Gosinga thêm rực rỡ trong đêm trăng sáng. Nếu có thì ngài Mahākaccāna chắc đã trình bày về một vị tỳ khuru thiện xảo về luận giải chi tiết các lời dạy ngắn gọn của Đức Phật.

Chú giải Pháp Cú Kinh có ghi lại một câu chuyện về sự tôn kính mà hàng chư thiên dành cho ngài Mahākaccāna. Một lần nọ Đức Thế Tôn lưu trú tại Đông Viên ở Sāvattthi. Trong Giảng đường của Mẹ Migāra, Đức Tôn Sư ngồi giữa các vị đại đệ tử của Ngài, chuẩn bị lễ Tự tứ (*pavāraṇā*) cho chư tăng. Được cử hành sau ba tháng an cư mùa mưa, lễ Tự tứ là ngày các tỳ khuru thỉnh cầu đại chúng chư tăng chỉ lỗi lầm đã phạm của mình để sám hối và sửa đổi. Đây là một trong những dịp định kỳ hằng năm mà Mahākaccāna thường đến viếng Bổn Sư để được nghe Thầy thuyết pháp, dù phải du hành từ một nơi rất xa để về bên Thầy và chư huynh đệ sa môn. Các vị trưởng lão tăng khác luôn luôn dành sẵn một chỗ ngồi cho ngài Mahākaccāna.

Trong lần lễ Tự tứ này, vua trời Sakka cùng thiên chúng tùy tùng đến đánh lễ Đức Phật. Không thấy ngài Mahākaccāna, Sakka suy nghĩ: **“Thật là một phước lành nếu Trưởng lão đến đây.”** Ngay lúc đó, Trưởng lão xuất hiện và tiến về chỗ ngồi các thánh hữu đã dành sẵn cho ngài. Khi trông thấy vị trưởng lão, Sakka hân hoan vui mừng quỳ xuống ôm lấy đôi cổ chân ngài, và tôn vinh cúng dường ngài bằng hương hoa của cõi trời. Một vài vị phạm tăng non tuổi hạ tỏ vẻ bất bình và than phiền là Sakka thiên vị trong sự tôn kính. Đức Phật khiển trách họ rằng:

“Này các tỳ khưu, những vị sa môn, như Mahākaccāna con trai của Như Lai, luôn thu thúc nhiếp phục các căn, nên được cả chư thiên và loài người yêu kính.”

Rồi Đức Thế Tôn nói bài kệ được ghi lại trong Pháp Cú Kinh sau:

*Ai nhiếp phục các căn
Như ngựa luyện thuần thực,
Ngã mạn đã diệt trừ,
Cấu uế đã giải thoát,
Được chư thiên kính mến.*

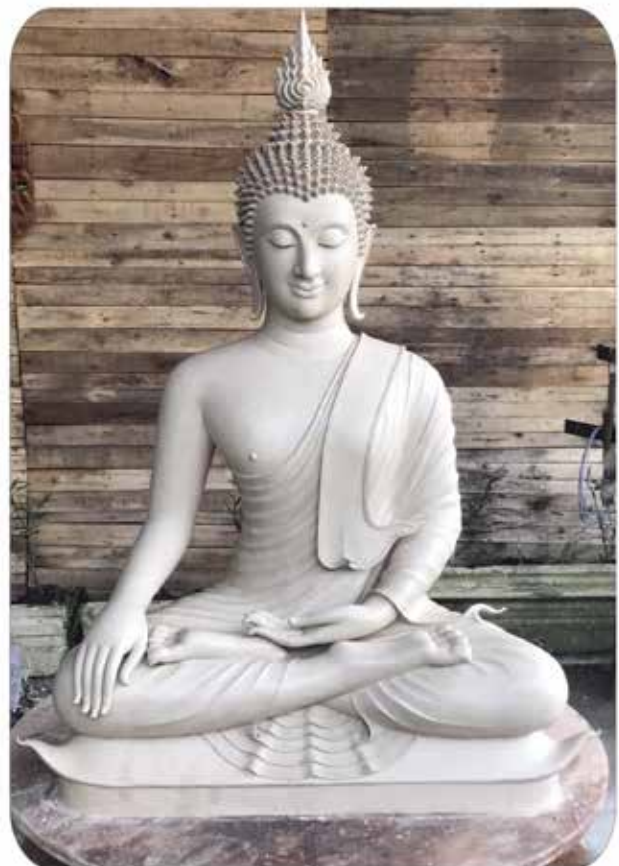
Chi tiết về thời gian và hoàn cảnh ngài Mahākaccāna nhập diệt không được ghi trong kinh điển. Nhưng vào đoạn cuối Madhura Sutta, ngài có tuyên bố là Đức Phật đã nhập Parinibbāna. Điều này chứng tỏ là ngài qua đời sau Bốn Sự.

Vị Luận Giải Các Phật Ngôn Ngắn Gọn

Đức Phật xưng tụng Đại đức Mahākaccāna danh hiệu **“đệ nhất đệ tử về khả năng giảng giải chi tiết các lời dạy ngắn gọn của Như Lai.”** Ngài nhận được phẩm vị cao quý này phần chính là do tám bài pháp trong Đại Tạng Nikāya: ba bài trong Majjhima (Trung Bộ Kinh), ba bài trong Samyutta (Tương Ưng Bộ Kinh), và hai bài trong Anguttara (Tăng Chi Bộ Kinh). Ngoài ra, Nikāya còn có một số bài pháp của Mahākaccāna không dựa trên lời dạy văn tắt của Đức Phật.

Nhìn chung tất cả các bài pháp này đều có một pháp vị đặc biệt thể hiện được phẩm chất cao cả của trí tuệ: thông suốt, cân đối, kỹ lưỡng, cẩn thận, nội dung thiết thực, diễn đạt tinh tế, chính xác, tường tận, và phong phú. So với các bài giảng của các vị khác như Sāriputta, Ānanda thì các bài này có vẻ khô khan hơn, không gây xúc cảm vì thiếu tỷ dụ, ít truyện kể. Các bài giảng của Mahākaccāna hữu hiệu hoàn toàn nhờ phần nội dung hơn là nhờ vào văn từ bóng bẩy, và do không khi nào phạm ngôn từ cho nên đi thẳng được vào cốt lõi của Giáo Pháp. Về phương pháp phân tích, ngài Mahākaccāna có lối trình bày khá tương tự với ngài Sāriputta. Ngài Sāriputta thường bắt đầu bài pháp với một đề tài đặc biệt được khai triển và phân tích rất hệ thống, vô cùng sắc bén và chính xác. Ngài Mahākaccāna cũng theo phương pháp này nhưng bắt đầu bằng một lời dạy văn tắt của Bốn Sự.

Theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, ngài Mahākaccāna được xem là tác giả của hệ thống luận giải lồng trong hai tập kinh thuộc thể loại bình



luận: Peṭakopadesa và Nettippakarana. Hai công trình này có một tầm ảnh hưởng quan trọng cho các nhà chú giải Tam Tạng Pāli sau này.

TRUNG BỘ KINH (*Majjhima Nikāya*)

Bài kinh thứ nhất trong Trung Bộ Kinh mà Đại đức Mahākaccāna giữ một vai trò nổi bật là Madhupindika Sutta (*Kinh Bánh Mật, MN 18*).

Lúc bấy giờ Đức Thế Tôn ngụ tại kinh thành Kapilavatthu. Một ngày nọ, một người kiều mạn thuộc bộ tộc Sākya đến hỏi Đức Phật một cách khiêu khích là Ngài tuyên bố và thuyết giảng những gì. Đức Thế Tôn trả lời Ngài thuyết pháp **“không tranh luận với bất cứ ai ở đời”, và “vì các tướng không còn ẩn tàng trong tâm vị bà-la-môn nên vị ấy sống đoạn ly dục lạc, không hoài nghi, dứt lo sợ, giải thoát mọi tham ái.”**

Người ấy không hiểu, bất mãn và bỏ đi. Sau đó, vào buổi chiều, Đức Thế Tôn dạy thêm cho chư Tăng: **“Đối với vọng tưởng và hý luận (*papañcasaññāsankhā*): nếu một người không hoan hỷ, đón mừng, chấp thủ, thì đó là đoạn tận ái dục, sân hận, tà kiến, hoài nghi, ngã mạn, tham hữu, và vô minh ẩn tàng trong tâm; đoạn tận các gây hấn bằng vũ khí, tranh luận, đấu tranh, buộc tội, ly gián, và vọng ngữ; và như vậy tất cả bất thiện pháp này được tiêu diệt không còn chút dư tàn.”**

Sau lời giảng vắn tắt, Đức Phật đứng dậy, rời chỗ ngồi, và đi vào hương thất, trước khi thỉnh chúng sa môn kịp xin Bốn Sư giải thích ý nghĩa. Họ suy đoán lời dạy của Ngài và thấy không thể tự hiểu nổi nên bàn với nhau: **“Đại đức Mahākaccāna thường được Bốn Sư khen ngợi là có khả năng giải thích chi tiết tường tận các lời Ngài dạy, vậy hãy đến hỏi Đại đức.”**

Thoạt đầu Đại đức từ chối lời thỉnh cầu này, dạy rằng khi các vị đến hỏi Đại đức thay vì hỏi Đức Thế Tôn đang ngụ cùng trú xứ, thì đó như là tìm lỗi cây quý ở cành và lá của cây mà bỏ qua rễ và thân cây. Nhưng sau đó, do chư tăng khẩn cầu, ngài giải thích và phân tích lời dạy vắn tắt của Đức Thế Tôn, mở đầu bằng cách triển khai từng căn của lục căn và các pháp liên đới:

*Căn, trần, thức tiếp xúc.
Do xúc nên có thọ,
Do thọ nên có tưởng,
Do tưởng có suy tầm,
Suy tầm sanh hý luận,
Hý luận sanh vọng tưởng
Ngủ ngầm ở trong tâm.*

*Căn, trần không tiếp xúc,
Sẽ không sanh hý luận,
Sẽ không sanh vọng tưởng,
Sẽ không có tranh chấp,
Nguồn gốc của chiến tranh;
Và các bất thiện pháp –
Ái dục, sân, kiến, nghi,
Mạn, tham hữu, vô minh –
Tiêu diệt không dư tàn.*

Sau đó chư tăng tường thuật lên Đức Phật những gì ngài Mahākaccāna diễn bày. Đức Phật hết lời khen ngợi vị đệ tử này: **“Này chư tỳ khưu, Mahākaccāna trí tuệ thâm sâu! Mahākaccāna trí tuệ vĩ đại! Nếu các con có hỏi Như Lai thì Như Lai cũng giải thích giống hệt như vậy. Đúng ý nghĩa là như vậy, vì thế các con hãy ghi nhớ những lời Mahākaccāna giải thích.”**

Lúc ấy, Đại đức Ānanda đứng bên cạnh, thưa lên Đức Tôn Sư một ví dụ đáng ghi nhớ để tán dương thuyết giảng vi diệu của Đại đức Mahākaccāna: **“Bạch Thế Tôn, như một vị là người vì đói và mệt tìm được một bánh tròn làm bằng mật ong và bột (*madhupindika*), cứ mỗi miếng được ăn, là một miếng vị ấy được thưởng thức một vị ngon ngọt. Bạch Thế Tôn, cũng vậy, với bất cứ thiện sa môn nào, cứ mỗi lần suy nghiệm đến ý nghĩa pháp môn này với trí tuệ, là một lần vị ấy được thưởng thức niềm hoan hỷ và tín tâm.”**

Hai bài kinh khác trong Trung Bộ Kinh mà Đại đức Mahākaccāna khai triển và phân tích một lời dạy vắn tắt của Đức Phật cũng được ghi lại với bối cảnh tương tự: Đức Phật ban một lời dạy ngắn gọn rồi trở về hương thất; chư tăng nhờ Đại đức giải thích ý nghĩa lời pháp; Đại đức thoát tiên từ chối nhưng sau đó chấp thuận lời khẩn cầu và làm sáng tỏ lời Phật dạy; chư tăng thuật lại với Đức Thế Tôn; Đức Tôn Sư tán thán thuyết giảng của Mahākaccāna.

Bài kinh thứ hai, Mahākaccāna Bhaddekaratta Sutta (MN 133) tập trung quanh bài thi kệ nổi tiếng Bhaddekaratta (*Nhất Dạ Hiền Giả: vị hành giả thành tựu tuệ quán trọn một ngày và đêm*), thốt từ kim khẩu của Đức Thế Tôn, và được lưu truyền trong Tăng chúng. Bài kệ nhấn mạnh sự cần thiết phải buông bỏ quá khứ và tương lai, và nên gấp rút nỗ lực hướng tâm để phát triển tuệ quán xuyên thấu các pháp chân đế ngay trong hiện tại. Rất nhiều đệ tử Đức Phật đã học thuộc lòng bài kệ, cùng với những giải thích của Đức Phật, và dùng kệ này để làm cảm hứng cho việc thiền tập và chủ đề cho các bài thuyết pháp.

Một tỳ khưu tên là Samiddhi không hề biết đến thi kệ Bhaddekaratta, nói chi là những luận giải về nó. Ngày nọ, một vị trời nhân từ, rủ lòng bi mẫn, thôi thúc Samiddhi học và hiểu ý nghĩa của thi kệ này. Khi Samiddhi đến thỉnh cầu Đức Phật hướng dẫn, Ngài đọc lại bài kệ:

*Quá khứ không truy tìm
Tương lai không ước vọng,
Quá khứ đã qua rồi
Tương lai lại chưa đến.*

*Hãy thấy bằng tuệ quán
Mỗi pháp trong hiện tại.
Biết vậy, nên tu tập,
Không động, không lay chuyển.*

*Hôm nay phải tinh tấn;
Ngày mai chết, ai hay?
Không ai điều đình được
Với đại quân Thần Chết.*

*Nhiệt tâm trú như vậy,
Ngày đêm không ngừng nghỉ,
Đó Như Lai gọi là
Bậc nhất dạ hiền giả.*

Rồi Đức Phật đứng dậy, rời chỗ ngồi, và trở về hương thất. Samiddhi và các sa môn có mặt lúc ấy bèn đến Đại đức Mahākaccāna xin ngài giảng giải ý nghĩa. Ngài dùng hai dòng kệ đầu để làm đề tài cho phần trình bày và khai triển bằng cách soi rọi qua sáu căn như sau (tóm lược):

“Một người truy tìm quá khứ khi hồi tưởng về nhân căn và hình sắc trong quá khứ, bám trụ vào chúng với tham ái và dục vọng; cũng như thế với năm căn kia và đối tượng của chúng.

“Một người ước vọng về tương lai khi ham muốn được hưởng thụ các đối tượng của lục căn chưa hề tiếp xúc.

“Một người không tự trói buộc mình bằng sợi dây tham ái vào nhớ tưởng các căn trần quá khứ, hay vào ước vọng các căn trần tương lai, là người không truy tìm quá khứ hay ước vọng tương lai.

“Cũng giống như vậy, một người có tâm bị cùm xích bởi tham ái vào các căn trần hiện tại được gọi là người bị đánh bại trước các pháp đang sanh khởi trong hiện tại.

“Còn một người tâm không bị ràng buộc bởi tham ái được gọi là người chiến thắng trước các pháp đang sanh khởi trong hiện tại.”

Một lần nữa, các sa môn này tường thuật lên Đức Phật và được Ngài dạy rằng: **“Này chư tỳ khưu, nếu các con hỏi Như Lai về ý nghĩa bài kệ, Như Lai cũng sẽ giải thích giống như Mahākaccāna vậy.”**

Trong bài kinh thứ ba, Uddesavibhanga Sutta (Tổng Thuyết và Biệt Thuyết, MN 138), Đại đức cũng giải thích và khai triển – qua lục căn, lục trần và ngũ uẩn – để làm sáng tỏ một lời dạy vắn tắt của Đức Thế Tôn: **“Vị tỳ khưu cần quán sát các pháp như thế nào để đối với ngoại trần tâm không bị tản rộng, đối với nội trần tâm không chấp thủ, và do không bám níu, vị ấy không bắt rút, dao động, sợ hãi. Như vậy, vị ấy không còn đau khổ – sanh, già, chết – trong tương lai.”**

Gửi Đến Những Ai Đang Cảm Thấy Cô Đơn

Đức Đạt Lai Lạt Ma | Phương Tôn Chuyển Ngữ

Kết quả của một cuộc thăm dò cho thấy, phần lớn mọi người đang chịu cảnh sống cô đơn. Một phần tư số người đã trưởng thành thú nhận, trong vòng hai tuần trước khi họ được thăm dò ý kiến, họ đang trải qua thời gian thật buồn tẻ một mình.

Cảm giác này ngày càng lớn dần trong ngay cả những người còn rất trẻ...

Đức Dalai Lama thứ XIV - mẫu người của sự thân thiện và chân thật

Có hàng ngàn người qua lại trong các thành phố, nhưng ít ai dành cho nhau một ánh mắt thân thiện, trìu mến. Mà nếu có ngược mắt nhìn nhau cũng không tặng nhau một nụ cười nhỏ. Mọi người đều có vẻ như **“bận lắm”, “có hẹn”, “không có thì giờ”**... Trong xe lửa, ngồi cạnh nhau hàng tiếng đồng hồ mà không một lần mở môi nói chuyện cùng nhau. Đúng là điều bất thường. Điều đó cho thấy con người đang tiến gần đến sự cô đơn.

Tôi nghĩ, tình trạng cô đơn này có thể đến từ hai nguyên nhân. Nguyên nhân thứ nhất là, hiện nay, dân số thế giới tăng quá nhanh. Khi xưa, dân số thế giới còn ít, hình như mọi người có thói quen sống xích lại gần nhau. Người cùng sống chung trong một làng xóm xem nhau như người thân trong gia đình, và mọi người đều biết đến nhau.

Do điều kiện sống, nhu cầu phải tương trợ, giúp đỡ nhau xem ra cần thiết hơn. Lúc đó người dân quê tụ họp, gặp gỡ nhau thường xuyên hơn. Họ cho nhau mượn dụng cụ, máy móc và cùng chung nhau thực hiện những việc nặng nhọc. Họ cùng nhau đi lễ chùa, cùng nhau cầu nguyện ...



Vào những dịp như vậy, người ta có nhiều cơ hội để chuyện trò cùng nhau hơn. Nay, hàng triệu người đang chen lấn nhau trong các thành phố lớn. Qua ánh mắt của họ, ta có cảm tưởng như họ chỉ sống để mà làm việc cho có tiền. Thực tế mọi người ngày càng sống trong cạnh tranh và chỉ biết đến làm lợi cho mình.

Các phương tiện hiện đại phục vụ cho cuộc sống đem đến cho chúng ta cảm tưởng là chúng ta có thể sống tự lập, và chúng ta cũng có cảm tưởng (*xin nhấn mạnh đây là một điều sai lầm lớn*) là sự

hiện diện của người khác làm mất tự do và không cần thiết đối với mình. Tình trạng này làm cho chúng ta phát triển tính nghi ngờ, thờ ơ lạnh lùng đối với người khác, rồi từ đó tự mình đâm ra cảm thấy cô đơn.

Nguyên nhân thứ hai tạo cho chúng ta cảm giác cô đơn, theo quan sát của tôi, là do xã hội tiến hoá như ngày hôm nay khiến cho mọi người có quá **“nhiều việc”** phải làm. Thế nên, nếu có chú ý đến ai - ngay cả khi cần hỏi thăm một câu: **“Có khoẻ không?”** - nhiều người có cảm tưởng là mình vừa đánh mất một vài giây đồng hồ quý giá trong đời. Sau công việc, người ta lao đầu ngay vào các tờ nhật báo để tìm kiếm thông tin ...Gặp gỡ, thảo luận, chuyện trò cùng bạn bè xem như là mất thời gian ...

Thông thường, chúng ta có nhiều người xóm giềng trong khu phố, và điều không **“tránh khỏi”** là chúng ta **“phải”** gặp nhau, chào nhau, trò chuyện cùng nhau. Không ít khi trò chuyện như vậy cũng tạo nên chuyện bực mình, dần dần chúng ta tránh gặp gỡ, giao thiệp cùng nhau, rồi mỗi khi có ai nói gì đó thì chúng ta lại phán cho họ một tiếng là muốn xâm nhập vào đời tư của mình.

Ở các thành phố, mọi người đều có vẻ như **“bận lắm”, “có hẹn”, “không có thì giờ”**...

Tất cả những điều trên làm cho xã hội ngày nay ngày càng đánh mất tình người và cuộc sống ngày càng hoạt động như một cỗ máy vô tri. Buổi sáng thức dậy, chúng ta lo đi làm việc, buổi chiều bãi sở, chúng ta lại lao mình vào trong hàng quán nào đó để tìm thú giải trí, và rồi trở về nhà thật trễ; ngủ được đôi ba tiếng đồng hồ. Sáng hôm sau thức dậy, còn ngái ngủ, chúng ta lại lao đầu vào công việc ...

Một số lớn người dân thành thị đang có lối sống như vậy. Và khi chúng ta đã trở thành bộ phận nhỏ trong cỗ máy vô tri này thì chúng ta, dù muốn hay không, cũng phải chạy theo nó. Đến một lúc nào đó, chúng ta không còn chịu đựng nổi cảnh **“máý mớ”** này nữa, khi đó chúng ta lại chạy trốn vào cảnh thờ ơ, lạnh lùng ...

Một khi tôi sống lẫn với người dân trong một thành phố lớn, tôi tin chắc, rồi tôi cũng sẽ có một phần nhỏ cách sống giống như họ. Vâng, khi đó tôi không có sự lựa chọn nào khác, và rồi tôi cũng sẽ đi tìm giải trí trong những hàng quán...; đi về nhà thật khuya; sang ngày mới lại **“mất nhắm mất mở”** đi làm. Dần dần tôi cũng quen và xem đó là việc bình thường, nhưng tôi không biết là tôi đang rơi vào trạng thái cô đơn.

Điều tôi muốn nói là, sau giờ tan sở, buổi chiều tối, bạn đừng mất thời gian vào các thú **“giải trí”** hoang đường quá, bạn hãy đi ngay về nhà. Trong sự bình yên, bạn ăn một bữa cơm, uống một tách trà trong không khí vui vẻ với người thân; bạn hãy đọc một cuốn sách hay; gác lại những công việc trong sở, rồi nhẹ nhàng đi vào giấc ngủ; buổi sáng bạn hãy thức dậy thật sớm. Nếu như bạn đi làm với một tinh thần tươi sáng và vui vẻ thì tôi nghĩ, bạn sẽ thấy cuộc sống này có nhiều thú vị.

Ai trong chúng ta cũng hiểu, cảm giác cô đơn không mang lại lợi ích chi mà nhiều khi còn khó chịu nữa. Nhưng khó thay, có rất nhiều nguyên nhân gia đình và xã hội đang tạo ra cảm giác cô đơn này, nên chúng ta cần sớm tìm hiểu để vượt qua nó. Gia đình là những tế bào căn bản của xã hội, nơi cho ta niềm hạnh phúc, tình yêu và sự đùm bọc triu mến.

Ngoài gia đình, trường học là nơi mà trẻ nhỏ được giáo dục, giúp cho trẻ có được cảm giác thân tình, ấm cúng. Có thể, khi lớn lên, trẻ mới không cảm thấy xa lạ với người khác, mới sẵn sàng trò chuyện với người khác. Có thể, khi lớn lên, trẻ mới đóng góp tạo nên bầu không khí cởi mở nhằm làm giảm bớt những cảm giác cô đơn trong cuộc sống.

Tâm Bồ Đề

Ni Trưởng Tenzin Palmo | Thích Nữ Giác Anh Chuyển Ngữ

Kính chào tất cả quý vị đạo hữu Phật tử tại Pháp Bảo hôm nay. Chúng tôi thật hoan hỷ, hôm nay là ngày thường mà quý vị đã sắp xếp được thời gian, vân tập về đây đông đủ, thật là đáng quý.

Trước khi đến đây chúng tôi đã hỏi thăm đề tài cho buổi giảng và được đề nghị nội dung là Bồ Đề Tâm. Vì vậy hôm nay chúng ta sẽ tập trung vào Bồ Đề Tâm trong Phật Pháp.

Trên lãnh vực tâm linh, có ba phạm vi, hoặc có thể là ba mục tiêu hay ba động lực khiến chúng ta phải dẫn thân vào con đường tu tập. Trong mỗi con người, ai ai cũng muốn tìm cầu hạnh phúc và sức khỏe, rõ ràng điều đó ẩn nấp sau mọi hành động của chúng ta. Đức Phật dạy nguyên nhân của Dukkha, tức là nguyên nhân của Khổ, đều do bám chặt vào cái ta, chấp thủ vào bản ngã của chính mình.

Vì vậy mục tiêu đầu tiên khiến chúng ta tu là nhằm để chuyển hóa khổ đau của chính mình, khổ đau của người xung quanh, đặc biệt khổ đau của những người chúng ta thương yêu. Vì vậy ta thấy đa phần mọi người đến chùa hay đi nhà thờ, họ tụng kinh, đóng góp hay cúng dường, đều vì mong cầu phước báu bình an cho bản thân và gia đình. Thường thường người ta hay cầu cho thân thể mạnh khỏe, con cái gia đình hòa thuận, đi đây đi đó bình an, may mắn... Vì vậy chúng ta thấy rõ, nội dung những lời khẩn nguyện của đại đa số đều tương tự như thế. Điều đó cũng là điều tất nhiên thôi, nó phù hợp với cuộc sống đời thường.



Ngoài ra, còn có dạng người đi chùa, làm mọi việc lành, siêng năng tu tập... vì họ nghĩ rằng họ đang để dành tiết kiệm vào ngân hàng công đức, hầu mong kiếp sau sẽ tốt đẹp hơn.

Còn có dạng người khác nữa, tu tập để hy vọng kiếp sau được sinh vào thế giới cao quý hơn, như cõi trời chẳng hạn, không còn đau khổ như cõi đời này nữa...

Như vậy, chúng ta thấy rõ những cầu nguyện này đều không sai. Ở đây không có vấn đề đúng hay sai. Chỉ có vấn đề rõ ràng rằng, tất cả mọi lời cầu nguyện đều hướng đến một mục đích, sao cho vẫn sống một đời sống trong cõi luân hồi được nhẹ nhàng hơn, vui vẻ thoải mái hơn mà thôi.

Bây giờ chúng ta đi đến phạm vi thứ hai. Người Phật tử hiểu rõ cho dù an vui hạnh phúc hay đau đớn khổ não, tất cả đều nằm trong chuỗi dài bất tận của sinh tử luân hồi. Tôi chợt nhớ tôi đã từng có một giấc mơ. Tôi mơ thấy mình đang bị giam trong một trại tù thật lớn. Trại tù đó có nhiều tầng, rộng sâu thăm thẳm không thấy đâu lối ra. Tầng trên cùng như một **“penthouse suite”**, là một phòng hotel sang trọng bậc nhất. Người ta ở nơi này đang vui chơi ca hát, vừa uống, vừa ăn, vừa giải trí thỏa thích... Những tầng lầu khác, có người làm việc, có người ngủ nghỉ, có người đang đánh đấm, tranh giành với nhau... Mỗi tầng lầu, mỗi phòng ở, nhịp sống hoàn cảnh con người khác nhau... Tầng hầm dưới cùng, con người thật quá đau khổ vất vả, ảm thấp, thiếu thốn vật chất, tất nhiên tinh thần càng thống khổ hơn. Tôi nhìn thấy rõ chúng sanh dù tầng trên hay tầng dưới, cuộc đời vui hay buồn, dư giả hay thiếu thốn... đều ở chung trong một trại tù. Cho dù ở nơi chốn nào trong tù đi nữa, ai ai cũng phải chịu chung một cảnh ngộ là không biết được ngày mai sẽ ra sao, mọi thứ dù như thế nào cũng dễ dàng thay đổi, biến chuyển vô thường.

Nhìn kỹ thấy vậy, nên tôi mới quyết tâm làm sao phải thoát khỏi trại tù ghê ghớm kinh khủng này. Tôi bắt đầu nói cho mọi người biết, tất cả chúng ta đang bị nhốt kẹt trong tù, phải làm sao để sớm thoát ra thôi. Nhưng người ta trả lời tôi rằng, oh, mình biết mình đang trong tù mà, nhưng cũng đâu

có sao, cuộc sống cũng được, mình sẽ cố gắng làm cho đời sống dễ thở hơn một chút là được rồi... Không ai chịu theo tôi cả.

Riêng có hai người bạn kia, họ nói với tôi rằng nếu tôi muốn đi khỏi đây, họ sẽ cùng đi với tôi. Thế là chúng tôi bắt đầu cuộc hành trình vượt ngục.

Lúc đó, tôi phát hiện có một dòng sông chảy xuyên qua trại tù, trên sông là những con thuyền nhỏ không có ai ở trên đó. Tôi và 2 bạn kia lập tức tìm cách leo lên thuyền. Thuyền đưa chúng tôi ra khỏi tù. Ra khỏi phạm vi trại tù cũng là lúc trở lại đất bằng, chúng tôi bắt đầu chạy dọc theo bức tường quanh ngục để băng qua bờ bên kia. Tôi thấy mình đã chạy qua hàng ngàn, hàng triệu cửa sổ dọc theo bức tường đó. Nhìn lướt qua bên trong, chúng tôi thấy có phòng mở đèn, có phòng tắt đèn, có người vui, người buồn, người đánh nhau, người đang ăn, đang ngủ, đang làm việc, đang lao vào các cuộc chơi... Chúng tôi cứ chạy, chạy mãi, chạy mãi... Nhưng bức tường dường như dài vô tận. Quá mệt mỏi, có lúc tôi nghĩ, thì ra những người trong đó nói đúng, không có cách nào vượt khỏi ngục tù này đâu. Cho đến lúc dường như không thể nào tiến thêm được nữa, tôi đã móng tâm bỏ cuộc, muốn quay lại vào đó.

Nhưng tôi nghĩ, không được, nếu tôi quay trở lại, thì 2 bạn của tôi cũng sẽ phải quay lại. Ban đầu họ vì tôi mới theo ra, nên bây giờ tôi cũng phải vì họ mà tiếp tục cố gắng lên. Chính ngay lúc tôi bắt đầu dừng suy nghĩ cho chính mình, mà nghĩ đến lợi ích cho người, thì trại tù ngay lập tức biến mất ! Đó là câu chuyện trong giấc mơ của tôi.

Như vậy, trong phạm vi này, chúng ta bước tiếp lên một bậc nữa, là nhận thấy rõ, hiểu rõ, cho dù hiện tại đời sống đang mãn nguyện hay đau khổ, khoẻ mạnh hay đau yếu, tất cả đều đang kẹt trong ngục tù của sinh tử. Chết đi, sanh lại, cứ thế tiếp nối buồn vui bất tận hết đời này qua đời khác. Có kiếp tái sinh vui, có kiếp tái sinh buồn, nhưng mãi mãi quanh quẩn như vậy không có lối ra, chính vì vậy nên quyết tâm vượt thoát sinh tử, bỏ hết những được, mất, buồn, vui... của thế gian lại đằng sau. Và đây chính là nguồn động lực cho chúng ta tu tập, chứng đắc Niết Bàn đạt đến

thánh vị A La Hán. Ngay lúc đó, không còn khái niệm tôi đang bị kẹt trong sinh tử, không còn cái Tôi, không còn Bản Ngã về mình nữa, ngay đây là Niết Bàn. Con đường tu tập đó lấy ngay thân này, ngay trong cuộc đời này chứng đắc đạo quả. Chúng ta thấy đa phần người học Phật trên thế giới rất tâm đắc với con đường tu tập này.

Bây giờ chúng ta sẽ bước đến nguồn động lực thứ ba. Câu chuyện trong giấc mơ của tôi, rõ ràng khi đang chạy khỏi trại tù, dù rằng trại tù dường như vô tận, dù rằng thân thể đã kiệt lực, nhưng khi nhận ra việc chứng quả giải thoát không phải chỉ cho riêng mình, ngay lúc đó từ thân thể đến ngoại cảnh, tất cả đều sẽ thay đổi.

Có một ví dụ, hãy tưởng tượng mình và tất cả mọi người xung quanh đều đang bị lún giữa một đầm lầy dơ bẩn hôi thối. Không chỉ một mình ta sắp chết đuối, mà trong đó còn có cha mẹ, vợ chồng, anh em, con cái, bà con quyến thuộc... tất cả đều đang vùng vẫy trong vũng lầy sinh tử. Tuy nhiên, may mắn thay, do tinh tấn không ngừng nên tự bản thân ta có thể ngoi lên được khỏi đầm lầy ấy, giờ đây ta đã an ổn trên chỗ khô ráo rồi. Vậy chúng ta có quay lại nói với người thân rằng: ***“thật tội nghiệp quý vị quá đi, quý vị đang đau khổ dưới đó, nay tôi đã lên đây được rồi, quý vị ráng lên đi cũng sẽ lên được thôi, tạm biệt quý vị, tôi đi đây!”*** Mình có nói với người thân của mình như vậy không? Tất nhiên là không rồi, thế nào mình cũng tìm cách làm sao để kéo hết mọi người cùng lên bờ, có phải vậy không?

Và đây chính là căn bản của Bồ Đề Tâm. Mình không còn hướng đến giải thoát cho chính bản thân nữa rồi, mà là để phụng sự cho tất cả chúng sanh.

Rõ ràng nếu có được động lực này, thì mọi thứ đều thay đổi một cách hết sức màu nhiệm. Vì như đã nói trước đây, mình làm gì cũng đều vì hạnh phúc cá nhân hay xa hơn nữa là vì bà con quyến thuộc gần nhất với cá nhân này mà thôi. Thế gian này có ai không vì mình hay vì người thân mà hành động, để từ những hành động đó phát sinh mọi thứ phiền não. Giờ đây, sau khi phát tâm Bồ Đề rồi, mọi thứ đó đều sẽ thay đổi. Ta đã mở rộng

phạm vi yêu thương quan tâm trong chính chúng ta, không còn chỉ cho riêng mình mà là rộng đến tất cả.

Sự thật là như vậy, vì ta thử nghĩ xem, nếu không chỉ xét đời này, mà xét tất cả những đời trước nữa, trôi lăn trong sinh tử luân hồi vô lượng vô biên kiếp, mỗi kiếp ta đều thân thiết, yêu thương với mỗi chúng sanh hay con người khác nhau. Vậy suy cho cùng, có phải tất cả chúng sanh đều từng là người thân của chúng ta không?

Mình hãy suy nghĩ kỹ thêm tới những chúng sanh đã từng là mẹ của mình. Công ơn sinh thành, dưỡng dục, dạy dỗ từ hồi còn tấm bé cho đến lúc trưởng thành, biết bao gian khổ... Công ơn ấy lớn biết dường nào. Tất cả chúng sanh đều có khả năng từng làm mẹ mình, chỉ vì ta không nhớ mà thôi. Có thể kiếp làm người hay là thú, ta đều có mẹ, vì thú mẹ nào cũng thương thú con của mình. Như vậy, cứ tưởng tượng tất cả đang kẹt trong một căn nhà cháy, mình được thoát rồi, nhưng nghĩ đến mẹ còn đang ở trong kia, lẽ nào mình quay mặt bỏ đi. Cũng vậy, đạt được cảnh



giới chúng đạo không phải chỉ lợi ích cho riêng mình, mà là vì mục đích lợi ích cho tất cả chúng sanh, đưa tất cả chúng sanh cùng đi chung với con đường giác ngộ với mình.

Theo truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, mỗi khi lạy Phật, trì chú, quán tưởng... đều tưởng không phải chỉ riêng mình đang công phu, mà là tất cả chúng sanh đều đang công phu. Trong đó có trời, người, súc sanh, địa ngục, ngạ quỷ... đều đang hưởng lợi ích như mình. Đối với người tu Tịnh Độ, không phải chỉ một mình hành giả được vãng sanh mà tất cả chúng sanh đều được vãng sanh về thế giới Phật. Ta thấy rõ, nếu chỉ mong cầu mình ta, hay người thân của ta thôi, thì tinh thần đó không phải Đại Thừa Phật Giáo nữa rồi.

Như vậy, mỗi khi hồi hướng, phục nguyện hoặc tọa thiền... ta nên nhớ rằng mình đang đại diện cho tất cả chúng sanh, đang nói lên tiếng nói cho tất cả chúng sanh. Tương tự như Việt Nam hay Úc gửi đại diện đến Liên Hiệp Quốc, không phải tất cả dân Việt hay dân Úc đều đến Liên Hiệp Quốc, mà chỉ là người đại diện thay mặt giùm mà thôi. Cũng thế, đa phần chúng sanh chưa tu được, nay ta vì họ, thay họ mà tu tập.

Hơn nữa, tu là để bào mòn bản ngã, không phải tu để tăng trưởng bản ngã. Nếu ta không cẩn thận suy xét, càng tu ta càng làm tăng trưởng bản ngã của ta mà thôi. Tương tự, cầu sinh Tịnh Độ không phải để lẩn tránh Ta Bà khổ, mà là để gần gũi chư Phật, chư Bồ Tát, đó là cơ hội tốt cho ta sớm chứng đạo, phổ độ chúng sanh.

Chúng sanh đang trầm luân trong biển khổ vô tận vô biên. Những chúng sanh đó chính là những người thân yêu của chúng ta, chúng ta nên khởi tâm mạnh mẽ, mong cầu Giác ngộ để cùng giúp những người thân mình khỏi biển khổ, cùng giác ngộ. Ta nên phát tâm dũng mãnh, ngày nào còn chúng sanh khổ, ngày đó còn trở lại để cứu khổ chúng sanh.

Thế nhưng, có một ví dụ khác, khi gặp một người bệnh, nếu ta không biết thuốc, không biết dùng dao phẫu thuật, mà chúng ta giúp người, thì càng làm cho bệnh nhân đau đớn thêm. Vì vậy trước

khi muốn lợi ích chúng sanh, ta phải học, phải tu tập, phải tự mình chứng đắc cảnh giới giác ngộ, rồi mới giúp chúng sanh được. Tinh thần Bồ Tát đạo là chúng ta đang sống trong cuộc đời này, nhưng không phải sống cho chính mình mà là cho tất cả chúng sanh.

Tuy nhiên, chỉ phát nguyện thôi thì chưa đủ, cần phải hành trì, phải dần bước trên con đường đạo. Con đường đó là tu sáu pháp Ba La Mật: Bố thí, trì giới, tinh tấn, nhẫn nhục, thiền định và trí tuệ. Trong sáu pháp này, tất cả đều quan trọng, không chỉ có bố thí hay trí tuệ là cần thiết, mà tất cả 6 pháp đều cần phát triển đồng đều như nhau. Có như vậy thì Bồ Đề Tâm của chúng ta mới sớm đạt thành hiện thực.

Kính cảm ơn tất cả quý vị. Kính chúc quý vị luôn được bình an và hạnh phúc.



Khái Niệm Về Bồ Tát Quán Thế Âm

Tọa Khanh

Quan Thế Âm Bồ Tát không có thật chỉ là sự mê tín dị đoan từ Ấn Độ Giáo (*Bà La Môn xưa*) và được dân gian Trung Quốc chế tạo ra nhiều Quan Âm khác.

Quán Âm hay Quán Thế Âm là tên gọi của một vị Bồ Tát nổi tiếng trong hệ thống Phật giáo Bắc Truyền (*vẫn được thậm xưng là Đại Thừa*) khắp các xứ Trung Hoa, Hàn quốc, Nhật Bản, Tây Tạng, Mông Cổ và cả Việt Nam. Chữ Phạn của tên gọi này là Avalokitesvara, thường được dịch sát là Quán Tự Tại. Chữ Tự Tại (*Isvara*) này không hề mang nghĩa thanh thần độc lập như nhiều người vẫn nghĩ. Nó là một từ tố thường thấy ngay sau tên gọi của các vị thần Ấn Độ, một chút dấu vết của Ấn Giáo, xa hơn một tí là Bà La Môn giáo thời xưa. Nói mấy cũng không đủ, với phương tiện Internet ngày nay, người muốn biết xin cứ Online thì rõ. Nãy giờ chỉ nói cái tên, cái ý nghĩa hay vai trò của khái niệm Quán Thế Âm mới là quan trọng.

Nguồn gốc của hình tượng Quán Âm xuất phát từ Ấn Độ qua các kinh luận hậu tác như Đại Bốn A Di Đà (*quyển thượng*), Vô Lượng Thọ Kinh (*quyển hạ*), Hoa Nghiêm (*phẩm Nhập Pháp Giới, thứ 39, quyển IV*), Lăng Nghiêm (*quyển 6*) và Pháp Hoa (*phẩm Phổ Môn*). Thời điểm ra đời của các kinh ngày nay không còn là chuyện mật nữa. Và hình tượng Quán Âm lúc đầu tại Ấn Độ chỉ là hình ảnh nhân cách hoá lòng từ bi của Phật giáo qua hình ảnh một vị thần mặt nữ mình nam. Từ sau lúc các kinh văn trên đây du nhập vào các xứ ngoài như Trung Hoa, Hàn Quốc, Việt Nam thì ta mới có thêm các giai thoại Quan Âm Diệu Thiện, Quan Âm Thị Kính. Người Tây Tạng còn cho các thần Tara (*và cả đức Đạt Lai Lạt Ma*) là hoá thân của vị Bồ Tát này. Dù ở đâu thì Bồ Tát Quán Âm cũng được thờ cúng, xưng tụng như một hộ thần linh hiển và nhiều từ bi, sẵn sàng ứng hiện kịp lúc để

cứu người mắc nạn. Hình ảnh này rất đẹp, nhưng đã ngẫu nhiên dẫn đưa không ít thiên hạ ngày một xa rời lý tưởng giác ngộ của Phật giáo qua nhiều cách hiểu bất cập:

Trước hết, thay vì học hạnh từ bi xả kỷ qua hình tượng đó, người ta chỉ nghĩ nhiều về chuyện cầu khẩn. Những đồn thổi về sự linh ứng của Bồ Tát Quán Âm đã xui nhiều người hồn nhiên cho rằng sống sao cũng được, miễn là gặp chuyện thì cầu. Thay vì chiếu lý mà nói, cầu khẩn hay phụng thờ hình tượng Quán Âm không sao sánh được với việc trau dồi từ tâm.

Điều đáng tiếc thứ hai, nếu nói Bồ Tát linh hiển thì xin hỏi có phải bất cứ ai cầu khẩn Ngài cũng đều được giúp đỡ cả hay không? Chắc chắn là không rồi. Còn nếu bảo chỉ ai tu hành ngon lành hay có phước duyên sao đó mới được cứu thì xin hỏi sao lại phải cần đến sự giúp đỡ của ai nữa chứ, cứ lo tự tu là đủ rồi!

Điều thứ ba, ai học Phật cũng biết rằng muốn thành Phật thì phải có đủ các hạnh lành như từ bi, trí tuệ, kham nhẫn....Và không hề có một vị Bồ Tát nào thiếu lòng từ bi mà có thể thành Phật. Nếu vậy, có hợp lý không khi cho rằng chỉ có Quán Âm Bồ Tát mới tầm thình cứu khổ, nghe cầu thì tới? Hoá ra các Bồ Tát khác không được sẵn lòng như vậy hay sao? Cả kinh điển Nam Tông lẫn Bắc Truyền đều nhìn nhận rằng trong thế giới này luôn có vô lượng Bồ Tát, những vị sẽ thành Phật sau

này, nếu chỉ có một vị Bồ Tát chịu khó tầm thỉnh cứu khổ thì xin hỏi các vị kia sao có thể gọi là Bồ Tát ?

Như vừa thưa ở trên, đã là Bồ Tát Bất Thối (*người chắc chắn sẽ thành Phật*) thì phải có lòng đại bi giống nhau và cái được gọi là sự giúp đỡ của ai đó, kể cả của các Bồ Tát thực ra chỉ là một cách nói. Nói nôm na là hồn ai nấy giữ. Chẳng hạn ta không thể nói những kẻ bạo ngược được giàu sang là do các Bồ Tát phò hộ và những người hiền lành bị khốn khó là do không cầu nguyện hoặc bị các Bồ Tát bỏ quên. Và nếu vậy việc réo gọi tên họ của các Bồ Tát có còn cần thiết không và càng vô lý khi chỉ réo tên một hai vị nào đó mà thôi ? Làm vậy đúng là bỏ nhiều lấy ít. Đó cũng là trường hợp niệm Phật Di Đà, một vị Phật bên nhánh Bắc Truyền. Thay vì trì niệm Nam Mô Vô Lượng Phật (*Namo amitabuddhànam*), người ta chỉ thích chọn một vị thôi. Thế là chỉ còn Vô Lượng Thọ (*Namoh amitayubuddhaya*) hay Vô Lượng Quang (*Namo amitabhambuddhaya*). Đó là lý do vì sao bên Nam Tông khi nhắc riêng một vị Phật thì là đức Bổn Sư Thích Ca, ngoài ra thì phải là chư Phật nói chung. Ở đây có ít nhất 2 điều cần lưu ý: Thứ nhất, đức Phật Thích Ca là vị Phật hiện tại trong thế giới này (*ta đang tu theo lời Ngài*) và thứ hai là hình tượng ấy hoàn toàn có thể được hiểu là hình ảnh chung của chư Phật ba đời mười phương. Ai muốn xác tín điều này xin tìm đọc nghi thức lễ bái Tam Bảo của Phật Giáo Nam Tông thì rõ.

Điều đáng tiếc tiếp theo, hầu hết Phật tử Bắc Truyền đều có một công thức buồn cười sau đây khi nói về Phật giáo Nam Tông: Nam Tông là Tiểu Thừa vì người nhánh này chỉ biết tự tu, tự tu là ích kỷ, là tiêu nã bại chúng, mà khô giống thối. Vấn đề hiểu lầm đã nảy sinh ngay từ ban đầu. Người tu mà chỉ biết có riêng mình, không kể đến ai thì mới gọi là ích kỷ. Còn nếu tự tu là tự vận dụng năng lực bản thân, không nhờ cậy tha lực thì đó là tự giác. Một người độc cư thiền định, tu tập với riêng mình không phải là ích kỷ. Chỉ khi nào lòng thấy chán ghét tha nhân thì mới là ích kỷ. Nếu anh lặng lẽ sống tốt thì đó cũng là một kiểu lợi tha, vì khi một người không làm bậy thì đã là một đóng góp cho đời rồi, không cần phải chiêng trống om sòm để thông báo cho ai về chuyện tu hành của mình.

Chỉ một chút mắc mứu này mà anh em chẳng nhìn mặt nhau bấy lâu nay, dù ai cũng đều thờ Phật. Buồn lắm vậy thay !

Điều cuối cùng, theo kinh điển Pàli (*và thậm chí cả kinh sách Bắc Truyền*) thì trong trời đất này luôn có vô số những vị thiện thần sống ở khắp nơi, từ ngọn cây đầu cỏ đến núi rừng sông biển, và không ít trong số đó luôn có lòng giúp đỡ những người lâm nạn. Họ thấy thương thì giúp, còn chuyện giúp được hay không còn tùy ở phước nghiệp của bản thân người bị nạn. Những người từng nghe qua Bồ Tát Quán Âm, hay bà Maria, Thiên Hậu cứ thấy sự lạ thì đổ hết cho các vị này. Từ những người đi biển đến kẻ trên cạn ai cũng phải có một địa chỉ để réo. Nói thiệt, cứ theo lối tin tưởng dân gian kiểu đó, cộng thêm sự tuyên truyền có chủ ý của một số người, chừng trăm năm nữa có thể Phật giáo chỉ còn lại những khái niệm thờ cúng và cái tinh hoa Phật Pháp vốn là kết tinh trí tuệ của một vị Phật dưới gốc Bồ Đề năm xưa sẽ là một vệt mờ trong lòng nhân loại. Tôi không là một người tu học ngon lành, nhưng tôi tin chắc một điều rằng bao nhiêu vấn đề lớn nhỏ của chúng sinh đều nằm trong chính mỗi cá nhân và nếu từng người không biết Tự Xử thì không ai ngoài ta có thể làm được chuyện đó. Nếu chư Phật làm được thì ngay lúc đọc giả ngồi đọc những dòng chữ này của tôi thế giới đã không như ta đang nhìn thấy, và bản thân quý vị cũng đâu có khổ như bây giờ !

Nói vậy, tôi muốn thưa gì qua mấy dòng trên ? Trước hết, chúng tôi tuyệt không phủ nhận sự trợ duyên, giúp đỡ của người này cho người kia, nhưng tôi cũng không hề tin rằng chỉ riêng tấm lòng của người giúp đỡ là đã đủ. Anh phải ra sao để có thể đón nhận sự giúp đỡ của người ta. Anh không thể đổ hết mọi sự cho một phía và bao giờ phần nỗ lực của riêng anh cũng phải là chính yếu. Điều thứ hai, người tu Phật không thể lấy hư làm thực khi làm tượng biểu tượng là thực thể, cũng như không lấy ít bỏ nhiều khi suy tôn một hạt cát nào đó trong sa mạc.

Bao nhiêu vẽ vời về hình tượng Quán Âm Bồ tát có lẽ cần được hiểu là những mô tả sinh động về cái diệu dụng của tấm lòng Bồ Tát ở người cầu Phật Đạo. Quá nặng lòng với những chi tiết

đó hình như ta đã đi quá xa. Như trái tim là biểu tượng của tình yêu, bồ câu trắng tượng trưng cho hoà bình, hoa hồng đại biểu cho tình cảm,...Biểu tượng phải được hiểu là biểu tượng thì ta mới đi xa được. Một khi chất hết những tranh tượng trái tim, bồ câu hay hoa hồng lên bàn thờ để quỳ lạy cầu nguyện và xưng tụng là những thần thánh nào đó thì có lẽ người ta đã lạc đường rồi. Ngay cả việc thờ lạy tranh tượng đức Phật cũng cần được hiểu là việc ngắm nhìn một biểu tượng đẹp để tu học chứ không phải để van xin khẩn vái nọ kia.

Theo những gì vừa trình bày, và cả tư tưởng Đại Thừa rất mực mênh mông, thì quanh ta có biết bao là những Bồ Tát. Và đã học hạnh Bồ Tát thì ai cũng phải có lòng đại bi. Kể sơ cơ thì thương người một ít, kể tu hành thâm hậu thì dẹp hết giới tuyến. Đã học hạnh Bồ Tát thì thấy ai khổ cũng thương, giúp ai được thì giúp, chẳng cần người ta phải lên tiếng réo gọi. Kiểu nói **“con có khóc thì mẹ mới cho bú”** là dành cho phần đông thiên hạ chưa học đạo Bồ Tát. Bồ tát thứ thiệt luôn thương hết chúng sinh, không cần ai kêu, chỉ cần biết ai khổ thì tùy sức mà cứu, nhưng về kẻ muốn được cứu thì cũng đừng quá kỳ vọng vào ai khác ngoài ra bản thân. Một khi ta làm toàn những chuyện tự hại mình thì ba đời mười phương Bồ Tát cũng bó tay. Và nói vậy, quanh tôi lúc nào cũng có vô số Bồ Tát. Một số trong đó là tầm thính cứu khổ (*nghe kêu thì cứu*), một số trong đó là cứu mà chẳng cần nghe kêu và một số thì có nghe kêu nhưng chưa hề cứu, phước tôi mong hay người ta có lòng mà không sức ?

Thấy trong phòng sách của tôi có một bức tượng Quán Âm tuyệt đẹp, nhiều người lấy làm lạ, hỏi. Tôi luôn trả lời rằng đó là hình ảnh chung của tất cả Quán Âm trên đời. Tôi đặt bức tượng này trong phòng chỉ vì đó là bức tượng duy nhất mà tôi có. Theo kinh điển Pali thì không riêng một Bồ Tát nào giàu lòng đại bi, và như vậy thì vị Bồ Tát nào cũng có thể là một Quán Âm cả. Tôi thờ Vô Lượng Phật chứ không chỉ một vị Vô Lượng Thọ hay Vô Lượng Quang, tôi thờ tất cả Quán Âm chứ không riêng một Diệu Thiện, Thị Kính hay Nam Hải Quán Âm nào hết. Đặc biệt từ sau ngày người Tàu muốn giành trọn 80% biển Đông mà họ vẫn gọi là Nam Hải gì đó thì tôi càng ít muốn nhắc về

vùng biển này. Mong sao tất cả những người tin Phật muốn tu phải học, học để hiểu đúng, và hiểu đúng để chẳng tu lầm. Mong lắm vậy thay !

Assam mùa Khánh Đản 2554

QUAN ÂM

Bách khoa toàn thư mở Wikipedia

Quan Âm, nguyên là Quán Thế Âm nhưng do tránh tên nhà vua Đường là Thế Dân nên gọi là Quan Âm hoặc Quán Âm, là tên của Bồ Tát Quán Thế Âm (*avalokiteśvara*) tại Trung Quốc, Việt Nam và các nước lân cận. Phật tử Trung Quốc thường thờ cúng Quan Âm bên cạnh các vị Bồ Tát Phổ Hiền (*samantabhadra*), Địa Tạng (*kṣitigarbha*) và Văn-thù-sur-lợi (*mañjuśrī*). Đó là bốn vị Đại Bồ Tát của Phật giáo Trung Quốc.(Hình bên là tượng trạm trổ Bồ Tát Quan Âm tại Trung Quốc. Nhiều cánh tay của Bồ Tát tượng trưng cho khả năng cứu giúp chúng sinh vô tận.

Quan Âm hiện thân trong mọi hình dạng để cứu độ chúng sinh, nhất là trong các nạn lửa, nước, quỷ dữ và đao kiếm. Phụ nữ không con cũng hay cầu Quan Âm. Quan Âm cũng hay được nhắc tới bên cạnh Phật A-di-đà (*amitābha*) và trong kinh Diệu pháp liên hoa, phẩm 25 với tên Phổ môn, các công hạnh của Bồ Tát trình bày rõ ràng và tán thán. Tại Trung Quốc và Việt Nam, Quan Âm hay được diễn tả dưới dạng nữ nhân.

Tranh tượng thường trình bày Quan Âm dưới nhiều dạng khác nhau, nhưng phổ biến nhất là dạng một vị Bồ Tát nghìn tay nghìn mắt. Có khi Quan Âm ẵm trên tay một đứa bé, có khi một đồng tử theo hầu. Người ta cũng hay vẽ Quan Âm hiện trong mây, hoặc cười rồing trên thác nước. Hình ảnh Quan Âm đứng trên một hải đảo cứu người bị nạn cũng phổ biến, biến cả tượng trưng cho Luân hồi. Tay Quan Âm thường cầm hoa sen hay bình nước Cam lộ.

Theo quan niệm Trung Quốc, Quan Âm ngự tại Phổ-đà Sơn, miền Đông Trung Quốc, đó là một trong Tứ đại danh sơn, là bốn trú xứ của bốn Đại Bồ Tát của Phật giáo Trung Quốc.

Tại Trung Quốc—đến thế kỉ 10—Quan Âm còn được giữ dưới dạng nam giới, thậm chí trong hang động ở Đôn Hoàng, người ta thấy tượng Quan Âm để râu. Đến khoảng thế kỉ thứ 10 thì Quan Âm được vẽ mặc áo trắng, có dạng nữ nhân. Có lẽ điều này xuất phát từ sự trộn lẫn giữa đạo Phật và đạo Lão trong thời này. Một cách giải thích khác là ảnh hưởng của Mật tông (*xem Tantra*) trong thời kì này: đó là hai yếu tố Từ bi (*sa. maitrī-karunā*) và Trí huệ (*sa. prajñā*) được thể hiện thành hai dạng nam nữ, mỗi vị Phật hay Bồ Tát trong Mật tông đều có một **“quyến thuộc”** nữ nhân. Vị quyến thuộc của Quán Thế Âm được xem là vị nữ thần áo trắng Đa-la (*sa. tārā*), và Bạch Y Quan Âm là tên dịch nghĩa của danh từ đó. Kể từ đó quần chúng Phật tử Trung Quốc khoác cho Quan Âm áo trắng và xem như là vị Bồ Tát giúp phụ nữ hiếm muộn.

Có rất nhiều huyền thoại về Bồ Tát Quan Âm. Theo một huyền thoại Trung Quốc thì Quan Âm là con gái thứ ba của một nhà vua. Lớn lên, mặc dù vua cha ngăn cản nhưng công chúa quyết đi tu. Cuối cùng vua nổi giận, sai đem giết nàng. Diêm vương đưa nàng vào địa ngục, ở đó công chúa biến địa ngục thành Tịnh độ, cứu giúp người hoạn nạn. Diêm Vương thả nàng ra và công chúa tái sinh lại trên núi Phổ-đà biển Đông và trở thành người cứu độ cho ngư dân. Đến khi vua cha bị bệnh nặng, nàng cắt thịt đắp lên chỗ bệnh. Nhà vua khỏi bệnh và nhớ ơn, cho tạc tượng nàng. Tương truyền rằng, vì hiểu lầm ý của nhà vua mà người ta tạc nên bức tượng nghìn tay nghìn mắt, được lưu truyền đến ngày nay.

Tại Trung Quốc, các ngư dân thường cầu nguyện Quan Âm để được bình an trong các chuyến đi đánh cá. Vì thế có Quan Âm cũng có biệt hiệu **“Quan Âm Nam Hải”**.

Quan Âm Thị Kính

Một sự tích được phổ biến tại Việt Nam là Quan Âm Thị Kính, kể rằng ngài đã đầu thai và tu hành 9 kiếp. Trong kiếp thứ 10, ngài được đầu thai làm một con gái trong một gia đình họ Mãng ở nước Cao Ly (*ở bán đảo Triều Tiên ngày nay*), và được đặt tên là Thị Kính.

Thị Kính được gả cho Thiện Sĩ của gia đình họ Sùng. Khi ở nhà chồng, Thị Kính giữ phận làm dâu, tôn kính phụng dưỡng bố mẹ chồng. Một hôm, khi Thiện Sĩ đang ngủ sau khi đọc sách, Thị Kính thấy ở cằm của chồng mình có mọc sợi râu. Thị Kính đang may vá nên cầm một con dao nhíp trong tay và sẵn tiện cắt đứt sợi râu. Thiện Sĩ giật mình thức giấc, thấy vợ đang cầm dao gần cổ, tưởng rằng Thị Kính đang định giết mình nên la lên.

Sau khi Thị Kính kể lẽ đầu đuôi, cha mẹ chồng vẫn ngờ rằng Thị Kính có âm mưu giết chồng, bắt Thiện Sĩ phải bỏ vợ. Thị Kính phải trở về nhà cha mẹ mình, quyết định xuất gia đi tu. Bà cải trang thành một người nam giới, trốn nhà đến chùa xin đi tu, lấy pháp danh là Kính Tâm.

Tuy là gái giả trai, Kính Tâm có tướng mạo đẹp đẽ, cho nên có nhiều tín nữ ngưỡng mộ. Thị Mầu, con của một trưởng giả giàu có, trêu ghẹo Kính Tâm, nhưng không được đáp lại. Thị Mầu lại có thai với người đầy tớ. Khi bị tra hỏi, Thị Mầu khai rằng Kính Tâm là cha của thai nhi. Kính Tâm tuy kêu oan nhưng không dám tiết lộ ra bí mật của mình. Sau đó, Kính Tâm phải tu ở ngoài cổng chùa để chùa không bị tiếng tăm.

Thị Mầu sinh ra được một đứa con trai, đem đứa nhỏ đến chùa gửi cho Kính Tâm. Kính Tâm vì tính thương người, nhận đứa trẻ vào nuôi dưỡng. Khi đứa trẻ lên 3 tuổi thì Kính Tâm bị bệnh nặng. Biết mình sắp chết, Kính Tâm dặn dò đứa trẻ đưa thư cho sư cụ của chùa và cho ông bà họ Mãng.

Sau khi đọc rõ sự tình, sư cụ kêu người khám xét thi thể Kính Tâm, mới biết rằng Kính Tâm là gái giả trai. Thị Mầu xấu hổ, đành phải tự tử. Thiện Sĩ ăn năn, bèn đi tu, sau này biến thành một con chim.

Quan Âm Bồ Tát (*Thị Kính sau khi chết*) cũng cứu độ đứa con nuôi, con ruột của Thị Mầu, đem về Nam Hải, để làm người hầu.

Do đó, người ta họa hình Quan Thế Âm Bồ Tát đội mũ ni xanh, mặc áo tràng trắng, ngực trên tòa sen, bên tay mặt có con chim mỏ ngậm râu chuối bồ đề, bên dưới có đứa trẻ bận khôi giáp chắp tay đứng hầu.

Quan Âm Diệu Thiện

Truyền thuyết Quan Âm Diệu Thiện được truyền miệng trong dân gian Việt Nam qua lối truyền thơ. Bài thơ viết theo thể lục bát nói về một vị công chúa đã xuất gia ở Việt Nam để độ hoá cho vua cha có nhiều tội ác. Sự tích này cũng có một dị bản lưu hành ở Trung Hoa.

Vị công chúa này, nguyên ở nước Hùng Lâm thuộc Ấn Độ, là người con gái thứ ba của một vị vua. Trước khi sinh công chúa Diệu Thiện thì nhà vua rất mong có hoàng tử nên đã cầu xin rất nhiều nhưng đứa con chào đời lại là một công chúa. Điều này đã làm cho nhà vua sinh lòng oán hận.

Khác hẳn hai người chị, nàng công chúa này lớn lên chỉ say mê kinh kệ và có lòng quy y Phật. Vì cự tuyệt việc lấy chồng nên cô bị giam hãm phía sau hoàng cung. Không thuyết phục được con mình hoàn tục, vua giả vờ cho phép con tu ở chùa Bạch Tước rồi ngầm ra lệnh cho các sư sãi phải tìm cách thuyết phục cho công chúa hoàn tục. Nếu không sẽ giết hết các sư sãi trong chùa. Nhưng mọi cách đều không lung lạc được ý quyết của công chúa.

Giận con, vua ra lệnh đốt chùa để giết cô công chúa nhưng trời bỗng có mưa dập tắt lửa. Chưa hết giận, vua bèn hạ lệnh xử chém, thì trời bỗng giông tố, tạo ra sét đánh văng búa của đao phủ thủ. Vua tức giận ra lệnh xử giáo công chúa nhưng ngay lúc đó xuất hiện một con cọp trắng xông ra công công chúa mang đến chùa Hương.

Diệu Thiện tu hành ở đó và cảm hoá được muôn thú.

Trong khi đó, vua trong triều đột nhiên bị chứng bệnh hủi không chữa được, dần dần hai bàn tay bị rơi rụng và mắt trở nên mù. Công chúa tu đã đến kì đắc đạo trở về thăm phụ thân và đã hy sinh hai mắt cùng hai tay để cho cha. Sau đó công chúa nhập Niết Bàn và cứu độ cha mẹ và hai chị cùng thành Phật.

Trong truyện đã đề cao hai đặc tính của bồ tát, đó là nhân và hiếu. Với trí huệ và giới hạnh thì hiếu có thể độ giúp cứu thoát được cha mẹ mình, cùng như nhân có thể độ giúp nhiều người thoát vòng mê lầm trở về với trí huệ.



Tinh Thần Phật Giáo Chân Chính

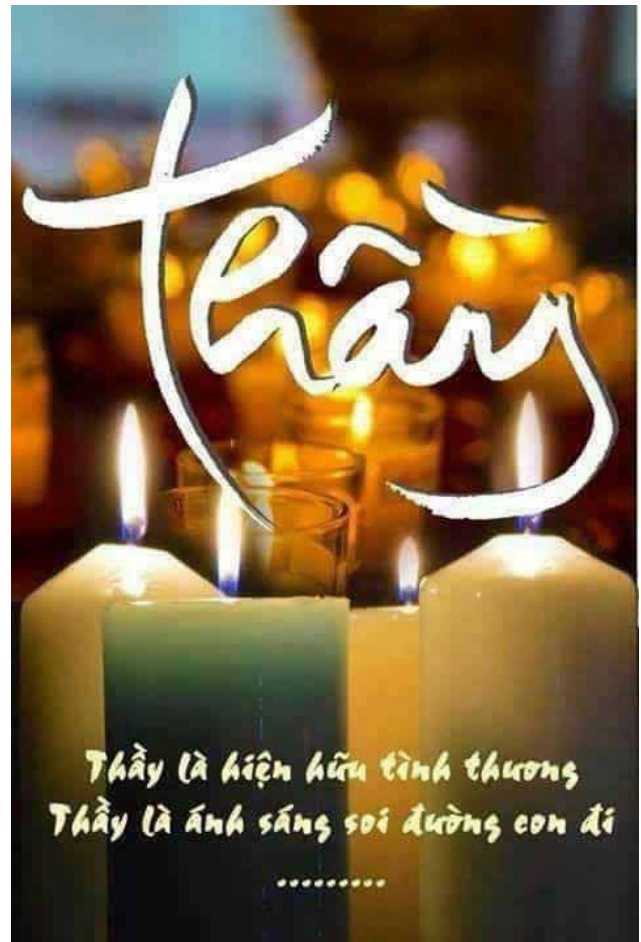
Thích Đạt Ma Phổ Giác

I - DẪN NHẬP

Đạo đức là chân lý sống, là tấm gương sáng để người lãnh đạo Phật giáo thể hiện tinh thần bao dung và hòa hợp trong các tông phái tu học của đạo Phật. Trách nhiệm Giáo hội trong thời hiện đại khoa học phát triển một cách nhanh chóng với những văn minh tiến bộ rõ nét. Ngày nay một tu sĩ thuần thành với vai trò lãnh đạo Giáo hội các cấp, ngoài việc tu học khép mình trong chốn thiền môn, mà còn là người mang nặng trọng trách của một nhà truyền đạo đức làm người đối với quý Phật tử gần xa và xã hội.

Hiện nay, chúng ta đang sống trong thời đại văn minh vật chất dưới sự tiếp cận của khoa học hiện đại, do đó cần phải truyền bá Phật giáo thích hợp với căn cơ, trình độ của mọi người mà vẫn giữ được bản chất giác ngộ, giải thoát. Để xây dựng con người với nếp sống văn minh văn hóa lành mạnh, con người hoạt động với mục đích tìm cầu hạnh phúc từ vật chất cho đến tinh thần. Tuy nhiên có nhiều cách thức để xây dựng con đường đi đến bình an hạnh phúc thật sự không phải đơn giản chút nào.

Chính vì thế, người lãnh đạo Phật giáo phải là người có đạo đức, có tâm vì đạo pháp và dân tộc; để giải quyết và xử lý công việc một cách hài hòa, có tư duy tích cực để định hướng giúp mọi hoạt động trong tổ chức Giáo hội mang tính ổn định, kế thừa và phát triển lâu dài. Phật giáo được xem như là một tổ chức hoàn thiện về nhân cách phẩm chất đạo đức, chính vì thế Phật giáo phải có trách nhiệm xây dựng con người gương mẫu đạo đức với tinh thần đạo pháp và dân tộc đất



nước Việt Nam. Muốn vậy, Phật giáo phải củng cố đội ngũ tu sĩ chân chính, nhất là đội ngũ lãnh đạo Giáo hội các cấp.

Nhân quả là nền tảng của sự sống, có tin nhân quả con người mới sống đạo đức, thế cho nên người lãnh đạo Phật giáo các cấp phải xác định lập trường tư tưởng là phụng sự Phật pháp vì lợi ích mọi người mà không vụ lợi riêng tư.

Mê tín là lòng tin mù quáng không thấy đúng lẽ thật, không thấy đúng chân lý vì mê muội. Như tin ông đồng bà cốt, tin xin xăm bói quẻ, tin ngày lành tháng dữ, tin số mạng sang hèn, tin bói tay xem tướng, tin cúng sao giải hạn, tin có một người ban phước giáng họa v.v... Những lối tin này không có logic, không đủ bằng chứng, không có lợi ích, nên gọi là mê tín, vì đi ngược lại với giáo lý nhân quả.

Giáo lý nhà Phật từ thấp tới cao, từ đạo làm người cho đến đạo hiền Thánh đều dựa trên nền tảng của nhân quả, vì vậy trong cuộc sống của chúng ta ai không thấu hiểu lý nhân quả thì sự tu hành của mình khó mà đạt được kết quả tốt đẹp.

Mê tín do tâm mong cầu quá đáng - Con người khi mong cầu một điều gì mà quá khả năng mình thì dễ sinh mê tín. Ví như có một người muốn vay một số vốn lớn làm ăn, không biết việc làm ăn này sẽ đạt được kết quả tốt hay xấu. Tự nhiên lòng họ thấy băn khoăn lo lắng không biết hỏi ai, tin ai. Nghe nói có một ông thầy nào đó biết được quá khứ vị lai đoán trúng được vận mệnh của mọi người, họ liền tìm đến để cầu cho được. Chỉ tốn tiền quẻ có năm bảy trăm hoặc vài ba triệu, biết việc làm của mình thành công hay thất bại thì ai mà không ham. Chính vì lòng tham và sự mong cầu quá đáng mà dẫn con người ta đến mê tín dị đoan.

Mê tín do tâm lo lắng sợ hãi - Con người ta hay lo lắng sợ hãi, suy nghĩ vu vơ là gốc sinh ra mọi điều mê tín. Có những người bị tai nạn dồn dập, vừa té xe bị thương lại bị người giựt nợ, con trai thì rớt, con gái bị bệnh.. mất bình tĩnh, nghe đồn ông thầy đó coi tay xem tướng rất giỏi và có thể trừ được tà mayêu tinh quỷ mị. Hoặc có người sợ vận sui hạn xấu, nên đầu năm đến chùa cúng sao giải hạn, cầu cho tròn năm cuộc sống được hanh thông, gia đình được an vui may mắn. Hoặc có người vì thương cha mẹ đã quá cố, sợ cha mẹ chết rơi vào địa ngục chịu đói khổ nhọc nhằn, họ bèn nhờ thầy cúng dán lều kho, xe cộ, giấy tiền vàng bạc, lễ cúng đốt xuống cho cha mẹ được an hưởng nơi âm ty... Mọi sợ hãi đều bắt đầu từ sự mê tín.

Mục đích của đạo Phật là tìm ra lẽ thật của thân tâm và hoàn cảnh. Chúng ta phải nói ra những gì chân thật để mọi người hiểu đúng Phật giáo mà không còn nghi ngờ điều gì. Phá bỏ những tập tục mê tín của các truyền thuyết khác xen vào làm mờ tối đạo Phật là việc cần thiết tối quan trọng nhằm giúp mọi người tin sâu nhân quả theo nguyên lý duyên sinh, làm lành được hưởng phước, làm ác chịu khổ đau. Trước tiên người lãnh đạo Phật giáo phải có tâm, có tâm tức có đức, có đức thì sẽ gương mẫu và biết dung hòa mọi tông phái trong bình đẳng.

1- Đạo đức chân thật

Đạo đức là chất liệu sống của người lãnh đạo Phật giáo các cấp trước tiên là một tu sĩ Phật giáo chân chính, biết dung hòa mọi tông phái và ưu tiên mở cửa giúp tu sĩ ở các nơi về để cùng hòa hợp đàm đạo. Chủ nghĩa cá nhân là nguyên nhân hủy diệt chính mình và hủy diệt nhân loại. Chính vì vậy, con người luôn tìm đủ mọi cách để tôn vinh bản ngã của mình khi có quyền hành trong tay.

Đạo đức người lãnh đạo Phật giáo cũng được thiết lập trên phương diện mở rộng lòng Từ bi hỷ xả nói ít làm nhiều và dứt khoát không truyền bá mê tín dị đoan. Nhưng, thước đo quy chuẩn đạo đức của người lãnh đạo Phật giáo các cấp phải tuân thủ các điều lệ Hiến chương hay những văn bản mang tính quy định về pháp lý đã ban hành. Đạo đức chân thật của người lãnh đạo Phật giáo là dứt khoát không tuyên truyền mê tín dưới nhiều hình thức, thế cho nên người tu sĩ lãnh đạo Giáo hội trước tiên phải có đạo đức, có gương mẫu trong việc hoằng pháp lợi sinh mở các khóa tu giảng dạy đạo đức làm người.

2 - Tin sâu nhân quả

Tiêu chí đầu tiên của người lãnh đạo Phật giáo là phải tin sâu nhân quả và biết áp dụng vào đời sống hằng ngày sẽ giúp ta có thêm ý chí và nghị lực phi thường để vượt qua nỗi khổ, niềm đau, dám làm dám chịu về mọi hành động của bản thân. Khi một người tu sĩ đã tin sâu nhân quả mà lãnh đạo Phật giáo sẽ biết dung hòa các Tông phái để mở mang phát triển cho ngôi nhà Phật pháp thêm

lớn mạnh và vững vàng hơn. Từ con người cho đến muôn loài, muôn vật luôn chịu sự chi phối của nhân quả, không có gì ngẫu nhiên khi không mà có và không có sự sắp xếp của đấng tối cao nào để buộc con người noi theo giáo điều thiên cận mà không có sự trải nghiệm thực tế.

3 - Hy sinh dẫn thân vì lợi ích chung

Khi được bổ nhiệm và suy cử các chức sắc trong Giáo hội tu sĩ và tập thể Tăng Ni phải luôn tâm niệm rằng với trách nhiệm của mình và sự tồn vinh Phật giáo với tinh thần Đạo pháp và dân tộc đất nước Việt Nam. Sự nhiệt tình vì lợi ích chung Tăng Ni làm Phật sự với tinh thần trách nhiệm cao, không phải khi có chức sắc để trừ dập ép chế người khác. Từ đó, mọi suy nghĩ, lời nói hành động đều hướng đến sự ổn định và phát triển của Giáo hội, giúp Tăng Ni yên ổn tu học mà không có bóng dáng của chủ nghĩa cá nhân.

Đức hy sinh và dẫn thân của một lãnh đạo Phật giáo vào tất cả Phật sự tốt đời đẹp đạo, với mục đích bảo vệ Tăng Ni có đủ niềm tin tu học giới định tuệ để sống an ổn theo tinh thần hòa hợp, quyết tâm bảo vệ lẽ phải bài trừ mê tín dị đoan trong các chùa mang nặng tín ngưỡng dân gian. Thể hiện một lòng trung kiên với tổ chức Phật giáo có đạo đức, có tổ chức dân chủ hòa hợp để bảo vệ Hiến chương mà không sợ bị trừ dập ép chế. Người lãnh đạo Phật giáo phải thật sự có tâm, có đức có gương mẫu là dám hy sinh không đề cao tông chỉ của mình theo kiểu bè phái để dẫn thân đóng góp vào các Phật sự chung của Giáo hội.

4 - Bình đẳng không phân biệt

Tâm bình đẳng của người lãnh đạo Giáo hội các cấp được thể hiện qua các cuộc hội họp mang tính cách xây dựng và giáo dục cao, góp ý chỉnh đốn dân chủ. Phật giáo đã được đức Phật thiết lập qua thể chế Lục hòa kính đã tồn tại suốt chiều dài lịch sử hơn 2600 năm qua. Tính loại bỏ và phân biệt vùng miền vô tình đã hủy hoại Phật pháp, gây sự phân hóa cực kỳ nguy hiểm lâu dài cho khối đại đoàn kết trong Giáo hội các cấp. Chúng ta xây dựng một Phật giáo hòa hợp đoàn kết các Tông

phái thì rất khó khăn và lâu dài, nhưng phá hoại thì nhanh chóng và dễ dàng. Chính vì thế, người tu sĩ lãnh đạo Phật giáo trước tiên phải có đạo đức, có đạo đức tức có tâm, có tâm thì gương mẫu nhờ vậy có thể giúp Giáo hội ổn định mọi Phật sự một cách hài hòa.

5 - Kiến thức uyên bác

Người lãnh đạo Giáo hội các cấp muốn làm tốt nhiệm vụ phải có đầy đủ kiến thức, năng lực trên tinh thần từ bi có trí tuệ thông suốt nội điển đến ngoại điển nhằm góp phần phụng sự tha nhân với tấm lòng vô ngã vị tha. Thông suốt tam tạng kinh luật luận là yếu tố quan trọng cần có của một tu sĩ lãnh đạo Giáo hội các cấp khi hành đạo và tham gia các hoạt động của Giáo hội. Đạo Phật chân chính luôn chủ trương hiểu rồi mới làm với tinh thần tốt đạo đẹp đời mang đậm chất đạo đức và gương mẫu, không hiểu và không thông suốt Phật pháp chân chính mà vẫn cố tình làm như truyền bá cúng kiếng mê tín là vô minh sẽ dẫn đến lầm đường lạc lối mà dần hồi phá hủy Phật giáo chân chính. Lãnh đạo Giáo hội hướng dẫn bốn chúng Tăng Ni Phật tử mà không có kiến thức Phật pháp thông suốt kinh luật luận, cuối cùng lấy cúng kiếng mê tín làm nền tảng làm sai lệch chánh pháp và gây nhân vô minh cho nhiều người. Thực trạng mê tín dị đoan, cúng sao giải hạn, cúng bán khoán, cúng học giới còn tồn tại khá phổ biến hầu như gần hết trong địa bàn Tỉnh Thanh Hóa, do người hướng dẫn thiếu sự am tường giáo lý Phật pháp chân chính hoặc mượn đạo tạo đời dưới nhiều hình thức. Tuy nhiên những người đứng trong bộ máy Giáo hội đa số có bằng cấp cao Tiến sĩ, thạc sĩ, đại học Phật giáo, cao trung đẳng Phật giáo, ấy thế mà họ vẫn tuyên truyền cúng sao giải hạn công khai nhờ vậy các thầy này sau một thời gian mua xe hơi đi cúng kiếng để chạy kịp thời vụ.

Bốn chúng Tăng Ni Phật tử có quyền đòi hỏi người lãnh đạo Giáo hội đại diện tiếng nói của họ phải có lối ứng xử có văn hóa, đạo đức và từ bi.

6 - Năng lực tối thiểu là tài năng và đạo đức

Giáo dục và đào tạo đội ngũ kế thừa trong tương lai phải có năng lực và đạo đức. Đạo đức là yếu tố xây dựng con người gương mẫu dẫn thân vì lợi ích chung chứ không phe nhóm gia đình trị độc tài thao túng, lạm dụng quyền lực. Năng lực người tu sĩ Phật giáo thời hiện đại được thể hiện trên phương diện làm hưng thịnh Phật pháp chứ không phải kéo bè cánh để khống chế người khác. Một Giáo hội ổn định, có nhiều Tăng Ni tài năng và đạo đức sống đúng giới luật, Hiến chương và Pháp luật nhà nước. Năng lực này có được, không phải qua trường lớp đào tạo mà do bản thân họ nhờ văn tư tu, nhờ chuyên nhất giới định tuệ được tích lũy sau nhiều năm tháng thông qua kinh nghiệm thực tế và mưu cầu phụng sự chân chính vì đạo pháp và dân tộc.

Thế cho nên, bổ nhiệm nhân sự của Giáo hội các cấp phải được chú trọng đến tài năng và đạo đức, chứ không phai phe nhóm là đệ tử của mình. Chính vì thế, sẽ là tai họa khi chọn lầm nhân sự kém tài đức mà số đông chỉ là thầy cúng kiếng kém phẩm hạnh làm người đứng đầu trong tổ chức Giáo hội các cấp như hiện nay.

Người lãnh đạo Phật giáo phải là người có tầm nhìn chiến lược cho một tương lai của Giáo hội với những lợi ích chung mang tầm vĩ mô, có tính nhân văn cao có thực tập giới định tuệ. Từ đó, các tu sĩ chân chính sẽ hết lòng hy sinh và phục vụ Giáo hội trong mọi hoàn cảnh mà không lo sợ bị nạn trù dập lạm quyền.

Nhân sự lãnh đạo Phật giáo các cấp phải có đủ 3 tiêu chuẩn cơ bản: tuổi hạ ít nhất từ 10 trở lên, có đạo đức và thường tổ chức các khóa tu và không phải là thầy cúng, có uy tín thật sự và đức nhiếp chúng trong hòa hợp, ba là không tuyên truyền mê tín như cúng sao giải, coi tay xem ngày giờ tốt xấu.

Tuổi hạ rất quan trọng và cần thiết cho một vị tu sĩ lãnh đạo Phật giáo, người này phải theo thầy học đạo một thời gian dài tu học giới định tuệ đầy đủ thì mới có khả năng nhận lãnh trách nhiệm cao

cả, có hội họp, có xây dựng đội ngũ Tăng Ni trong Huyện hoặc Tỉnh thường kỳ ít nhất từ một tháng đến 3 tháng một lần.

Đạo hạnh của người lãnh đạo Phật giáo được đánh giá trên tâm nguyện phụng sự đạo pháp, thực hành hạnh nguyện hoằng pháp lợi sanh bằng sự hy sinh cao cả của mình mà không phải là thầy cúng kiếng mê tín. Một tu sĩ chân chính không được phép tuyên truyền mê tín, cúng sao giải hạn, coi tay xem tướng coi ngày giờ tốt xấu. Đạo hạnh của cá nhân Tăng Ni góp phần làm nên uy tín để Phật tử bắt chước tu học theo và làm nên thanh danh cho tập thể Phật giáo ổn định, kế thừa và phát triển trên nền tảng nhân quả đạo đức.

Mối quan hệ trong xã hội được thiết lập và nối kết bằng sự uy tín có ý thức trách nhiệm, mới đảm bảo được sự phối hợp chặt chẽ hướng đến một tương lai phát triển trong bền vững và lâu dài. Người lãnh đạo Phật giáo nếu không có khả năng và uy tín, thì thất bại trong làm việc là lẽ đương nhiên. Uy tín đã trở thành mối quan tâm hàng đầu của con người trong cộng đồng xã hội từ xưa đến nay. Người lãnh đạo Phật giáo có oai lực nhiếp chúng sẽ không cần dùng quyền lực áp đặt mà mọi người vẫn tuân phục và hết lòng đồng hành. Phẩm chất đạo đức có được trong quá trình cống hiến, dẫn thân vì lợi ích chung.

II- KẾT LUẬN

Phật giáo là một trong những tổ chức cộng đồng ra đời sớm nhất trong lịch sử nhân loại. Một cộng đồng được xây dựng trên nguyên tắc vì lợi ích cho tất cả mọi người với 6 nguyên tắc sống hoà hợp (*Sáu pháp lục hoà kính*), thích ứng với mọi thời đại từ xưa đến nay.

1-Thân hòa đồng trụ (*thân hòa cùng ở chung*): Nghĩa là cùng ở chung với nhau dưới một mái nhà, trong một phạm vi, một tổ chức, sống hoà thuận, thương yêu đùm bọc giúp đỡ và san sẻ cho nhau, để làm tròn trách nhiệm công việc được phân công.

2- Khẩu hoà vô tránh (*lời nói hòa hợp không tranh cãi*): sống không cãi nhau nhưng có quyền góp ý xây dựng với tinh thần hòa hợp cùng nhau học hỏi, không nói với nhau những lời gây chia rẽ bất hòa mà cần phải nói với nhau những lời vui vẻ, dịu dàng, hòa nhã, từ ái.

3-Ý hoà đồng duyệt (*ý hòa cùng vui*): tâm ý luôn hoan hỷ vui vẻ với nhau, biết thông cảm với những suy nghĩ của người khác, không sanh tâm đố kỵ, kiêu ngạo, chỉ trích và phê phán.

4- Giới hoà đồng tu (*giới hòa cùng tu tập*): Cùng nhau sống dưới một môi trường và đoàn thể, chúng ta phải biết tôn trọng và thực hành những giới pháp đã được chỉ dạy và tuân thủ quy định chung.

5-Kiến hoà đồng giải (*thấy biết giải bày cho nhau hiểu*): cùng chia sẻ hiểu biết cho nhau, cùng nhau góp ý xây dựng về quan điểm, cách nghĩ, cách làm, tất cả đều đặt trên cơ sở và nền tảng vì lợi ích chung cho mọi người.

6-Lợi hoà đồng quân (*lợi hòa cùng chia*): Cùng sống chung với nhau dưới một môi trường, ta phải chia đều cho nhau về vật chất, của cải, đồ dùng theo thứ bậc lớn nhỏ, không được lạm dụng quyền hạn của mình để làm của riêng.

Xưa và nay sáu pháp lục hòa kính là nguyên tắc để thành lập một Giáo hội có tổ chức, có nề nếp, có đạo đức, có trí tuệ để chúng ta sống hòa hợp mà cùng nhau phục vụ với tinh thần vô ngã vị tha. Nếu chúng ta không tiếp nối được chí nguyện cao cả hoằng pháp lợi sanh của đức Phật thì cũng đừng làm những con sâu mọt phá hủy Phật pháp bằng cách tuyên truyền mê tín công khai. Đó cũng được xem là góp phần công đức trang nghiêm Giáo hội với tinh thần ổn định, kế thừa và phát triển mang đậm chất đạo đức và từ bi nhằm góp phần giữ vững truyền thống tốt đời đẹp đạo của đất nước ta trên 4000 năm văn hiến.



Cách Sống Đẹp

Sưu Tầm

Người có trí tuệ xưa nay thường không sống **“trong miệng”** của người khác, cũng không sống **“trong mắt”** của người khác. Gặp nhau là duyên mà không gặp cũng là duyên, gặp lại là duyên mà biệt ly cũng là duyên. Trần thế mênh mông giữa đến và đi cho nên gặp hay không gặp cần gì phải đau khổ luyến lưu? Vậy bí quyết sống hạnh phúc vui vẻ là gì?

Bất luận bạn làm tổn thương ai thì xét về lâu về dài, đó đều là sẽ tự làm tổn thương đến mình.. Có thể hiện giờ bạn sẽ không cảm nhận thấy được nhưng nó nhất định sẽ chuyển động ngược trở lại và quẩn quanh bên bạn. Phàm là bạn làm việc gì đối với người khác thì cũng là đối với mình, bạn khiến người khác trải qua điều gì thì sau này bạn nhất định sẽ trải qua điều đó.. Phật giáo truyền giảng về nhân quả không phải để hù dọa con người mà chính là có ý muốn nhắc nhở, bảo ban con người. Đây là chân lý, cho dù bạn có tin hay không thì nó vẫn cứ tồn tại không cách nào bị mất đi.

Đến với giáo lý nhà Phật không phải là để ký thác khi mất đi mà là để đối đãi đúng đắn với cuộc đời. Nhìn thấu sự **“vô thường”** của nhà Phật chúng ta sẽ nhận thấy rất nhiều điều mặc dù là tốt đẹp nhưng sẽ không bền vững lâu dài. Hay rất nhiều khi chúng ta rơi vào thống khổ tưởng như không thể chịu đựng được nữa nhưng rồi chúng lại qua đi nhanh chóng. Cho nên, **“vô thường”** là gợi ý tốt nhất cho cuộc đời. Nó khiến cho chúng ta ở trong hoàn cảnh biến đổi thất thường của cuộc đời mà có thể thăng hoa trí tuệ.

Học giáo lý nhà Phật để làm gì? Chính là để điều phục tự tâm (*tạm hiểu: điều hòa, thu phục tâm*). Rất nhiều người chỉ vì một lòng muốn cầu sống

lâu, cầu không bệnh tật, cầu tiền tài, cầu sinh con trai mà đến tu trì.. Kỳ thật, đây đều là đã đi ngược lại với Phật Pháp.

Bái lạy không phải chỉ là khom lưng cúi người xuống mà là buông bỏ ngạo mạn. Niệm Phật không phải là thể hiện ở số lượng thanh âm mà là thể hiện ở sự thanh tịnh của tâm địa. Chắp tay không phải chỉ là khép hai tay lại mà còn thể hiện sự cung kính. Thiền định không phải là ngồi lâu đến mức không dậy nổi mà là trong tâm không bị dao động bởi bên ngoài. Vui mừng không phải là ở khuôn mặt rạng rỡ mà là ở sự khoan khoái, dễ chịu trong lòng. Thanh tịnh không phải là ở sự vứt bỏ dục vọng mà là thể hiện ở tâm địa không mưu cầu cái lợi. Bố thí quyên tặng không phải chỉ là cho đi hết vật chất mà là chia sẻ tấm lòng yêu thương. Tín Phật không phải là học tập tri thức mà là thực hiện vô ngã.

Có những người khi ăn chỉ chuyên chọn những thứ mình yêu thích, ở cũng chọn chỗ mình yêu thích, kết giao bạn bè cũng chỉ chấp nhận người mình ưa thích... Vậy một khi gặp được điều mình không ưa thích sẽ không có cách nào tiếp nhận. Kỳ thực, ngoại cảnh không thể vĩnh viễn cho bạn sự sung sướng, hạnh phúc, chỉ có học được cách thích ứng được với cả điều mình không yêu thích thì mới vĩnh viễn có được niềm hạnh phúc!

Sống trên đời, không tranh giành chính là từ bi, không tranh cãi chính là trí tuệ, không nghe thấy chính là thanh tịnh, không nhìn chính là tự tại, không tham lam chính là bố thí, đoạn tuyệt ác chính là làm việc thiện, sửa đổi chính là sám hối, khiêm tốn chính là lễ Phật, tha thứ chính là giải thoát, thấy đủ chính là buông bỏ, lợi người chính là lợi mình.

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: Bay Pharmacy (San Jose, CA)	\$60	Nguyễn LeChi (Oakland, CA)	\$40
Ad: Law Office of John G. Humphrey (Portland, OR)	\$150	Nguyen Nga (Chula Vista, CA)	\$50
Ad: Real Estates Funding (Winnetka, CA)	\$400	Nguyễn Nga (Moore, OK)	\$30
Ad: Sunny Auto Repair (Westminster, CA)	\$60	Nguyễn Ngọc Yến (San Jose, CA)	\$25
Ad: Thái Quang Minh (San Jose, CA)	\$120	Nguyen Nhung (Houston, TX)	\$30
Ad: Trung Tâm Nha Khoa (Dorchester, MA)	\$300	Nguyễn t. Kỳ Hương (Houston, TX)	\$20
Ad: Võ Đình Đức (San Diego, CA)	\$100	Nguyễn Văn Phác (Corona Del Mar, CA)	\$45
Âu Dương Đức (Houston, TX)	\$60	Nguyễn Thị Thọ (Oakland, CA)	\$50
BachThu LeTran (Union City, CA)	\$30	Nu Vo (Huntersville, NC)	\$20
Bùi Tâm (San Diego, CA)	\$20	Pham Hanh (Haverhill, MA)	\$20
Châu Thanh Thư (Santa Rosa, CA)	\$30	Pham Tan Thoi (Apopka, FL)	\$20
Chùa Huyền Quang (Springfield, MA)	\$50	Phùng Lương Ngọc (Del Mar, CA)	\$25
Chương Quốc Bửu (Lake Orion, MI)	\$20	Phuong Vinh (Stanton, CA)	\$20
Cô Nguyễn Khiêm (San Jose, CA)	\$20	Tho Ly (Salem, OR)	\$20
Đào N Phong (Westminster, CA)	\$20	Tôn Nữ Phương Chi (Silver Spring, MD)	\$30
Đỗ Thị Thảo (Valley Village, CA)	\$50	Trần Mỹ Lương (Lemon Grove, CA)	\$30
Ha Anh (Fortmill, SC)	\$20	Tran Qui (San Diego, CA)	\$20
Hà Quốc Ngọc (San Diego, CA)	\$40	Trần Văn Tiền (Gardena, CA)	\$30
Hồ Diệu Tuyết (San Diego, CA)	\$20	Trần Văn Út (Rivier Beach, FL)	\$50
Hồ Kim Loan (Hunting Beach, CA)	\$100	Trương Đình Khanh (San Diego, CA)	\$25
Hồ Văn Phong (Foxboro, MA)	\$20	Trương thị Hà (Stanton, CA)	\$60
Hoàng T. Tổng (San Diego, CA)	\$50	Võ Cẩm Phương (Temecula, CA)	\$17
Khoa Diep (Fountain Valley, CA)	\$30	Vũ thị Ngân (Rock Hill, SC)	\$20
L & P Auto Body Inc. (Charlotte, NC)	\$100		
Lê Anh Kim (Amarillo, TX)	\$50		
Lê Hải Đông (Santoni, CA)	\$50		
Lê Tường Vân (Midway City, CA)	\$50		
Lê Văn Thìn (Westminster, CA)	\$20		
Nguyễn Anh Ngọc (Maspeth, NY)	\$50		
Nguyễn Kim Anh (Long Beach, CA)	\$50		

Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả **điền phiếu nhận báo Đất Lành**. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không **điền phiếu nhận báo** nên chúng tôi phải lấy tên quý vị ra khỏi danh sách gửi báo. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ.

Chúng tôi rất cảm ơn quý độc giả thường xuyên yểm trợ tịnh tài, các cơ sở thương mại đăng quảng cáo giúp chúng tôi có đủ chi phí trang trải.

Ngưỡng cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý vị và gia đình phước huệ vẹn toàn.

Chân thành cảm tạ sự cộng tác của quý vị,

Kính,

Ban Biên Tập Đất Lành

PHIẾU NHẬN TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH

Xin quý độc giả vui lòng **e-mail** những thông tin sau đây hoặc **gửi phiếu** này đến Ban Biên Tập Đất Lành.

Họ và tên:..... (xin giữ tên và địa chỉ này trong mọi liên lạc với Đất Lành)

Địa chỉ:.....Thành phố:.....Tiểu bang:.....Zip:.....

Điện thoại:.....E-mail (nếu có):.....Ngày:.....

- ☐ Tôi muốn tiếp tục nhận tạp chí Đất Lành.
- ☐ Tôi mới nhận tạp chí Đất Lành lần đầu tiên.
- ☐ Tôi không còn muốn nhận tạp chí Đất Lành. Xin quý vị lấy tên tôi ra khỏi danh biểu gửi báo (mailing list).
- ☐ Tôi có sự thay đổi địa chỉ (địa chỉ cũ của tôi là:.....)

- ❖ Xin quý độc giả đánh dấu **X** vào các ô trên và vui lòng hồi âm sớm để chúng tôi kịp chỉnh đốn danh biểu gửi báo.
- ❖ Đất Lành trân quý mọi yểm trợ tài chánh tùy hỷ của quý độc giả để giúp duy trì và phát triển tờ báo. Trường hợp chi phiếu yểm trợ không phải tên và địa chỉ trên thì xin ghi chú lại cho rõ để chúng tôi khỏi nhầm lẫn khi phát hoàn biên nhận. Xin lưu ý đừng gửi tiền mặt. Xin nguyện hồi hướng công đức pháp thí lên khắp pháp giới chúng sanh đồng trọn thành Phật Đạo.



DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

Email : **contact@datlanh.org**

Advertisement Sponsorship Form

Thank you for your generous support of Dat Lanh The Buddhist Review. Your contributions will help us transmit the Buddhist teachings and Vietnamese culture, language, history, and traditions to those around us. We greatly appreciate your contributions. All donations are tax-deductible. Dat Lanh The Buddhist Review publish three issues annually, with over 1000 printed copies per issue, and online posting at <http://www.datlanh.org>.

Dat Lanh The Buddhist Review accepts contributions in two ways: sponsorship for a business advertisement, or cash contribution towards publication.

Sponsor's Name:.....

Sponsor's Contact: Phone Number..... Email.....

Billing Address..... City..... State..... Zip Code.....

I hereby authorize Dat Lanh The Buddhist Review to advertise my sponsorship as below.
(Please select the type of contribution for your sponsorship)

CONTRIBUTION FOR BUSINESS ADVERTISEMENT:

☐ **1/2 page, inside, full colors:**

\$100* per each issue (\$300 per year)

☐ **1/2 page, inside, black & white:**

\$60* per each issue (\$180 per year)

☐ **1 full page, inside, full colors:**

\$150* each issue (\$450 per year)

☐ **1 full page, inside, black & white:**

\$100* each issue (\$300 per year)

☐ **1 full page, next to first cover, full colors:**

\$300* each issue (\$900 per year)

☐ **1 full page, next to last cover, full colors:**

\$250* each issue (\$750 per year)

☐ **1 full page, back cover, full colors:**

\$400* each issue (\$1200 per year)

CONTRIBUTION FOR PUBLICATION:

I hereby sponsor per each issue (3 issues/year)

☐ 30 printed copies ☐ 50 printed copies. ☐ 100 printed copies ☐ 200 printed copies donation; or ☐ _____ printed copies.

(Please note: *minimum cost is \$5 per printed copy, which covers basic layout design, printing and postal shipping fee within the U.S.)

Ad sponsor and Dat Lanh The Buddhist Review agree to the following:

All ads are subject to approval by Dat Lanh The Buddhist Review. We reserve the right to reject, censor or refuse advertising copy or artwork at our sole discretion. Dat Lanh The Buddhist Review reserves the right to make changes without the sponsor's prior consent. Minor spelling and typographical errors will not qualify for a second printing.

Sponsor assumes all liability for advertisement published (including artwork, text, claims, etc.) and agrees to assume any and all responsibility for claims occurring against Dat Lanh The Buddhist Review.

I have reviewed and agreed to all the terms and conditions listed above.

Sponsor Name..... Sponsor Signature..... Date.....

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234, Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: **(858) 859 - 0303** | E-mail: **contact@datlanh.org** | Website: **www.datlanh.org**



Bác Sĩ Y Khoa **Võ Đình Đức** Diplomate of the American Board of Pediatrics

2418 Ulric Street, San Diego, CA 92111 | Tel: (858) 560-1226 | Tel: (858) 965-0160

- Nguyên Bác Sĩ Không Quân QLVNCH
- Nguyên Nội Trú Children's Hospital of Michigan, Detroit
- Tốt nghiệp chuyên khoa Nhi Khoa tại Hurley Medical Center, Flint, Michigan
- Bác Sĩ điều trị tại các bệnh viện: Children's Hospital, Mercy Hospital
- Hợp tác với các bác sĩ chuyên của các bệnh viện:
Children's Hospital, Mercy Hospital,
Sharp Memorial Hospital

Y Khoa Gia Đình, Người Lớn và Trẻ Em

Văn phòng chúng tôi nhận:
Medical Medicare, Chương Trình
Community Health Group, Sharp
Health Plan, Mercy Health Plan. Nhận
các bảo hiểm: Aetna, Cigna, FHP,
Healthnet, Pacificare, BlueShield

NHÀ THUỐC TÂY

Bay Pharmacy

NHANH CHÓNG - TÍN NHIỆM - GIÁ HẠ NHẤT

We speak Chinese, Cambodian, Spanish, French, and Vietnamese

Hours of Operations:

M-F 9 AM - 6 PM*, Sat 9 AM-2 PM*

After hours messaging and fax available for new prescriptions or refills.

200 Jose Figueres #235

San Jose, CA 95116

Tel: (408) 254-8884

Fax: (408) 254-8885

1661 Burdette Drive #AB

San Jose, CA 95121

Tel: (408) 223-0180

Fax: (408) 223-2366

BÁC SĨ Y KHOA THÁI Q. MINH, M.D.

60 North 13th St #B, San Jose, CA 95112 | Tel: (408) 294-2616

NGƯỜI LỚN
TRẺ EM – PHỤ NỮ
BỆNH NGOÀI DA
TIỂU GIẢI PHẪU

- * Diplomate American Board of Family Practice
- * Tốt nghiệp chuyên khoa Y Khoa Gia Đình tại University of California, San Francisco
- * Tốt nghiệp Tiến Sĩ Y Khoa tại University of Tennessee, Memphis
- * Bác Sĩ điều trị tại các Bệnh Viện San Jose Medical Center, Regional Medical Center, O' Connor Hospital

Downtown Cosmetic Laser Clinic
Trung Tâm Thẩm Mỹ Bằng Tia Laser Tân Tiến Nhất

SUNNY AUTO REPAIR & SUNNY TIRES CLUB



(714) 899-5600

OPEN 7 DAYS A WEEK | MON. - SAT. 8:30AM - 5:30PM | SUNDAY 8:30AM - 2:30PM

7109 WESTMINSTER BLVD., WESTMINSTER, CA 92683

- | | | | | |
|-----------|------------------|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Tune-up | ✓ Axles | ✓ Air Condition | ✓ Shocks, Struts | ✓ Carburetor |
| ✓ Brakes | ✓ Clutch | ✓ Engine Rebuilt | ✓ Timing Belt | ✓ Alignment |
| ✓ Tires | ✓ Fuel Injection | ✓ Transmission | ✓ Water Pump | ✓ Overheat |

Nơi bạn có thể tin tưởng. Sửa tất cả các loại xe của Mỹ_Nhật. Thành thật, tận tâm, uy tín, định bệnh chính xác. Giá cả phải chăng.

Kính mời quý vị đón nghe chương trình Talk Show “THƯỢNG LỘ BÌNH AN” của
Kiên Nguyễn mỗi tối thứ Sáu 5:25PM - 6:00PM trên Đài 1480 AM LITTLE SAIGON RADIO

TRUNG TÂM NHA KHOA

Bác Sĩ

Frank T. M. Nghiêm D.M.D

Quan M. Nghiêm D.M.D

Judy D Nghiêm D.M.D

Han Le D.M.D

Nha Khoa Tổng Quát

- Chữa răng và phong ngừa sâu răng cho người lớn và trẻ em.
- Điều trị và giải phẫu bệnh nướu răng
- Chỉnh răng mọc lệch lạc
- Giải phẫu răng khôn, mọc ngầm
- Nha khoa thẩm mỹ tẩy trắng răng, bonding, veneer, làm răng giả các loại

Chuyên Khoa

- Lấy gân máu (endodontics) bằng kính hiển vi.

Địa Điểm

1510 Dorchester Ave.
Dorchester, MA 02122

Giờ Làm Việc

Mon- Fri 9:00am - 6:00pm

Saturday 9am - 4pm.

Wednesday đóng cửa.

Nhận các loại bảo hiểm

Xin Gọi Lấy Hẹn

617-436-2633 hoặc **617-288-7600**



Trung Tâm Điều Trị Đau Nhức

CK CHIROPRACTIC CENTER

Bác Sĩ **Tạ Trung Kiên**, D.C., Inc.



Chuyên Trị: Chấn thương do tai nạn xe cộ, thể thao và lao động gây ra như: đau nhức xương sống, cột sống, bắp thịt, cơ bắp, bong gân, trật khớp, sưng khớp, sái khớp, viêm thần kinh tọa, sưng cổ tay, tay chân tê cứng, nhức đầu, chóng mặt, khó thở.

Với trên mười năm kinh nghiệm, chúng tôi chuyên môn phụ trách thành lập những hồ sơ bệnh lý bị Accident nặng và sẵn sàng ra tòa. Đặc biệt giúp tái mở các hồ sơ bị trục trặc, không được chuẩn bệnh và điều trị đúng theo tiêu chuẩn của các hãng Bảo Hiểm và Lao Động qui định. Đừng chấp nhận sự điều trị qua loa của các bác sĩ khác.

Xin Lưu Ý:

Nhiều trường hợp Tai Nạn không cần qua sự giới thiệu của Luật Sư

- Certified Accident Reconstructionist (CCA)
- State Industrial Disability Examiner
- State Qualified Medical Evaluator
- Certified Outcome Assessment Specialist
- Candidate for American Board of Independent Medical Examiner
- Supervising Doctor of Southern California

Phòng mạch có nhân viên nói thông thạo Anh, Việt, Lào, Mễ và Hoa ngữ.

Nhận các loại bảo hiểm PPO, work comp và tai nạn xe cộ, co-payment plan. Tham khảo miễn phí.

CK Chiropractic Center

3902 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92105

Tel: **(619) 283-6615**

Giờ làm việc: Mon – Fri: 9:00AM – 6:00PM

Saturday: 9:00AM – 1:00PM

Phương Thức Trị Liệu:

- Vật lý trị liệu
- Điều chỉnh cột xương sống, khớp xương
- Thể dục trị liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Châm cứu trị liệu
- Chúng tôi làm việc và hợp tác với nhiều bác sĩ chuyên môn : Lien MRI center, Orthopedic Surgeon, Plastic Surgeon, Neurologist, TMJ Dentist, Neuro-Surgeon, Psychiatrist, Outpatient Surgical Center, Pain Management, etc.

Xin nên nhớ: Các hồ sơ được bảo hiểm bồi thường cao (\$\$\$\$\$) đều dựa vào mức chấn thương và khả năng lao động do bác sĩ khám nghiệm và tường trình. Nếu thấy rằng mình chưa được chuẩn đoán và điều trị thỏa đáng, xin liên lạc ngay với bác sĩ Tạ Trung Kiên. Xin đừng chấp nhận những điều kiện bồi thường vô lý của hãng Bảo Hiểm trước khi tham khảo với chúng tôi về bệnh tình của quý vị.

Law Offices of
JOHN G. HUMPHREY

6329 NE. SANDY BLVD., PORTLAND, OR 97213 | Tel: (503) 287-8805 | Fax: (503) 287-8733

Luật Sư **John G. Humphrey** và Luật Sư **James M. Baker**
có bằng hành nghề tại tiểu bang Oregon & Washington. Đến với văn
phòng chúng tôi quý vị sẽ cảm thấy **an toàn, bảo đảm và yên tâm.**

*Văn phòng chuyên lo mọi dịch vụ liên quan đến luật pháp.
Chúng tôi sẽ tận tâm phục vụ quý vị trong các lãnh vực sau:*

- | | |
|--|--|
| » Tai nạn xe cộ
Automobile Accident | » Luật Thương tích cá nhân
Personal Injury Law |
| » Luật Gia đình
Family Law | » Luật bảo hộ sáng chế và bản quyền
Patent & Copy Right Law |
| » Luật hình sự
Criminal Defense Law | » Tranh tụng dân sự và luật thể thao
Civil Litigation & Sport Law |
| » Luật thương mại
Business & Corporate Law | » Luật di trú và các vấn đề về trục xuất
Immigration & Deportation Law |

Khi có việc cần, xin gọi:

Luật sư **John G. Humphrey**
Luật sư **James M. Baker**
(503) 287-8805

Hoặc Ninh Ngọc Mẫn
(503) 287-8805

Hay **(503) 891-8544**
Email: **ninh96@aol.com**





NHẬN IN:

- *Flyers*
- *Posters*
- *Catalogs*
- *Kinh Sách*
- *Brochures*
- *Đặc San cho các Hội Đoàn*

Giá Rẻ • In Đẹp • Đúng Hạn



TECHNOLOGY | SPEED | PRECISION | VALUE

**PRINTING
TECHNIC**

YOU THINK IT, WE INK IT!

200 N. CRESCENT WAY, STE L • ANAHEIM, CA 92801

TEL. 714.774.2709 • FAX 714.774.2599

www.printingtechnic.com

DENTALAND

Bác Sĩ Nha Khoa

Claudia Hồ Mộng Lan, DDS

Tốt nghiệp Loma Linda University, School of Dentistry
Tốt nghiệp Cử Nhân Sinh Vật Học tại Đại Học UCI

Nha Khoa Nhi Đồng

- Dùng flouride, sealants phòng ngừa sâu răng.
- Chuyên chữa trị răng cho các trẻ em khó tính và nhõng nhẽo từ 1 tuổi trở lên mà không cần dùng thuốc mê hoặc trói buộc.
- Phòng mạch khang trang, sạch sẽ, trang bị dụng cụ tối tân.
- Hệ thống khử trùng hiện đại ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm.
- Kinh nghiệm, tận tâm, nhẹ nhàng, kỹ lưỡng.

Nha Khoa Tổng Quát (cho người lớn)

- Giữ gìn tối đa các răng thật.
- Chữa bệnh nướu răng, trám răng, nhổ răng, lấy gân máu, làm răng giả các loại.

Nha Khoa Thẩm Mỹ

- Chuyên trám răng màu trắng (white fillings - cosmetic bonding)
- Chuyên tẩy trắng răng tại chỗ

Địa Điểm I

16027 Brookhurst St., Suite J, Fountain Valley, CA 92708
(Góc Brookhurst & Edinger, khu Wells Fargo Bank, cạnh Pizza Hut)

714-839-2211

Địa Điểm II

6735 Westminster Blvd., Suite G, Westminster, CA 92683
(Góc Westminster & GoldenWest, cạnh tiệm Dollar Tree khu rạp Regency Theatres)

714-899-1212

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu (9:00am - 6:00pm) | Thứ Bảy và Chủ Nhật: 9:00am - 5:00pm

The Happiest Place For Your Teeth



From:



To:

NON-PROFIT
ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
ARTESIA, CA
PERMIT #3325

P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

CHANGE SERVICE REQUESTED

NATIONWIDE REALTY



Richard Muoi Trương
Lic # 00990040



Mona Trương
Lic # 00992059 | NMLS # 296062

CÔNG TY TÀI TRỢ VÀ ĐỊA ỐC ALL REAL ESTATE FUNDING

19802 Sherman Way, Winnetka, CA 91306

- ✓ Lấy chữ tín làm nền tảng
- ✓ Phương châm **bảo đảm** lời nói bằng việc làm
- ✓ Phục vụ đồng hương **nhANH chóng**, hữu hiệu
- ✓ Với những chuyên viên **kinh nghiệm**, thành thật, tận tâm

Tel: **(818) 347-1222**
(818) 347-9798

