

KHÉO DẠY CON

NHIỀU TÁC GIẢ

Diệu Liên Lý Thu Linh
Chuyển Ngữ & Tổng Hợp
2017

Thư Viện Hoa Sen

MỤC LỤC

<i>Lời Người Dịch</i>	
<i>Khéo Dạy Con</i>	
<i>Giáo Dục Cho Trẻ Các Giá Trị Phật Giáo</i>	
<i>Mẹ Tôi</i>	
<i>Nỗi Bất An Của Người Mẹ</i>	
<i>Phật Giáo Trong Thời Đại Mới</i>	
<i>Sức Mạnh Của Sự Tha Thứ</i>	
<i>Yêu Thương</i>	
<i>Đợi Thần Chết</i>	
<i>Tỏa Sáng</i>	
<i>Ăn Vừa Đủ Để Giữ Thân Tâm Khỏe Mạnh</i>	
<i>Không Hoang Phí Dù Chỉ Một Hạt Gạo</i>	
<i>Vị Thầy Kính Mến</i>	
<i>Pháp Trong Đời Sống Hằng Ngày</i>	
<i>Làm Chủ Thời Gian Của Mình</i>	
<i>Về Chánh Niệm</i>	
<i>Như Không Có Gì Để Mất</i>	
<i>Từ Bi – Thiện Ý</i>	
<i>Tư Tưởng Kinh Tế Phật Giáo Cho Cuộc Sống</i>	
<i>Lành Mạnh</i>	
<i>Chút Buông Thư</i>	

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

- Cảm Xúc Giận
- Hai Từ
- Cây Điều Ước
- Nhẹ Nhàng & Vui Vẻ

Lời Người Dịch

Hằng năm, cứ vào mùa an cư là chúng tôi có sách ấn tống để cúng dường chư tôn đức tăng, ni cùng quý Phật tử gần xa. Mỗi lần làm được thế thì chúng tôi, kẻ có công dịch, người đóng góp ấn tống, người giúp đỡ để sách đến tay nhiều người trong sự tốt đẹp nhất có thể, đều hạnh phúc. Sau đó lại bắt tay vào việc chuẩn bị sách cho mùa an cư sau . . . một cách hạnh phúc.

Năm nay, đến hẹn, nhưng không thể ‘xuất hiện’ được vì nhiều lý do. Nhưng lỗi nặng nhất là ở người dịch, lỗi không tinh tấn, lỗi khâu chọn bài, khó liên kết đề mục với nhau chặt chẽ. Đã toan không in nữa. Tuy nhiên khi chia sẻ với bạn bè ý định đó thì bạn khuyên rằng, mình đã làm hết sức, kết quả hãy để người đọc tự kết luận. Nghe ra, chúng tôi mạnh dạn in. Mong bạn đọc thứ tha nếu có làm rộn phiền, làm mất những giây phút sống trong hiện tại quý báu của quý vị. Vì tất cả

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

chúng tôi đều làm công việc này với tâm thiện lành, mong cho mọi người được ích lợi, dù nhiều, dù ít.

Cuốn sách này là tập hợp các bài dịch rải rác của chúng tôi trong thời gian qua. Vì sự hiểu biết còn nhiều hạn hẹp, nên khó tránh được nhiều sai sót, kính mong quý độc giả chỉ bày cho.

Và cũng như tất cả mọi quyển sách trước đây, chúng tôi hàm ân các nhà hảo tâm, quý đạo hữu đã chung tay góp sức để sách được đến tay nhiều độc giả dưới dạng sách ấn tống.

Nguyện đem công đức này hướng đến tất cả chúng sanh. Nguyện tất cả đều tìm được niềm vui trong đạo Phật chân chánh.

Nay kính,

Diệu Liên Lý Thu Linh

ltl3107@yahoo.com

Thu 2017

.

Khéo Dạy Con

Richard Harold

Richard Harold, giám đốc một công ty truyền hình, phụ trách nội dung trên các mạng. Ông là Phật tử theo truyền thống Nguyên Thủy, hiện sống tại bang Chicago, Mỹ.

Mới đây, một đồng nghiệp đã nhờ tôi tạo một phác đồ cách dạy trẻ em từ 4-14 tuổi về Tứ Diệu Đế. Đó là một phần trong bài diễn thuyết của anh tại giáo đoàn Unitarian Universalist (Nhất Thế giáo). Tôi nhanh chóng tìm kiếm tài liệu trên mạng, nhưng thật ngạc nhiên khi thấy có rất ít tài liệu về việc dạy Phật giáo cho trẻ em.

Một vị sư có lần nói với tôi rằng trong nhiều gia

KHÉO DẠY CON

đình người Thái, việc đầu tiên cha mẹ dạy con trẻ là cách chấp tay khi vái lạy. Tiếp theo đó, cha mẹ dạy chúng cách lạy trước các tượng Phật ba lạy. Có phải họ dạy cho con cái cung cách vái lạy vì đó là một phần trong các nghi lễ Phật giáo?

Không hẳn thế. Dầu đó cũng là một phần trong nghi lễ Phật giáo, nhưng khi lạy và chấp tay đúng cách đòi hỏi trẻ phải chú tâm. Chúng phải chú tâm đến việc mình đang làm. Và thay vì dạy trẻ nhỏ những điều cao siêu như nhân và quả. Cha mẹ người Thái dạy con họ cách chú tâm chánh niệm để làm điều gì đó đúng cách. Suy cho cùng, sự chú tâm chánh niệm cũng nằm trong ba điều dạy của Phật: Giới, Định (chánh niệm) và Tuệ.

Tuy nhiên cũng có những cha mẹ dầu là Phật tử thuần thành cũng không muốn ‘truyền giáo’ cho con cái họ. Thật lòng, tôi thấy cách ứng xử đó hơi ích kỷ. Vì đối với đa số chúng ta, những người cải đạo sang Phật giáo, chúng ta tìm đến Phật giáo vì chúng ta không chấp nhận cách giáo dục theo tôn giáo riêng của cha mẹ. Tôi nghĩ có lẽ các bậc cha mẹ này cũng muốn để cho con cái tự ‘tìm ra’ con đường riêng giống như họ. Nhưng điều này đối với tôi, là một cách suy nghĩ thiên cận.

Thử nghĩ xem, có biết bao người chấp nhận tôn giáo của cha mẹ và tiếp tục đi theo tín ngưỡng này? Đa phần họ làm thế là vì lúc nhỏ, cha mẹ

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

dẫn họ đi nhà thờ, học các lớp giáo lý và để hiểu rõ về tôn giáo của mình, bắt buộc họ phải học kinh sách. Và những đứa trẻ này, dĩ nhiên, cũng tham gia nhiều nghi lễ theo tôn giáo của cha mẹ - từ việc đọc kinh trước khi ăn đến việc tham dự vào các hoạt động ở nhà thờ nơi cha mẹ họ thường đi.

Con cái họ chấp nhận việc này và tiếp tục giữ ‘tôn giáo’ đó cho đến khi trưởng thành.

Những người cải đạo theo Phật giáo như chúng tôi chắc chắn cũng đã được giáo dục theo cách đó, nhưng dần dần chúng tôi bắt đầu đặt nghi vấn về những lý thuyết và cách thực hành theo tôn giáo của cha mẹ. Vì không có được những câu trả lời làm thỏa lòng, chúng tôi đã đi tìm cái gì đó khác. Đối với phần đông chúng tôi, cái gì đó là Phật giáo. Nào, hãy tự hỏi mình điều này: Liệu bạn có tìm đến Phật giáo nếu từ lúc đầu bạn đã hài lòng với việc giáo dục theo tôn giáo của cha mẹ? Nếu bạn không thắc mắc gì với các cách thực hành theo tôn giáo của cha mẹ, liệu bạn có đi tìm kiếm một thứ gì khác không? Có thể có, mà cũng có thể không.

Điều tôi muốn nói ở đây là việc lúc ấu thơ bạn đã được tiếp xúc với một tôn giáo sẽ dễ khiến bạn muốn tìm hiểu về tôn giáo khác. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng, đa số cũng được giáo dục trong những môi trường tương tự nhưng họ cảm thấy thoải

KHÉO DẠY CON

mái, hài lòng với tôn giáo của cha mẹ, và chẳng bao giờ cảm thấy có nhu cầu đi tìm thứ gì khác.

Vậy mà đôi với một số người cải đạo theo Phật giáo, hay đang theo Phật giáo lại có ý muốn kỳ lạ là không cho con cái họ cơ hội đó. Tại sao không dạy con cái bạn về Phật giáo? Tại sao không ‘truyền giáo’ cho chúng? Dạy dỗ rồi buông. Nếu chúng chấp nhận sự hướng dẫn của bạn, thì chúng sẽ được hạnh phúc. Nếu không, chúng sẽ tự đi tìm một tôn giáo khác, giống như bạn đã làm. Có thể chúng sẽ gia nhập theo một tôn giáo khác và thấy hạnh phúc. Đó không phải là điều chúng ta muốn dành cho con cái mình sao, là cho chúng được hạnh phúc?

Số khác không muốn ‘ép’ con cái phải theo Phật giáo, vì họ không muốn giống như cha mẹ họ, đã ‘ép’ họ theo tôn giáo của cha mẹ. Nhưng dạy con cái Phật pháp không cần phải là một hoạt động có tính ‘ép buộc’.

Đức Phật đã dùng hình ảnh cái gương rất bình thường để dạy con trai, Rahula, khi đưa trẻ chỉ mới 8 tuổi, về sự quán chiếu các hành động quan trọng thế nào đến sự bình an, hạnh phúc của mình. Chú tâm vào việc mình đang làm là điều quan trọng trong Phật giáo. Và có nhiều cách để dạy con cái chúng ta điều đó mà không cần phải ‘ép buộc’ chúng. Nếu bạn dạy con cái sự liên hệ nhân quả giữa hành động của chúng và kết quả

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

mà các hành động đó mang đến, đó là bạn đang dạy trẻ về Phật giáo.

Một trong năm điều quán chiếu mà đức Phật dạy là: “Tôi là chủ của Nghiệp, do nghiệp sinh, do nghiệp tạo, liên hệ do nghiệp, tuân thủ theo nghiệp...” Liên hệ do nghiệp thì đúng như thế: con cái bạn là nghiệp quả của bạn. Chúng là con cái bạn do một lý do nào đó. Hãy quán tưởng về điều đó trong lần tọa thiền tới, để xem điều gì trôi lên trong tâm bạn.

Dưới đây là một số điều tôi đề nghị để dạy Phật pháp cho trẻ em. Chúng rất cơ bản, nhưng đó là khởi đầu.

Dạy Tứ Diệu Đế cho trẻ em: Hãy nói với các em:

- 1. Không phải lúc nào chúng ta cũng hạnh phúc; có những lúc ta buồn, giận, sợ hay cảm thấy cô đơn.*
- 2. Chúng ta cảm thấy buồn, giận, sợ hay cô đơn vì ta không thể có được cái mình muốn, hay phải làm điều ta không muốn làm.*
- 3. Chúng ta cảm thấy như thế là do cái nhìn của bản thân, nhưng ta có thể sửa đổi các trạng thái đó khi ta đã học cách muốn đúng.*

KHÉO DẠY CON

- Đức Phật đã dạy chúng ta tám thứ để ghi nhớ, để giúp ta học cách làm đúng và chấp nhận rằng cuộc đời không phải lúc nào cũng như ta muốn.

Tám thứ đó là Bát Chánh Đạo của Đức Phật, chính yếu là dạy cho ta biết có những cách làm đúng và những cách sai lầm. Làm đúng có nhiều ý nghĩa hơn là sống đạo đức. Làm điều đúng mang lại cho ta hạnh phúc, khiến ta cảm thấy tự tại, không lo lắng, không sợ hãi điều gì có thể xảy ra cho ta. Đó là thứ hạnh phúc lâu dài, vững bền. Đức Phật đã so sánh loại hạnh phúc này với cái bóng của ta: nó luôn theo sát ta, nhưng ta không hề biết đến nó trừ khi ta quay nhìn nó.

Làm điều sai trái là cái sẽ mang đến cho chúng ta những cảm giác mà ta không thích. Thí dụ, nếu ta nói lời ác ý, ta sẽ khiến ai đó tức giận, và người ta thường làm điều gì với người khiến họ tức giận? Họ sẽ trả đũa, họ sẽ làm gì đó để hại lại ta. Do đó tất cả là do ta bắt đầu. Ta tạo ra sự bất hạnh cho bản thân, và điều đó có thể khiến ta cảm thấy vô vọng, bất lực, giống như ta phải luôn mang một gánh nặng bên mình. Đức Phật đã diễn tả những hành động sai trái của ta tạo ra phiền não như thế nào bằng cách sử dụng một ẩn dụ của con bò kéo xe. Chiếc xe đã nặng nề, vướng víu. Nhưng mỗi lần ta hành động sai trái, cũng giống như ta bỏ thêm một viên đá nặng khác lên toa xe ta đang kéo phía sau. Nếu ta không bỏ

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

thêm đá nặng, chắc chắn ta sẽ dễ kéo chiếc xe kia hơn.

(Chuyển ngữ dựa theo **Teaching Children Well**,
Nguồn: *mybuddhaispink.blogspot.com*)

Giáo Dục Cho Trẻ Các Giá Trị

Phật giáo

Mary Talbot

Mary Talbot, biên tập viên thường trực của tạp chí Phật giáo Tricycle. Nhiều bài viết của bà cũng xuất hiện trên tờ The New York Times. Bà hiện sống tại bang New York, Mỹ.

Trong hàng ngàn lời dạy của đức Phật, Ngài dành rất ít –ba hay bốn bài kinh, tùy theo cách bạn đo đếm- đặc biệt dành cho trẻ em. Nếu ta nhìn vào độ sâu, độ trải rộng của các kinh tạng, thật khó nghĩ tại sao đức Phật lại có quá ít kinh giáo dục con trẻ: có phải vì để theo được con đường của Phật, người ta cần có tâm chín chắn hơn và chí nguyện mạnh mẽ hơn? Hay chỉ vì xã hội Ấn Độ 2600 năm về trước, trong các gia đình đã có đầy đủ những lời khuyên dạy trẻ -và nếu một thành viên trưởng thành trong gia đình đi theo Phật, thì tự nhiên con trẻ trong nhà cũng hấp thụ những bài học và văn hóa Phật giáo. Hay có lẽ -và đây chỉ là phán đoán của cá nhân tôi- rằng vì những điều cốt lõi mà đức Phật dạy cho trẻ đã bao trùm tất cả các pháp, nên không cần phải nói

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

thêm nhiều. Hay Đức Phật đang làm điều mà các bậc cha mẹ hay thầy cô hoàn hảo nhất làm –là đơn giản hóa các giáo điều phức tạp đến mức tối đa, cấp thiết nhất –và thể hiện bài giảng theo phương cách để đưa trẻ có thể áp dụng trong đời sống?

Đưa trẻ mà chúng tôi muốn nói đến ở đây chính là con của Đức Phật, Rahula –tiếng Pali có nghĩa là “ràng buộc” hay “xiềng xích”. Các Phật tử đều biết là Đức Phật đã rời bỏ gia đình vào ngày mà đưa con duy nhất của Ngài ra đời –người cha nào mà có thể làm chuyện đó? (Chúng ta tất biết có không ít người). Nhưng trong trường hợp của Đức Phật, việc từ bỏ tình phụ tử và cuộc sống vương giả phản ánh sự suy nghĩ thâm sâu của Ngài rằng hạnh phúc vô điều kiện, bền vững có thể có được –và rằng khi từ bỏ gia đình, từ bỏ những ràng buộc trong đời sống tình cảm và tâm linh, ngài có thể cuối cùng đem lại cho họ hạnh phúc bất tử mà ngài đã tìm được cho bản thân.

Khi Rahula được bảy tuổi, chú trở thành đệ tử của cha mình và bắt đầu được dạy dỗ để trở thành một tu sĩ. Trong một bài kinh có tên “Kinh Giáo Giới Rahula” (Trung Bộ 61), Đức Phật đã truyền trao cho con trai của mình những hạt giống giáo lý quan trọng nhất. Ngài bắt đầu bằng việc nhấn mạnh đến sự trọng đại của tính chân thật –ám chỉ rằng nếu Rahula muốn tìm ra sự thật, thì trước hết tự mình phải sống chân thật. Sau đó ngài nói đến

KHÉO DẠY CON

việc sử dụng những hành động của mình như tấm gương soi. Ngài dạy Rahula rằng, trước khi làm bất cứ việc gì, hãy tự hỏi mình: *Việc tôi sắp làm đây thiện hay bất thiện? Sẽ đem lại lợi ích hay tai hại?* Nếu thấy có hại, thì đừng làm. Nếu tốt, thì cứ tiến hành, thử nghiệm. Tuy nhiên, khi đang thực hiện các hành động đó, cũng hỏi như trên. Nếu thấy nó đem lại tai hại, dừng ngay. Nếu không, tiếp tục thực hiện. Rồi ngay cả sau khi hoàn tất, cũng hỏi những câu đó -*Điều đó thiện hay bất thiện?* Nếu thấy điều lúc đầu có vẻ tốt, thực sự cuối cùng là xấu, thì hãy trao đổi với huynh đệ, và nhất quyết không bao giờ lặp lại lỗi lầm đó nữa. Nhưng nếu, theo lời Đức Phật, “khi quán chiếu [về thân, khẩu hay ý], mà con thấy rằng nó không đưa đến ưu phiền... Nó là một hành động thiện xảo mang lại kết quả tốt đẹp, ảnh hưởng tốt đẹp, thì tâm con trong sáng, vui tươi, tu tập ngày đêm với các tâm thiện đó”. Đức Phật đã dạy con trai về sự quan trọng của việc học hỏi từ các lỗi lầm của mình, việc phải chịu trách nhiệm cho các hành động của mình, và vun trồng tâm bi mẫn. Quan trọng không kém là việc Đức Phật dạy con về chủ đích của hành động và hậu quả của chúng sẽ như thế nào -với những hành động mang lại kết quả tức thời hay dài lâu sau này. Ngài cũng dạy Rahula về căn bản của Tứ Diệu Đế: ý thức rằng khổ là do các hành động trong quá khứ hay hiện tại gây ra, rằng nếu chịu khó quan sát, chúng ta có thể biết cách hành động

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

ngày càng tốt đẹp hơn, cho đến chỗ hoàn toàn tuyệt hảo, hoàn toàn tự tại.

Đức Phật có lợi thế trong việc giáo dục trẻ em vì ngài sống trong một xứ sở mà việc giáo dục và thực hành tâm linh là một phần của cuộc sống. Đối với chúng ta, những người muốn dạy dỗ con cái theo các giá trị của Phật giáo, phải xây dựng từ cái không hiện hữu - một hệ thống hỗ trợ giáo dục Phật pháp cho trẻ em. Tuy nhiên, chúng ta không phải bắt đầu từ con số không – Kinh Rahula và nhiều giáo thuyết khác là nơi đặc biệt để bắt đầu, và sự trải nghiệm cũng như niềm tin của bản thân chúng ta đóng góp không nhỏ -nhưng ta cũng cần nhiều sự nâng đỡ khác. Những câu chuyện hay hoạt động thú vị có thể giúp trẻ em thấy được sự quan trọng của giáo lý, trong khi người lớn, bạn bè và các thành viên trong cộng đồng có thể đóng góp kinh nghiệm, trí tuệ và kỹ năng để dạy thiền và giúp trẻ em trên con đường đạo.

...

Là Phật tử, chúng ta cũng là những nhà tiên phong trong việc cố gắng xây dựng một nền văn hóa tôn giáo, đạo đức cho bản thân và gia đình, trong một xã hội vật chất không đóng góp được gì cho tầm nhìn của chúng ta. Nhưng cái được của việc dạy Phật pháp cho con trẻ buộc chúng ta phải là những nhà tiên phong thiện xảo. Trong một chừng mực nào đó, dường như việc đem trẻ em

KHÉO DẠY CON

(và những thực tại nhân sinh) vào Phật giáo là lựa chọn cuối cùng của hầu hết các trung tâm tu tập, được tạo lập như một kiểu tu tập hiếm có (ngay cả trong các nước mà Phật giáo là quốc giáo). Đó không phải là việc muốn người coi trẻ khi chúng ta hành thiền, dầu đó là cách tổ chức coi trẻ hữu hiệu, tiết kiệm- chứ chưa nói đến việc dạy Phật pháp cho trẻ - cũng là một công việc tốn nhiều thì giờ, công sức. Trẻ ở quanh ta khi ta thực hành có thể giúp trẻ làm quen với các hoạt động của ta, nhưng không có nhiều ích lợi cho chúng.

Tạo dựng một cuộc sống theo Phật giáo cho con cái có nghĩa là chúng ta phải sắp xếp lại cách giáo dục, hoặc làm tình nguyện viên đóng góp nhiều thời gian, nghiên cứu các phương cách giáo dục, thiết lập các chương trình như làm lồng đèn Vesak bằng giấy và các lá cờ có lời kinh cho các em nhỏ, hay dạy thiền ở trường học. Đó có thể là một công việc rất khó nhọc. Khi Willa, đứa con gái 8 tuổi của tôi cùng đi đến một tu viện thăm bạn tôi; sau đó, nó nói: “Tại sao con phải trở thành Phật tử chứ? Vừa xấu, vừa chán”. Có nghĩa là: ở đó không có việc gì cho trẻ làm, không có gì có thể tô hồng, hay làm đẹp về điều đó, nên con dứt khoát không theo việc mà mẹ quá coi trọng”. Tuy nhiên, một năm sau, con gái bắt đầu kéo tôi vào những câu chuyện về sự liên hệ giữa nghiệp và sự may mắn. Nó khẳng định rằng người ta có thể tin vào cả hai: “Ta tự tạo ra nghiệp của mình, và ta cũng tự tạo ra sự may mắn

ĐIỀU LIÊN LÝ THULINH

cho mình, cho nên may mắn phải là một phần của nghiệp”. Tôi cũng may mắn được cộng tác với một trường học kia về chương trình dạy thiền cho trẻ, nên con gái cũng được học thiền mà không phải vương vীu nếu như phải học thẳng từ cha mẹ, và có thể tự mình chứng nghiệm giá trị của thiền.

Điều tuyệt vời của dự án này là chúng tôi tái tạo lại hình thức lửa trại thời xa xưa, đồng thời cũng quan tâm đến phản ứng của trẻ. Chúng tôi tập chúng tách rộng lượng, nhấn mạnh về sự quan trọng của việc làm việc gì cho xong việc đó như là sự chú tâm, hay thiền, cho đến khi nó trở nên một khả năng nhuần nhuyễn –thì đó là lúc việc làm của ta có kết quả, được thành công. Trong quá trình này, chính sự tu tập của chúng tôi cũng được tiến triển, nhưng điểm nhấn ở đây là chúng tôi đang trao cho trẻ những điều thực sự giá trị. Trong kinh Rahula, Đức Phật đã dạy con trai kết duyên với các vị cao niên trí tuệ hầu giúp chú có những lựa chọn khôn ngoan –những người mà Rahula có thể tin cậy và gửi gắm tâm tư. Nếu các bậc cha mẹ có thể tự biến vai trò của mình thành bạn của con cái -của chúng ta hay của người- là chúng ta đã phục vụ chúng tốt ... Ngày nay, chúng ta sống trong thời điểm lần đầu tiên mới có là con cái chúng ta tin nghe theo bạn bè hay giới truyền thông để ứng xử trong xã hội hơn là nghe theo các bậc lão niên trong gia đình. Nếu chúng ta không muốn những Người Nhện, Người Sắt trở thành thần tượng của con cái mình thì ta phải

KHÉO DẠY CON

giành được và duy trì được niềm kính tin của chúng. . .

(Trích Dịch từ TEACHING YOUR CHILDREN
BUDDHIST VALUES, tạp chí Tricycle, Mùa
Thu 2008)

Mẹ Tôi

Karrey J. Lindenberg

Điều tôi cảm nhận đầu tiên về mẹ là đôi bàn tay. Tôi không nhớ lúc đó mình bao nhiêu tuổi, nhưng hình như sự hiện hữu, cuộc sống của tôi gắn liền với đôi bàn tay đó. Đôi bàn tay của mẹ, một người mẹ mù.

Tôi còn nhớ những lần ngồi tô vẽ màu ở bàn ăn, trong nhà bếp. Tôi nói, “Mẹ! Xong rồi. Hãy nhìn tranh của con này!”

“Ồ, đẹp quá!” mẹ trả lời, và tiếp tục với công việc đang làm.

Tôi níu kéo, “Không, mẹ phải nhìn bằng tay kìa”. Lúc mẹ đến gần, tôi cầm tay mẹ rà trên bức tranh. Tôi rất thích nhìn vẽ hào hứng trên mặt mẹ khi mẹ nói bức tranh đẹp quá.

Tôi không xem việc mẹ cảm nhận mọi thứ bằng đôi bàn tay là lạ. Như khi mẹ nâng niu mặt tôi, hay sờ rẫm những thứ tôi đưa cho mẹ. Dầu tôi biết là ba, là bà, và mọi người khách đến nhà đều nhìn tôi và mọi thứ bằng mắt, nhưng tôi không cho là

KHÉO DẠY CON

là khi mẹ không dùng mắt để nhìn.

Tôi vẫn nhớ cách mẹ chải tóc cho tôi. Mẹ đặt ngón tay cái của bàn tay trái vào giữa hai chân mày tôi, mấy ngón còn lại vịn đầu tôi. Rồi tay phải cầm lược, mẹ lần theo các ngón tay, chải xuống trán tôi, để rẽ đường ngôi. Và đường ngôi mẹ rẽ cho tôi bao giờ cũng chính xác.

Nhiều lần bị ngã đau khi chạy nhảy, tôi lại chạy vào khóc, mách mẹ rằng đầu gối tôi chảy máu, thì đôi bàn tay dịu dàng đó lại nhẹ nhàng, khéo léo rửa, và băng bó vết thương cho tôi.

Nhưng tôi khám phá ra rằng có những thứ mẹ không bao giờ muốn mó tay đến. Lần đó, tôi tìm thấy một chú chim nhỏ, chết trước cổng sân nhà, tôi mang vào khoe mẹ. “Mẹ, nhìn coi con tìm được cái gì đây?”, tôi nói, vừa cầm tay mẹ đặt lên xác chim. Mẹ chạm nhẹ vào xác con vật nhỏ bé đó, giựt tay lại, và thét lên sợ hãi. “Cái gì vậy?” “Một con chim chết”, tôi trả lời. Mẹ co tay lại, bảo tôi mang xác chim đi chôn và dặn rằng không bao giờ được để mẹ sờ vào những thứ như thế nữa.

Tôi cũng không thể hiểu được những sự nhạy bén khác thường của các giác quan của mẹ. Có lần, tôi thấy một đĩa bánh nhỏ mẹ để trên bàn, tôi nhón

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

tay lấy một cái, và nhìn xem mẹ có nói gì không. Mẹ không nói một lời, dĩ nhiên là tôi nghĩ nếu mẹ không sờ, mẹ không thể biết được việc tôi vừa làm. Nhưng khi tôi đi ngang qua, mẹ nắm tay tôi lại và nói: “Lần sau, con phải xin phép mẹ, chứ không được tự ý lấy bánh ăn nghe không?”

Còn mũi của mẹ nữa. Sao nó biết nhiều thế. Lần đó tôi và bạn chơi búp bê trong nhà. Tôi lên vào phòng mẹ, xịt dầu thơm lên búp bê. Tai hại là sau đó tôi quên, lại chạy xuống bếp, hỏi mẹ điều gì đó. Mẹ nói ngay là mẹ biết tôi vào phòng mẹ, phá dầu thơm của mẹ.

Và đôi tai ấy. Làm sao chúng biết những việc chúng tôi làm. Tôi ngồi một mình trong phòng khách vừa làm bài tập vừa vặn truyền hình nhỏ. Mẹ đi vào phòng, gọi tên tôi và nói: “Con làm bài tập hay đang xem truyền hình?” Ngạc nhiên tôi hỏi sao mẹ biết là tôi mà không phải là anh hay chị tôi. Mẹ cười, vỗ đầu tôi bảo: ”Dầu giờ con không còn ho hen, nhưng tánh hay thờ qua miệng vẫn còn, nên mẹ biết là con”.

Chỉ có một điều làm chúng tôi thường áy náy là mẹ không thực sự biết chúng tôi nhìn ra sao. Lúc tôi khoảng 17 tuổi, một ngày kia đứng trước tấm gương chải đầu, tôi hỏi mẹ: “Mẹ ơi, chắc mẹ đâu có biết tụi con ngó ra làm sao phải không mẹ?”

KHÉO DẠY CON

Mẹ vuốt mái tóc dài của tôi, trả lời: “Dĩ nhiên là mẹ biết chứ! Mẹ biết con ra làm sao ngày mà lần đầu tiên người ta đặt thân thể bé nhỏ của con vào tay mẹ. Mẹ biết từng phần trên thân thể con, cảm nhận được sự ấm mềm của chiếc đầu nhỏ. Mẹ biết tóc con màu bạch kim vì cha đã nói với mẹ thân thể bé nhỏ của con như thế. Mẹ biết mắt con màu xanh, biết con mẹ đẹp vì mọi người đều nói như thế. Nhưng mẹ biết con là gì – con là gì tự bên trong kia”. Tôi cảm thấy mắt mình ướt đầm.

“Mẹ biết con dịu dàng nhưng cứng rắn, vì con thích các trò chơi thể thao. Mẹ biết con có lòng tốt vì mẹ nghe con trò chuyện với chú mèo và các bé nhỏ hơn con. Biết trái tim con nhân hậu vô cùng. Mẹ biết con yếu đuối vì con hay phản ứng mạnh mẽ trước những lời nói của người khác. Mẹ biết con có cá tính khi con can đảm đứng lên, bảo vệ cho những gì mình thấy là đúng. Biết con có lòng thương người qua cách con cư xử với mẹ. Biết con có trí tuệ vì con là một cô gái khôn ngoan so với tuổi mình. Biết con có tình cảm gia đình khi con bảo vệ anh chị em con. Mẹ biết con tràn đầy tình thương qua tình thương con biểu lộ với mẹ cha. Con chẳng bao giờ than phiền vì có một người mẹ mù. Vì thế con yêu,” mẹ kéo tôi lại gần, “mẹ vẫn nhìn thấy con, và biết rất rõ con như thế nào, và đối với mẹ, con đẹp vô cùng”.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Đó là 10 năm về trước, còn bây giờ tôi vừa làm mẹ. Khi người ta đặt đứa con đầu lòng nhỏ bé thân thương vào tay tôi, thì cũng như mẹ, tôi có thể thấy và biết con tôi đẹp đến thế nào. Chỉ có cái khác biệt là tôi nhìn con bằng đôi mắt của mình. Dầu vậy, tôi vẫn thường thích vịn tắt đèn để ngồi ôm con trong bóng tối, sờ rầm nó, để xem tôi có thể cảm thấy được những điều mẹ tôi đã cảm nhận chăng?

(Chuyển ngữ theo MY OWN EXPERIENCE,
NXB Health & Communications Inc.)

Nổi Bất An Của Người Mẹ

Mary Talbot

Mary Talbot là giám thị của một trường công lập ở Nữ Ước, và là biên tập viên cộng tác của tạp chí Tricycle.

Chúng ta phải bệnh, phải già và chết. Con cái ta cũng thế.

Vào một buổi sáng mùa thu đẹp trời khoảng năm 1999, khi chúng tôi đang vừa đi, vừa đùa với những chiếc lá vàng dọc theo một lề đường ở thành phố Nữ Ước để đến nhà trẻ, Willa, đứa con gái 3 tuổi của tôi, thao thao về những thứ mà nó và các bạn ở trường thông thạo. “Abby quen hết các cô bảo mẫu,” nó tuyên bố, “còn con biết hết mấy con chó đấy. Darcy thì biết các mẹ đưa em xong tất cả sẽ về nhà”. Tôi nghĩ, biết nhiều nhưng cũng đáng nghi ngờ lắm, vì em của Abby chưa ra đời mà, còn Willa biết về chó chắc chỉ qua mấy cuốn sách của Clifford hay thi thoảng của chương trình Sesame Street. Nhưng điều làm tôi ngạc nhiên nhất trong các hạng mục liệt kê của

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

con gái là lòng tin vào chỗ dựa vững chắc nơi các bà mẹ. Đó là điều người ta thường trấn an Darcy vì ba của bé có lần không về nhà —ông bị bệnh nặng, không cứu chữa được và mất trong bệnh viện, nên đối với Darcy, cũng như bao đứa trẻ khác, là các bà mẹ luôn trở về nhà. Đó là lẽ tự nhiên, cũng như là lòng từ bi, chưa nói đó là cách dạy dỗ hợp lý, để khẳng định với trẻ em là chúng sẽ được bảo vệ, rằng sẽ luôn có người lo lắng, chăm sóc cho chúng bất kể điều gì xảy ra, và mọi thứ rồi sẽ ổn thôi. Trong nhiều trường hợp, trẻ em chấp nhận, tin tưởng điều này (như Willa, và có thể cả Darcy nữa đã tin), và điều tốt hơn cả là nhiều lúc chúng ta có thể thực hiện được điều này.

Nhưng, sớm hay muộn rồi chúng ta cũng không thể giữ được lời hứa này. Sự an toàn mà chúng ta bảo đảm với con trẻ và với bản thân -sự an toàn mà cha mẹ phải bảo đảm cho con cái trên thế giới này- không thể thực hiện được. Là Phật tử, chúng ta tụng kinh *Upajjhatthana*—Những Điều Quán Tưởng- như một sự kiểm kê thực tại đối với những thứ chắc chắn, bảo đảm và không bảo đảm trên thế gian và xã hội, văn hóa quanh ta: “Ta phải già, phải bệnh, phải chết . . .”. Và con cái chúng ta cũng thế. Bên cạnh đó, chúng còn có tánh hay cãi lại, sử dụng ma túy, lì lợm, trầm cảm, tự tử, và biết bao thứ khó hay không thể sửa đổi. Giống như các đề mục thiền quán, những điều này cũng vượt trên sự kiểm soát của chúng ta;

KHÉO DẠY CON

chúng là di sản của chúng sanh và, đặc biệt, là của các bậc cha mẹ. Nhà văn Nicole Krauss đã tóm tắt tâm trạng của bậc cha mẹ qua tiếng nói của một nhân vật trong tiểu thuyết *Great House* (Đại Gia Đình) của bà. Bà đã viết, “Tôi dần hiểu rằng làm tròn chức năng của người mẹ, là một ảo vọng”. “Dẫu có cố gắng đến thế nào, cuối cùng người mẹ cũng không thể bảo vệ con cái -khỏi bị đau đớn, khủng hoảng, sự kinh hoàng của bạo lực, tránh những chuyến tàu tốc độ đi lệch hướng, những hành vi sàm sỡ của kẻ lạ, các bẫy rập, hầm hố, lửa, mưa gió, sự may rủi . . .” Hay, như tôi được biết, từ đáy bùn đất của một hồ nước, nơi con gái của một người bạn thân đã chết cách đây không lâu, hay dưới các toa tàu điện ngầm nơi đây những người trẻ cỡ tuổi đôi mươi say khướt ở thời điểm một, hai giờ sáng. Giờ thì chính con gái tôi cũng có thể có mặt ở một nơi như thế.

Đối với cha mẹ, thực tại của việc “tất cả mọi thứ đều không ổn” dồn góp thêm vào bao nỗi ưu tư của họ. Nhưng ưu tư, hay ít nhất một khía cạnh nào đó của nó, có thể là một cảm xúc rất giá trị theo quan điểm Phật giáo. *Samvega*, một thuật ngữ Pali ngắn để chỉ cho một trạng thái cực mãnh liệt của ưu tư, là cảm xúc đã chặn giữ cơn gió hiện sinh của vị thái tử trẻ Siddharta khi ngài rời kinh thành, và trực tiếp chứng kiến bệnh, già và chết. Nguyên gốc của từ Pali *vega*, có nghĩa là “sốc”, “bản năng”, hay “làn sóng”, và tính từ *samvega* được sử dụng trong kinh tạng để diễn tả

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

nỗi sợ hãi của một sinh vật nhỏ bé khi nghe tiếng rống của sư tử. Theo tỳ kheo Thanissaro, đó là một thuật ngữ khó dịch chính xác “vì nó ám chỉ quá nhiều thứ -ít nhất có ba chuỗi cảm xúc trong đó”. . . *Samvega* đã khiến trái tim thái tử Siddhartha rung động, thúc đẩy ngài rời bỏ gia đình và vương quốc để theo đuổi không mệt mỏi con đường giác ngộ. Rất may, cho tất cả chúng ta, là Ngài đã thành công.

Phần đông chúng ta có thể nhớ lại hay kể về bao hoạn nạn –và động lực đưa đến- những kinh nghiệm của *samvega*: thí dụ cái chết của người ta thương yêu hay một sự phản bội tàn nhẫn, hay ý thức rằng không có sự thỏa mãn dài lâu nào sau nhiều năm quần quật theo đuổi một nghề nghiệp vô vị hay một mối liên hệ chẳng ra gì. Cũng như các cảm xúc khác, *samvega* cũng phát khởi rồi qua đi, và nó cũng có thể thay đổi theo thời gian. Có nhiều cấp độ của *samvega*, cũng như có nhiều mức độ của hơi thở hay của tuệ giác –các nhận thức này sẽ trở nên rõ ràng và vi tế hơn qua sự thực hành thiền định nhuần nhuyễn. Lúc khởi đầu, sự thật về già và chết, hay nỗi sợ phải sống một cuộc đời vô vị, không mục đích, có thể là khởi đầu của *samvega*, giống như chúng đã là như thế đối với Đức Phật. Sau đó, tâm bị phân tán và sự vô tâm do ái dục và khổ có thể đưa đến nỗi kinh hoàng này. Đức Phật khuyên đệ tử của Ngài vun trồng *samvega* mỗi ngày. Là bậc cha mẹ, tôi thấy điều này rất dễ làm –tôi luôn chìm đắm trong

đó.

Xin chớ hiểu lầm: tôi thực sự yêu thương con cái và luôn muốn được ở gần với chúng hơn với bất cứ ai khác. Tôi kết hợp công việc và đời sống cá nhân sao cho tôi có thể dành nhiều thời gian cho con cái, với hy vọng rằng tôi không thuộc các bà mẹ “chỉ vừa đủ tốt”. Nhưng việc nuôi dạy con cái –và chỉ riêng cái thực tại khắc nghiệt của việc trở thành một bà mẹ- theo kinh nghiệm của riêng tôi, cũng đủ là cách đưa đến *samvega*, cần gì đến đối mặt với xác chết. Đó là sự luôn phải đối mặt với cái bình thường và cái không bình thường, giữa lẫn ranh của sống và chết . . .

Khi con cái đã trưởng thành, cuộc sống của chúng trở nên phức tạp hơn, độc lập với tôi hơn, thì *samvega* mà tôi trải nghiệm với chúng cũng trải qua nhiều biến tướng. Hiện giờ thì ít vì cái chết bất ngờ trước mắt, mà vì những bất an bình thường khác -của chúng và của tôi. Đối với các thanh thiếu niên mới lớn, cũng như đối với chúng ta, những mối đe dọa khủng khiếp nhất là do tâm tạo và tâm dung dưỡng chúng. Và dầu các con tôi yêu thích cuộc sống, tôi thấy chúng cũng không tránh khỏi những căng thẳng và thất vọng. Việc học, việc làm, việc chạy qua chạy lại nơi chốn trú ngụ của cặp cha mẹ ly dị, sự cảm dỗ giống như đánh bạc của những trò chơi trực tuyến và Facebook –tôi than thầm vì coi đó là sự xuống cấp về chất lượng của cuộc sống. Khi trách

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

nhệm của chúng tăng lên thì những sự lựa chọn dường như thu hẹp lại. Có lần tôi phỏng vấn một nhà thần kinh học trẻ em về những hậu quả tình cảm và tư duy của những trẻ em dành quá nhiều thì giờ trên máy tính hay Iphone: Điều gì sẽ xảy ra khi chúng phải đối mặt với cạnh tranh trong một thế giới quá đông đúc –khi chúng thi vào các trường đại học, hay tìm việc, hay tìm kiếm hạnh phúc trên một trái đất đang dở chết vì đã cạn kiệt tài nguyên để nuôi sống bao tỉ người. Đức Phật đã dự báo về cảnh tình này khi diễn tả *samvega* trong bài kinh *Attadanda* (*The Rod Embraced*): Kinh Chấp Trượng:

Ta sẽ nói

Ta đã kinh nghiệm samvega

Như thế nào

Khi nhìn chúng sanh vùng vẫy

Như cá trong vũng nước cạn,

tranh đua nhau –

Khi nhìn thấy vậy, ta cảm thấy sợ hãi.

Thế giới này hoàn toàn không có bản chất.

Tất cả mọi phương hướng đều lung lay.

Chỉ muốn một thiên đường cho riêng mình,

Ta không nhìn thấy gì chưa bị ai chiếm đoạt.

Không thể nhìn thấy gì ngoài sự đấu tranh, giành giật,

Ta cảm thấy không vui.

KHÉO DẠY CON

—Kinh *Nipata* 4.15, Tỳ Kheo Thanissaro chuyển ngữ tiếng Anh.

Theo quan điểm của Phật giáo, hy vọng tìm được hạnh phúc qua con cái là sai lầm, là đi đến *samvega* không cách nào thối lui. Nhưng có phương thuốc chữa trị *samvega*, đó là *pasada*. *Pasada* là sự nhận thức rằng niềm hạnh phúc vô tận là điều có thể, rằng khi sống theo Bát chánh đạo, chúng ta có thể thoát khỏi, một lần và mãi mãi, địa ngục của luân hồi. Tỳ kheo Thanissaro cho rằng, *Pasada* là “điều khiến *samvega* không trở thành vô vọng”. Bài kệ của Đức Phật về *samvega* và những con cá nhỏ lẫn lộn trong vũng nước được kết như sau:

*Và rồi ta thấy
một mũi tên ở đây,
rất khó thấy,
vì nó ghim giữa trái tim.*

*Bị trúng tên đó
Chúng sanh chạy đi khắp hướng.
Nhưng chỉ cần bừng mũi tên ra,
Ngươi không phải chạy,
Ngươi không phải chìm sâu.*

—Kinh *Nipata* 4.15, Tỳ Kheo Thanissaro chuyển ngữ tiếng Anh.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Pasada, của cha mẹ là nhìn con cái mình qua lằn kính của Tứ diệu đế -là chúng sanh, chúng phải khổ, ta không thể gánh vác cái khổ của chúng, mà chính bản thân chúng phải tự tỉnh thức. “Cuối cùng rồi cũng đến lúc . . . khi ta không thể chen giữa con cái và nỗi đau của chúng”, Betty Smith đã viết trong quyển tiểu thuyết, *A Tree Grows in Brooklyn* (*Cây Mọc ở Brooklyn*), nói về những thế hệ trẻ sống ở Nữ Ước. Thật ra, chúng ta chưa bao giờ đứng giữa con cái và nỗi đau -của chúng hay của ta. Tin tốt lành là Đức Phật đã chỉ cho ta con đường vượt thoát khỏi nỗi đau, vượt thoát khỏi *samvega*, khỏi khổ. Lời chúc tốt lành nhất ta có thể dành cho con cái mình là chúng cũng có thể tìm được con đường đó như ta.

(Trích dịch theo *THE DISMAY OF MOTHERHOOD*, tạp chí *Tricycle* Xuân 2014)

Phật Giáo Trong Thời Đại Mới

Ni sư Thubten Chodron

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

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

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Ni Sư Thubten Chodron thành lập và trụ trì tu viện Sravasti, thuộc tiểu bang Washington, Mỹ.

+++

(Phần Hỏi & Đáp)

Trong vấn đề dạy dỗ con cái, đâu là lần ranh giữa dịu dặt, uốn nắn, tập cho con có trách nhiệm và biết kiềm chế?

Lần ranh nằm nơi động lực của ta. Khi ta xem đứa trẻ như một phần của ta, như sự tiếp nối của ta, tôi nghĩ đó là khi tâm muốn điều khiển, chế ngự khởi lên. Ta chấp vào đứa trẻ nhiều quá, nên ta muốn nó trở thành cái ta không thể trở thành. Ta muốn nó phải hoàn hảo. Chúng ta không hoàn hảo, nên ta nói, “Đứa bé này phải hoàn hảo”. Nó còn trẻ, dễ uốn nắn, ta nghĩ thế. “Hãy khiến con cái trở nên cái chúng ta không bao giờ có thể là. Hãy cho chúng tất cả những gì chúng ta không hề có, dầu chúng có muốn hay không”.

Khi ta đặt bản ngã của mình vào nơi đứa trẻ, ta không phân rõ sự khác biệt giữa ta và chúng sanh kia. Từ đó sự kiềm chế, điều khiển xuất hiện. Nhưng khi ta nhìn đứa trẻ như một con người đặc biệt đã đến với cuộc đời này mang theo nghiệp và bao nhiêu thứ nữa từ kiếp sống trước, rằng nó có Phật tánh của riêng nó, thì vai trò của ta giống như một phục dịch viên; vai trò của ta là hướng

KHÉO DẠY CON

dẫn và nuôi dưỡng đứa trẻ.

Chúng ta phải quán sát xem đứa trẻ có năng khiếu hay thiên hướng gì. Thí dụ con bạn thích âm nhạc, nhưng bạn muốn nó giỏi toán, nên bạn nói, “Đẹp âm nhạc đi. Con phải học toán cho giỏi! Đồ ngu, sao làm bài toán sai rồi! Mày không làm gì nên thân cả. Tao phải mượn người kèm mới được”. Hay “Mày làm bài thi dở quá! Mới học kỳ 1 mà chỉ làm được 50%. Hàng xóm sẽ cười vào mặt tao. Cả đời mày sẽ thất bại thôi!”

Mô Phạt! Nó chỉ là một đứa trẻ, và vấn đề chỉ là về toán! Biết đâu con bạn là một thiên tài âm nhạc. Con trẻ chỉ cần học một ít toán, đâu không đạt được điểm cao về toán, thì thế giới cũng đâu hoàn toàn sụp đổ.

Bạn cần khám phá xem con mình giỏi về gì, khả năng đặc biệt của nó là gì, rồi thì giúp nó tưới tẩm các tố chất đó. Có thể con bạn là Mozart, nhưng bạn muốn biến nó thành Einstein, là điều không tưởng! Ngay cả nếu chúng không là Einstein hay Mozart, thì đã sao! Mỗi đứa trẻ có những năng khiếu riêng mà với tư cách là bậc cha mẹ, bạn phải phát hiện ra và bồi dưỡng chúng.

Giáo dục con cái có lẽ là công việc khó nhất mà ta phải thực hiện, nhưng lại là cái ta ít được rèn luyện nhất.

Làm Gương Cho Con

Thực hành Pháp không phải chỉ là việc đến chùa; không phải chỉ đọc tụng kinh Phật hay niệm danh hiệu Phật. Pháp hành chính là cách sống của ta, cách ta hành xử trong gia đình, cách ta giao tiếp với đồng sự, cách ta quan hệ với người cùng quê hương, người cùng sống chung trên trái đất này. Chúng ta cần mang những lời dạy của Đức Phật về lòng từ bi vào gia đình, nơi công sở, ngay cả vào chợ, vào những nơi công cộng. Chúng ta làm việc này không phải bằng cách phát tờ rơi ở các ngã tư đường, mà bằng cách chính mình thực hành và sống theo Pháp Phật. Khi làm được như thế, tự nhiên chúng ta tạo ra những ảnh hưởng tích cực đến người quanh ta. Thí dụ, bạn dạy con cái về lòng từ, tâm bi mẫn, kiên nhẫn, không phải chỉ bằng lời nói mà cả trong chính hành động của bạn. Nhưng nếu bạn dạy một điều, mà hành động ứng xử của bạn ngược lại, thì con cái sẽ làm theo cách bạn hành động, không phải theo lời bạn nói.

Nếu không cẩn thận, chúng ta dễ dàng dạy con lòng sân hận, không biết tha thứ khi người khác làm hại chúng. Hãy nhìn những gì xảy ra ở Yugoslavia trước đây: đó là một thí dụ hùng hồn về việc người lớn dạy cho con trẻ lòng sân hận

KHÉO DẠY CON

trong gia đình, cũng như ở học đường. Khi những đứa trẻ này lớn lên, chúng cũng dạy con cái chúng sân hận. Từ thế hệ này sang thế hệ khác, cứ tiếp tục như thế, và thử nhìn xem. Có quá nhiều đau khổ nơi xứ sở đó, thật đáng buồn. Đôi khi bạn còn dạy con cái ghét các thành viên khác trong gia đình. Thí dụ như khi ông bà nội ngoại hai bên không thuận thảo với nhau; vậy là hai bên gia đình không tiếp xúc với nhau. Đôi khi những điều đó xảy ra trước khi bạn có mặt trên đời - bạn thực sự không biết điều gì đã xảy ra - nhưng vì chuyện đó, bạn không thể tiếp xúc với một số họ hàng. Rồi bạn truyền lại những điều đó cho con cháu bạn. Chúng học được bài học rằng cách giải quyết việc tranh chấp với ai đó là không bao giờ tiếp xúc với họ nữa. Việc làm đó có giúp chúng trở thành người tử tế và hạnh phúc không? Bạn nên suy nghĩ kỹ về điều này để chắc chắn rằng bạn chỉ dạy cho con những điều tốt lành.

Đó là lý do tại sao việc bạn phải gương mẫu trong hành động là quan trọng. Khi bạn cảm thấy các cảm xúc như giận hờn, sân hận, oán ghét hay chống báng khởi lên trong lòng thì bạn phải tập buông bỏ, không chỉ vì sự bình an nội tâm cho bạn mà còn vì bạn không muốn dạy con các cảm xúc tai hại này. Nếu bạn yêu con cái mình, thì bạn cũng phải tập yêu thương bản thân. Yêu

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

thương bản thân và muốn cho bản thân được hạnh phúc có nghĩa là bạn phát khởi một trái tim nhân hậu vì lợi ích cho tất cả mọi thành viên trong gia đình.

Mang Từ Bi Vào Học Đường

Chúng ta cần mang lòng từ bi không chỉ vào gia đình mà cả cho học đường. Trước khi xuất gia, tôi là một nhà giáo, nên tôi đặc biệt quan tâm đến đề tài này. Điều quan trọng nhất đối với trẻ em không phải là thấu thập thật nhiều kiến thức, mà là làm thế nào để trở thành những con người tử tế, và biết giải quyết các mâu thuẫn với người khác một cách xây dựng.

Cha mẹ và các thầy cô đã bỏ rất nhiều thời gian và tiền bạc để dạy con em mình về khoa học, văn chương, địa lý, địa chất học và điện toán. Nhưng chúng ta có bao giờ bỏ thì giờ để dạy chúng phải tử tế như thế nào? Chúng ta có môn học nào về lòng tử tế không? Chúng ta có dạy con trẻ phải tự giải quyết những cảm xúc tiêu cực và cách giải quyết mâu thuẫn với người như thế nào không? Tôi nghĩ là những điều này quan trọng hơn các môn học khác nhiều. Tại sao? Vì nếu trẻ em biết rất nhiều điều, nhưng khi lớn lên chúng trở thành những người lớn tham, sân, độc ác, thì chắc chắn cuộc đời chúng sẽ không thể hạnh phúc.

Cha mẹ luôn muốn con cái họ có được tương lai

KHÉO DẠY CON

tươi sáng, do đó họ nghĩ rằng con họ phải làm ra nhiều tiền. Họ dạy con các kỹ năng về kỹ thuật, về học vấn để chúng có thể tìm được việc làm tốt, kiếm được thật nhiều tiền –như thế tiền là nguồn hạnh phúc. Nhưng trước khi từ giã cõi đời, có mấy ai nói rằng, “Lý ra tôi phải làm việc nhiều hơn nữa. Lý ra tôi phải kiếm nhiều tiền hơn thế nữa”. Khi người ta hối tiếc về cách sống của mình, họ thường hối tiếc đã không thể thông cảm, không thể tử tế hơn với người khác, không nói cho người thân biết mình quan tâm, lo lắng cho họ như thế nào. Nếu bạn muốn con cái bạn có một tương lai tươi sáng, thì đừng chỉ dạy chúng cách kiếm tiền, mà nên dạy chúng cách sống lành mạnh, cách làm người hạnh phúc, cách phụng sự xã hội một cách hữu ích.

Dạy Trẻ Em Biết Chia Sẻ

Cha mẹ phải làm gương về điều này. Thí dụ, con bạn đi học về và nói, “Cha ơi, mẹ ơi, con muốn quần jean, giày trượt tuyết hàng hiệu. Con muốn cái này, cái kia vì mấy đứa trẻ khác đều có”. Bạn nói với con rằng, “Các thứ đó không đem lại hạnh phúc cho con. Con thực sự không cần chúng. Con đâu cần phải bằng bạn bè, con mới có hạnh phúc”. Nhưng rồi chính bạn đi mua tất cả mọi thứ mà người khác có, dầu nhà bạn đã đầy những thứ mà bạn không dùng đến. Nếu thế thì lời bạn nói và việc bạn làm trái ngược nhau.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Bạn dạy con phải chia sẻ với bạn bè, nhưng bạn không bao giờ đem gì cho từ thiện hay người nghèo. Hãy thử quan sát các gia đình ở đất nước này (ND: ở Mỹ): nhà nào cũng đầy những thứ không cần dùng đến nhưng người ta không thể cho đi! Vì sao không? Vì ta sợ rằng nếu cho đi, *mai kia ta có thể cần đến chúng*. Chúng ta thấy khó chia sẻ với người khác, nhưng dạy con cái phải biết chia sẻ. Cách đơn giản nhất để dạy con cái tính rộng rãi là cho đi tất cả những gì bạn không dùng đến trong năm. Nếu cả năm, bạn đã không cần dùng đến thứ gì đó, thì có lẽ năm sau bạn cũng không cần dùng đến. Có rất nhiều người nghèo cần đến chúng, nên cho chúng đi là giúp đỡ bản thân, giúp đỡ con cái và người khác.

Một phương cách khác để dạy con trẻ lòng tử tế là không mua tất cả những gì bạn muốn. Thay vào đó, để dành tiền cho từ thiện hay người cần được giúp đỡ. Bạn có thể dạy cho con cái bằng chính kinh nghiệm bản thân, rằng tích trữ càng nhiều của cải vật chất không mang lại hạnh phúc, điều quan trọng hơn là phải biết chia sẻ với người khác.

Dạy Trẻ Về Môi Trường và Sự Tái Chế

Song hành theo đó, ta cần dạy trẻ về môi trường và sự tái chế. Chăm sóc môi trường mà ta chia sẻ với các sinh vật khác là một phần của việc thực hành lòng từ bi. Nếu ta hủy hoại môi trường, ta gây hại cho người. Thí dụ, nếu ta sử dụng nhiều

KHÉO DẠY CON

các bao bì, nhưng không tái chế, chỉ dùng một lần rồi vứt đi, thì ta đã làm gì cho các thế hệ tương lai? Chúng sẽ thừa hưởng những bãi rác lớn hơn. Tôi rất mừng vì hiện nay nhiều người đã biết tái sử dụng và tái chế nhiều thứ. Đó là một phần quan trọng trong việc hành Pháp, một hoạt động mà các chùa, các trung tâm tu tập cần phải làm gương, làm đầu tàu.

(Chuyển ngữ theo đoạn trích giảng “*Buddhism in Modern Society*” (Phật giáo trong thời đại mới), trong sách “*The Path To Happiness*” (Con Đường Đưa Tới Hạnh Phúc).

Thư Viện Phật giáo, Singapore

25/4/2006

Sức Mạnh Của Sự Tha Thứ

Gina Sharpe

Gina Sharpe là người đồng sáng lập và là thành viên của Hội Nhà Giáo thuộc Trung Tâm Thiên Tuệ Nữ Ước. Bà cũng dạy thiền ở các trung tâm khác nữa.

Tha thứ không phải là chuyện dễ làm. Khi ta đã bị làm hại, bị tổn thương, bị phản bội, bỏ rơi hay bóc lột, thì sự tha thứ dường như là việc không thể thực hiện. Tuy nhiên, trừ khi ta tìm được cách nào đó để tha thứ cho người, nếu không ta sẽ chôn giữ sân hận và sợ hãi trong tim mãi mãi. Thử tưởng tượng thế giới này sẽ ra sao nếu sự tha thứ không có mặt. Thử tưởng tượng chúng ta sẽ như thế nào nếu mọi người đều giữ chặt mọi tổn thương, mọi bất mãn, mọi sân hận phát khởi khi ta cảm thấy bị phản bội. Nếu ta cứ giữ mọi thứ đó trong tâm, không chịu buông bỏ chúng, thì cuộc sống sẽ khôn khổ thế nào. Không biết tha thứ là ta phải mang theo mình những khổ đau của

KHÉO DẠY CON

quá khứ. Như Jack Kornfield đã nói, “Tha thứ là xóa bỏ mọi hy vọng làm cho quá khứ tốt hơn”. Trong ý nghĩa đó thì tha thứ không phải là cho hành động ác hại nào của ai đó; mà là cho mối liên hệ của ta đối với quá khứ của mình. Khi bắt đầu khởi lên lòng tha thứ, đó chính là sự khởi đầu tu tập cho bản thân ta.

Ngài Đại Trưởng lão Ghosananda, một tỷ kheo Nguyên thủy, được biết đến với danh hiệu là “Gandhi của Campuchia”. Ngài thường hướng dẫn những cuộc thiền hành *dhammayietra* (“*Cuộc hành hương của chân lý*”) vào đầu những năm 1990, sau khi các hiệp ước hòa bình chấm dứt cuộc nội chiến giữa Khờ-me Đỏ và chính quyền Campuchia mới đã được ký kết. Khi ngài Ghosananda mất năm 2007, ở tuổi 78, một bài điều trần đăng trên báo The Economist đã tả chi tiết về những trải nghiệm của Ngài khi đi xuyên suốt Campuchia sau chiến tranh. Ngài thường thấy chiến tranh vẫn còn dữ dội. Rốc-kết vẫn bay trên đầu người đi hành hương, các cuộc đọ súng vẫn xảy ra quanh họ. Một số người hành hương đã bị giết. Nhiều người vì sợ hãi đã quay trở về, nhưng ngài Ghosananda dứt khoát chọn đi qua những ngã đường còn có xung đột. Đôi khi những người thiền hành bị mắc kẹt vào giữa các dòng người tị nạn dài dằng dặc, chân sưng tấy giống như họ, lê lét theo những chiếc xe bò và xe đạp chở đầy gói nệm, nồi niêu và máy chú gà. “Chúng ta phải có can đảm rời bỏ ngôi chùa bình an của mình,” ngài Ghosananda cương quyết nói,

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

“để đi vào các ngôi chùa đầy đầy khổ đau của chúng sanh”.

Dầu Khờ-me Đỏ đã không cho thờ cúng, đã cào bằng các tự viện, quăng các tượng Phật đã bị hủy hoại xuống sông, các tập quán cũ vẫn còn. Khi những người lính nghe ngài Ghosananda khuyên bảo, “Sân hận không thể xóa bằng sân hận; sân hận chỉ có thể xóa bằng tình thương yêu,” họ đã buông bỏ vũ khí, quỳ xuống ven đường. Dân làng mang nước ra để Ngài tịnh hóa, và họ ghim những cây nhang đang cháy vào đó như là dấu hiệu chiến tranh đã chấm dứt Ngài không thể rời bỏ thế gian. Thay vì chỉ dốc tâm lo cho tự viện của mình, ngài đã dựng lên những căn lều tạm làm chùa trong các trại tị nạn.

Trưởng lão Ghosananda đã xây dựng các ngôi chùa này dù các thế lực tàn dư của Khờ-me Đỏ đã đe dọa giết Ngài nếu ngài không vâng lời chúng. Khi hàng ngàn người tị nạn kéo đến các chùa này, ngài phát cho họ bản kinh Tâm Từ của Đức Phật in trên những tờ giấy sòn rách:

*Với tâm rộng mở
Ta ôm ấp tất cả mọi chúng sanh:
Lòng từ chói sáng khắp muôn phương,
Lên thấu trời xanh,
Xuống tận đất cùng.*

Câu chuyện này là một sự nhắc nhở sâu sắc về

KHÉO DẠY CON

những gì việc tha thứ có thể làm được. Gia đình của Trưởng lão Ghosananda đã bị Khờ-me Đỏ tiêu diệt, và suốt thời gian họ cai trị, các vị sư Phật giáo bị coi là những ký sinh trùng của xã hội. Họ bị lột áo tu, buộc làm lao công hay bị giết hại: trong số 60,000 vị sư, sau chiến tranh ở Campuchia chỉ còn lại 3,000 vị. Nhưng không kể những gì ngài đã phải hứng chịu dưới thời Khờ-me Đỏ, trưởng lão Ghosananda vẫn dành sự tha thứ trong tâm cho họ.

Sự tha thứ giải thoát ta khỏi quyền lực của sợ hãi, giúp ta nhìn mọi việc với trí tuệ, với lòng từ. Trước hết, ta cần hiểu tâm khoan dung, tha thứ: sau đó ta học cách thực hành và cách làm thế nào để tha thứ cho bản thân và cho người. Đức Phật đã dạy rằng, “Nếu tâm chúng sanh không thể giải thoát khỏi tham, sân, si, sợ hãi, thì ta đã không dạy điều đó và không bảo chúng thực hành”. Uy lực của lòng khoan dung, tha thứ giải thoát ta khỏi sức mạnh của sợ hãi. Sự thực hành tâm từ của ta có thể được trợ lực bằng cách thực hành khoan dung, tha thứ, vì nó giúp ta nhìn tha nhân với lòng tử tế, với trí tuệ, tâm bình an. Bất cứ lúc nào ta cũng có thể tập buông bỏ sân hận, sợ hãi và an trú trong yên bình, khoan dung – điều đó không bao giờ, chẳng bao giờ trễ muộn. Nhưng để có thể vun trồng một trái tim thực sự biết yêu thương, biết tử tế, chúng ta cần huân tập các cách thực hành để có thể làm tăng sức mạnh cho sự tha thứ, khoan dung và bi mẫn vốn sẵn có trong ta. Khả năng tha thứ giúp ta có khả năng đối mặt với

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

khổ -khổ đau của bản thân cũng như của tha nhân-với tâm từ.

Lòng khoan dung, tha thứ không lướt qua những gì đã xảy ra một cách hời hợt. Việc thực hành không phải là cố tạo ra một nụ cười trên gương mặt, rồi nói, “Không sao. Tôi không quan tâm”. Đó không phải là một nỗ lực giả tạo để đè nén nỗi đau hay phớt lờ nó. Nếu bạn đã phải trải qua một sự bất công cùng cực, để có thể đi đến chỗ tha thứ được, đôi khi ta phải trải qua một quá trình bao gồm sự đau đớn, giận dữ, buồn tủi, và mất mát. Sự tha thứ là một quá trình sâu sắc, cần phải được lặp đi, lặp lại nhiều lần trong tâm ta. Nó bao gồm cái đau, bao gồm sự uất nghẹn. Dần dần với thời gian, nó sẽ đưa đến sự tự do của việc thực sự tha thứ. Nếu ta chân thành nhìn lại cuộc đời mình, ta có thể thấy những nỗi sầu muộn, khổ đau đã đưa đến các sai phạm của bản thân. Chúng ta không chỉ là nạn nhân; đôi khi chúng ta cũng là người tạo tác. Ta cũng cần được tha thứ. Bằng cách đó, cuối cùng ta có thể đem lòng tha thứ cho bản thân và chôn niềm đau vào trái tim bí ẩn. Không có sự tha thứ, khoan dung đó, ta sẽ sống trong cô lập, trong lưu đày.

Khi bạn thực hành theo các phương cách tha thứ sau đây, hãy cảm nhận sự buông thư dần ít hay nhiều trong tâm bạn. Hoặc giả như không có sự thư giãn nào, cũng cần cảm nhận điều đó. Nếu như bạn chưa sẵn sàng để tha thứ, cũng không sao. Đôi khi quá trình đi đến tha thứ xuyên suốt

KHÉO DẠY CON

cả một đời người, và điều đó cũng không sao. Bạn có thể làm điều đó khi đúng thời và theo cách của bạn. Ta không nên gò ép cảm xúc của mình, nên nếu điều duy nhất bạn có thể làm là ý thức được tác hại gì đã xảy ra, đó cũng đủ rồi. Không thể ép buộc tình cảm, nó chỉ xảy ra khi nó xảy ra, vì nó đã có mặt trong sâu thẳm tận đáy lòng ta. Vì thế, nếu do bị tác hại mà bạn đóng cửa lòng hay bưng kín các cảm xúc, bạn có thể ghi nhận điều đó như là một phần của sự tác hại. Bạn cảm nhận như thế nào, thì nó là như thế ấy, cũng như ngược lại. Sự tha thứ là thái độ cởi mở, phóng khoáng, bao dung, không phải là thứ tình cảm mà ta tạo lập ra nơi thân tâm.

Chúng ta thực hành với niềm tin rằng khi ta lặp đi, lặp lại thì thân tâm ta sẽ lãnh hội chúng. Đó là nét đẹp của các cách thực hành này, ta biết rằng mình không làm chủ các kết quả của việc thực hành, nhưng ta làm chủ cách ta thực tập –ta biết mình có thực hành với lòng kiên nhẫn, tinh cần, quyết tâm, trí tuệ và nỗ lực không. Ta không biết chúng sẽ ảnh hưởng thế nào đến cuộc đời ta. Ta không cố gắng để khiến điều gì xảy ra, vì khi cố gắng làm điều đó, ta sẽ đánh mất nét đẹp và sự hân hoan khi điều gì đó thực sự xảy ra.

CÁCH THỰC HÀNH THA THỨ

Phương cách thực hành tha thứ này có ba phần: sự tha thứ từ người khác, tha thứ cho bản thân và tha thứ cho người đã làm hại hay tổn thương ta. Các cách thực hành này không bó buộc, nên nếu bạn cảm thấy không cần cầu xin sự tha thứ, thì bạn không tham gia. Nếu bạn cảm thấy không thể tha thứ cho bản thân, bạn có thể ngồi im lặng, quan sát xem có cánh cửa nào dù nhỏ hẹp hé mở trong trái tim để cho chút ánh sáng nhỏ nhoi nhất có thể len vào. Và nếu bạn cảm thấy không thể nào tha thứ cho người vì nghĩ là việc làm của họ không thể nào có thể được tha thứ, thì bạn cũng cần biết điều đó. Trong quá trình thực hành, ta quán chiếu xem mình đang ôm ấp nỗi đau xót, chua cay nào, và nó dày vò trái tim ta như thế nào. Nếu như bạn chỉ có thể tha thứ một phần rất nhỏ, thì cũng không sao. Đây là một quá trình tháo gỡ mà đôi khi cần cả đời người để làm việc đó.

Có thể bạn không nên bắt đầu bằng những việc trọng đại mà cho đến bây giờ bạn vẫn chưa muốn tha thứ. Có thể bạn nên bắt đầu bằng những việc nhỏ. Hãy để tâm bạn được làm quen với việc thực hành tha thứ. Cũng giống như khi tập thể lực, ta không thể bắt đầu bằng việc nâng cân nặng 250 ký. Ta phải bắt đầu bằng các cục sắt nhỏ, để bắp thịt bắt đầu làm việc. Rồi dần dần ta nâng ký lên. Cũng thế, khi tập hành tha thứ, ta bắt đầu bằng những việc nhỏ, rồi dần dần khả năng tha

KHÉO DẠY CON

thứ của ta sẽ lớn mạnh để ta có thể đối mặt với khổ đau –khổ đau của bản thân cũng như của người-với tâm từ.

Hãy ngồi thoải mái, mắt khép lại, và thở tự nhiên, không gắng sức. Buông thư thân tâm. Cảm nhận sự kết nối giữa bạn và vũ trụ. Để hơi thở nhẹ nhàng đi khắp châu thân, nhất là vào tim bạn.

Khi đang hít thở, hãy cảm nhận tất cả mọi rào chắn mà bạn đã dựng lên, các tình cảm mà bạn chất chứa vì chưa thể tha thứ cho mình và cho người. Hãy nhận biết cảm giác đau đớn vì đã đóng chặt trái tim bạn.

SỰ THA THỨ TỪ THA NHÂN

Khi hơi thở len vào tim, hãy cảm nhận bất cứ sự khô cằn nơi đó, hãy lặp lại thầm những lời sau: “Tôi đã làm tổn thương, làm phung phí đến người khác bằng nhiều cách khác nhau. Giờ thì tôi đã nhớ lại. Những cách mà tôi đã phản bội, bỏ rơi, gây đau khổ, một cách cố ý hay vô tình, do đau khổ, sợ hãi, sân hận hay vô minh”. Hãy để mình tự nhớ lại và mừng tượng lại các cách mà ta đã làm tổn hại người. Hãy nhìn thấy được những khổ đau mà ta đã gây ra cho người do sợ hãi, vô minh. Cảm nhận được như thế, cuối cùng bạn sẽ buông xuống gánh nặng này và xin được tha thứ. Hãy dành nhiều thời gian để hình dung lại ký ức trĩu nặng tâm bạn. Khi từng khuôn mặt

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

cá nhân hiện lên trong tâm, hãy nhẹ nhàng nói: “Tôi xin được tha thứ. Tôi xin được tha thứ”.

SỰ THA THỨ BẢN THÂN

Để cầu xin sự tha thứ cho bản thân, hãy niệm thầm, “Khi tôi gây đau khổ cho người, bằng nhiều cách tôi cũng bị tổn thương, bị tác hại. Đã bao lần tôi phản bội, hay bỏ rơi bản thân trong ý nghĩ, lời nói hay hành động, một cách cố ý hay vô tình”. Hãy tự nhớ lại những cách mà bạn đã làm tổn hại mình. Và tha thứ cho từng hành động tác hại. “Qua những cách mà tôi đã làm tổn hại bản thân bằng hành động hay ý nghĩ, do sợ hãi, khổ và vô minh, giờ tôi chân thành hối lỗi. Tôi xin tha thứ cho bản thân. Tôi tha thứ cho bản thân. Tôi tha thứ cho bản thân”.

THA THỨ CHO NGƯỜI ĐÃ TỒN HẠI TA

Để phát tâm tha thứ cho những người đã tổn hại ta, hãy lặp lại như sau: “Tôi đã bị tha nhân làm tổn hại, bóc lột, bỏ rơi bằng nhiều cách, dù vô tình hay cố ý, bằng lời nói, ý nghĩ hay hành động”. Hãy hình dung ra những cách bạn cảm thấy bị tổn hại. Hãy ghi nhận chúng. Từng sự tổn hại. Hãy ghi nhớ những điều này là thực đối với bạn, và cảm nhận sự đau buồn bạn đã gánh chịu trong quá khứ. Và giờ bạn cảm nhận rằng mình có thể buông gánh nặng này xuống bằng cách tha thứ dần dần khi tâm bạn đã sẵn sàng. Đừng ép buộc nó; không cần phải buông bỏ mọi muộn

KHÉO DẠY CON

phiền trong một lần ngồi thiền. Quan trọng là thực tập từng bước nhỏ điều gì bạn cảm thấy đã sẵn sàng để tha thứ. Hãy tự nhủ thầm, “Tôi nhớ những cách tôi đã bị tổn thương, làm hại. Và tôi biết đó là do những nỗi sợ hãi, vô minh, khổ, sân hận của tha nhân gây ra. Tôi đã mang vết thương này trong lòng đủ lâu. Vì đã sẵn sàng, tôi xin tha thứ cho người. Người đã tổn hại tôi, tôi chân thành tha thứ cho người. Tôi tha thứ cho người”.

Ba phương cách thực hành tha thứ này có thể được nhẹ nhàng lặp đi, lặp lại cho đến khi bạn cảm thấy tâm thật thanh thản. Đối với một số tổn thương nặng nề, có thể bạn chưa thấy thanh thản. Ngược lại, bạn còn có thể trải nghiệm lại cảm giác tổn thương, sân hận mà bạn từng gánh chịu. Trong trường hợp đó, bạn có thể chỉ nghĩ thoáng qua, rồi tha thứ cho bản thân vì sự chưa sẵn sàng buông bỏ và bước tới.

(Chuyển ngữ theo *The Power Of Forgiveness*,
Tập chí Tricycle, Xuân 2013)

Yêu Thương LAURA MUNSON

Laura Munson là tác giả của sách, *Đây Không Phải Là Truyện Bạn Nghĩ Đâu: Mùa của Những Hạnh phúc Bất Ngờ*.

Tôi không lập gia đình để rồi ly dị. Tôi không sinh con để khiến chúng phải khổ đau vì cha mẹ chia tay nhau. Ngày sinh ra chúng, tôi không ôm chúng vào lòng để nói là, “Mẹ sẽ dạy con thành người kiên định”.

Không. Tôi đã quyết định đi đến hôn nhân với thái độ dứt khoát như khi quyết định có con. Một cách dứt khoát như khi tôi quyết định tạo dựng một mái ấm cho chúng tôi suốt gần mười lăm năm – một ngôi nhà ở thôn dã miền tây nam Montana, được bao bọc bởi bao la những cánh đồng, có ao hồ, đầm nước, dốc đá, và dày đặc các cánh rừng tùng bách.

KHÉO DẠY CON

Vậy mà bây giờ tôi đang ở trong tình trạng hòa giải. Hòa giải là việc mà một nhà chuyên nghiệp về xung đột hướng dẫn hai người –trong trường hợp của chúng tôi- cách dàn xếp một cuộc hôn nhân. Hai người đã từng ở bên nhau suốt thời trưởng thành. Biết rõ về nhau như biết đôi giày cũ của mình. Đã từng cùng nhau có những quyết định quan trọng trong suốt hai mươi lăm năm qua.

Hòa giải. Chúng tôi ngồi đối mặt nhau giữa những giấy tờ pháp lý, với người trung gian ngồi ở đầu chiếc bàn dài, với hộp khăn giấy, và chúng tôi nói về những chuyện như là ai sẽ được giữ con vào sáng Giáng Sinh, ai sẽ trả tiền học bóng đá của lũ trẻ, và chúng sẽ ngủ ở đâu hằng đêm –nằm trên chiếc gối nào, ở phòng nào, nhà nào. Rồi khả năng là chúng có thể không còn cần nhà tuổi ấu thơ nữa thì sao?

Để tuân theo luật pháp liên bang, chúng tôi còn phải điếm qua những danh mục liệt kê các sai phạm nghiêm trọng của cha mẹ, như thể chúng tôi sẽ là những người cha mẹ đầy tội lỗi đó. Chúng tôi đặt ra các điều lệ -những điều lệ pháp lý- về sự an toàn, về sự giao tiếp với thành phần thứ ba, về

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

việc sử dụng rượu, chất gây nghiện, tất cả với sự đe dọa rằng người đại diện pháp luật có thể xuất hiện trước cửa nhà, giữa đêm khuya. Những điều này chúng tôi chưa từng bàn đến trước đó bao giờ. Lúc đó chúng tôi chỉ quan tâm đến vấn đề chất lượng thực phẩm cho trẻ, việc chọn lựa giữa nên đi Belize hay Costa Rica vào kỳ nghỉ mùa xuân và việc có nên tiếp tục cho trẻ học theo chương trình của Suzuki hay Montessori.

Hòa giải. Tôi tự nhủ: Liệu có ngôn ngữ từ trái tim giữa các lần đạn? Có cách gì để mang tình thương yêu, sự tha thứ, sự hàng phục và dịu dàng khi chúng tôi thảo luận những chủ đề gai góc, nặng nề này?

Tôi đang ở Luân Đôn khi vấn đề xảy ra. Đó là đêm trước khi tôi đi dự buổi nói chuyện được nhiều người theo dõi nhất ở Vương quốc Anh. Tôi sẽ thảo luận về quyền hồi ức mà tôi đã viết, về phương cách để thương yêu người bạn đời của mình qua sóng gió mà không đem những vấn đề đó vạ vào mình. Tôi sẽ nói về sự tự do trong cảm xúc.

KHÉO DẠY CON

Đêm đó, tôi nhận được email (thư điện tử).

Lá thư có giọng điệu: “Anh thương em, nhưng anh không yêu em. Khi em trở về nhà, anh đã dọn đi. Cuối cùng anh biết được cảm giác đang yêu là gì. Anh cảm thấy nó trỗi dậy trong anh tình cảm mà anh chưa bao giờ biết đến trước đây. Cuộc hôn nhân của chúng ta là một thất bại”. Tôi cố gắng không lưu tâm đến những lời này, đầu mỗi chữ như khối sắt nóng hằn lên làn da mong manh của tôi.

Tôi đi dưới trời mưa trên đường phố Luân Đôn và đứng trong giá lạnh, thở sâu. Bao năm nay, tôi thường lắng nghe lời dạy của bà Pema Chodron về hành từ bi. Tôi đã từng thực hành từ bi đối với sự bị từ chối—như sự từ chối từ các nhà xuất bản, là chính yếu, nhưng cũng có lúc là từ gia đình, bè bạn cũng như thế giới quanh tôi. Giờ thì tôi có cơ hội để thực hành đối với sự phản bội.

Nhờ bà Pema Chodron tôi hiểu rằng khi ta thực hành từ bi, rải rộng tình thương đến trong thế giới là ta góp phần làm phát triển thêm tình thương yêu. Cách hành thiền đó như thế này: đầu tiên ta

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

hướng đến người ta thương yêu nhất, người dễ thương. Kể đến ta gửi tình thương yêu đến người ta có cảm tình, theo sau là người ta không ưa, không ghét. Kế nữa là ta hướng tình thương yêu đến người gây phiền hà cho ta, và sau rốt là người ta không thể chịu nổi.

Sau cùng –và đây là điều gay go- ta hướng tình thương yêu đến bản thân. Đối với đa số, đây là điều khó làm nhất. Thực ra, tôi nghĩ là khó thể làm điều đó cho đến khi ta có thể thực hành rải tâm từ đến người ta không thể ưa. Vì chúng ta thường đối xử với kẻ thù còn tốt hơn đối với bản thân mình nhiều. Khá đau, phải không bạn? Nhưng tôi đã quan sát điều đó trong cuộc đời mình và thấy rằng nó đúng biết bao.

Nên đầu mục tiêu tối hậu là để thay đổi thế giới, hay để thay đổi sự liên hệ của tôi với bản thân, hay một cố gắng để với tới tiếng gọi cao xa hơn của tình yêu, tôi đã đứng trên đường phố Luân Đôn dưới cơn mưa trong đêm đó, và thực hành rải tâm từ. Tôi gửi tình thương yêu đến các con. Đến người bạn mới quen. Đến cô giáo chủ nhiệm lớp con trai tôi học. Rồi đến người đã lấy của tôi

KHÉO DẠY CON

vật gì đó, nhưng chối nhận. Cuối cùng, với những hơi thở sâu, đắm ướt, ô nhiễm của thành phố, tôi rải tâm từ đến chồng tôi và tình nhân của anh.

Lúc đầu, tôi nghĩ như thế. Nhưng sâu thẳm trong tôi nói rằng như vậy chưa đủ. Tôi phải cố gắng hơn. Nên tôi bập bẹ trong miệng. Nhưng cũng chưa đủ. Tôi phải nói lên thành tiếng. Tôi đã làm. Nhưng cũng vẫn chưa đủ. Tôi phải hét lên. Tôi không muốn làm điều đó –tôi không phải là người hay hét. Nhưng tôi biết là mình phải làm thế. Nên với tất cả thiện ý, và có thể lẫn trong đó tất cả những giận hờn, buồn tủi của tôi, tôi gào lên, tuôn ra những lời vang dội khắp các con đường ướt mượt, tan vào khí đêm đầy ánh đèn. Với những sợi thần kinh căng cứng đến tận cùng, tôi gửi đến họ tình thương yêu của mình.

Đã một năm qua rồi. Sau tháng này qua tháng nọ của những buổi trị liệu cho lứa đôi và sự chao đảo kinh khủng giữa kết nối và chia tay, chúng tôi đang hòa giải. Điều buồn cười là mỗi lần tôi viết chữ “mediation (hòa giải)”, thì nó lại thành “meditation (thiền hành)”. Có điều gì đó tận

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

thâm sâu mà tôi đã nhận được trong đêm ở Luân Đôn, thúc giục tôi thực hành nhiều hơn nữa thiền tâm từ -ngay cả và đặc biệt là ngay bây giờ.

Nên tôi làm thế. Tôi ngồi đây đối diện chồng tôi, cách nhau một cái bàn, tôi thở ra và thở vào, tôi thầm gửi cho anh tình thương yêu. “Hãy thương yêu, Laura” là điều tôi đang nghĩ. “Hãy yêu thương”.

Có thành công không? Mà nó có cần phải thành công không? Tôi có cần chứng minh là rất đáng công để đi trên cao lộ đó? Có quan trọng không? Vì sự thật là: Tôi ít khổ đau khi tôi sống trong ánh sáng của tình thương yêu. Và biết đâu thế giới cũng thế.

(Chuyển Ngữ theo *Being Love*, Tạp chí Tricycle,
Tháng 8, 2016)

Đợi Thần Chết

Rachel Meyer

Rachel Meyer là nhà văn, huấn luyện viên Yoga, sống tại Portland, bang Oregon, Mỹ. Nhiều tác phẩm của bà đã được đăng trên The Washington Post, On Being, Yoga Journal, The Huffington Post, vân vân...

Lần đầu tiên tôi thực sự ‘thiền’ là lúc tôi đang đứng rửa chén ở bộ rửa chén trong nhà bếp.

Cha tôi đang hấp hối. Ung thư.

Loại ung thư nằm trên giường chờ chết trong phòng khách nhà.

Tôi đã bay về Nebraska để thăm ông lần cuối, để cầm tay ông, nói lời giã từ.

Giờ, câu hỏi ám ảnh trong đầu là *khi nào*.

Tôi năm nay 26, sống trong căn phòng nhỏ có lẽ

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

đã trăm tuổi ở thành phố San Francisco, làm người pha rượu trong quán bar để trang trải chi phí cho những năm cao học, sống nhờ vào cà-phê và những ly rượu cóc-teo. Đứng bên bệ rửa chén, tôi có thể nghe đôi vợ chồng trẻ đang hút bụi trong phòng trên gác, gia đình người Tàu ở bên kia hẻm khua nồi chảo, và chiếc xe điện kêu leng keng trên đường California, cách đây một lóc đường.

Tâm tôi như dính vào dòng nước chảy xoáy xuống cống.

Khi nào cha mất? Lúc đó tôi đang ở đâu? Vừa ra khỏi lớp? Đang leo dốc Nob Hill? Hay đang pha rượu martini? Ngày mai? Tuần sau? Chắc tôi phải mua một bộ vest đen. Mua vé máy bay. Phải nhờ người làm thay. Mà không. Nghĩ sao quá đen tối. Cha vẫn còn đó mà. Nhưng cho đến khi nào? Tôi phải chuẩn bị thế nào đây? Tôi còn đâu óc gì để nghĩ đến những thứ khác nữa chứ?

Tim tôi muốn nhảy dựng lên mỗi khi chuông điện thoại reo. Tôi nóng nảy, bồn chồn, thần kinh muốn đứt ra với toàn những giấc mộng dữ.

Ban ngày là người của học thuật và đêm làm kẻ pha rượu, vì tôi đang theo chương trình cao học, môn thần học về phụ nữ Mác-xít. Tôi đã được dự một hội thảo chuyên đề về Phật giáo tại Mỹ, nhưng lúc đó tôi chưa thực sự thấy ảnh hưởng của nó.

KHÉO DẠY CON

Việc hành thiền đối với tôi luôn là việc dễ người khác làm. Đại loại là người già, phụ nữ trung niên nhàn rỗi, không có việc gì làm. Với áo quần quần quanh người, nhang trầm, sáo nhạc theo kiểu bụi đời. Không phải mẫu người của tôi.

Cuộc sống của tôi là bia với nachos (ND: món ăn Mễ: bánh chip + phô mai nướng chảy trên mặt) vào những tối thứ Năm ở thành phố Berkeley, sau đó là sushi với nhạc jazz ở quán Yoshi. Còn các thứ Bảy là những giờ được uống rượu gin, nước khoáng miễn phí ở các khu Kinh Doanh, rồi ngã ngà say trèo lên xe điện về khu Mission ăn tối. Sau cơn say, tôi tỉnh dậy với các trận ói mưa ra áo quần, rồi ngất ngưỡng men theo đường Polk đến lớp học.

Nhưng tôi cũng thường tập yoga và cũng biết chút ít về triết thuyết yoga.

Một vài điều trong tư tưởng thiền Phật giáo cũng lưu lại trong tôi từ hội thảo đầu tiên ấy. Điều cơ bản trong thiền là khuyến khích ta thực hành trong cuộc sống thể tục hằng ngày. Ngay cả khi đang làm những việc nhơ ứ, tẻ nhạt như: chùi rửa nhà vệ sinh, chà sàn nhà, dẫn chó đi dạo.

Rửa chén.

Nên tôi đứng ở bồn rửa chén, ngạt thở với âu lo, nước nhiều đầy tay, tự nhủ: *Rửa. Chà. Thở một hơi. Cảm nhận sự ướt át của nước trên tay. Xối.*

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Lấy khăn. Lau đĩa. Quay vòng. Đặt vào rổ để ráo. Thở một hơi. Lấy cái kế tiếp. Chạm lại. Rửa. Xả. Lau. Lặp lại.

Hơi thở nông cạn của tôi trở nên sâu. Trái tim mong manh của tôi dừng chạy tốc độ. Tâm nhiễu loạn trở nên trong sáng.

Và đây là lần đầu tiên trong nhiều tháng qua, tôi cảm thấy bình lặng.

Như Michael Stone, một vị thầy Phật giáo đã nói, “Bạn không cần phải luôn nghĩ về cuộc đời mình”. Lo lắng việc cha tôi sẽ ra đi khi nào không giúp cho thực tại hiển nhiên trở nên dễ dàng tí nào. Đắm chìm trong chi tiết cũng không giúp tôi làm chủ được sự mất mát không thể tránh.

Trong những tuần lễ tiếp theo đó, trong chờ đợi, cuộc sống của tôi quay quanh việc tìm những nơi chốn tôi có thể hành thiền. Tôi trốn vào thánh đường Grace, nhắm mắt lại, và thở. Cha tôi từng là linh mục Cơ Đốc giáo, nên nhà thờ đối với tôi luôn là chỗ để nướng nấu, dầu rằng niềm tin của tôi đã vượt xa hơn cái tôn giáo mà tôi từng được dạy dỗ lúc thiếu thời. Trái tim luôn trầm tư về truyền thống đã dạy tôi rằng –“Sự an bình ở trên mọi hiểu biết”- đã có được đôi phút bình an.

Mọi thứ trở thành cơ hội để tôi quán sát hơi thở: lúc nấu ăn, chạy bộ, nghe nhạc, đến trạm xe buýt.

KHÉO DẠY CON

Những cuộc hành thiền đơn giản như thế kéo tôi ra khỏi nỗi đau của mình, giúp tôi sống có mục đích, giúp tôi đi tới.

Vào những ngày với trạng thái buồn thảm nhất, tôi ngồi trong xe buýt và hành thiền *tâm từ*, gửi tâm từ và sự an bình đến người đàn ông có bàn chân voi ở trước mặt, đến bác tài, đến người phụ nữ luống tuổi, vô gia cư nằm ngủ trên chiếc ghế đối diện tôi. Cầu mong cho họ được bình an, thoát khổ giúp đỡ tôi nhẹ đi, tìm tôi lang lang vì tôi có thể quan tâm đến ai đó.

Cha tôi ra đi ba tuần sau cái lần tôi đứng ở bồn rửa chén. Trước đó các bạn cùng phòng và tôi đã dự định tổ chức một buổi tiệc cốc-teo đúng một ngày sau đó. Tôi sẽ mua các loại phô-mai đắt tiền đây giò đi chợ, cùng các loại rượu, sẽ ôm đầy tay những hoa mẫu đơn và hoa lay-on.

Tuy nhiên, buổi sáng đó, khi đang trên xe điện về nhà từ tòa nhà Ferry, tôi biết sẽ không có bữa tiệc nào cả. Đêm hôm trước, Mẹ gọi điện thật trễ và báo tin. Tôi đã gửi thư đến tất cả khách mời báo tin buổi tiệc đã bị hủy.

Và mọi việc cứ thế diễn ra.

Tôi bỏ bộ vest đen vào va-li, khóc cùng đám bạn, rồi bước lên máy bay. Chúng tôi đã than khóc. Đã đau đớn.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Thần chết đã len vào xương tủy của tôi. Đã thờ hồn vào từng tế bào ký ức, trụ vĩnh viễn giữa những vết sẹo, những nếp nhăn trên da dẻ dạn dày. Giờ tôi biết chết là cái không thể tránh; cả cho cha mẹ tôi, và bản thân. Cái biết thâm sâu đó vừa là một sự giải thoát lớn lao, vừa là lời nhắc nhở nghiêm trang.

Lo lắng thái quá về cái chết không ích lợi gì.

Ngoại trừ việc mất đi những giây phút yên ả.

Vậy mà đã 11 năm trôi qua. Giờ tôi là huấn luyện viên yoga và dạy thiền, và việc tu tập, thực hành là cách sống của tôi. Nó đã giúp tôi đi qua nỗi đau mất cha, nó dung dưỡng niềm đam mê riêng tư thành một nghề nghiệp thành đạt, nó duyên cho tôi gặp chồng, nâng đỡ tôi qua những lần vượt cạn, trở thành một người mẹ.

Thỉnh thoảng tôi lại nhớ đến giây phút đó, vào những ngày cuối tháng Tư lúc đang rửa chén, đang cố giữ tâm không bấn loạn khi nghĩ đến hơi thở cuối cùng của cha.

Và tôi cảm ơn sâu xa đến sức mạnh của việc thực hành. Nó sẽ giúp tôi vượt qua đoạn đường đó của chính tôi.

(Chuyển ngữ theo *Washing Dishes, Waiting For*

KHÉO DẠY CON

Death, Tạp chí Phật giáo Tricycle, Tháng 8, 2016)

TỎA SÁNG

Ni sư Fushímí

Ni sư trụ trì Fushimi sanh ngày 1, tháng 12, 1939 tại Tokyo, Nhật Bản. Bà là cháu cố của vị lãnh chúa cuối cùng của Nhật, Yoshinobu Tokugawa. Năm lên 9, mẹ kế mang bà đến tu viện Tokujo Myoin sau khi cha bà tử nạn trong chiến tranh thế giới thứ II. Năm 14, bà làm lễ phát nguyện. Năm 1962, bà hoàn tất chương trình Phật học tại Đại học Bukkyo, là đại học chuyên về pháp môn Tịnh độ. Giờ bà là Ni trưởng của tu viện Tokujo Moyin.

Ni sư Fushimi bắt đầu thích thú với nhiếp ảnh trong chuyến viếng thăm Ấn Độ lần đầu tiên vào năm 1966. Vào những năm 1980, bà chụp ảnh theo chủ đề về hoàng hôn tại nhiều nước như Ấn Độ, Miến Điện, Trung quốc, Campuchia, Indonesia và Nepal. Ngoài việc là bậc thầy về Nghệ thuật Cắm Hoa và Trà Đạo ở các trường thuộc Keiho, Ni sư Fushimi còn là một nhà thơ và nhà thư pháp nổi tiếng. Dưới đây là bài phỏng vấn Ni sư bằng tiếng Nhật và được chuyển ngữ sang tiếng Anh của Elizabeth O'Brien,

.....

Dưới đây là tâm sự về cuộc đời, về chí nguyện

KHÉO DẠY CON

*và về thú tiêu khiển của một vị trưởng lão ni theo
hệ phái Tịnh độ Nhật Bản.*

Đối với tôi, nhiếp ảnh là một thú tiêu khiển. Tôi không theo đuổi nhiếp ảnh như là một cách khai phóng thêm cho sự thực hành tâm linh của tôi. Tôi lớn lên trong niềm tin vào Tịnh Độ, nên tôi đến với nhiếp ảnh một cách tự nhiên như tôi đã đến với tôn giáo của mình. Tôi hoàn toàn quên mình trong lúc chụp ảnh. Tôi dường như đạt đến trạng thái trống vắng của cái ngã, là trạng thái mà chúng tôi phải duy trì nếu muốn trở thành Phật. Bất cứ khi nào nhìn thấy mặt trời lặn, dầu tôi có chụp ảnh hay không, tôi luôn tưởng tượng ra Đức Phật đang ở cõi Tây phương. Tuy nhiên, tôi không có thời gian để chụp nhiều ảnh ở quê hương Nhật Bản. Công việc chụp ảnh không phải là công việc tôi chấp tác hằng ngày; đó chỉ là việc tôi thích làm khi đi du lịch.

Tôi chụp chủ yếu là phong cảnh, luôn là ảnh màu. Chủ đề tôi ưa thích là cảnh hoàng hôn. Tôi nhớ rất rõ lần đầu tiên tôi chụp ảnh mặt trời lặn là vào năm 1984, tại miền nam Ấn Độ. Một buổi chiều, tình cờ từ lan can khách sạn, tôi nhìn thấy một cảnh mặt trời lặn rực rỡ mà tôi chưa từng thấy bao giờ. Cảnh mặt trời lặn về phương Tây đó xâm chiếm tôi, tôi vội chạy lấy máy ảnh để chụp. Từ đó, dầu đi bất cứ nơi nào, tôi luôn bị

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

cuốn hút bởi cảnh hoàng hôn. Hình ảnh đó mang một ý nghĩa quan trọng trong niềm tin Tịnh độ của tôi. Chúng tôi tin rằng phía mặt trời lặn là cực lạc ở phương Tây, là nơi Đức Phật A Di Đà có mặt, chờ đón những chúng sanh đã quá vãng. Chúng tôi nguyện cầu được tái sinh vào mảnh đất giác ngộ này, vào cõi Niết bàn Tịnh độ. Khi chụp ảnh, tôi không quan tâm đến việc lưu giữ ảnh mà chỉ quan tâm đến việc giữ lại giây phút thoáng qua khi mặt trời lặn và Đức Phật ở Tây phương chờ đón những ai được tái sinh vào cõi cực lạc.

Trong pháp hành của tôi không có thiền. Chúng tôi chỉ chuyên tâm niệm Phật, “Nam Mô A Di Đà Phật”. Đó là cách thể hiện sự nhất như -Phật A Di Đà và tôi- và cũng là một cách để diễn tả lòng biết ơn đối với tâm từ bi trùm phủ mà Đức Phật đã ban tặng cho những chúng sanh còn sinh tử như chúng ta. Chúng tôi luôn tụng niệm, khi nằm, ngồi, đi đứng, và ngay cả khi đang giao tiếp với người, chúng tôi niệm thầm trong tâm.

Tôi nghĩ rằng người ta thường chọn con đường đạo thích hợp cho mình bởi duyên nghiệp. Có người được làm quen với con đường đạo dễ theo như pháp môn Tịnh độ. Có người chọn con đường đạo khó khăn hơn như là Thiền định. Theo hệ phái Tịnh độ, chúng tôi tin rằng tất cả mọi chúng sanh đều thiếu sót, do đó không thể tự mình đạt đến giác ngộ. Cho nên chúng tôi cố gắng từ bỏ cái ngã, và nương tựa vào Đức Phật để được giải thoát. Uy lực chính là Tha-lực (Other-

KHÉO DẠY CON

power), không phải Tự lực. Dầu ở vị trí nào trong xã hội, tất cả chúng ta đều trải nghiệm những khổ đau và dục lạc thế gian. Tuy nhiên, theo hệ phái Tịnh độ của tôi, không có sự tự quán chiếu về các lỗi của mình. Chúng tôi tin rằng mình có thể đẩy lùi các khía cạnh tiêu cực này bằng cách niệm Phật không ngừng nghỉ với tâm chân thật. Có thể nói rằng, nhìn chung, chúng tôi không thực hành pháp tự quán chiếu.

Cuộc sống ở tu viện không thay đổi nhiều trong suốt khoảng một trăm năm qua.

Khi xã hội hiện đại hóa hơn, cuộc sống trở nên hào nhoáng hơn, con người càng muốn trải nghiệm một cuộc sống đơn giản hơn, nên họ muốn thử sống ở tu viện. Ngay lập tức họ phải đối mặt với điều luật đầu tiên, *dọn vệ sinh*. Đối với nhiều người, đó có nghĩa là *sayonara* (tử biệt).

Không chỉ ở trong các tu viện, mà cả ở các cơ quan Phật giáo nói chung, có các quy định cơ bản: (1) dọn vệ sinh, (2) hành lễ, và (3) tu học. Sự thật thì ở tu viện tôi đang lưu trú, các quy luật giống như là: (1) làm vệ sinh, (2) làm vệ sinh, và (3) làm vệ sinh. Chúng tôi thực sự dốc toàn lực vào việc dọn dẹp vệ sinh. Tuy nhiên, khi tôi nói “dọn vệ sinh,” tôi không chỉ muốn nói đến việc dọn dẹp vườn tược, vệ sinh phòng ốc tu viện. Nó cũng có nghĩa là quét sạch tất cả mọi tham ái và phiền não khỏi tâm trí. Dầu bạn đang ở cấp độ tu

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

nào, giữ vai trò gì trong tu viện, bạn cũng phải làm vệ sinh. Thực ra, các vị tu lâu năm còn phải giữ vai trò đầu tàu nếu họ muốn người dưới noi theo gương họ.

Nhiều người đến với chúng tôi với tà kiến rằng chúng tôi chỉ ngồi ngắm vườn tược suốt ngày. Họ không muốn nhỗ cỏ. Họ đến đây, nghĩ rằng họ sẽ có phòng riêng, với truyền hình, ít nhất là thế! Họ không muốn chung đụng với đại chúng. Họ không muốn tuân theo tôn ti trong tu viện.

Tôi có cảm giác như xã hội Nhật tân tiến này đang xa rời dần các tôn giáo truyền thống. Ở tu viện của tôi chỉ có bốn ni, kể cả tôi. Như thế có nghĩa là chúng tôi không tham gia nhiều công tác hoằng pháp, chiêu sinh. Tôi không thạo việc đi ra ngoài và tiếp xúc với đám đông quần chúng.

Nhưng tôi có dạy nghệ thuật cắm hoa, pha trà và thư pháp cho dân địa phương. Học viên thuộc nhiều lứa tuổi cùng đến tu viện để học. Ngay cả những người chưa từng biết đến Phật giáo, họ cũng cảm nhận được sự hiện diện của Đức Phật suốt thời gian họ ở trong khuôn viên tu viện. Tôi không muốn chiêu dụ ai. Tôi chỉ muốn làm tăng con số người bước vào cửa tu viện, đầu chỉ là một bước nhỏ.

Rất khó nếu bắt đầu với tâm của học viên, nên tôi bắt đầu từ bên ngoài, dạy họ cách chào, cách ngồi cho đúng. Tôi không nói đến những điều

KHÉO DẠY CON

khó khăn; tôi chỉ muốn họ thực hành đúng cách. Nhờ đó, họ tiếp thu mọi thứ rất tự nhiên. Tôi cũng cố ý lồng một số yếu tố tâm linh vào trong việc dạy học của mình. Thí dụ, đối với môn học cắm hoa, chúng tôi tổ chức lễ phát bằng hằng năm trong chánh điện của chùa, trước tượng Phật. Khi học viên nhận bằng, học viên chấp tay lại và vái chào trước tượng Phật. Tất cả các học viên đều rất phấn khởi, dầu họ thuộc tôn giáo nào. Đó là bước khởi đầu. Nhiều học viên cũng thấy đó là bước khởi đầu, sau đó họ phát khởi lòng tin.

Dầu ở trong môi trường giáo dục nào, sự liên hệ giữa thầy-trò vẫn giống nhau. Đó là mối liên hệ giữa mẹ-con. Sự phụ của tôi qua đời, khi tôi vừa được truyền giới. Tôi rất nhớ thương người và cần đến sự dịu dặt của người xiết bao, may nhờ các vị ni sư khác bảo bọc, tôi đã vượt qua để tiếp tục trên con đường đạo. Giờ chính tôi cũng trở thành một người dịu dặt tâm linh, tôi thấy rằng công tác giáo dục là hai chiều. Tôi đã học rất nhiều thứ từ các học viên của mình. Trước đây tôi là người không kiên nhẫn, rất dễ bị lay động bởi những gì người khác nói hay làm. Nhưng các em học viên đã mở rộng tầm nhìn của tôi. Tôi nhận thấy rằng người khác có thể có những suy nghĩ mà mình chẳng bao giờ nghĩ đến trước đây. Khi lắng nghe các em, tôi đã trưởng thành thêm nhiều. Tôi nghĩ đó là cách Đức Phật đã dạy bảo tôi, qua các em học viên.

Nói về mình là việc cá nhân tôi không thích, mà

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

hệ phái cũng không khuyến khích. Tôi nghĩ là người ta không thực sự có khả năng hiểu được chính xác họ là ai, và tôi không ngoại lệ, vì thế khi cố gắng để định nghĩa “cái tôi” này là việc nông cuông. Tâm trí ta đổi thay từng giây phút, giống như mây bay trên bầu trời chiều khi mặt trời lặn. Chúng ta là ai mà nghĩ rằng mình có thể nắm bắt được bản chất thực sự của tâm? Tâm Phật trong mỗi con người không thể bị gò bó bởi sự giới hạn của ngôn ngữ.

(Chuyển Ngữ từ *Shedding the Lights*, tạp chí Tricycle, Xuân 2001)

Ăn Vừa Đủ

Để Giữ Thân Tâm Khỏe Mạnh

Nichiko Niwano

Nichiko Niwano là chủ quản tu viện Kosei, và là Chủ tịch Danh dự của Tổ chức Tôn Giáo Vì Hòa Bình. Ông cũng làm cố vấn cho Shinshuren (Giáo hội của Tổ chức Tôn giáo ở Nhật).

Hiện nay ở Nhật, hằng năm trung bình một người vút khoảng mười lăm ký thực phẩm (bằng sáu mươi bữa ăn). Quá nhiều người bị thừa cân hay béo phì, hay phải chịu đựng những bệnh tật do các thói quen ăn uống trong cuộc sống gây ra. Dường như chúng ta đang trả một giá quá đắt cho việc tiêu thụ hoang phí khi nguồn cung cấp thực phẩm dồi dào luôn ở trong tầm tay.

Tôi nhớ đến chuyện của một vị vua ở một xứ nọ. Do ăn no đến nỗi bụng ông căng phồng, ông cảm thấy khó chịu, rồi than khổ. Thấy vậy, một vị hiền triết đã cho ông những lời khuyên sau:

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

“Người giữ được thân tâm thanh tịnh, và biết ăn uống điều độ sẽ ít bệnh, sống lâu, tuổi thọ cao”.

Nhà vua lo âu vì thể lực sút giảm, sức khỏe yếu, quán chiếu sâu sắc những lời khuyên của nhà hiền triết, và tự nhắc nhở mình về những lời này tại các bữa ăn, dần dần ông giảm được lượng thực phẩm tiêu thụ, nên chẳng bao lâu ông lại có được sức khỏe tốt.

Thực ra, đó là cuộc trao đổi giữa Đức Phật và vua Kosala hơn hai ngàn năm trăm năm trước, nhưng nó đã để lại cho chúng ta một bài học giá trị mãi đến ngày hôm nay. Trên tất cả, đó là bi kịch của những con người nô lệ cho dục vọng của mình. Thân tâm chúng ta khó tránh xao động khi nhìn thấy tấm bảng “Mời Ăn Thỏa Thích” treo trước cửa một nhà hàng, nên ta cũng giống như vị vua kia. Đúng ra, chúng ta cần biết lượng đồ ăn phù hợp với tuổi tác và sức khỏe của mình, và cẩn thận để đừng ăn quá nhiều ở mỗi bữa ăn. Trong câu chuyện này, Đức Phật dạy ta cách sống cơ bản. Các nghiên cứu y tế sức khỏe gần đây cho thấy rõ ràng là một khẩu phần giản đơn đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Các nhà nghiên cứu cho rằng ở độ tuổi năm mươi, người ta chỉ nên ăn đầy bụng khoảng 60 phần trăm, và ở tuổi sáu mươi thì khoảng 50 phần trăm.

Khi thường ăn ít với khẩu phần đơn giản được coi là lành mạnh, thì việc làm những điều đó một cách thái quá cũng có thể đưa đến suy dinh

KHÉO DẠY CON

đưỡng, vì thế những người ở độ tuổi bảy mươi hay hơn thế cần phải cân trọng trong vấn đề này.

Tri ân trước mỗi bữa ăn

Trên đây tôi đã nhắc đến lời dạy của Đức Phật, “Lúc nào cũng giữ... thân tâm thanh tịnh”. Muốn thế ta phải biết nhìn mọi thứ đúng dựa trên trí tuệ và chấp nhận chúng với tâm rộng mở.

Như thế, chúng ta thấy gì khi nhìn thực phẩm bày ra trước mắt?

Trước tiên, ta thấy thực tại của việc tiếp nhận mạng sống của sinh vật và thực vật. Sau đó ta ý thức đến công lao của những người đã tạo ra nguồn thực phẩm, chế biến và trao đến cho ta, cũng như ghi nhớ công lao của người nấu nướng. Ngày nay, nhiều người khi nhìn thấy một tô súp miso, lại nhớ đến người mẹ đã bỏ bao công sức để làm nước súp mỗi ngày, dù bà nghèo khó, để đảm bảo cho con mình có đủ chất nuôi dưỡng cơ thể đang tăng trưởng của chúng.

Có người khi nhìn thấy tô cơm trước mắt mình, lại tạ ơn vì có được sức khỏe nhờ nguồn năng lượng tự nhiên đó. Lại cũng có người sẽ nghĩ đến những người không thể có được một bữa ăn ngày hôm đó, nên cảm thấy hạnh phúc với hoàn cảnh hiện có của mình. Họ có thể nghĩ đến những gì họ có thể làm được để giúp đỡ người khó khăn hơn mình.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Khi chúng ta không ăn uống theo thói quen, mà thay vào đó là ngồi trước bữa ăn với thân tâm thanh tịnh, ta có thể đánh thức lòng biết ơn trong ta.

Rồi khi ta đã ý thức được những tai hại từ việc ăn những món ta thích nhiều hơn cần thiết, tự nhiên ta sẽ bắt đầu ăn vừa phải, để giúp ta giữ được sức khỏe. Dĩ nhiên, không cần phải nói thêm là lòng biết ơn sẽ khiến cho tâm ta thêm quý trọng cuộc sống, là điểm khởi đầu của việc phát triển một thân tâm lành mạnh.

Ở tu viện Rissho Kosei, trước khi bắt đầu ăn, chúng tôi chú nguyện “Hàm ân trước Bữa ăn” là điều sẽ khiến cho chúng tôi, những phạm nhân, dễ bị cuốn theo tham dục, có cơ hội để nhắc tâm điều gì là quan trọng đối với mình.

Khi cùng nhau chú nguyện trước khi ăn, “Chúng tôi xin cảm niệm ân đức của Đức Phật, của thiên nhiên, và nhiều người khác”, sẽ ổn định thân tâm ta, giúp ta có bữa ăn ngon. Vì ăn uống là việc chúng ta làm một cách tự nhiên hằng ngày, phát triển được thói quen lành mạnh này là điều rất quan trọng.

(Chuyển ngữ theo *Eat in Moderation for a Healthy Body and Mind*, tạp chí Dharma World 4-6/2016)

KHÉO DẠY CON

KHÔNG HOANG PHÍ DẦU CHỈ MỘT HẠT GẠO

Kenichi Furuyama

Thiền sư Tiến sĩ Kenichi Furuyama, (khoa Phật giáo, Đại học Komazawa), chuyên ngành Pali và Thiền Tào Động. Ông đã xuất bản nhiều bài tham luận trong các lãnh vực này.

.....

Tôi tin là chúng ta đang sống trong một thời đại mà ta cần phải xem xét một cách nghiêm túc thái độ của ta đối với thực phẩm. Nói theo Thiền là chúng ta cần ‘tỏa sáng nơi chỗ đứng của mình’.

Thực phẩm dư thừa hay thực phẩm bỏ đi trong khi vẫn còn tiêu thụ được, là một vấn đề cần quan tâm, và tôi sốc khi nhìn thấy con số thống kê về lượng thực phẩm hoang phí hằng năm ở Nhật. Con số dự đoán cho năm 2010 là 17 triệu tấn thực phẩm dư thừa được sản xuất trong một năm, trong đó khoảng 5 tới 8 triệu tấn bị đổ đi dầu vẫn còn dùng được. Nhật có thể được coi là một trong

KHÉO DẠY CON

những nơi hoang phí thực phẩm nhiều nhất trên thế giới...

Khi tôi còn nhỏ, cha mẹ thường rầy và dạy tôi không được hoang phí đồ ăn khi tôi để sót dù chỉ một hạt cơm trong chén. Sự sinh tồn của nhân loại là một cuộc chiến đấu dai dẳng chống lại đói khát, và quy tắc đạo đức là ta không được hoang phí thực phẩm mà cha ông ta đã phải đấu tranh quyết liệt để sống còn và đã trao truyền lại cho chúng ta. Tuy nhiên, với sự dư thừa thực phẩm hiện nay, quy tắc này coi như đã không còn ý nghĩa.

Theo một báo cáo của tổ chức Liên Hiệp Quốc về Thực phẩm Và Nông nghiệp (FAO), ngay hiện giờ cứ trong chín người thì có một người bị suy dinh dưỡng mãn tính. Nói cách khác, họ đang chết đói, dầu rằng ngày nay nhân loại có thể sản xuất đủ để nuôi tất cả dân số trên thế giới. Phần đông những người chịu đói sống trong các nước ‘đang phát triển’. Sự khan hiếm thực phẩm trong các nước đang phát triển gây ra do nhiều yếu tố không dễ giải quyết hay bàn đến. Tuy nhiên, việc phung phí số lượng lớn thực phẩm trong các xứ phát triển có thể là một trong những nguyên nhân đưa đến nạn đói, khiến ta cần suy nghĩ về điều đó một cách cân trọng.

Hoang phí thực phẩm cũng là một vấn đề dưới nhiều khía cạnh khác nữa. Vứt bỏ một số lượng lớn thực phẩm có nghĩa là khi xử lý, hủy bỏ

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

chúng, ta sẽ tạo ra không chỉ vấn đề với rác thải mà còn ảnh hưởng đến môi trường do hiệu ứng của khí thải nhà kính như các-bon đi-ô-xít. Theo số liệu do Liên Hiệp Quốc báo cáo, 28 phần trăm đất nông nghiệp trên thế giới được sử dụng để sản xuất nông sản không bao giờ được tiêu thụ, và hậu quả của việc tiêu hủy thực phẩm dư thừa là hằng năm có đến 3.3 tỷ tấn cac-bon đi-ô-xít phát sinh làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự chuyển đổi khí hậu. Nếu mức độ hoang phí thực phẩm của chúng ta tiếp tục không được kiểm soát, nó sẽ làm tổn hại môi trường sống trên toàn cầu và lâu dần còn có thể ảnh hưởng đến sự sinh tồn của nhân loại. Điều này cần được coi trọng còn hơn sự suy thoái về đạo đức tiêu thụ thực phẩm. Bằng mọi giá, chúng ta cần giảm phung phí thực phẩm, đó là ước nguyện mãnh liệt nhất của tôi hiện nay.

Tôi là một thiền sư, tin và hành theo giáo lý của ngài thiền sư Đạo Nguyên (1200-1253), người sáng lập nên phái Tào Động ở Nhật Bản. Thiền sư Đạo Nguyên để lại hai tác phẩm có chủ đề về thực phẩm. Đó là: *Tenzo Kyokun* (Hướng dẫn cho đầu bếp nhà Thiền) và *Fushukuhampo* (Cách tiêu thụ thực phẩm). Cuốn đầu là những lời chỉ dẫn dành cho các bếp trưởng trong các thiền viện, giải thích cách chế biến thực phẩm. Cuốn thứ hai giải thích cách ăn uống của các vị sư tu khổ hạnh ở các thiền viện. Cả hai đều là những quy tắc chốn thiền môn giúp các tu sĩ sống trong các thiền viện được thanh tịnh.

KHÉO DẠY CON

Trong hai tác phẩm nay, thiền sư Đạo Nguyên dạy rằng ta không được hoang phí dù chỉ một hạt gạo trong khi chế biến thực phẩm hay khi ăn uống. Nếu ta làm được như thế trong khi chuẩn bị bữa ăn cũng như khi ăn, là ta đã đóng góp một phần, dù nhỏ nhoi đến đâu, trong việc giải quyết vấn đề hoang phí thực phẩm. Nhưng tại sao ngài lại nói không được hoang phí dù chỉ một hạt gạo? Dĩ nhiên, lúc đó ngài chưa hề biết đến nạn đói, nạn khan hiếm thực phẩm, và những vấn đề về môi trường mà thời đại tân tiến đang phải đối mặt. Đúng hơn, ngài chỉ áp dụng những điều Phật dạy mà ngài đã tiếp nhận đầy đủ, và tiếp tục hành chúng trong suốt cuộc đời của một vị thầy và một hành giả. Và trong tác phẩm Bendowa (1231), ngài Đạo Nguyên bảo rằng việc thực hành theo lời Phật dạy có thể được áp dụng cho tất cả mọi người, cư sĩ hay tu sĩ.

Theo Phật giáo, bản ngã chỉ là một của nhiều thành phần cấu tạo nên vũ trụ. Tuy nhiên, chúng ta lại nhìn nó như là tách biệt với vũ trụ. Do đó, ta xem bản ngã như không lệ thuộc vào các quy luật của vũ trụ. Quan niệm này đưa đến việc xem như có hai cái ngã đối nghịch nhau: cái ngã do ta tạo ra trong tâm và chơn ngã. Và điều này được coi là gốc rễ đưa ta đi trong vòng luân hồi sinh tử, già, bệnh, khổ. Phật giáo tin rằng cách duy nhất để thoát khổ là tái lập lại chơn ngã, khiến nó trở thành một với vũ trụ.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Như thế theo thiền sư Đạo Nguyên, thực phẩm hay các bữa ăn không chỉ là sự kết hợp của nhiều thành phần riêng lẻ: cá nhân người ăn, thực phẩm (đối tượng) được ăn, hành động ăn, mà còn nhiều điều liên hệ khác nữa. Với việc chuẩn bị bữa ăn cũng thế. Để hành theo lời Phật dạy trong cách tiếp xúc với thực phẩm, ngài Đạo Nguyên cho rằng “cái ngã” ngay đây và bây giờ, cần phải hoàn toàn thâm thấu và trở thành một với những gì được ăn ngay đây và bây giờ, với hành động ăn ngay đây và bây giờ, với muống nữa dùng để ăn ngay đây và bây giờ, để tất cả đều được xem như là một *pháp*. Đó là trạng thái trong đó mọi thứ đều trở nên bình đẳng và được xem như là một *pháp* duy nhất, trong ý niệm ‘ngay đây và bây giờ’. Quan điểm này đích thực là để diệt bỏ cái ngã, như ngài Đạo Nguyên đã diễn tả sau đây: “*Pháp* là thực phẩm và hành động ăn; ngược lại thực phẩm và hành động ăn cũng là *Pháp*”...

Có thể đó chỉ là một hạt gạo, nhưng hạt gạo đó cân đủ nặng để thay đổi cuộc sống của chúng ta. Do đó, tôi tin rằng lời khuyên của ngài Đạo Nguyên, dựa theo cách hành đạo Phật, rất khẩn thiết đối với chúng ta: không hoang phí dù chỉ một hạt gạo.

(Lược dịch theo *WHY NOT ONE SINGLE GRAIN OF RICE SHOULD BE WASTED*, Nguồn: tạp chí Dharma World, 4-6/2016)

KHÉO DẠY CON

Vị Thầy Kính Mến
SHRIMATI VIMALA GOENKA, B.Sc.
(1924-2013)

S.N.Goenka, là người Ấn Độ, nhưng sinh ra ở Miến Điện trong một gia đình thương gia giàu có. Bản thân ông cũng là người thành công trong kinh doanh. Do có bệnh ở thân, ông gặp và học thiền với ngài thiền sư U Ba Khin. Từ năm 1969, ông trở về Ấn Độ và bắt đầu dạy thiền Vipassana. (theo Wikipedia)

Sayagyi U Ba Khin- trước đây tôi nghĩ ông là một vị thầy già, khô khan, nhạt nhẽo, chỉ biết dạy những gì thích hợp cho các bậc lão niên, những người không còn màng hay thích hợp với những gì mà thế giới bên ngoài dành tặng. Tôi vừa nể, vừa kính sợ ông vì tôi đã từng nghe về những lúc ông nổi sân. Tôi chỉ đến tu viện thăm ông khi bị bắt buộc phải đi cùng với người lớn trong gia đình.

Tất cả những tình cảm này lần lượt tan biến trong tôi, khi tôi đã ở bên ông 10 ngày, và học thiền dưới sự hướng dẫn của ông, đầu lần đầu tiên tôi đến đó là do áp lực, chứ không phải do ý tôi muốn.

Tôi khám phá ra thầy Sayagyi U Ba Khin là người rất dễ mến. Ông giống như người cha đối với tôi. Tôi có thể hoàn toàn tự do thảo luận với ông bất cứ vấn đề gì mà tôi đối mặt, và chắc chắn là tôi không chỉ được ông lắng nghe thấu đáo, mà còn được ông giúp cho những lời khuyên hữu ích. Những cơn giận của ông mà người ta nói đến, chỉ là trên bề mặt, còn tận sâu thẳm trong ông chứa tình thương yêu không bờ bến. Giống như một lớp màn cứng nổi lên trên mặt chất lỏng. Lớp màn cứng thật cần thiết –đúng hơn rất quan trọng, đối với trách nhiệm mà ông phải đảm đương.

Chính tính cách cứng rắn đã giúp ông duy trì được giới luật nghiêm minh ở tu viện. Đôi khi các thiền sinh lợi dụng tình thương yêu của ông để lơ là việc tu học của họ ở tu viện. Họ lo đi dạo, nói chuyện phiếm với nhau, làm mất thời gian không chỉ của họ mà còn gây phiền nhiễu cho người khác. Trong những trường hợp như thế, đòi hỏi thầy Sayagyi phải rất cứng rắn để chinh đốn họ. Ngay cả khi giận, đó là cái giận vì thương. Vì ngài muốn cho các đệ tử của mình có thể học hỏi càng nhiều càng tốt trong thời gian ngắn nhất. Ngài cảm thấy những người học trò lơ đãng này đang lãng phí một cơ hội quý hiếm có thể không bao giờ đến với họ nữa, một cơ hội mà mỗi giây phút của nó thật quý giá vô cùng. Vì lợi ích của họ mà thầy mất kiên nhẫn.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Thầy rất rộng lượng. Thầy muốn chia sẻ với các đệ tử tất cả những hiểu biết của mình. Thầy quá sốt sắng trong việc trao truyền cho đệ tử kiến thức của mình, đến độ thầy không thấy mệt mỏi trong việc dạy dỗ họ. Thầy cho đi không điều kiện. Chỉ có khả năng tiếp thu của người đệ tử mới là yếu tố hạn chế của họ.

Thầy cũng rất kiên nhẫn trong việc dạy dỗ. Nếu có đệ tử nào trong quá trình lãnh hội, gặp khó khăn, thầy sẽ dùng thí dụ hay hình ảnh để giảng thật cặn kẽ. Nhưng thầy không thích nói quá nhiều. Thầy khuyến khích sự thực hành, và cho rằng chính sự trải nghiệm khi thực hành sẽ giải tỏa những vướng mắc trong giáo lý. Chỉ thảo luận lý thuyết không đưa ta đến nơi nào. Khía cạnh thực hành mới là quan trọng. Thầy chí lý xiết bao. Vì không chỉ trong pháp hành, mà ngay cả trong đời sống hằng ngày, việc làm cụ thể luôn có lợi hơn là nói suông.

Dẫu bận rộn với bao công việc, thầy vẫn dành thời gian để chăm sóc vườn tược. Đó là thú tiêu khiển của thầy, vì thầy thích trồng hoa cùng cây kiểng. Nhờ thế tu viện phủ đầy một màu xanh thích mắt.

Bản thân thầy đầy năng lực làm việc. Thầy giữ sáu hay bảy nhiệm sở trong chính quyền với những trách nhiệm cao và còn tổ chức các khóa tu thiền trong thời gian rảnh rỗi. Do đó thầy không còn thời gian nào thực sự rảnh rỗi. Lúc nào cũng

KHÉO DẠY CON

bận rộn. thầy còn đầy các khả năng cống hiến ở cái tuổi mà người khác chỉ muốn nghỉ ngơi, sống an nhàn. Thầy tìm thấy an lạc và hạnh phúc trong công việc của mình.

Nét đẹp và vẻ an tịnh mà thầy tạo ra ở tu viện luôn ở trong tâm trí tôi. Thầy đã dạy chúng tôi, dù già hay trẻ, những điều thật giá trị. Đó là một bậc thầy vĩ đại, một người thật dễ mến.

(Chuyện Ngủ theo ***A Perfect Teacher***, tạp chí *Tricycle*)

Pháp Trong Đời sống Hằng Ngày

Michelle Levey

Bác sĩ Joel & Michelle Levey là sáng lập viên của tổ chức Trí Tuệ Nơi Làm Việc. Họ có trụ sở tại bang Seattle cũng như Hawaii nơi họ quản lý khu bảo tồn Kohala, một dạng nông trại hữu cơ.

Làm thế nào để đem những ứng dụng tâm linh vào đời sống hằng ngày và công việc? Làm sao ta có thể thực sự mang chúng vào đời sống, khiến bạn bè, đồng nghiệp và khách hàng của ta có thể chấp nhận chúng? Làm sao ta có thể hoan hỷ kết hợp công việc với các mối liên hệ bên ngoài?

Tôi trở thành một hành giả Phật giáo vào năm 1975, tham dự khóa thiền Vipassana đầu tiên ở British Columbia (Canada) với thầy Ruth Dennison, để chế ngự tính chống đối trên tri thức đối với các tổ chức tôn giáo. Đối với tôi, đến với Phật giáo như là trở về nhà. Tôi nhớ những lời nguyện nương trú của mình, nương trú vào chân lý, vào pháp, và dần dần bắt đầu thực sự hiểu

KHÉO DẠY CON

những lời thệ nguyện đó có ý nghĩa gì. Một sự chuyển hóa hoàn toàn bắt đầu từ đó và cuộc sống của tôi không bao giờ trở lại như xưa. Hồi tưởng lại, tôi thấy việc được một người thầy cùng phái hướng dẫn những bước đầu đến với Phật giáo, thật phù hợp. Thiền Vipassana trở thành pháp hành chính yếu của tôi trong suốt bảy năm trời. Tôi cũng trải qua thời gian tu tập ở một thiền viện bên Nhật. Sau này tôi lại được hướng dẫn tu tập chuyên sâu, trực tiếp theo Phật giáo Tây Tạng.

Năm 1982, Geshe Ngawang Dhargyey đến Seattle (Mỹ) và dạy về các hình tượng trong Phật giáo Tây Tạng, tại Đại học Washington. Ngài làm sáng tỏ và giải thích các mạn-đà-la, cũng như tất cả các biểu tượng khác. Ở khoa Triết, ngài dạy về triết lý Trung đạo, hay Madhyamika. Sau mỗi lần lên lớp, cũng như vào các cuối tuần, các thiền sinh chúng tôi tiếp tục trao đổi với ngài trên đường từ lớp trở về nhà. Thật là một cuộc học hỏi chuyên sâu.

Việc tu tập của tôi vẫn phát triển bình thường, nhưng dường như còn thiếu sót điều gì đó, tôi không biết là gì, nhưng tôi đã tìm được câu trả lời trong những lời dạy của Geshe Dhargyey. Tôi bắt đầu kết hợp những điều cơ bản của thiền Vipassana với giáo lý Đại thừa. Tôi cảm thấy thật điểm phúc được tu học và phát khởi những mối

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

liên kết đặc biệt với các vị cao tăng của tất cả bốn trường phái Phật giáo Tây Tạng. Tôi cũng may mắn được tham dự các khóa tu với thiền sư Thích Nhất Hạnh, một vị bồ tát đặc biệt, một vị thầy vĩ đại trong thời đại của chúng ta.

Ngoài đời tôi là nhà trị liệu phản hồi sinh học, tư vấn riêng cho khách hàng về tâm sinh học. Đây là cửa ngõ đưa nhiều người đến với thiền. Nhận thấy rằng tâm và thân liên hệ với nhau, họ đến với tôi để tìm hiểu về sự liên kết này, và khám phá ra nhu cầu tìm hiểu về thiền . . .

Đối với nhiều người việc phát triển tâm linh thường bắt đầu vì vấn đề sức khỏe. Họ muốn học các phương cách để giảm thiểu căng thẳng trong đời sống hằng ngày. Dần dà họ hiểu được về tâm mình và các khả năng của nó.

Các hoạt động vì hòa bình của tôi bắt đầu vào năm 1985 khi tôi tham gia chương trình huấn luyện sáu tháng cho một lực lượng đặc biệt –lính Mũ Nồi Xanh. Hai vợ chồng tôi tổ chức khóa thiền một tháng cho nhóm hai mươi người này tại New Hampshire. Đúng là một cơ hội hiếm có và khá gay go khi chúng tôi phải đối mặt với tất cả các thành kiến của mình về những người lính trong quân đội. Cùng với các thiền sinh, chúng tôi bắt đầu buông bỏ các kiến chấp về xã hội, văn

KHÉO DẠY CON

hóa và nhìn sự việc từ nhiều góc cạnh. Chúng tôi tập chấp nhận tha nhân vì họ cũng là chúng sanh như mình, tất cả cùng trong vòng luân hồi với nhau, tất cả cùng muốn được hạnh phúc như nhau.

Sau đó vào năm 1988, tôi lại có duyên lành tham dự khóa thiền chỉ kéo dài một năm theo truyền thống Tây Tạng, đặc biệt chú tâm vào việc thiết lập định nhất tâm. Sự thực hành này giúp tâm có khả năng trụ vào một đối tượng. Một khi đã phát triển được định nhất tâm, ta có thể tiến đến thiền Minh sát, mật chú và các pháp hành khác . . .

Chúng ta phải tổ chức cuộc sống hằng ngày như thế nào để có thể hỗ trợ cho việc phát triển tâm linh của bản thân và tha nhân, để không có sự khác biệt giữa việc hành thiền, và các mối liên hệ, cũng như công việc của ta trong cuộc sống đời thường? Mỗi pháp hành đều tự nó đầy đủ và gắn kết với chủ đề về sự giao tiếp, liên hệ giữa con người với nhau. Tất cả dựa trên sự hiểu biết rằng chúng ta không đơn lẻ, chúng ta sống trong sự liên kết với nhau.

(Trích Dịch từ *Everyday Dharma –BUDDHISM*)

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

*THROUGH AMERICAN WOMEN'S EYES, NXB
Snow Lion Publications, 1995)*

LÀM CHỦ THỜI GIAN CỦA MÌNH!

DZIGAR KONGTRUL RINPOCHE

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

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

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

này đã thay đổi quan điểm và cách chúng ta liên tưởng đến tuổi già.

Khi tôi mới đến phương Tây, phần đông đệ tử của tôi đều khá trẻ, chỉ trừ một nhóm phụ nữ rất chí 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 cũng thế.

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!” Việc này có hai lợi thế: con cái biết làm thế thì cha mẹ khỏi vương bận họ, nhưng đó cũng là do áp lực của xã hội thúc đẩy người ta chuẩn bị

KHÉO DẠY CON

cho cái chết. Khi người già chuẩn bị cho cái chết; 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 cứ 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, 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 ban 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

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

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 dễ 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

KHÉO DẠY CON

Nếu ta có nguyện vọng thực hành, ta cần thiết lập mục tiêu rõ ràng để thực hiện điều đó. Tâm lưỡng lự không giúp được 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 to chức, chỉ đợi điều gì đó xảy ra cho mình.

Đề Phòng Sự Xao Lãng

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Sự xao lãng có thể 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, rốt 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 hằng 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

KHÉO DẠY CON

tòì 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 lẩn trốn trên giường, vắn 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 được 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 nhảy 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?

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

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, đầu đã bơi nửa đường vào miệng gấu, thay vì thối lui ra, lại nghĩ, “Dầu gì, ta cũng đi được nửa chặng đường”. Muốn 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”. Những 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? Giòi mà đạt được giác ngộ hướng là ta. Trong kinh nói, “Vạn pháp do duyên khởi”. Các duyên

KHÉO DẠY CON

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 tin tắn. Chuông báo thức reo, 4 giờ sáng. Nhiệt độ đã xuống hàng đơn vị đơn. 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 hằng 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 hằng ngày. Nhưng đâu ta có bỏ ra nửa cuộc đời để ngủ cũng nhưng chẳng bao giờ thấy thư giãn. Đó là vì ta không chú tâm vào việc thư giãn tâm.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Có gì giúp ta thư giãn hơn là sự buông bỏ những âu lo, những toan tính? Có cách gì tốt hơn là quan sát bề bề 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 cõi 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 hơn thiền 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 hành thiền là tìm một nơi yên tĩnh để ngồi: một căn phòng, một chiếc ghế 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.

(Chuyển Ngữ từ *TAKE CHARGE OF YOUR PRACTICE*, tạp chí Tricycle, Tháng 5, 2017)

Về Chánh Niệm

Ajaan Fuang Jotiko

Ajaan Fuang Jotiko, thầy của Tỳ Kheo Thanissaro, sinh năm 1915 tại tỉnh Chanthaburi, gần biên giới Campuchia, Đông Nam Thái Lan. Mô cô năm 11 tuổi, ông sống ở nhiều chùa, cho đến năm 20 tuổi, được thọ giới xuất gia.

1. Hãy Chánh Niệm Về Những Gì Mình Ăn

§ Là con người, chúng ta có cái lưỡi rất dài, bạn có biết điều đó không? Này nhé, đang ngồi đây, bỗng cái lưỡi của bạn thè ra đến tận biển cả: Bạn muốn ăn đồ biển. Rồi cái lưỡi đó lại đảo quanh thế giới: Bạn muốn thưởng thức món ăn quốc tế. Bạn phải huấn luyện cái lưỡi của mình, phải thu kích thước của nó lại.

Khi ăn, bạn hãy để tâm trụ vào hơi thở, và quán tưởng tại sao bạn ăn. Nếu bạn ăn chỉ vì hương vị của món ăn, thì những thứ

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

bạn đang ăn chỉ có thể làm hại bạn.

§ Sau khi Ajaan Fuang từ Mỹ về, một đệ tử hỏi ngài đã có cơ hội nếm thử món pizza khi ở đó không. Ngài bảo rằng có, rằng món đó ngon lắm. Câu trả lời đó khiến một đệ tử đã đi theo ngài trong chuyến đi ngạc nhiên, anh ta nói, “Sư chỉ dùng có hai miếng nhỏ. Chúng con còn nghĩ là Sư không thích chứ”.

“Hai miếng là đủ no rồi,” ngài trả lời. “Tại sao con muốn sư phải ăn nhiều hơn?”

§ Có lần một tín nữ, đã có thời gian tu học với ngài, muốn nấu ít món ăn cúng dường. Để biết chắc ngài thích món gì, bà đã hỏi thẳng ngài, “Thưa, Sư thích ăn món gì ạ?”

Ngài trả lời, “Món ở trong tầm tay”.

§ Một tối thứ sáu. Một nhóm đệ tử của Ajaan Fuang ngồi phía sau một chiếc xe tải đi từ Bangkok về chùa Dhammasathit. Một đệ tử khác không đi, gửi theo họ một túi cam để về cúng dường quý sư ở chùa. Trên đường đi, một đệ tử thấy cam ngon quá, bèn gợi ý: “Chúng ta là đệ tử của Sư, phải không? Chắc chắn là Sư không muốn để chúng ta phải đói, đúng không? Vậy ai

KHÉO DẠY CON

không ăn cam thì không phải là đệ tử của sư phụ rồi”.

Một vài người trong nhóm đang giữ tám giới, không ăn sau Ngọ, nên họ không phải tham gia. Mọi người khác thì ai cũng ăn, dầu một số ít cảm thấy áy náy vì đã ăn cam dành cho quý sư.

Khi về đến chùa, cả nhóm kể cho Ajaan Fuang nghe chuyện, ngài rất giận, ngài bảo rằng ai đã ăn thực phẩm cúng dường cho quý sư, và ăn trước khi quý sư chứng minh sẽ bị tái sinh làm quỷ đói.

Một nữ đệ tử trong nhóm quá sợ hãi, vội trả lời, “Nhưng con ăn có một miếng!”

Ngài đáp, “Nếu con sẽ thành quỷ đói, thì nên ăn cho no khi còn có thể”.

§ Trong khóa an cư mùa mưa năm 1977, có đôi vợ chồng từ thị trấn Rayong đến chùa gần như mỗi chiều để hành thiền. Có chuyện lạ là trong lúc hành thiền, bất cứ chuyện gì xảy ra, đều xảy ra cho cả hai cùng một lúc.

Có lần cả hai đều cảm thấy không thể ăn uống gì, vì họ cảm thấy nhòm gớm thức ăn. Việc này kéo dài ba hay bốn ngày mà

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

họ không thấy đói hay mệt, nên họ bắt đầu nghĩ không biết mình đã đạt đến mức độ nào trong thiền.

Khi họ đem chuyện này thưa hỏi với Ajaan Fuang, ngài bảo họ ngồi thiền, rồi nói, “Được rồi, quý vị hãy quán tưởng về thực phẩm, xem chúng cấu tạo như thế nào. Gồm các thành phần, đúng không? Vậy thân quý vị thì sao? Cũng từ các thành phần như thế. Các thành phần trong cơ thể quý vị cần các thành phần trong thực phẩm để duy trì sự sống. Vậy tại sao phải bận tâm với sự nhòm góm thức ăn? Thân của ta còn đáng ghê tởm hơn. Đức Phật dạy ta quán tưởng về sự nhòm góm của thức ăn là để chúng ta không ảo tưởng về chúng –không phải để ta không ăn”.

Và thế là chấm dứt việc họ không thể ăn uống gì.

2. CHÁNH NIỆM VỀ LỜI NÓI

§ Ajaan Fuang là người ít nói. Ông thường chỉ nói khi cần thiết: Tùy duyên, khi cần ngài cũng có thể cho ta những lời dạy chi tiết, dông dài. Trái lại, ngài chỉ nói một, hai tiếng –hay đôi khi chẳng nói lời nào. Ngài tuân theo tôn chỉ của thiền sư Ajaan Lee rằng: “Nếu Sư muốn giảng Pháp cho người, nhưng họ không muốn nghe, hay

KHÉO DẠY CON

chưa sẵn sàng lãnh hội những điều Sư dạy, thì dù bài Pháp Sư định giảng có thâm thúy đến đâu, đó cũng bị coi là những lời phù phiếm, vì nó không ích lợi gì”.

§ Tôi (TK Thanissaro) luôn ngưỡng mộ sự sẵn lòng dạy thiền của Ajaan Fuang –đôi khi quá sốt sắng- ngay cả khi ngài đang bệnh. Có lần ngài giải thích với tôi rằng, “Nếu có người thực sự sẵn lòng nghe, ta cũng thấy sẵn lòng để dạy, nên dù phải nói bao lâu, ta cũng không thấy mệt. Đúng ra, cuối cùng ta lại thấy có nhiều năng lực hơn lúc mới bắt đầu. Nhưng nếu họ không sẵn lòng nghe, ta lại thấy mệt sau chỉ một, hai lời nói”.

§ “Trước khi nói điều gì, hãy tự hỏi mình xem điều đó có cần thiết không. Nếu không, thì đừng nói. Đó là bước đầu tiên trong việc luyện tâm – vì nếu sư không thể làm chủ cái miệng mình, thì làm sao sư có thể hy vọng làm chủ tâm mình?”

§ Đôi khi Ajaan Fuang khiển trách do lòng tử tế – tuy nhiên ngài có cách riêng để làm điều đó. Ngài không bao giờ lớn tiếng hay dùng lời thô tục, nhưng lời của ngài vẫn có thể làm cháy lòng bạn. Có lần tôi nói về điều này và hỏi ngài, “Tại sao khi sư khiển trách, lời của sư thấu tận tâm can con?”

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Ngài trả lời, “VẬY thì con mới nhớ. Nếu lời nói không vào tận tâm can của người lắng nghe, thì chúng cũng không thấu tâm can của người nói”.

§ Khi khiển trách đệ tử, ngài thường xét xem người đệ tử đó có tinh tấn tu tập. Người đệ tử càng tinh tấn, ngài càng khiển trách nhiều hơn, vì ngài nghĩ là người đệ tử đó sẽ tuân giữ lời ngài tốt nhất.

Có lần một cư sĩ đệ tử của ngài –không hiểu được điều này- đang lo chăm sóc lúc ngài bị bệnh ở Bangkok. Dầu cô đã cố gắng hết sức để chăm lo cho ngài, ngài vẫn luôn miệng khiển trách cô, đến độ cô đã nghĩ đến chuyện rời xa ngài. Tuy nhiên, cũng may là có một cư sĩ khác đến thăm, và ngài Ajaan Fuang tình cờ nói với người đó, “Khi một vị thầy khiển trách đệ tử của mình, đó là vì hai lý do: một là để giữ người đó lại, hai là để họ ra đi”.

Người đệ tử đầu tiên nghe thế, bỗng hiểu ra lý lẽ, nên cô quyết định ở lại với thầy.

§ Có một câu chuyện mà Ajaan Fuang thích kể - theo cách riêng của ngài- là câu chuyện tiền thân của con rùa và các con thiên nga.

Ngày xưa có đôi thiên nga thường thích dừng chân uống nước bên hồ. Qua thời gian, chúng kết bạn với một chú rùa sống trong hồ nước đó. Rồi chúng kể cho chú rùa nhiều thứ mà chúng thấy

KHÉO DẠY CON

được khi bay bổng trên không trung. Chú rùa bị những câu chuyện của chúng cuốn hút, nhưng rồi chú cảm thấy buồn nản vì biết rằng mình sẽ không bao giờ có cơ hội được nhìn thấy thế giới bao la như thiên nga. Khi chú tâm sự với thiên nga về điều này, chúng nói, “Không vấn đề. Chúng tôi sẽ tìm cách mang bạn theo”. Nói rồi con thiên nga đực ngâm một đầu khúc cây, con thiên nga cái ngâm đầu còn lại, còn chú rùa ngâm giữa khúc cây. Khi mọi thứ đã sẵn sàng, đôi thiên nga bay lên, mang theo chú rùa.

Khi chúng bay trên không trung, chú rùa được thấy thật nhiều thứ, nhiều thứ chú chưa mơ thấy bao giờ khi ở trên mặt đất. Chú thật vui và hạnh phúc vô cùng. Tuy nhiên, khi ba con vật bay qua một ngôi làng, một đám trẻ đang chơi bên dưới nhìn thấy chúng bèn la to: “Nhìn kìa! Thiên nga kéo rùa! Thiên nga kéo rùa!” Điều đó làm chú rùa mất vui, chú chợt nghĩ ra một câu để vặn vẹo lại: “Không. Chính rùa kéo thiên nga!” Nhưng ngay khi chú vừa mở miệng nói, thì đã rơi xuống đất chết tươi.

Bài học của câu chuyện là: “Hãy giữ miệng ở những chốn cao sang”.

§ “Rác (Litter)” là tiếng lóng của người Thái, ám chỉ những chuyện phiếm, và có lần ngài Ajaan Fuang đã sử dụng từ đó để gây hiệu ứng.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Một buổi tối kia khi ngài đang giảng thuyết tại Bangkok. Có ba phụ nữ trẻ là những người bạn thân của nhau. Họ vô tình gặp nhau ở nơi ngài đang giảng pháp, nhưng thay vì ngồi xuống hòa nhập cùng những người đang hành thiền lúc đó, họ lại túm tụ vào một góc chuyện trò riêng tư. Mãi lo chuyện vãn, họ không để ý là Ajaan Fuang đã đứng dậy, đi qua chỗ họ ngồi với một điều thuốc chưa châm lửa ngậm ở miệng, tay cầm hộp diêm. Ngài khẽ dừng lại, quẹt diêm, rồi thay vì đốt thuốc, ngài quăng nó vào giữa ba người phụ nữ. Họ lập tức nhảy lên, một người nói, “Sur! Sao Sur làm vậy? Xém nữa là đã trúng tụi con!”

Ajaan Fuang trả lời, “Sur thấy một đồng rác ở đó, nên Sur định đốt nó đi”.

§ Có lần Ajaan Fuang nghe được hai người đệ tử đang nói chuyện. Một người hỏi điều gì đó, và người kia bắt đầu câu trả lời “À, theo tôi hình như là...” Ajaan Fuang lập tức cắt ngang: “Nếu con không biết, thì nói không biết, chỉ vậy thôi. Tại sao lại đem rải cái ngu dốt của mình cùng khắp?”

§ “Mỗi người chúng ta có hai lỗ tai và một cái miệng –có nghĩa là ta cần phải lắng nghe nhiều hơn, và nói ít lại”.

§ “Bất cứ điều gì xảy ra trong lúc hành thiền, không nên chia sẻ với ai, trừ vị thầy của bạn. Nếu

KHÉO DẠY CON

bạn nói với người này, người kia, đó là khoe khoan. Đó chẳng phải là một ướm nhĩm sao?”

§ “Khi người ta khoe giỏi, khoe hay, thực ra là họ đang khoe cái ngu dốt của mình”.

§ “Nếu điều gì thực sự tốt, bạn không cần phải quảng cáo về nó”.

§ Ở Thái Lan có một số tạp chí chuyên viết về giới tu sĩ. Giống như tạp chí về các ngôi sao, họ cũng viết về cuộc đời và giáo pháp của các tăng ni và cư sĩ Phật tử nổi tiếng hay không nổi tiếng lắm. Các câu chuyện cuộc đời thường được tô vẽ quá nhiều những sự kiện siêu nhiên, huyền bí, đến khó tin. Qua những lần tiếp xúc với các biên tập viên, phóng viên của những tờ báo này, Ajaan Fuang nhận định, nói chung, họ chỉ là những kẻ đánh thuê. Ngài đã nói, “Các vị thiền sư lỗi lạc đi vào rừng, không sợ hiểm nguy đến tánh mạng để tìm ra Pháp. Khi họ thành công, họ ban phát không cho mọi người. Nhưng những người này, ngồi trong phòng máy lạnh, viết bất cứ điều gì họ nghĩ ra trong đầu, rồi đem bán chúng”. Do đó, ngài không bao giờ hợp tác với họ, khi họ muốn giới thiệu về ngài trên các tạp chí của họ.

Có lần một nhóm phóng viên của tạp chí *People Beyond The World* đến gặp ngài, mang theo máy ảnh, máy ghi âm. Sau khi chào hỏi, họ xin phép nghe chuyện đời của ngài (*prawat*). Tuy nhiên

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

trong tiếng Thái, từ ngữ *Prawat* cũng có nghĩa là hồ sơ cảnh sát, nên Ajaan Fuang trả lời là ngài không có hồ sơ gì cả, vì ngài chưa bao giờ làm chuyện gì sai trái. Nhưng các phóng viên không dễ dàng bỏ cuộc. Họ nài nỉ, nếu ngài không muốn nói về cuộc đời riêng tư của ngài, thì ít nhất hãy cho họ nghe một bài Pháp. Đây là một thỉnh nguyện mà người tu sĩ không có thể chối từ, nên Ajaan Fuang bảo họ nhắm mắt lại và quán về từ *buddho* -tỉnh thức. Họ vắn máy ghi âm lên, rồi ngồi thiền, chờ đợi nghe Pháp thoại, và đây là những điều họ đã được nghe:

“Bài Pháp hôm nay có hai từ - *bud* và *dho*. Nếu quý vị không thể ghi nhớ hai chữ này trong tâm, thì có giảng thêm điều gì cũng là lãng phí thời gian”.

Bài Pháp chấm dứt. Khi các phóng viên nhận ra rằng, tất cả chỉ có vậy -họ rất nản chí- thu xếp máy ảnh, máy ghi âm lại, ra về, và không bao giờ họ làm phiền đến ngài nữa.

*Tỳ Khuru Thanissaro (Geoffrey DeGraff)
Biên Soạn & Dịch từ Thái sang Anh ngữ*

NHƯ KHÔNG CÓ GÌ ĐỂ MẤT

Sallie Tisdale

Sallie Tisdale là cư sĩ giảng sư tại Trung tâm Thiền Mưa Pháp (Dharma Rain Zen Center) ở Portland, bang Oregon, Mỹ. Quyển sách mới nhất của bà: *Violation: Collected Essays* (tạm dịch: Sự Xâm Phạm: Tổng hợp các bài viết), xuất bản vào mùa xuân năm 2016.

Khi còn trẻ, tôi nghèo –nhưng rộng rãi. Tôi trọ chung với nhiều người trong một căn nhà cũ, ngủ ngoài hiên, và không sở hữu thứ gì giá trị hơn chiếc xe đạp. Mỗi tuần tôi tình nguyện làm việc nhiều giờ ở các tổ chức cộng đồng. Có ngày, khi trong túi chỉ còn năm đô la, tôi vẫn đãi bạn ăn, rồi sau đó chúng tôi cười vui vì tôi hoàn toàn sạch túi. Lúc đó thật dễ để cho đi những gì tôi có; vì tôi đoán chắc là cuộc đời rồi sẽ đền bù cho tôi bằng cách nào đó.

Giờ tôi có nhà, có xe, có tiền tiết kiệm trong

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

ngân hàng, nhưng tôi không còn quá rộng rãi như xưa. Tôi cũng có chia sẻ -tiền bạc, thời gian, sự quan tâm- nhưng đôi khi tôi miễn cưỡng làm điều đó, với chút ít lo âu. Đôi khi tôi mong ước có một ngôi nhà đẹp hơn, một chiếc xe đời mới hơn. Tôi lo lắng không biết mình có dành dụm đủ tiền. Tôi muốn dành nhiều thời gian hơn cho bản thân. Đó không chỉ là vấn đề của tuổi trẻ và tuổi già. Giờ tôi có nhiều thứ hơn, có nghĩa là tôi có nhiều thứ để mất hơn.

Khi tôi không sở hữu nhiều thứ, tất cả những gì tôi có đều quan trọng đối với tôi. Khi tôi mua được một chiếc áo ấm mà tôi thích ở tiệm Goodwill (ND: Tiệm chuyên bán đồ người ta cho từ thiện, đã được trau chuốt lại), tôi coi đó như quà sinh nhật của mình. Không có gì hết, theo một cách nhìn nào đó, cũng có nghĩa là mọi thứ trên đời là của tôi. Chỉ một chiếc bánh mì sandwich cũng đủ là niềm vui, khiến tôi tận hưởng nó hết mình. Mỗi món quà là một niềm hạnh phúc, và tôi hàm ân mọi thứ tôi có.

Hàm ân, cái cảm xúc đơn giản mà sâu sắc của lòng biết ơn, là nền tảng của tất cả mọi sự hào phóng, độ lượng. Tôi độ lượng khi tôi tin rằng ngay bây giờ, ngay tại đây, trong hình tượng này, trong hoàn cảnh này, bản thân tôi đã được ban tặng tất cả những gì tôi cần có. Sự hào phóng, rộng rãi đòi hỏi ta cho ra, giảm bớt cái gì đó. Nó không thể xảy ra nếu ta không biết hài lòng, không chấp nhận những gì ta có. Nếu không, bản

KHÉO DẠY CON

tay đưa ra sẽ nắm chặt, và không thể buông ra.

Tính hào phóng, rộng rãi, phát khởi từ sự sung mãn, đủ đầy, là điều tự nhiên. Chúng ta luôn chứng kiến điều này quanh ta. Như thiền sư Haya Akegarasu¹ yêu mến mùa xuân. Ông viết, “Cỏ non xanh, ta không thể nén lòng –ta muốn hôn người”. Đối với ông, hoa cỏ mùa xuân là những vị thầy lớn, vì chúng đã ‘toàn lực, toàn tâm’ để đơn giản sống cuộc đời của chúng. “Sự vươn cao, lớn mạnh của chúng như tấm lưới dài, rộng, che phủ cả thế gian”, ông nói. Tôi cũng nhìn thấy sự bao dung vững chãi trong hoa lá, cỏ cây, trong tiếng chim hót những buổi bình minh, trong tiếng mưa đều như trống gỗ. Nhưng khi thành niên, tôi nghĩ mình phải gìn giữ nhiều thứ, nên tôi đã quên điều đó. Tôi hoàn toàn quên rằng từ lúc bắt đầu, tôi đã luôn luôn có đủ. Giờ tôi đang cố gắng học lại điều đó lần nữa –hoàn toàn sung mãn, không còn tiếc nuối điều gì.

(Chuyển Ngữ theo *As If There Is Nothing To Lose*, Tạp Chí Tricycle, Xuân 2010)

¹ Haya Akegarasu (1877-1954); đệ tử của TS Kiyozawa Manshi. Ông rất có ảnh hưởng đối với Phật giáo Nhật Bản. Ông cũng là một nhà thơ rất nổi tiếng.

Từ Bi –Thiền Ý

Tỳ Khuru Thaníssaro

Tỳ Khuru Thanissaro (Geoffrey DeGraff) là một tu sĩ người Mỹ theo truyền thống tu trong rừng của Thái Lan. Sau khi tốt nghiệp Đại học Oberlin năm 1971 với chuyên ngành về Lịch sử Tri thức Âu Châu, ông theo học thiền với Thiền sư Ajaan Fuang Jotiko ở Thái Lan và xuất gia năm 1976. Năm 1991, ông giúp xây dựng Lâm Tự Viện ở San Diego, California, nơi ông là trụ trì.

Ông là một dịch giả, người viết năng nổ. Nhiều tác phẩm của ông có thể được tìm thấy trên mạng có tên: www.accesstoinsight.org

Thầy tôi, Ajaan Fuang, có lần khám phá ra có một con rắn đã bò vào phòng mình. Mỗi lần bước vào phòng, Sư thấy nó chui vào cái khe sau tủ đựng đồ. Và dần ông đã cố tình để cửa mở cả ngày, rắn cũng không chịu ra khỏi phòng. Họ đã sống

KHÉO DẠY CON

chung như thế trong ba ngày. Ông đã rất cẩn thận không làm kinh động rắn hay làm nó cảm thấy bị đe dọa bởi sự có mặt của ông. Cuối cùng vào buổi chiều của ngày thứ ba, khi ngồi thiền, ông đã quán tưởng đến con rắn. Ông thầm nghĩ, “Này rắn, không phải là ta ghét ngươi. Ta không có ý xấu gì về ngươi. Nhưng tâm chúng ta vận hành khác nhau. Vì thế, ta rất dễ hiểu lầm nhau. Bên ngoài rừng kia có rất nhiều chỗ cho ngươi sống mà không phải sống e dè với ta”. Khi ông ngồi thiền rải tâm đến cho rắn như thế, nó đã bỏ đi.

Lần đầu tiên nghe Ajaan Fuang kể chuyện này, tôi dừng lại, quán xét sự hiểu biết của mình về từ bi (metta) như thế nào. Từ bi là ước muốn được hạnh phúc –hạnh phúc thực sự- và đức Phật dạy ta phát triển ước muốn này cho bản thân và cho người: “*Với tâm từ cho toàn thể vũ trụ, vun trồng một trái tim không giới hạn*”. (Sn 1:8)² Nhưng cảm xúc nào sẽ đi cùng với ước muốn đó? Nhiều người định nghĩa đó là “tình thương, sự tử tế” (lovingkindness), ám chỉ một ước muốn được có mặt vì người khác: để yêu thương, để ban tặng sự âu yếm, vỗ về và bảo vệ. Ý tưởng về việc cảm

² Samyutta Nikāya – Tương Ưng Bộ Kinh

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

thấy yêu thương tất cả mọi người nghe rất cao cả, đẹp đẽ. Nhưng khi bạn thực sự dừng lại để nghĩ về tất cả mọi chúng sanh trong vũ trụ, thì có rất nhiều người -giống như con rắn đó- sẽ phản ứng lại với lòng tử tế của ta bằng tâm nghi ngờ và sợ sệt.

Thay vì đón nhận lòng tử của bạn, họ chỉ muốn được dễ yên. Kẻ khác thì lại cố tình lợi dụng lòng tử tế của bạn, coi đó là dấu hiệu của người yếu đuối hay sự đồng thuận của bạn về mọi việc họ muốn làm. Trong tất cả những trường hợp này, liệu tâm từ bi của bạn có mang đến hạnh phúc thực sự cho ai không. Trong trường hợp này, hẳn là bạn không thể không nghĩ liệu những lời dạy của Đức Phật về từ bi có thực sự khôn ngoan hay thực tế?

Qua cách Ajaan Fuang đối xử với con rắn, tôi nhận thấy *metta* không hẳn là thái độ từ bi. Đúng hơn, đó là thái độ của thiện ý -mong muốn điều tốt lành cho người khác, với ý thức rằng hạnh phúc thực sự là điều mà mỗi chúng ta phải tự khám phá ra cho mình, và đôi khi cách dễ nhất là mỗi người đi theo hướng của mình.

Ta cần hiểu *metta* từ nguồn gốc kinh tạng Pali,

KHÉO DẠY CON

đầu tiên chính là từ từ ngữ đó. Trong ngôn ngữ Pali, *pema* mới có nghĩa là tình thương, trong khi *metta*, liên hệ với từ *mitta*, có nghĩa là bạn. Đức Phật không khuyên ta phát triển tình yêu phổ quát (universal pema) –vì Ngài biết là tình thương yêu có thể dễ dàng đưa đến hận thù khi người ta thương yêu bị người khác đối xử tệ- nhưng Đức Phật khuyên ta nên phát triển tình bạn phổ quát (universal metta): sự thân thiện cho tất cả mọi người. Sự thân thiện được coi như thiện ý qua bốn đoạn trong kinh tạng khi Đức Phật ban cho ta những câu để ghi nhớ trong tâm khi phát triển những tư tưởng từ bi. Các câu này cho ta những hướng dẫn rõ ràng nhất của ngài không chỉ về các cảm xúc cao đẹp hàm chứa trong *metta*, mà cũng khuyên ta cần phải hiểu ý nghĩa của hạnh phúc, giúp ta hiểu tại sao việc phát triển lòng từ đến với tất cả mọi người là điều khôn ngoan và thực tế.

Nhóm câu đầu tiên này ở trong đoạn kinh khi Đức Phật khuyên ta nên có những suy tư như thế nào để chống lại với ác ý. Các câu kệ này được tụng đọc mỗi ngày trong các cộng đồng Nguyên thủy ở khắp nơi trên thế giới:

“Mong cho tất cả mọi chúng sinh –không thù oán, không bị áp bức, không phiền não –dễ dàng tự

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

chăm sóc mình”³. –AN 10:176

Hãy xem xét câu cuối cùng: “Mong là họ dễ dàng tự chăm sóc mình”. Ta không nói là ta sẽ luôn có mặt bên tất cả mọi chúng sanh. Hơn nữa đa số đều sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi biết rằng họ có thể dựa vào bản thân hơn là dựa vào người khác. Có lần tôi nghe một vị giảng sư nói rằng ông không muốn sống nơi không có khổ đau, vì như thế thì ông không thể hiện được tâm từ bi của mình –là một ước muốn cực kỳ ích kỷ, nếu bạn suy xét thấu đáo về nó. Ông ta muốn người khác khổ đau để ông có thể vui vì được thể hiện tâm từ bi mãi? Một thái độ tốt hơn sẽ là, “Mong cho mọi chúng sanh đều được hạnh phúc. Mong cho họ có thể tự lo cho mình được bình an”. Như thế họ có thể hưởng hạnh phúc của sự tự túc và độc lập.

Một số câu kệ từ bi khác ở trong kinh Từ Bi Karaniya⁴. Bài kệ mở đầu bằng ước muốn được hạnh phúc giản đơn:

Không bỏ sót một hữu tình nào
Kẻ ốm yếu hoặc người khỏe mạnh

³ Anguttara Nikāya – Tăng Chi Bộ Kinh

⁴ Karaniya Metta Sutta (Good Will, Kinh Tâm Từ
thuộc Kinh Tập- Dịch Giả: Thích Thiên Châu.
Nguồn: Thư Viện Hoa Sen

KHÉO DẠY CON

Giống lớn to hoặc loại dài cao
Thân trung bình hoặc ngắn, nhỏ, thô.

Có hình tướng hay không hình tướng
Ở gần ta hoặc ở nơi xa
Đã sanh rồi hoặc sắp sanh ra
Cầu cho tất cả đều an lạc.

Bài kệ lại tiếp tục mong cầu là mọi chúng sanh
đều tránh khỏi mọi nguồn gốc của khổ đau:

Với ai và bất luận ở đâu
Không lừa dối chẳng nên khinh dể
Lúc cảm hờn hoặc khi giận dữ
Đừng mưu toan gây khổ cho nhau.

Khi đọc tụng các câu kệ này, ta không chỉ mong chúng sanh được hạnh phúc, mà còn mong là họ tránh được những hành động đưa đến ác nghiệp, đưa đến khổ đau cho bản thân. Ta nhận thấy rằng hạnh phúc phải dựa vào hành động: Người muốn tìm hạnh phúc chân thực, phải hiểu nhân của hạnh phúc, và hành theo đó. Họ cũng phải hiểu rằng hạnh phúc thực sự không đem lại tai hại. Nếu hạnh phúc dựa trên điều gì có hại cho người khác, thì nó không vững bền. Người bị hại chắc chắn sẽ tìm cách để trả đũa, để phá hoại hạnh phúc đó. Ngoài ra sự cảm thông còn có đặc tính hiền nhiên

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

như sau: nếu ta thấy người khác khổ đau, ta cũng đau xót. Nếu ta có chút cảm xúc nào, ta khó thể cảm thấy hạnh phúc khi ta biết rằng hạnh phúc của mình đang gây đau khổ cho người khác.

Vì thế, khi bày tỏ thiện ý, ta không nói rằng ta sẽ luôn có mặt ở đó với họ. Ta mong rằng tất cả chúng sanh sẽ khôn ngoan để biết tự lực, tự tìm hạnh phúc cho bản thân.

Kinh Tâm Từ còn tiếp tục nói rằng khi ta phát triển thái độ này, ta muốn bảo vệ nó như người mẹ bảo vệ đứa con duy nhất của mình.

Như mẹ hiền thương yêu con một
Dám hy sinh bảo vệ cho con
Với muôn loài ân cần không khác
Lòng ái từ như bể như non.
Không vương mắc, oán thù, ghét bỏ.

Nhiều người hiểu lầm đoạn kệ này – nghĩ rằng Đức Phật khuyên ta phải thương yêu tất cả chúng sanh giống như cách người mẹ thương đứa con duy nhất của mình. Nhưng thật ra Đức Phật không thực sự nói thế. Trước hết Đức Phật không hề nói đến từ “thương yêu” (cherish) ở đây. Và thay vì so sánh giữa việc bảo vệ đứa con duy nhất và bảo vệ các chúng sanh khác, Ngài lại so sánh giữa việc bảo vệ con và bảo vệ thiện ý của mình.

KHÉO DẠY CON

Điều này tương ứng với những lời dạy khác của Ngài trong kinh tạng. Không có nơi nào trong kinh tạng Ngài khuyên chúng ta bỏ thân mạng để chống lại mọi điều ác, điều bất công trên thế giới, nhưng Ngài tán thán các đệ tử khi họ sẵn lòng từ bỏ mạng sống cho giới luật: *“Giống như biển lặng, không nhấn chìm sóng biển, các đệ tử của ta cũng không –dẫu có bỏ thân mạng– nhấn chìm các giới luật mà ta đã đề ra cho họ”*⁵. –Ud 5:5

Những câu này cũng mang một thông điệp, một tình cảm tương tự: rằng ta cần phải dốc lòng vun trồng và bảo vệ thiện ý của mình để bảo đảm rằng các ý hướng thiện của ta không lay chuyển. Vì ta không muốn làm hại đến ai. Điều ác có thể dễ dàng xảy ra khi lòng từ của ta bị lay chuyển, vì thế ta cần phải làm bất cứ điều gì để luôn bảo vệ thái độ này. Đó là lý do tại sao, khi Đức Phật nói ở cuối bài kinh rằng ta cần phải quyết chí thực hành loại chánh niệm này: chánh niệm để ghi nhớ trong tâm ước muốn mọi chúng sanh đều được hạnh phúc, để bảo đảm rằng tất cả mọi hành động của ta đều vì mục đích này.

Đó là lý do tại sao Đức Phật khuyên ta phải phát triển các thiện ý trong hai trường hợp đặc biệt

⁵ Udana: Kinh Phật Tự Thuyết

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

quan trọng –và đặc biệt khó- để duy trì ý hướng thiện: khi người khác làm hại ta, hay khi ta cố ý làm hại người khác.

Nếu kẻ khác hại ta bằng lời nói hay hành động –
“ngay như những kẻ đạo tặc hạ liệt, dùng cưa hai lưỡi mà cưa tay, cưa chân;” - Đức Phật khuyên ta luyện tâm như thế này:

*“Ta sẽ giữ tâm không biến nhiễm;
ta sẽ không nói lời ác độc. Ta sẽ duy trì
sự thông cảm, với tâm từ, không có nội
tâm sân hận. Ta sẽ luôn rải tâm từ đến
họ, bắt đầu từ họ, ta sẽ rải tâm từ khắp
thế giới –quảng đại, vô biên, không hận,
không sân”⁶. –MN 21*

Khi làm được như thế, Đức Phật bảo rằng, ta đã khiến tâm ta bao la như sông Hằng hay rộng lớn như trái đất –nói cách khác, nó lớn hơn các ác hại mà những kẻ kia đang làm hay đe dọa sẽ làm với ta. Chính Đức Phật đã áp dụng giáo lý này nơi bản thân sau khi Devadatta mưu toan giết hại ngài. Như khi ngài nói với Ma vương –người đến để chế ngạo ngài khi ngài đang an dưỡng vết thương- *“Ta nằm xuống với lòng thương xót*

⁶ Majjhima Nikāya – Trung Bộ Kinh

KHÉO DẠY CON

muôn loài”⁷. (SN 4:13)

Khi ta có thể duy trì tâm rộng mở trong lúc đau đớn, cái người khác hại ta không còn quá sức chịu đựng, và ta khó lòng phản ứng một cách tiêu cực. Ta bảo vệ -cho bản thân và cho người- khỏi bất cứ hành vi tiêu cực nào mà ta có thể làm.

Còn đối với những khi ta cố ý làm hại người, Đức Phật nhắc nhở ta phải nhớ rằng việc sám hối không thể thay đổi cái ác, nên nếu cần xin lỗi, ta xin lỗi. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, ta phải quyết không lặp lại hành động ác đó nữa. Sau đó rải tâm từ đến muôn nơi.

Việc này giúp ta thành tựu một số điều. Nó nhắc nhở ta về sự thiện lành của bản thân để ta không – nhằm bảo vệ tự ngã- quay trở lại việc không chấp nhận mình đã làm điều gì tai hại. Nó làm mạnh thêm quyết tâm không làm hại ai. Và nó buộc ta phải quán sát hành động của mình để thấy được ảnh hưởng thực sự của chúng: nếu ta có những thói quen gây tai hại, ta nên buông bỏ chúng trước khi chúng gây tổn hại thêm. Nói cách khác, ta không muốn thiện ý của ta chỉ là một ý nghĩ buông lung, mơ hồ. Ta muốn ứng dụng nó rõ ràng, từng li từng tí vào tất cả mọi giao tiếp với

⁷ *Samyutta Nikāya* – Tương Ưng Bộ Kinh

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

người. Như thế thiện ý của ta mới chân thật. Và nó thực sự có ảnh hưởng, đó là lý do khiến ta phát triển thái độ này ngay từ buổi đầu: để bảo đảm rằng nó thực sự cổ vũ cho tư duy, lời nói và hành động của ta hầu dẫn đến hạnh phúc, vô hại cho tất cả.

Cuối cùng có một đoạn kinh trong đó Đức Phật dạy các đệ tử tụng đề rải tâm từ đến tất cả loài rắn và các loài bò sát khác. Chuyện là có một vị tu sĩ hành thiền trong rừng và bị rắn cắn chết. Các vị đệ tử khác đem chuyện này kể lại với Đức Phật và Ngài trả lời rằng nếu vị tu sĩ kia đã rải tâm từ đến tất cả bốn đại gia đình của loài rắn, thì con rắn nọ đã không cắn ông. Lúc đó Đức Phật dạy các vị đệ tử một bài kệ bảo vệ đề rải tâm từ không chỉ đến với loài rắn, mà còn cho tất cả mọi chúng sanh.

Ta hãy có từ tâm
Với các loài không chân,
Ta hãy có từ tâm
Với các loài hai chân,
Ta hãy có từ tâm
Với các loài bốn chân,
Ta hãy có từ tâm
Với các loài nhiều chân.

Mong rằng loài không chân
không có làm hại ta.

KHÉO DẠY CON

Mong rằng loài hai chân
không có làm hại ta.
Mong rằng loài bốn chân
không có làm hại ta.
Mong rằng loài nhiều chân
không có làm hại ta.

Mong chúng sanh hữu tình
Toàn thể mọi sinh vật,
Mong chúng thấy hiền thiện,
Chớ đi đến điều ác.

Đức Phật là vô lượng,
Pháp là vô lượng,
chúng Tăng là vô lượng.
Có lượng là loài bò sát: rắn, bò cạp, rết, nhện, các
kẻ & chuột.
Ta đã làm sự hộ trì.
Ta đã làm sự che chở.
Mong các loài hữu tình sẽ bỏ đi .

AN 4:67

Câu cuối cùng trong bài kệ về tâm từ này cho thấy sự thật là việc chung sống cùng nhau với mọi loài thường mang lại khó khăn –nhất là khi chúng sinh thuộc nhiều giống loài có thể xâm hại nhau – và phương cách tốt đẹp nhất cho tất cả những loài có liên quan là sống xa cách, không xâm hại

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

nhau.

Những cách thể hiện lòng từ khác nhau này cho ta thấy tâm từ không nhất thiết là tính chất của tình thương yêu. Tâm từ tốt hơn nên được coi như là thiện ý, vì hai lý do. Đầu tiên vì thiện ý là thái độ mà ta có thể thể hiện với tất cả mọi người mà không sợ phải mang tiếng là đạo đức giả hay thiếu thực tế. Không phải vì ta giúp đỡ mà người khác hạnh phúc, họ sẽ thực sự hạnh phúc hơn nếu đó là kết quả của chính hành động thiện xảo của họ. Hạnh phúc của sự tự lực lớn hơn bất cứ thứ hạnh phúc nào đến từ sự phụ thuộc.

Lý do thứ hai, thiện ý là một cảm xúc khôn ngoan để đối phó với những người có thái độ vô ơn đối với sự tử tế của ta. Có thể có những người bạn đã xâm hại trong quá khứ nên họ không muốn có bất cứ liên hệ nào với bạn, vì thế sự thân thiết, thương yêu của bạn thực ra là nguồn gốc khổ đau cho họ, hơn là niềm vui. Cũng có những người khi thấy bạn muốn thể hiện tình thương yêu đến với họ, thì họ nhanh chóng lợi dụng bạn. Và cũng có rất nhiều sinh vật trên đời sẽ cảm thấy bị đe dọa bởi sự biểu lộ tình cảm quá ào ạt của con người. Trong những trường hợp này, một cảm nhận từ xa về thiện ý của ta –rằng ta tự nguyện không xâm hại những người này hay những chúng sanh này-sẽ tốt hơn cho tất cả mọi người liên quan.

KHÉO DẠY CON

Như thế không có nghĩa là tình thương yêu không bao giờ là một thể hiện phù hợp của thiện ý. Đơn giản là bạn phải biết khi nào nó phù hợp và khi nào không. Nếu bạn thực sự có lòng từ đối với bản thân hay với người, thì bạn không thể để ước muốn được thân mật, được có cảm giác ấm áp, thương yêu, khiến bạn quay lưng lại với những gì thực sự là phương cách hoàn hảo nhất để mang hạnh phúc chân thật đến cho tất cả.

(Chuyển ngữ từ "Metta Means Goodwill", Nguồn: *Access to Insight (Legacy Edition)*, 24 November 2013)

Tư Tưởng Kinh Tế Phật Giáo Cho Một Cuộc Sống Lành Mạnh

Giáo Sư H.S.Shukla⁸

Phật giáo là một hệ thống khoa học năng động, thực tiễn và đầy minh chứng trên cả hai phương diện: lý thuyết và thực hành, để giúp cho cuộc sống của chúng ta được an lành, sung túc và thịnh vượng. Nhận thấy con người luôn sợ hãi khổ đau, nên Đức Phật Gotama trong suốt bốn mươi lăm năm đã đưa ra những lời giáo huấn dựa trên vấn đề khổ và sự chấm dứt của khổ. Giáo lý của Đức Phật không bỏ qua vấn đề thiết yếu nào trong việc vun trồng thể chất và tinh thần, rồi từ đó duy trì

⁸ Giáo Sư, Ngành Phật học & Ngôn ngữ Pali, Đại học *Banaras Hindu*, *Varanasi-221005 (U.P.) Ấn Độ*.

KHÉO DẠY CON

chúng, dầu cho đó là về xã hội, kinh tế, chính trị hay tâm linh. Đức Phật không nhìn vấn đề gì một cách phiến diện, bỏ qua các điều kiện xã hội, kinh tế của nó, mà quán sát vấn đề một cách toàn diện. Tuy nhiên, Đức Phật chẳng bao giờ đánh giá cao vật chất. Ngài không coi phúc lợi vật chất tự nó là cứu cánh, mà nó chỉ là phương tiện để đạt được những gì không thể thiếu cho một cuộc sống lành mạnh, tràn đầy hạnh phúc, và trong việc đạt được mục tiêu tối hậu. Do đó, Phật giáo chấp nhận một số điều kiện vật chất tối thiểu phù hợp cho sự phát triển tâm linh. (W.B.T. P. 81). Một cuộc sống lành mạnh phụ thuộc vào sự lành mạnh của cả thân và tâm, vì chúng cùng hoạt động hỗ tương cho nhau. Vì vậy người ta thường nói: Một tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện’.

Ngày nay là thời đại vật chất. Nhờ vào những tiến bộ khoa học và công nghệ, vật chất đã bành trướng trên một bình diện rộng, xâm thực vào việc hiện đại hóa các hoạt động vật chất và tâm linh của cả thế giới mà không hề quan tâm đến những giá trị đạo đức của con người. Điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến nông nghiệp và công nghiệp, nhất là tạo nên những vấn đề như là bóc lột sức lao động và phá hoại tài nguyên thiên nhiên một cách không thương tiếc như các hầm mỏ, dầu hỏa, nhiên liệu, sông suối, rừng rậm, và

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

môi trường nói chung, trong các nước đã và đang phát triển. Không khí, nguồn nước, đất đai bị nhiễm ô đến độ chúng sẽ không ích lợi gì cho các thế hệ mai sau. Hàng triệu người đang chết vì đói, suy dinh dưỡng hay thiếu bữa. Mặt khác, với tình trạng dân số bùng nổ trong hầu hết các nước kém phát triển, thanh thiếu niên phải đối mặt với nạn thất nghiệp, đưa đến đủ loại tệ nạn và tội phạm. Chính vật chất nắm giữ tâm trí con người, và con người không còn biết đến trách nhiệm đạo đức đối với tha nhân, vì đồng tiền được coi là yếu tố quyết định mạnh mẽ nhất đối với vị thế của họ trong xã hội hay trong một quốc gia. Dần dà tâm ích kỷ càng tăng tốc khiến khuynh hướng tích lũy ngày càng nhiều của cải vật chất được cổ vũ trong thế giới vật chất. Việc tích lũy, thu gom bạc tiền đã trở thành mục tiêu tối hậu trong thế giới tân tiến so với những thứ khác. Tiêu chí tối thượng trong việc thu gom thêm nhiều của cải không đòi hỏi phải biện minh. Đó là triết lý vật chất – (B.E.P.-P 6), cổ vũ cho sự phát triển kinh tế không bền vững của một quốc gia, và từ đó làm cho sự khác biệt giữa giàu và nghèo càng sâu sắc, và ngày càng tăng lên. Điều đó đưa đến việc đánh mất cân bằng giữa các hành vi cá nhân và các hoạt động kinh tế để đạt được lợi ích tối đa. Theo đó việc cá nhân hóa trong lãnh vực phát triển và hoạch định kinh tế được khuyến khích,

làm cho những bất mãn trong lòng người lao động ngày càng tăng lên. Do đó, Phật giáo đầu có khuyến khích sự tiến bộ vật chất, nhưng lúc nào cũng nhấn mạnh đến sự phát triển đạo đức và những yếu tố tâm linh để có được một cuộc sống hạnh phúc, lành mạnh và yên ả.

Hiện nay kinh tế đang trong tình trạng khủng hoảng toàn cầu, là thời điểm ta cần áp dụng nền kinh tế Phật giáo dựa trên đạo đức, được xem là phương cách làm giàu một cách khoa học vì nó gắn kết các hoạt động kinh tế với các quy luật đạo đức, nhằm hướng dẫn ta nên làm gì và không nên làm gì. Những cách kiếm tiền như thế nào là hợp pháp hay không hợp pháp, kiếm tiền như thế nào và tiêu tiền như thế nào, vân vân. Phương cách khoa học này không chỉ quan tâm đến các khía cạnh vật chất mà cả những khía cạnh tâm linh, nhân văn. Do đó, nó bao hàm cả những tiến bộ vật chất cũng như tâm linh hoặc đặt các mối liên hệ xã hội giữa cá nhân, gia đình và xã hội bình đẳng như nhau. Vì vậy, không có mâu thuẫn giữa đạo đức và tiến bộ kinh tế trong các nước Phật giáo như Nhật Bản, Thái Lan, Miến Điện, vân vân... Là người nghiên cứu cả hai, kinh tế và Phật giáo, tôi có thể nói rằng việc kết hợp kinh tế Phật giáo dựa trên đạo đức cùng với khoa học và công nghệ hiện đại, nếu được ứng dụng, sẽ lợi ích

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

hơn cho sự tăng trưởng và phát triển kinh tế cùng với sự quan tâm sâu sắc về các giá trị đạo đức của con người. Điều đó sẽ dần dần tạo nên một xã hội không tham nhũng, là một yếu tố được coi là cốt lõi trong cuộc sống bình an, lành mạnh.

Để đạt được mục đích đó, Đức Phật đã quán sát những vấn đề về đạo đức, xã hội, kinh tế và tôn giáo để tìm con đường đưa đến một cuộc sống cao đẹp, lành mạnh và bình an, và Ngài đã khám phá ra nguyên nhân của các vấn đề liên quan, nên đã đề ra các phương pháp giải quyết nằm rải rác trong kinh điển hay các tài liệu ngoại điển. Nền kinh tế Phật giáo có thể được nghiên cứu về hai mặt:

- (1) Kinh tế vi mô, tức là nền kinh tế dựa trên cá nhân, và (2) kinh tế vĩ mô, tức là nền kinh tế dựa trên quốc gia hay xã hội. Con người tạo nên xã hội. Họ chính là thầy của mình chứ không phải người khác. Họ cảm thấy hạnh phúc hoặc khổ đau tùy theo hành động của họ (Dp. Vs 160,165). Vì vậy, hành động của họ cần dựa trên đạo đức vì ích lợi của bản thân và tha nhân. Do đó, kinh tế Phật giáo được gọi là nền kinh tế dựa trên đạo đức.

Như đã nêu trên, Phật giáo bắt đầu với sự khổ đau và chấm dứt với sự thiện lành tốt bậc (sumum-bonum). Đức Phật đã tuyên bố rằng thế

giới được thiết lập dựa trên khổ (Sn.I 38). Lý do gây ra đau khổ là sự bất mãn vì không đạt được những điều mong ước. Khái niệm của tư tưởng kinh tế Phật giáo nổi bật và lâu đời nhất bắt đầu bằng tuyên bố *"yam! piccham! tam! na labhati pi dukkham!"* - không nhận được những gì ta mong muốn đưa đến khổ, đã nằm trong bài thuyết giảng đầu tiên của Đức Phật ở Varanasi (Mv. 13). Kinh Mūlapariyāya cũng nhấn mạnh điều đó trong câu nói rằng *"Tham ái là gốc của khổ đau"* (Mn. I, 10). Thường là càng có nhiều tham muốn, ta càng đau khổ hơn; ít ham muốn thì ít khổ hơn. Do đó, ta cần kiểm soát lòng ham muốn không ngừng tăng trưởng của ta, dầu rằng không dễ để kiểm soát vì tâm tham mỗi ngày một tăng, với sự phát triển của các tư tưởng sáng tạo và sản phẩm tân kỳ, nên tất cả các ham muốn không thể nào được thỏa mãn do những hạn chế về phương tiện, do sự chạy đuổi theo các sản phẩm mới xuất hiện trên thị trường và sự vung tay quá trán (tiêu xài không tính toán) so với thu nhập của mình, là những điều thường xảy ra trong xã hội ngày nay. Mặt khác, hiện nay người ta kiếm được nhiều tiền hơn nhờ vào sự phát triển vật chất và thể lực, vậy mà họ vẫn không thể thành công vì sự thiếu hiểu biết về tư tưởng kinh tế Phật giáo dựa trên đạo đức. Tư tưởng kinh tế này giúp người tiêu dùng có những hướng dẫn về chi tiêu có kế hoạch, lợi ích trong sự lựa chọn chi tiêu như thế nào đối với những thứ ta cần khác nhau để đạt được sự thỏa mãn tối đa, đối với những sản phẩm ta tiêu thụ...

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Những gì chúng ta chứng kiến trong nền kinh tế hiện nay là người ta đặt nặng việc tiêu thụ vật chất để sống xa hoa và hoang phí hơn cho những thứ sản phẩm cao cấp mà không cần nghĩ đến các nhu yếu phẩm khác, đưa đến một cuộc sống không lành mạnh, mất cân bằng. Từ đó, tất cả mọi thành viên khác trong gia đình hay trong xã hội cũng bị ảnh hưởng tiêu cực về mặt tinh thần cũng như thể chất. Do đó, ta cần có kế hoạch chi tiêu đối với các mặt hàng hóa khác nhau, tùy theo nhu cầu.

Các nhu cầu có thể chia làm ba loại như là cơ bản, tiện nghi và xa xỉ. Các nhu cầu cơ bản cần phải có để duy trì sự sống của con người. Kinh *Sabbāsava* liệt kê rõ ràng bốn nhu cầu cơ bản là y phục, thực phẩm, chỗ ở và thuốc men. Y phục cần phải có để che tấm thân trần trụi khỏi cái nóng, lạnh, gió, mưa và muỗi mòng. Thực phẩm cần thiết để nuôi dưỡng thân, duy trì cuộc sống, vì tất cả mọi chúng sanh đều phụ thuộc vào nguồn dinh dưỡng “*sabbe sattā āhāratthitikā*” (Dn. III, 169). Tương tự, chỗ ở che chở con người khỏi thời tiết khắc nghiệt, nắng nôi, rần rít và những thứ khác nữa. Thuốc men bảo vệ con người khỏi bệnh tật, đem lại sức khỏe. Những tiện nghi này cần thiết để có một cuộc sống thánh thiện, hướng về tâm linh, để tâm được bình an, tĩnh lặng, không lo lắng. Nếu con người có khả năng để sống một cuộc sống thoải mái cũng được thôi. Khi đã thỏa mãn những nhu cầu cơ bản; ta có thể tiến đến một cuộc sống tiện nghi thoải mái hơn.

KHÉO DẠY CON

Đức Phật không hề bài bác một cuộc sống thoải mái, nhưng việc sử dụng bất cứ điều gì thái quá cũng không được phép dầu đối với người cư sĩ. Kinh *Sabbāsava* khai triển thêm về ba mục tiêu đằng sau việc hưởng thụ của cải vật chất: (1) Duy trì sự sống (2) Sống thoải mái (3) Tạo nền tảng cho sự thành tựu tâm linh. Theo kinh tế Phật giáo, việc thiết lập các tiêu chí này sẽ giúp làm tăng trưởng hàng hóa sản xuất.

Con người bình thường không sống đơn thân. Họ sống trong gia đình bao gồm vợ/chồng, con cái, cha mẹ, người giúp việc, vân vân. Do đó, người ta cần có tài sản để chăm sóc gia đình cũng như có một cuộc sống lành mạnh. Đức Phật đã khuyên con người trong bốn mươi năm của cuộc sống cần tạo ra càng nhiều của cải càng tốt qua những ngành nghề tương ứng với chánh mạng. Trong lãnh vực này, Đức Phật ngăn cấm việc sống theo tà mạng. Đó là sống bằng sự gian dối, mưu mẹo, vẽ vờ, và theo đuổi lợi nhuận vì lợi nhuận (Mn. III, 139). Đặc biệt đối với hàng cư sĩ tại gia, Đức Phật cấm buôn bán người, vũ khí, thịt, các chất gây say và thuốc độc. Một số cách kiếm sống sai lạc mà cả hai, cư sĩ và tu sĩ, đều phải tránh xa cũng được liệt kê. Một số được thí dụ ở đây để ta có thể hiểu về bản chất của chúng: Kuhanā: kiếm tiền bằng vẽ bẽ ngoài giả dối, Lapanā: kiếm tiền bằng những lời đường mật quanh co. Nemitikatā: kiếm tiền bằng cách vẽ bùa phép trên thân người, Nippesikatā: kiếm tiền bằng cách chỉ trích, hù dọa, gán tội oan, vân

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

vân. Labhena lābhanijiginsanatā: kiếm tiền bằng cách bỏ qua lợi nhỏ để được nhiều lợi lộc hơn, Tūlā-kūta: lường gạt người bằng cách cân đo không chính xác, Kam!sa-kūta: dụng cụ cân đo dùng để khi mua thì được nhiều, khi bán thì đưa ít lại. Māna-kūta : một cách gian lận khách hàng bằng cách sử dụng sai trọng lượng. (Dn. I, 3-10).

Tuy nhiên theo quan điểm hiện đại, tốt hơn hết là chúng ta chỉ chú tâm đến năm giới đã được Đức Phật trao truyền để mọi người cùng giữ hầu duy trì được an bình và hòa hợp trong xã hội. Chúng không thể thiếu trong một cuộc sống lành mạnh. Năm giới đó là tránh giết hại, trộm cắp, gian dâm, nói dối và sử dụng các chất gây say. Ba giới đầu tiên là để giữ cho thân không làm quấy, giới thứ tư giữ lời ăn tiếng nói, trong khi giới thứ năm kiểm soát tất cả để giữ cho tâm an bình. Tất cả năm giới này tạo cho ta cảm giác an bình, không chấp giữ. Cảm giác an bình, phản ứng chân thật và theo đó, tâm ổn định, đã mở đường cho các hoạt động kinh tế dựa trên đạo đức.

Được trang bị với tri thức về những hành động bất thiện và quả của chúng, chúng ta tiến tới việc thực hiện những hành động thiện như là chánh mạng (*sammā-ājivo*) để có thể sống hạnh phúc, lành mạnh ngay trong kiếp này và những kiếp về sau. Theo kinh *Saleyyaka* trong Trung Bộ Kinh (*Majjhima-nikāya*), điều thiện (*kusala*) chứa đựng quyền lực mang đến hạnh phúc trong các kiếp luân hồi (*sammā-ājivo*) cũng như hủy diệt uế

nhằm, đưa đến giải thoát (Mn. I, 285). Vì vậy, chánh mạng là sự kiềm chế ta khỏi các phương cách kiếm tiền sai lạc hay bất thiện, như đã nói ở trên.

Chánh nghiệp và chánh mạng là hai chi quan trọng trong Bát Chánh đạo, tương ưng trực tiếp với kinh tế Phật giáo, đầu tắt cả mọi chi trên con đường đạo này không thể không tương quan với nhau. Chúng hỗ trợ nhau để giúp cho tâm uyển chuyển, tĩnh lặng, thân dồi dào sức khỏe, để phát triển đến không chỉ sự tăng trưởng ổn định trong kinh tế mà cả hệ thống hoạt động tâm sinh lý của thân, cần thiết cho một cuộc sống lành mạnh. Chánh kiến giúp ta có khả năng phân biệt giữa những hành động đúng và sai. Kinh *Mahācattārisaka* trong Trung Bộ Kinh nhấn mạnh rằng sự hiểu biết thấu đáo về cái sai biệt giữa tà mạng và Chánh mạng là Chánh kiến (Mn.III, 135-140). Một hành động thiện, được nhắc đến trong kinh Từ Bi (*Metta-sutta*), là hành động được người trí ngợi khen. Tương Ưng Bộ kinh thuyết rằng có ba nguồn lực, đó là lương tâm (*attādhīpateyya*), ý kiến đám đông (*lokādhīpateyya*) và phù hợp với Pháp (*dhammādhīpateyya*), có thể giúp ta phân biệt giữa tốt và xấu. Chánh tư duy giúp ta quyết định tuân theo Chánh mạng trong việc kiếm sống. Chánh ngữ giúp ta kiểm soát lời nói; Chánh niệm giúp ta đối mặt với những vấn đề xã hội và kinh tế một cách phù hợp bằng cách hoàn toàn tránh xa những phương tiện hành động bất thiện như đã nêu, và

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

thực hành Chánh nghiệp theo con đường của Chánh mạng để kiếm tiền bằng Chánh tinh tấn với tâm Chánh định. Như thế, tất cả mọi chi trong Bát Chánh đạo tương quan nhau để dọn đường cho một thân tâm kiên định trong một cuộc sống lành mạnh. Tóm lại, có thể nói rằng người muốn có tiến bộ về kinh tế và tâm linh với tâm chánh niệm, thiện xảo trong phương tiện, sẽ tạo ra một môi trường hành động thoải mái, tương quan tốt đẹp trong xã hội và tạo một chỗ đứng vững vàng cho bản thân. Đây là cách hành xử phù hợp mà ta phải cố gắng tuân theo trong chánh mạng để đem lại tiến bộ kinh tế cho bản thân.

Đúng là kinh tế không phải là mục tiêu của Phật giáo. Nó chỉ là một bước trên con đường đào tạo nên con người phù hợp để tiến bước đến đích cuối cùng. Những điều kiện kinh tế bất ổn sẽ tạo nên chướng ngại trên con đường tiến tới mục tiêu, vì sự vun trồng riêng lẻ bất cứ chi nào của Bát Chánh đạo hay tất cả chi cùng một lúc là bất khả thi trong điều kiện kinh tế không ổn định. Trong tình huống đó, con người phải chịu cảnh đói nghèo gây ra do sự thiếu đạo đức và tội phạm như cướp bóc, bạo lực, tàn nhẫn, vùn vùn... Cuối cùng là họ phải chấp nhận các phương cách kiếm tiền bất thiện để sinh tồn, dầu chính quyền có cố gắng dẹp bỏ tội phạm bằng các hình phạt, nhưng phương cách để xóa các tội phạm này không bao giờ thành công, trừ khi điều kiện kinh tế của con người được cải thiện bằng cách: cung cấp hạt giống cho người trồng trọt và nông dân, cấp vốn

KHÉO DẠY CON

cho nhà kinh doanh và lương bổng đủ cho công nhân. Kết quả là mọi người sẽ hài lòng và đất nước không còn tội phạm, sẽ trở nên bình an.

Con người có nhiều tham vọng và tất cả mọi tham vọng không thể được thỏa mãn hết. Dầu có mưa vàng cũng không thỏa mãn tất cả mọi dục lạc. Do vậy, thế giới này được coi là nô lệ cho ái dục. Theo kinh *Pattakamma*, người thế tục mong muốn bốn điều vui vẻ, hạnh phúc; đó là: (1) tài sản kiếm được hợp pháp, (*bhoga*) (2) được danh vọng (*yasa*) (3) sống lâu (*dighamāyu*) và (4) tái sinh tốt đẹp (*sugati*) (An. II, 69). Điều đầu tiên trong bốn điều ước trên thế gian này là sự thu nhập của cải hợp pháp, rất quan trọng đối với đề tài đang được nói đến, đặc biệt trong tình hình hiện tại, khi thế giới đang trải qua giai đoạn đua nhau tích trữ ngày càng nhiều của cải hơn mà không đoái hoài đến bất cứ giá trị đạo đức, nhân văn gì, đưa đến nhiều loại tham nhũng khác, trong khi Phật giáo không chấp nhận việc kiếm tiền bằng hành động bất thiện cũng như sự tích trữ tiền bạc. Của cải làm ra là để tiêu dùng không phải để tích trữ. Có người vì muốn tích trữ tiền bạc mà sống khổ sở, đề rồi cuối đời phải chứng kiến tài sản của mình rơi vào tay người khác hay sau khi chết người khác được thừa hưởng hoặc chính quyền tịch thu. Do đó, tư tưởng kinh tế Phật giáo không ủng hộ sự tích trữ tài sản. Kinh *Vyagghapajja* cũng bài bác sự tích trữ tài sản và một cuộc sống bôn xén như cuộc sống của một kẻ bần cùng phải chết đói. Sự tích lũy tài sản làm

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

phát sinh tham nhũng, xung đột trong thân tộc và xã hội. Sự căng thẳng có thể tăng đến bất cứ mức độ nào, kể cả làm hại hay giết người, là những điều chúng ta có thể thấy trong xã hội ngày nay.

Như thế chúng ta phải kiếm sống như thế nào? Theo quan điểm Phật giáo, ta phải kiếm sống một cách thiện xảo và không bạo động trong nhiều ngành nghề khác nhau một cách chân thật, siêng năng. Có nhiều ngành nghề như canh nông, buôn bán, chăn nuôi, bảo vệ, các dịch vụ cao cấp và một số ngành nghề khác. Từ xa xưa, canh nông đã là nguồn sinh kế chánh yếu của bao người. Ngay cả hiện nay, bảy mươi đến tám mươi phần trăm nhân loại dựa vào canh nông. Đó là cách kiếm sống rất quen thuộc và quan trọng trong hầu hết các nước phát triển và kém phát triển. Kinh *Accaika* mô tả cho ta thấy quá trình của các hoạt động nông nghiệp có hệ thống cùng với đời sống của người nông dân. Nghề nông được coi là nghề nghiệp hoàn hảo nhất (An. I, 222-23).

Kinh doanh là nghề nghiệp kiếm tiền quan trọng đứng thứ hai. Kinh *Pampanika* trong Tăng Chi bộ kinh, giải thích công việc kinh doanh cần được thực hiện thiện xảo với tất cả sự tận tụy như thế nào. Kinh *Vephulla* đề ra ba điều kiện cần có để thành công trong kinh doanh: trí tuệ, sự nhạy bén và tín nhiệm. Một doanh nhân có đủ ba đức tính này sẽ thành công trong nghề nghiệp. Tương tự một số lớn nghề nghiệp cũng được liệt kê dưới tên của tầng lớp công nhân đặc biệt được nêu lên trong kinh tập *Sutta Nipāta*. Kinh *Vyagghapajja*

KHÉO DẠY CON

(Tăng Chi bộ kinh), liệt kê bốn yếu tố hỗ trợ cho sự thành công của những người đầy năng lực, tinh tấn trong công việc kiếm tiền của họ ngay trong đời sống hiện tại. Bốn yếu tố hỗ trợ đó là: -1) sự thành tựu qua những cố gắng hữu hiệu, tinh xảo, luôn chuyên cần trong nghề nghiệp của mình. (2) - tài sản kiếm được một cách chân chánh được bảo vệ khỏi trộm cướp và những điều không may đây rầy trong xã hội hiện nay. (3)- bằng hữu và cộng sự trung thành, có đạo đức, có học và thông minh để giúp người doanh nhân đi đúng đường, tránh sa vào tội lỗi. (4) - có một cuộc sống ổn định với sự hiểu biết rằng cách thu nhập và chi tiêu của mình đưa đến cuộc sống đó. Không phung phí, người đó biết chi tiêu không quá nhiều, không quá ít, không tích trữ tài sản một cách tham lam. Người đó biết sống đủ với những gì mình có. Đức Phật đã giải thích cận kề quan điểm vật chất cần cho một cuộc sống lành mạnh, để thúc đẩy con người tiến thẳng đến việc đạt được mục tiêu cuối cùng, liên quan đến bốn đức tính hỗ trợ sau: - người đó cần có tín tâm và sự tin cậy vững chắc vào các giá trị đạo đức và tâm linh; -nền tảng xây dựng nên cá tính của người biết kiềm chế khỏi những hành động bất thiện; - sự bố thí, rộng lượng, chia sẻ tài sản được coi là cốt yếu để duy trì bình đẳng trong xã hội; - trí tuệ, là sự hiểu biết nội tại thâm sâu giúp ta hoàn toàn chấm dứt khổ đau khi biết về bản chất thực sự của thế gian: vô thường, khô và vô ngã.

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

Thường chúng ta chi tiêu theo cảm tính nhiều hơn là dựa vào thu nhập của mình, vì thế ta lo lắng không biết làm sao để thỏa mãn các nhu cầu trong tương lai. Từ đó đưa đến câu hỏi là ta nên chi tiêu như thế nào để được lợi ích tối đa và đáp ứng được những nhu cầu dành cho phát triển trong tương lai, dầu Phật giáo bài bác việc tích trữ tài sản, nhưng cũng khuyên ta bớt chi tiêu để dành tiền cho sự phát triển kinh tế đã được dự tính hay cho các mục đích bảo đảm tương lai. Kinh *Sigālovāda* vạch ra cho chúng ta một bảng chi tiêu khéo kế hoạch và có hệ thống tiền thu nhập đã được kiểm một cách chân chánh. Theo kinh, một phần tư của tổng thu nhập nên dùng để chăm lo cho bản thân, gia đình và thân quyến; hai phần tư thu nhập dành cho việc kinh doanh kiếm lời để phát triển tương lai. Có lẽ lời khuyên này không dành cho bất cứ ai, mà là dành cho doanh nhân như Sigāla. Và một phần tư thu nhập còn lại cần để dành cho trường hợp khẩn cấp để giải quyết bất cứ tai họa nào, có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Lời khuyên trên của Đức Phật dành cho Sigāla vẫn còn phù hợp ngay cả trong hiện tại. Người có đủ tài chánh, đầu tư vào nghề nghiệp của mình để được thêm lợi lộc trong tương lai. Chính phủ cũng đề ra các chương trình tiết kiệm và bảo hiểm, và người dân được khuyến khích bảo hiểm bản thân và tài sản vì những mục đích an toàn khi cần thiết.

KHÉO DẠY CON

Sự tiến bộ vật chất có thể hướng đến sự tiến bộ tâm linh không? Đây là một câu hỏi rất quan trọng trong tình hình thế giới hiện nay. Thế giới hiện nay đang dần sâu trong sự phát triển vật chất, khoa học, công nghệ mà bỏ qua những giá trị đạo đức, nhân văn. Chúng bị chôn vùi trong các thành tựu vật chất. Điều này ảnh hưởng đến toàn thể bộ máy chính trị, xã hội, khiến chúng hoạt động một cách tiêu cực, tạo ra sự khác biệt lớn lao về thể chất và tinh thần giữa chủ và thợ. Một ngày nào đó, sự khác biệt sẽ biến thành xung đột, tạo ra tội phạm, sát nhân, trộm cướp, hiếp dâm, sử dụng ma túy, bệnh tâm thần, vân vân, là những gì chúng ta thấy xảy ra ngày nay trong thế giới hiện đại. Đây là những vấn đề thách thức tạo nên một tình huống đáng báo động. Tại sao lại thế? Đó là do việc chỉ lo phát triển vật chất một chiều mà hoàn toàn bỏ qua các quy luật đạo đức tinh thần và tâm linh của Phật giáo. Cuộc sống lành mạnh ổn định, an bình dường như không thể có mặt trong hoàn cảnh đó. Cuộc sống cần bao gồm các yếu tố vật lý, tinh thần và tâm linh, là điều chúng ta cần hằng ngày huân tập. Những gì cần được huân tập? Đó là đạo Pháp có mặt giữa hai đối cực, là Trung đạo bao gồm tám ngành, cũng được gọi là Bát Chánh đạo, được chia thành ba giai đoạn thanh tịnh hóa: *Sīla*, *Samādhi* và *Paññā* (*Giới, Định và Tuệ*), rất thiết yếu cho việc phát triển thân và tâm. Chúng hỗ trợ lẫn nhau. *Sīla* giúp ta giữ đạo đức vững bền; *Samādhi* là một trạng thái tâm định, và *Paññā* giúp ta tiến sâu vào bản chất của thực tại và nhờ đến gốc rễ sự chấp

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

chặt, bám víu, (Dn. II, 95). Nhờ đó, chúng ta có thể có một cuộc sống lành mạnh ổn định về vật chất, tâm lý và tâm linh.

(Lược dịch theo ***Buddhist Economic Thoughts For Healthy Living***, bài tham luận ở Vesak 2014)

CHÚT BUÔNG THƯ

Một Giai Thoại Về Cảm Xúc Giận

Có một vị hiền triết đã hỏi các đệ tử rằng:

“Tại sao trong cơn giận dữ, người ta phải hét to vào mặt nhau?”

Sau một lúc suy nghĩ, một trong những đệ tử đó trả lời như sau:

“Bởi vì người ta mất bình tĩnh, mất tự chủ ạ!”

Vị hiền triết không đồng ý với câu trả lời, ông bảo:

“Nhưng tại sao phải hét lên trong khi cả hai đang ở cạnh nhau? Tại sao không thể nói với giọng nhỏ nhẹ hơn?”

Các đệ tử lại phải ngẫm nghĩ để tìm câu trả lời đúng ý thầy, nhưng không có câu giải thích nào khiến vị thầy của họ hài lòng. Sau cùng ông bảo:

“Khi hai người đang giận nhau thì trái tim của họ ở rất xa nhau. Trong thâm tâm họ cảm thấy có một khoảng cách rất lớn giữa họ. Vì thế muốn nói cho nhau nghe thì họ phải dùng hết sức bình sanh để nói thật to. Sự giận dữ càng mãnh liệt thì

DIỆU LIÊN LÝ THULINH

khoảng cách càng lớn, nên họ càng phải nói to hơn để tiếng nói của họ có thể lấp khoảng trống ấy”.

Ngưng một chút, vị hiền triết lại hỏi:

“Còn khi hai người yêu nhau thì họ nói với nhau thế nào? Họ không cần phải nói to... Vì trái tim họ cận kề nhau. Khoảng cách giữa họ, nếu có, rất hạn hẹp...”

Rồi ông tiếp tục:

“Khi tình yêu đã sâu đậm, họ không nói nữa, họ chỉ thầm thì. Tình yêu đã mang họ đến gần nhau. Cuối cùng thì không còn cần phải đối thoại, ngay cả sự thầm thì cũng chấm dứt, họ chỉ cần nhìn vào mắt nhau, thế thôi! Qua ánh mắt, họ hiểu người kia nghĩ gì, muốn gì...”

Rồi ông kết luận:

“Khi các con phải tranh luận gay gắt với nhau, hãy nhớ giữ trái tim các con luôn cận kề nhau. Đừng bao giờ thốt ra điều gì khiến các con cảm thấy xa cách nhau hơn ... Nếu không, khoảng cách giữa các con sẽ ngày càng rộng, cho đến một ngày, các con không thể tìm được đường quay trở lại...”

KHÉO DẠY CON

(Tìm thấy trong kho tài liệu cũ – Không năm
tháng)

Hai Từ

Xưa, một thiền viện có giới luật rất nghiêm ngặt. Sau khi giới luật im lặng được ban ra, không ai được quyền nói gì cả. Nhưng có một ngoại lệ đối với điều luật này.

Mỗi mười năm, các tu sĩ được phép nói chỉ hai từ. Sau mười năm đầu tiên ở tu viện, một vị tu sĩ tìm đến vị sư trưởng. “Đã mười năm,” vị sư trưởng nói. “Ông muốn nói hai từ gì?”

“Giường...cứng...” vị tu sĩ nói.

“Vậy à,” vị sư trưởng nói.

Mười năm sau, vị tu sĩ lại đến phòng của vị sư trưởng. “Mười năm nữa rồi,” vị sư trưởng nói, “Ông muốn nói hai từ gì?”

“Thực (phẩm)... thôi...” vị tu sĩ nói.

“Vậy à,” vị sư trưởng nói.

Mười năm nữa lại trôi qua và vị tu sĩ lại đi gặp người sư trưởng. Vị này hỏi, “Sau mười năm, ông muốn nói hai từ gì?”

“Tôi...bỏ (cuộc)! vị tu sĩ nói.

“Ừ, tôi cũng biết tại sao,” vị sư trưởng trả lời,

KHÉO DẠY CON

“Ông chỉ biết than phiền mà thôi”.

(Nguồn: Theo Natha.net)

Cây Điều Ước

Có giai thoại về một người nghèo khi đang suy ngẫm về những rắc rối của mình, anh đi ngang qua một cánh rừng. Một mồi, anh dừng chân nghỉ dưới một gốc cây. Không ngờ đó là cây thần có thể đáp ứng ngay lập tức mọi ước nguyện của ai tiếp cận với cây.

Cảm thấy khát, anh ước có một ly nước để uống. Lập tức một ly nước mát lạnh hiện ra trong tay anh. Sốc, anh quan sát ly nước và thấy nó trong lành, nên uống ngay.

Rồi cảm thấy đói bụng, anh ước chi mình có gì để ăn. Một mâm đồ ăn lập tức hiện ra trước mặt anh. “Điều ước của ta đã thành hiện thực”, anh kêu lên thảng thốt.

“Nếu thế, ta ước có một căn nhà thật đẹp”. Căn nhà lập tức hiện ra trên cánh đồng trước mặt anh. Một nụ cười mãn nguyện rạng rỡ nở trên khuôn mặt khi anh ao ước có người hầu chăm sóc nhà cửa. Khi những người hầu xuất hiện, anh nhận ra hình như mình được ban cho một quyền lực siêu nhiên, nên anh ước có được một phụ nữ đẹp, đáng yêu, thông minh để chia sẻ may mắn này.

“Điều này thật quái lạ, em thử nghĩ xem,” anh nói với người phụ nữ. “Tôi không thể may mắn thế này. Điều này thực sự không thể xảy ra cho tôi”.

KHÉO DẠY CON

Khi anh nói... mọi thứ biến mất hết. Anh lắc đầu và nói, “Biết ngay mà,” rồi đứng lên đi, suy nghĩ tiếp về những vấn đề của mình.

(Nguồn: Theo Natha.net)

Nhẹ Nhàng & Vui Vẻ

Justine W. Toms & Michael Toms

Muốn làm công việc hữu hiệu phải có niềm vui. Chúng tôi tin rằng muốn cuộc đời có ý nghĩa phải hàm chứa niềm vui. Tất cả những việc ta làm phải hứng thú, vui vẻ. Không cần biết bạn làm gì, bạn phải mang niềm vui đến trong công việc. Làm cho công việc của mình trở nên nhẹ nhàng, vui vẻ, giúp chúng ta đương đầu với mọi tình huống, ngay cả trong những tình huống cam go nhất.

Việc ta sốt sắng, khi ta đổ hết năng lực vào công việc mình làm, tạo ra sức hút nam châm khiến người chung quanh cũng sẵn lòng ủng hộ, giúp đỡ ta. Bạn sẽ cảm thấy thế nào khi phải tiếp xúc với người hờ hững trong công việc của họ? Thật đáng chán, và công việc của họ cũng khó đạt được hiệu quả. Trái lại, khi ta tiếp xúc với người luôn có mặt với công việc của họ, thật sự có mặt thì năng lực và lòng sốt sắng của họ cũng lây sang ta, hấp dẫn ta, làm ta được lợi ích.

Chúng tôi nhận ra được những điều này khi đi mua thực phẩm. Có nhiều cửa hàng thực phẩm trong thành phố chúng tôi ở, nhưng chúng tôi thường đến những tiệm mà các nhân viên phục vụ

KHÉO DẠY CON

vui vẻ. Họ luôn miệng mỉm cười, biết nói đùa, vui vẻ với bạn đồng nghiệp và khách hàng. Trong lúc đó có những cửa hàng, nhân viên luôn miệng than phiền, lúc nào cũng trông ngóng mau hết giờ làm việc. Ngay cả khi đi xin việc làm, chắc chắn người ta cũng không chọn các tiệm vừa kể sau.

Trong vòng 20 năm qua, chúng tôi có nhiều dịp tiếp xúc với người Tây Tạng và nhận thấy rằng họ luôn cảm nhận cuộc đời một cách nhẹ nhàng và vui vẻ. Dầu có gặp khó khăn gì, họ cũng không hề than thở, và luôn sẵn sàng cất tiếng cười.

Một trong những câu nói chúng tôi ưa thích là của một vị Đại thiên sư Tây Tạng ở thế kỷ thứ 14, Long Chen Pa: “Vì mọi thứ chỉ là duyên hợp, hiện hữu như tự tánh, không xấu, không tốt, không cần được chấp nhận hay bị chối bỏ, ta còn phải làm gì hơn là lớn tiếng cười”.

(Lược dịch theo ***Being Light and Playful***, NXB Bell Tower Books 1998)

Tài liệu tham khảo và chữ viết tắt

- A.B. = Shukla H.S., Ed., 2001, *Aspect of Buddhism (Các Quan Điểm Trong Phật giáo)*, Banaras Hindu University, Varanasi.
- An. = *Aṅguttara-nikāya* (Tăng Chi Bộ Kinh) (vols. I-V), (Ed.) Kashyap J. Pāli Publication Board, Nālandā, 1959.
- B.E.P. = *Hettiarachchi Dharmasena*, 2001, *Buddhist Economic Philosophy (Triết lý Kinh tế Phật giáo)*, Khoa In Ân Giáo Dục, Tích Lan
- Dn. = *Dīghanikāya* (Trường Bộ Kinh) (Vols. I-III) Ed. Kashyap J. Pāli Publication Board, Nālandā, 1959.
- Dp. = *Dhammapada* (Kinh Pháp Cú) Ed. Kashyap J. Pāli Publication Board, Nālandā, 1959.
- Gs. = *Book of Gradual Sayings* (Tăng Chi Bộ Kinh), (Vols. I-V), (Tr.) 1986, F.L. Woodward, P.T.S., London
- Kn. = *Khuddaka-nikāya* (Vol. I) Ed. Tiwary, Mahesh, Khoa Nghiên Cứu Phật học, Đại Học Delhi, Delhi, 1983.
- M.B. = Narada, 1995, Rept., *Manual of Buddhism (Cẩm Nang Phật giáo)*, Hội Hoằng Pháp Phật Giáo, Malaysia.
- M.L.D. = *Middle Length Discourse* (Trung Bộ Kinh) (Tr.), 1995, Tỳ kheo Ñāṇamoli và Tỳ Kheo Bodhi,

KHÉO DẠY CON

Hội Phát Hành Phật Giáo, Kandy, Narad, Tích Lan.

Mn. = *Majjhima-nikāya* (Trung Bộ Kinh), chương I-III, Ed. Kashyap J., Pāli Publication Board, Nālandā, 1958.

Mahni = *Mahāniddesa*, Ed. Kashyap J., Pāli Publication Board, Nālandā, 1959.

Mv. = *Mahāvagga*, Ed. Kashyap J., Pāli Publication Board, Nālandā, 1956.

Sn. = *Saṃyutta-nikāya* (Tương Ưng Bộ Kinh) (Chương I-V), Ed. Kashyap J. Pāli Publication Board, Nālandā, 1959.

W.B.T. = *Rahul Walpola*, 1972 (Rept.), *What Buddha Taught* (Những Điều Phật Dạy), Liên Hiệp Tổ Chức Giáo Dục Phật Giáo, Taipei, Đài Loan.

Thư Viện Hoa Sen, www.thuvienhoasen.org

Thư Viện Quảng Đức, www.quangduc.com

