

# Đất Lành

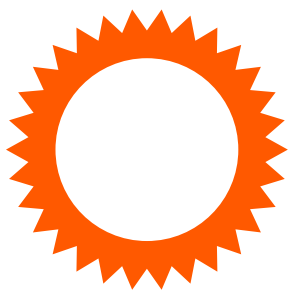
THE BUDDHIST REVIEW

Tháng....9, 10, 11, 12 (2016)

Japan  
Ảnh: Tiffany Nguyễn

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





# THIÊN QUÁN TÂM

[www.thienquantam.com](http://www.thienquantam.com)

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

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

Sách Đọc

Sách Nói

Phim Ảnh

Thiền Tứ Niệm Xứ

Băng Giảng Pháp

Thiền Quán Tâm

Phật Pháp Ứng Dụng

Âm Nhạc

Thông Tin Sức Khỏe

# Lá Thư Đất Lành

## Chủ Trương:

DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP  
A California Non-Profit Religious Corporation

## Ban Chủ Biên:

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

## Ban Quản Trị:

Huy Võ, Natalie Quỳnh Anh Trần

## Liên Lạc & Quảng Cáo:

Hillary Trần

## Ban Kỹ Thuật:

Nguyễn Bảo, Ân Võ, Lê Chân Tâm

## Với Sự Cộng Tác Của:

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

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

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

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

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

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

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

Kính thưa quý độc giả thân hữu Đất Lành,

Một năm trôi qua thật nhanh, khi tạp chí Đất Lành đến với quý vị là chúng ta chuẩn bị đón mừng New Year 2017 rồi mừng Tết Nguyên Đán Đinh Dậu.

Ban Biên Tập Đất Lành xin chân thành cảm tạ Chư Tôn Đức, quý đồng hương Phật tử, thân hữu, độc giả Đất Lành đã thương yêu, khích lệ và yểm trợ chúng con trên con đường phụng sự, đem Đạo vào Đời, xây dựng con người lành thiện, xã hội bình an.

Trong số này chúng con xin gởi đến quý độc giả nhiều bài viết có nội dung xây dựng với chủ đề

Làm mới tư duy - Làm mới sự tu tập

Như thường lệ, bài :**"Lời Khấn Nguyện Đầu Năm "** của Tăng đoàn Làng Mai được đăng để giúp chúng ta chuẩn bị tinh thần cho một năm mới.

Năm mới Đinh Dậu 2017 chúng ta cùng cầu nguyện cho thế giới hoà bình, chúng sanh an lạc. Cầu nguyện cho con người biết thương nhau, biết giữ gìn Đất Mẹ để tránh hiểm họa của thiên nhiên.

Tết năm nay có một tin vui lớn, đó là Sư Ông chúng con : Thiền Sư Thích Nhất Hạnh sau hai năm bị bệnh nay đang hồi phục sức khỏe rất tốt. Sư Ông chúng con có thể tự xúc cơm ăn, tham dự những buổi sinh hoạt của tăng thân với ý thức rõ ràng.

Chúng con kính xin chia sẻ niềm vui này đến Chư Tôn Đức và toàn thể đại chúng khắp bốn phương.

Chúng con rất cảm ơn tình thương của Chư Tôn Đức, quý Phật tử, thiện hữu khắp nơi trên thế giới đã không ngừng cầu nguyện, gởi năng lượng an lành đến Thầy chúng con giúp Sư Ông chúng con có kết quả khả quan như hôm nay.

Chúng con xin kính chúc chư Tôn Đức và quý thân hữu, độc giả Đất Lành một năm mới dồi dào sức khỏe, Phật sự viên thành, nhiều hạnh phúc và an lạc.

Trân trọng,

**BBT Đất Lành**

# Mục Lục

---

- |    |                                                                                               |     |                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | <b>Kinh Nghiêm Trì Giới Luật</b><br><i>BBT Làng Mai</i>                                       | 82  | <b>Patacārā</b><br><i>BBT Thích Ca Thiền Viện</i>                                             |
| 7  | <b>Kinh Thương Thân</b><br><i>BBT Làng Mai</i>                                                | 86  | <b>Ai Có Thể Thở Giùm Ai?</b><br><i>Đỗ Hồng Ngọc</i>                                          |
| 8  | <b>Lời Khẩn Nguyện Đầu Năm</b><br><i>BBT Làng Mai</i>                                         | 90  | <b>Công Năng Chữa Bệnh Của Đạo Phật</b><br><i>Stephen Lau</i>                                 |
| 9  | <b>Đức Thanh Tịnh</b><br><i>HT Thích Thanh Từ</i>                                             | 91  | <b>Trách Nhiệm Của Người Con Hiếu</b><br><i>Thích Nhật Từ</i>                                 |
| 12 | <b>Lời Dạy Của Đức Đạt Lai Lạt Ma</b><br><i>Hoàng Phong Chuyển Ngữ</i>                        | 96  | <b>Mẹ Dạy Con</b><br><i>Sưu Tầm</i>                                                           |
| 15 | <b>Thiết Kế Tăng Thân</b><br><i>HT Thích Nhất Hạnh</i>                                        | 98  | <b>Bức Thư Của Abraham Lincoln</b><br><i>Sưu Tầm</i>                                          |
| 19 | <b>Kinh Bốn Mươi Hai Chương<br/>Hiện Hạnh Sa Môn</b><br><i>HT Thích Phước Tịnh Giảng Giải</i> | 102 | <b>Những Điều Đáng Nhớ Trong Cuộc Sống</b><br><i>Sưu Tầm</i>                                  |
| 27 | <b>Ngôi Nhà Chánh Niệm</b><br><i>Sayādaw U Jotika   Tâm Pháp Chuyển Ngữ</i>                   | 104 | <b>Cảm Ơn</b><br><i>Sưu Tầm</i>                                                               |
| 34 | <b>Chết Đẹp, Sống Đẹp</b><br><i>Chân Đăng Nghiêm</i>                                          | 106 | <b>Ngôi Nhà Thực Sự Của Chúng Ta</b><br><i>Ajahn Chah</i>                                     |
| 37 | <b>Thắp Đèn Bên Kiếp Mộng Du</b><br><i>Thích Tánh Tuệ</i>                                     | 115 | <b>Sự Bình Phục Của Thầy</b><br><i>Sưu Tầm</i>                                                |
| 38 | <b>Cuộc Đời Một Chiếc Lá</b><br><i>Mây Vô Danh</i>                                            | 117 | <b>Hành Diện Cho Việt Nam<br/>Bác Sĩ Nguyễn Xuân Nam</b><br><i>Nguồn : Đài VOA tiếng Việt</i> |
| 41 | <b>Những Cái Lớn Nhất Của Đời Người</b><br><i>Sưu Tầm</i>                                     | 122 | <b>Con Tủi Thân Và Cay Đắng Quá</b><br><i>BBT Làng Mai</i>                                    |
| 42 | <b>14 Giới Tiếp Hiện</b><br><i>BBT Làng Mai</i>                                               | 129 | <b>Lòng Thiền Hoa Cúc Nở</b><br><i>Nguyễn Duy Nhiên</i>                                       |
| 47 | <b>Tiếp Hiện và Bồ Tát Đạo</b><br><i>HT Thích Phước Tịnh</i>                                  | 131 | <b>Tâm Và Đạo - Hướng Về Tương Lai</b><br><i>Ajahn Sumedho</i>                                |
| 61 | <b>Tam Pháp Ấn</b><br><i>HT Thích Nhất Hạnh</i>                                               | 138 | <b>Tri Ân</b>                                                                                 |
| 73 | <b>Thiền Sư Trong Mắt Báo Chí<br/>Và Danh Nhân Thế Giới</b><br><i>BBT Làng Mai</i>            |     |                                                                                               |
| 76 | <b>Nhận Diện Và Biết Ơn</b><br><i>Chân Lưu Từ</i>                                             |     |                                                                                               |
| 78 | <b>Tri Ân Thầy</b><br><i>Chân Bảo Thành</i>                                                   |     |                                                                                               |
| 79 | <b>Mừng Đại Thọ Thầy</b><br><i>Chân Minh Trí</i>                                              |     |                                                                                               |
| 80 | <b>Trước Sau Vẹn Một Lời Thề</b><br><i>Chân Minh Hiện</i>                                     |     |                                                                                               |

# Gieo Hạt Từ Bi

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

- Như Không | Tháng 4, 2013



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

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

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

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

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

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

Thành kính tri ân,  
Ban Biên Tập Đất Lành

# Kinh Nghiêm Trì Giới Luật

-----  
*BBT Làng Mai*

1. Những ai biết giữ cho bản thân thường xuyên được thanh tịnh, biết suốt đời hành trì giới luật, biết sống đời phạm hạnh và làm những việc lành, những người ấy sẽ thành tựu được sự hành trì giới pháp.
2. Những ai có tuệ giác, biết hộ trì giới luật là những người đã có phúc đức cho nên mới có duyên tới được với ba ngôi báu. Trong hiện tại họ được hưởng nhiều lợi lạc và được ngợi khen, sau này họ cũng sẽ được sinh lên các cõi trời và hưởng hạnh phúc ở các cõi ấy.
3. Muốn luôn luôn nhận diện được đối tượng của tâm ý thì phải bảo hộ giới luật, lấy giới luật làm cho tâm ý sáng tỏ. Làm như thế thì sẽ thành tựu được chánh kiến và suốt đời được sống trong cảnh an lành may mắn.
4. Trì giới đem lại sự an ổn, làm cho thân tâm không bị nhiễu loạn, ban đêm có được giấc ngủ an lành, thức dậy thì cảm thấy tươi vui.
5. Hành trì giới luật và bố thí là tạo tác và vun trồng phước đức, do đó mình có thể thích nghi và thoải mái với những kẻ khác và đi đến đâu cũng được bình an.
6. Cái gì là cái tốt lành nhất cho cả một đời người? Cái gì là cái có khả năng đưa tới sự an ổn và lắng dịu thật sự? Cái gì là vật quý giá nhất của con người? Cái gì là cái mà kẻ khác không thể đánh cắp được?
7. Giới là cái tốt lành an ổn nhất cho cả một đời người. Giới là cái có khả năng đem lại sự yên vui và lắng dịu thật sự. Tuệ giác là vật quý giá nhất của con người. Phước đức là cái mà kẻ khác không thể nào đánh cắp được.
8. Vị tỳ khưu trì giới, nhiếp thủ sáu căn, biết tiết chế trong sự ăn uống tiêu thụ, lúc nào cũng biết ứng xử có ý thức.
9. Lấy sự hành trì giới luật để hàng phục tâm mình, thực tập chánh niệm và chánh định, trong nội tâm luôn luôn duy trì chánh quán không để gián đoạn.
10. Bậc minh triết nghiêm trì tịnh giới, bên trong duy trì chánh trí và nhờ hành trì được như thế cho nên tự thanh lọc được thân tâm và diệt trừ được khổ nạn.
11. Muốn diệt trừ được ô nhiễm, dứt hết mọi mặc cảm, khiến cho không mặc cảm nào phát hiện trở lại thì suốt đời phải cầu học Phật Pháp, đừng có giây phút nào xa lìa con đường thánh đạo.
12. Muốn liễu giải được trình tự tam học là giới, định và tuệ thì phải thực tập chánh tư duy. Chánh tư duy giúp ta dứt trừ phiền não ô nhiễm, tránh được tai họa và chấm dứt được luân hồi.
13. Nhờ liễu giải được như thế mà hành giả qua được bờ bên kia, không còn sinh trở lại trong cõi luân hồi, vượt thoát được mọi cảnh giới của ma vương, sáng trong như một vầng mặt trời.
14. Nên tránh xa những kẻ ngông cuồng, phóng đãng. Phải hành trì giới, định và tuệ cho đến nơi đến chốn, đừng bỏ nửa chừng.
15. Giữ cho giới thể luôn luôn nghiêm mật, tâm không buông lung. Một khi chánh trí đã đạt được thì những điều sai trái sẽ không còn xuất hiện.
16. Như thế là ta đang hướng về chỗ an lành, đi trên con đường vô thượng, vứt bỏ những gì trái chống với đạo lý và xa lìa cảnh giới của các loài ma.

# Kinh Thương Thân

-----  
*BBT Làng Mai*

1. Thương thân thì phải cẩn thận bảo hộ cho thân biết mong cầu giải thoát, biết thực tập theo con đường chính và giữ cho đừng bị hôn trầm.
2. Lo cho thân thì trước hết phải gắng sức thực tập, lúc đó dạy người mới có lợi lạc, thực tập không mỗi một mới đạt tới trí tuệ.
3. Phải tự sửa mình trước khi dạy người, điều phục được thân và phát khởi tuệ giác là việc phải làm trước.
4. Thân mình chưa có lợi lạc, làm sao làm lợi lạc cho người, tâm điều phục, thân ngay vững, thì nguyện nào không thành?
5. Cái gì ta tự tạo ra, sau này ta phải thọ báo, cái ác nghiệp nát ta ra như kim cương càn ngọc.
6. Người không trì giới thì để cho cái dục cái tình làm cho hành vi xấu ác càng ngày càng lớn mạnh, cũng giống cỏ hoang mọc đầy như giầy leo.
7. Hành động xấu làm nguy hại thân, người ngu cho là việc dễ làm, hành động tốt lành làm thân an ổn, người ngu cho là việc khó làm.
8. Như bậc chân nhân dạy, phải lấy đạo làm phép tắc cho thân, dù kẻ ngu ganh tỵ, thấy mình thì ghét.
9. Làm ác thì gặt hái ác, như gieo giống đắng gieo giống ác thì gặt hái tội, gieo giống thiện gặt hái phúc.
10. Mỗi người phải biết hành động cho chín chắn, thì kẻ kia không lường phạt được mình. Làm lành được lành, cũng như gieo hạt giống ngọt thì được quả ngọt.
11. Tự lợi hay lợi người đều có lợi ích cho mình mà không mất đi đâu cả. Muốn thực sự làm lợi cho mình, trì giới và học hỏi là quý nhất.
12. Nếu biết thương mình, muốn sinh về cõi trời, thì phải kính yêu và ham thích học hỏi Phật pháp và phải nhớ lời Bụt dạy.
13. Đừng để cho sự lo toan thái quá làm hại tới công việc đang làm. Mỗi ngày nếu để tâm ý tu học thì công việc sẽ không làm mất thì giờ của mình.
14. Nếu gặp bậc minh vương thì hãy đem hết lòng phụng sự. Thấy rõ được công việc mới nên bắt tay vào, như vậy mới được mãn ý.

*(Dịch từ kinh Pháp Cú trong Hán tạng - Kinh thứ 20)*



# Lời Khấn Nguyện Đầu Năm

-----  
BBT Làng Mai

Mỗi năm vào giờ đón Giao Thừa mừng năm mới, đại chúng ba xóm bốn chùa Làng Mai lại vân tập về thiền đường (*năm nay kính mời quý vị thân hữu về thiền đường Xóm Mới*). Khi thời khắc giao thừa vừa điểm, ba hồi chuông trống bát nhã sẽ vang lên. Tiếng chuông trống kết thúc, các thầy, các sư cô đại diện của bốn chùa cung kính lên trước bàn thờ Phật, bàn thờ Tổ và đọc Lời Khấn Nguyện Đầu Năm bằng ba thứ tiếng: Tiếng Anh, tiếng Pháp và tiếng Việt.

## LỜI KHẤN NGUYỆN ĐẦU NĂM

Kính lạy chư vị Tổ tiên tâm linh và huyết thống của chúng con.

Thở vào, chúng con ý thức là chư vị đang có mặt trong chúng con. Chư vị chưa bao giờ bỏ chúng con, và chúng con luôn luôn mang chư vị mà đi về tương lai. Chúng con biết rằng trong quá khứ, chúng con đã đại dột gây ra bao nhiêu lầm lỗi. Chúng con đã tạo ra chia rẽ, hận thù, khổ đau, cô đơn và tuyệt vọng. Chúng con đã để cho tập khí chủ nghĩa cá nhân lộng hành và tàn phá. Chúng con đã thấy được rằng danh vọng, tiền tài, quyền lực và tư dục đã không đem lại hạnh phúc chân thực cho chúng con. Chúng con đã thấy được rằng chỉ có lòng thương yêu và sự hiểu biết mới đem lại một ý nghĩa cho sự sống và chúng con phải tập sống với nhau như một dòng sông trong tăng thân thì con cháu chúng con mới có được một tương lai sáng đẹp trên trái đất này.

Giờ phút mà chúng con tập họp lại đây trước bàn thờ chư vị, chúng con kính cẩn phát nguyện là bắt đầu từ năm Đinh Dậu, 2017, chúng con sẽ tập sống thật hài hòa và an vui trong phạm vi gia đình và tăng thân của chúng con, như những con ong cùng sống chung trong một tổ ong hay những tế bào của cùng một cơ thể. Chúng con hứa là chúng con sẽ học hỏi thái độ cởi mở để có thể truyền thông được dễ dàng với những thành phần khác

trong gia đình và trong tăng thân chúng con, luôn luôn tập hạnh lắng nghe và ái ngữ. Chúng con nguyện tập lắng nghe chư vị, cũng như chúng con sẽ tập lắng nghe anh chị em, bằng hữu và con cháu của chúng con, để chúng con có thể sống hài hòa và hạnh phúc với nhau. Chúng con nguyện sẽ tập thấy hạnh phúc của tăng thân là hạnh phúc của chính mình. Chúng con biết đây là cách thức duy nhất để bảo đảm cho con cháu của chúng con một tương lai trên trái đất. Trong giờ phút linh thiêng khởi sự cho năm mới, chúng con trân trọng và thành kính hứa với chư vị là chúng con sẽ tập thở có chánh niệm, tập đi có chánh niệm, tập nói năng có chánh niệm, tập nhìn bằng con mắt của tăng thân và nghe bằng tai của tăng thân, tập sống đơn giản trở lại, tiêu thụ ít trở lại và tập thương theo tinh thần từ bi và không kỳ thị. Chúng con đã tha thứ được cho nhau, đã hòa giải được với nhau trước khi đến đây trình diện với chư vị trên bàn thờ Tổ tiên của chúng con. Xin chư vị chứng giám lòng thành của chúng con và luôn luôn phù hộ cho chúng con và cho các cháu. Chúng con nguyện thực tập cho chư vị và cho cả con cháu của chúng con để hòa bình, an lạc và thương yêu có mặt trở lại trên thế gian này. Chúng con kính dâng hương hoa, quả phẩm, lòng hiếu thảo của chúng con, và xin lạy xuống trước chư vị bốn lạy.



# Đức Thanh Tịnh

HT Thích Thanh Từ

**M**uốn xây dựng một xã hội tốt đẹp mà không lo hoán cải con người, ấy chỉ là việc mò trăng đáy giếng. Nhằm mục đích xây dựng xã hội, đạo Phật bắt đầu hoán cải từng cá nhân, chẳng những trong hạng thành niên, mà đến hàng trẻ thơ non dại. Nền tảng tạo thành một con người tốt đẹp là thanh tịnh.

Thanh tịnh là trong sạch. Trong sạch không có nghĩa thoát ly ngoài cảnh trần tục, mà chỉ ở ngay trong cõi đời ô trược, nhưng không bị nhiễm ô, thế mới thật là trong sạch. Như hoa sen tuy nằm giữa đồng bùn nhớp nhúa, mà hương vị vẫn thơm tho. Vì thế khi nói đến đức thanh tịnh, đạo Phật hằng mượn hoa sen để biểu thị. Đức Phật nghiêm nhiên ngự trên đài sen. Muốn thực hiện đức thanh tịnh, người Phật tử tập dần từ thô đến tế, từ cạn đến sâu theo thứ tự: hành động thanh tịnh, ngôn ngữ thanh tịnh, và tư tưởng thanh tịnh.

**Hành động thanh tịnh** - Trước nhất người Phật tử giữ gìn thân thể sạch sẽ, sự ăn mặc vén khéo giản dị, cho đến khi đi đứng phải đoan chánh; tránh mọi xa hoa, phù phiếm và vô độ. Mặc một bộ đồ bóng dạn, ướp nước hoa nồng nặc... cử chỉ ấy, đối với người Phật tử vẫn thấy không thanh tịnh chút nào.

Người Phật tử lập đức thanh tịnh, không bao giờ ỷ tài năng thế lực đánh đập, lấn hiếp người hay vật khi thấy họ thân cô, thế quả. Càng tránh xa hơn, đối với sự giết hại dù con vật nhỏ bé vô cớ, người Phật tử không nỡ giết. Vì đó là hành động xấu xa. Cho đến một cái nhìn ngạo nghễ, một cử chỉ khinh khi, người Phật tử cũng không khi nào có. Bởi vì một hành động xấu xa dù lớn, dù bé cũng có thể làm hoen ố đời trắng trong của người Phật tử. Họ tránh xa những cử chỉ xấu như người hiền tránh xa những đám ầu đả và đôi chối.



Những hành động bạo ác, người Phật tử không bao giờ làm, nhưng với cử chỉ lành, hành động tốt, họ tích cực hoạt động. Vì hành động thanh tịnh không phải chỉ bảo thủ riêng mình mà phải cứu giúp nâng đỡ mọi người. Bởi thế nên bàn tay Phật tử lúc nào cũng chực vuốt thẳng những nét nhăn trên trán cho kẻ thăm sầu, thoa dịu những vết thương cho người đau khổ và lau khô dòng lệ lẫn trên má của cô nhi... Bàn tay ấy sẽ mở lòng cho đàn chim sắp bị nhỏ lòng được vỗ cánh tung

bay về bầu trời cao rộng, vỗ về một con vật bị người hành phạt đau thương, cho đến lượm gai trên đường rộng và nhặt đá trên lộ quan... Tự trung, mọi hành động trên đều nhằm mục đích cứu người, cứu vật.

**Ngôn ngữ thanh tịnh** - Lời nói là một lợi khí rất sắc bén, nó có thể giết người, giết mình một cách dễ dàng, nếu là lời nói ác. Nên Phật dạy: **“Người đời lưỡi bén nằm sẵn trong miệng, sở dĩ giết mình do lời nói ác.”** Lời nói ác không chỉ mắng chửi, trù rửa... mà là nói lời ngọt như đường, êm như nhạc, nhưng để lừa bịp người, cũng là nói ác. Lời nói ác tức là bất tịnh, ô uế, nên người Phật tử không bao giờ để nó thốt ra nơi cửa miệng mình. Nếu lỡ vô tình hay bại trận vì cơn nóng giận đã thốt ra những lời thô ác, người Phật tử lấy làm nhục nhã, xấu hổ, phải chí thành sám hối và tuyệt đối không dám tái phạm.

Lời nói có thể là lưỡi kiếm bén giết người nếu trong tay kẻ bạo ác, thì nó cũng có thể là cây đuốc sáng đưa người ra khỏi rừng mê, hay hoàn linh đơn cứu người trong cơn bệnh ngặt nếu trong tay nhà đạo đức, kẻ từ tâm. Vì thế người Phật tử cấm nói lời thô ác, chỉ nói những lời hiền hòa, êm dịu và chân thật. Rất cần những lời nói hiền hòa để khóa bằng hàm hổ thù hiềm đã đào sâu giữa mình và người, hoặc người với người. Có những lời êm dịu, ta mới khuyên lơn được những người uất hận khi gặp cảnh nghịch lòng, kẻ thất chí vì tình đời phụ bạc và tát vơi được phần nào nguồn lệ thảm của người tật nguyên, khốn khổ... Nhờ lời nói chân thật mới xiển dương được chân lý và vạch rõ lẽ chánh tà. Tóm lại, tất cả lời nói có tánh cách giúp ích người, có lợi cho xã hội đều là lời thanh tịnh, người Phật tử phải hằng tập và nói những lời ấy.

**Tư tưởng thanh tịnh** - Động cơ chánh gây nên tội ác, hoặc khiến đời sống con người phải ngàu đục, nhớp nhơ trong biển sanh tử là tư tưởng; ngược lại, tạo vô lượng phước đức đưa con người đến quả thanh tịnh giải thoát cũng do tư tưởng. Tư tưởng thủ một vai trọng yếu nhất trong đời người. Người nên, hư, tốt, xấu, tiến, thoái... đều

do tư tưởng quyết định. Vì thế người Phật tử phải gạn lọc đào thải những tư tưởng xấu, tăng trưởng những tư tưởng tốt, để tâm hồn được thanh tịnh.

Muốn đào thải những tư tưởng xấu, ta phải anh dũng chiến thắng bọn giặc tham lam, sân hận, tự ái, ngã mạn..., xua đuổi chúng ra ngoài tâm giới ta. Bọn chúng được kêu một danh từ gọn hơn là **“phiền não”**, ngày nào bọn phiền não còn lẫn trong tâm ta, thì ngày ấy trí ta rối loạn, tâm ta vẫn đục. Phiền não là sóng, là cấu bợn, mà tâm là nước. Sóng dừng, cấu bợn lắng, tức là tâm nước trong. Sự ngàu đục trong tâm hồn ta bởi phiền não tạo nên, ta có thể dùng một vài bằng chứng để minh xác nó. Một tên bợm móc túi, sở dĩ dám thò tay móc túi người trước **“thập mục sở thị”** là vì nó chỉ thấy có tiền... hay nói bằng cách khác, nó trở thành tôi mọi của lòng gian tham sai sử. Nên chi lúc ấy, nó có thấy gì tù tội, biết gì xấu xa! Một bằng chứng nữa, khi ta gặp cảnh nghịch ý, cơn giận dữ nổi lên, khi đó ta còn đủ lý trí suy xét phải quấy nữa chăng, hay mặc tình để cho cơn giận dữ thúc đẩy? Nếu còn suy nghĩ kịp thì cơn giận tan, bởi đã nô lệ bọn quỷ sân hận, nên mới xảy ra cuộc xô xát bằng miệng, bằng tay. Người Phật tử muốn gạn lọc tư tưởng thanh tịnh quyết phải quả cảm, tích cực thanh trừng bọn giặc phiền não còn trú ẩn trong tâm mình.

Chẳng những thế, Phật tử cần tăng trưởng tư tưởng từ bi hỉ xả. Tâm ta chẳng khác một mảnh đất màu mỡ, nếu không có lúa khoai thì cỏ dại mọc. Cũng thế, khi ta nhổ hết cỏ dại phải giâm giống lúa khoai, nếu để đất trống thì cỏ sẽ mọc lại. Trong khi cực lực chiến đấu với những phiền não, Phật tử không quên tăng cường tâm từ bi, hỉ xả... vì đó là nước cam lồ để gột rửa những nghiệp cấu bợn phiền não đang khấn chặt trong tâm hồn ta. Và nó cũng là đám mưa tưới mát muôn loài đang bị lửa phiền não thiêu đốt.

Tóm lại, trong ba món thanh tịnh, tư tưởng là quan trọng hơn cả, do đó người Phật tử tu đức thanh tịnh, xem tư tưởng là phần thiết yếu nhất, gạn lọc tư tưởng thanh tịnh rồi, ngôn ngữ, hành động tùy đó mà thanh tịnh. Như nước ở hồ lọc trong rồi, khi mở vòi nào cũng đều chảy nước trong cả.

## Con người thanh tịnh hoàn cảnh cũng thanh tịnh

- Một khi thân tâm ta thanh tịnh, hoàn cảnh sẽ tùy thuộc thanh tịnh. Hoàn cảnh không nhất định tốt, xấu, nhơ, sạch tùy hành động tư tưởng con người mà chuyển theo. Một nhóm người văn minh trí thức dù ở nơi thôn dã hoang vắng, nhưng một thời gian cảnh ấy sẽ trở thành tốt đẹp, thị tứ. Trái lại, một bọn người rừng chằng hạn, cho ở giữa đô thành hoa lệ, một thời gian đô thành ấy sẽ biến ra cảnh nhớp nhúa xấu xa, nếu họ không được cải thiện... Bởi thế, đạo Phật muốn cải thiện xã hội, cải thiện quốc gia trước tiên phải cải thiện con người. Muốn cải thiện con người, đầu tiên phải cải thiện tư tưởng. Như vậy tư tưởng, ngôn ngữ và hành động con người thanh tịnh thì chính cõi Ta-bà này đã thành Tịnh độ rồi, hay thế giới này chính là thế giới Cực Lạc vậy. Ta muốn sanh về Tịnh độ, thì chính ta phải thanh tịnh trước đã. Kinh có câu: **“Tam nghiệp hằng thanh tịnh, đồng Phật vắng Tây phương.”** Nghĩa là: **“Thân, miệng và ý hằng trong sạch, sẽ đồng như chư Phật sanh về cõi Phật.”** Thế mà, có một số người ước mơ sanh về cõi Cực Lạc mà miệng vẫn nói ác, tâm vẫn tham, giận... thật là trái lẽ. Tu bằng cách đó chỉ làm trò cười cho thiên hạ mà thôi. Người Phật tử chân chánh không mơ ước gì hơn, ước mơ con người mình được thanh tịnh, không tranh đấu nào bằng tranh đấu với phiền não ở nội tâm. Thắng được phiền não, toàn thân đều thanh tịnh, thế là vạn vật tùy tâm, sống một cuộc đời tự do tự tại.

Từ trên đến đây, đã thấy đức thanh tịnh là căn bản của người tu Phật, chẳng những căn bản của người tu, mà đức thanh tịnh cũng là cội nguồn của một xã hội văn minh; văn minh đúng với thật nghĩa của nó. Cho nên, bất luận trong đạo, ngoài đời nếu ai muốn cải thiện đời mình, cải thiện xã hội đều phải tu tập đức thanh tịnh cả... Nhưng gần nhất và cần yếu nhất là Phật tử, đã biết đi chùa, lễ Phật nghe kinh mà không áp dụng triệt để đức thanh tịnh vào đời sống của mình, thật là phản bội với tên Phật tử.

Con có  
lý tưởng  
có tuổi trẻ  
có những  
ngày vui



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

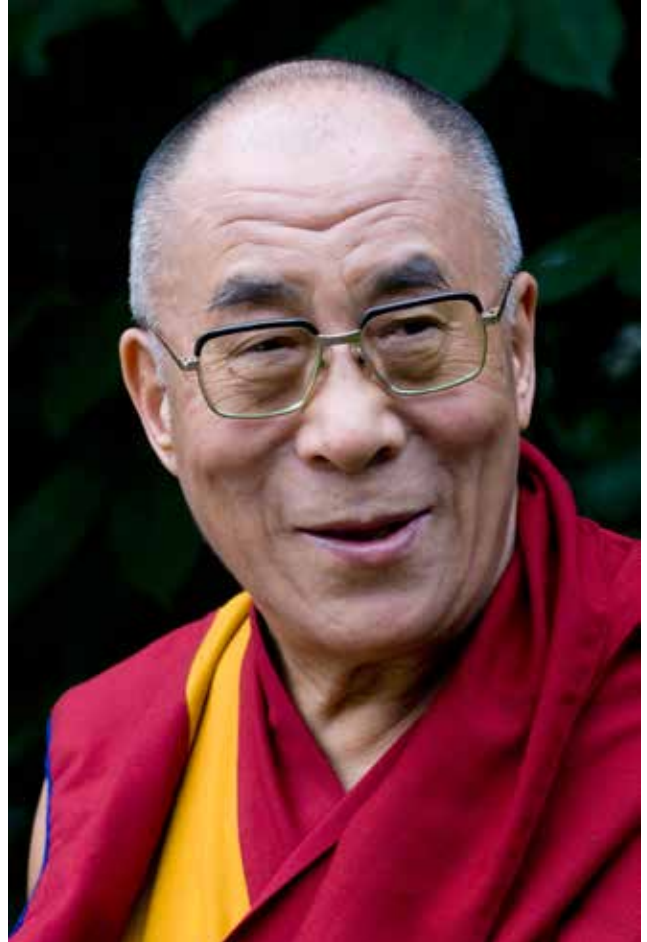
Có lý tưởng, có đường đi rồi thì Bồ Đề Tâm, năng lượng của tình thương lớn, của sự hiểu biết lớn sẽ rất vững chãi và những cảm dỗ không thể sa ngã được. Còn nếu không có khối lửa đó trong trái Tim thì dầu cho mình có chống cự bao nhiêu cũng vẫn thua như thường. Vấn đề là đưa khối lửa đó về lại trái tim.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

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

# Lời Dạy Của Đức Đạt Lai Lạt Ma

-----  
*Hoàng Phong Chuyển Ngữ*

1. Mỗi khi cảm thấy hoang mang và mất tự tin thì hãy nghĩ ngay đến các phẩm năng tuyệt vời của con người mà mình đang có, các phẩm năng ấy của quý vị chỉ mong sao được nẩy nở thêm. Vậy hãy giữ lòng hân hoan nhìn vào kho tàng quý giá đó đang được cất dấu bên trong nội tâm của quý vị: Hân hoan là một sức mạnh, vì vậy quý vị hãy phát huy nó.
2. Điều cốt yếu có thể mang lại hạnh phúc cho quý vị chính là biết hài lòng với những gì đang là chính mình trong những giây phút hiện tại. Sự toại nguyện bên trong nội tâm đó sẽ biến cải cảm quan của quý vị khi phóng nhìn vào vạn vật chung quanh, và nhất định quý vị sẽ tìm thấy sự an bình trong tâm thức.
3. Khi có kẻ gây ra tổn thương cho mình thì không nên do dự một chút nào cả, hãy tha thứ cho họ. Lý do là vì nếu nghĩ đến những gì đã thúc đẩy họ hành động như vậy thì quý vị tất sẽ thấy rằng đấy chính là những thứ khổ đau mà họ đang phải gánh chịu, chứ không phải là do họ quyết tâm và cố tình làm tổn thương và gây tai hại cho quý vị. Tha thứ là một cách xử sự tích cực dựa vào sự suy nghĩ, chứ không hề là một việc bỏ qua cho xong chuyện. Tha thứ là một hành động ý thức, căn cứ trên sự hiểu biết và chấp nhận thực trạng của những tình huống xảy ra với mình.
4. Hãy bố thí cho kẻ khác mà không mong đợi một sự hồi đáp nào và cũng không tính toán gì cả. Không vì mong muốn tìm sự thích thú mà bố thí hay là để người khác



yêu quý mình, thì như thế mới đúng thật là một hành động bố thí mang lại niềm hạnh phúc cho mình. Đạo đức chính là những gì căn cứ trên lòng quyết tâm giúp đỡ kẻ khác. Điều duy nhất có thể mang tất cả chúng sinh có giác cảm đến gần với nhau chính là tình Thương Yêu.

5. Hãy cảm ơn kẻ thù của quý vị vì họ là những vị thầy quan trọng nhất của mình. Họ tập cho quý vị đương đầu với khổ đau



và phát huy sự nhẫn nhục, sự bao dung và lòng từ bi. Họ không chờ đợi bất cứ một sự hồi đáp nào.

6. Trang sức đẹp nhất mà quý vị đang có chính là tình thương yêu và lòng từ bi. Nếu quý vị tìm hiểu những gì có thể giúp mình đạt được hạnh phúc và mang lại an vui, thì quý vị tất sẽ phải nhận thấy trước hết là chúng liên quan chặt chẽ với các phẩm tính con người mà quý vị đang cố gắng trau dồi trong tâm hồn quý vị, và sau đó là cách suy nghĩ của tâm thức quý vị.
7. Không thể thực hiện được sự giải trừ vũ khí bên ngoài, nếu không có sự giải trừ vũ khí từ trong nội tâm mình. Bạo lực làm phát sinh ra bạo lực. Chỉ có sự an bình trong tâm thức mới có thể mang lại một cuộc sống thanh thản và phi-đối-ngịch. Sự giải trừ vũ khí toàn cầu là một trong những giấc mơ tha thiết nhất của tôi. Thế nhưng đấy cũng chỉ là một giấc mơ mà thôi...
8. Khổ đau trong tâm thần và về mặt tình cảm mà quý vị đang gánh chịu cũng tương tự như một người chỉ dẫn giúp quý vị trông thấy thái độ của mình là đúng hay sai. Tìm thấy ý nghĩa cho cuộc đời mà mình đang sống sẽ giúp lòng mình lắng xuống, hoặc giúp mình vượt lên trên những nỗi khổ đau đang gánh chịu, điều ấy có nghĩa là phải biến cải sự suy nghĩ trong tâm thức mình.
9. Hãy hân hoan trước hạnh phúc của kẻ khác, bởi vì đấy cũng là một dịp để mình tạo ra những phút giây vui sướng cho riêng mình. Hãy hân hoan khi chính mình được hạnh phúc, bởi vì thương yêu kẻ khác chỉ có thể thực hiện được bằng cách không nghĩ đến niềm yêu thương của chính mình. Thương yêu kẻ khác sẽ giúp quý vị phát huy được sự vững tâm và lòng tin tưởng. Phương cách mà quý vị cảm nhận về các cảnh huống xảy ra trong sự hiện hữu của mình sẽ đưa đến các thể dạng hoặc trung hòa, hạnh phúc hay khổ đau mà quý vị cảm nhận được trong cuộc sống của mình.
10. Tình yêu thương và lòng từ bi sẽ làm tan biến nỗi sợ hãi phát sinh từ cảm nhận cho rằng sự sống của mình chỉ là một sự áp đặt mà mình không có quyền lựa chọn. Một khi các xúc cảm tích cực ấy hiển lộ trong nội tâm mình thì sự tự tin cũng sẽ hiển hiện và mọi nỗi sợ hãi sẽ tan biến hết. Chính tâm thức mình đã tạo ra cái thế giới mà mình đang sống.
11. Tập khắc phục tâm thức là cách giúp mình sống hài hòa với chính mình và kẻ khác, dù là mình đang phải đối phó với bất cứ một cảnh huống nào. Không có một điều gì hay bất cứ ai có thể làm cho một người nào đó cảm thấy bất hạnh, nếu người này có một tâm thức mình miễn đã loại bỏ được những xúc cảm phát sinh từ những xúc cảm đối nghịch.
12. Không thể nào tìm thấy được hạnh phúc nếu chúng ta không nhìn vào hiện thực mà chỉ biết đuổi theo ảo giác. Hiện thực không tốt đẹp cũng chẳng xấu xa gì cả. Vạn vật là như thế, không thể nào đúng với ý mình mong muốn là phải như thế. Quán thấy và chấp nhận điều ấy chính là một trong những chiếc chìa khoá mang lại hạnh phúc.
13. Phật Giáo dạy rằng những giây phút trước khi lìa đời thật hệ trọng, bởi vì đấy là dịp may cuối cùng giúp mình chuẩn bị cho sự hiện hữu của mình trong giai đoạn trung ấm (*bardo*) - tức là thế giới chuyển tiếp giữa cái chết và sự tái sinh - khởi sự hiện ra sau hơi thở cuối cùng. Nếu muốn được sống với một tâm thức an bình trong những giây phút cuối cùng ấy, thì người tu tập phải chuẩn bị suốt cả đời mình, và ngay trong những giây phút cuối cùng ấy phải tập trung tâm thức hướng vào một cảm tính nhân từ thật sâu xa, hoặc hướng vào mối dây tình cảm giữa người thầy và môn đệ, hoặc là vào Tánh Không và Vô Thường, hầu giúp mình tái sinh trong một hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Những giây phút trước khi lâm chung thật hết sức quan trọng vì đấy là lúc mà chúng ta có thể chủ động được thể dạng

mà mình sẽ tái sinh. Khi đã hiểu được cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào thì chúng ta nên hiểu rằng mình phải sống một cách thật trọn vẹn trong từng giây phút một, và chết trong an bình.

14. Các sự giận dữ, hận thù, ghét bỏ luôn phải cần đến một đối tượng để bộc phát, tương tự như lửa cần phải có củi khô để bốc cháy. Mỗi khi gặp phải nghịch cảnh, hoặc có kẻ khiêu khích mình hay làm hại mình, thì quý vị hãy tận dụng sức mạnh của phẩm tính nhẫn nhục để giúp mình không rơi vào sự chi phối của các thứ xúc cảm tiêu cực. Nhẫn nhục phát sinh từ khả năng chịu đựng không lay chuyển của mình. Nếu quý vị phát huy được sự nhẫn nhục thì sẽ không có bất cứ điều gì hay bất cứ một ai có thể khuấy động được tâm thức của quý vị.
15. Hãy tổ chức cuộc sống của mình hướng vào những gì giá trị có thể mang lại một ý nghĩa nào đó cho sự hiện hữu của mình, có nghĩa là không để cho các thứ lạc thú và những gì trần tục lôi cuốn mình vào một cuộc sống bên ngoài con người của chính mình. Hãy mang lại cho mình một kiếp sống biết gánh vác một trọng trách lớn lao: đó là lý tưởng phục vụ kẻ khác.
16. Nếu đã là một hành động nhân từ thì không thể nào có thể đánh giá nó là nhỏ hay to lớn được, bởi vì tất cả mọi hành động nhân từ đều góp phần vào việc xây dựng hòa bình trên thế giới. Điều hệ trọng duy nhất là hiến dâng tất cả cho kẻ khác và lấy đó làm niềm hạnh phúc cho mình. Phẩm tính lớn nhất của con người là lòng vị tha.
17. Đừng đánh mất thì giờ vì ganh tị hay cãi vã. Hãy suy tư về vô thường để ý thức được giá trị của sự sống. Nếu muốn tạo ra sự an bình trong tâm thức và con tim mình thì phải thay đổi các thói quen tâm thần. Nếu không muốn hóa điên vào lúc bất buộc phải rời bỏ thế giới này, thì quý vị phải tu tập ngay từ bây giờ để hiểu rằng không nên bám víu

vào mọi sự vật và đừng mơ tưởng rằng đây là những thứ mà rồi đây mình có thể mang theo khi chết.

18. Chớ bỏ mặc tấm thân này, nhưng cũng đừng quan tâm đến nó một cách quá đáng, mà phải kính trọng nó, chăm sóc nó như một thứ dụng cụ quý giá và cần thiết hầu giúp cho tâm thức mình đạt được Giác Ngộ.
19. Các hành động mà quý vị thực thi phản ánh từ tư duy và các cảm tính của quý vị. Tự chúng thì các hành động ấy không mang tính cách tích cực hay tiêu cực. Tích cực hay tiêu cực là tùy thuộc vào sự chủ tâm thúc đẩy và làm phát sinh ra các hành động ấy. Chính sự chủ tâm sẽ tạo ra nghiệp, tức là những cảm nhận tạo ra bởi quy luật nguyên nhân và hậu quả, khiến quý vị cảm thấy cuộc sống của mình có vẻ như là hạnh phúc hay khổ đau.
20. Đối với việc bố thí trước hết là không được làm tổn thương kẻ khác. Đây cũng là cách không gây ra tai hại cho chính mình, bởi vì nếu tạo ra sự sai trái cho kẻ khác thì chính đây cũng là cách tự gây ra tổn thương cho chính mình.
21. Không thể nào nắm bắt được hiện tại. Không có gì tồn tại mãi trong thế giới này, không có bất cứ gì tự chúng có thể hiện hữu được. Vậy thì cố gắng nắm bắt và chiếm giữ các đối tượng giác cảm mà quý vị cảm nhận được trong hiện tại để mà làm gì? Tự nơi chúng, chúng không hàm chứa một thực thể nào cả. Chúng chỉ là hậu quả của vô số nguyên nhân và điều kiện đã tạo tác ra chúng. Chúng không sinh ra để mà tồn tại, chẳng qua cũng vì chúng luôn biến đổi trong từng giây phút một. Vì thế quý vị không nên nắm bắt bất cứ một thứ gì cả.

# Thiết Kế Tăng Thân

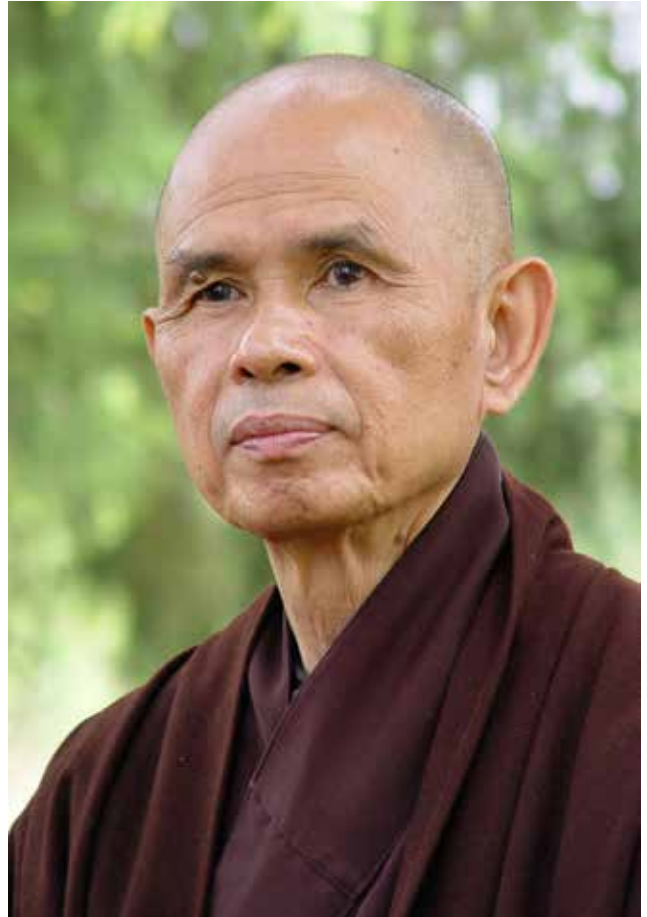
HT Thích Nhất Hạnh

(Trích pháp thoại ngày 01 tháng 03 năm 2003)

## Tự nuôi dưỡng mình là nuôi dưỡng tăng thân

Sáng nay, khi ngồi thiền, thầy đã quán tưởng về hình ảnh một tế bào trong tăng thân. Thầy thấy mình là một phần của tăng thân, mình chịu trách nhiệm về sự an toàn, sự hài hòa, hay sự bất an của tăng thân. Thầy thấy rất rõ rằng tự nuôi dưỡng mình cũng là đang nuôi dưỡng tăng thân. Giờ phút nào mà mình tự nuôi dưỡng được mình bằng bước chân, bằng hơi thở, bằng nụ cười, bằng sự vững chãi, bằng sự thanh thoi thì giờ phút đó mình đang nuôi dưỡng tăng thân. Và chừng nào mình không tự nuôi dưỡng mình được thì tăng thân cũng không được nuôi dưỡng, tăng thân bị bỏ đói.

Thầy cũng thấy rằng khi nào mình có tình thương, mình chăm sóc, mình nuôi dưỡng tăng thân thì tuy là mình không có ý muốn nuôi dưỡng mình mà kỳ thực lúc đó mình cũng đang được nuôi dưỡng. Chẳng hạn khi thấy một sư anh, sư chị hay sư em đang có vấn đề mà mình khởi lòng lân mẫn để tìm tới, và bằng thân hoặc bằng lời, mình chăm sóc cho người đó, thì tuy rằng mình đang nuôi dưỡng tăng thân mà kỳ thực mình cũng đang nuôi dưỡng mình. Tự nuôi dưỡng mình tức là nuôi dưỡng tăng thân, và nếu mình đang nuôi dưỡng tăng thân thì đồng thời mình cũng đang nuôi dưỡng chính mình. Giữa hai cái đó không có sự phân biệt, vì vậy mình có thể thấy được tính vô ngã một cách rất rõ ràng.



Thầy cũng thấy rằng khi mình không thật sự ở trong tăng thân, khi lòng mình không phải là dòng sông của tăng thân thì mình không phải là dòng sông mà chỉ là một giọt nước, và mình sẽ thấy bơ vơ, lạc lõng trong tăng thân. Tuy mình đang ở trong tăng thân nhưng kỳ thực mình không ở trong tăng thân. Mình đang nghĩ tới một tương lai riêng, một sự nghiệp riêng, không dính líu tới tương lai và sự nghiệp chung của tăng thân, vì vậy mình không nuôi dưỡng được mình và mình cũng không nuôi dưỡng được tăng thân. Trong trường hợp đó, sự

có mặt của mình trong tăng thân chỉ có tính hình thức và không thể nào kéo dài được, thế nào mình cũng sẽ bị vắng ra. Mình không nhận được chất dinh dưỡng từ tăng thân và mình cũng không có khả năng nuôi dưỡng tăng thân. Sự có mặt của mình chỉ là một sự có mặt hình thức.

## Tuệ giác tập thể - phép lạ của tăng thân

Khi nhìn vào một cơ thể, chúng ta thấy trong cơ thể có nhiều tế bào, và mỗi tế bào có thể là một cái ngã riêng. Tế bào này không phải là tế bào khác, tế bào não không phải là tế bào phổi, tế bào ruột không phải là tế bào gan, tế bào gan không phải là tế bào tim, tế bào tim không phải là tế bào não. Thoạt nhìn, các tế bào có sự khác nhau, có sự phân biệt, có tên gọi riêng. Nhưng nhìn kỹ thì tất cả tế bào trong cơ thể có chung một trí tuệ: Chúng làm việc hài hòa với nhau, nuôi dưỡng nhau và nuôi dưỡng cơ thể. Khi có vi khuẩn đột nhập vào cơ thể thì không phải là bộ óc hay tư tưởng ra lệnh chống cự, mà trong cơ thể có một phản ứng rất tự nhiên. Khi đó, cơ thể tự động tạo ra những kháng thể (*anti-body*) và kéo tới bao quanh con vi khuẩn mới xâm nhập, không để cho nó sinh sôi nảy nở và đi vào cơ thể, cho đến khi con vi khuẩn đó không hoạt động gì được và biến thành chất protein nuôi cơ thể. Không ai ra lệnh cho cơ thể làm điều đó. Cơ thể tự động biết phải làm gì, rất là màu nhiệm.

Trong cơ thể không có một tế bào nào đóng vai trò chỉ huy để ra lệnh các tế bào khác. Không có một ông vua, một bà hoàng hay một tổng thống trong cơ thể. Ngay trong bộ não của mình cũng vậy, không có tế bào não nào làm lãnh đạo, và sự hài hòa, thông thương giữa những tế bào tạo ra một loại trí tuệ. Nhờ trí tuệ đó mà cơ thể biết cần phải làm gì để đối phó với những bất trắc xảy ra.

Trong một tổ ong, chúng ta nói tới con ong chúa, và chúng ta có thể nghĩ một cách sai lầm rằng con ong chúa điều động hết tất cả mọi việc trong tổ ong. Điều đó không đúng. Ong chúa không làm gì hết, ong chúa chỉ đẻ mà thôi. Tất cả các con ong trong tổ ong sống một cách rất hòa hợp, giống như những tế bào trong cùng một cơ thể. Chúng

nâng đỡ nhau, đưa đường chỉ lối cho nhau tìm tới những chỗ nào có nhiều hoa để lấy mật. Sự thật là trong thiên nhiên, mình cũng không thấy một vị chúa tể, một vị lãnh đạo.

Ngày xưa đức Thế Tôn đã thấy được điều đó. Ngài đã không đóng vai trò của một người lãnh đạo mà chỉ đóng vai trò một thành phần của tăng thân, một thành phần có tuệ giác, có thương yêu. Khi Ngài lớn tuổi, có nhiều thầy hỏi rằng sau khi đức Thế Tôn nhập diệt thì ai là người thay thế đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn đã trả lời rằng Ngài chẳng cần ai thay thế, và Ngài chưa bao giờ chỉ định một người thay thế. Điều đó có nghĩa là tất cả chúng ta đều có nhiệm vụ như nhau, và chúng ta phải vận hành như một cơ thể.

Những phương pháp sinh hoạt theo giới luật đã phản chiếu được tinh thần đó. Tất cả các quyết định đều do pháp Tăng già yết ma tạo ra, và tất cả thành viên của tăng thân đều phải nương theo quyết định của pháp yết ma ấy mà hành trì. Khi các thành phần của tăng thân ngồi lại, tăng thân có cơ hội truyền thông với nhau, và trong sự thực tập truyền thông đó, tuệ giác tập thể được phát sinh. Tuệ giác tập thể đó chính là yếu tố chỉ đạo chứ không phải là sự chỉ đạo của một người. Có thể trong tăng thân có những người thông minh hơn, có nhiều kinh nghiệm hơn những người khác, nhưng không phải vì vậy mà những người đó lãnh đạo những thành phần khác. Những người thông minh, có nhiều kinh nghiệm đó cũng là những thành phần của tăng thân và họ đóng góp trí thông minh cũng như kinh nghiệm của họ cho tăng thân. Những thành phần khác của tăng thân cũng có người thông minh và có kinh nghiệm. Sự góp lại của những thông minh và kinh nghiệm đó trở thành tuệ giác chung. Chính tuệ giác chung đóng vai trò lãnh đạo tăng thân, chứ không phải là cá nhân.

Khi tăng thân ngồi chung để cùng quán chiếu và khám phá ra tuệ giác cần thiết, đó không phải là sự cộng lại của những kinh nghiệm hay những cái thấy của từng người. Tuệ giác tập thể không phải là một phép tính cộng. Anh có hai phần tuệ giác, tôi có một phần tuệ giác, hai cái đó cộng lại thành ba, không phải như vậy. Mỗi người trong khi làm



vườn, tưới rau... đều có những cái thấy mà tăng thân cần đến để xây dựng tăng thân. Nhưng khi chúng ta họp lại, không phải là chúng ta góp nhặt những cái thấy riêng để làm thành một cái thấy chung. Không phải như vậy! Không phải đem cộng cái này với cái khác để thành cái thấy chung. Tại vì nhiều khi có những cái thấy rất khác nhau, đứng về phương diện hình thức thì nó chống trái nhau, nếu cộng chung lại thì thành một mớ hổ lốn rất lộn xộn.

Khi tăng thân họp lại, với niệm và định, sẽ xảy ra rất nhiều điều bất ngờ. Tuệ giác tập thể sẽ sinh ra những cái thấy mà không cá nhân nào có được. Đó là tài ba của tăng thân. Khi một cá nhân đưa ra cái thấy của mình thì phải ý thức rằng những người khác trong tăng thân đều có cái thấy riêng của họ, cái thấy của mình sẽ tới với cái thấy của họ, và sự va chạm đó làm nứt rạn cái thấy của mọi người. Cái thấy của mọi người đi qua một quá trình gọi là hóa thân (*métamorphose*), được thoát xác và đi lên. Chính mình cũng vậy, sau khi đã nói ra cái thấy của mình, đã tạo ra sự rung động, nứt rạn trong cái thấy của người khác thì khi mình nghe một người khác nói ra cái thấy của họ, chính cái thấy của mình cũng bị va chạm, cũng bị nứt rạn. Khi ấy mình thoát ra được cái thấy của mình và đi tới một cái thấy cao hơn. Vì vậy trong buổi họp của tăng thân, điều màu nhiệm có thể xảy ra, nhưng đó không phải là sự góp nhặt của tất cả những cái thấy, mà đó là làm cho một cái thấy siêu việt được thoát hình. Cái thấy đó thực sự là cái thấy của tăng thân, chứ không phải là cái thấy của từng người, hoặc gom góp tất cả cái thấy của mọi người. Cũng như trong vật lý nguyên tử, khi một chất điểm va chạm với một chất điểm khác sẽ tạo ra một chất điểm mới, cái đó gọi là sự va chạm giữa các chất điểm (*collision between particles*). Chỉ có trong những buổi gặp gỡ của tăng thân, với tinh thần mà trong truyền thống gọi là kiến hòa đồng giải, thì mới có thể xảy ra phép lạ đó mà thôi.

## Tăng thân - một sáng tạo phẩm của tâm thức cộng đồng

Tăng thân là gì? Tăng thân là một sáng tạo phẩm của tâm ta, một sáng tạo phẩm chung của tất cả chúng ta. Tăng thân đó hùng tráng hay không, hạnh phúc hay không là do chúng ta. Vì vậy chúng ta phải có bốn phận sáng tạo và thiết kế một tăng thân cho thập đẹp, thật hùng, thật sáng. Bốn phận thiết kế, sáng tạo đó là bốn phận của mỗi người trong tăng thân, dù người ấy đang còn rất trẻ. Thiết kế tăng thân là công việc của chúng ta! Đức Thế Tôn dạy: **“Tâm là họa sư”**, họa sư có thể họa ra được tất cả mọi cái mà người ấy muốn. Tăng thân là một tác phẩm mà tâm ta sáng tạo, thiết kế. Chúng ta đã có những phương pháp thiết kế được trao truyền từ truyền thống và chúng ta phải tiếp tục sáng tạo thêm.

Thầy đã tham dự những buổi họp của tăng thân để thiết kế các khóa tu. Thầy đã ngồi như vậy ở xóm Thượng, xóm Hạ, xóm Mới, xóm Vũng Chải... và thầy thấy tăng thân làm việc rất đẹp. Có một cái bảng rất lớn và một người phụ trách viết bảng, trong buổi họp, từng người trong tăng thân đưa ra cái thấy của mình. Những cái thấy đó được ghi lên bảng, rồi những cái thấy khác tới và làm thay đổi cái thấy ấy. Khi ấy, những cái đã được viết trên bảng được xóa đi và được thay bằng những cái thấy mới. Nhưng không có nghĩa là cái thấy mới ấy sẽ đứng yên hoài cho tới cuối buổi họp, tại vì sau đó còn có thể có những cái thấy khác cao hơn, tốt hơn, sáng hơn. Rồi thì vị ghi bảng phải lấy khăn lau đi những cái đã viết lên bảng lần thứ ba, thứ tư ấy và từ từ như vậy, buổi họp đi tới một cái thấy chung của tăng thân và cái thấy đó giúp cho tăng thân thiết kế được khóa tu như là tăng thân thấy. Chúng ta đã làm như vậy, chúng ta đang làm như vậy và chúng ta sẽ tiếp tục làm như vậy. Càng ngày chúng ta sẽ càng làm hay hơn. Cho dù là một người thông minh, một người có kinh nghiệm, ta không thể nào tự mình thiết kế một khóa tu. Muốn thiết kế một khóa tu, ta phải nương vào tuệ giác của tăng thân.

## Sống và thực tập như một cơ thể

Là những tế bào của cơ thể tăng thân, mỗi người trong chúng ta đều có một phận sự, đều có một niềm vui để đóng góp vào hạnh phúc, vào sự vững chãi của tăng thân, cũng như vào sự thành tựu ý nguyện của tăng thân. Sự thật là nếu chúng ta không sống được như một cơ thể tăng thân đích thực thì chúng ta không đi xa được trong sự nghiệp chuyển hóa tự thân, xây dựng tăng thân và phụng sự xã hội.

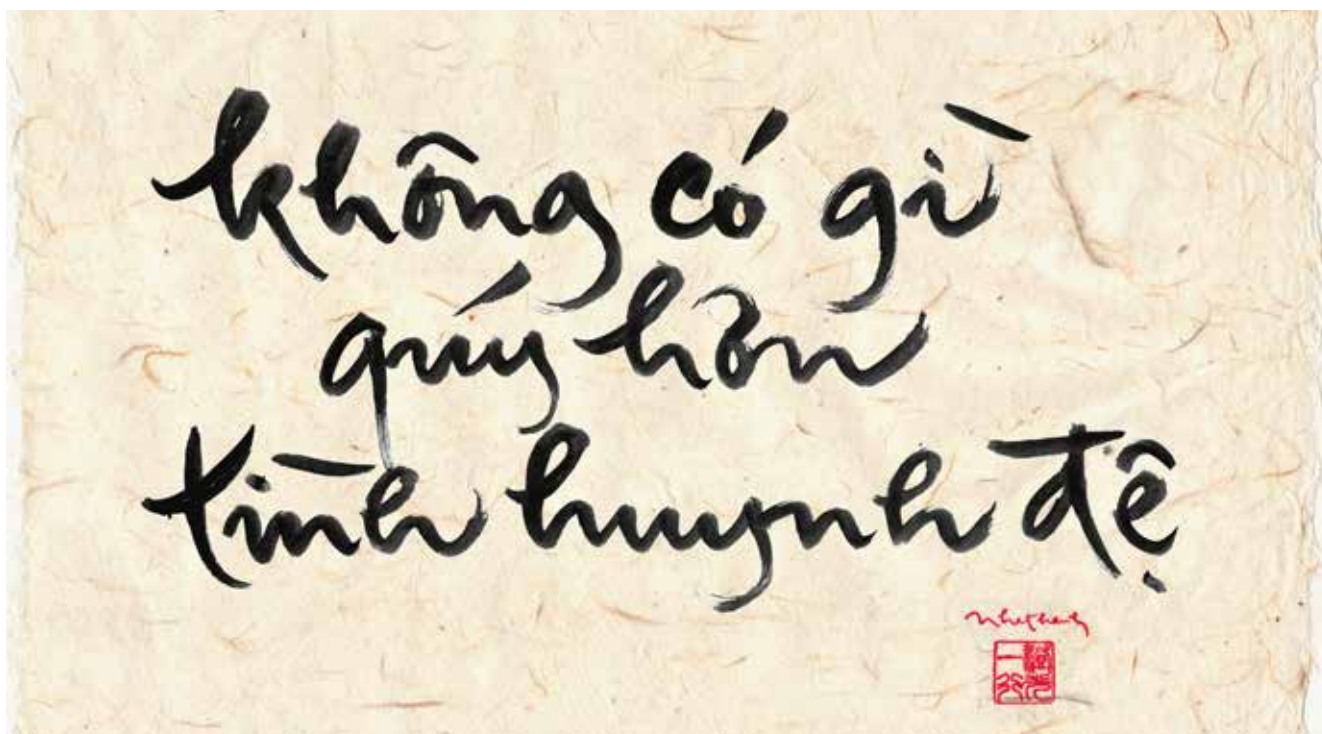
Tăng thân của chúng ta không phải là một trường đại học, nơi mà người ta tới ở một thời gian bốn năm, năm năm, sáu năm để được đào tạo, rồi sau đó mỗi người đi một phương để làm sự nghiệp riêng, để lo một tương lai riêng. Nếu chúng ta thiết kế một tăng thân như vậy thì chúng ta không đi xa được.

Chúng ta phải làm như thế nào để tăng thân trở thành một cơ thể, để chúng ta tiếp tục được nuôi dưỡng và ta cũng nuôi dưỡng được những người anh, người chị, người em của chúng ta. Nếu chúng ta có thể làm nên lịch sử, có thể nối tiếp được sự nghiệp cao quý của đức Như Lai là do chúng ta có thể sống, có thể thực tập được như một cơ thể tăng thân. Sống và thực tập như vậy,

chúng ta thực hiện được những điều mà đức Thế Tôn mong ước, đó là vượt thoát cái vô bản ngã. Thực chứng được vô ngã là đạt tới tuệ giác, là hạnh phúc lớn nhất của người tu.

Tập thấy, tập hiểu những khổ đau của sư anh, sư chị, sư em của mình và giúp chữa trị những vết thương ấy, giúp cho người đó cười lên được, vui lên được, đó không phải là chuyện độ đời, giúp người, mà là chuyện đem lại hạnh phúc cho chính mình, chuyển hóa chính mình. Mình làm được như vậy là vì mình đã thấy được tính vô ngã của mình và những thành phần khác của tăng thân. Chính nhờ xây dựng tăng thân mà ta diệt trừ được ngã chấp. Đứng trên cái ngã riêng để diệt trừ ngã chấp thì không bao giờ chúng ta diệt trừ được ngã chấp.

Nếu chúng ta có những buổi pháp đàm trong khóa tu, chúng ta nên đề cập tới đề tài: **“Thiết kế, nuôi dưỡng và làm mới tăng thân”**, nghĩa là làm thế nào để sống cuộc sống hàng ngày, để tu tập và xây dựng tăng thân, để làm thỏa mãn nhu cầu hiểu biết và thương yêu trong ta với tư cách một cơ thể và bằng tuệ giác của một cơ thể, của một dòng sông.



# Kinh Bốn Mươi Hai Chương

## Hiện Hạnh Sa Môn

HT Thích Phước Tịnh Giảng Giải

### CHƯƠNG III

Thưa đại chúng,

Như chúng ta đã từng học qua, hầu như toàn bộ văn cú trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương được viết lên như những câu thơ thật ngắn mang đầy nhạc tính. Cho nên văn phong chữ Hán của chương này như một bài kệ bốn chữ, chỉ có câu cuối năm chữ rất dễ cho chúng ta học và nhớ.

#### A. CHÁNH VĂN.

Phật ngôn: **“Thế trừu tu phát, nhi vi Sa môn. Thọ đạo pháp giả, khử thế tư tài, khát cầu thủ túc. Nhật trung nhất thực, thọ hạ nhất túc. Thận vật tái hỷ. Sử nhân ngu tị giả, ái dữ dục dã.”**

Đức Phật dạy: **“Cạo bỏ râu tóc làm một vị Sa môn, nhận giáo pháp để thực tập. Bỏ tất cả sở hữu vật chất, của báu thế gian. Chỉ xin ăn vừa đủ, giữa một ngày chỉ ăn một bữa, dưới tán cây chỉ ngủ một đêm thôi. Cần thận không tham đắm thêm, thế là đủ. Điều khiển cho người ta u mê và thói đọa, che lấp con đường tu tập đó là ái và dục.”**

#### B. ĐẠI Ý.

Phẩm chất cao vời của người xuất gia được thể hiện ra bên ngoài qua công phu hành trì và tu tập nội tâm.

#### C. NỘI DUNG.

Chúng ta có thể gọi chương này bằng tên là **“Hiện Hạnh Sa Môn”** bởi nội hàm của đoạn Kinh mang một yêu cầu phải có của phẩm chất bên trong và sự biểu hiện bên ngoài của đời sống người xuất gia. Chúng ta phải thể hiện phẩm hạnh Sa môn qua những tu tập căn bản như thế này:

##### 1. Thân giáo và khẩu giáo.

Phẩm hạnh của chúng ta được thể hiện ra ngoài bằng thân và miệng. Hai điều này cách biệt nhau rất lớn. Dạy bằng thân giáo tức là đời sống tu hành được thể hiện ra thân, gây dấu ấn nơi người rất đậm. Tình cảm quý trọng của họ đối với vấn đề thân giáo bền bỉ hơn và đồng thời niềm tin của người Phật tử hoặc bạn đồng tu bền vững hơn là khẩu giáo.

Thông thường chúng ta hay thích nói quá, nói hơn những điều mà chúng ta có thể thực hiện được. Cho nên nền tảng tu tập của tâm là thân và khẩu giáo.

Thân và khẩu giáo được xây dựng trên tâm. Ví dụ như đời sống tu hành mà bên trong nội tâm chúng ta có đức hạnh và trí tuệ, thì dù cố gắng che dấu đến đâu người ta cũng nhận ra có điều khác biệt hơn người. Nhưng đời sống nội tâm chưa đủ sâu, chưa cảm ngộ được đạo thì dù ta có thể nói thật hay nhưng nếu ở gần ta ít lâu họ sẽ khám phá ra và sẽ nhàm chán.

Ngày nay nhiều đạo tràng đổ vỡ là do chư tăng thiếu phẩm chất, thiếu trình độ tu tập. Thời Phật giáo hưng thịnh là thời mà đời sống tâm linh, đạo đức và khả năng tu tập của chư tăng rất thâm sâu, nghiêm mật. Thời mà chư tăng hướng ngoại, đi vào lợi danh của thế trần, nếp sống đạo đức không có thì thời đó Phật giáo bị suy thoái.

Người ta không đánh giá sự trường tồn hưng thịnh của đạo pháp, hay sự diệt vong tiêu trầm của Già lam căn cứ vào điều kiện đông chư tăng, chùa cao Phật lớn hay chư tăng được Vua, Chúa mời vào cung giảng kinh, thuyết pháp mà căn cứ trên tầng cao hơn, sâu sắc hơn nhiều. Đó là sự chứng ngộ của người tu. Điều này đã được lịch sử chứng minh vào thời Thiền tông phát huy rực rỡ.

Dòng Thiền phương Bắc của Ngài Thần Tú phát triển ở Kinh đô, bản thân của Ngài được ba đời vua Đường rất ngưỡng mộ và kính trọng nhưng đã không kéo dài được bao lâu.

Ngược lại với dòng Thiền của Thần Tú là dòng Thiền phương Nam của Huệ Năng. Ngài ở tận Quảng Đông, huyện Thiệu Châu quê mùa, xa cách kinh thành, phố thị, ẩn mình trong chốn núi rừng, sống hắt hiu, khước từ ân điển của nhà vua, và chỉ hóa độ một ít đồ chúng. Dù khả năng giáo hóa của Lục Tổ hạn chế trong vùng Thiệu Châu, sinh hoạt Thiền của Ngài cũng không phổ biến sâu rộng đến giới trí thức, sĩ phu thế mà môn đồ của Ngài là những bậc Long, Tượng chốn Già lam đã tạo thành một dòng Thiền cực kỳ hưng thịnh kéo dài đến thế kỷ 21.

Do vậy, ta có thể xác chứng, phải từ trình độ tu tập của nội tâm làm nền tảng cho thân giáo, khẩu giáo, đồng thời làm nền tảng cho đạo Phật trường tồn.

Tóm lại, trường tồn được lâu dài hay không, phổ biến rộng hay hẹp là do nơi phẩm chất, đạo đức của người tu. Từ đời sống tâm linh bên trong và bên ngoài nếu biểu đạt được phẩm cách, hành trạng của mình thì khả năng giáo hóa rất mạnh. Chỉ một chút kinh nghiệm chúng ta cũng thấy rất rõ; ví như đời sống của một người có tâm hồn cá

biệt, có riêng bản sắc của mình thì dù sống trộn lẫn giữa cộng đồng, và cố giấu thân phận mình cách mấy họ vẫn là người nổi bật trong đời, trong đạo.

Những gì được biểu hiện ra bên ngoài là từ nền tảng, gốc gác của sự sống tiềm ẩn bên trong, cho đến thực vật cây cỏ cũng vậy, sự sống mạnh hay yếu không phải chỉ được đánh giá bằng những cành lá tươi tốt mà chính từ gốc rễ của nó nằm rất sâu trong lòng đất.

Thế nên thân giáo, khẩu giáo được biểu hiện như sức hút và làm được Phật sự là từ nền tảng của tâm, do sự thực tập chuyển hóa tâm thức tạo thành. Sâu hơn nữa là trình độ nội chứng bên trong tức là sự thể ngộ của tâm. Và như chúng ta đều biết trong phần đầu của Kinh Bốn Mươi Hai Chương phẩm chất của Sa môn là **“Thức tâm đạt bốn”** rất quan trọng, nó làm nền cho những hiện hạnh này.

## 2. Tri túc.

– Tri túc là phẩm hạnh của đời sống người tu.

Nếu chúng ta may mắn gặp được những bậc Thầy giỏi khơi mở cho mình đường tu, chúng ta sẽ cảm nhận một điều là không có gì quý hơn sự tu tập cũng như không có hạnh phúc nào lớn bằng hạnh phúc bên trong ta.

Hạnh phúc của sở đắc vật chất, tài sản là hạnh phúc phù du. Chúng ta cần có nó chỉ để xử lý, để no ấm trong cuộc đời, để hình hài này tồn tại, để làm đạo. Nên nếu hạnh phúc của đời sống chỉ gắn liền vào những điều kiện vật chất bên ngoài thì thật là tội nghiệp, bởi vì không có hạnh phúc nào có điều kiện mà giữ được lâu dài. Hạnh phúc có điều kiện là khi chúng ta xem những sở hữu bên ngoài như tài sản, bạn hữu, người thân, con cái... nếu có thì ta mới hạnh phúc. Do vậy, người ta thương mình, mình hạnh phúc, người ta quay lưng lại thì mình bất hạnh. Nhưng sáng thương chiều ghét là điều rất bình thường của con người, có ai mà thương ai mãi hoài. Cho nên ta gắn đời ta vào bất cứ những gì ở bên ngoài thì đó là điều kiện của sự bất hạnh, không phải thực chất của hạnh phúc.



Khi đã biết con đường tu, và chỉ có duy nhất một con đường tu mà thôi thì chúng ta có đủ can đảm buông bỏ mọi thứ. Nhu yếu của người tu không phải là những điều kiện vật chất phù hoa bên ngoài, chúng ta chỉ cần vừa đủ để sống, để hành đạo. Tuy nhiên hai điều này thường tương phản, nó như một cái cân; nếu ta nặng về tiền tài, vật chất đời sống thế gian, thì nhẹ về đời sống tinh thần tu tập.

Trên căn bản, phẩm hạnh của người tu là tri túc, là **“an bản thủ đạo,”** thế nhưng có giai đoạn chư tăng không giữ được nền tảng căn bản này; chư tăng lạc vào thế giới lợi danh phù phiếm bên ngoài. Đây là điềm triệu của sự suy thoái, phá sản bên trong rất nghiêm trọng.

Ở tầng thâm sâu hơn, chúng ta nên lưu ý đừng đánh giá tri túc qua sự nghèo khó bên ngoài với tri túc chân thật của tâm thức, và chúng ta thường hay bị lừa bởi hai điều này. Sự tri túc của tâm thức là sự khước từ của tâm đối với tài vật thế gian, còn sự nghèo khó bên ngoài đôi khi chỉ là sự tô vẽ, sơn phết màu mè hình thức để che đậy của những khát vọng rất mãnh liệt thầm kín bên trong.

Một nhà tu dù chỉ khoác một mảnh y thôi chưa chắc đã là người tri túc, nhưng với một tâm hồn biết khước từ, biết tri túc thực sự có thể là một tỉ phú mà vẫn là người tri túc. Chúng ta thường đánh giá sai sự tri túc, phẩm hạnh của Sa môn rất cạn ở mặt ngoài.

Chúng ta phải hiểu sự khước từ này rất thâm sâu, nó có mặt tận bên trong. Sự khiêm tốn nó nằm ở bên trong, sự khước từ, sự tri túc cũng nằm ở bên trong. Nếu chỉ nhìn ở mặt ngoài không đủ để chúng ta đánh giá được phẩm hạnh của Sa môn.

Nếu tự tâm người tu chúng ta có được niềm vui, có được pháp tu, cảm nhận con đường tu là tuyệt vời thì không gì có thể đổi được. Dù cho ở trong những tiện nghi vật chất, thoải mái nơi chùa cao Phật lớn, tâm vẫn cảm thấy bình thường; vẫn sống một đời giản dị, đơn sơ. Chúng ta không nên có tâm thức thiên kiến, lệch lạc về tri túc rồi chối từ, ghét bỏ, mạ lỵ đời sống tương đối đầy đủ với một ít phương tiện trao cho ta để tồn tại.



– *Nếp sống tri túc đưa đến phẩm hạnh của trí tuệ.*

Người xưa đi tu chỉ xin vừa đủ ăn. Giữa ngày ăn một bữa, bên gốc cây chỉ ngủ một lần. Cần thận không xin ăn hai lần tại một nhà thí chủ.

Trong tạng luật, pháp chế Phật cấm không được tới xin ăn hai lần trong một thôn trang. Có những thầy tuy tu nhưng thích ăn ngon nên có thí chủ nào cúng dường thức ăn ngon thì hôm sau ôm bát đến đứng đợi. Bởi thế, khi đi khất thực tăng đoàn chỉ đi ngang qua thế thôi. Và làm được điều này, thể hiện đầu tiên là niềm kính trọng của cư gia Phật tử, họ sẽ không chán tăng đoàn vì thấy ông thầy kia sao cứ đến xin hoài. Thứ hai là biểu đạt được tâm thức rất là thông dong, không đắm nhiễm, không vương mắc.

Chúng ta thường nghĩ vương mắc những gì lớn mới là quan trọng. Một miếng ăn ngon, một giấc ngủ nhiều... thì có gì là quan trọng, nhưng chúng ta đừng quên rằng tất cả những cái lớn đều bắt đầu từ những cái rất nhỏ. Nếu tâm thức chúng ta vương mắc những điều dù rất nhỏ nhưng những điều rất nhỏ này sẽ tạo điều kiện cho những

vướng mắc rất lớn về sau, vô tình kết thành một chuỗi dài liên hệ chặt chẽ với nhau khó tháo gỡ. Do vậy chúng ta hãy cẩn thận.

Điều mà tôi muốn chia sẻ thêm cùng quý vị, trí tuệ chính là nền tảng cho trí tuệ phát triển. Hầu như không có một vị đệ tử nào của Đức Thế Tôn mà nghèo đói trí tuệ. Có thể có những vị không có điều kiện học tập trong môi trường thích hợp, không được đào tạo từ những học đường nổi tiếng nhưng khi có cơ hội để sống đời tu tập nghiêm túc, quán chiếu sâu sắc diễn trình của tâm thức thì họ đều là những vị thầy giàu có trí tuệ.

Trí tuệ thế gian là một loại trí tuệ hướng ngoại, lưu trữ và vay mượn, qua nhiều thế hệ mà hình thành. Như khoa học hình thành là do kinh nghiệm của nhiều đời truyền đạt và ta học được từ kinh nghiệm của quá khứ cùng với kinh nghiệm của chính mình. Tất cả những môn học của thế gian đều đi trên con đường này.

Trí tuệ Phật giáo thành tựu bằng con đường hướng nội, ngược lại cách sở đắc trí tuệ nhân gian. Những môn học của đạo Phật không phải là môn học bên ngoài mà ở bên trong và con đường tâm thức là con đường phải tự mình khám phá, thăm dò. Không hề có một định chuẩn nào cho một tâm hồn nào cả.

Là những người tu tập thực sự, chúng ta phải nắm được khả năng điều phục tâm, đưa tâm an trụ trong chánh niệm. Và có kinh nghiệm rõ ràng bằng chính sự hành trì của mình tức khắc chúng ta sẽ có khả năng truyền đạt rất thực cho người khác để họ có thể nắm được mà thực tập.

Nếu chỉ từ kinh sách, từ thầy nói sao chúng ta lập lại y như vậy thì chúng ta là người không có kinh nghiệm trực tiếp, không có sáng tạo. Thế thì không thể có khả năng giúp đỡ được mọi người. Nếu là người tu tập giỏi, tự nhiên chúng ta phải là những người giàu có trí tuệ.

Chúng ta có thể giỏi về nhiều mặt có nghĩa là mình đi ra ngoài nhiều hướng được. Nhưng con đường hướng ra bên ngoài là con đường của sự thủ đắc thế gian, làm cho bản ngã của ta được tôn vinh và thỏa mãn.

Trong khi con đường đi vào bên trong, quay trở lại là con đường diệt trừ bản ngã, không nắm bắt, không có gì để tự hào kiêu ngạo cho nên không hấp dẫn được con người muốn đi vào đạo. Vì lý do đó, nếu chúng ta quay vào được bên trong, vào tận đầu nguồn sự sống chúng ta sẽ trở thành những con người có trí tuệ. Khám phá được nó, trải nghiệm được nó bằng sự tu tập tự thân thì chúng ta sẽ là những người dạy đạo giỏi.



Từ ngàn xưa, các bậc Thầy của chúng ta đều trưởng thành từ nền tảng tuệ giác này. Những bậc thầy cận đại không có vị nào không sống tri túc mà làm đạo được.

Tự thân họ sống rất thanh bần, mộc mạc và bình dị. Điều đẹp nhất ở nơi họ là sự khiêm tốn. Họ yêu thương, nuôi dưỡng, xây dựng, hỗ trợ đời sống bao người bằng tất cả tấm lòng và đem trái tim mình trải dưới đất để mọi người bước lên. Người có trái tim lớn luôn vì người mà nghiêm khắc với chính mình.

Chúng ta thì ngược lại; dễ dãi, phóng túng, buông thả với chính mình, chỉ rộng rãi, hào phóng cho riêng mình. Đối với người, nghĩ đến người thì chúng ta dè sẻn, bóp chặt, ích kỷ, nghiêm khắc và hà tiện. Chúng ta hà tiện một lời khen, một nụ cười, một cái nhìn cảm thông, một lời nói dễ thương... trong khi chúng ta xài cho người những thứ tiêu cực như xỉ vãi, trịch thượng, kiêu căng, khinh dễ thì hào phóng và rất dễ dàng. Tâm thức chúng ta có những thói quen rất lạ lùng và rất ngược như thế.

Thừa đại chúng, với công phu hành trì rất sâu sắc nên người xưa xem nhẹ đời sống vật chất thế gian. Khi đã nhận được đạo rồi họ sống rất là đạm bạc, còn thấp hơn những người nghèo khó rất nhiều. Và từ điều này tạo thành phẩm chất cao vời của người tu.

Các vị hạnh phúc với đạo nên không còn tham đắm những nhu yếu của đời sống; dù đó là những nhu yếu rất khiêm tốn cần thiết cho người tu. Đôi khi họ chỉ thích ẩn cư trong rừng sâu, núi cao. Như trong Thiền sử có Ngài Lại Dung suốt ngày nằm trùm mền trong lều với những củ khoai nướng, đôi lúc Ngài cũng chẳng thèm ăn. Vì quá lười biếng, chỉ thích nằm yên mà tu nên người ta gọi Ngài là Lại Dung.

Thế nên những người tu dù có viện dẫn bao nhiêu điều, bao nhiêu lý do vì Phật sự nọ, Phật sự kia để chạy lăng xăng, bôn ba vào đời sống xã hội kinh doanh, mua bán, trao đổi... thì vẫn ít nhiều đánh mất phẩm chất người tu và vẫn bị Phật tử xem thường.

Tuy nhiên, để thành tựu phẩm hạnh chúng ta phải vượt ngang qua những chặng đường cám dỗ. Ở mức độ cạn, chúng ta có thể vượt qua được những cám dỗ của tiền bạc, lợi lạc vật chất... nhưng ở tầng sâu mà chúng ta khó vượt qua là cám dỗ của danh. Chúng ta không đắm nhiễm vào tiền tài, của cải nhưng chúng ta lại lạc vào danh. Tầng này rất vi tế nên khó vượt thoát.

Ở tầng cao hơn nữa là sở tri chướng của người tu. Chúng ta thấy mình thành đạt này, thành đạt nọ về sự hiểu biết, về sự chứng nghiệm tâm linh. Đây là tầng mức mà người tu càng lên cao càng khó vượt thoát, càng khó buông bỏ.

Thông thường trong khó khăn của nghịch cảnh đói nghèo nung chí con người và chúng ta có thể vượt qua dễ dàng. Nhưng với giàu sang, tiền tài, danh lợi thì chúng ta dễ bị đắm chìm vào trong đó không thể vượt qua.

Đôi khi chất đắng không hại nhưng ngọt mới chết người. Người tu vượt thoát được những khó khăn trong xã hội, và trong đời sống tự thân rất dễ, nhưng để vượt qua được những thuận lợi mới là chuyện khó.

### 3. Cẩn trọng với ái dục.

Ái dục là bản chất của chúng ta. Hạt mầm ái dục nằm tiềm phục trong từng tế bào con người. Nó là năng lực sống và tinh tế vô cùng. Nó tấn công chúng ta từ bên trong mà không phải từ bên ngoài. Tâm thức chúng ta có khả năng lừa gạt ta rất giỏi, và chúng ta không bao giờ chối từ bất kỳ ước muốn gì từ tâm thức khởi lên, cho nên năng lượng ái dục mạnh là do những yếu tố kỳ lạ ấy.

Từ cõi vô hình, thần thức rơi vào thai mẹ là do niệm đầu của ái dục. Ở thế gian này nếu chúng ta không đi tu thì đi theo con đường ái dục đó.

Bởi sự thúc đẩy của đời sống, từ lúc năm, bảy tuổi chúng ta đã biết đòi hỏi ăn uống để nạp năng lượng vào cho sự trưởng thành. Đến độ mười chín, hai mươi ở tuổi đời sống tình dục bắt đầu phát triển, sự bức bách bên trong rất là tự nhiên nên ta lao xao tìm con đường đó để đi vào. Chúng

ta đã từng đi vào nẻo ấy nhiều kiếp và ngao ngán vô cùng, vậy mà sinh ra chúng lại lăn vào con đường này nữa.

Khi năng lượng ái dục bắt đầu yếu đi, dịu xuống thì hình hài vật lý, sức khỏe cũng bắt đầu suy thoái. Những vấn đề trục trặc của thân bắt đầu sinh khởi, ta bước những bước của bệnh hoạn, ốm đau, rồi bước dài thêm vài bước nữa đến cái chết.

Rõ ràng một chuỗi dài của đời sống thanh xuân khi năng lực của cơ thể còn khỏe mạnh thì ta bị thúc đẩy bởi nghiệp ái dục, đến khi nghiệp ái dục dịu đi do thân sinh lý này yếu thì ta lại chống chọi với cơn bệnh già và chết. Hạt mầm ái dục này kết thành thọ mạng nên có tính cách ràng buộc không phải một đời, mà nhiều kiếp sinh tử trôi lăn nó vẫn là hạt mầm đam mê mạnh nhất trong tất cả các loại đam mê của con người. Nó là một năng lực rất lớn, khả năng của nó bén nhạy vô cùng và nó cũng là một loại hạnh phúc, một loại đam mê lớn nhất trong cuộc sống đời thường mà không có một sinh linh nào có thể khước từ được.

– *Hãy nhìn cho rõ mặt.*

Trong Kinh luật giáo lý của Phật đã chế tác ra những điều răn dạy các thầy về ái dục nên chúng ta rất sợ khi nghe đến ái dục, và hay có thói quen phản ứng mù quáng là khi tâm thức mình khởi một ý niệm gì về dục, chúng ta liền vội vàng trấn ngự, loại trừ. Có khi tệ hại hơn, chúng ta xem nó là một tội phạm rất nghiêm trọng nên tự mình gia cố thêm lực đề kháng đối với năng lực ái dục tự hữu từ bên trong, và điều này sinh ra phản ứng ngược lại rất khó cho ta tu tập.

Trong thế giới người tu, Tăng cũng như Ni rất nhiều dạng bệnh phát sinh do chúng ta xem ái dục là một năng lượng xấu ác cần phải hủy diệt. Khi chúng ta muốn đè nén, trấn áp thì nó quay trở lại quấy phá tự thân. Nhẹ sẽ làm cho thương tổn hình hài, nặng nó làm cho tâm lý ta biến đổi. Chúng ta phải rất cẩn trọng điều này, và khả năng hay nhất có thể chữa trị tất cả bệnh trạng phát sinh từ năng lực dục là phải nhận diện rõ mặt mà thôi.

Điều chúng ta cần thận trọng đối với dục là hãy nhìn cho rõ mặt. Khi có niệm dục nổi lên, chúng ta chỉ cần nhìn thôi là đủ. Tại sao chỉ cần nhìn thôi là đủ? Khi chúng ta thực tập giỏi, chỉ cần nhìn được nó thì nó là đối tượng, là cái bị mình nhìn, nó không phải là mình, nó bị mất đi sức mạnh và nó sẽ tự loại trừ. Tất cả những gì mình nhìn được, nhận biết được đều không phải là ta mà ta là cái nhìn. Nhìn được là tuyệt vời. Nhìn là một pháp tu.

Nếu nhận ra được phương pháp tu để thực tập thì chúng ta sẽ cảm thấy rất là bình thường trong vấn đề tiếp xúc hay giao tế với bên ngoài.

Không bao giờ có một niệm sinh khởi, hiện diện trong tâm thức của chúng ta mà không có câu nói thầm. Chắc chắn không một ai trong chúng ta không có những thì thầm khi nghĩ đến bất cứ điều gì mà mình có cảm tình. Nhưng ý nghĩ sinh khởi thì chúng ta liền trấn ngự hay cố ý loại trừ, và cho những ý tưởng đó là có tội, phạm giới tức chúng ta đã tạo thành một bãi chiến trường ngay trong tâm thức mình. Tâm ta như một dòng chảy xuôi nếu tu tập không giỏi, không khéo, ta cứ chặn dòng chảy thì ở mức độ cạn chúng ta sẽ nhức đầu, tức ngực, mệt mỏi. Nặng hơn sẽ làm chảy máu mũi và xa hơn là đưa đến tình trạng bất bình thường.

Dòng chảy tâm thức là dòng sinh tâm lý vận hành rất tự nhiên, nếu chúng ta khởi công phu kiểu đó chắc chắn làm cho tâm phản ứng tác hại lên cơ thể. Cho nên điều chúng ta có thể làm được là mời sự nhận biết có mặt. Hãy nhận biết sự có mặt của nó. Hãy an trú tâm nơi sự nhận biết mà đừng đồng hóa mình vào dòng chảy ý thức đang vận hành. Hãy để nó tự nhiên và rồi nó sẽ tự bốc khói bay đi.

Tự thân ái dục nếu chúng ta không thù ghét, không trấn ngự, không khởi tâm thức sợ sệt muốn hủy diệt thì trong sinh hoạt bình thường không xảy ra những tình trạng phức tạp, bệnh hoạn tâm lý khó chữa trị. Cho nên những tiếp xúc trong đời chúng ta không có những dấu ấn, những ấn tượng, không gây thành bệnh chứng để trở thành vấn đề cho ta phải đề kháng.



Một trung tâm sinh hoạt tôn giáo mang tính chất Tây phương, tu sĩ của những trung tâm ấy họ sinh hoạt, học tập tiếp cận xã hội bình thường, đời sống họ tươi mát, trong sáng và thánh thiện. Có những trung tâm, đại chúng cùng học tập, giao tiếp gần gũi thân tình như anh chị em nhưng số lượng người xuất gia bỏ ra đời rất ít, không đáng kể so với những trung tâm tu học mà người ta đặt pháp quy nặng nề, kỳ thị đối kháng giới tính, và cắt đứt quan hệ đời thường.

Trái lại có những trung tâm, tu viện kín cổng cao tường, sống giam nhốt thân tâm trong điều kiện vật lý và hủy diệt sinh lực của đời sống tâm lý, nên đã tạo thành sự mất quân bình lớn lao cho các cộng đồng tu. Đây là hiện trạng chung của nhiều truyền thống tôn giáo chứ không riêng gì trong đạo Phật.

Từ điều này, cho chúng ta thấy khi mình xem ái dục là nguy hiểm, không dám đối diện, không dám nhìn rõ mặt từ bên ngoài cho tới pháp hành bên trong đã gây ra phản ứng ngược tạo thành một tệ trạng lớn vô cùng.

Chúng ta phải thông minh, cẩn trọng trong việc tu mới có thể thành công, và tự mình phải là thầy của mình trong cách hành trì.

– ***“Sử nhân ngu tệ giả ái dử dục dã.”***

Ái dục ngăn che, lấp mờ trí tuệ, phát sanh bao họa hại và cản trở đời sống tu của chúng ta.

Đối chiếu đời sống tu với đời sống của những người có gia đình, chúng ta thấy đời sống gia đình dù là những Phật tử vợ chồng đều đồng thuận, phát tâm hướng thượng, phát tâm thẳng tiến trên con đường tu cũng vẫn có những trở ngại trong việc thực tập Thiền quán. Chỉ có đời sống độc thân mới có thể đi vững vàng, đi nhanh trên con đường thực tập.

Con đường tâm linh vốn là con đường độc hành, độc bộ. Khi ta vướng mắc vào vật chất, tiền tài, với những sở thích riêng tư vốn đã khó khăn cho việc tu tập, huống hồ là vướng mắc tình cảm vào một con người, vào đời sống gia đình thì mức độ khó khăn càng tăng lên rất nhiều.

Con người vốn là một sinh vật mà trạng thái tâm lý thay đổi liên tục, đâu phải bình thường như một món đồ. Chỉ giải quyết những vui buồn, bất an của chính ta cũng đã quá mệt mỏi rồi. Lại còn phải cưu mang, chịu đựng thêm người kia; một gánh nặng đè lên cuộc sống mình thì còn giờ đâu cho chúng ta tu.

Ở đây có một số quý vị đã từng trải qua đời sống gia đình đều thấy niềm vui tuy có nhưng rất ít, và hạnh phúc thì bé nhỏ vô cùng, không đủ bồi đắp vào những đau khổ, lo lắng, phiền muộn của đời sống thân tâm. Vậy nên làm cuộc khởi hành đi về





chốn vô sinh bất diệt và an trú trong Niết Bàn tự tâm bất buộc chúng ta phải đi bằng đôi chân của đời sống độc thân. Chỉ có đời sống độc thân chúng ta mới có thể hoàn thiện hành trình tâm linh của chính mình, chúng ta mới có thể ban tặng, hiến dâng tuệ giác của mình cho người khác được.

#### 4. Đối chiếu đời sống tăng đoàn quá khứ và hiện tại.

Cả chiều dài đạo Phật phát triển đã đi qua nhiều cuộc chuyển mình cho tới hôm nay là từ đời sống của tăng đoàn được diễn tả bằng: **“Khất cầu thủ túc, nhật trung nhất thực, thọ hạ nhất túc.”**

Người xưa chỉ xin ăn vừa đủ. **“Ngày ăn một bữa. Đêm ngủ một lần bên một gốc cây thôi”**, nhưng khi đạo Phật vào Trung Hoa thì có những chuyển biến rất khác, và từ đời sống: **“Khất cầu thủ túc, nhật trung nhất thực.”** cho đến lúc xây dựng được Già lam có trú phòng, có điền sản, trồng trọt cấy cày... là một quá trình kéo dài mất cả trăm năm để thành hình một cơ chế mới.

Từ sơ khởi tăng đoàn du hành dần dần định cư và trở thành những trung tâm tu học, có điền viên canh tác là một bước chuyển mình trong đời sống Sa môn và đã đóng góp rất lớn cho xã hội. Không phải người tu chúng ta cứ khư khư mỗi ngày giữa trưa ăn một bữa, ngủ dưới tán cây một lần là tốt. Điều kiện xã hội, văn hóa mỗi nơi, mỗi thời đều khác. Ấn Độ khác, Trung Hoa khác, Việt Nam khác, và trên đất Mỹ lại càng khác. Cho nên để tồn tại cần phải có một cuộc chuyển mình tất yếu. Dĩ nhiên trong bất cứ một thay đổi nào cũng mang theo những điều tích cực cũng như tiêu cực.

– Ở mặt tiêu cực, chúng ta thấy trong dòng chảy lịch sử Phật giáo Trung Hoa khi những trung tâm tu học phát triển mạnh, chư tăng bắt đầu có đời sống sung túc, quá đầy đủ về vật chất đưa dần đến sự suy thoái, tăng chúng phát triển hỗn tạp là vào thời kỳ mà những bậc vua chúa đặc biệt ưu ái đến đạo Phật. Nhà vua xem đạo Phật là chỗ tựa nên hết lòng yểm trợ, nâng đỡ thì những thành phần bất hảo, thiếu học xuất gia rất nhiều trong đạo. Thành phần này tạo thành một tập thể tăng

già ô hợp, qui chế nhà chùa không ràng buộc, giới pháp lỏng lẻo nên phẩm chất người tu xuống thấp vô cùng.

Sau thời kỳ băng hoại thường có những cuộc pháp nạn xảy ra, lúc ấy nhà vua bắt chư tăng phải hoàn tục. Bắt chư tăng phải thi cử để có Độ điệp mới được chứng nhận cho làm người tu. Và làn gió thanh trừng quét ngang qua đã đào thải, loại trừ bớt đi ít nhiều những thành phần không thực sự có phẩm chất người tu.

Tuy nhiên, ở mặt tích cực. Thừa đại chúng, nền văn minh của con người có mặt ngày hôm nay là do con người biết sống định cư. Khi con người bắt đầu dừng lại, không còn lang thang du mục, họ biết dừng lại trên những cánh đồng bên lưu vực của những con sông lớn thì nền văn minh cũng bắt đầu lộ dạng.

Nếu như chúng ta cứ phải một ngày ăn một bữa, tối dưới một tán cây chỉ ngủ một lần, rồi nay đây, mai đó hoài thì công trình đóng góp vĩ đại của Đức Phật sẽ đi về đâu? Thế nên ở mặt tích cực mà nhìn thì đời sống định cư tại Già lam, tự viện đã làm nên dòng chảy sống động của Đạo Phật như hiện đại. Chúng ta biết rằng nếu không có đời sống tự viện nuôi dưỡng cho Đạo Phật chắc chắn tất cả mọi lãnh vực từ giáo lý cho đến văn hóa, học thuật, nghệ thuật... sẽ không có tầm mức đồ sộ như ngày hôm nay, và đôi lúc có thể bị nhận chìm, tiêu hoại bởi chiều cao của làn sóng văn minh.

Từ đời sống thô sơ khất thực của Tăng đoàn quá khứ cho đến đời sống định cư trong những già lam, những trung tâm, tự viện to lớn đầy đủ tiện nghi như ngày hôm nay là một bước chuyển mình rất dài và tất yếu cần có để Tăng đoàn và Phật giáo tồn tại.

Mọi cuộc chuyển mình nào cũng thế, nó mang theo khả năng đóng góp lớn lao, tích cực đồng thời bên cạnh vẫn có những tiêu cực đi kèm. Đó là điều tự nhiên của đạo Phật trong dòng chảy của sự phát triển.

# Ngôi Nhà Chánh Niệm

-----  
*Sayādaw U Jotika | Tâm Pháp Chuyển Ngữ*

Tôi muốn tặng các bạn một món quà bằng những lời nói của mình. Giá trị của những lời nói tốt đẹp là không thể đo lường, còn giá trị của món quà vật chất thì luôn có giới hạn. Nếu bạn tặng một món quà vật chất cho bạn bè mình thì họ có thể sử dụng nó cho đến khi rách nát hoặc hư hỏng, điều chắc chắn sẽ xảy ra trong một ngày nào đó. Nhưng lợi ích của lời nói thì không cùng.

Một lời nói, một tư tưởng nhỏ bé nhất cũng sẽ được một người biết trân trọng những lời hay ý đẹp ghi nhớ và suy ngẫm nhiều lần, và rồi quan điểm và tư tưởng của người ấy sẽ dần dần thay đổi; khi anh trưởng thành lên thì cuộc đời anh cũng sẽ thay đổi ngày một tốt đẹp hơn. Nếu một tư tưởng thiết thực và lợi ích được áp dụng và thực hành trong thực tế của cuộc sống, nó sẽ mang lại những lợi ích vô cùng to lớn.

Cá nhân tôi cũng rút ra được nhiều tư tưởng và kiến thức từ trong sách vở và từ những suy tư về chúng, nghiền ngẫm nhiều lần và cố gắng đem ra áp dụng, nhờ vậy tôi đã đạt được những tuệ giác sâu sắc ở nhiều tầng mức khác nhau. Đó là lý do tại sao tôi thường có sự thoả mãn sâu sắc khi đọc qua thậm chí chỉ là một hoặc hai dòng chữ thực sự có ý nghĩa.

Tôi cảm thấy vui sướng và thoả mãn với những tư tưởng cao đẹp, như thể chúng là những viên đá quý Rubi nhỏ bé. Vì vậy tôi muốn dùng những lời hay ý đẹp để làm món quà tri thức miễn tặng tất cả các bạn.

Bài pháp này được dựa trên sườn của một bài thơ rất hay về Phật Pháp. Sách tôi thường chọn đọc nói chung là những sách về triết học, những chủ đề mang tính tư duy hoặc những sách có liên quan đến Phật Pháp. Dựa trên những gì đã học hỏi, tiếp thu được từ sách vở, tôi tư duy về chúng, đánh giá lại các sự kiện đã được viết đi viết lại



nhiều lần trong sách, so sánh với những kiến thức của bản thân và rồi đem ra kiểm nghiệm trong thực tế cuộc đời. Tôi muốn khuyến khích các bạn cũng nên làm như vậy. Tất cả những gì tôi có thể làm được là nói cho các bạn biết - còn việc có thực hiện trên thực tế hay không là tùy thuộc vào chính bạn.

Bởi vì bài pháp này dưới thể một bài thơ nên ngôn từ rất ngắn gọn, hàm súc nhưng ý nghĩa của nó thì vô cùng rộng lớn và sâu sắc. Những

bài kệ (*gathas*) được Đức Phật thốt ra, về cơ bản là những bài thơ; một số câu kệ trong ngôn ngữ Pāli mang ý nghĩa hết sức sâu sắc. Chẳng hạn **“appamādo amatam padam”** có nghĩa là: không phóng dật (*nghĩa đen là không xao lãng, buông lung - appamādo*) là bất tử (*amatam*) - nói cách khác là nhân đưa đến Niết Bàn (*padam*). Những từ rất ngắn ngủi, nhưng bạn có thể mở rộng ý nghĩa của chúng ra xa đến mức mà sự thông minh và trí tuệ của bạn có thể làm được. Tôi đã cố gắng để hiểu được ý nghĩa của những từ này trong biết bao nhiêu năm trời. **“pamādo maccuno padam”** nghĩa là: phóng dật (*pamādo*) sẽ dẫn đến (*padam*) cái chết (*maccuno*). Những từ này mang một ý nghĩa thật sâu sắc.

*Appamādo amatam padam*  
*Pamādo maccuno padam.*

Ngôn từ của bài kệ Pāli này thì có hạn, nhưng ý nghĩa của nó thì mênh mông vô hạn. Nghĩa của nó là: không phóng dật dẫn đến bất tử; phóng dật dẫn đến tử vong (*vòng sanh tử luân hồi*). Tôi đã phải mất bao nhiêu năm trời để cố gắng thấu suốt ý nghĩa của nó và hiểu được những từ này.

*Appamatta na miyanti*  
*Ye pammatta yatha mata*

Nghĩa của hai câu này là: **“Người không phóng dật sẽ không bao giờ chết. Kẻ thất niệm, phóng dật thì sống cũng như đã chết rồi”**.

Nếu sống thật chánh niệm trong một thời gian dài, khi đó bạn sẽ nhận thấy rằng sống phóng dật, không chánh niệm tự biết mình quả là một cuộc sống vô vị và khô cứng. Những người không có chánh niệm không thể cảm nhận được sự sống động của cuộc đời một cách thực sự. Khi bạn đã thực sự sống miên mật cùng chánh niệm, càng chánh niệm bạn sẽ càng hiểu được ý nghĩa của những lời tôi nói.

Trong đạo Phật, nếu chỉ dừng lại ở văn tuệ (*sutamayā paññā - kiến thức sách vở*) và tư tuệ (*cintamayā paññā - hiểu biết do tư duy, suy ngẫm*) thì chưa đủ. Trước kia, tôi cứ nghĩ rằng mình đã hiểu rất nhiều về Phật Pháp thông qua kiến thức tổng quát và tư duy tri thức của mình, nhưng khi bắt đầu hành thiền và nhìn nhận mọi việc từ kinh nghiệm

của chính mình thì tôi mới nhận ra rằng khoảng cách giữa văn tuệ, tư tuệ với tu tuệ (*bhavanāmayā paññā - trí tuệ phát sinh từ kinh nghiệm trực tiếp*) xa vời đến mức nào. Bạn không thể hiểu được ý nghĩa của danh (*nama*) và sắc (*rūpa*) qua sách vở. Chỉ khi bạn đã gia công tinh tấn trong thiền tập thâm sâu, khi chánh niệm (*sati*) và định tâm (*samādhi*) của bạn đã chín muồi, bạn mới nhận ra được bản chất của danh và sắc: đó chính là Tuệ phân biệt danh - sắc (*namarūpaparicheda ñāṇa*). Rồi khi niệm và định mạnh mẽ hơn, bạn sẽ nhận ra được quan hệ nhân quả giữa danh và sắc: Đó là Tuệ phân biệt nhân duyên (*paccayapariggaha ñāṇa*). Tuệ giác này còn vi tế và sâu sắc hơn. Nếu tiếp tục phát triển tuệ giác này, bạn sẽ đạt được Tuệ thẩm sát (*sammasana ñāṇa*) - hiểu biết sâu sắc về ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã (*anicca, dukkha, anatta*). Đến trình độ này, chánh niệm thuần túy và quá trình quán chiếu bằng tư duy, suy nghiệm có thể vẫn còn đan xen, trộn lẫn với nhau. Khi tuệ quán (*vipassana ñāṇa - tuệ minh sát*) đã chín muồi thì không còn tư duy nữa; chỉ có kinh nghiệm trực tiếp về sự sanh diệt. Khi đó bạn sẽ nhận ra rằng vô thường là cái không thể diễn tả cho bất cứ người nào hiểu được. **“Mọi thứ đều là vô thường, tất cả đều sanh và diệt ngay tức thì”**, cái câu mọi người vẫn hay nói đó, chẳng qua chỉ là những hiểu biết về mặt tri thức của họ mà thôi. Còn bản chất của thực tại chân đế (*paramattha*) luôn nằm ngoài phạm vi của ngôn từ.

Khi bạn chấp hai bàn tay lại, chúng đụng nhau và bạn cảm nhận được cảm giác nóng, mềm và sự chuyển động. Không có cách nào để diễn tả cảm giác này bằng ngôn từ. Bạn chỉ có thể biết cảm giác khi thực sự xúc chạm và cảm nhận nó. Và trong sự xúc chạm này, tôi muốn các bạn nhận ra rằng chỉ có các cảm giác nóng, mềm, sự chuyển động - chỉ những tính chất này thôi - không phải bàn tay, không có **“tôi”**, không hình thể, không đáng điều nào cả. Bạn phải thực sự cố gắng nhiều. Điều đó nằm ngoài ngôn từ.

Thậm chí ngay cả tầng tuệ giác cơ bản nhất, đơn giản nhất cũng không thể diễn tả được bằng ngôn từ. Để diễn tả nó, bạn phải giải thích bằng nhiều cách và sử dụng rất nhiều từ ngữ. Để hiểu được, người nghe cũng phải giải đoán những từ

ngữ đó đúng trong ngữ cảnh của nó. Đôi khi bạn phải dùng đến cả các ví dụ và ẩn dụ. Để diễn tả một điều nằm ngoài phạm vi ngôn từ phải cần rất nhiều sự giải thích bằng từ ngữ, bằng các lối nói ẩn dụ và ví dụ.

Ở đây, tác giả của bài kệ cũng dùng những ẩn dụ để diễn đạt những điều ông muốn nói. Tôi muốn các bạn hãy cố gắng hiểu những gì mà tác giả muốn nói ở đây. Hãy cố gắng ghi nhớ trong tâm và suy nghĩ, tư duy về nó theo cách riêng của bạn.

Tôi sẽ giảng chi tiết khi đi qua từng đoạn cụ thể của bài kệ, nhưng điều đó không có nghĩa là tôi sẽ chuyển tải được toàn bộ ý nghĩa mà tác giả muốn chuyển đến các bạn. Thực ra, cuối cùng tôi cũng không phải là một người cái gì cũng biết. Tôi muốn các bạn hãy mở rộng nó ra và sử dụng cách tư duy logic của chính bạn.

## 1) Người tôi chẳng có mẹ cha. Đất trời tôi nhận mẹ cha sinh thành.

Đây là những lời nói của một con người. Con người là một phần của thực tại chế định (*samuti sacca*) hay còn gọi là khái niệm tục đế (*paññati*). Người đó có cha mẹ. Tôi chưa từng bao giờ gặp một người nào không có cha mẹ cả, nhưng đây là con người ở trong thơ ca. Ông có cha mẹ nhưng ông không nói đến họ. Ông muốn nói rằng ông xem trời và đất như cha mẹ mình. Đây là một lối nói ẩn dụ. Nói ngắn gọn thì trời và đất chính là tự nhiên.

Nếu suy nghĩ về nó một cách sâu sắc, bạn sẽ hiểu rằng chúng ta đã từng lăn trôi qua không biết bao nhiêu kiếp sống và đã từng có vô số cha mẹ. Chúng ta mang một món nợ sinh thành quá lớn với cha mẹ chúng ta trong kiếp sống này và cả với cha mẹ trong vô số kiếp quá khứ nữa, nhưng có ai trong đó chúng ta có thể nói là cha mẹ của mình trong cả vòng luân hồi dài đằng đằng này? Điều đó là không thể có. Chúng ta luôn luôn thay đổi mẹ cha và đôi khi lại có cha mẹ là những người đã từng là cha mẹ của mình trong những kiếp quá khứ.

Ở thành phố Yangon này có một người đàn ông, sau khi chết, ông ta tái sinh trở lại làm con của con trai mình, lúc đó con dâu đã trở thành mẹ và con trai đã trở thành cha của ông ta. Hãy xem, cuộc đời và vòng luân hồi này có những điều không thể tin được như vậy đấy, thật là kỳ lạ và thâm sâu, vi diệu. Nếu chúng ta hiểu được những điều này, nó sẽ khiến chúng ta đối xử với nhau thân ái và tốt đẹp hơn nhiều. Vòng sanh tử luân hồi này dài vô tận, dài đến mức Đức Phật nói rằng, không có một chúng sanh nào chưa từng là bà con, họ hàng thân thích của chúng ta cả.

Nếu có một cái nhìn sâu sắc về vòng sanh tử luân hồi, hẳn là chúng ta sẽ đối xử với nhau một cách trân trọng và nhẹ nhàng hơn nhiều; chúng ta sẽ thấu hiểu và tha thứ cho nhau nhiều hơn, kiên nhẫn với nhau hơn và biết làm việc vì lợi ích của người khác hơn. Nếu không có một thái độ như vậy, con người chúng ta sẽ trở nên rất ngã mạn. **“Chúng nó”, “tôi”, “cao”, “thấp”** và rất nhiều cách phân biệt đối xử khác. Hãy cố gắng hiểu rõ thế nào là cuộc đời và vòng sinh tử luân hồi, để chúng ta có thể nuôi dưỡng một tấm lòng nhân ái, trân trọng lẫn nhau, không khinh rẻ, coi thường một ai cả.

Một người bạn của tôi, kiếp trước vốn là một phụ nữ, bị chết trong một ca đẻ khó. Trong kiếp này, người đó tái sinh lại làm một người đàn ông. Bạn thấy đấy, bạn cũng có thể là một người phụ nữ bây giờ và là một người đàn ông ở kiếp sau v.v.. và sẽ còn mãi mãi tiếp tục như thế nữa.

Có một bà cụ già chết đi và tái sinh làm đứa cháu trong chính gia đình ấy. Khi thằng bé đã đủ lớn khôn để hiểu biết mọi việc thì nó bắt đầu cư xử, nói năng y hệt như bà cụ già ở kiếp trước của nó. Nó nhận ra những ngôi chùa và những vật dụng nó đã từng cúng dường trong kiếp trước, khi được nhìn thấy lại những vật dụng ấy, và khi xem ảnh bà cố của nó, thì nó nói rằng: đây chính là tôi! Trong kiếp trước, khi là một bà cụ già, nó đã rất muốn được trở thành đàn ông, đó là lý do tại sao kiếp này nó được sanh làm đàn ông, dĩ nhiên là như thế!

Bạn có nghĩ là những sự kiện này thật thú vị và thật đáng sợ không? Điều đó có làm thay đổi cách nhìn của bạn về mọi thứ hay không? Vì vậy, hãy đối xử với mọi người trong sự hiểu biết về sanh tử luân hồi.

Trong kiếp sống này, hình dáng bên ngoài và cơ thể của bạn được cha mẹ ban cho, song để được sinh ra trong gia đình cặp cha mẹ này thì điều đó lại được quyết định bởi nghiệp của bạn (*kamma*). Nghiệp tạo cho bạn tâm tái sinh (*patissandhi citta* - *tâm tục sinh* hay *kiết sanh thức*) - cha mẹ không thể cho bạn được điều đó. Tất nhiên, bạn cũng phải có mối liên hệ nào đó với cha mẹ mình trong một kiếp nào đó trong quá khứ rồi.

Nghiệp có nghĩa là nghiệp thiện (*kusala kamma*) và nghiệp bất thiện (*akusala kamma*), chứ không phải có một đấng toàn năng nào mà bạn không hề biết đến sẽ thao túng, giật dây bạn theo ý muốn của ông ta. Đó chỉ là những nghiệp thân (*kayakamma*), nghiệp khẩu (*vacikamma*) và nghiệp ý (*manokamma*) mà bạn đã gieo tạo trước đây mà thôi.

Mỗi một tâm xảy ra, dù đó là tâm tốt hay tâm xấu, cũng đều để lại một tính chất nào đó. Mặc dù cái tâm thể hiện tính chất đó, tự thân nó đã diệt mất hay đã tan hoại hoặc biến mất - nhưng tính chất của nó thì vẫn còn để lại đằng sau, theo cách này hay cách khác, nó sẽ còn hiện hữu ở trong những tâm sanh khởi kế sau đó. Điều này thật là sâu sắc và khó hiểu. Đức Phật nói rằng **“*kammavipako acinteyo*”-“*ngiệp quả là điều bất khả tư nghĩ*”** (*không thể nghĩ bàn*). Điều này nằm ngoài khả năng hiểu biết của tư tưởng - nó đòi hỏi phải có một loại trí tuệ cao hơn mới có thể nắm bắt và hiểu được nó.

Mọi hành động về thân, khẩu, ý của chúng ta (*kayakamma*, *vacikamma*, *manokamma*) đều mang tính chất thiện hoặc bất thiện. Nghiệp thiện (*kusalakamma*) hay nghiệp bất thiện (*akusalakamma*) là những tính chất của tự nhiên; chúng không chỉ đơn thuần là những khái niệm hay ý tưởng. Tôi muốn các bạn hãy hiểu điều này một cách thật sâu sắc; không phải vì chúng ta nghĩ điều này là thiện mà nó sẽ trở thành thiện,

cũng không phải chúng ta cho điều kia là ác mà nó sẽ thành ác được đâu. Chúng chỉ là các tính chất của tự nhiên. Chẳng phải vì bạn quyết định rằng ớt phải có vị ngọt mà làm cho ớt trở thành ngọt được. Cái gì tự nhiên nó đã là cay thì luôn luôn nó vẫn là cay.

Như vậy, hiểu theo cách đó, thiện là bản chất hay tính chất của các trạng thái tâm cao thượng - những đặc tính mang lại sự hạnh phúc, là những trạng thái tâm trong sáng và thanh tịnh; thậm chí khi vừa làm xong một việc thiện, chúng ta có thể cảm nhận được niềm sung sướng, hạnh phúc và bình an ngay lập tức. Bất thiện là những điều hạ liệt, phù phiếm, không trong sạch và luôn thiêu đốt, đau khổ - chúng mang lại rắc rối và là nguồn gốc của mọi khổ đau.

Nếu bạn nhìn vào tâm mình và cảm thấy bên trong mình luôn trong sáng, thanh tịnh và bình an, là khi đó thiện pháp đang có mặt. Nếu tâm bạn cảm thấy buồn khổ, thiêu đốt nóng nảy, hung bạo, khô cứng, hạ liệt, thì khi đó không cần phải hỏi cũng biết trong đó đang chứa đầy những điều bất thiện.

Tất nhiên, chúng ta khó có thể nhận diện được ngay tức khắc những thiện pháp hoặc bất thiện pháp vi tế đang sanh khởi trong tâm. Tuy nhiên, nếu Niệm (*sati*) và Định (*samādhi*) mạnh, bạn sẽ thấy được những tâm thiện và tâm bất thiện vi tế này.

Một số người hỏi: **“*Bạch ngài, ngài bảo chúng con phải chánh niệm, nhưng làm thế nào để biến chánh niệm này trở thành thiện pháp?*”**. Họ cảm thấy khó có thể hiểu được ngay vấn đề.

Khi tâm hay biết trực tiếp về một đối tượng nào đó trong hiện tại, hành giả sẽ không còn suy nghĩ gì nữa. Nếu bạn thực sự chỉ hay biết một cách trực tiếp, sẽ không còn tư tưởng nào sanh khởi trong tâm nữa. Nếu tâm chánh niệm mạnh, tâm tham (*lobha*) loại thô sẽ không còn hiện hữu trong tâm được nữa. Nếu tâm chánh niệm thực sự mạnh, thì sẽ không còn một tâm tham nào có thể tồn tại trong tâm, khi đó cũng không còn sân (*dosa*), không ngã mạn (*mana*), ghen tị (*issa*), hiềm



hận (*macchhariya*), trạo cử (*uddhacca*), hối quá (*kukkucca*), hôn trầm thuy miên (*thinamiddha*) và nghi ngờ (*vicikiccha*) gì nữa.

Hãy thử tưởng tượng xem, một nội tâm hoàn toàn không phiền não như thế sẽ tuyệt vời đến mức nào? Nó thực sự trong sạch, bình an và rất sáng suốt - người đã thực hành thiền lâu sẽ biết rất rõ điều này.

Khi bạn duy trì được chánh niệm trong mọi lúc, tâm bạn sẽ luôn luôn mạnh mẽ và đầy sức sống, rất trong sáng và an lạc. Bạn cảm thấy nội tâm mình vô cùng thanh tịnh và cao thượng.

Hãy cố gắng niệm tưởng đến Đức Phật, mỗi khi cảm thấy tâm mình đã thoát khỏi các phiền não, khi đó bạn sẽ thoáng hiểu được thế nào là Đức Phật. Bạn không thể nói là mình đã biết, đã hiểu về Đức Phật chỉ vì mình đã đọc về Ngài trong sách vở. Chỉ khi bạn niệm tưởng đến trạng thái tâm của Đức Phật, trong lúc chính bạn đang chứng nghiệm được một nội tâm sạch bóng phiền não, khi đó bạn mới thoáng hiểu được Ngài và bạn sẽ thấy chính mình đang kính ngưỡng Ngài biết bao. Chỉ khi nào bạn đã tự mình trực tiếp chứng nghiệm được một nội tâm không phiền não, lúc đó bạn mới thực sự hiểu được sự cao thượng của một nội tâm như vậy. Đó là lý do tại sao chánh niệm là một thiện pháp, một tâm đại thiện.

Có rất nhiều điều chúng ta không thể biết, không thể hiểu được về Đức Phật, nhưng chỉ cần biết một điều này thôi, bạn sẽ thấy được Ngài. Có những lúc chính tôi đã kinh nghiệm được điều này. Khi nội tâm tôi cảm thấy thực sự thuần khiết, thanh tịnh và trong sáng, tôi nghĩ, ngay bản thân mình còn có thể cảm nhận được sự an lạc và trong sáng đến thế, thì cũng có thể đoán định được một phần sự trong sáng, tĩnh lặng, thanh tịnh và thuần khiết mà Đức Phật cảm nhận sẽ như thế nào.

Tâm tái sanh (*patisandhicitta* - *tâm tục sinh hay kiết sanh thức*) bị tác động bởi nghiệp. Nghiệp là quy luật tự nhiên – chứ không chỉ mỗi là khái niệm hay ý tưởng. Một tế bào từ người cha và một tế bào từ người mẹ kết hợp lại để trở thành một tế bào hoàn chỉnh khác. Tế bào này lại tự nhân lên

nhiều lần, và nó phải cần chất dinh dưỡng (*ahara*). Không có dinh dưỡng thì nó không thể tự nhân ra được. Dinh dưỡng cũng là một thành phần của tự nhiên. Sau đó, nó cần phải có nhiệt độ thích hợp ở trong tử cung của người mẹ, không được quá nóng cũng không quá lạnh.

Nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), nhiệt độ (*utu*) và dinh dưỡng (*ahara*) là nhân duyên; chúng thuộc về tự nhiên. Không có ai sáng tạo ra theo ý muốn của họ được cả. Nếu bạn hỏi có phải cha mẹ tạo ra không, thì câu trả lời vẫn là không. Tuy nhiên bạn có thể nói rằng tất cả đều được kết nối và liên quan với nhau, mặc dù không có một nguyên nhân nào là duy nhất. Nó xảy ra bởi vì tất cả các điều kiện, nhân duyên thích hợp đã hội đủ. Tất cả nhân duyên đều là những định luật của tự nhiên. Vì thế, nếu bạn suy nghĩ thật cẩn thận và sâu sắc vấn đề này:

***“Người tôi chẳng có mẹ cha, Đất trời tôi nhận mẹ cha sinh thành”***

Nó có ý nghĩa thực sự thâm sâu và vi diệu.

## **2) Tôi đây chẳng có cửa nhà, chỉ có chánh niệm mái nhà che thân**

Sinh ra làm một con người, ai chẳng cần có một chỗ trú ngụ với mái che, với tường bao và nền nhà. Dù xấu hay tốt, ít nhất bạn cũng cần phải có một mái nhà đỡ nắng che mưa, có tường chắn gió, có nơi để nằm. Nhưng tác giả không nói đến một nơi chốn vật chất, lầu son gác tía mà con người lao tâm khổ tứ xây nên để làm chỗ trú ngụ cho cái thân vật chất này. Tác giả muốn nói đến một điều thật sự sâu sắc, cái ông muốn nói đến là một tâm sở - ông lấy chánh niệm, lấy sự tỉnh thức biết mình làm ngôi nhà của mình. Điều này thật sâu sắc - người nào đã thực hành và làm cho chánh niệm của mình trở nên miên mật sẽ hiểu được sự thâm sâu, vi diệu và tác động lớn lao của những lời nói này.

Mang cái thân người này, nếu không có một mái nhà che thân, làm sao chúng ta có thể sống cho qua ngày đoạn tháng? Nay đây, mai đó chẳng có chỗ nào ổn định, không có nơi nào để gọi là

ngôi nhà của mình. Không có nơi chốn nào là chắc chắn - đang sống yên ổn ở một nơi này, có chuyện gì xảy đến lại bươn bả đi tìm nơi khác. Không được xã hội trân trọng và dĩ nhiên là nhiều nguy hiểm, từ thời tiết, từ bệnh tật, trộm cắp và nhiều thứ nữa. Con người vô gia cư cả đời cứ chạy vòng quanh chỗ này chỗ kia, lủi thủi, cô đơn và vô giá trị.

Một cái tâm không chánh niệm cũng như vậy. Ở chỗ này một chút, chỗ kia một tẹo, không bao giờ đang hoàng, quang minh chính đại. Một cái tâm như vậy sẽ gặp rất nhiều nguy hiểm từ các đối tượng bất thiện, tham, sân, ngã mạn..v.v.. Nếu tâm bạn được sống trong ngôi nhà chánh niệm, nó sẽ được an toàn, được bảo vệ chu đáo và tránh khỏi mọi hiểm nguy. Nó sẽ có được sự ổn định và phẩm giá con người.

## Chánh niệm là ngôi nhà của tâm

Người sống không chánh niệm có một nội tâm vô gia cư, vật vờ, khắc khoải. Cái tâm đó đi chỗ này, đến chỗ nọ, buông lung, tán loạn không chủ đích - một cái tâm thực sự tháo động và bất an.

Khi bạn vừa mở mắt thức dậy và có chánh niệm, hãy thực hành niệm hơi thở (*anapana*) ngay lập tức. Bạn hít thở thật sâu để cơ thể nhận được nhiều oxy hơn. Não của chúng ta cần rất nhiều oxy, vì vậy khi bạn vừa tỉnh giấc, còn cảm thấy mơ màng buồn ngủ, hãy hít thở vài hơi thật sâu, nó sẽ làm cho não bạn trở nên tươi mới và sáng suốt. Hơn nữa, việc bạn chú tâm vào hơi thở sẽ kéo chánh niệm quay lại và nó sẽ làm tâm bạn thêm tỉnh thức. Làm như vậy, bạn thu được cả hai lợi ích cùng một lúc.

Hành thiền một chút trong tư thế nằm rồi ngồi dậy và tiếp tục ngồi thiền ngay tại chỗ, ở trên giường. Bạn có thể vệ sinh thân thể sau. Ngay khi vừa tỉnh dậy là ngay khi đó bạn chánh niệm, tự biết mình.

Khi đã duy trì được đà chánh niệm liên tục và thành công trong một thời gian nào đó, thì một nội tâm trong sáng, thuần tịnh, an lạc và tĩnh lặng sẽ bắt đầu đến với bạn.

Bắt đầu một ngày mới bằng một tâm thiện, một tâm thiện, đó quả là một điều phúc lạc thực sự, quả là chân hạnh phúc cho đời. Bạn chưa rửa mặt ư, cũng chẳng sao cả. Cái tâm còn quan trọng hơn việc ấy nhiều.

Sau khi đã ngồi thiền tại chỗ như vậy một lúc rồi (*nếu bạn ngủ trên một chiếc giường*), hãy nhẹ nhàng nhắc chân ra khỏi giường và tiếp tục chánh niệm hay biết các cảm giác xúc chạm của bàn chân với sàn nhà. Rồi giữ chánh niệm khi bạn đi rửa mặt, biết rõ các cử động của mình, các cảm giác xúc chạm, hay biết cả sự chánh niệm của mình và tất cả. Hay biết mọi thứ khi bạn đang làm - bạn cũng không cần phải dùng đến ngôn từ để niệm thầm hay ghi nhớ các hành động đó. Mọi sự xúc chạm - không cần thiết phải niệm câu gì hay tụng đọc cái gì cả - chỉ cần hay biết nó. Cái **“hay biết mọi sự xúc chạm”** này chính là cái tôi muốn các bạn thực hành.

Ngay cả khi sự thực hành của bạn đã tiến bộ, Niệm và Định của bạn đã có thể bắt được những đề mục vi tế hơn, bạn cũng không nên bỏ niệm hơi thở và chánh niệm đối với các xúc chạm như là một nền tảng thực hành căn bản của mình.

Sau đó, bạn có thể tụng kinh một chút, rải tâm từ một chút rồi ngồi xuống hành thiền. Sau thời tọa thiền, bạn phải đi ăn sáng, làm việc nhà và hãy cố gắng giữ chánh niệm càng nhiều càng tốt khi làm những công việc ấy. Đừng lo khi chánh niệm của bạn còn hơi hợt; ngay cả chỉ một chút xíu chánh niệm thôi cũng có lợi ích rất lớn cho bạn rồi.

Nếu bạn cố gắng thực hành như thế, dù chỉ để duy trì được một chút chánh niệm trong suốt cả ngày, bạn sẽ dần dần nhận thấy sức mạnh của tâm mình ngày càng tăng trưởng theo thời gian. Khi năng lực của tâm đã vững vàng, bạn sẽ thấy rằng khi bạn buông lỏng, thư giãn thoải mái và ngồi xuống hành thiền, chỉ trong vòng phút tâm bạn đã được định tĩnh và tập trung - định tâm đến thật dễ dàng.

Sau bữa ăn sáng và các công việc khác sẽ là những việc bạn cần làm - đến cơ quan hay làm công chuyện, thực hiện những trách nhiệm, bổn

phận khác của mình. Nếu bạn tự lái xe, hãy chánh niệm biết rõ khi mở cửa xe, khi ngồi xuống, đóng cửa, tra chìa khoá điện, mở máy, hay biết tiếng động cơ xe khi khởi động, hay biết động cơ đang rung lên nhẹ nhẹ khi bạn lái xe đi. Hãy cố gắng hay biết tất cả những điều này khi bạn đang làm - dù chỉ là biết một chút chút thôi cũng được. Nó không khó lắm đâu, bạn cứ thử xem. Trên đường đi, hãy chánh niệm hay biết tất cả những gì xảy ra. Lái xe một cách thật kiên nhẫn. Khi bạn đợi đèn xanh đèn đỏ, hãy giữ một cái tâm thật mát mẻ và thư giãn, thoải mái.

Con người hiện đại ngày nay quá bận rộn, đến nỗi ngay khoảnh khắc vừa mở mắt dậy, họ đã bị cuốn vào guồng xáo động ngay lập tức. Họ không có được một giây phút bình an - tâm họ lúc nào cũng đầy căng thẳng. Tình trạng căng thẳng này rất đáng báo động. Điều cần làm là phải luôn luôn tự ý thức, hay biết sự căng thẳng này và thư giãn, buông xả nó ra. Có những sự căng thẳng có thể làm cho bạn trở nên kiệt sức.

Đến nơi làm việc một cách chánh niệm, bất cứ việc gì bạn phải làm trong công việc cũng làm trong chánh niệm; thậm chí chỉ trong vòng giây - cũng cứ hãy chánh niệm. Mọi người thường nghĩ rằng chỉ một chút xíu như vậy chẳng thể mang lại sự khác biệt nào, chẳng có lợi ích gì và họ ngừng lại không làm nữa. Điều đó là không đúng. Bạn phải thử nghiệm nó. Sau một thời gian dài bạn sẽ bắt đầu nhận thấy rằng - thậm chí chỉ một khoảnh khắc chánh niệm ngăn ngủi thôi cũng đủ đem lại một sự bình an nào đó cho tâm hồn, đem lại một sự cân bằng và hòa hợp cho tâm mình. Trong khi làm việc nếu có điều gì đó không được trôi chảy và bạn bức mình cái giận hãy chánh niệm hay biết ngay đó. Nếu đã chút ít thì lúc trở nên dữ sẽ nó liền. để đến mức phải bùng nổ.

Bản chất của sự giận dữ là khi nó xảy ra lần đầu tiên (*bạn tức giận lần đầu*), nó chưa bùng nổ ra ngay - nó vẫn còn có thể kiềm chế được. Nếu lại có một điều gì đó không vừa ý xảy đến, nỗi giận tăng thêm một ít - song bạn vẫn còn kiểm soát được. Một điều gì đó lại xảy ra và nỗi giận lại tăng thêm chút nữa và bạn lại phải cố kiềm chế nó. Nhưng rồi cuối cùng một sự việc dường như

rất nhỏ nhặt và không quan trọng nào đó sẽ đột ngột gây nên một sự bùng nổ ghê gớm, không thể kiểm soát được, bạn không thể chịu đựng thêm một chút nào nữa.

Như vậy tích tụ những bất mãn này gọi sân tàn dư mỗi cái kho hận tiềm tàng ẩn giấu nhân lên. thức quá trình (*domanassa - ưu não*) và luôn chánh niệm quan sát hay ý thức được nó, nó sẽ bị hóa giải. Bản chất của sân hận là: nếu bạn hiểu rõ nguyên nhân của nó một cách thật cặn kẽ, khi đó nó không thể mặc sức hoành hành, phô trương sức mạnh của mình được nữa.

Nếu có thể xử lý được những việc nhỏ nhỏ hàng ngày hay làm bạn khó chịu theo cách như thế này, thì hầu hết những cái kỉnh, khó chịu đó sẽ không bao giờ lên tới mức của một cơn giận bộc phát. Bạn sẽ thấy nhẹ nhõm, trút bỏ được rất nhiều chỉ từ mỗi việc là mình không còn bị bùng nổ trong cơn giận nữa. Những người xung quanh cũng không còn phải chịu đựng những hành động giận dữ của bạn. Và khi làm việc, bạn sẽ làm với một nội tâm bình an, với chánh niệm và trí tuệ, khi đó những phẩm chất tốt đẹp nhất của bạn sẽ bắt đầu được khai mở, thăng hoa và mọi việc đều hoàn thành tốt đẹp hơn xưa.

Bạn có thể nói rằng người nào cố gắng chánh niệm được suốt cả ngày là người đang sống trong chính ngôi nhà của họ, đó là ngôi nhà chánh niệm. Đó là lý do tại sao bạn chỉ có thể hiểu được ý nghĩa của câu kệ ***"Tôi lấy chánh niệm làm ngôi nhà của mình"*** khi chính bạn phải tự mình thực hành. Hiểu biết tâm mình sẽ mang lại cho bạn muôn vàn lợi ích.

An trú  
thanh tịnh

THU PHÁP  
THÍCH NHẬT HẠNH

# Chết Đẹp, Sống Đẹp

-----  
Chân Đăng Nghiêm

*Sư cô Đăng Nghiêm hiện đang tu tập tại Tu viện Mộc Lan, Mỹ. Trước khi xuất gia, sư cô đã tốt nghiệp Y khoa tại UC San Francisco, Mỹ. Dưới đây là bài chia sẻ của sư cô, được trích từ Lá thư Làng Mai năm 2005.*

Hình ảnh con bồ nông đang hấp hối vẫn còn in đậm trong tâm thức tôi. Nó nằm thật yên, mắt nhắm lại, đôi cánh rũ xuống. Hơi thở vào dần dần trở nên cạn hơn và lồng ngực không còn căng lên nhiều như trước nữa. Hơi thở ra có vẻ dồn dập và ít hòa điệu hơn. Con bồ nông không hề để ý đến các thầy và các sư cô đang bao quanh nó. Thỉnh thoảng khi ai đó vuốt đầu hoặc vuốt lưng nó mới chậm rãi mở mắt ra, xòe đôi cánh hoặc đứng lên xê dịch vài bước rồi lại nằm xuống thật yên. Thầy thường dạy chúng tôi: **“Khi một con vật bị thương tích, nó không màng đến chuyện ăn uống hay săn đuổi nữa. Nó tìm nơi thật kín đáo và nằm yên để được nghỉ ngơi và có cơ hội trị liệu vết thương. Con người không biết làm ăn sao mà đánh mất đi cái khả năng tự trị liệu này! Để cảm thấy đau nhức hoặc khó chịu thì lập tức tìm thuốc để chặn cái cảm giác đó ngay”**.

Những năm tháng học ngành y, tôi đã chứng kiến rất nhiều cảnh tượng những người bệnh và những người đang hấp hối. Có người thì gào thét, chửi rủa cho đến khi kiệt sức hoặc chìm vào cơn mê vì y tá phải chích thêm morphine cho họ. Có người thì luôn thấp thỏm, mắt hướng ra dãy hành lang xem có ai đến thăm họ không. Có người thì buông xuôi trong tuyệt vọng và trầm cảm (*depression*). Chỉ thỉnh thoảng tôi mới gặp một người vẫn có thể nở được nụ cười dù thân thể vô cùng đau nhức. Tôi còn nhớ một bà cụ người Mỹ chín mươi mấy tuổi mà tôi đã gặp ở San Francisco General Hospital. Bà vừa đi qua một ca mổ tim,



tiên lượng (*prgnosis*) về sức khỏe của bà cũng không khả quan gì lắm. Vậy mà bà vẫn vui cười kể cho tôi nghe bao nhiêu điều mà bà yêu thích và biết ơn. Đêm đó tôi ngồi bên giường và hát cho bà nghe. Bà nói: **“Thật tuyệt vời! Bà sẽ nhớ mãi trong suốt cuộc đời còn lại của bà!”** (*It's wonderful! I'll remember it for the rest of my life!*). Tôi cười với bà và với ý nghĩ tôi đang có, rằng chắc cuộc đời còn lại của bà sẽ không dài lắm.

Khi tôi chưa đi tu, những cảnh tượng đau khổ của người bệnh làm tôi đau lòng, nhưng tôi không nghĩ rằng họ có sự chọn lựa nào khác. Nó là như vậy

đó! Tôi được huấn luyện làm giảm cơn đau của người bệnh bằng rất nhiều loại thuốc analgesics khác nhau. Từ lúc đi tu, tôi để ý thấy Thầy của chúng tôi và có những chị em chịu đựng cái đau của họ một cách lặng lẽ và dũng mãnh. Những vị đó vẫn đi ngồi thiền và tham dự mọi sinh hoạt của tăng thân, để đóng góp cho tăng thân sự có mặt và sự thực tập của họ. Họ để dành năng lượng của họ bằng cách làm giảm lại và yên lại mọi hành động của thân, khẩu và ý. Chỉ có khi nào họ không thể ra ngoài với chúng thì họ mới ở trong phòng, nằm thật yên, theo dõi hơi thở, buông thư để toàn thân để được nghỉ ngơi và trị liệu. Nhớ lại hình ảnh của những người quần quai, mất tự chủ trong cơn đau và sự hoảng sợ của những người chung quanh, tôi chợt nhận ra rằng tâm thức của người bệnh và người chăm sóc ảnh hưởng rất nhiều qua sự biểu hiện và cách quản lý của căn bệnh. Thân của người tu cũng đi qua sinh, lão, bệnh, tử như tất cả mọi sinh linh khác. Nếu những người xuất gia hay tại gia, chúng ta có thể áp dụng sự tu tập của mình như thế nào để có được sự vô úy (*sự không sợ hãi, non-fear*) trong khi đi qua những cơn đau và những giây phút cuối cùng của đời mình?

Thầy dạy chúng ta phối hợp hơi thở chánh niệm với phương pháp nhận diện đơn thuần để chăm sóc mọi trạng thái của thân và tâm. Thở vào mà biết rằng mình đang thở vào thì đó là chánh niệm về hơi thở vào. Thở ra mà biết rằng mình đang thở ra thì đó là chánh niệm về hơi thở ra. Khi chào đời, mỗi chúng ta đều cất lên tiếng khóc và đó cũng là hơi thở vào đầu tiên của hình hài này. Khi ra đi, chúng ta thở hơi thở ra cuối cùng của hình hài này. Nếu chúng ta chết ở nhà thương Mỹ, bác sĩ sẽ viết xuống bản báo cáo tên của chúng ta, giờ và ngày mà chúng ta đã **“Expired” (Thở ra)**. Chính giữa **“hơi thở Vào của Sinh và hơi thở Ra của Tử”** này là vô vàn hơi thở vào ra khác. Mấy ai trong chúng ta nhìn nhận và trân quý những hơi thở này? Chánh niệm về hơi thở giúp chúng ta tiếp xúc được với sự sống đang diễn biến trong chúng ta. Rồi một lúc nào đó, chúng ta bỗng nhận ra rằng sinh diệt đang xảy ra trong mỗi hơi thở vào, ra.

Nếu không có hơi thở vào thì hơi thở ra không thể xảy ra. Nếu không có hơi thở ra thì hơi thở vào cũng không thể nào có được. Cứ như thế, chúng ta chứng kiến hơi thở và hình hài này đi qua sinh tử trùng trùng điệp điệp. Hơi thở chánh niệm có công năng làm an tịnh tâm của chúng ta. Tâm như chiếc thuyền trôi bập bênh trên vô vàn ngọn sóng của tư duy, tưởng tượng, tính toán, lo âu, sợ hãi. Thân như đất liền trôi trên thuyền cập bến. Hơi thở chánh niệm là dây neo, đem tâm về với thân. Dù tâm vẫn tiếp tục tạo nên từng đợt sóng nhưng hề có dây neo thì tâm không bị mất hút trong biển khơi. Thở vào và có ý thức rằng cơ thể của mình đang có sự nhẹ nhàng, vững chãi thì đó là dùng hơi thở chánh niệm để nhận diện đơn thuần trạng thái của thân. Thở ra và phát giác rằng có một cái cảm thọ nặng nặng đang hiện diện trong lồng ngực của mình thì đó là dùng hơi thở chánh niệm để nhận diện đơn thuần trạng thái của tâm. Mình chỉ nhận diện nó là nó, vậy thôi, không cần phải khen hay chê nó; không cần phải bám theo hay xua đuổi nó. Đó gọi là nhận diện đơn thuần. Đây là sự thực tập có mặt thật sự cho chính mình, như người mẹ trong đêm thâu lặng yên nghe con thở đều đều, nếu con cựa quậy hay khóc lên, mẹ tức thì nhận biết.

Tôi đi học ở trường đời hai mươi mấy năm, và tôi có bằng cử nhân (*Bachelor of Science*) về tâm lý học, nhưng tôi đã không thật sự biết cách chăm sóc thân và tâm tôi. Tôi cứ nghĩ nếu tôi thành công trên con đường học vấn và nếu tôi tìm được một người yêu lý tưởng thì cuộc đời tôi sẽ hạnh phúc, những gì thiếu thốn, mất mát trong quá khứ sẽ được đền bù. Bây giờ tôi nhận ra rằng người yêu thủy chung của tôi chính là hình hài này. Hình hài này có mặt cho tôi trước khi tôi có ý thức về nó. Hình hài này vui với cái vui của tâm tôi, và khổ với cái đau đớn của tâm tôi. Nhiều đêm tôi đã thức trắng để học bài. Bao nhiêu lần tôi sầu khổ, ăn uống không điều độ, mang độc tố vào tự thân. Mắt tôi có khi trở nên đỏ đẫm, bụng tôi phình chướng, tay chân tôi bủn rủn nhưng thân tôi vẫn kiên nhẫn chịu đựng, âm thầm trị liệu những thương tích từ sự bạc đãi vô ý thức của tôi. Tôi cứ nghĩ mặc quần áo đẹp, đi ăn nhà hàng, thoa son, giữ eo là chăm sóc cái thân này. Từ khi đi tu, tôi tập đi, tập đứng, tập nằm, tập ngồi với sự nhẹ nhàng, thông



dong. Tôi tập lắng nghe thân tôi. Khi tôi ăn thức ăn tươi, ít dầu mỡ và gia vị thì bộ phận tiêu hóa làm việc một cách dễ dàng và yên lặng. Thức ăn như cá giả, thịt giả, bánh hộp thật ngon thì bộ phận tiêu hóa phải làm việc cực nhọc để tổng độc tố ra ngoài.

Khi mới vào tu tôi có nhiều cảm xúc rất mạnh, và theo thói quen ngoài đời, tôi thường dùng thức ăn để lấp lấp những khổ đau trong lòng. Có một lần, vì ăn nhiều bánh kẹo nên tôi bụng tôi phình lên thật to, tôi nhìn xuống nó và thấy vô cùng ngao ngán. Tôi dơ nắm tay lên, định thụi cho nó một cái, nhưng bỗng dừng nắm tay tôi buông ra, hai cánh tay tôi chéo ngang trước ngực, tôi ôm tôi vào lòng, nước mắt đầm đìa. Thân tôi có tội tình gì? Có những đêm tôi giật mình thức dậy, cảm nhận cái đau buốt thoáng qua trong khớp xương của bàn tay hoặc ở một nơi khác trong thân thể. Tôi thở vào với sự nhận diện này, tôi thở ra để ôm ấp cái đau của thân. Thân này đã phải chịu đựng biết bao nhiêu điều, nghĩ như vậy tôi càng trân quý hơn về sức khỏe và cái khả năng tự trị liệu của thân tâm. Tôi tập nhìn những gì thân tôi thải ra, mỗi lần tôi chải răng, rửa mặt, đi tắm, đi cầu, đi tiểu. Thân tôi mong manh và đầy sự bất tịnh, có gì để phô trương và nắm bắt? Một tình thương chân thật đối với hình hài này chớm nở trong tôi:

*Thân này của Như Lai  
Là chiếc thuyền vượt biển  
Xin giữ gìn cho đời  
Và nuôi lớn chánh trí.*

Mỗi đêm, trước khi nằm xuống, tôi xoa cái đầu người tu của tôi và dâng lời cảm tạ Phật, Thầy và bao loài đã ban cho tôi một ngày với mọi điều kiện để tu tập. Tôi có ý thức rằng những tập khí tiêu cực của tôi, của mẹ cha và tổ tiên trong tôi vẫn còn rất mạnh, tuy tôi cố gắng tu tập hết lòng, nhưng tôi vẫn còn gây nên những lỗi lầm và vụng về trong cuộc sống hàng ngày. Tôi thành tâm sám hối với Tam Bảo và mỉm cười chấp nhận những yếu kém của mình. Tôi nằm xuống, theo dõi hơi thở vào, ra và nguyện cầu rằng: xin giúp cho con thực tập để con có ý thức về hơi thở cuối cùng trước khi con đi vào giấc ngủ và ý thức được hơi thở cuối cùng

trước khi con lìa cõi đời này. Tôi mỉm cười và cảm thấy thật bình an: Tôi đang tập chết cho thật đẹp mỗi ngày. Cái chết đẹp giúp cho tôi sống đẹp.

## **Chiếc Ô Thiên**

*Con về trời đổ mưa to  
Thầy trao con một chiếc Ô che đầu  
Con không cần trả lại đâu!  
Giữ mà che lúc dãi dầu nắng sương..  
Ô này tên gọi Tình Thương  
Che con trước những nhiễu nhương cuộc đời  
Trước bao thuận nghịch, đổi dời  
Hàng ngày đối diện vẫn cười an nhiên.*

*- Không nghe, không nói, không nhìn  
Thật ra chỉ được bình yên nhất thời !  
Khéo tu, con bỏ .. ‘cái Tôi’  
Là Ô che mát.. mọi nơi an nhàn..*

*Thị phi, phải trái ngoài đàng  
Vẫn nghe như gió.. qua màn lưới giăng  
Lòng mình vẫn sáng như trăng  
Vì buông thành kiến, biệt phân mọi điều..*

*Mưa và nắng cách bao nhiêu ?  
Buồn và vui bởi .. ghét, yêu chấp chùng..  
Tình đời giông tố, bão bùng  
Chiếc Ô Hỷ Xả .. con dùng để che..*

*Đi về, vững bước con nghe!  
Ô là.. bóng mát Bồ Đề tặng con ..*

**Như Nhiên**

# Thấp Đền Bên Kiếp Mộng Du

Thích Tánh Tuệ

Phần lớn những hoạt động của chúng ta là những phản ứng đã được lập trình sẵn và được điều khiển bởi vô thức.... Chúng ta ai cũng thở nhưng chỉ thở một cách tự động vô thức chứ không nhận biết, ý thức hơi thở của mình. Một vị Sư bảo rằng nhiều người sống như người bị mộng du.

Ngay khi chúng ta suy nghĩ rất cẩn thận về một sự việc nào đó cũng rơi vào tình trạng này bởi vì chúng ta sẽ sử dụng những quan niệm, những thiên kiến, những nấc thang giá trị đã có sẵn để áp đặt vào sự việc đó. - Nhiều người có thể không đồng ý là mình bị điều động bởi vô thức, nhưng nếu bình tâm nhớ lại chúng ta sẽ thấy rất nhiều khi chúng ta hành động, nói năng, suy nghĩ hoàn toàn do cơn giận hay cảm xúc điều khiển.

Người ta yêu nhau, tự tử hay giết nhau cũng theo một cách như thế. Freud là người tiên phong nêu lên tâm trí vô thức, theo ông, tâm trí hữu thức chỉ chiếm 1/10 còn tâm trí vô thức chiếm 9/10 trong mọi hoạt động của con người. Đó là lý do tại sao chúng ta phải thận trọng và cần phải chánh niệm tỉnh giác mọi lúc mọi nơi. - Tự tánh các Pháp hay

thực tại hiện tiền đối với mỗi người là tất cả những gì xảy ra chung quanh, trong thân, trong tâm ta thuộc 18 lãnh vực: 6 căn (*mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý*), 6 trần (*sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp*), 6 thức (*nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý thức*).

Sống trọn vẹn với thực tại thì nhẹ nhàng, thanh thản. Trọn vẹn nghĩa là chỉ chú tâm nhận biết trên hiện tại bây giờ và ở đây không có bất cứ một suy nghĩ nào, một hồi tưởng nào về quá khứ hay một mơ ước nào đến tương lai. Một khi có hồi tưởng quá khứ, mơ ước tương lai là có thời gian, có khái niệm, có sinh diệt, và nảy sinh lên quan niệm áp đặt vào thực tại làm biến dạng nó nên có câu:

***“Pháp mà Đức Phật khai thị là thực tại hiện tiền, phi thời gian”.***

Bởi vậy tôi rất tâm đắc và biết ơn pháp tu Chánh Niệm-Tỉnh Giác thật đơn giản, bình dân, thật tự nhiên và hữu hiệu, giúp tôi bước ra kiếp sống.. ***“mở mắt mà vẫn cứ say nồng”.***



# Cuộc Đời Một Chiếc Lá

Mây Vô Danh

Cạnh con đường nhỏ, có một cây đại thụ lâu đời. Khi mùa xuân đến, những chiếc lá non bắt đầu vươn lên từ những cành cây và đón nhận những tia nắng mặt trời ấm áp.

Một chiếc lá non vừa vươn mình và lần đầu tiên được ngắm nhìn mặt trời, nó chợt thốt lên:

- Ôi chào, mặt trời thật đẹp, mình muốn được tỏa sáng rực rỡ như vậy!

Mặt trời nhìn nó và nói:

- Cháu chỉ là một chiếc lá, cháu không bao giờ có thể tỏa sáng được như ta đâu!

Chiếc lá thất vọng, nhưng nó chợt nhìn lên bầu trời và thốt lên:

- Bầu trời trong xanh kia mới bao la và rộng lớn biết bao, mình muốn được rộng lớn như bầu trời.

Nhưng bầu trời nhìn nó và nói:

- Cháu chỉ là một chiếc lá, cháu không bao giờ có thể rộng lớn được như ta đâu.

Chiếc lá thất vọng lần nữa, rồi nó hỏi cây đại thụ:

- Bác cây ơi, liệu một chiếc lá có làm được gì vĩ đại không ạ?

Cây lắc đầu trả lời:

- Không đâu, một chiếc lá thì không làm được điều gì vĩ đại cả. Hãy yên phận làm một chiếc lá thì hơn.



Chiếc lá non buồn rầu ngược nhìn mặt trời, bầu trời và cây đại thụ. Rồi mùa xuân cũng qua đi, mùa hè đã đến mang theo những tia nắng mạnh mẽ và rực rỡ. Chiếc lá ngày nào giờ đây đã trưởng thành. Bỏ lại chiếc áo xanh non, nó khoác lên mình một chiếc áo có màu xanh đậm hơn. Như mọi ngày, chiếc lá vẫn ngược nhìn lên bầu trời xanh bao la kia, đôi mắt tràn ngập sự ngưỡng mộ và tiếc nuối. Chợt từ đâu một cơn gió đáp xuống chiếc lá, chiếc lá nhìn cơn gió một hồi rồi chợt hỏi:

- Anh gió, anh cứ đi đi về về mãi vậy, chẳng lẽ anh không thấy mệt mỏi sao?

Gió mỉm cười trả lời:

- Không, tôi không bao giờ mệt cả, mỗi khi tôi mệt mỏi, tôi đều dừng lại nghỉ trên một chiếc lá như cậu, và rồi lại đi.

Lá ngạc nhiên, nó hỏi lại gió:

- Vậy các anh đã đi được đến những đâu?

- Chúng tôi đi đến tất cả mọi nơi, bất cứ nơi đâu chúng tôi thích, chúng tôi giúp mang hương thơm của những bông hoa đi xa nhất có thể, chúng tôi mang những đám mây lại với nhau ....

Và gió hào hứng kể cho lá nghe về những nơi gió đã đi qua, những việc mà gió đã làm, chiếc lá chăm chú lắng nghe và đi hết từ ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác. Kể xong, cơn gió nói với chiếc lá:

- Thôi nào lá, hãy tiếp thêm sức lực cho tôi nào!

Chiếc lá hiểu ý, nó liền gồng hết sức mình đẩy cơn gió đi thật xa. Khi chỉ còn lại chiếc lá, nó lại trầm ngâm suy nghĩ. Rực rỡ như mặt trời hay to lớn như bầu trời có ý nghĩa gì. Nó muốn được như gió, tự do ngao du khắp nơi trong trời đất bao la này. Nó chợt nghĩ, điều quan trọng nhất của cuộc sống này chính là sự tự do, và làm được những điều có ích, nhưng nó chỉ là một chiếc lá, nó làm sao tự do đi lại khắp nơi như gió được. Nó lại thêm một lần thất vọng.

Rồi một ngày nọ, mây đen tụ lại, và trời bắt đầu mưa. Những hạt mưa từ trên trời đổ xuống, thật ngoạn mục, thật đẹp mắt. Chiếc lá vui lắm, nó đỡ những hạt mưa từ trên trời rơi xuống và hỏi những hạt mưa:

- Thật kì diệu, các bạn từ trên bầu trời kia bay xuống đây sao? Các bạn là ai?

Những hạt mưa nghe thế, cười lớn và nói với lá:

- Phải rồi đấy lá, bọn mình bay từ trên trời xuống đây, bọn mình là những hạt mưa.

Chiếc lá hỏi mưa:

- Các bạn làm thế nào mà lại có thể bay từ trên trời xuống như vậy được?

Những hạt mưa bắt đầu kể về câu chuyện của mình. Chiếc lá chăm chú lắng nghe, nó tưởng tượng thật nhiều. Những con sông, và đại dương

bao la rộng lớn, và cả những sinh vật lơ lửng bên trong lòng đại dương và những loài cây kì lạ muôn hình muôn vẻ thật kì thú biết bao. Rồi khi những hạt mưa bốc hơi lên thành mây, lơ lửng trôi đi khắp nơi, ngắm nhìn mọi cảnh vật ở vị thế cao nhất.

Mưa thật tuyệt vời, nhờ có mưa mà sinh vật, thực vật mới có nước để sống. Những hạt mưa kể xong câu chuyện của mình, rời khỏi lá và rơi xuống đất. Chiếc lá nhìn theo, trong lòng cảm thấy ghen tị lẫn ngưỡng mộ. Tại sao nó sinh ra lại là lá mà không phải gió, hay những hạt mưa, cuộc sống của họ thật ý nghĩa biết bao.

Nhưng chợt phía dưới bỗng vang lên một giọng nói nhỏ nhẹ:

- Anh lá ơi, cảm ơn anh nhé! Anh thật vĩ đại!

Chiếc lá giật mình nhìn xuống phía dưới. Bên dưới gốc cây, những cây cỏ và hoa dại đang ngước lên nhìn nó và mỉm cười. Chiếc lá ngạc nhiên lắm, nó hỏi lại:

- Các bạn nói sao, tôi vĩ đại ư? Tại sao? Tôi không rực rỡ như mặt trời, tôi cũng không to lớn như bầu trời. Tôi chỉ là chiếc lá bé nhỏ mà thôi.

Những cây cỏ phía dưới đáp lại nó:

- Anh không to lớn như bầu trời, anh chỉ là một chiếc lá nhỏ bé, nhưng anh đã che chở cho tất cả chúng tôi. Anh che chắn cho chúng tôi khỏi ánh nắng mặt trời mùa hè, anh đỡ những hạt mưa từ trên trời rơi xuống, giúp chúng tôi không bị mưa làm dập nát. Anh tiếp thêm sức lực cho gió, giúp gió mang hương thơm từ những loài thảo mộc như chúng tôi đến khắp mọi nơi. Đối với chúng tôi, anh là người vĩ đại nhất.

Chiếc lá nghe thấy vậy, nó cảm động lắm, lần đầu tiên trong đời, nó cảm thấy nó tự hào vì sinh ra là một chiếc lá bé nhỏ. Kể từ đó, mặc cho ánh mặt trời thiêu đốt, mặc cho mưa gió bão bùng quất vào người đau rát, lá vẫn vươn tấm thân bé nhỏ của mình lên đón nhận tất cả. Thế rồi thời gian qua đi, mùa hè với những tia nắng bỏng rát,

những cơn bão khủng khiếp cũng qua đi. Mùa thu đã đến, và chiếc lá đã già, nó đã không còn xanh tươi như xưa. Giờ đây, chiếc lá khoác lên mình chiếc áo màu vàng trầm buồn của mùa thu. Nó nghĩ về những tháng năm nó đã sống, nhìn lại những việc mình đã làm, nó cảm thấy tự hào lắm, nhưng nó đang nuối tiếc.

Chiếc lá đã tìm ra ý nghĩa đích thực của cuộc sống, nó đã sống hết mình vì điều đó, nhưng giờ đây nó đã già, nó đang tiếc nuối đi những năm tháng của tuổi trẻ. Nó muốn tiếp tục cuộc sống, muốn tiếp tục cống hiến. Rồi nó tự thắc mắc, điều gì tiếp theo khi ta đã chết, những việc ta làm còn ai nhớ tới. Nó chợt không hiểu được, những việc làm của nó trong thời gian qua, giờ đây còn có ý nghĩa gì.

Dòng thời gian lại tiếp tục, mùa thu qua đi, và giờ thì mùa đông đã đến. Hơi thở lạnh lẽo của mùa đông kề sát chiếc lá, nó cảm thấy không còn tiếp tục được nữa. Nó bèn buông mình từ cành cây, gió cuốn lấy chiếc lá như đang vắn vương, cùng chiếc lá bay lượn vài vòng trên không trung rồi nhẹ nhàng đặt chiếc lá xuống đất và rời đi.

Lúc này đây chỉ còn lại chiếc lá, nó cảm thấy thật cô đơn, nó cảm thấy, thời gian của nó thật sự đã sắp hết, nó thật sự đã chẳng thể làm được gì nữa. Nhưng nó vẫn không ngừng suy nghĩ, nó vẫn băn khoăn. Về điều gì đó, phải chăng là về cuộc sống. Chiếc lá nhìn những cây cỏ đang co lại ngủ dưới mùa đông lạnh giá, rồi nó nhìn lên những cành cây xơ xác, nơi mà trước đó nó đã ở đó. Rồi như chợt phát hiện ra điều gì, chiếc lá ngậy ngò nhìn cành cây, rồi nó như chợt hiểu ra, lần này nó tin nó đã biết được ý nghĩa thật sự của cuộc đời, nó nằm đó, và quyết tâm chờ đợi.

Mùa xuân đã sang, trên cành cây, những chiếc lá non vừa vươn ra trước ánh mặt trời. Một chiếc lá non hỏi cây:

- Bác cây ơi, liệu một chiếc lá có làm được gì vĩ đại không ạ?

Cây vừa định trả lời thì có một giọng nói yếu ớt vang lên:

- Chúng ta sinh ra để làm những điều vĩ đại.

Tất cả cùng sững sốt nhìn xuống phía dưới. Mùa đông đã qua đi, nhưng vẫn còn một chiếc lá héo úa trụ lại được đến giờ phút này. Chiếc lá cất tiếng nói xong, nó trút hơi thở cuối cùng của mình với một nụ cười mãn nguyện.

Chúng ta không quan trọng mình là ai, sinh ra từ đâu mà quan trọng ở việc chúng ta sẽ đi đến đâu. Giá trị của mỗi cá nhân cũng không nằm ở việc bạn đã sống như thế nào, mà ở những gì bạn đã để lại sau khi chết.

### **Sống Trọn Niềm Thương**

*Cứ sống và thương trọn một giờ*

*Vì đời.. thoáng chốc đã hư vô*

*Áu lo, toan tính.. lòng thêm nặng*

*Lặng ngắm Thu vàng bao lá thơ ..*

*Cứ sống và thương trọn một ngày*

*Ánh nhìn độ lượng khắp quanh đây*

*- Những điều to tát chưa làm được*

*Việc nhỏ hết lòng cũng quý thay!*

*- Gặp gỡ trong đời một chữ duyên*

*Trân trọng bên nhau phút hiện tiền*

*Người đến, ân cần cho hết dạ*

*Người về, thôi vương bận niềm riêng.*

*Hãy sống sao không thẹn với lòng*

*Dẫu người cô phụ bước sang sông*

*Dù hoa kia chẳng vì ta nở..*

*Chờ mong chi.. suối chảy ngược dòng!*

*Hãy sống cho.. tròn vẹn kiếp người*

*Vui buồn, thành bại.. cũng qua thôi!*

*Xuân xôn xao lá chờ Thu rụng*

*Sống đề thương cùng - sống thành thời!*

**Như Nhiên**



# Những Cái Lớn Nhất Của Đời Người

-----  
Sưu Tầm

- 1.** *Điều đáng khâm phục nhất của đời người là ý chí vươn lên*
- 2.** *Tài sản lớn nhất của đời người là sức khỏe*
- 3.** *Lễ vật lớn nhất của đời người là khoan dung*
- 4.** *An ủi lớn nhất của đời người là làm phước ...*
- 5.** *Thất bại lớn nhất của đời người là tự cao ,tự đại*
- 6.** *Ngũ dốt lớn nhất của đời người là dối trá*
- 7.** *Tội lỗi lớn nhất của đời người là lừa người dối mình*
- 8.** *Bi ai lớn nhất của đời người là ganh tị*
- 9.** *Khuyết điểm lớn nhất của đời người là thiếu hiểu biết*
- 10.** *Đáng thương nhất của đời người là mặc cảm tự ti*
- 11.** *Món nợ lớn nhất của đời người là tình cảm*
- 12.** *Sai lầm lớn nhất của đời người là đánh mất mình*
- 13.** *Phá sản lớn nhất của đời người là tuyệt vọng*
- 14.** *Kẻ thù lớn nhất đời người là ...chính mình*

# 14 Giới Tiếp Hiện

-----  
*BBT Làng Mai*

**K**ính thưa các bạn đồng tu, hôm nay chúng ta có cơ hội quý báu được ngồi lại với nhau để ôn tụng mười bốn giới Tiếp Hiện. Mười bốn giới Tiếp Hiện là nền tảng của dòng tu Tiếp Hiện. Đó là bó đuốc soi đường, là con thuyền chuyên chở, là bậc thầy chỉ lối của chúng ta. Những giới này giúp ta tiếp xúc được với tự tánh tương tức của vạn vật và thấy được rằng hạnh phúc của chúng ta liên hệ một cách mật thiết với hạnh phúc của mọi người, mọi loài. Tương tức không phải là một lý thuyết, đó là một sự thật mà mỗi người trong chúng ta đều có thể kinh nghiệm trực tiếp bất cứ lúc nào trong đời sống hàng ngày. Mười bốn giới Tiếp Hiện có công năng chế tác và nuôi lớn Định và Tuệ trong ta và do đó giúp ta vượt thắng sự sợ hãi và ảo tưởng về một cái ta riêng biệt.

## Giới thứ nhất: Thái độ cởi mở

Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để không bị vướng mắc vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Con nguyện nhìn nhận những giáo nghĩa Bụt dạy như những pháp môn hướng dẫn thực tập để làm phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động. Thấy được rằng niềm cuồng tín dù dưới bất kỳ hình thức nào cũng đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, con xin nguyện tập nhìn với thái độ cởi mở và với tuệ giác tương tức để có thể chuyển hóa tập khí vướng mắc vào giáo điều và năng lượng bạo động trong con và trên thế giới.

## Giới thứ hai: Phá bỏ kiến chấp

Ý thức được những khổ đau do kiến chấp và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và cố chấp, để có thể mở lòng ra mà đón nhận kinh nghiệm và tuệ giác của kẻ khác, và nhờ đó thừa hưởng được nhiều lợi lạc từ trí

tuệ tập thể. Con biết rằng những kiến thức hiện giờ con đang có không phải là những chân lý bất di bất dịch. Tuệ giác chân thật chỉ có thể đạt được do sự thực tập quán chiếu và lắng nghe, bằng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm mà không phải bằng sự chứa chấp kiến thức khái niệm. Con nguyện suốt đời là một người đi tìm học và thường trực sử dụng chánh niệm để quán chiếu sự sống trong con và xung quanh con trong từng giây phút.

## Giới thứ ba: Tự do nhận thức

Ý thức được những khổ đau do sự cưỡng bức người khác vâng theo cái thấy của mình, con nguyện không ép buộc bất cứ một ai, kể cả trẻ em, đi theo quan điểm của mình, bằng bất cứ cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Con nguyện tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và quyền tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên con biết con phải sử dụng những phương tiện đối thoại từ bi và ái ngữ để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.

## Giới thứ tư: Ý thức về khổ đau

Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con có thêm hiểu biết và phát khởi tâm từ bi, con nguyện thực tập quay về với tự thân và sử dụng năng lượng chánh niệm để nhận diện, chấp nhận, ôm ấp và lắng nghe những nỗi khổ niềm đau trong con. Thay vì trốn tránh thực tại khổ đau và tìm cách khóa lấp niềm đau trong con bằng sự tiêu thụ, con sẽ hết lòng thực tập hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm để nhìn sâu vào những gốc rễ của khổ đau. Con ý thức rằng con chỉ có thể tìm thấy con đường thoát khổ khi nào con thấu hiểu được nguồn gốc của khổ đau. Và một khi thấu hiểu được khổ đau của tự thân thì con mới có khả năng hiểu được những khổ đau của người khác. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những đau khổ hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ.

## Giới thứ năm: Nếp sống lành mạnh và từ bi

Ý thức rằng hạnh phúc chân thật chỉ thật sự có mặt khi nào các yếu tố an ổn, vững chãi, thanh thoi và từ bi có mặt, con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn, không đặt danh vọng, quyền hành, giàu sang và sự hưởng thụ dục lạc làm mục tiêu của đời mình vì con biết những thứ ấy sẽ đem lại cho con nhiều khổ đau và tuyệt vọng. Con nguyện thực tập nhìn sâu vào cách con nuôi dưỡng thân tâm bằng bốn loại thực phẩm: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Con nguyện không chơi bài bạc, không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy và bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới toàn cầu, trò chơi điện tử, phim ảnh, các chương trình truyền thanh, truyền hình, sách báo và cả chuyện trò, vì con biết rằng những thứ ấy có thể gây tàn hại trên thân tâm con cũng như trên thân tâm của cộng đồng. Con nguyện thực tập tiêu thụ như thế nào để nuôi dưỡng được lòng từ bi, sự lành mạnh và niềm vui sống cho thân tâm con cũng như cho gia đình, xã hội và cả cho trái đất.



## **Giới thứ sáu: Chăm sóc cơ giận**

Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác dụng cắt đứt truyền thông giữa người với người và tạo ra nhiều khổ đau cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con; cũng như phương pháp nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi cơn giận hoặc sự bức tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền hành để nhận diện và nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con ý thức rằng gốc rễ của các cơn giận đó không phải ở bên ngoài con mà nằm ngay trong nhận thức sai lầm của con và nơi sự thiếu hiểu biết về khổ đau của chính con và của người kia. Bằng phương pháp quán chiếu về vô thường, con sẽ có thể nhìn lại chính con và nhìn lại người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù trong con bằng con mắt từ bi và nhận ra rằng mối liên hệ giữa con và người đó quý giá biết nhường nào. Con cũng nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để nuôi dưỡng khả năng hiểu biết và thương yêu, khả năng chế tác niềm vui và lòng bao dung, không kỳ thị trong con. Nhờ đó, con sẽ dần dần chuyển hóa những bạo động, hận thù, sợ hãi trong con và giúp cho những người khác cũng làm được như vậy.

## **Giới thứ bảy: Hiện pháp lạc trú**

Ý thức được rằng sự sống chỉ có thể thật sự có mặt trong giây phút hiện tại, con nguyện tập luyện để có thể sống sâu sắc từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của con. Con nguyện không để cho những hối tiếc về quá khứ, những lo lắng về

tương lai và những tham dục, giận hờn và ganh tỵ đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mất sự sống màu nhiệm. Con xin nguyện thực tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và nụ cười chánh niệm để tiếp xúc với những gì đang diễn ra trong giây phút hiện tại và tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong con và chung quanh con dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Nhờ đó, con sẽ có thể nuôi lớn những hạt giống an lành, hiểu biết và thương yêu trong con để làm động lực chuyển hóa và trị liệu trong chiều sâu tâm thức. Con ý thức rằng hạnh phúc chân thật được phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không phải từ những điều kiện bên ngoài, và con có thể sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại bằng cách nhận ra rằng con đã có quá đủ những điều kiện hạnh phúc.

## **Giới thứ tám: Xây dựng đoàn thể tu học chân chính và duy trì sự truyền thông**

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truyền thông giữa người với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con nguyện thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Ý thức rằng một đoàn thể chân thật được xây dựng trên nền tảng không kỳ thị và hài hòa trong quan điểm, tư duy cũng như lời nói, con nguyện thực tập chia sẻ những hiểu biết và kinh nghiệm của con với những thành viên khác trong đoàn thể để cùng nhau đi đến một cái thấy chung.

Con nguyện học hạnh lắng nghe chăm chú mà không phán xét, phản ứng, không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Mỗi khi có khó khăn xảy ra, con nguyện ở lại cùng tăng thân và thực tập nhìn



lại chính mình cũng như nhìn lại những người khác để tìm ra tất cả những nguyên nhân và điều kiện đã tạo nên tình trạng khó khăn, trong đó có cả những tập khí của chính con. Con sẽ nhận trách nhiệm về những gì con đã nói và đã làm, những gì có thể đã góp phần tạo nên sự bất hòa và tìm cách duy trì được sự truyền thông. Con sẽ không hành xử như một nạn nhân mà sẽ cố gắng hết sức để giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn dù nhỏ.

## **Giới thứ chín: Ngôn ngữ chân thật và từ ái**

Ý thức được rằng lời nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh phúc, con xin nguyện thực tập sử dụng lời nói chân thật, từ ái và có tính xây dựng. Con chỉ sử dụng những lời nói nào có thể mang lại niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có tác dụng hòa giải và mang lại an lạc cho tự thân con cũng như giữa mọi người với nhau. Con nguyện thực tập ái ngữ và lắng nghe để giúp con và những người khác chuyển hóa khổ đau và tìm ra con đường vượt thoát tình trạng khó khăn đó. Con nguyện không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con xin nguyện bảo vệ hạnh phúc và sự hòa hợp của tăng thân bằng cách tránh nói lỗi của người khác khi họ vắng mặt và luôn đặt câu hỏi về tính chính xác của những tri giác mà con đang có. Con nguyện chỉ nói với mục đích muốn hiểu rõ và giúp chuyển hóa tình trạng. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những gì con không biết rõ. Con nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể gây khó khăn cho con hay mang lại những đe dọa cho sự an thân của mình.

## **Giới thứ mười: Bảo vệ và nuôi dưỡng tăng thân**

Ý thức rằng mục đích và bản chất của một đoàn thể tu học là sự thực hiện tuệ giác và từ bi, con nguyện sẽ không bao giờ lợi dụng đạo Bụt và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu lợi dưỡng hoặc

quyền bính, không biến các giáo đoàn thành những tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, con nhận thức rằng một đoàn thể tu học phải có ý thức và thái độ rõ rệt về tình trạng áp bức, bất công xã hội, và tìm cách chuyển đổi các tình trạng ấy mà không cần và không nên dấn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái. Con nguyện học nhìn với con mắt tương tức để thấy con và những người khác đều là những tế bào của cùng một tăng thân. Một khi đã là một tế bào thật sự của tăng thân, có khả năng chế tác ra Niệm, Định và Tuệ để nuôi dưỡng chính mình và nuôi dưỡng toàn thể tăng thân thì mỗi người trong chúng con cũng đồng thời là một tế bào của Phật thân. Chúng con nguyện tích cực xây dựng tình huynh đệ, đi với nhau như một dòng sông và thực tập để làm lớn thêm ba đức là trí đức, ân đức và đoạn đức, để thực hiện được sự nghiệp giác ngộ tập thể.

## **Giới thứ mười một: Chánh mạng**

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bất công và bạo động, con nguyện không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên. Con sẽ làm mọi cách có thể để chọn những phương tiện sống nào có khả năng góp phần vào sự an lành của mọi loài trên trái đất và có khả năng cho phép con thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Bụt. Ý thức được về hiện thực của thế giới trên các mặt kinh tế, chính trị và xã hội, cũng như mối tương quan giữa con người với môi trường sinh thái, con nguyện hành xử một cách có trách nhiệm với tư cách một người tiêu thụ và một công dân. Con nguyện không đầu tư vào hay mua sắm những sản phẩm của những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác.



## Giới thứ mười hai: Tôn trọng sự sống

Ý thức được những khổ đau do chiến tranh và các cuộc xung đột tạo ra, con nguyện thực tập sống đời sống hàng ngày của con theo tinh thần bất hại, thương yêu và theo tuệ giác tương tức. Con nguyện góp phần vào công việc giáo dục hòa bình, làm môi giới trong chánh niệm và thực tập hòa giải trong phạm vi gia đình, cộng đồng, giữa những nhóm dân tộc và tôn giáo, quốc gia và quốc tế. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết. Con nguyện sẽ không yểm trợ bất cứ một hành vi giết chóc nào trên thế giới, trong tư tưởng hoặc trong cách sống hàng ngày của con. Con cũng sẽ thường xuyên quán chiếu với tăng thân con để tìm ra những biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh và xây dựng hòa bình.

Giới thứ mười ba: Tôn trọng quyền tư hữu

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin nguyện nuôi dưỡng lòng từ bi trong cách suy nghĩ, nói năng và hành động của con. Con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

## Giới thứ mười bốn: Tình thương đích thực

*(Dành cho Tiếp Hiện Tại Gia)*

Ý thức được rằng tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng sự phối hợp giữa hai cơ thể do thúc đẩy của tình dục không những đã không thể giải tỏa được nỗi cô đơn mà còn tạo thêm nhiều khổ đau, chua cay và xa cách, con nguyện không

ăn nằm với bất cứ ai không phải là vợ hay chồng của con. Ý thức được rằng thân và tâm là một, con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con và nuôi lớn các tâm Từ, Bi, Hỷ và Xả giúp làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con ý thức được rằng hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác và cho chính con trong hiện tại và trong tương lai. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những điều mà mình và kẻ khác đã cam kết. Con nguyện sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con sẽ đối xử với thân thể con một cách kính trọng và từ bi. Con nguyện thực tập nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để thực hiện lý tưởng độ đời. Con cũng ý thức trọn vẹn trách nhiệm của con về sự cho ra đời những sinh mạng mới và thường xuyên quán chiếu về môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

*(Dành cho Tiếp Hiện Xuất Gia)*

Ý thức được rằng lý tưởng xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết cô đơn và khổ đau không thể nào được giải tỏa bằng dục tình mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng sự thực tập Từ, Bi, Hỷ và Xả. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con. Con nguyện không ép uống thân thể con, không đối xử với thân thể con một cách bạo động và khinh xuất, không xem thân thể chỉ như là một dụng cụ. Con nguyện bảo trọng thân thể con, nguyện thực tập nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

# Tiếp Hiện và Bồ Tát Đạo

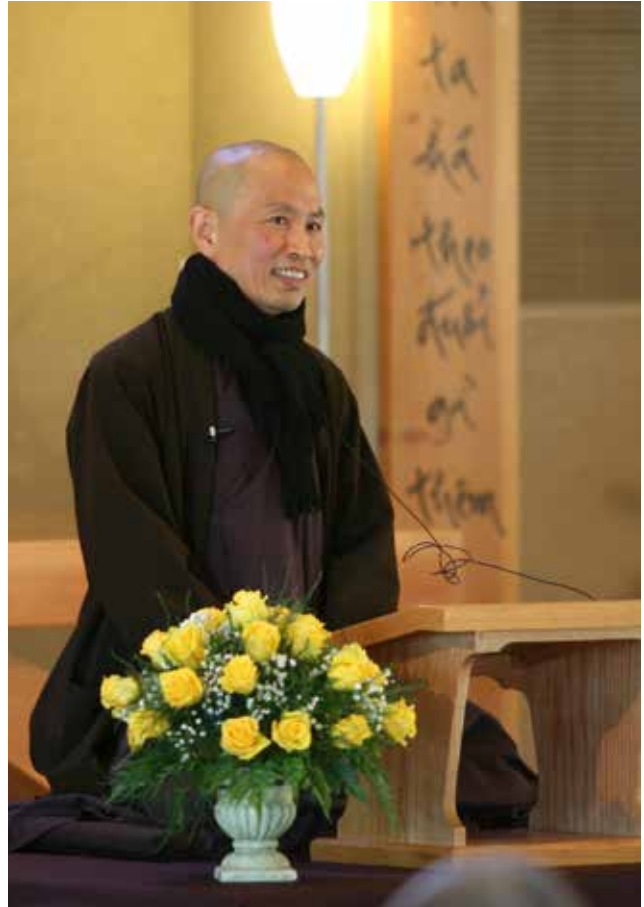
HT Thích Phước Tịnh

## Pháp Âm đồng vọng.

Tôi ngồi đây lắng nghe quý thầy cô tụng bài kinh Bát Nhã thật hay. Ví như ngài Huyền Trang ngày xưa tuyển dịch nhiều bài Tâm kinh như thế này để đại chúng tụng thì mình chỉ cần ngồi nghe thôi đã đủ hạnh phúc rồi. Đôi khi, sự truyền đạt của pháp không cần đến ngôn ngữ. Chúng ta lắng nghe một bài kinh, lắng nghe không gian của núi rừng tĩnh lặng, tiếng chim hót ngoài vườn cây cũng đủ làm tâm thức ta lắng dịu.

Có một câu chuyện thiền rất hay để chứng minh điều vừa kể trên. Trong thời nhà Đường, Phật giáo ở Trung Hoa rất thịnh. Vua Đường Hiến Tông rất thích ăn sò biển. Hình dung rằng từ miền Đông, người ta bắt những con sò rất to và phải vượt ngàn dặm đường dài đem đến kinh đô lúc bấy giờ đang nằm ở Lạc Dương, không phải ở Bắc kinh như bây giờ, và cũng chẳng có phi cơ để đi cho nhanh. Những con ngựa cứ thay phiên nhau chạy từ bờ biển Đông cho đến kinh đô nhà Đường để dâng những con sò sống cho nhà vua. Mỗi một ngày, buổi ngự thiện tức buổi ăn sáng của nhà vua đều có những con sò như vậy.

Một hôm, người dân biển bắt được một con sò vô cùng đẹp, ngũ sắc long lánh như năm sắc cầu vồng. Người ta nghĩ rằng đây là con sò ngon nhất nên liền nấu để dâng lên cho Hoàng đế ăn buổi sáng. Thế nhưng có một điều kỳ lạ vì luộc từ sáng đến trưa mà con sò vẫn không chín. Thông thường, loại sò khi gặp nước sôi đều mở miệng ra. Nhưng luộc một buổi, miệng sò vẫn khép kín. Nhà bếp hoảng loạn và không biết làm sao. Họ liền đem dâng lên Hoàng đế và trình bày sự việc rất ư lạ lùng này. Vua cũng ngần ngại, không giải



quyết được nên liền mời vị Thiền sư vốn là Quốc sư của triều đình để tham vấn việc này. Vai trò của một Quốc sư là cố vấn về tâm linh, về những hiện tượng kỳ lạ cho nên những việc gì không giải quyết được đều mời ông đến.

Khi nghe chuyện, vị Quốc sư nói rằng ông ta có thể làm cho con sò mở miệng ra cho nhà vua thấy. Ta thử nghĩ xem ông ta làm như thế nào để cho con sò mở miệng? Đập thì không được vì lòng từ bi, bỏ vào nồi luộc thì cũng đã nấu nửa ngày

rồi mà nó vẫn khép miệng. Điều kỳ lạ nơi đây là vị quốc sư chỉ cần cầm ba nén hương khẩn cầu hộ pháp thiện thần và thần lực Tam bảo rũ lòng từ, thể hiện pháp âm cho hoàng đế giác ngộ. Khi thiền sư khẩn xong thì con sò tự mở vỏ ra. Bên trong không phải là thịt sò bình thường mà là tượng của Bồ Tát Quan Thế Âm hiển hiện trong vỏ sò. Người Tàu thường làm hình vỏ sò với tượng Quan Thế Âm hiện bên trong là lấy từ câu chuyện đó. Vua Đường Hiến Tông rất kinh ngạc và hỏi vị thiền sư:

– Vì lý do gì mà thịt sò lại hiện hình Quan Âm?

Vị thiền sư đáp:

– Bệ hạ không thấy trong Kinh Phổ Môn dạy: Bồ Tát Quan Âm ứng hiện cư sĩ thân thì hiện cư sĩ thân, ứng hiện tỳ kheo thân thì hiện tỳ kheo thân, hiện thiên long bát bộ, hiện đồng nam hiện đồng nữ, hiện các loại chúng sinh, hiện cỏ hiện cây. Bệ hạ là người có tâm lành hướng về Tam bảo nhưng nghiệp của bệ hạ lại thích ăn sò. Hôm nay, Bồ Tát muốn cho bệ hạ biết rằng bệ hạ đã gieo nghiệp sát sanh rất nặng cho nên ngài đã hiện thân làm một con sò để khuyến cáo, làm cho bệ hạ ý thức rằng sinh mạng của một loài chúng sinh vô cùng đáng quý và để cho bệ hạ chấm dứt chuyện ăn thịt chúng sinh.

Nhà vua gật đầu và nói:

– Ngài dẫn kinh thì ta tạm tin vì trong Kinh Phổ Môn có một đoạn như vậy. Thế nhưng nói rằng Bồ Tát hiện muôn vàn ức thân để giáo hóa thì ta không tin vì có nói lời nào đâu mà giáo hóa ta.

Khi nghe câu hỏi được đặt ra, vị thiền sư liền đáp:

– Thưa bệ hạ! Có phải khi bệ hạ nhìn thấy vỏ sò màu sắc lóng lánh thì kinh ngạc, có phải khi bệ hạ nhìn thấy vỏ sò mở, tượng Quan Âm hiện ra thì cũng kinh ngạc? Thế rồi bệ hạ có hiểu đây là hình tượng Quan Âm không?

Vua trả lời:

– Ta hiểu.

– Con sò có nói cho bệ hạ biết đây là hình tượng Quan Âm không?

– Không cần phải nói! Ta thấy thì liền biết ngay.

Vị thiền sư nhìn nhà vua và mỉm cười:

– Thế thì pháp âm đang chuyển để làm cho tâm thức bệ hạ thay đổi. Bệ hạ hãy lắng nghe đi. Pháp âm không phải đi vào tai mà còn đi vào mắt nữa. Không phải từ tiếng nói mà vô tình cũng là pháp âm.

Từ câu chuyện trên, ta trở lại việc tụng kinh. Nếu như ta lắng nghe một bài kinh Bát nhã bằng một trạng thái tâm yên bình tĩnh lặng thì có lẽ không cần nghe thêm một lời pháp thoại nào khác vì nó sẽ dư. Như thế thôi cũng xứng đáng cho một khóa tu rồi.

Trong những ngày tu, nếu ta thật sự hiện hữu thì có thể tiếp xúc được với sự im vắng của núi rừng. Và ta cũng có thể tiếp xúc được với các thầy cô nơi đây khi thấy họ đi tới đi lui bằng phong cách an nhiên tĩnh tại, vì năng lượng lành đó cũng đủ đi vào tâm thức ta để lòng ta bình yên và lắng lại. Đây là một loại pháp âm mà các thầy cô cố gắng hiến cho ta. Thậm chí trong thiền đường này, các thiền sinh chỉ cần ngồi bình yên tĩnh lặng thì cũng đã là một bài pháp đi vào tâm thức chúng ta rất dễ. Đó là điều cụ thể thứ nhất.

Kỳ thực, tâm thức chung của thiền sinh khi dự khóa tu cứ nghĩ rằng thời pháp thoại là thời tu học chính nhưng thật sự không phải như vậy. Đặt chân lên tu viện, từ ngoài cổng bước vào là chúng ta đã bắt đầu sinh hoạt, bắt đầu hành trì công phu thiền tập rồi. Chứ không phải chờ nghe bài pháp hay được dạy điều gì thì mới là thời khóa chính. Có khi không cần như vậy. Sự mong đợi nơi bài pháp thoại dường như là một việc rất ư là tự nhiên nơi tâm thức của cộng đồng Phật tử Việt. Trái lại, với thiền sinh Tây phương thì họ không có nhu cầu như chúng ta. Khi đến tu viện, những giờ có mặt là những giờ thực tập chứ không phải đợi đến giờ tọa thiền, nghe pháp, tụng kinh, v.v.. mới thực tập.

Cho nên, điều thứ nhất xin gợi ý nơi đây rằng trong một khóa tu, nếu chúng ta có thể tiếp xúc được với điều này thì nguyên một khóa tu sẽ nuôi dưỡng chúng ta rất nhiều. Bằng không thì chừng như chúng ta mất mấy ngày mà lợi ích không thật sự thấm vào trái tim của mình. Quý thiền sinh hãy hiểu rằng nếu mình biết nghe pháp thì pháp âm đồng vọng giữa đất trời, pháp âm có mặt trong cỏ cây, pháp âm cũng có mặt nơi đời sống và nơi cách tiếp xử của các thầy các sư cô có mặt nơi đây. Đây là điều đẹp đẽ đầu tiên mà mỗi khóa tu, ta có thể tự nuôi dưỡng được mình.

## Ý nghĩa thâm sâu của dòng tu Tiếp Hiện.

Điều thứ hai là ngày hôm qua có buổi lễ truyền giới Tiếp hiện. Đa phần ở đây có một số các vị thiền sinh đã thọ giới Tiếp hiện. Tiếc rằng thì giờ hôm qua không có đủ để Sư Cô Chân Không và Thầy Pháp Đăng chia sẻ ít nhiều về nội dung của giới Tiếp hiện. Mình chỉ nghe Sư Cô Chân Không nói vài điều thôi. Tuy nhiên, mình xin đóng góp một vài ý kiến. Dĩ nhiên, sẽ có cơ hội các vị tham vấn với Sư Cô Chân Không để biết thêm ý nghĩa và bề dày lịch sử của dòng tu Tiếp hiện.

Thật sự, mọi việc không phải đơn giản có mặt một cách dễ dàng như chúng ta thấy. Đa phần đối với những thiền sinh mới đến với Sư Ông, họ thấy rằng để thọ 14 giới và khoác áo Tiếp Hiện của dòng tu thì việc này quá ư là giản dị. Các vị không biết là trong quá khứ, dòng tu Tiếp hiện đã được bắt đầu từ thập niên 1960. Những vị trưởng lão bây giờ tức là những vị có thâm niên hạ lạp về dòng tu Tiếp Hiện dường như còn lại rất ít. Một trong những loài chim quý còn sót cần bảo vệ là Sư Cô Chân Không hiện tại. Mình nhớ có nghe Sư Ông kể lại rằng: trong một khóa tu ở châu Âu xa xưa, Tăng đoàn còn nhỏ, không ai mang theo văn bản giới Tiếp Hiện. Thế rồi, Sư Cô phải đánh máy lại. Và từ đâu mà Sư Cô có để đánh máy và in ra? Từ ngay trong lòng mà ra. Hóa ra, Sư cô đã thuộc từng chữ của 14 giới Tiếp hiện rất chính xác như được bảo lưu cẩn mật nơi kho tàng tâm thức.

Mình gợi ý điều này để thấy rằng văn bản giới không phải chỉ để cho chúng ta tụng đọc suông vào mỗi nửa tháng, mà đúng ra chúng ta nên học thuộc lòng. Từng lời, từng lời là một sự thành tựu được tuyển dụng, được tuôn chảy ra từ nguồn tuệ giác của một vị thầy đã thấm nhuần hai dòng văn học Nam tạng và Bắc tạng. Ví dụ, khi đọc vào những câu trong Kinh Kalama thuộc Tăng Chi Bộ Kinh, đức Thế Tôn dạy rằng: **“Đừng vì lời nói ấy được những vị thấy chúng ta cung kính nói mà các vị tin. Đừng vì những lời nói ấy có mặt từ kinh sách cổ bốn năm nghìn năm mà chúng ta tin. Đừng vì lời nói ấy là lời được nhiều người truyền tụng mà chúng ta tin”**. Tức là gồm có 12 câu với nội dung như vậy.

Thế rồi khi đọc vào giới thứ nhất của giới Tiếp hiện, Sư Ông bảo rằng: **“Ý thức được những sự cuồng tín do cố chấp về chân lý đã làm khổ con người cho nên đối với một người Tiếp Hiện, việc đầu tiên là không được chấp chặt vào ý thức hệ cho dù đó là ý thức hệ Đạo Phật”**. Ngay giới đầu đã chứng minh đây là một văn bản được kết tinh từ tuệ giác của một bậc thầy dung hội được hai văn học A hàm (tức là văn học Nikaya) và văn học Phật giáo Đại thừa để hình thành được 14 giới cống hiến cho chúng ta. Thế nên không chỉ những thiền sinh Tiếp Hiện, mà những người Phật tử thọ 5 giới cũng nên học thuộc lòng văn bản này, vì từng lời từng lời mang hạnh nguyện vị tha của Bồ Tát, vận dụng trí tuệ và từ bi nhằm mang chánh pháp vào đời để làm định chuẩn cho đời sống tu học. Đây là nét thứ nhất.

Nét thứ hai. Chúng ta nên biết một chút về lịch sử của truyền thống Tiếp hiện. Vào những năm chiến tranh nghiệt ngã trên quê hương Việt nam, trường Thanh niên Phụng sự Xã hội ra đời như một mái ấm nuôi dưỡng những người thanh niên trẻ có lý tưởng phụng sự. Họ theo Sư Ông thọ giới Tiếp hiện làm tác viên của trường, mang trái tim yêu thương nóng hổi đi vào đời, mong rằng cứu vớt ít nhiều nỗi khổ niềm đau của con người, hàn vá lại vết thương do chiến cuộc tàn khốc gây nên. Các anh chị đầu tiên của dòng tu Tiếp Hiện đã hy sinh rất nhiều vì ba bên bốn phía người ta đều nghi ngờ, đối kháng thù nghịch và không mấy có thiện cảm với công trình hành đạo của Sư Ông,

tức là công trình mang đạo vào đời. Những người giống như chị Nhất Chi Mai, như chị Phương Liên, chị Vui... đã nằm xuống vì vô minh, thù ghét và tàn độc của con người trút vào. Chị Nhất Chi Mai tự thiêu vì hòa bình, chị Phương Liên và chị Vui bị trúng lựu đạn ở chùa Pháp Vân. Thế nên trải trên con đường đi tới của dòng tu Tiếp Hiện, máu của nhiều tác viên trong quá khứ đã đổ xuống để xây dựng nền cho thế hệ chúng ta bước lên và hành Bồ tát đạo.

Tất nhiên, trong đây có rất nhiều vấn đề nhạy cảm vì nó đụng chạm và gây tổn thương uy tín cho bao vị Thầy hiện còn hoặc đã mất. Thậm chí Sư Ông hay Sư Cô Chân Không vì thương đạo nên đã chôn nó vào dĩ vãng và không hề nhắc lại. Nhưng chúng ta biết rằng dòng tu Tiếp Hiện duy trì được cho đến hôm nay, nó đã đi ngang qua chiều dài lịch sử vô cùng khó khăn của bao biến cố lịch sử đất nước, bao ganh tị thù ghét của con người.

Hiện tại, với người Phật tử Việt Nam thì sự có mặt của dòng tu Tiếp Hiện không gây nhiều ấn tượng, họ dường như rất hững hờ. Nhưng đối với các thiện sinh Tây phương thọ 5 giới, thọ Tiếp Hiện là một bước chuyển biến vô cùng to lớn trong công trình tu tập và phụng sự tha nhân, nên họ hết sức tự hào và rất mực nghiêm túc.

Kỳ thực, truy nguyên sâu xa thì dòng tu Tiếp Hiện đã được ươm mầm từ rất sớm, bóng dáng của nó đã có trong quyển **“Tình người”** và biểu hiện đậm nét trong các quyển **“Đạo Phật Đi Vào Cuộc Đời”**, **“Đạo Phật Hiện Đại Hóa”**, **“Đạo Phật Và Hướng Đi Nhân Bản Đích Thực”**,... . Sư ông viết những quyển sách này vào đầu thập kỷ năm 60. Trong ấy, Sư ông đã phân ra hai dòng tu cho Đạo Phật Việt nam: dòng tu Tiếp Hiện và dòng tu Thế nhập. Hai dòng tu này hình thành một Đạo Phật Việt nam tráng kiện, sức sống bừng bừng, nội lực thâm sâu để tồn tại và thực sự hữu ích cho cuộc sống con người trong hiện tại và tương lai. Ngay danh từ Tiếp Hiện thôi cũng đã nói được nội hàm đa tầng chứ không phải đơn giản là một tổ chức hình thức sinh hoạt như chúng ta thấy. Xin giải thích vài điều để nhận ra rằng danh từ Tiếp Hiện có chiều sâu uẩn áo. Ở mức độ thông thường, chúng ta hiểu rằng vai trò của người Tiếp Hiện mang hình thái một gạch nối giữa chư Tăng và người Phật tử cư sĩ, hoặc các thành phần khác của xã hội. Họ có trách nhiệm mang đạo vào đời, hay nói một cách khác là ứng dụng đạo Phật vào nhân gian để làm cho cuộc đời bớt khổ, và làm đẹp cuộc đời. Thế nhưng điều này là một ý nghĩa rất cạn ở bình diện thông thường thôi.

Ý nghĩa thứ hai là thừa tiếp bản hoài của chư Bồ tát trong quá khứ, biểu hiện hạnh trí tuệ và từ bi trong nhân gian. Tầng nghĩa thứ ba sâu xa hơn





là thừa tiếp và biểu hiện được bản chất Phật nơi chính chúng ta. Tức là sống được với năng lực vô sinh- hay sống được với năng lực tuệ tri tự hữu-an trú trong ấy để hành xử giữa nhân gian và vận hành bánh xe chánh pháp của Như lai cống hiến **“đạo đức vô hành”**(*chữ dùng của Sư Ông trong quyển “Đạo Phật Đi Vào Cuộc Đời”*) cho trần thế. Thế thì, nghĩa đích thực của Tiếp Hiện rất sâu xa. Đó là ta thừa tiếp năng lực Phật hay nói một cách khác, ta mang trong tự thân ta phẩm tính giác ngộ, phẩm tính Bồ đề và ta có quyền biểu hiện nó ra trong cuộc đời. Biểu hiện nó ra trong đời sống của ta, biểu hiện ra trên con đường làm đạo để giúp người cùng có khả năng đạt được giác ngộ như mình thì gọi đó là Tiếp Hiện.

Dĩ nhiên, trong vai trò Tiếp hiện thôi việc phải làm là thừa tiếp bản nguyện của các vị đại sĩ như Quan Âm, Thế Chí, Văn Thù, Phổ Hiền làm công việc lợi sinh. Và điều vô cùng cần thiết phải thành tựu là chúng ta nương vào bản thể giác ngộ nơi chính tự tâm mình hoàn thiện được sự nghiệp giác ngộ cho chính mình và cho người.

## Liên hệ giữa giới Bồ tát và giới Tiếp hiện.

Điều kế tiếp, tôi xin liên hệ một chút về Bồ Tát giới đối với dòng tu Tiếp Hiện để cho quý vị thấy được vai trò của chúng ta rất lớn. Tôi vừa nghe Sư Cô Chân Không khuyến khích những người Tiếp Hiện nên có một chương trình ăn chay. Dĩ nhiên, điều này phải xảy ra đối với các vị trong dòng tu Tiếp hiện. Tôi mới đọc một thông tin về việc Indonesia vừa bắt một con tàu của người Trung quốc chở vi cá. Họ đã cắt 70,000 vi cá trên những con cá mập trắng chỉ để cung cấp cho giai cấp giàu có thượng lưu ăn uống, hầu tăng cường sức mạnh tình dục theo sự bịa đặt của khẩu truyền. Dường như đây là một loại thức ăn mà người Trung hoa rất thích. Ta hình dung sự ác độc của con người đối với tình trạng sát sinh vô tội vạ đưa đến sự hủy hoại không những môi trường sống của chính mình mà còn nguy hiểm vì mất nhân tính, mất đạo đức của một xã hội.

Dòng tu Tiếp Hiện là một dòng tu mang chánh pháp của Phật cống hiến vào đời, là biểu hiện hạnh nguyện bi trí cứu khổ vạn loại của các vị Bồ tát, là gạch nối để cho công trình làm đạo của chư tăng có thể phổ biến vào nhân gian. Do vậy, trách nhiệm và vai trò của người Tiếp Hiện lớn hơn nhiều so với tầm tư duy ù lì lâu nay chúng ta có. Hành tinh này đang run sợ về chuyện bạo động, cuồng tín, khủng bố, giết người. Con người càng lúc càng mất đi nhân tính, càng khiếp đảm về sự cuồng tín của một tôn giáo chứ không phải vì các ý thức hệ chính trị.

Duy nhất chỉ có đạo Phật là một tôn giáo không bắt chúng ta cuồng tín đối với đức Phật, không bắt chúng ta cuồng tín với niềm tin chúng ta đang theo. Nền tảng đạo Phật là trí tuệ từ bi. Cho nên vai trò của những người làm công tác mang đạo vào đời rất quan trọng. Chúng ta có thể làm cho chánh pháp Đức Thế Tôn lây lan vào nhân gian. Một người có năng lực tu thật sự sẽ gây dựng được một cộng đồng tu. Một cộng đồng tu có thể gây dựng nên rất nhiều cộng đồng tu. Thế thì sự có mặt của dòng tu Tiếp hiện không phải là chúng ta lan rộng bằng cấp số cộng mà lan rộng bằng cấp số nhân mới mong vực dậy được hành tinh, mới mong cứu vãn được tình trạng con người càng ngày càng lâm vào nỗi bàng hoàng, lo lắng, hoảng loạn và bất an. Đó là điều tôi gợi ý để thấy rằng việc này rất quan trọng trong đường hướng của ta, trong công trình của chúng ta đang đi tới.

Theo truyền thống đạo Phật trong quá khứ từ Trung Hoa đến Việt Nam, người cư sĩ Phật tử hoặc các tăng ni thọ Sa di, thọ Tỳ kheo thông thường đều thọ thêm Bồ Tát giới. Trong lễ truyền giới hôm qua, quý Thầy chia sẻ rằng 14 giới Tiếp hiện được chế tác từ nền tảng tinh thần Bồ Tát giới để đáp ứng công trình hành đạo trên vùng đất Tây phương; nhất là mang văn phong mới mẽ, sáng sủa mà nội hàm sâu sắc chuyên chở được tinh hoa của Phật giáo Đại thừa. Tôi sẽ giải thích Bồ Tát giới để đối chiếu lại với công trình tu tập và hành đạo của chúng ta để các vị thấy có sự tương đồng.

Bồ Tát giới cổ gồm có 10 giới trọng và 48 giới khinh và được tôn phụng trong các quốc gia Đại thừa Phật giáo như Trung hoa, Nhật bản, Triều tiên và Việt nam. Những giới này vốn không phải là pháp chế do Như lai và Tăng đoàn thiết định, mà được sinh ra từ sự phát triển của dòng chảy đạo Phật sau khi Thế tôn niết bàn. Vào đầu thế kỷ thứ năm (401- 412) trên đất Hoa, ngài Cưu Ma La Thập dịch văn bản Bồ tát Giới kinh mở đầu cho công trình truyền và thọ Bồ tát giới. Nhưng phải đợi đến năm 519, lúc Hoàng đế triều Lương là Võ đế huy động thần dân thọ giới thì nó mới thành một dòng chảy mạnh như hiện tại. Tuy nhiên, nếu gói gọn lại nội dung Bồ tát giới, chúng ta chỉ cần bàn đến hai phần là đủ bao hàm tất cả. Một là Tam tụ tịnh giới, hai là Tứ hoằng thệ nguyện.

Tam tụ tịnh giới gồm:

Gìn giữ luật nghi

Tu tập thiện pháp

Cứu độ chúng sinh

Tứ hoằng thệ nguyện gồm:

Chúng sinh vô biên thệ nguyện độ

Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn

Pháp môn vô lượng thệ nguyện học

Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành

Vô biên chúng sinh thệ nguyện độ hết, không chừa một chúng sinh nào. Đó là nguyện thứ nhất của vị Bồ Tát. Nguyện thứ hai – phiền não bời bời tràn ngập thế gian này, khổ đau, ưu tư, sầu muộn, bất an trong con, trong thế gian này, con xin nguyện đoạn sạch. Nguyện thứ ba – vô lượng pháp môn của mười phương ba đời chư Như Lai, của các vị đạo sư, của các bậc thầy, con nguyện học hỏi, thọ trì. Cuối cùng, quả chánh giác cao vời, thế Niết bàn tịch tĩnh, con nguyện thành tựu. Đây là bốn đại nguyện của những vị Bồ Tát.

Thế rồi, chúng ta có thể giản lược bốn câu này thành vài chữ thôi. Vài chữ gì? Trí tuệ và từ bi. Nếu nói thật gọn thì chỉ còn hai chữ: Trí và Bi. Trong mọi khóa tu Sư Ông tổ chức, đầu tiên là niệm Quan Âm và cuối cùng là tụng Bát nhã. Thật vậy, trong một pháp hành trì dù là rất giản dị như nghi thức tụng niệm cũng có Bi và Trí. Nếu ta đọc hết 14 giới thì nền của nó là Bi và Trí. Và nếu ta đi vào pháp hành Lục độ Ba La Mật của Bồ tát thì cũng có Bi và Trí chứ không có gì khác cả.

Sáng hôm nay, trước lúc pháp thoại, có một người Phật tử hỏi tôi: ***“Lục độ Ba La Mật có thể chứng được quả Phật không?”***. Tôi trả lời rằng: ***“Nền tảng để chờ năm độ kia là trí tuệ Ba La Mật. Nếu bố thí mà không có trí tuệ thì ta chỉ được phước sinh thiên thôi. Nhưng nếu có nền của trí tuệ phía dưới thì phước lành không phải để sinh thiên mà phước lành này xây nền rất căn bản thành tựu được thánh quả, chứng nghiệm Niết bàn”***.

Khi đọc 14 giới Tiếp Hiện của Sư Ông viết thì ta đều thấy giới nào cũng có Bi và Trí bên trong cả. Tôi trở lại giải thích phần này để chúng ta có thể ứng dụng trong sự tu tập. Bằng không chúng ta cứ nói chữ nghĩa mà thôi.

Câu đầu là ***“chúng sinh vô biên thệ nguyện độ”***. Thậm chí, ta niệm danh hiệu Bồ Tát Địa Tạng thì ngài có một câu là địa ngục chưa hết chúng sinh thì ngài nguyện không thành Phật. Bao giờ tất cả chúng sinh chứng quả Bồ đề thì ngài mới thành tựu quả vị Phật. Do vậy, cho nên người ta cứ nghĩ rằng mình cứ làm tội đi rồi có rớt xuống địa ngục thì cũng còn ngài Địa Tạng đang chờ ở đó để lôi mình lên. Ngài đang đứng dưới tầng 18 đợi ta cho nên cứ mặc kệ, tu không nên thân rớt xuống cũng có ngài Địa Tạng mà lo chi.

Nhưng ta đừng nghĩ như vậy vì rất sai lầm. Tại sao? Không có một vị Phật hay Bồ tát nào không có bản nguyện như vậy. Thế nhưng mà ngài đã thành Phật chưa? Đã chứng chánh giác từ xưa. Thế thì ngài dạy chúng ta điều này là ngài dạy thật hay là dạy dối? Chúng sinh như mình còn neho nhóc, còn khổ đau nơi đây mà ngài đã thành Phật rồi. Thế thì đâu có đúng! Nếu ta hiểu một cách đơn giản như vậy thì oan uổng cho Ngài và thua thiệt

cho ta. Nên hiểu rằng có hai loại chúng sinh chứ không phải một. Một loại là chúng sinh bên ngoài như con sâu cái kiến, loài động vật thấp hèn, loài động vật cao cấp cho đến loài người, cao hơn loài người là chư thiên, cao hơn chư thiên thì có nhiều vị trong cảnh giới vô sắc. Tuy nhiên, các vị Thiên vẫn còn trong sinh diệt.

Nhưng nếu chúng ta phải độ hết tất cả chúng sinh bên ngoài rồi mới thành Phật thì đời nào chúng ta mới thành Phật đây? Thậm chí, trong Kinh Kim Cang có câu:.. Hãy độ tất cả chúng sinh vào vô dư Niết bàn thì Bồ Tát mới chứng được quả tịch diệt. Thế thì đời nào mà chúng ta có thể độ hết tất cả chúng sinh vào vô dư Niết bàn?

Kỳ thực, không những có chúng sinh bên ngoài mà ta còn có chúng sinh bên trong của chính mình. Thế nào là chúng sinh bên trong? Ở mức độ cạn, nơi hình hài năm uẩn của chúng ta là tập hợp bao nhiêu chúng sinh. Thử nhìn vào ruột mình để thấy vô lượng chúng sinh đang sống lúc nhúc trong đó. Thế rồi từng chúng sinh là từng tế bào của chúng ta. Mỗi tế bào có một đời sống. Não có phần đời sống của nó. Tim gan có phần đời sống của nó, v.v... . Tức là toàn bộ hình hài này là một tập thể chúng sinh như một quốc độ. Cho nên độ chúng sinh ở mức độ cạn nhất là độ hình hài này.

Độ bằng cách nào? Mọi sinh vật giữa trần đời từ con người cho đến chư thiên, cho đến các bậc thánh đều nhờ thức ăn để sống còn. Thức ăn được chia làm hai phần: một là thức ăn rất tiêu cực. Nó tàn phá. Nó hủy hoại ta. Thế thì ta không biết độ chúng sinh. Chúng ta phải dùng những thức ăn nuôi dưỡng hình hài này để làm cho nó khỏe mạnh, làm cho tật bệnh không dám bén mảng. Đó là một loại độ chúng sinh rồi. Đừng nghĩ rằng mình phải bán cửa bán nhà cho người mới độ người. Thưa không! Ta hãy độ hình hài ta trước đi. Ta hãy thương ta trước đi. Hãy thương hình hài ta bây giờ, thương nó đời kế tiếp, thương nó nhiều đời. Nếu vì nó mà sát hại rất nhiều sinh mạng loài vật, vì sự khát thèm thịt động vật mà ta gây nợ xương máu với muôn loài, thì đây là cách tàn phá và hủy hoại thân tâm ta đời này và đời kế tiếp. Dĩ nhiên chúng ta chưa nói đến tội giết người hay tự sát là một trọng tội **“phi Bồ tát hạnh”**.

Do vậy, hình hài này là một tập thể chúng sinh. Các vị nuôi nó bằng nhân không lành thiện. Nếu các vị tàn sát những chúng sinh bên ngoài để nuôi sinh mạng này thì đâu thể gọi là việc làm của bậc đại sĩ có bi, trí giữa nhân gian. Và khi nuôi sinh mạng này bằng cách tước đoạt sinh mạng các loài khác thì điều thứ nhất, tâm thức thù oán, căm giận, sợ hãi của nó không hề tan mất trong từng thớ thịt ta ăn mà những dư hưởng còn lại sẽ đi vào cơ thể của ta, để làm cho tật bệnh phát sinh. Điều thứ hai là ảnh hưởng của nó làm cho tâm thức ta rất nặng nề u uẩn và rất khó tu. Chắc như vậy. Đừng nghĩ là tâm thức vô hình. Ta căm thù ai, ta ghét ai, ta giận dữ đối với ai thì những năng lượng tâm thức này đều tác động thẳng vào tâm của người khác.

Năng lượng tâm thức của loài động vật tuy có khác biệt thấp cao nhưng đều rung động và ảnh hưởng như nhau. Một đất nước nào mà con người tàn ác, tạo nghiệp sát nặng nề, người xưa gọi là oán khí lên đến trời cao. Chắc hẳn, sớm với muộn chi thì cả một dân tộc đó sẽ nhận lại quả báo họ đã gây. Nghiệp ác ta làm nơi tự thân thì ta thọ nhận. Nghiệp ác từ sự cộng hưởng cùng một gia đình thì gia đình đó phải trả. Nghiệp ác phổ biến trong một dân tộc thì dân tộc đó chẳng chóng thì chầy cũng nhận lại từ hoạn họa chiến tranh đổ xuống. Trong đời sống này, mức độ cạn nhất là ta hãy độ chúng sinh nơi hình hài của ta bằng một phương tiện sống thiện lành để càng ngày thân thể ta càng nhẹ. Không gây nợ máu xương, khéo chăm sóc thân của mình. Đây là bước đầu tiên của chúng sinh vô biên thế nguyện độ.

Ở mức độ thâm sâu hơn, có một loại chúng sinh vô hình bên trong chúng ta. Nó là chi? Xin thưa, buồn là một chúng sinh. Giận là một chúng sinh. Ưu tư phiền muộn là một chúng sinh. Bất an là một chúng sinh. Khổ đau, tuyệt vọng là một loại chúng sinh. Vì nó tập hợp bao yếu tố để sinh khởi một cái buồn, một cái giận, một nỗi bất an, lo âu và phiền muộn. Kinh văn bảo rằng: **“Hãy đưa tất cả chúng sinh vào biển vô dư Niết Bàn”** thì gọi là tu Bồ Tát hạnh. Mình đừng tính cái chuyện là tôi phải độ ông A bà B. Hãy làm một việc vô cùng thông minh là ta độ chúng sinh khổ não đang có mặt ngay nơi tâm ta. Nguyên tắc của con đường

Bồ Tát đạo là anh chưa biết lội mà xuống biển cứu người thì anh đang tự sát. Giống như ta đang đi xin ăn mà bảo rằng sẽ bố thí thì chỉ là sự lừa dối. Mình không có bản lĩnh của con người tu tập mà dạy người chữa trị để hết phiền não thì chỉ là câu chuyện nói cho vui thôi ! Có nhiều trường hợp các bác sĩ tâm lý trị liệu sau khi chữa trị cho người hết bệnh thì họ lại mất bình thường. Do vì bệnh nhân cứ trút những phiền muộn bất an vào họ mỗi ngày nên sự tải trọng khổ đau này nhận chìm họ xuống. Theo tình trạng này thì họ giống như chúng ta khi mình chưa độ được chúng sinh tự nội.

Tóm lại, hạnh nguyện Bồ tát là đầu tiên hãy độ hình hài, hãy chăm sóc hình hài bằng thiện pháp. Đây là đại bi tâm độ sinh. Kế tiếp, khi tất cả những chúng sinh vô hình bên trong sinh khởi trong ta như cái buồn, cái hờn, cái giận, cái bất an, ta hãy dùng pháp hành tuệ tri của Phật để độ cho nó vào vô dư Niết Bàn. Đây là đại trí lực của Bồ tát. Đó gọi là thành tựu bản nguyện của một người tu Bồ Tát hạnh. Tương ứng với tinh thần kinh Kim Cang ***“đưa hết chúng sinh vào vô dư Niết bàn thì người ấy chứng Phật quả”***.

## Pháp Học và Pháp Hành của Bồ Tát Đạo.

Dĩ nhiên, chúng ta sẽ phân ra hai tầng đi vào để thành tựu bồ tát hạnh. Tầng thứ nhất: từ pháp học. Tầng thứ hai: từ pháp hành.

Nền tảng trước tiên của công trình tu hay công trình Bồ Tát đạo được xây trên pháp học. Ví dụ, nếu ta chưa từng tiếp xúc với tạng thân, ta chưa từng học với Sư Ông về những bài kinh vô cùng căn bản như ***“Kinh Tứ Niệm Xứ”*** thì mình sẽ không biết đường đâu để hành trì. Cho nên nền tảng của công trình độ sinh được đặt lên pháp học. Quy chế cho các vị thọ giới Tiếp Hiện là nếu trong ba tháng mà không tụng giới thì coi như mất giới tướng. Giới Tiếp hiện không hề là chiếc áo các vị đang khoác trên thân cũng không phải tấm Đệ Nhất Hộ Giới các vị được nhận. Phẩm chất thực của người Tiếp hiện được đo bằng pháp học của các vị đủ nhuần nhuyễn hay chưa mà thôi.

Thế rồi từ pháp học chúng ta có được nền tảng vô cùng vững chắc để đi vào pháp hành. Pháp hành là chi ? Ví dụ như chúng sinh đó là buồn, là lo âu, là phiền muộn, là thất vọng, khổ đau đang cuộn cuộn sinh ra nơi tự tâm mình. Chúng ta có thể dùng một pháp là an trú ngay nơi hơi thở để độ tất cả chúng sinh vô hình ấy vào biển Niết bàn. Mình cũng có thể dùng một pháp như đi thiền hành để làm giảm nhẹ những nặng nề, những căng thẳng bên trong. Thông thường, ta cứ nghĩ rằng đây là những pháp phương tiện để dần dần đạt thẳng đến chân như, Niết Bàn hay tuệ giác. Nhưng đích thực không phải như vậy.

Kỳ thực, pháp hành của đức Thế Tôn chưa hề có pháp nào là phương tiện rồi từ phương tiện thành đạt được cứu cánh. Giống như các nhà Phật học Đại thừa thường lý luận là phải đi qua cánh cửa phương tiện, phải đến Hóa thành rồi mới đến Bảo sở của kinh Pháp Hoa dạy. Chúng ta mê văn học Đại thừa nên đã xô dạt những bài kinh thực tập vô cùng căn bản của văn học Nikaya về một hướng rồi gọi đó là Tiểu thừa. Trong thư pháp của Sư Ông có một câu rất hay: ***“Không có con đường đến hạnh phúc. Hạnh phúc chính là con đường”***. Không có con đường dẫn đến an lạc mà an lạc nằm ngay trên con đường. Không phải ta bước chân đi rồi đến cuối đoạn đường mới thấy ánh sáng mà ngay trên con đường vừa đặt chân lên là ánh sáng có mặt. Ngay một bước hành trì là nếm được hương vị pháp giải thoát.

Từ điều đó, trở lại pháp hành của niệm hơi thở. ***“Thở vào, tôi biết tôi thở vào. Thở ra, tôi biết tôi thở ra”***. Có khi người ta bỏ mất cả một tháng để học cái chuyện ***“thở vào, tôi biết tôi thở vào; thở ra, tôi biết tôi thở ra”***. Người Việt Nam trưởng thành theo truyền thống đạo Phật trong quá khứ nên nghe nói một khóa thiền chỉ để học thở vào thở ra họ cười khì. Họ bảo: ***“Tuồng cái chi xa lạ, một khóa tu chỉ học cái chuyện thở vào thở ra. Không học thở vào thở ra thì tôi cũng biết chứ mắc gì mà tôi phải đến khóa tu như vậy.”*** Xin nhớ. Đức Thế Tôn có một câu tuyên ngôn rằng: ***“Pháp của ta lành thiện ở phần đầu, lành thiện ở phần giữa, lành thiện ở phần cuối.”*** Câu nói này ứng dụng ngay trong pháp hành trì. Khi bước vào một pháp hành ***“thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra”***, nó

hàm nghĩa rằng đi vào một pháp này sẽ chứng nghiệm được tuệ giác, thành tựu được Niết Bàn. Biết rằng **“Sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc đáng làm đã làm, không còn trở lại hình hài này nữa”**. Tột nguồn của tuệ giác bằng một pháp hành thở vào thở ra chứ không cần thêm gì nữa.

Để giải thích am tường hơn, bước đầu tiên của sự thực tập, ta thấy hơi thở đang đi vào, ta thấy hơi thở đang đi ra. Hàm nghĩa rằng ta là người đang thấy, ta là năng lực đang quan sát và hơi thở là đối tượng đang bị ta nhận diện. Ta nương với hơi thở để làm cho chúng sinh buồn giận bên trong ta lắng dịu đi. Nhưng mình đừng tưởng rằng pháp Phật chỉ dừng ngang ngần đó. Rồi sẽ đến một lúc những buồn, những vui, những lo âu phiền muộn lắng dịu lại và tự nhiên nó biến mất khỏi vùng trời tâm thức của ta.

Và còn cái gì nữa? Rồi sẽ đến một giai đoạn tinh tế hơn là những dòng ý thức trong ta cuộn cuộn chảy ngang như những dòng chữ in trên tường chạy ngang trước mặt. Khi ta làm được một việc là nhận biết hơi thở đang đi vào đi ra thì ta cũng nhận biết buồn vui đang đến đang đi. Rồi ta cũng nhận biết từng dòng ý thức đang cuộn cuộn chảy ngang. Hai tầng thâm sâu này được ta nhận diện. Điều đầu tiên khởi phát trong ta là: ta là người đang nhận diện những phần buồn vui, hờn giận, bất an. Những chúng sinh đang cuộn cuộn sinh ra trong ta sẽ trở thành những đối tượng bị ta thấy mà không phải là ta. Ngang đây, chuyện gì phát sinh? Ngang đây, những buồn, những vui, những hờn, những giận, những âu lo của ta lập tức rớt xuống. Nó không phải là ta. Nó đơn giản là những đối tượng bên ngoài, đến và đi, sinh và diệt. Còn ta đích thực là con người đang quan sát nó. Ta đích thực là con người đang nhận biết hơi thở vào ra thì ta sẽ làm được một việc rất thâm sâu là thấy từng cái buồn vui đến đi mà không bao giờ đồng nhất mình vào nó.

Thế thì một pháp hành hơi thở đoạn trừ được chi? Độ tận chúng sinh!

Một khi làm được pháp hành nhận biết hơi thở vào ra, ta sẽ đi vào tầng thâm sâu là nhìn được dòng ý thức đang cuộn cuộn ngược xuôi. Khi ta nhìn

được nó thì nó là đối tượng bên ngoài ta. Tiến trình xảy ra là dần dần đối tượng kia rơi xuống, dần dần nó vắng mặt; nó tắt lịm; nó bốc hơi bay mất không còn dấu vết chi. Thế thì, cái gì còn lại? Chỉ còn lại một năng lực tĩnh tại chói sáng hiện tiền, nhận biết đơn thuần mà không có nội dung gì để biết cả. Nó chỉ đơn thuần là một trạng thái biết mà không có nội dung gì để ta ghé vào. Ngang đây được gọi là gì? Ngang đây là chứng nghiệm được tuệ giác, thành tựu được chánh trí. Ngang đây là hành giả tan biến vào biển Niết bàn tĩnh tịch.

Như vừa nêu ở trên, pháp của Đức Thế Tôn hoàn thiện ở phần đầu, hoàn thiện ở phần giữa, hoàn thiện ở phần cuối. Từ câu dạy đó để quy chiếu lại pháp hành tri nhận biết hơi thở vào ra, ta tưởng chừng như đơn giản ư? Không! Chỉ cần nhận diện hơi thở vào ra thôi thì ta sẽ nhận biết được rằng một ngàn hơi thở chưa hề có hơi thở nào giống hơi thở nào. Người ấy đã bắt đầu đi vào định. Người ấy sẽ khám phá ra một điều là từ nơi hơi thở, con đường Bồ Tát đạo mở ra. Đó là độ tận chúng sinh bên trong của ta. Nay buồn, nay vui, nay hờn, nay giận, không có điều kiện để sinh khởi. Nếu có sinh khởi thì nó liền bị ta đưa nó vào biển Niết Bàn giải thoát. Đây là chúng sinh vô biên thế nguyện độ.

Thế thì có gì ghê gớm lắm không về chuyện **“hành Bồ tát đạo”**? Chẳng có chi là ghê gớm cả! Nó chỉ là việc rất bình thường như ăn cơm uống nước mà thôi. Nếu chúng ta có một chút đam mê tu tập thì nó xảy ra rất dễ. Đời sống nào cũng thế. Đến một lúc thì tất cả những đam mê trần thế như lợi, như danh, như vật dục trần gian tự nhiên rớt xuống. Tuổi trẻ có thể lao xao, có thể chạy ngược xuôi tham đắm. Ta muốn thế này, thế nọ, thế kia. Nhưng khi tâm thức người ta chín mùi đến một mức độ nào đó thì tự nhiên họ có niềm khắc khoải về đời sống, cảm thấy mặt trời chiều rồi cho nên họ bắt đầu con đường tâm linh. Khi ta bắt đầu đi vào con đường tâm linh, nó hàm nghĩa rằng ta đang đi con đường Bồ Tát. Ta muốn thành tựu sự giác ngộ nơi ta, và khi thành tựu sự giác ngộ thì năng lượng ấy sẽ tự động tìm cách lây lan đến với người. Do vậy, tự lợi là có lợi tha. Đây cũng chính là bước đầu tiên của chúng sinh vô biên thế nguyện độ.



Điều thứ hai – Phiền não vô tận thế nguyên đoạn. Mọi thứ phiền não đều được đặt trên nền tảng gì của con người vậy? Trên bản ngã của ta, nhân cách của ta, niềm tự hào của ta, sự kiêu ngạo của ta, v.v... Nhưng nếu thấu đạt được pháp hành tri, an trú ngay trong một pháp hành niệm hơi thở, tức là ta luôn làm người đang quan sát hơi thở vào ra, luôn làm nhân chứng để thấy buồn vui đang đến đi, luôn làm nhân chứng nhìn từng dòng ý thức đang ngược xuôi thì phiền não không có điều kiện dính với ta. Cũng không còn điều kiện sinh khởi. Tại sao? Mọi thứ phiền não đều được dệt bằng ý thức của ta, ưu tư phiền muộn của ta, lo lắng bất an của ta.

Điều kỳ lạ là tâm thức của chúng ta có công năng nuôi dưỡng bản ngã. Mà bản ngã thì vô cùng lâu cá. Lâu cá là sao? Nó tìm mọi cách để xác lập sự tồn tại của chính nó. Cách đầu tiên là nó muốn mọi người phải quan tâm đến nó, chú ý đến nó, thương yêu nó. Điều này dường như rất đúng. Ta là một con người. Ở bình diện xã hội thì con người là một động vật liên hệ với nhiều người chứ không thể sống đơn độc. Khi anh đặt mình trong lòng xã hội loài người thì anh muốn người ta để ý tới và quan tâm tới anh, thương yêu anh. Điều này rất hiển nhiên. Rồi vòng tay yêu thương của bố mẹ thì ta cũng tìm một người khác để làm chỗ tựa đời ta. Dường như đây là nguyên lý vĩnh hằng. Tìm một người để có chỗ tựa, để tự hào là tối thiểu cũng có một người thương tôi.

Mặt trái của nó là chi? Ta có một người để làm lực đối kháng lại tại vì theo nguyên tắc bản ngã được xác lập, một là quy vào nó, hai là nếu kẻ nào vụng về trái ý, chống chế nó thì nó coi đó là lực đối kháng để củng cố sự tồn tại của nó. Một là nó cần thương, hai là nó cần ghét. Hai điều này luôn là con thuyền chòng chành. Chưa bao giờ có một đời sống gia đình nào mà không chòng chành. Hạnh phúc là một cái gì luôn lắc lư bất ổn. Tình bạn luôn xung đột. Tình cảm giữa cha mẹ con cái cũng luôn đòi hỏi sự xao động, bất an, giằng co như thế này. Dường như nó rất cần trò chơi kéo dãn. Phải đừng đưa qua về. Đây là cách để bản ngã tự xác lập.

Khi đi sâu vào công phu thực tập, ta sẽ nhìn ra được là mọi thứ phiền não đều phát sinh từ tâm thức bản ngã của ta muốn xác lập chính nó. Bản ngã này đòi hỏi mình phải nuôi từng ngày để tồn tại. Thế tôn đã từng dạy những bài pháp về bốn loại thức ăn. Cảm xúc của ta cần được nuôi từng ngày để sống còn. Cái nhìn của ta cũng cần được nuôi từng ngày để có thể nhận diện sắc màu. Lo âu phiền muộn của ta cũng phải được bơm hơi từng ngày để duy trì. Suy nghĩ cũng cần được cho ăn từng ngày để nó kéo thành từng tràng dài huyền thuyên không dứt.

Điều thứ nhất, tính năng của bản ngã luôn cần mọi xung đột và chất liệu phiền não để nuôi dưỡng nó. Điều thứ hai, bản chất của nó vốn không thực có do vì nó rất cần bồi dưỡng để được sống còn. Nếu không bồi dưỡng thì nó chết. Nguyên tắc của nó là như vậy. Không có xung lực thì nó tạo xung lực. Không có người thương thì nó cũng tạo cách cho có người thương hoặc ghét. Vì vậy, nếu mình thực tập bằng cách cắt nguồn nuôi dưỡng buồn giận từng bước từng bước một thì cũng chỉ là chặt trên ngọn mà thôi. Và đó cũng chỉ là một pháp tu vô cùng tiệm tiến chứ không phải là con đường trí tuệ chúng ta tu tập.

Con đường trí tuệ là chi? Khi các vị nhìn được bản ngã thì bản ngã là đối tượng bị nhìn, là cái bên ngoài mà không phải là ta. Ta chính là năng lực đang thấy bản ngã đang vận hành. Nếu đi vào chi tiết thì năng lực thấy là cái chi? Cái con người đang quan sát những dòng ý thức, những toan tính thì thâm đây, những lo âu phiền muộn đây. Những cái rầm rì độc thoại phê phán trách cứ người, v.v.. đều là những thức ăn nuôi dưỡng bản ngã. Nếu ta có thể tách mình riêng ra được, ta là người quan sát nó thì điều rất tự nhiên là buồn giận sẽ tự rơi, bản ngã sẽ tự rời ta ra đi. Ngang đây, ta đã làm được một điều là vô tận phiền não chặt ngay gốc! Không phải là cưa cành cưa nhánh, không phải là bẻ lá bẻ ngọn mà là đào hẳn tận gốc, đoạn đứt ngay tức khắc trong một tróc tay.

Từ điều này quy chiếu lại một câu trong Kinh Bát Nhã mà chúng ta vừa nghe tụng. **“Khi Bồ Tát Quán Tự Tại soi thấy năm uẩn là không, ngài liền đoạn tất cả khổ ách.”** Chỉ cần soi năm uẩn thì năm

uẩn liền là không chứ không cần làm gì thêm cả. Đây là pháp hành trực tiếp bằng con đường tuệ giác của thiền tập, hàm nghĩa rằng: khi hành giả dùng con mắt tâm thấy năm uẩn thì năm uẩn liền trở thành đối tượng bị thấy ở bên ngoài họ. Ví dụ, tôi nhìn đại chúng nơi đây một ngàn người hay là năm trăm người hay là ba trăm người hay là vài ba người, khi tôi nhìn các vị thì các vị thành đối tượng trước mắt tôi, còn tôi là một người duy nhất đang nhận biết sự có mặt của các vị. Nếu xoay cái nhận biết ấy nhìn ngược lại, năm nhóm sắc thọ tướng hành thức, khi tôi thấy nó thì nó là chi? Là đối tượng bên ngoài tôi mà tôi là người đang quan sát nó. Và cho dù người ta giải thích sắc có một ngàn mảnh nhỏ kết tụ, thọ gồm có vui buồn, hờn giận, bất an, ưu tư, sầu muộn, một ngàn tầng sai biệt, tướng gồm có một ngàn tên khác nhau, dù cho người ta có chê mỏng năm uẩn thành từng lát nhỏ, thành hàng triệu miếng nhưng nó vẫn là đối tượng bị nhìn mà nó không phải là ta.

Thế thì ta là chi? Ta chính là bản chất tâm vô niệm chiếu sáng đang nhìn thấy năm uẩn, là con người đang quan sát. Ta dùng từ **“con người đang quan sát”** chỉ để dễ hình dung nhưng đích thực vốn không có con người chi cả. Chỉ đơn thuần là cái chi? Chỉ là cái nhận biết, chỉ là cái thấy. Ta nhận biết hơi thở đang đi vào, hơi thở đang đi ra như thế nào thì ta nhận biết năm uẩn như thế ấy. Hơi thở là đối tượng để cho ta nhận biết nó vào ra, nhưng ta không phải là hơi thở đang vào ra. Ta chính là năng lực chánh niệm đang thấy hơi thở đang vào ra. Đi vào tầng sâu, ta không hề là cảm thọ vui buồn mà ta là năng lực chánh niệm đang thấy từng cái buồn vui đang đến đang đi trong ta. Đi vào một tầng sâu nữa, ta không phải là những dòng suy nghĩ mà ta là năng lực chánh niệm đang thấy những dòng suy nghĩ đang vận hành.

Ứng dụng được pháp quán chiếu này vào năm uẩn thì ta đích thực là tuệ giác, đích thực là tuệ tri, đích thực là năng lực đang quan sát. Năm uẩn trở thành cái bên ngoài ta, là đối tượng bị quan sát. Rồi nó còn hay mất vậy? Nó vẫn đi tới, vẫn đi lui, vẫn ăn, vẫn uống, vẫn bình thường nhưng tâm ta không dính chi năm uẩn cả. Ta luôn làm người quan sát năm uẩn đang vận hành trên mặt đại địa này. Thậm chí, nó buồn, nó vui, nó hờn, nó giận,

những thứ ấy có thể sinh khởi trong ta nhưng ta luôn là người đang quan sát, đang thấy nó. Thế thì không dính gì nhau! Điều này không có hàm nghĩa rằng khi tu tập đến giai đoạn này rồi ta trở thành tảng hình, biến mất và vô cảm. Không! Vẫn là con người bình thường nhưng những buồn vui hờn giận không làm cho xao động, bất an. Tóm lại, không đồng nhất mình với năm uẩn thì năm uẩn là rỗng không trong hiện tiền dù nó đang hiện diện sờ sờ đấy.

Đây là phần thứ hai. Khi ta nắm được pháp hành tri thì gốc rễ phiền não sẽ bị đoạn tận. Bằng không, ta chỉ làm một việc vụng về là ta dẹp cái buồn này thì có cái buồn khác nổi lên. Đoạn trừ cái lo âu kia thì có cái lo âu nọ tràn về. Loại bỏ vọng thức lăng xăng này thì vọng thức lăng xăng khác lại cuộn cuộn kéo đến. Trong khi đó, nếu thấy được pháp, đi vào con đường hành tri thật sự thì buồn vui, vọng thức lăng xăng, chuyện đến đi sinh diệt không dính chi ta cả! Ta như người ngồi trên đỉnh núi nhìn dòng người đang ngược xuôi, nhìn dòng đường xe cộ đang qua lại chứ ta không hề leo lên những chiếc xe kia để nó dẫn mình đi đến ngút ngàn xa. Không hề!

Do vậy, thấu được pháp hành tri từ con đường niệm hơi thở đi vô thì chúng ta có thể đoạn sạch phiền não, cứu độ những loại chúng sinh trong ta. Điều quan trọng là ta có làm hay không mà thôi! Chứ đoạn phiền não không phải là chuyện khó.

Pháp môn vô lượng thế nguyện học, Phật đạo vô thượng thế nguyện thành. Đây là hai bước sau cùng của Bồ tát hạnh.

Vô lượng pháp môn làm sao học hết? Trong thiên nhiên, dù rằng cơn bão cuồn cuộn cấp mấy đi nữa thì tâm bão vẫn bất động. Nó luôn di chuyển theo cơn bão. Cơn bão đi đến đâu thì tâm bão theo đến đó. Tâm bão thì không có một chút gió. Cơn lốc xoáy ở vùng Trung Mỹ cuộn cuộn và có thể lôi cả chiếc xe bồn chở xăng lên trời cao. Nhưng khi người ta thả những chiếc chong chóng vào giữa thì dường như nó không bay được và rút xuống. Chứng tỏ rằng ngay giữa tâm của cơn lốc xoáy, không có một chút gió.

Từ ví dụ đó, ta trở lại pháp môn vô lượng thế nguyện học. Kỳ thực, pháp môn vô lượng nếu học từ cảnh từ nhánh những pháp đối trị, làm cái này để đối trị phiền não, làm cái kia để đối trị giận hờn, tu những phương pháp này để đoạn trừ ưu tư phiền muộn, để chứng nghiệm tầng tuệ này, tầng định kia thì đúng là nó có một triệu pháp môn để học. Thế nhưng, nếu ta thấu ngộ đạo, an trú trong một pháp niệm hơi thở hoặc niệm thân hành, hay dùng một từ khác là ta luôn luôn là người quan sát thì mọi thứ phiền muộn bất an, ưu tư sầu thảm của ta liền bị đốt cháy. Tóm lại, chỉ cần một pháp quan sát để đối trị thì vô lượng phiền não đều lặng lẽ, không còn bóng dáng.

Nhưng ở tầng cận thì xin gợi ý nơi đây. Đối với người tu học Phật pháp thì ta không từ nan một pháp hành, một quyển kinh nào của Đức Phật mà không đọc. Con đường tu tập ngoài việc thành tựu được tuệ giác nơi chính tự thân, việc rất cần là các vị có trách nhiệm mang đạo vào đời. Các vị là gạch nối giữa chư tăng và người cư sĩ Phật tử. Nhìn cách khác, các vị là gạch nối giữa cộng đồng người Việt và người Tây phương, có sứ mệnh và trách nhiệm cống hiến văn hóa và tuệ giác của Đạo Phật cho người Tây phương.

Thế nên, con đường dẫn vào Bồ Tát đạo là không từ nan một bộ môn học thuật nào của nhân gian mà không học. Cũng không từ nan tất cả pháp hành Phật dạy, và nội điển, kinh văn. Những vị Bồ Tát tái lai giữa cuộc đời này đều phải học pháp thế gian. Muốn hành đạo, muốn đem đạo vào đời thì phải học pháp thế gian và Phật pháp. Thậm chí, Bồ Tát đệ bát địa trở lại nhân gian cũng phải học thế gian pháp và Phật pháp. Các bậc tái sinh cũng đều như vậy. Học văn hóa thế gian, nghệ thuật thế gian, ngôn ngữ thế gian, các ngành nghề thế gian mới có thể đem đạo vào đời. Cho nên ở mức độ bình thường như chúng ta ngoài năng lực tu tập và hiểu sâu nội điển, muốn mang Phật pháp vào đời thì phải giàu có trình độ tri thức hiểu biết mới có đủ điều kiện mang ánh sáng chánh pháp tặng cho thế gian. Mình nghèo nàn quá, nói chuyện với thiên hạ giống như người ở dưới thung lũng sâu tăm tối rồi ngẩng đầu lên nói cho người ta nghe thì không phải là việc làm của người tu Bồ tát hạnh.

Là một người Phật tử thọ 14 giới Tiếp hiện, không cho phép con đường học Phật của ta dừng lại. Không cho phép trình độ nhân gian của ta yếu kém. Mỗi một ngày ta mỗi ăn, mỗi một ngày tri thức phải trưởng thành. Con đường tu tập đối với những người cư sĩ Phật tử thọ 5 giới hay 14 giới là tối thiểu trên đầu giường phải có một bộ Đại Tạng Kinh. Phải thỉnh một bộ Đại Tạng Kinh để tụng đọc. Đại tạng là sách gối đầu. Trước khi ngủ, mở kinh ra đọc một vài bài. Vừa thức giấc, mở kinh ra đọc một vài bài. Đọc trực tiếp vào văn học Nikaya được dịch Việt ngữ. Người giỏi tiếng Anh thì nên đọc qua văn bản tiếng Anh. Xin khuyên nhau một lời. Chúng ta chưa phải là những vị Bồ Tát tái lai. Ta học để giúp ích mình trong một đời này, giúp ích bao người chung quanh có liên hệ với ta. Học để cho trong tương lai khi tái sinh lại giữa nhân gian, ta có một vốn liếng Phật pháp giàu có để hành đạo giữa cuộc đời. Hình dung rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, mỗi lần tái lai ngài làm cái chi trước vậy? Người ta tìm được ngài về ngụ trong kinh đô Lhasa. Điều đầu tiên gồm có 4 hay 5 vị cố vấn dạy về Phật pháp, dạy trời chết, học ngày học đêm. Mà ngài tái sinh đến lần thứ 14, tức là bậc Bồ Tát tái lai còn phải học Phật pháp và học pháp thế gian.

Vì thế, đừng nghĩ rằng chúng ta chỉ học Phật pháp thôi là đủ. Thừa không! Mình dùng một ví dụ dễ hiểu như thế này. Một người có một trình độ tri thức đủ rộng và biết nhiều lĩnh vực thì khi trình bày Phật pháp, họ không chỉ đơn thuần nói thuần một ngôn ngữ Phật pháp. Ngôn ngữ họ sẽ có chất thi ca, có nhạc điệu, có chiều rộng và chiều sâu. Bằng một loại ngôn ngữ đa dạng, đa tầng như thế thì nó sẽ đi vào tâm thức của người nghe dễ hơn là trình bày Phật pháp bằng một loại ngôn ngữ chỉ đơn điệu Phật pháp.

Do vậy, pháp môn vô lượng thế nguyện học hàm nghĩa hai phần là học nội điển và học ngoại điển, học thế pháp và học Phật pháp. Chỉ có một lúc ta không buồn học nữa. Đó là lúc nào? Lúc không còn thở vào thở ra! Thì cho phép được nghỉ! Nguyên tắc là như vậy.

Khi còn thở vào thở ra, bắt buộc từng ngày từng ngày, mình phải tự nuôi dưỡng đời sống mình bằng con đường trí tuệ. Ta chưa phát sinh được năng lực trí tuệ tự nội, hãy vận dụng trí tuệ của Phật. Đức Thế Tôn là bậc chánh biến tri, có mặt giữa trần đời này và lời của ngài tràn đầy tuệ giác. Hai mươi sáu thế kỷ qua, những bài kinh của ngài dạy làm cho con người đương thời chứng thánh quả A la hán như thế nào thì ngay thời hiện tại, lời Đức Phật vẫn còn chói sáng và vẫn còn giúp cho người người chứng được quả chánh giác.

Vậy thì tại sao ta không đọc từng lời từng lời của Đức Thế Tôn vào mỗi sáng, vào mỗi tối, vào mỗi trưa? Học một bài hát có thể làm cho tâm thức mình chìm xuống, hệ lụy, buồn thảm, bất an. Học một bài kinh thì không hề có tác dụng như vậy. Một là ta đọc chưa quen nên ta ngủ lên ngủ xuống, hai là ta sẽ cảm thấy lòng tràn đầy sự hưng phấn. Không hề có trạng thái thứ ba. Thế cho nên câu vô lượng pháp môn thế nguyện học có hai phần học chúng ta cần nuôi dưỡng. Nếu thức ăn nuôi dưỡng đời sống mình như thế nào thì con đường tu tập cần rất nhiều, rất nhiều công trình nuôi dưỡng từ pháp học nội điển, pháp học thế gian.

## Thành tựu Bản hoài.

Cuối cùng, con đường thành tựu được tuệ giác này không phải là quá khó. Nó không phải là xa vời ngoài tầm tay với. Tại sao? Do vì bản chất

Phật là cái sẵn có nơi chúng ta. Bản chất tâm của ta vốn là năng lực chói sáng nhận biết và không hề dính chi với bao nhiêu thứ phiền não. Không hề dính chi với cảm thọ buồn giận bất an. Cụ thể là thế này. Buồn nào cũng đến rồi đi. Vui nào cũng đến rồi đi. Lo âu phiền muộn cũng đến rồi đi. Sầu khổ bất an cũng đến rồi đi. Nếu chúng ta có một chút kiên nhẫn thì tuyệt vọng nào cũng đến rồi đi cả. Một đời người sống đến 60 hoặc 70 tuổi thì chúng ta đã chạm tay vào biết bao nhiêu lần của nỗi buồn, của cơn giận, của sự bất an. Có những lúc ta thất vọng nào nề nhưng với một chút kiên nhẫn thì mọi thứ đều đi ngang qua. Và rồi ta vẫn còn sống đến ngàn này.

Thế thì điều rất dễ nhận ra rằng: Thứ nào cũng đến rồi đi. Chỉ có một thứ chưa hề đến đi. Thứ đó là chi? Bản chất thật của ta. Cũng chính là con người đang quan sát buồn vui đến đi. Trạng thái này chưa hề vắng mặt trong ta. Bản chất thật đang quan sát được buồn vui nếu dùng danh từ chính xác thì nó là cái chi? Chính là vị Thế Tôn bên trong ta. Năng lực Phật của chính ta. Sự giác ngộ tự hữu mà ta đã có.

Từ điều này dẫn lại, danh từ Tiếp Hiện hàm một nghĩa sâu xa. Có một lần tôi nghe Sư Ông giải thích rằng nó hàm nghĩa thừa tiếp bản thể của chư Như Lai hiển hiện ra cuộc đời này. Thứ nhất là hiện ra một hình hài sinh diệt. Thứ hai là hiện ra vô văn hạnh từ bi trí tuệ độ sinh. Chưa nói đến chuyện làm gì nhiều như các bậc đạo sư. Hãy nói đến chuyện rất bình thường như trong đời sống



chúng ta. Bản chất bên trong rất thực của ta là bản chất Phật vô sinh bất động. Ta hãy thừa tiếp bản chất này. Ta hãy an trú trong tự thể tâm nhận biết chiếu sáng của mình ngay hiện tiền.

Để làm chi? Để chứng nghiệm được tuệ giác tức khắc, chứng nghiệm được thể pháp thân mà ta đang có. Và sống viên mãn được điều này gọi là hoàn thiện con đường của những vị thọ trì giới Tiếp Hiện. Hoàn thiện được điều này tương đương với các vị Bồ Tát đi vào đời hành đạo.

Chúng ta mang bản hoài vô cùng to lớn. Bản hoài cạn là giúp cho những người Tây phương, giúp cho những người cư sĩ Phật tử đến được với đạo bằng công phu hành trì, bằng nhân cách tu của chúng ta. Tiếp hiện ở tầng cao là chúng ta thừa tiếp bản hoài của mười phương ba đời các vị Bồ Tát có mặt trong không gian, mang ánh sáng chánh pháp tặng cho đời. Cuối cùng, thành tựu được Phật quả trong chính ta. Chứng nghiệm được thể Niết bàn đang có trong ta. Thế thì ta được gọi là người kế thừa được thể như như bất động trạm nhiên của tự tánh mình, trở lại nguồn vô sinh bất diệt. Đó gọi là con người thành tựu được quả vị Phật.

Dòng tu Tiếp Hiện có mặt từ thập kỷ 60 đến nay là bao nhiêu năm? Nửa thế kỷ! Ta hình dung rằng trong bề dày lịch sử như thế này, nó được khai sinh ra từ một bậc thầy tôn quý nếm trải hai dòng tư tưởng của Phật giáo Nam truyền và Phật giáo Bắc truyền, cộng với cái nhìn rất sáng tỏ về công trình hành đạo ở các nước Tây phương. Văn phong của Sư Ông viết ra rất hợp với tâm thức của người Tây phương. Từng lời, từng lời chói sáng! Dẫn dắt tâm thức người thời nay đi vào con đường Bồ tát đạo rất giản dị. Đây là điều gọi ý thứ nhất.

Điều thứ hai, bề dày lịch sử của dòng tu Tiếp Hiện có vô vàn khúc mắc. Có những điều khá tế nhị mà chúng ta không muốn nói ra vì nó đụng chạm và tổn thương rất nhiều vị Thầy trong truyền thống Phật giáo. Sẽ có một buổi trà đàm và những người thân hữu thọ giới Tiếp Hiện lâu năm gặp Sư Cô Chân Không. Các vị nên sưu tập từng mảng rời sự kiện để viết lại lịch sử, tức là viết lại quá trình

hình thành dòng tu Tiếp Hiện đến hôm nay. Bằng không thì chúng ta làm rơi rớt mất những điều vô cùng trân quý như kim cương. Chúng ta không lường được ngày mai sự việc gì sẽ xảy ra. Do vậy, điều quan trọng xin khuyên nhau là ta còn đang có cơ hội đây.

Điều thứ ba, nếu có điều kiện thì ta nên học hai văn bản của giới Bồ Tát và giới Tiếp Hiện và đối chiếu. Tôi có một niềm mơ ước là những khóa tu ở Florida có thể đem giới Tiếp Hiện và giới Bồ Tát dạy cho chúng Bồ Tát ở bên đó vì có khoảng vài trăm người thọ Bồ Tát giới. Nhưng việc này vẫn chưa làm được. Một chút gợi ý hôm nay để các vị thấy rằng nội dung của Bồ Tát giới và nội dung của giới Tiếp Hiện có những điều tương hợp và nặng nhẹ khác nhau. Từng câu chữ là một công trình tuệ giác đặc thù mà chúng ta chưa có điều kiện khai thác.

Điều thứ tư, hoàn thiện được phẩm chất của một vị Bồ Tát không phải là một cái gì xa vời. Nó không phải là cái gì khó khăn cả. Phàm là một con người sinh sống giữa trần đời này đến một lúc nào đó, đến một tuổi nào đó, đến một trình độ tri thức nào đó thì người ta cảm thấy mọi nhu cầu về đời sống dục lạc rất nhạt nhẽo. Hạnh phúc không phải chỉ bằng con đường của cải, vật chất, ngũ dục, lợi danh. Hạnh phúc đích thực của con người là chạm tay vào vùng đất vô sinh bất diệt nơi tự thân thì gọi đó là người đang đi vào hướng con đường Bồ Tát đạo.

Điều cuối cùng, đừng nghĩ rằng những điều chúng ta đang tu tập mang tính cách cá nhân. Thừa không! Các vị tu tập thành tựu được phẩm chất cao quý an lạc, hạnh phúc cho chính các vị thì tự nhiên con đường từ bi trí tuệ mở ra và các vị sẽ thấy việc cần phải làm. Chúng ta sẽ cố gắng hiến cho con người bằng hai cách: Một là ta làm một cách rất ư thâm lặng, hai là chúng ta xông xáo vào đời. Hai con đường này đối với những người có được pháp hành trì thì họ tự có năng lực trí tuệ và tự định hướng cho việc họ làm. Đó là những điều gợi ý nơi đây. Xin cảm ơn đại chúng.

*Tu viện Lộc uyển ngày 08 tháng 11 năm 2015.*



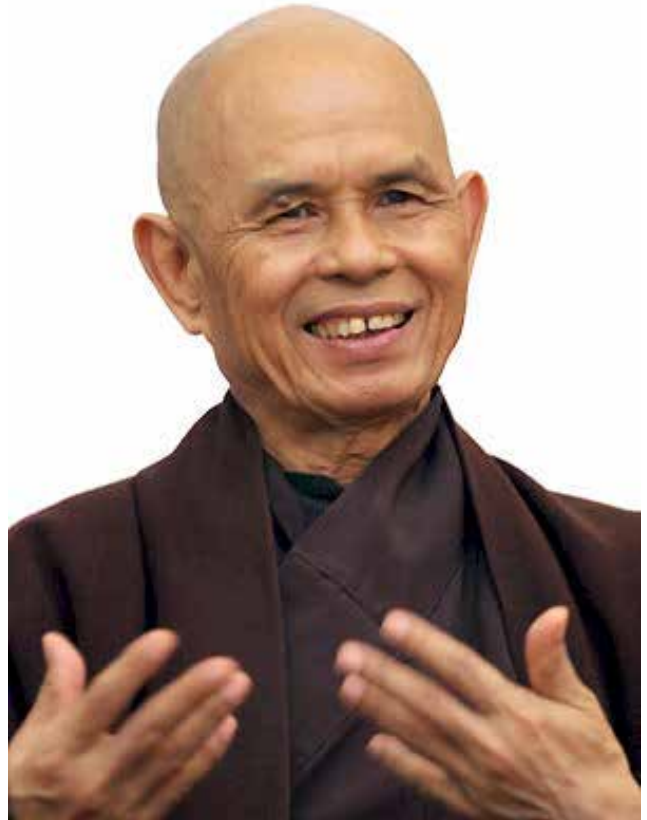
# Tam Pháp Ấn

HT Thích Nhất Hạnh

## Phương Pháp Thanh Lọc Cơ Thể

Có rất nhiều người trong đại chúng hỏi về phương pháp thanh lọc cơ thể và nghệ thuật nghỉ ngơi. Thanh lọc cơ thể là cơ hội để cho cơ thể ta được nghỉ ngơi và trị liệu. Thanh lọc cơ thể là một phần của sự thực tập trong tất cả các truyền thống tâm linh. Phương pháp này đem lại rất nhiều lợi ích vì nó cho phép thân thể ta có cơ hội làm mới trở lại, được thanh lọc và trị liệu. Chúng ta cần phải học hỏi về nghệ thuật thanh lọc cơ thể từ các bạn đã có kinh nghiệm thực tập nhiều năm. Tại Đức quốc, có những dưỡng đường nơi người ta có thể tới để thực tập thanh lọc cơ thể dưới sự hướng dẫn và chăm sóc của các bác sĩ, y tá. Nếu quý vị khỏe mạnh, quý vị có thể thực tập thanh lọc cơ thể từ mười tới mười bốn ngày, chỉ uống nước lọc thôi, thì không thành vấn đề. Nhưng nếu cơ thể quý vị yếu, khả năng bài trừ những độc tố cũng yếu, quý vị nên tham khảo với bác sĩ trước và phải có sự hướng dẫn và chăm sóc của bác sĩ, y tá trong suốt thời gian thanh lọc cơ thể, bởi vì nhiều độc tố sẽ được bài tiết và có thể làm cho quý vị mệt, xỉu hoặc biến chứng. Thỉnh thoảng quý vị sẽ thấy mệt mỏi, kiệt sức vì những độc tố đang được bài tiết trong cơ thể. Nếu quý vị cảm thấy mệt, nhất là tới ngày thứ ba hoặc thứ năm của quá trình thanh lọc, thì đó không phải là vì thiếu thức ăn (*quý vị đã dự trữ trong cơ thể từ hai đến ba tuần trước*), mà là do những độc tố đi vào trong máu của cơ thể quý vị.

Trong thời gian thanh lọc ruột, quý vị phải uống ít nhất là ba lít nước ấm mỗi ngày cho cơ thể có đủ nước để thanh lọc. Quý vị có thể uống trà thảo mộc, nên thay đổi các loại trà. Trong thời gian



thanh lọc, quý vị nên thực tập buông thư, tập thể dục, yoga và nhờ người thân xoa bóp để cho những độc tố trong các cơ bắp được tổng vào máu và đi ra ngoài qua đường tiểu tiện, tuyến mồ hôi. Chỉ uống nước trong thời gian thanh lọc ruột, ta giúp cho những mảng độc tố trong các bộ phận khác của hệ thống tiêu hóa được phân tán ra. Một số các độc tố sẽ được bài tiết ra, nhưng phần nhiều số lượng độc tố sẽ đi vào máu, vì vậy quý vị phải giúp cho những độc tố này bài tiết ra khỏi cơ thể. Quý vị cũng có thể pha nước với một ít chanh, cam, muối và mật ong để không bị kiệt sức. Tuy nhiên nên tham khảo thêm nhiều phương cách

thanh lọc cơ thể khác nhau để xem phương pháp nào thích hợp cho cơ thể và tình trạng sức khỏe của mình.

Trong thời gian thanh lọc cơ thể, những bộ phận của cơ thể ta làm việc cực nhọc hơn bình thường để bài tiết độc tố. Có những loại thuốc bổ và thuốc trợ tim, trợ thận giúp cho các bộ phận trong cơ thể giữ được sức trong thời gian bài tiết. Nếu thận của quý vị yếu và gặp khó khăn trong khi thanh lọc, thì an toàn nhất là nên đi khám thận trước khi thanh lọc để xem thử thận của mình có hoạt động bình thường hay không và có thể bài tiết độc tố hữu hiệu hay không. Chất độc tố cũng được bài tiết qua đường phổi, vì vậy hơi thở sâu, dài rất quan trọng. Độc tố cũng được bài tiết qua đường hô hấp, tổng hơi và qua đường lỗ chân lông. Vì vậy trong thời gian thanh lọc cơ thể, quý vị nên uống nước và tắm gội mỗi ngày. Sau hai hoặc ba tuần, quý vị sẽ cảm thấy cơ thể mình trở nên mới mẻ, nhẹ nhàng hơn, bởi vì quý vị đã bài tiết nhiều độc tố trong hệ thống tiêu hóa và nhiều cơ quan khác của cơ thể. Các tế bào đã được làm mới trở lại, máu huyết cũng được làm mới trở lại... Tôi thực tập thanh lọc cơ thể vài lần trong một năm và mỗi lần tôi thanh lọc từ hai tới ba tuần. Trong thời gian thanh lọc, tôi vẫn sinh hoạt, làm việc bình thường.

## Vị Thầy Của Chính Mình

Hôm qua tôi có nói về khả năng hiểu người thương của ta. Tôi có đề nghị quý vị thực tập một câu như thế này: ***“Em ạ! Em nghĩ là anh hiểu em không? Nếu không, xin em giúp anh để anh có thể hiểu em sâu hơn bởi vì anh rất thương em và muốn em hạnh phúc. Anh không muốn làm em khổ. Nếu anh lỡ làm em khổ, thì đó không phải do sự cố ý mà do sự thiếu hiểu biết, thiếu khéo léo của anh.”*** Nếu thật sự thương nhau, ta có thể nói chuyện với nhau bằng loại ngôn ngữ chân thật như thế và ta nói với tất cả trái tim và niềm tin cậy của ta. Nếu người thương của quý vị không có mặt trong khóa tu, quý vị có thể viết thư hoặc gọi điện thoại. Nếu người thương đang có mặt đây, quý vị có thể hỏi trực tiếp hoặc có thể nói chuyện với người

thương đang có mặt trong tự thân. Nói chuyện với người thương của mình và đặt câu hỏi như thế sẽ làm cho quý vị cảm thấy rất dễ chịu.

Tôi rất thương kính và biết ơn các đệ tử của tôi. Tôi biết ơn họ vì họ đã lắng nghe, tiếp nhận và hiểu được những lời dạy của tôi một cách dễ dàng và đem áp dụng vào trong đời sống tu tập hàng ngày của họ. Liên hệ giữa thầy trò tốt đẹp là ở điểm này. Mỗi quan hệ và tình thương sâu giữa thầy trò chúng tôi có được là nhờ tôi đã trao truyền hết lòng và các đệ tử của tôi đã tiếp nhận và thực tập hết lòng. Nhớ lại có một lần tôi sắp làm lễ cưới cho một cặp hôn phối tại Làng Mai và họ đã hỏi tôi như thế này: ***“Thưa Thầy, chúng con có khoảng hai mươi bốn giờ trước giờ lễ thành hôn; chúng con nên làm gì để chuẩn bị cho buổi lễ?”*** Tôi đã chia sẻ với họ rằng nếu bây giờ cả hai người còn giận ai, còn những điều gì chưa thông thì nên thực tập đến với nhau bằng nhiều phương tiện để hòa giải, để Làm Mới.

Thấy họ cố gắng hết khả năng của mình để thực tập theo lời hướng dẫn, tôi rất cảm động. Tình thương và niềm tin cậy trong tôi đối với họ rất lớn. Đối với tôi, một vị thầy giỏi là người có khả năng giúp các đệ tử của mình khám phá ra được người thầy trong chính tự thân của mình. Sự liên hệ giữa mình và thầy mình sẽ tiếp tục tiến triển tốt đẹp khi cả hai người có tự do, cả hai người kính trọng nhau, không vướng mắc và hệ lụy với nhau. Mỗi liên hệ như thế rất sâu sắc, chân thật, tốt đẹp và làm chỗ nương tựa cho rất nhiều người. Không nên lúc nào cũng bám lấy vị thầy bên ngoài của mình. Quý vị cũng có một vị thầy tài ba bên trong, vị thầy ấy sẽ phát triển và lớn lên; quý vị nên trở về nương tựa nơi vị thầy của chính mình. Trong khóa tu này, tôi sẽ không trao cho quý vị những mớ lý thuyết hoặc khái niệm mà chỉ trao cho quý vị những phương pháp tu tập thực tế mà thôi. Tôi hy vọng quý vị có thể tiếp nhận, hiểu và đem áp dụng vào đời sống hàng ngày để chuyển hóa khổ đau, đem lại an lạc, vững chãi và hạnh phúc cho tự thân và cho những người chung quanh.

## Vô Thường Quán

Trong khóa tu này có rất nhiều bậc thiện tri thức và các nhà tâm lý trị liệu với trái tim đầy ắp tình thương, họ đang giúp đỡ cho rất nhiều người. Phẩm chất của công việc và hành động cứu độ của ta tùy thuộc vào khả năng trị liệu và chuyển hóa của bản thân ta. Vì thế ta cần phải áp dụng những lời dạy mà ta đã tiếp nhận được vào trong đời sống hàng ngày. Với năng lượng chánh niệm, ta có thể nhận diện và ôm ấp những khổ đau, phiền não của ta và chuyển hóa chúng. Ta có thể làm công việc này bằng phương pháp thực tập thiền đi, thiền thở, nghệ thuật lắng nghe sâu và sử dụng ngôn từ hòa ái.

Tôi thường nói với các thầy, các sư cô giáo thọ và các vị giáo thọ cư sĩ rằng họ phải tu tập như thế nào để có hạnh phúc và phải biết cách chuyển hóa khổ đau của chính mình thì mới có thể giúp đỡ người khác được. Đây là nguyên tắc tự độ và độ tha. Nếu họ không hạnh phúc trong đời sống tu tập, không có khả năng sống hài hòa với Tăng thân hoặc gia đình mình thì không nên đi hướng dẫn khóa tu, hay thuyết pháp, bởi vì như thế họ sẽ không có gì để cống hiến cả. Trong trường hợp đó, họ nên ở nhà, ở lại tu viện để tu luyện thêm. Trước hết, quý vị phải áp dụng lời dạy vào đời sống hàng ngày của mình. Phải học cách ôm ấp niềm đau nỗi khổ của mình và chuyển hóa mình trước cho tới khi nào mình có đủ sự vững chãi, thanh thoi và hạnh phúc rồi mới đi ra ngoài để độ đời, hướng dẫn các khóa tu, thuyết pháp. Tôi đề nghị các giáo viên và các nhà tâm lý trị liệu cũng nên thực tập như thế và chính tôi cũng đã và đang thực tập theo nguyên tắc đó. Tất cả những gì tôi

chia sẻ cho quý vị đều phát xuất từ kinh nghiệm tu tập của tôi. Khóa tu này là môi trường tốt cho chúng ta làm công việc đó. Trong số chúng ta, có nhiều vị đang có rất nhiều khổ đau. Quý vị không cần phải đi vào các nhà thương, các trại tù để tìm họ; họ đang có mặt ngay ở đây. Chúng ta phải làm hết khả năng của mình để giúp những người bạn đồng tu chuyển hóa để họ bớt khổ. Một bước chân đi trong chánh niệm của ta đã có thể đóng góp rất nhiều cho sự làm vui nổi khổ nơi người khác. Một nụ cười tươi mát, hiểu biết và thương yêu của ta đã có thể đem lại sự trị liệu lớn cho người khác. Ta phải chăm sóc bản thân cho thật đáng hoàng. Ta phải để hết tâm lực và thì giờ vào sự thực tập. Cùng nhau, chúng ta sẽ chế tác năng lượng chánh niệm, khả năng ôm ấp và trị liệu để có thể nuôi dưỡng nhau. Vào ngày đầu của khóa tu, tôi đã hứa với quý vị rằng tôi sẽ làm hết khả năng của mình để đi, đứng, nói cười và thở cho thật chánh niệm để góp phần nâng cao phẩm chất tu tập của chúng ta. Chúng ta hãy thực tập như một Tăng thân. Sự hành đạo của ta có thể được thực hiện ngay tại đây trong khóa tu này. Khi chuyển hóa được tự thân, thì ta sẽ chuyển hóa được những người khác.

Ngày hôm qua tôi có nói về tuệ giác Vô thường. Nhiều bậc đạo sư trong đó có những bậc cổ nhân hiền đức, như ngài Heraclitus người Hy Lạp và ngài Khổng Tử người Trung Hoa v.v... đã nói về lý Vô thường. Trong truyền thống đạo Phật, Vô thường không phải chỉ là giáo lý miêu tả về thực tại mà Vô thường là một khí cụ giúp ta đạt tới cái thấy xác thực về thực tại. Quý vị không thể hiểu được giáo lý Vô thường nếu không có cái hiểu rạch ròi về giáo lý Tương tức và Vô ngã. Ngày hôm qua tôi có nói đến Vô thường như là chìa khóa thứ nhất

Có bình  
mới có sen

để mở cửa thực tại. Tôi đã nói về vô thường như là một loại Định - samadhi, một hình thái của sự chuyên chú về tính Vô thường, gọi là Vô thường tam muội. Trên bình diện lý trí, quý vị có thể đồng ý rằng các pháp đều Vô thường, nhưng khi va chạm với thực tế thì quý vị vẫn hành xử như thể thực tại là thường. Chúng ta phải tập luyện để duy trì cái thấy về Vô thường, để thực chứng về Vô thường trong từng giây phút của đời sống hàng ngày và đừng để bị gián đoạn. Có như vậy ta mới mong đạt tới trí tuệ và hạnh phúc.

Nhiều người trong chúng ta thường cảm thấy bất an. Chúng ta không biết tương lai mình sẽ ra sao. Ta biết tai nạn có thể xảy ra cho ta và cho người thân của ta bất cứ lúc nào. Người thân của ta có thể đột nhiên bị lâm bệnh nan y, rồi chết. Không ai có thể đảm bảo là mình sẽ sống được tới ngày mai hay không. Đây là bản chất của Vô thường. Cái cảm giác bất an ấy làm ta sợ hãi, đau khổ. Vậy thì làm thế nào để đối trị với tâm hành sợ hãi, bất an đó? Khi nhà thi hào người Pháp - Victor Hugo mất đứa con gái cưng của ông tên là Léopoldine, ông ta đau khổ vô cùng. Ông ta than với Thượng Đế rằng: ***“Tại sao? Tại sao Ngài đã nhấc tâm làm vỡ trái tim của con? Tạo sao Ngài lại nhấc tâm làm con đau khổ như thế này?” Ông ta đã bị chìm đắm trong biển khổ trầm luân. Ông đã sống với tâm trạng đau khổ như thế trong nhiều tuần lễ. Sau đó ông viết một bài thơ với tựa đề “A Villequiers.” Trong bài thơ ấy, ông nói: “Hỡi Thượng Đế, con đang dâng lên Ngài những mảnh vụn của trái tim con. Ngài đã làm vỡ trái tim của con. Ngài đã làm con đau xót vô hạn. Ngài đã cướp mất đứa con gái thân yêu của con. Con người mong manh giống như một cành lau rung động mỗi khi có luồng gió thổi qua. Mọi vật quá vô thường. Chúng con mong manh quá. Chúng con không thật sự thấy bản chất của thực tại. Chúng con chỉ thấy một mặt của thực tại mà thôi. Mặt kia của thực tại bị vùi sâu trong đêm tối của huyền bí kinh hãi. Thượng Đế ơi, Ngài là người duy nhất biết được sự thật. Chúng con là những con người còn quá u mê. Khi khổ, chúng con không biết tại sao mình khổ. Điều duy nhất mà chúng con có thể làm được là đầu hàng, là giao phó thân mạng cho Ngài, bởi vì Ngài là người duy nhất biết được mà thôi.”***

Làm thế nào để đối diện với cảm thọ đau buồn và tuyệt vọng như thế? Có con đường thực tập nào giúp ta thoát khỏi nỗi sợ hãi không? Bởi vì sự sống Vô thường, Vô thường quá làm cho ta cảm thấy sợ hãi, bất an và hụt hẫng. Giáo pháp Hiện pháp lạc trú, tức là sống sâu sắc, an lạc và hạnh phúc trong giây phút hiện tại là con đường thoát, là giáo pháp ta có thể học hỏi và thực tập để đối diện với cảm thọ sợ hãi và bất an này. Chúng ta phải học xử lý giây phút hiện tại cho thật đàng hoàng, cẩn trọng. Ta phải sống cho thật sâu sắc trong giây phút hiện tại để sau này không nuối tiếc. Ta ý thức rằng ta và người thương của ta đều đang sống bên nhau trong giây phút này. Ta trân quý giây phút của sự có mặt bên nhau và cố gắng làm bất cứ điều gì có thể để đem lại an vui, hạnh phúc cho người kia và làm cho sự sống càng thêm có ý nghĩa.

Ngày hôm qua tôi có chia sẻ về phép thực tập thiền ôm mỗi khi giận nhau. Ta nhắm mắt lại, thở vào thở ra ba hơi cho thật sâu và quán tưởng ta và người thương của ta trong ba trăm năm nữa. Sau vài chục giây quán tưởng như thế, ta sẽ thấy rằng điều duy nhất và có ý nghĩa nhất mà ta có thể làm ngay bây giờ là giang hai cánh tay ra để ôm lấy người thương của ta vào lòng. Khi quý vị thiền ôm với người nào, trước hết, quý vị thực tập thở vào và thở ra để chế tác tuệ giác về vô thường của sự sống. ***“Thở vào, tôi ý thức rằng sự sống rất quý giá trong giây phút này. Thở ra, tôi trân quý sự sống.”*** Quý vị tới trước người kia, chấp tay búp sen, thở vào và thở ra thật chánh niệm, thân tâm hợp nhất, mỉm cười với người kia và tỏ lộ ước muốn được ôm người kia vào lòng. Khi người kia chấp thuận rồi, ta chấp tay xá người kia và ôm người kia vào lòng. Trong khi ôm, ta tiếp tục duy trì hơi thở vào, hơi thở ra trong chánh niệm và ý thức rằng bản chất của mình và người kia là Vô thường, và ta trân quý sự có mặt quý giá của người kia trong suốt thời gian thiền ôm. Đây đích thực là sự thực tập, đích thực là một nghi lễ. Khi quý vị đưa thân và tâm trở về một mối, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, có chánh niệm, thì đó là một nghi lễ. Khi uống một ly nước hay một tách trà, tôi đầu tư trọn vẹn thân và tâm vào hành động uống nước hay uống trà. Quý vị nên tự tập luyện để sống cho sâu sắc trong từng giây phút của đời sống mình. Thiền ôm là phép thực tập rất sâu sắc, nó có công

***năng đem lại sự hòa giải và phục hồi lại tình yêu thương cho nhau. Khi thực chứng được tính chất Vô thường của thực tại rồi, ta sẽ buông bỏ được nỗi hiểm hận nơi nhau mà không cần điều kiện nào hết. Muốn thực tập đúng và thành công, quý vị phải chế tác chánh niệm, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Khi quý vị giang hai tay ra để ôm người kia vào lòng, quý vị thở vào và thở ra ba hơi thật chánh niệm. “Thở vào, ý thức rằng người thương của tôi đang còn sống trong vòng tay của tôi. Thở ra, tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc.”*** Trong giây phút thiền ôm, sự sống trở nên rất thật, sống động và ý nghĩa. Theo tôi, các nhà kiến trúc sư nên thiết kế các phi trường và nhà ga xe lửa như thế nào để có đủ không gian để người ta có thể thực tập thiền ôm. Quý vị cũng có thể thực tập theo cách như sau: trong suốt hơi thở vào và hơi thở ra thứ nhất, quý vị ý thức rằng mình và người thương của mình đều đang còn sống; hơi thở vào và hơi thở ra thứ hai, quý vị quán tưởng trong ba trăm năm nữa mình sẽ ở đâu và người thương của mình sẽ ở đâu; và trong hơi thở vào và hơi thở ra thứ ba, quý vị trở về với tuệ giác vô thường để ý thức rằng hai người thực sự đang còn sống trong giây phút hiện tại. Cái thấy ấy sẽ làm cho sự thực tập thiền ôm trở nên sâu sắc hơn và hạnh phúc sẽ lớn hơn rất nhiều.

## Hạnh Phúc Và Khổ Đau Tương Tác

Hạnh phúc không thể tách rời khỏi khổ đau. Hạnh phúc lớn chỉ có thể tìm thấy từ chất liệu của khổ đau. Nếu ta chưa biết đói khát là gì, thì ta không thể ý thức được có thức ăn để ăn là một hạnh phúc lớn. Chúng tôi, là những người đến từ quốc gia có nhiều chiến tranh và đã chịu rất nhiều cảnh tang thương, nghèo khổ, nên chúng tôi biết thế nào là đói khát. Khi giờ ăn bị trễ khoảng nửa tiếng, một tiếng hoặc hai tiếng, ta cảm thấy bị đói bụng, khó chịu khổ sở; nhưng cái đói đó chỉ mới là cơn đói sơ sơ chứ chưa phải gọi là đói thật sự. Vì sao? Vì tuy đói như thế, nhưng quý vị biết chắc rằng trong chốc lát quý vị sẽ có cơm để ăn. Nhờ khổ một chút mà quý vị biết trân quý những điều kiện của hạnh phúc. Nếu không biết gì về

khổ, thì quý vị sẽ không biết thế nào là hạnh phúc. Giáo lý Vô thường phải được thực tập trong tinh thần này. Khi ta biết thực tập an trú trong hiện tại, biết rằng mọi vật đều vô thường thì hạnh phúc sẽ được phát sinh. Tại Làng Mai, có một sư cô trẻ, sau một năm tu tập, đã chia sẻ với tôi rằng sư cô thấy hạnh phúc và khổ đau đều nằm trong nhau, chúng làm ra nhau. Sư cô không phải chỉ lặp lại những điều tôi đã nói trong Pháp thoại; mà đó là tuệ giác đích thực của sư cô. Khi còn trẻ, sư cô từng đau khổ rất nhiều và chỉ mới đây thôi sư cô đã tìm lại được niềm hạnh phúc thực sự nhờ thực tập chánh niệm. Sư cô biết nếu sư cô không đi qua những khổ đau trong đời thì sư cô không thể hạnh phúc như bây giờ được. Đôi khi ta có đủ các điều kiện để hạnh phúc, nhưng ta vẫn không hạnh phúc. Đây là trường hợp của rất nhiều người trong chúng ta. Những người khác có thể muốn được như ta, còn ta thì có đủ điều kiện để hạnh phúc, nhưng ta vẫn không hạnh phúc, đó là do ta không có khả năng thấy được sự tương phản giữa hạnh phúc và khổ đau.

Hạnh phúc và khổ đau tương tác, cả hai nương nhau mà biểu hiện. Hạnh phúc có thể có mặt chỉ khi nào khổ đau có mặt và ngược lại. Giống như hoa và rác. Nếu không có rác thì sẽ không có hoa. Nếu không có hoa thì sẽ không có rác. Ta phải thực tập để thấy tính tương tác của rác và hoa. Nếu biết cách chăm sóc, ta có thể chuyển rác thành hoa. Nếu không biết cách, thì hoa sẽ chóng úa tàn, hoa sẽ biến thành rác và ta sẽ sinh tâm buồn phiền, tiếc nuối. Chăm sóc rác và hoa là một nghệ thuật, cần sự khéo léo của ta. Sự khéo léo

*hãy lắng  
nghe nhau  
có mặt  
cho nhau*

THƯ PHÁP  
THÍCH NHẬT HẠNH

luôn đi đôi với chánh niệm. Nếu sống có chánh niệm thì quý vị sẽ rất khéo léo trong sự nói năng, lắng nghe, truyền thông, quán sát và hành xử.

Đôi khi vì thiếu chánh niệm, thiếu sự khéo léo mà ta tạo ra rất nhiều khổ đau. Ta phải học cách nhìn để thấy sự vật với con mắt khách quan, bất nhị mà không bị kẹt vào vấn đề đúng - sai, tốt - xấu, thiện - ác; nhìn để thấy rằng vấn đề là có khéo léo và khéo léo nhiều hay ít mà thôi. Tại Làng Mai, chúng tôi gọi tâm hành sân hận và thèm khát là khả năng thiếu khéo léo của tâm thức. Ta có thể nói: **“Trong thời gian qua, nếu tôi có lỗi làm cho anh khổ, thì đó không phải là vì tôi có ác ý, mà đó là vì tôi không khéo. Xin anh thứ lỗi cho tôi. Xin anh soi sáng cho tôi để lần sau tôi có thể hành xử khéo hơn.”** Nếu tập nhìn sự việc theo cách này, ta sẽ không khởi tâm phán xét, trách móc và trừng phạt. Sự thật là không ai muốn làm cho ai buồn khổ cả. Chúng ta có thể nói như thế này: **“Em thương kính, nếu em thật sự thương anh, thì xin em giúp anh hành xử khéo léo hơn để anh tránh làm những lỗi lầm và gây thêm nhiều khổ đau cho em. Anh biết nếu anh làm cho em khổ thì anh cũng khổ. Em hãy giúp anh đi.”**



## Tuệ Giác Tương Tức

Niết bàn là đối tượng quán chiếu trong hơi thở thứ mười lăm của kinh Quán Niệm Hơi Thở: **“Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh không diệt của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh không diệt của vạn pháp.”** Nhiều người trong chúng ta không biết thế nào gọi là quán chiếu về bản chất không sinh không diệt của vạn pháp, tức là quán chiếu về Niết bàn. Quán chiếu về bản chất của Niết bàn cũng dễ giống như quán chiếu về bản chất của Vô thường và Vô ngã. Nếu tiếp xúc được sâu sắc với bản chất của Vô thường, thì quý vị cũng tiếp xúc được với bản chất Niết bàn của vạn pháp. Vô thường là bản chất của thực tại đứng về phương diện thời gian mà nói. Chư hạnh vô thường, tức là các pháp đều Vô thường; từ Sắc đến Thọ, Tưởng, Hành và Thức đều Vô thường. Tiếp xúc với Vô thường trong khi thở vào, ta sẽ tiếp xúc được với bản chất Vô thường của vũ trụ. Tiếp xúc được với một pháp, ta đồng thời tiếp xúc với tất cả các pháp. Đó là giáo lý Cái một chứa đựng cái tất cả của kinh Hoa Nghiêm.

**“Thở vào, tôi ý thức về thân thể tôi.” Thân thể ta cũng Vô thường, sinh và diệt xảy ra từng giây từng phút. Không có một tế bào nào có thể tồn tại hoài hoài, thường hằng và bất biến dù chỉ trong một sát na; chúng đều đi qua quá trình sinh diệt biến đổi không ngừng. Khi quán chiếu vào các bộ phận của cơ thể và tâm hành của mình, ta sẽ thấy rằng tất cả đều Vô thường - thay đổi không ngừng, nhất là cái mình cho là “ngã.”** Trên lý trí ta biết như vậy, nhưng trong đời sống hàng ngày ta vẫn sợ rằng mình sẽ trở thành hư vô nếu không có cái tôi (cái ngã) thường hằng, bất biến. Vì vậy ta vẫn tin rằng ta có một cái ngã, một linh hồn bất biến, vĩnh hằng. Ta không yêu thích cái hợp thể ngũ uẩn hiện tại của ta. Ta muốn chối từ cái hợp thể ngũ uẩn của ta để đi tìm cái linh hồn bất biến, vĩnh hằng mà ta tin là nằm ngoài ngũ uẩn này.

Theo cái nhìn khoa học, ta không thể tìm thấy được một hiện tượng nào gọi là thường hằng, bất biến cả. Các pháp đều vô thường, sinh diệt biến chuyển không ngừng trong từng sát na. Không có



pháp nào gọi là thường hằng, bất biến. Cơ thể của tôi trong giây phút này không giống như cơ thể của tôi trong giây phút trước, nhưng cũng không khác. Ta phải đối diện và chấp nhận sự thật là tất cả các pháp đều vô thường. Ngay cả những khối sầu khổ, giận hờn và tuyệt vọng ẩn náu trong chiều sâu tâm thức ta cũng vô thường. Nếu biết cách tu tập, ta có thể chuyển hóa chúng ngay ở tận gốc, gọi là chuyển căn. Có hai cách thực tập để chuyển hóa khổ đau. Cách thứ nhất là mời khổ đau của ta lên trên bề mặt của ý thức, với năng lượng chánh niệm ta có thể nhìn sâu vào bản chất đích thực của nó để hiểu và để chuyển hóa. Cách thứ hai là bằng cách thực tập tưới tắm những hạt giống tốt, những yếu tố lành mạnh, tích cực trong đời sống hàng ngày; biết rằng cách này tuy chậm hơn, nhưng nó sẽ đem lại sự chuyển hóa ở tận chiều sâu tâm thức ta.

Trong văn học giáo lý đạo Phật, đơn vị thời gian ngắn nhất gọi là ksana - tiếng Việt gọi là sát na. Nếu quý vị chia một giây đồng hồ ra thành một ngàn lần, rồi tiếp tục chia một ngàn lần ấy ra thành một ngàn lần nữa cho đến khi nào quý vị không thể chia thêm được nữa, thì cái đơn vị nhỏ nhất đó gọi là sát na. Vô thường là sự biểu hiện của thực tại đứng về phương diện thời gian. Thời gian không phải là một thực thể biệt lập. Nó tương tức với những điều kiện khác để thành lập như: không gian, tâm thức và nhiều điều kiện khác. Nhà khoa học vật lý Einstein đã chứng minh rằng thời gian không thể thành lập được nếu không có yếu tố không gian. Vì vậy, thời gian tức là không gian, không gian tức là thời gian. Giống như sóng và hạt trong lĩnh vực vật lý học. Thỉnh thoảng thực tại biểu hiện như là sóng và thỉnh thoảng nó biểu hiện như là hạt - chất điểm. Các nhà vật lý đã nghiên cứu và thấy rằng có khi thực tại biểu hiện như là thời gian và có khi thực tại biểu hiện như là không gian. Đứng về phương diện hiện tượng, ta thấy chúng như là hai yếu tố khác nhau, nhưng đứng về phương diện bản chất thì kỳ thực hai yếu tố chỉ là một, hai yếu tố mang cùng một thực tại. Vậy thì chúng là một hay là khác? Thực ra chúng không phải một cũng không phải khác. Đó là tuệ giác Phi nhất phi dị. Hai yếu tố nương nhau mà thành lập. Đó gọi là tuệ giác Tương tức, Vô ngã. Ý niệm về một và khác không thể áp dụng được

đối với thực tại. Thực tại vượt thoát những cặp ý niệm như một/khác, có/không, tới/đi, còn/mất v.v... Đó gọi là Niết bàn. Niết bàn nghĩa là sự tắt ngấm của tất cả các khái niệm, ý niệm.

Chúng ta hãy quán tưởng về khía cạnh của thực tại gọi là không gian. Vô thường cũng chính là Vô ngã đứng về phương diện không gian mà nói. Vô ngã tức là Vô thường. Không có cái gì có thể giống nhau trong hai giây liên tiếp. Không có cái gì có một thực thể độc lập, thường hằng, bất biến, nghĩa là không có ngã. Ngã được định nghĩa như là một thực thể thường hằng, bất biến, là linh hồn vĩnh cửu, sống hoài sống mãi không thay đổi. Nếu nhận thấy rằng các pháp đều Vô thường thì quý vị cũng sẽ thấy rằng các pháp vốn không có một thực thể riêng biệt, thường hằng, bất biến. Vô ngã không có nghĩa là không có gì hết (*hư vô*). Trong Tâm Kinh Bát Nhã, đức Bồ Tát Quán Tự Tại ( *Quán Thế Âm*) nói rằng bản chất của tất cả các pháp đều không - trống rỗng. ***“Bồ Tát Quán Tự Tại, khi quán chiếu thâm sâu, Bát Nhã Ba La Mật, tức Diệu Pháp Trí Độ, bỗng soi thấy năm uẩn đều không có tự tánh, thực chứng điều ấy xong, Ngài vượt thoát tất cả mọi khổ đau ách nạn...”*** Chữ không hay không có tự tánh có nghĩa là gì? Không ở đây nghĩa là không có một thực thể biệt lập, không có tự tánh. Thí dụ như một bông hoa, nhìn vào ta thấy rằng bông hoa là sự biểu hiện của thực tại. Nếu nhìn kỹ và tiếp xúc sâu sắc vào bông hoa, ta sẽ tiếp xúc được với cả vũ trụ trong bông hoa ấy như đám mây, ánh nắng mặt trời, đất, mưa, nước, thời gian, không gian, tâm thức v.v... Ta có thể nói rằng bông hoa chứa đựng tất cả mọi cái, chứa đựng cả sơn hà đại địa. Nhưng tại sao ta gọi nó là không - trống rỗng? Bởi vì bông hoa tràn đầy tất cả mọi cái, trừ một cái nó không chứa đựng mà thôi, đó là một thực thể riêng biệt, gọi là cái tự ngã, tự tánh. Điều này có nghĩa là bông hoa không thể tự nó mà biểu hiện được. Bông hoa phải nương vào các yếu tố không phải hoa mới biểu hiện được. Vì vậy bông hoa tương tức tương nhập với đám mây, mặt trời và đất v.v... Nếu quý vị lấy yếu tố đất, đám mây, mặt trời và nước v.v... ra khỏi bông hoa thì bông hoa sẽ không còn là bông hoa nữa, bông hoa ẩn nấp dưới hình dạng khác. Ta cũng vậy, bản tính chân thực của ta là trống rỗng, Tương tức và Vô

ngã. Tương tức là một danh từ rất hay, rất quan trọng. Chúng ta hy vọng danh từ này sớm được xuất hiện trong tự điển.

Bản tính tương tức được áp dụng đối với tất cả các pháp. Nhìn vào thân thể mình, ta thấy rằng thân thể mình không thể tự nó mà có được. Thân thể mình phải nương vào (*Tương quan tương duyên*) các yếu tố khác như cây cỏ, cầm thú, đất đá, cha mẹ và các thế hệ ông bà tổ tiên, văn hóa v.v... của ta để tồn tại. Nói một cách khác là cơ thể ta chứa đựng tất cả vũ trụ. Khi tiếp xúc sâu sắc với cơ thể, ta tiếp xúc được với cả vũ trụ càn khôn. Không những ta chỉ tiếp xúc được với ông bà tổ tiên ta, mà ta còn tiếp xúc được luôn với các thế hệ tương lai của ta và các nền văn minh, văn hóa, tập quán nơi ông bà tổ tiên ta lớn lên. Cơ thể của ta giống như một bông hoa. Trong cơ thể tôi có yếu tố mây. Nếu anh lấy đi yếu tố mây trong tôi thì tôi sẽ ẩn tàng. Tôi và mây tương tức. Tôi không phải chỉ là đám mây trong kiếp trước, tôi vẫn tiếp tục là đám mây trong giây phút này. Anh không thể lấy đám mây ra khỏi cơ thể tôi được. Tôi tương tức với đám mây, với mưa, với mặt trời và rừng cây v.v...

Trong khi thở vào và thở ra, tôi cảm thấy rất thích thú, hạnh phúc. Tiếp xúc sâu sắc với hơi thở vào và hơi thở ra, tôi biết rằng hơi thở vào của tôi không thể có được nếu không có sự có mặt của tất cả các yếu tố cây cỏ trong thiên nhiên. Như trước kia tôi có nói rằng sông núi, cây cỏ và mặt trời v.v... là những lá phổi bên ngoài của cơ thể tôi. Tôi có hai lá phổi bên trong, nhưng tôi cũng có nhiều lá phổi bên ngoài. Nếu quý vị ở thành phố New York, quý vị biết rằng khu Công Viên Trung Tâm (*Central Park*) là hai lá phổi của quý vị. Quý vị phải chăm sóc lá phổi bên ngoài quý vị cho lành mạnh. Không có những lá phổi bên ngoài, quý vị không thể sống được vì sẽ không có dưỡng khí để thở. Trong cơ thể tôi có một trái tim và nếu trái tim ấy ngưng hoạt động thì tôi sẽ chết liền lập tức. Nhìn sâu vào mặt trời, tôi thấy mặt trời là trái tim thứ hai của tôi. Nếu mặt trời ngưng hoạt động, tan biến, tôi sẽ chết ngay. Chúng ta có nhiều hơn là một trái tim. Cái thấy này đã tạo cảm hứng cho tôi viết cuốn sách Trái Tim Mặt Trời (*The Sun My Heart*). Đây là hoa trái của quá trình thực tập nhìn

sâu. Khi nhìn vào cây cỏ và thực tập thở vào, thở ra trong chánh niệm, quý vị sẽ thấy rằng mình tương tức với cây cỏ. Trong kinh, Phật nhắc đi nhắc lại nhiều lần rằng: ***"Cái này có vì cái kia có - Thử hữu tức bỉ hữu." Điều này rất đơn giản, không có gì khó hiểu. Nếu có ai hỏi quý vị cái nhìn của đạo Phật về Đấng Sáng Tạo (Genesis - kinh Cựu Ước) như thế nào? Thế giới này hình thành như thế nào?... thì quý vị chỉ cần lặp lại câu nói rất đơn giản ấy của Phật rằng: "Cái này có vì cái kia có." Câu nói ấy nghe thật đơn giản, nhưng vô cùng thâm sâu. Đó là giáo lý Tương tức - mọi vật nương vào nhau mà biểu hiện, mọi vật nằm trong nhau, gọi là Tương nhập. Tôi muốn thêm vào một câu khác: "Vì cái này như thế này nên cái kia như thế kia." Nếu người thương của mình đau khổ, có lẽ một phần vì mình đã hành xử như thế nào đó. Mình phải chịu trách nhiệm một phần về hạnh phúc hay khổ đau của người thương của mình. "Cái này có vì cái kia có. Cái này không vì cái kia không. Cái này sinh vì cái kia sinh. Cái này diệt vì cái kia diệt. Cái này như thế này vì cái kia như thế kia."*** Đó là giáo lý Tương tức tương nhập của đạo Phật.

Ta tương quan tương duyên với tất cả mọi sự mọi vật. Ta không thể biến một vật từ có trở thành không. Nếu ta có khả năng biến một hạt bụi thành không (*hư vô*), thì ta cũng có thể biến cả vũ trụ thành không (*hư vô*). Có những người nghĩ rằng họ có thể biến mọi vật từ có trở thành không, tức là họ có thể loại trừ hoặc thủ tiêu những đối tượng mà họ không ưa thích; họ giết người, thủ tiêu phe đối lập, muốn biến một người, một đảng phái đối lập từ có trở thành không. Ví dụ như Tổng thống John F. Kennedy, Ông Mục sư Martin Luther King Jr. hoặc Thánh Mahatma Gandhi và vô số các vị khác đã bị người ta thủ tiêu, và họ nghĩ rằng những nhân vật này sẽ vĩnh viễn không bao giờ xuất hiện nữa. Nhưng sự thật là khi người ta thủ tiêu một nhân vật nào đó, thì nhân vật đó càng trở nên hùng mạnh hơn trước. Nhìn sâu vào lòng thực tại, ta khám phá ra bản chất không sinh không diệt của các pháp. Trước hết ta tiếp xúc được với bản chất của vô thường. Nếu tiếp tục nhìn sâu, ta sẽ tiếp xúc được với tính Tương tức của các pháp. Tương tức là tên gọi khác của Vô ngã. Vô ngã nghĩa là sự trống rỗng, là không có một thực thể biệt lập.

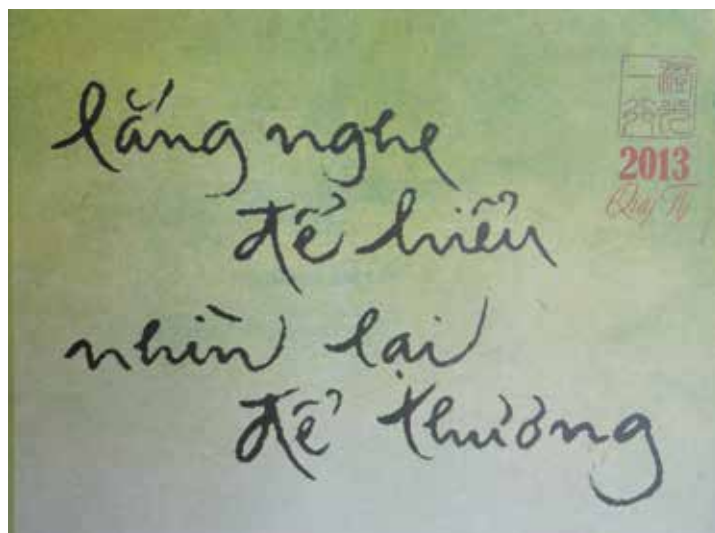
Hãy quán chiếu vào thân thể ta để thấy rằng thân thể ta đã được trao truyền lại từ tổ tiên, ông bà và cha mẹ của ta. Đây là sự trao truyền về tánh không. Cái không ở đây không phải là cái không đối với cái có, mà không nghĩa là không có tự tánh, không có thực thể riêng biệt. Nếu nhìn cho thật sâu, chúng ta có thể thấy rằng khi tổ tiên của ta đã trao truyền hình hài này cho ta, họ đã trao truyền cả con người, cả thân tâm của họ. Giữa người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận sự trao truyền không có một môi giới phân chia nào cả. Mỗi tế bào của cơ thể ta chứa đựng tất cả các dữ kiện di thể (*genetic code*) ta cần biết về các thể hệ ông bà, tổ tiên, xã hội, văn hóa và nền tảng đạo đức của ta. Do đó ta thấy rằng không có một cái ngã biệt lập giữa người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận. Cái thực tại màu nhiệm đó gọi là không, là trống rỗng. Ta là người tiếp nhận sự trao truyền chứ không phải là một thực thể biệt lập. Ta vừa là người tiếp nhận sự trao truyền, vừa là đối tượng của sự trao truyền và vừa là người trao truyền cùng một lúc. Đó là giáo lý Tam luân không tịch.

Khi ta tiếp xúc với thân và tâm của ta, ta đồng thời tiếp xúc được với thân và tâm của các thể hệ tổ tiên ta. Với cái thấy này, ta tiếp xúc được với thực tại vô ngã, tương tức của sự sống. Thực tại này vượt thoát ngôn từ và khái niệm. Nếu sống được liên tục với tuệ giác này, ta sẽ không gây khổ đau cho ta và cho những người quanh ta. Ta thương yêu hết tất cả, ôm lấy hết tất cả, dù người đó là kẻ thù của ta. Vì vậy tuệ giác về Tương tức và về Vô thường phải được thực chứng và trở thành tuệ giác sống trong ta trong từng giây từng phút, mà không phải là một hệ thống tư tưởng có tính cách triết lý, một chủ thuyết hay một ý thức hệ để tranh luận và tự hào, tôn thờ hay sống chết với nó.

Nếu ta tập nhìn thật sâu vào lòng thực tại, ta sẽ hiểu được nghĩa lý của tánh không, của tuệ giác Vô ngã. Những ngôn từ này không còn làm cho ta sợ hãi nữa. Ta lìa bỏ được ảo tưởng rằng ta là một thực thể biệt lập, là một thực tại thường hằng, không biến đổi mà ta đã mang trong lòng từ bao nhiêu kiếp nay. Cũng vì cái thấy sai lầm đó (*vọng tưởng*) mà ta đã trôi lăn trong biển sinh tử không biết bao nhiêu lần. Nếu cái thấy này luôn có mặt

trong ta thì ta biết tuệ giác của Bụt đang có mặt. Nếu ta nói năng, suy tư, lắng nghe và hành xử căn cứ trên tuệ giác Vô thường, Vô ngã và Tương tức thì chắc chắn ta sẽ tái lập lại được sự truyền thông, đem lại an vui, hòa bình và hạnh phúc cho ta, cho những người quanh ta, cho xã hội và thế giới; ta chấm dứt được sự tạo tác thêm khổ đau và hiểu lầm (*vọng tưởng*) giữa ta và người.

Tuệ giác này có thể được chế tác trong từng bước chân có chánh niệm, từng hơi thở có ý thức. Ta phải sống đời sống của ta thật sâu sắc, điềm tĩnh để cho tuệ giác ấy trở thành chân thực và sống động trong từng giây từng phút, chứ không ôm lấy nó như một mớ khái niệm, một mớ lý thuyết trừu tượng. Trong khi nói pháp, tôi thường nhìn vào các đệ tử của tôi và thấy rằng họ cũng là tôi, họ là sự tiếp nối của tôi. Tôi cố gắng trao truyền cho họ những chất liệu nuôi dưỡng, có lợi ích cho sự thực tập như tôi đã cống hiến cho chính mình. Với cái nhìn ấy, sự phân biệt giữa thầy và trò tự nhiên tan biến. Ta hãy sống đời sống hàng ngày của ta như thế nào để có thể tiếp xúc được với tuệ giác Tương tức, Vô thường và Vô ngã trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày. Sống được như thế, ta sẽ tránh gây ra lỗi lầm và khổ đau cho nhau. Đó là nội dung của bài tập thở có ý thức thứ mười ba: **“Thở vào, tôi quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp. Thở ra, tôi quán chiếu về tính tương tức của vạn pháp.”** Đây là phép thực tập rất thâm sâu, là tinh hoa của giáo lý đạo Bụt.



## Tiếp Xúc Với Niết Bàn

Vô thường, Vô ngã và Niết bàn là ba chiếc chìa khóa giúp ta mở cửa thực tại, gọi là Tam Pháp Ấn. Tại sao gọi là Pháp Ấn? Bởi vì những Pháp Ấn ấy xác nhận được những lời dạy là giáo lý chính thống của Phật. Những giáo lý nào không phản chiếu được các dấu ấn Vô thường, Vô ngã và Niết bàn, thì đó chưa phải là giáo lý chính thống của Phật. Ví dụ đồng tiền xu này tượng trưng cho Ba Pháp Ấn. Mặt phải và mặt trái tượng trưng cho Vô thường và Vô ngã, còn chất kim loại tượng trưng cho Niết bàn. Ta không thể tách rời niết bàn ra khỏi Vô thường và Vô ngã. Vô thường tự nó là Vô ngã; chúng tuy hai nhưng lại mang cùng một bản chất. Nếu tiếp xúc với Vô thường một cách sâu sắc, ta đồng thời tiếp xúc được với tính Không, với Vô ngã và Tương tức. Những danh từ này đều mang cùng một nghĩa. Không nghĩa là không có thực thể biệt lập, là trống rỗng. Tương tức nghĩa là một pháp không thể tự nó biểu hiện mà phải nương vào những điều kiện khác để biểu hiện, cho nên bản chất của nó là Vô ngã. Tiếp xúc một mặt của thực tại sâu sắc, ta đồng thời tiếp xúc được với mặt kia. Ta chỉ có thể hiểu được nghĩa lý của Vô thường khi nào ta hiểu được nghĩa lý của Vô ngã và Tương tức.

Ta có thể thắc mắc: Niết bàn nghĩa là gì? Khi ta tiếp xúc được với thực tại của Vô thường và Vô ngã, ta đồng thời cũng đang tiếp xúc với Niết bàn.



Tạo sao? Cũng như sóng và nước. Sóng thì có cao có thấp, có lớn có bé, có lên có xuống, có tới có đi, có đẹp có xấu v.v... không có con sóng nào giống con sóng nào và ta có thể diễn tả sóng theo nhiều hình tướng khác nhau tùy theo nhận thức của ta. Mỗi con sóng có điểm bắt đầu và điểm chấm dứt. Nhưng khi tiếp xúc được với sóng một cách sâu sắc thì đồng thời ta cũng tiếp xúc được với nước. Con sóng có thể chưa ý thức được rằng mình chính là nước. Và đó là tri giác sai lầm của sóng, là vọng tưởng, vô minh, là cội nguồn của tất cả khổ đau. Giống như con sóng kia, ta không biết bản chất đích thực của ta là gì. Ta không biết rằng Tịnh Độ hay Nước Chúa đều đang có mặt trong ta và quanh ta ngay bây giờ và ở đây. Ta đánh mất khả năng tiếp xúc với Niết bàn ngay trong chính tự thân của ta, chính vì vậy mà ta khổ đau triền miên, trôi lăn trong biển sinh tử không biết bao nhiêu lần cũng vì tri giác sai lầm (*vọng tưởng*) đó của ta về thực tại. Chỉ khi nào tiếp xúc được với Niết bàn thì ta mới hoàn toàn tự do, giải thoát. Niết bàn không phải là vấn đề lý thuyết, khái niệm; Niết bàn là vấn đề thực chứng. Theo lời Phật dạy, ta có thể tiếp xúc được với Niết bàn ngay trong giây phút hiện tại. Đó gọi là Hiện Pháp Niết Bàn. Khi tiếp xúc sâu sắc với sóng, ta đồng thời tiếp xúc được với nước. Đã nhiều lần ta tiếp xúc với đám mây, với bông hoa hoặc với thân thể của ta, nhưng có lẽ ta chưa tiếp xúc với chúng đủ sâu để chạm tới được bản tính chân thật của chúng. Với năng lượng của Niệm, Định và Tuệ, ta có thể chọc thủng được màn vô minh và chạm tới được bản tánh chân thực của ta vốn không sinh không diệt, không tới không đi, không một không khác v.v...

Bây giờ tôi sẽ giải thích câu cuối của bài kệ Đã về/đã tới mà tôi đã hướng dẫn vào ngày đầu của khóa tu. ***“Đã về đã tới. Bây giờ/ở đây. Vững chãi/ thành thoi. Quay về/nương tựa. Nay tôi đã về/nay tôi đã tới. An trú bây giờ/an trú ở đây. Vững chãi như núi xanh/thành thoi đường mây trắng. Cửa vô sinh mở rồi/trạm nhiên và bất động.”***

Ta không thể hiểu được câu cuối của bài kệ nếu không tiếp xúc được với bản tính chân thực của ta. Ta có thể hiểu thực tại trên hai bình diện: bình diện Tích môn và bình diện Bản môn. Ta sống

trong bình diện Tích môn. Trong bình diện Tích môn, ta thấy có sinh có diệt, có sự bắt đầu và có sự chấm dứt, có có có không, có cao có thấp, có thành có hoại. Ta đã quen sống trong thế giới của Tích môn như thế. Tuy nhiên ta chưa có cơ hội tiếp xúc sâu sắc với thế giới Tích môn để có thể chạm tới thế giới Bản môn. Mặc dầu hai thế giới này có cùng một bản chất, chúng nương vào nhau mà biểu hiện. Cái này nằm trong cái kia. Đó gọi là giáo lý Tương tức tương nhập. Ta không thể tách rời thế giới Tích môn ra khỏi thế giới Bản môn hoặc ngược lại. Cũng như sóng và nước. Ta không thể lấy sóng ra khỏi nước, mà cũng không thể lấy nước ra khỏi sóng. Sóng và nước tương tức tương nhập. Ta không nên vứt bỏ Vô thường và Vô ngã để tiếp xúc với Niết bàn. Nếu vứt bỏ Vô thường và Vô ngã thì Niết bàn cũng không còn. Cũng như nếu ta vứt bỏ nước thì ta sẽ không có sóng và ngược lại. Vì vậy, khi tiếp xúc sâu sắc với thế giới Tích môn, ta đồng thời tiếp xúc được với thế giới Bản môn. Đó gọi là từng tướng nhập tánh. Đây là giáo lý rất thâm sâu của đạo Bụt. Trong đời sống tu tập hàng ngày, ta có thể làm vơi nhẹ một ít khổ đau của ta bằng phương pháp nhận diện, tiếp xúc với những gì lành mạnh, tươi mát, ôn áp, làm lắng dịu, nhưng đó chưa phải là đỉnh cao của sự chứng ngộ, mà đỉnh cao của sự chứng ngộ là phải chạm tới cho được Niết bàn. Phải dứt hết mọi khái niệm, ý niệm như ý niệm một và khác, ta và người, có và không, đến và đi, chúng sinh và thọ giả v.v...

## Bản Chất Của Sóng Và Nước

Ta hãy quán tưởng bản thân mình như một đợt sóng trên đại dương. Là đợt sóng, ta bị khống chế bởi những tâm hành sợ hãi, ghen tỵ, tuyệt vọng và giận hờn vì ta chưa có khả năng tiếp xúc được với bản chất chân thực của ta, đó là nước. Ta bị kẹt vào những khái niệm về thường và đoạn, có và không, đến và đi, đẹp và xấu, cao và thấp, hơn và thua v.v.. và ta sinh tâm kỳ thị, ghen tỵ với những đợt sóng khác, ta muốn loại trừ những đợt sóng khác. Đợt sóng cho rằng Thượng Đế đã nhào nặn, đã tạo ra nó; nó thấy nó có sự bắt đầu, dâng lên vài phút, kéo dài một lúc, rồi chìm xuống. Nó biết rằng nó sẽ chấm dứt vào một điểm nào đó. Nó không

thấy rằng nó tương tức với những con sóng khác, nó chia sẻ cùng một nền tảng của thực tại, đó là nước. Nó bị giam hãm trong ý niệm rằng nó là một thực thể biệt lập tồn tại ngoài các con sóng khác, là tự ngã; trong khi đó, sự thực, nó có mặt là nhờ những đợt sóng kia có mặt và hình dáng của nó được tạo ra bởi những con sóng khác. Nếu nó buông bỏ được ý niệm nó là một thực thể biệt lập - có ngoài những con sóng khác và cúi xuống để tiếp xúc với bản chất đích thực của mình - là nước, thì tất cả những tâm hành như sợ hãi, kỳ thị, ghen tỵ, khổ đau đột nhiên tan biến, và thể nhập, chứng nhập được với niết bàn, với thực tại nhiệm mầu của sự sống, thực tại của tương tức tương nhập của nó với những con sóng khác.

## Sự Sống Là Quá Trình Của Sự Tiếp Nối

Chúng ta không cần phải từ bỏ thế giới Tích môn mới có thể đi vào thế giới của Bản môn. Thực ra ta phải tiếp xúc với thế giới Tích môn, tức là thế giới của hiện tượng cho thật sâu sắc thì ta đồng thời tiếp xúc được với thế giới của Bản môn, tức là thế giới của không sinh không diệt, không tới không đi, không một không khác. Đó gọi là Từng tướng nhập tánh. Bản chất của sóng tức là nước. Nếu bỏ sóng để đi tìm nước thì sẽ không bao giờ gặp được nước. Tiếp xúc sâu sắc với sóng thì tự dừng ta tiếp xúc được với nước. Bởi vì bản chất của sóng chính là nước. Tờ giấy này là một hành, một hiện tượng thuộc thế giới Tích môn. Ta tin rằng tờ giấy này được sinh ra từ thời điểm đó và nó sẽ bị hủy diệt vào một thời điểm đó. Nó bị điều kiện hóa, bị nhận thức bởi ý niệm có và không. Chúng ta hãy thực tập nhìn sâu vào tờ giấy này để có thể tiếp xúc được với thế giới Bản môn - thực tại không sinh không diệt, không đến không đi của tờ giấy. Nếu tiếp xúc được với thực tại không sinh không diệt, không đến không đi của tờ giấy này thì ta tiếp xúc được với thực tại của chính mình, bởi vì tờ giấy cũng chính là một phần của thực tại mình. Nhìn sâu vào tờ giấy, ta thấy được đám mây đang bay lơ lửng thật đẹp. Ta không cần phải là một thi sĩ mới có thể thấy được đám mây trong tờ giấy. Nếu ta lấy đám mây ra khỏi tờ giấy, thì tờ giấy

sẽ bị tan rã liền lập tức. Bởi vì không có mây thì sẽ không có mưa; không có mưa (vốn là một trong những điều kiện thiết yếu để nuôi cây) thì cây sẽ không mọc lên được và như vậy ta sẽ không có gỗ để làm giấy. Bản chất của tờ giấy là Tương tức, là Vô ngã, là trống rỗng (không - sunyata). Tờ giấy cũng tương quan tương duyên với ánh sáng mặt trời, với các chất khoáng, với đại địa, với hăng làm giấy, với những người công nhân trong hăng giấy và với thức ăn mà những người công nhân tiêu thụ hàng ngày trong sở làm v.v... Nếu tiếp xúc sâu sắc với tờ giấy, ta sẽ tiếp xúc được với tất cả vạn pháp trong vũ trụ.

Ban đầu quý vị có thể nghĩ rằng trước khi tờ giấy này được phát sinh thì nó chưa có. Quý vị có thể cho rằng sinh nghĩa là từ không mà trở thành có và cho rằng ngày tháng được ghi lại trên tờ giấy khai sinh là ngày mình bắt đầu sinh ra, bắt đầu có. Trước khi tờ giấy này sinh ra, nó đã có chưa hay nó từ không mà tự nhiên trở thành có? Câu trả lời là không. Không có cái gì từ không mà trở thành có; không có người nào từ không mà tự nhiên trở thành có. Quý vị có phải từ hư không mà đến chăng? Câu trả lời là không! Không bao giờ! Giây phút mà ta được sinh ra thực ra chỉ là giây phút của sự tiếp nối mà thôi, bởi vì ta đã có mặt trong bào thai của mẹ ít nhất là chín tháng mười ngày. Ngày sinh được ghi lại trên tờ giấy khai sinh của ta thật ra không đúng, phải tính thêm chín tháng và mười ngày trước đó nữa kể từ giây phút ta bắt đầu tượng hình trong bào thai của mẹ thì mới tạm gọi là đúng. Nhưng đó cũng chỉ là ngày tháng ước lệ. Ta tiếp tục đặt câu hỏi: ***"Vậy thì trước giây phút tượng hình, ta đã ở đâu? Ta có mặt chưa? Hay ta hoàn toàn không có, là hư vô? Có phải ta là hư vô chăng? Ta không là ai cả chăng?"*** Nếu quán chiếu sâu sắc, ta sẽ thấy rằng trước giây phút tượng hình, ta đã có mặt rồi dưới hình tướng của cha ta, mẹ ta, cây cỏ và đất đá, văn hóa, lịch sử v.v... Ngay cả giây phút của sự tượng hình cũng là giây phút của sự tiếp nối. Cũng giống như tờ giấy này, nó đã có mặt từ lâu lắm rồi dưới nhiều hình dạng của sự sống. Trước khi tờ giấy này biểu hiện trong xướng giấy, nó đã là nắng, là mưa, là cây rừng, là núi sông, là người chăm sóc rừng v.v... Quán chiếu thâm sâu hơn nữa ta sẽ thấy ta chưa bao giờ từng sinh mà cũng chưa bao giờ từng diệt. Giây phút nào cũng là

***giây phút của sự tiếp nối, giây phút nào cũng là giây phút của sự biểu hiện. Chúng ta chỉ tiếp tục biểu hiện trong hình thái mới của sự sống mà thôi. Bây giờ hãy thử xem chúng ta có thể biến tờ giấy này từ có mà trở thành không được không? Khi đám mây sắp sửa biến thành mưa, đám mây không có chút sợ hãi nào cả, bởi vì nó biết rằng tuy nó rất thích được làm mây bay thong dong giữa trời, nhưng khi phải đổi thân làm mưa, thì mây vẫn sung sướng, hạnh phúc được làm mưa rơi xuống giữa những cánh đồng lúa xanh tươi, giữa những đại dương mênh mông và giữa những núi rừng trùng điệp. Làm mây cũng hạnh phúc, mà làm mưa cũng hạnh phúc không kém. Khi mây biến thành mưa, thì đó không phải là giây phút của sự kết thúc - tử, mà đó là giây phút của sự tiếp nối. Mây không bị kẹt vào cái tướng của chính mình, không vướng mắc hay bám víu vào cái tướng của mình. Mây hoàn toàn tự do vì mây thấy mình đang được tiếp nối dưới hình tướng của mưa. Vì vậy, thay vì hát "Mừng ngày sinh nhật của em;" tôi xin đề nghị các bạn nên hát "Mừng ngày tiếp nối của em;" thì phù hợp với thực tại hơn. Ngày mất (tử) cũng đồng thời là ngày của sự tiếp nối. Ngày nào cũng là ngày của sự tiếp nối. Chúng ta nên ăn mừng sự tiếp nối của ta mỗi ngày, mỗi giây, mỗi phút.***





# Thiền Sư Trong Mắt Báo Chí Và Danh Nhân Thế Giới

-----  
BBT Làng Mai

Những câu phát biểu ngắn của báo chí và danh nhân trên thế giới về Thầy (BBT chuyển ngữ từ tiếng Anh)

**“Trong số các nhà lãnh đạo Phật giáo có ảnh hưởng lớn ở Tây phương, thiền sư Thích Nhất Hạnh được xếp vào vị trí thứ hai, chỉ sau Đức Đạt Lai Lạt Ma.”** —New York Times

**“Thích Nhất Hạnh là một con người thánh thiện, vì lòng khiêm cung và đức tin lớn. Ngài là một học giả thông tuệ. Những phát kiến cho hòa bình của Ngài, nếu được áp dụng, sẽ dựng nên một tượng đài của tinh thần đại đồng, tình huynh đệ và nhân bản.”** (Mục sư Martin Luther King, Jr., trong lá thư đề cử thầy Nhất Hạnh cho giải Nobel Hòa bình năm 1967)

**“Một tông đồ của hòa bình và bất bạo động”** - Martin Luther King, Jr.

**“Thầy Nhất Hạnh đã chỉ ra cho chúng ta mối liên hệ mật thiết giữa bình an trong tự thân với bình an trên Trái đất.”** - Đức Đạt Lai Lạt Ma

Trong lời tựa cho cuốn sách **“An lạc từng bước chân”** của thiền sư Nhất Hạnh, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết rằng thầy Nhất Hạnh **“đã chỉ cho chúng ta phương pháp làm thế nào sử dụng những lợi ích của niệm và định để chuyển hóa và trị liệu những vấn đề tâm lý phức tạp. Thầy cũng chỉ ra cho chúng ta mối liên hệ mật thiết giữa bình an trong tự thân với bình an trên Trái đất.”**

**“Thích Nhất Hạnh là một nhà thơ thứ thiệt.”** — Robert Lowell, nhà thơ lớn của Mỹ, được trao giải Pulitzer về thơ

**“Thích Nhất Hạnh nói bằng tiếng nói của Bụt.”**

**“Thích Nhất Hạnh là một trong những tiếng nói quan trọng nhất của thời đại chúng ta. Hơn bao giờ hết, đây là lúc chúng ta cần lắng nghe vị thầy này.”** — lời ca ngợi của Sogyal Rinpoche về cuốn sách của Thiền sư Thích Nhất Hạnh có tựa đề **“Fear”** (Nỗi sợ hãi) , xuất bản năm 2012.

**“Thầy Nhất Hạnh là người anh em của tôi, người mà tôi cảm thấy thân thiết hơn cả những người cùng chung quốc gia, dân tộc, bởi vì cả hai chúng tôi đều có cách nhìn rất giống nhau.”** — Thomas Merton

Stanislaus Kennedy, một nữ tu sĩ Thiên Chúa giáo, người sáng lập tổ chức Sanctuary and Focus Ireland, đã gọi Thầy là **“người cha của chánh niệm”**... **“Thầy Nhất Hạnh thực sự mong muốn hiện đại hóa đạo Bụt và xiển dương một đạo Bụt nhập thế - theo tinh thần đem tuệ giác của đạo Bụt đi vào cuộc đời để làm vơi bớt khổ đau của con người. Thầy rất tỉnh thức và có cái thấy sáng tỏ. Thầy thấy sự thực tập chánh niệm có tính cách vượt thoát tôn giáo, nhưng Thầy cũng rất mực tôn trọng các truyền thống tôn giáo khác.”** - Stanislaus Kennedy chia sẻ.

Alan Senauke, nguyên Giám đốc điều hành của tổ chức Buddhist Peace Fellowship (*Phật tử thân hữu tranh đấu cho hòa bình*): **“Tư duy uyên bác của Thầy có căn bản thật vững chắc và sáng tỏ. Thầy có khả năng làm cho những giáo lý thâm sâu, ít người với tới được, trở nên dễ hiểu, dễ tiếp nhận và gần gũi với đời sống. Nhờ vậy, ta thật sự thấy rõ cách áp dụng những giáo lý ấy vào đời sống như thế nào.”**

Jack Kornfield: **“Thiền sư Nhất Hạnh có khả năng diễn bày những giáo lý thâm sâu nhất của đạo Bụt về tương tức và về không một cách vô cùng uyên áo mà đơn sơ, tôi chưa hề nghe ai trình bày được như thế. Thầy đưa lên một tờ giấy và với biện tài thật khéo của một thi sĩ, Thầy dạy chúng ta rằng mưa, mây, người đón những cây rìu... đều đang có mặt trong tờ giấy. Thầy là một trong những vị đạo sư quan trọng nhất đã đưa ngọn đèn chánh pháp của Bụt về phương Tây.”**

Tờ nhật báo London Independent (năm 2010)

**“Vị thiền sư mà mỗi lần thuyết giảng đều thu hút thính giả chật kín các khán đài”** (*The Zen Master Who Fills Stadiums*)

Thiền sư Nhất Hạnh là **“vị thầy mang sứ mệnh lớn lao”**, là **“người đi tiên phong cho phong trào bảo vệ sinh môi (hay còn gọi là phong trào xanh)”**.... **“Những pháp môn của đạo Bụt mà Thiền sư đã làm mới và đưa vào xã hội phương Tây đều có yếu tố bảo vệ sinh môi rất mạnh mẽ. Chính điều này đã làm cho Thiền sư trở thành một biểu tượng nổi bật của phong trào xanh.”** Tăng thân xuất sĩ của Thiền sư **“hiện đang ở tuyến đầu của phong trào quần chúng bảo vệ sinh môi (grassroots green movement), thu hút sự tham gia ngày càng đông của những người đã nhàm chán lối sống hiện đại và mong muốn xây dựng một tương lai xanh hơn, bền vững hơn”**.

Nhật báo London Times 2010

**“Thiền sư Nhất Hạnh được xem là Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ hai”**

Nữ thi hào Alice Walker (đã giới thiệu Thầy tại Berkeley, California vào ngày 13/09/2001)

**“Thiền sư Nhất Hạnh thường được đánh giá là vị đạo sư Phật giáo được yêu quý nhất ở phương Tây”**

America's Public Radio (Đài phát thanh Hoa Kỳ)

**“Thiền sư Thích Nhất Hạnh là một trong những bậc thầy tâm linh được thương kính nhất của thời đại chúng ta.”**

**“Là vị thầy được những người thuộc các tôn giáo và truyền thống khác, kể cả những người không theo tôn giáo, thương kính”** (Krista Tippett, trong chương trình phát thanh với chủ đề **“Speaking of Faith - Bàn về đức tin”**, hiện chương trình đã được đổi tên là **“On Being”**)

***“Thích Nhất Hạnh là một trong những vị đạo sư Phật giáo nổi tiếng nhất ở Tây phương. Vừa là thiền sư vừa là một học giả, một nhà văn, Người là nhân vật gây cảm hứng cho rất nhiều người trong lĩnh vực tâm linh cũng như lĩnh vực chính trị”*** - Ira Rifkin chia sẻ trong tác phẩm Những nhà lãnh đạo tâm linh làm thay đổi thế giới.

Thiền sư Richard Baker-Roshi đã từng mô tả: ***“Thầy Nhất Hạnh là điểm gặp gỡ giữa một đám mây, một con ốc sên và một bộ phận cơ khí hạng nặng – đúng là một sự hiện diện đích thực của tâm linh.”***

Thượng nghị sĩ Layard of Highgate (đã giới thiệu Thầy tại Thượng viện Anh)

***“Thiền sư Nhất Hạnh đã tạo nên một ảnh hưởng sâu sắc trên khắp thế giới, thông qua những bài thuyết giảng, những tác phẩm thơ văn và nỗ lực kêu gọi cho hòa bình của Thầy.”*** - Pritam Singh

(Trong lời tựa cho cuốn sách *“Quyền lực đích thực”* của Thiền sư Thích Nhất Hạnh) – Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người có tinh thần cách mạng và ý chí quật cường. Cuộc cách mạng mà Người kêu gọi không phải là hành động leo lên những chiến lũy với lòng hận thù, mà là một cuộc cách mạng tâm linh, một cuộc cách mạng của hiểu và thương.

Larry Ward (Chân Đại Âm):

***“Trong số những điều Thầy trao truyền, có hai điều mà tôi đặc biệt có cảm hứng: thứ nhất là Thầy đã làm cho sự thực tập của đạo Phật trở thành hướng đi tâm linh của nhân loại; và thứ hai là Thầy đã làm điều này với tất cả tấm lòng. Tôi cho rằng một trong những đóng góp của gốc rễ Việt Nam nơi Thầy là tấm lòng quảng đại, tinh thơ ca, những ẩn dụ mà Thầy đã sử dụng thật tài tình, sự sáng tỏ và học thức uyên áo. Sự kết hợp đó thật là tuyệt vời.”***

***“Giữa những khổ đau chất ngất của chiến tranh, Thầy vẫn giữ được sự bình an, tươi mát và đầy tình thương. Thầy đúng là một bậc chân tu. Tôi có thể hiểu được phần nào những gì Thầy đã trải qua trong chiến tranh bởi vì tôi cũng có người thân tham gia vào cuộc chiến. Để giữ được sự bình an và tấm lòng rộng mở giữa bối cảnh khốc liệt của chiến tranh, Thầy đã chọn cách đối diện thay vì trốn chạy hay phủ nhận khổ đau. Đó là một tấm gương tuyệt vời, một con đường sáng cho những người Mỹ gốc Phi như tôi.”***

Tony Bates (Ireland Mindfulness pioneer)

Nói về chánh niệm, viết về chánh niệm thật dễ nhưng ta chỉ thấy được sức mạnh của nó khi đứng trước một người như Thầy. Một người thực sự sống nếp sống chánh niệm qua những thăng trầm lớn lao trong cuộc đời nhưng vẫn giữ được sự bình an. Tinh thần của ông thầy tu 86 tuổi mảnh khảnh này thật dũng mãnh. Sự hiện diện của cả con người Thầy mới khiến cho thông điệp của Thầy trở thành một nguồn sức mạnh lớn lao. Tôi quyết định từ bây giờ cho đến ngày tôi chết, nhất định tôi phải sống cho bằng được, dù chỉ một giờ thôi, nếp sống can đảm và liêm khiết như Người.

# Nhận Diện Và Biết Ơn

-----  
*Chân Lưu Từ*

Thật sao chị? tập sách nhỏ này sẽ là quà sinh nhật của Sư Ông ? Tôi hỏi. tôi liền nhớ ra sư ông với đôi mắt sáng tinh anh, tôi nghĩ có lẽ vì ngài luôn nhìn thấy sự việc trước hàng chục năm. Khoé miệng luôn mỉm cười nhẹ vì trong lòng luôn hoan hỷ, đôi vành tai to vì luôn lắng nghe tiếng khóc của mọi loài. Tôi cũng tưởng tượng ra Sư Ông nhẹ nhàng lật từng trang sách để xem các con của mình tu tập ra sao. Có những lời hứa nào chân thật không. Chỉ nghĩ đến thế thôi lòng tôi ảm áp lạ lùng.

Vì sao? vì tôi như đã được sanh ra sau khi gặp được một cuốn sách Kỷ Niệm Làng Mai Hai Mươi Tuổi. Vô tình được cuốn sách quá khổ, quý báu này trong chồng sách của thư viện chùa Đức Viên năm 2002. Tôi cẩn trọng lật từng trang, nghiền ngẫm từng đoạn. Tôi như đã được dẫn ra từng bước từ bóng tối cô lập, mặc cảm, cô đơn, xa lánh mà vẫn kiêu kỳ trong tôi. Những bài giảng như thơ, nhẹ nhàng như nói chuyện cùng các thiền sinh. Thầy đưa ra những sự thật xoay quanh cuộc đời con người. Nhận ra được đây là những gì tôi cần muốn nghe, muốn học. Tôi thật sự thở dài thức lỗi dạy như không dạy, không dùng phạt từ, không kỷ thuật. Đối với tôi là nghệ thuật giảng dạy đã tưới mát tâm tôi. Tôi đã đọc những lời sám hối đầy khổ đau của các bạn tây phương đã được chuyển hoá sau những tuần lễ tu học. Có lần tôi đã sụp lạy cái TV có thân hình Thầy đang giảng. Khi Thầy nói ra những điều tôi rất tâm đắc, đã ngộ ra những lý giải u uẩn suốt bao năm trong tôi. Tôi bỗng sụp lạy! các thứ thật với phản xạ tự nhiên bảo tôi phủ phục? vì sao tôi có hành động lạ lùng đó? Tôi đã cúi đầu sụp lạy một vị trong TV! Đó là cái nhận thấy đầu tiên ngay trên con người của mình. Thế rồi tiếp tục mua thêm vài đĩa DVD nữa. Có nhiều lúc giật mình vì tưởng Thầy đang nói cho mình, đang rầy la mình bởi những lỗi lầm

Thầy đem ra giảng giải đều nhắm vào tôi. Nhìn tăng đoàn từng gương mặt trẻ của các thầy cô cất lên tiếng niệm Nam mô Bồ Tát Quán Thế Âm mà hồn của tôi lắng đọng. Nhắm mắt, lắng nghe. Tâm chìm sâu vào khoảng không, nơi không còn những tư tưởng trôi nổi hay tán loạn nữa. Nơi không có tranh chấp, nơi không có giận hờn, nơi không có bản ngã kiêu kỳ vờn vờn của tôi. Bất chợt Tôi niệm theo từng tiếng một. Ồm.. ohm.. ồm.. óhm.. ohm.. ồm.. ohm.... cứ thế mà nhận ra tâm mình thật bình an. Tôi đã nhìn ra tôi trong tôi!

Rồi Tôi tìm về Làng Mai để tìm gặp cho được vị thầy tu người Việt nhỏ bé mà ý chí mệnh mông này. Tôi được tái sanh! tôi đã tìm thấy tôi trong những ngày ở Làng, tôi đã thấy màu đất thật đẹp trong tà áo của tăng đoàn. Tôi đã thấy lá cây thật xanh trải dài dưới thung lũng và nhận ra trái tim mình đang nhuộm một màu xanh! Cũng từ đó tâm hồn tôi mở ra một con đường hoa mỹ hơn, đầy mật ngọt của cây trái hơn. Tôi thấy mọi người giúp đỡ lẫn nhau. Tôi thấy mọi người học cách bình tĩnh, kiên nhẫn và chú tâm. Bỗng thấy mình gần gũi với người khác hơn, yêu thương mọi người hơn. Thấy mình dễ dàng bỏ qua những chuyện bất như ý hơn, bớt giận hơn. Đó là những nhận diện trên con người của mình sau những ngày tu học tại làng. Ở làng tôi học ăn chậm và biết ơn, tập đi trong chánh niệm, tập lắng nghe sâu và tập mỉm cười chân thật. Tôi cũng được tập nói năng nhẹ nhàng hơn, sử dụng từ ái. Tôi nhận ra nhiều thứ tưởng không mà có, nhiều thứ tưởng có mà không!

Thời gian đã đến, tôi phải đi như bao nhiêu thiền sinh khác. Tôi đã khóc khi rời khỏi làng vì phải xa khung trời đầy bao dung ấy. Tôi phải xa một nơi tôi có thể thấy tôi. Tôi đã khóc như em bé mới chào đời, vì em đã phải rời khỏi cung điện ảm

áp trong bụng dạ người mẹ, nơi chỉ cho tình yêu không điều kiện, nơi chỉ cho ra sự nuôi dưỡng và che chở. Sau khi rời làng tôi tiếp tục thực tập. Sử dụng những lời nhẹ nhàng, khích lệ hay chỉ cần im lặng. Tôi học đi như bé học bước từng bước. Nhẹ nhàng trong hơi thở, chân chạm mặt đất với tâm biết mình đang đi. Tôi học cách quay ngược vào trong mỗi đêm để thấy mình mỗi ngày, có nói những lời làm buồn lòng ai không, có hay phản ứng vội vã khi có nghe những lời bất như ý không, có để cơn giận cao trào cho thoả mãn cái ngã không, có phân biệt xem thường người thấp kém hơn mình không, có lắng nghe sâu để hiểu và để thương không... còn nhiều cái có và còn nhiều cái không để tu tập lắm. Nhận diện tâm hành của mình và nhận thấy mình còn quá nhiều thô thiển.

Rời Làng Mai với trái tim rộng mở, tôi bước thêm một bước nữa đó là gia nhập vào cộng đồng từ thiện. Mục đích cũng là để kiểm soát sự tiếp xúc, va chạm với thực tế, với người không là gì của mình cả. Họ không là bà con, không là bạn bè, không nằm trong giới qua lại của sự giao tế. Tiếp xúc từng giai cấp, từng loại tánh ý khác nhau, sống chung chạ suốt tháng trời làm việc thiện nguyện. Tôi không cô lập cuộc đời mình nữa. Bỗng nhận ra nhiều lần mình bật khóc trước những hoàn cảnh không lối thoát. Tôi đã thấy trái tim mình như rạn nứt vì trước mắt mình là một sinh vật người không giống người, vật không giống vật. Tôi thực tập va chạm vào họ, lắng nghe cảm xúc của mình. Nhưng trong những chuyến đi dài qua nhiều quốc gia khác nhau. Tôi cũng thấy những gương mặt kháu khỉnh thông minh, đầy hy vọng tươi cười khi nhận những phần quà của các nhà hảo tâm. Tôi cũng thấy được trái tim mình giãn nở tươi vui với các em. Cuộc đời không chỉ có nước mắt như tôi luôn nghĩ, mà còn có cả nụ cười tươi mát với một màu hy vọng. Và cũng từ đó tôi nhận diện ra nhiều vấn đề về mình về người, về xã hội, về kinh tế, chính trị xung quanh rõ ràng hơn. Thấy được rằng Ahhhhh cuộc đời còn có nhiều hoa lạ trên sỏi đá, như sen hồng thơm nở trong bùn hôi! Nhận ra được sự vô thường trong đời sống hằng thường. Nhận ra được sự tồn tại và mong manh. Nhận ra được sự bất sinh, bất diệt.

Tôi ghi ơn sâu sắc những lời dạy của thầy qua mười bốn giờ thực tập. Tôi thấy trái tim mình dành cho loài vật mảnh liệt hơn. Tôi nguyện bảo vệ loài vật qua nhiều hình thức khác nhau. Nhưng hình thức đơn giản nhất là trường chay và theo tôi đó là một hình thức phóng sanh đúng đắn nhất. Tôi cũng tập hoà đồng hơn với nhân viên của mình, tôi có những giây phút vui vẻ bên họ và tôi tập mở lòng ra lắng nghe những khó khăn của họ, tôi uyển chuyển hơn trong sự sắp xếp. Tôi tạo một phòng thờ nhỏ dành cho nhân viên, nếu ai cần ngồi yên trong giờ nghỉ. Tôi chuyển hoá mình và nhân viên cũng tự chuyển hoá một cách tự nhiên. Chúng tôi thành một tăng thân. Niềm vui nhất của tôi là nhân viên của tôi cũng trở thành vegetarians một cách hoan hỷ.

Kính bạch Sư Ông,

Sinh nhật của Sư Ông, con xin **“khoe”** những gì con gặt hái được trong sự tu tập của mình. Đó là nhận diện. Vì con nghĩ nhận diện là điều cần thiết trên con đường chuyển hoá cho con. Thiếu nhận diện con sẽ không thấy mình sai ở đâu. Thiếu nhận diện con sẽ không biết là mình đang mất chánh niệm. Không có sự nhận diện thì khó mà biết rằng con đang nổi cơn giận. Sự nhận diện vắng mặt trong ý thức con sẽ không biết được là con đang có mặt trong hiện tại. Con thường hay quay ngược vào trong để nhận ra rằng cảm xúc là sự vô thường rõ ràng nhất cũng như không gian, thời gian và ngay cả tâm ý. Thiếu sự nhận biết có lẽ con để tâm mình lăn trôi theo cảm xúc giận hờn, buồn tủi, ghét thương, thậm chí còn oán thù nữa. Nhận biết với con là một cuốn kinh dài không đoạn kết. Con cần đọc, tụng mà không gián đoạn trong đời. Đó là một trong những chuyển hoá, gặt hái và tiếp nối trong hành trình tu tập. Lạy thầy con mang ơn thầy. Con luôn nguyện cầu Sư Ông mau bình phục để tiếp tục soi sáng cho chúng con và nguyện cho các tăng thân gặt hái thành quả trên con đường thực tập.

# Tri Ân Thầy

Chân Bảo Thành

Con xin quỳ trước thập phương Tam Bảo

Cho con nói lời thành kính tri ân

Kính thưa Thầy, đây lời nói thật chân

Ơn cứu độ xin tạc lòng ghi nhớ

Đành rằng trong con chân tâm sẵn có

Không người chỉ đường con biết tìm đâu

Không người dẫn lối ra khỏi rừng sâu

Con làm sao đến bên kia bờ giác

Con làm sao thấy cảnh hoa tươi mát

Con làm sao nghe từng tiếng chim ca

Con làm sao quay trở lại về nhà

Nói lại tình thâm gương xưa hiện bóng

Con là nền biển nằm yên dưới sóng

Không bớt không thêm thể vốn tròn đầy

Không sinh không diệt bất động ngay đây

Thong dong tự tại cùng mây nhẹ bước

Hạnh ngộ Bá Nha duyên lành kiếp trước

Tử Kỳ xin nguyện ghi tiếng tri âm

Cúi đầu lạy tạ tình nghĩa sâu thâm

Con xin thệ nguyện thừa đương tiếp nối

9/25/2013

## Tiếp Nói

Đi tìm Sư Ông trong ngôi tháp

Sẽ chẳng bao giờ thấy Sư Ông

Cố tìm Sư Ông bên ngoài tháp

Chỉ là phí sức, chỉ nhọc công

Quay về an trú trong hơi thở

Và trong từng bước nhẹ thong dong

Buông bỏ trong ngoài, tâm rộng lặng

Mỉm cười \_\_ và tiếp nói Sư Ông

## Đã Về Đã Tới

Đi đâu mà cứ mãi đi

Trong lòng chất chứa sầu bi trăm bề

Hãy dừng kiếp sống lê thê

Về đi! Thôi hãy quay về đi thôi!

Xa xa ở dưới chân đồi

Bình minh đã đến qua rồi đêm thâu

Nhìn bao sự sống nhiệm màu

Trên vai buông gánh khổ đau nặng nề

Giật mình chợt tỉnh con mê

Ánh trăng soi sáng đường về quê hương

Ngoài kia trời đã tan sương

Trong tâm an lạc hiểu thương sáng bừng

Dưới chân cỏ lá reo mừng

Đã về đã tới trong từng sát na

Bụt ơi! Con đã về nhà!

Chân Bảo Thành



# Mừng Đại Thọ Thầy

-----  
*Chân Minh Trí*

*Kính dâng THẦY*

*Từ cung trời vô thi  
Người hiện ra sáng rực **rừng mai**  
Cỏ hoa bừng sống  
Sỏi đá reo mừng.  
Mẹ Đất mở vòng tay tươi mát  
Ôm choàng hạt nắng ấm **phùng xuân**  
Bay vút trời không  
Trống không  
Mênh mông*

*Một hình hài bé nhỏ  
**Một Hạnh** lực tung trời.  
Tiếng sấm rền im lặng  
Chấn động cả hành tinh.  
Người về từ vô trụ  
Vượt Bệnh Lão Tử Sinh.  
Tâm Kim Cương bất hoại,  
Nhìn bốn núi mỉm cười.  
Ánh **trùng quang** toả rạng  
Tự tại. Thanh thoi.  
Đã về  
Đã tới*



*Kính mừng ngày Tiếp Nói thứ 90 của THẦY*

*California, 11-Oct-2015*

# Trước Sau Vẹn Một Lời Thầy

-----  
Chân Minh Hiện

*Thầy kính thương,*

Con thật may mắn sinh ra được gặp Thầy, học hỏi và tu tập các pháp môn Thầy truyền trao. Khi con tám tuổi, con bắt đầu đọc sách Thầy. Lời Thầy truyền đạt đi vào tâm đứa bé thơ của con rất mạnh. Con lớn lên với lý tưởng đẹp của Thầy, đem Đạo Phật đi vào cuộc đời với hình thức tu tập rõ ràng, cụ thể. Giữ gìn năm giới, phòng hộ thân tâm luôn trong sáng, vững vàng. Tự nương tựa vào chính mình, làm chủ cuộc đời mình. Tụng đọc kinh văn bằng tiếng Việt để hiểu ý kinh mà thực hành. Tập sống đơn giản, nhân bản, đầy tình người, không đua theo danh vọng, tiền tài, chức tước.

Những cuốn sách: Nói Với Tuổi Hai Mươi - Đạo Phật Hiện Đại Hoá đã làm thốn thức trái tim con. Đây là lý tưởng của con, đường đi của con. Nhưng Thầy đã rời VN rồi, các tự viện, chùa chiền không tu tập giống pháp môn của Thầy. Đất nước thay đổi, mọi thứ đảo lộn. Con có chí hướng của con, tự tu theo con đường mình chọn và lập gia đình. Xây dựng cộng đồng lớn không được thì xây dựng gia đình nhỏ của con, sống thật đẹp với bà con quyến thuộc, xóm làng. Mô hình Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội ở trong tâm thức con. Con nuôi dưỡng và thực hành những gì con thấy thích hợp với hoàn cảnh. Tuy Thầy không còn ở VN nhưng lời Thầy dạy bay đi xa, gieo vào tâm thức chúng con, con tiếp tục nối gót Thầy.

Năm mươi năm hạt giống ấy ngày càng vững chắc **“Đá mòn nhưng Dạ chẳng mòn”** Năm 1995 lần đầu tiên con được gặp Thầy ở khoá tu Camp Seely California.

Con đã **“Về Nguồn”**.

Con hoà vào dòng chảy của Tăng Thân Nụ Hồng, cùng nhau tu tập, làm Phật sự **“Thủy chung vẫn một niềm tin”**. Tuy mỗi lần gặp Thầy, con không chạy theo, quẩn quýt bên Thầy nhưng con có Thầy trong con. Đã năm mươi năm rồi, đủ cho con lớn, không còn là em bé cứ chạy theo chân Ba Mẹ.

Con biết Đi, biết Thở, biết An trú trong Chánh niệm, biết Hiểu, biết Thương, biết chấp nhận **“nó như là”**, biết Xả, biết nói lời Ái ngữ... Con đã lớn, con đã **“Tìm ra Thế Tôn”**.

Mỗi khi con buồn giận, lo phiền, sợ hãi, hay rối tung không biết phải làm sao, con trở về hơi thở, thở vào, thở ra cho cảm xúc lắng lại, tâm con trở nên an bình, sáng suốt.

Trong gia đình, đối với cha mẹ, anh chị em, bà con quyến thuộc, con nhớ lời Thầy dạy, sống hết lòng, có mặt cho nhau, nói lời hoà nhã, chia sẻ tiền bạc, vật thực. Mỗi lần gặp gỡ, con chào hỏi, niềm nở chân tình. Mỗi khi về VN, có dịp con thăm ôm với các chị, các em, các cháu, con ôm thật lòng, ngọt ngào, trân quý sự có mặt cho nhau, con đã ghi lại ấn tượng rất sâu sắc trong gia đình. Nhất là các cháu nhỏ, con nhớ ánh mắt của các cháu, ngượng ngùng nhưng rất thèm được ôm, đứng chờ để được ôm.

Với người bạn đời của con, con nhớ lời Thầy dạy: **“Giận nhau trong bản môn, ba trăm năm nữa, anh đâu rồi em đâu?”** Mỗi khi có sự hờn giận, trách móc, con nghĩ lại: Người này chính ta chọn làm bạn đời, kiếp này đến với nhau là duyên, là ân nghĩa, xin nguyện đền đáp, giúp đỡ nhau tu học, không cãi lẩy, làm khổ nhau. Chấp nhận những yếu kém của nhau để bổ xung cho nhau.

Khi còn trẻ, tinh thần còn minh mẫn, ý tứ, nhưng khi về già, quên trước quên sau, con nhớ lời Thầy dạy: **“Hiếu và Thương”** Con chấp nhận sự thật **“nó như là”** mình làm được gì thì làm chứ lòng không phiền muộn, trách móc. Một mai kia vô thường đến, chúng con mỉm cười ra đi. Sống cho nhau hạnh phúc, nụ cười, chết không ân hận hối tiếc khóc than.

Có những lúc con thật cô đơn, muốn chia sẻ, thảo luận nhưng không biết nói cùng ai. Con nhớ hình ảnh đẹp của tầng đoàn, thanh thoi an lạc. Đây là ước mơ của con. Nếu cuộc sống lứa đôi đẹp quá con sẽ đắm chìm trong dục lạc. Có chút đau khổ, bất như ý thì kiếp sau sinh ra con sẽ không đắm chìm trong ái dục, phát tâm xuất gia, tiếp tục lý tưởng Thầy trong hình thức người xuất gia.

Lời Thầy dạy, pháp môn Thầy truyền trao, con nguyện thực tập giỏi, vững vàng để đem Thầy đi vào tương lai qua các con, các cháu và chính

con. Thưa Thầy, chúng con không nuối tiếc quá khứ, không ảo tưởng tương lai, chúng con đang xây dựng hiện tại vững chắc. Mỗi ngày trôi qua là phước đức, là tặng phẩm, con xin trân quý từng ngày sống hạnh phúc. Thầy còn đó cho chúng con kính ngưỡng hướng về tu học. Gia đình, tăng thân còn đó cho chúng con nương tựa, dìu dắt nhau tu học.

Trước sau như một, tâm Bồ đề không thoái thất, nghĩa thủy chung không đổi dời. Chúng con nguyện hành trì giáo pháp màu nhiệm của Phật mà chúng con may mắn được gặp. Chúng con nguyện sống xứng đáng, tiếp nối lời Thầy dạy, con đường Thầy đi, lý tưởng đẹp mà chúng con tôn thờ.

*Con xin thành kính đánh lễ Thầy,*

*Chân Minh Hiện*



# Paṭācārā

BBT Thích Ca Thiền Viện

## Đệ nhất trì giới tỳ khuru ni

Paṭācārā là người con gái tuyệt đẹp của một thương gia rất giàu có ở thành Sāvattthi. Khi cô lên mười sáu, cha mẹ cô nhốt giữ cô trên lầu thượng của một dinh thự bảy tầng, nơi quanh cô lúc nào cũng có người canh gác để ngăn chặn cô giao du với các chàng thanh niên. Dù cẩn mật như vậy, cô vẫn đem lòng yêu thương một người con trai giúp việc trong nhà.

Khi cha mẹ sắp đặt hôn nhân cho Paṭācārā với một thanh niên gia đình môn đăng hộ đối, cô hoảng hốt quyết định đi trốn với người yêu của mình. Giả dạng thành một tớ gái, cô gặp người yêu ở dưới phố, rồi cả hai đến một làng nhỏ xa thành Sāvattthi. Nơi đây người chồng trồng trọt trên một miếng đất nhỏ để kiếm sống. Còn người vợ trẻ làm tất cả các công việc vặt vãnh trong nhà mà trước nay gia nhân tôi tớ của cha mẹ cô phải làm. Như thế cô đã sớm gặt hái nghiệp quả của mình.

Khi Paṭācārā mang thai, cô khẩn khoản xin chồng đem cô về nhà cha mẹ để sanh nở; bởi vì, cô nói rằng, cha mẹ lúc nào cũng mềm lòng thương yêu và tha thứ lỗi lầm cho con cái. Tuy nhiên, người chồng cương quyết từ chối vì sợ cha mẹ vợ có thể bắt bỏ tù, thậm chí có thể giết anh ta. Biết chồng không nhượng bộ, cô bèn quyết định lên ra đi một mình. Khi được hàng xóm cho biết, người chồng rượt theo, bắt kịp và năn nỉ vợ trở về. Thế nhưng cô không nghe và vẫn cứ tiếp tục đi. Trước khi đến thành Sāvattthi, cô lâm bồn và sanh một bé trai. Bây giờ thì không còn lý do gì để về nhà cha mẹ, cô đành phải quay trở lại nhà mình.

Sau đó Paṭācārā lại mang thai đứa thứ hai và lần nữa xin chồng cho mình về nhà cha mẹ. Lại bị chồng từ chối, lần này cô dắt đứa con thơ tự mình đi về nhà. Một lần nữa người chồng đuổi theo, và lại một lần nữa cô cương quyết không đổi ý. Thế là cả ba người cùng đi. Được khoảng nửa chặng đường thì một cơn bão khủng khiếp bất ngờ ập xuống, với nhiều sấm sét và mưa lũ không dứt. Ngay lúc ấy cô chuyển dạ muốn lâm bồn và yêu cầu chồng đi kiếm chỗ trú bão lụt. Người chồng bèn đi tìm vật liệu để dựng tạm một chòi nhỏ. Khi anh đang chặt vài cành cây non, một con rắn độc ẩn dưới ụ đất chui ra và cắn anh. Anh ngã chết ngay tại chỗ.

Paṭācārā trông ngóng chồng mãi nhưng không thấy về. Rồi cô hạ sanh đứa con trai thứ nhì. Suốt đêm cả hai đứa bé khiếp đảm, thét la dưới cơn mưa bão sấm sét kinh thiên động địa, nhưng bão bọc che chở duy nhất chúng được nhận chỉ là tấm thân gầy còm tội tã của người mẹ đau khổ.

Sáng sớm hôm sau, cô quần đứa bé sơ sanh ngang hông, đưa một ngón tay cho đứa con lớn nắm, rồi hướng về phía người chồng đã đi, và nói: **“Đi, con yêu, cha đã bỏ mẹ con mình rồi!”**

Khi rẽ qua khúc quanh con đường, cô thấy người chồng nằm chết, thân cứng đờ như khúc gỗ. Cô ngừng lại kêu gào khóc lóc, tự trách mắng mình đã giết hại chồng, rồi lại phải tiếp tục cuộc hành trình.

Đi một lúc, ba mẹ con đến trước sông Aciravati. Sau cơn mưa bão đêm qua, dòng sông dâng đầy, cao ngang eo, và nước lũ chảy xiết thật mạnh. Biết sức mình quá yếu không thể vượt sông cùng lúc với hai con nhỏ, Paṭācārā để đứa lớn lại bờ sông

bên này rồi bỗng đưa bé qua sông đặt ở bờ bên kia, xong trở lại để mang tiếp đứa lớn sang sông. Khi đang ở giữa sông, một con diều hâu đang tìm mồi, thấy đứa hài nhi đỏ hồng, tưởng là miếng thịt tươi liền sà xuống quắp đứa bé bay đi. Quá đột ngột, Paṭācārā chỉ có thể nhìn theo con, bất lực kêu gào. Đứa con lớn thấy mẹ dừng lại giữa dòng sông và la lớn, tưởng mẹ đang kêu mình nên chạy ra theo mẹ, nhưng vừa bước xuống sông cậu bé liền bị dòng nước chảy xiết cuốn phăng đi.

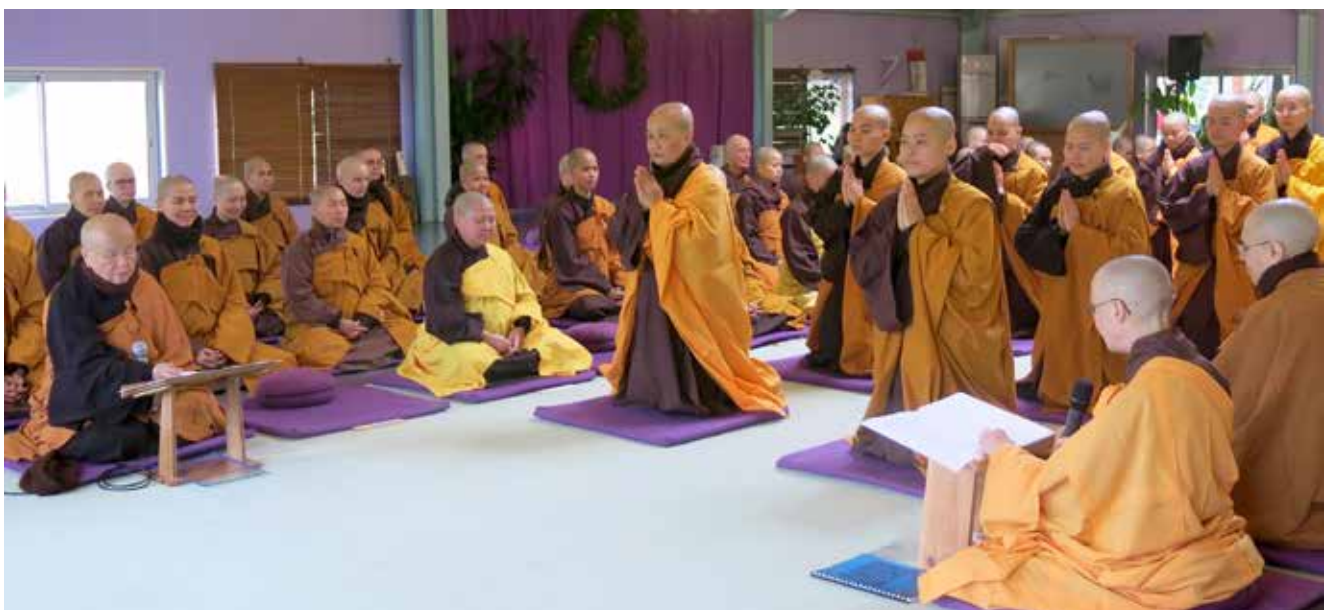
Kêu gào khóc than thảm thiết, cuối cùng Paṭācārā rồi cũng phải thất thểu tiếp tục đi nốt đoạn đường, lòng khùng hoảng tan nát sau ba thảm cảnh – mất chồng và hai con – đổ xuống đời cô chỉ trong một ngày.

Thế nhưng bất hạnh vẫn tiếp tục chồng chất thêm mãi. Khi gần đến thành Sāvattthi, Paṭācārā gặp một người lữ hành vừa rời thành, và cô hỏi thăm về gia đình cô. Người ấy nói: ***“Hãy hỏi tôi về bất cứ gia đình nào trong thành trừ gia đình ấy. Xin đừng hỏi tôi về họ.”*** Nhưng cô nài nỉ mãi nên người ấy cho biết: ***“Đêm qua cơn bão khủng khiếp đã đánh sập nhà họ, giết chết ông bà chủ nhà và đứa con trai. Thi thể họ vừa mới được hỏa thiêu sáng nay. Kìa, cô có thể thấy được làn khói xanh đang bay lên từ giàn thiêu.”***

Khi Paṭācārā nhìn thấy làn khói, cô liền hóa điên dại, xé nát quần áo, chạy lang thang khắp nơi, vừa kêu gào vừa khóc lóc. Mọi người đều bảo cô là người điên và liệng rác rưởi hoặc ném đất cát túi bụi vào người cô. Nhưng cô vẫn tiếp tục đi cho đến khi vào ngoại thành Sāvattthi.

Vào lúc ấy, Đức Phật đang ngụ tại tịnh xá Jetavana, chung quanh có nhiều đệ tử. Khi thấy Paṭācārā tiến vào cổng tịnh xá, Ngài biết căn cơ cô đã chín muồi để thọ nhận lời dạy về giải thoát của Ngài. Các vị cư sĩ đồng la to: ***“Đừng để mụ điên đó vào đây!”*** Nhưng Bốn Sur từ tốn dạy: ***“Đừng ngăn cản; cứ để cô ấy đến gặp Như Lai.”*** Khi cô đến gần, Đức Phật dịu dàng nói: ***“Này hiền muội, hãy hồi tỉnh lại!”*** Lập tức, Paṭācārā bừng tỉnh. Xấu hổ với xiêm y hở hang, cô nằm phục xuống đất. Một nam cư sĩ tử tế ném cho cô chiếc áo choàng của mình. Cô khoác áo vào và tiến đến Đức Thế Tôn, quỳ mọp đánh lễ dưới chân Ngài và kể lại câu chuyện bi thương của mình.

Đức Tôn Sư nhẩn nại lắng nghe, với lòng bi mẫn thâm sâu và bao la, rồi dạy: ***“Paṭācārā, đừng đau buồn nữa! Nay con đã gặp được một người có thể cho con nơi nương tựa và an trú. Không phải chỉ hôm nay con mới gặp bao tai ương khổ nạn như vậy, nhưng trong cõi luân hồi vô thủy vô chung này, nước mắt khóc thương những người thân yêu của con còn nhiều hơn nước của bốn đại dương...”*** Lắng nghe lời giảng dạy của Thế Tôn về những



hiểm họa, khổ não khi chúng sanh trôi lăn trong vòng luân hồi saṃsāra, nỗi đau buồn của Paṭācārā lắng dần. Đức Phật chấm dứt bài pháp bằng câu kệ:

*Nước bốn biển ít hơn  
Nước mắt của chúng sanh  
Đau thương khóc bao đời  
Sao cô vẫn buồn lung?  
(Dhp. Comy. 2:268)  
Một khi tử thần đến,  
Không con cái, cha mẹ,  
Không thân quyến có thể  
Che chở bảo bọc ta.  
Hiểu rõ sự thật này,  
Bậc trí sống giới đức  
Sẽ nhanh chóng thành tựu  
Con đường đến Niết Bàn.  
(Dhp. 288 – 89)*

Lời giảng giải của Đức Phật thấm nhuần thâm sâu vào tâm tư Paṭācārā giúp cô thấu hiểu trọn vẹn được bản chất vô thường, khổ, vô ngã của mọi pháp hữu vi. Khi Đức Thế Tôn vừa chấm dứt bài pháp, Paṭācārā không còn là người đàn bà điên loạn đang ngồi than khóc dưới chân Ngài, mà là một vị đã bước vào dòng thánh, với quả vị nhập lưu, hướng về mục tiêu giải thoát cuối cùng.

Ngay sau khi chứng đắc quả nhập lưu, Paṭācārā xin xuất gia, gia nhập vào Ni chúng. Thánh ni tinh tấn chuyên cần thực hành Giáo Pháp và, không bao lâu sau, đạt được cứu cánh rốt ráo. Paṭācārā mô tả tiến trình tu tập và chứng đạt đạo quả của mình qua các kệ sau trong Trưởng Lão Ni Kệ:

*Bằng cày sâu cuốc bẫm  
Gieo trồng trên đất màu  
Họ gầy dựng của cải  
Nuôi nấng vợ và con.  
Thế sao ta giới hạnh,  
Hành theo Bốn Sư dạy,  
Không lười nhác, kiêu mạn,  
Vẫn chưa chứng Niết Bàn?  
Khi ta đang rửa chân,  
Quán dòng nước xuôi chảy  
Từ trên cao xuống thấp.  
Tâm ta liền an định  
Như ngựa giống thuần thực.  
Rồi ta cầm cây đèn,*

*Bước vào trong tịnh cốc,  
Xem xét giường tỉ mỉ,  
Chậm rãi ta ngồi xuống.  
Rồi cầm một cây kim  
Ta dim tim đèn xuống.  
Tâm ta được giải thoát  
Như ngọn đèn tắt lụi.  
(Thig. 112-116)*

Khi quán sát dòng nước chảy từ cao xuống thấp, Paṭācārā chú ý thấy có dòng thấm ngay vào lòng đất, có dòng trôi xa hơn một chút, cũng có dòng chảy đến tận cuối dốc. Qua đó, Ni sư nhận ra được bản chất của chúng sanh hữu tình: có chúng sanh sống một kiếp sống ngắn ngủi như các con của Paṭācārā; có chúng sanh sống qua tuổi trưởng thành như chồng hay em trai; có người sống đến tuổi già như cha mẹ. Nhưng cũng như mọi dòng nước, cuối cùng rồi cũng phải biến mất vào lòng đất, Tử thần sẽ đặt tay nắm bắt tất cả chúng sanh, và không ai chạy thoát được lưới hái của thần Chết.

Khi nhận thức này chợt lóe sáng, tâm Paṭācārā tức khắc an định. Với định tâm vững chắc, Ni sư quán bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của các pháp hữu vi. Thế nhưng, với tinh tấn nỗ lực ấy, Paṭācārā vẫn chưa chứng đạt giác ngộ cuối cùng. Một hôm, Ni sư quyết định nghỉ ngơi lúc vào nửa đêm, đi vào phòng, chánh niệm ngồi xuống giường, và dụi tắt ngọn đèn. Trong khoảnh khắc ngọn đèn tắt lụi ấy, bao công năng tu tập được viên mãn. Paṭācārā thành tựu chánh trí, đạt cứu cánh Niết Bàn, vĩnh viễn dập tắt ngọn lửa tham ái, sân hận, si mê trong tâm.

Sở dĩ Paṭācārā có được sự chuyển hóa nhanh chóng từ một cô gái trẻ bông bột trở thành một tỷ khuru ni giới hạnh cao quý vì trong nhiều kiếp trước đã gieo trồng và tăng trưởng căn lành. Trong thời chư Phật quá khứ, Paṭācārā nhiều lần xuất gia tỷ khuru ni. Những tuệ giác đã thành đạt ẩn mình dưới các hành nghiệp của những kiếp sống sau đó, chờ nhân duyên đầy đủ để trở quả. Vào thời Đức Phật Gotama, với thiện căn được khơi dậy bởi đau khổ tột cùng và bởi một thôi thúc tìm đường giải thoát trầm luân từ trong tiềm thức, Paṭācārā nhanh chóng tìm được đường đến Bốn



Sư và Giáo Pháp của Ngài. Xuất gia sống đời phạm hạnh, Paṭācārā nỗ lực tu tập và, cuối cùng, phá vỡ vô minh, giải thoát mọi khổ đau, chứng đạt sự tự do cao quý nhất và vô điều kiện của Niết Bàn.

Đức Phật tán dương Paṭācārā là đệ nhất về tinh thông Giáo Luật (*Vinaya*) trong hàng đệ tử tỳ khuru ni. Vị trí này tương ứng với Trưởng lão Upālī, đệ nhất về tinh thông Giáo Luật trong hàng đệ tử tỳ khuru. Đây là thiện quả của một ước nguyện từ kiếp quá khứ xa xưa vào thời Đức Phật Padumuttara: **“Con nguyện được là vị tối thắng về tinh thông Vinaya trong hàng đệ tử tỳ khuru ni của một vị Phật tương lai.”**

Ngoài ra, Paṭācārā có lẽ đương nhiên đặc biệt chú tâm đến việc nghiêm trì giới luật, bởi trong những năm còn trẻ dại đã từng trải qua kinh nghiệm sâu sắc về cái giá đắng cay của tình cảm bông bột và hành động liều lĩnh, thiếu thận trọng. Khi sống trong Ni chúng, Paṭācārā hiểu được rằng việc nghiêm trì giới luật là tuyệt đối cần thiết cho sự thành tựu tâm an bình và tĩnh lặng.

Hơn nữa, bằng kinh nghiệm bản thân, Paṭācārā thấu triệt được những lý lẽ mù quáng và khúc mắc sâu kín của trái tim con người nên có thể giúp các tỳ khuru ni khác trong việc rèn luyện giới đức. Nhiều vị đến với Ni sư để được hướng dẫn tu tập và tìm thấy niềm an ủi, khích lệ vô biên qua những lời khuyên nhủ.

Một thí dụ là Candā, vị tỳ khuru ni đã biểu lộ lòng tri ân của mình đến Paṭācārā bằng hai kệ trong Trưởng Lão Ni Kệ. Candā từ thuở nhỏ phải sống trong cảnh nghèo khổ vì gia đình bị mất hết tài sản. Rồi một bạo bệnh phát ra, giết hại cả nhà. Cô trở thành cô cút, đi ăn xin nhà này qua nhà khác với một cái chén vỡ, qua bao nhiêu năm trường. Một ngày kia, cô đến chỗ trú ngụ của Ni sư Paṭācārā. Chư ni tiếp đón cô với lòng từ mẫn và cho thức ăn. Cô đến gần và đánh lễ Paṭācārā, rồi ngồi xuống một bên nghe pháp. Cảm kích và hoan hỷ, cô xin xuất gia. Được Paṭācārā giáo giới, cô nghiêm trì giới luật, trau dồi phẩm hạnh, và tinh cần hành thiền. Trí tuệ chín muồi, không bao lâu cô chứng

đắc thánh quả a-la-hán. Candā đã nói hai kệ sau để tỏ lòng tri ân Ni sư Paṭācārā và trình bày chứng đắc của mình:

*Paṭācārā bi mẫn  
Cho ta được xuất gia;  
Rồi chỉ dẫn, khuyến khích  
Hướng ta đến giải thoát.  
Nghe Ni sư thuyết giảng,  
Ta tu theo lời dạy.  
Sách tấn không hoài công:  
Rũ sạch mọi cấu uế  
Ta chứng được tam minh!  
(Thig. 125-126)*

Trong Trưởng Lão Ni Kệ còn có một số kệ khác mô tả phương cách Paṭācārā thường dạy các tỳ khuru ni và những lợi lạc họ được thọ hưởng nhờ sự hướng dẫn của Ni sư. Các kệ này được thốt lên từ một nhóm ba mươi vị tỳ khuru ni sau được Ni sư giảng dạy và sách tấn tu tập đã chứng quả a-la-hán:

**118. “Hãy hành lời Phật dạy, Sẽ không phải hối tiếc. Nhanh chóng rửa sạch chân, Rồi ngồi xuống một bên. Thuận thực an định tâm, Hành theo lời Phật dạy.”**

119. Sau khi nghe hướng dẫn, Từ Paṭācārā, Họ rửa chân và ngồi, Rồi chú tâm an định, Hành theo lời Phật dạy.

120. Canh thứ nhất trong đêm, Họ nhớ đời quá khứ. Canh chạng giữa trong đêm, Họ thanh tịnh thiên nhãn. Canh cuối cùng trong đêm, Họ phá vỡ vô minh.

121. Dưới chân vị giáo giới, Họ phủ phục đánh lễ: **“Lời dạy được ghi tâm. Như chư thiên tôn vinh Indra, Chúa của họ, Vị bất bại chiến trường, Chúng tôi tôn vinh thầy. Chúng tôi thoát lậu hoặc, Chúng tôi chứng được tam minh.”** (Thig. 118: Paṭācārā Thig. 119-121: Ba mươi tỳ khuru ni)

*Trích từ sách “Đại Đệ Tử Phật Bước Theo Con Theo”*

# Ai Có Thể Thở Giùm Ai?

Đỗ Hồng Ngọc

Hai ngàn sáu trăm năm trước, một nhà minh triết phương Đông – Đức Phật – bảo đừng vội tin, đến nếm thử đi rồi biết! Đến là thực hành. Nếm thử là cảm nhận. Phải tự mình thực hành và tự mình cảm nhận. Không thể nhờ ai khác. Rồi Ngài vạch ra một con đường **“thoát khổ”** cho chúng sanh.

« **Đây là con đường độc nhất dẫn tới thanh tịnh cho chúng sanh, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng đắc Niết-bàn** »...

Có một con đường như vậy thật ư? Phật nói chắc là phải có rồi. Nói từ hồi bắt đầu dạy những bài học đầu tiên cho đến lúc sắp nhập Niết bàn. Nói đi nói lại. Sợ người ta quên. Sợ người ta coi nhẹ, mãi mê chạy theo những **“hí luận”** nọ kia... Đó là thiền Tứ niệm xứ (*Satipathana*), thân-thọ-tâm-pháp. Rồi hình như thấy Tứ niệm xứ hầy còn có vẻ phức tạp quá, Ngài giản lược vào Thân hành niệm, rồi lại giản lược lần nữa cho phổ cập đến tất cả mọi người: Anapanasati (còn gọi là *An-ban thủ ý*, *Nhập tức xuất tức niệm*) để ai ai cũng có thể tiếp cận mà thực hành con đường **“giải thoát”**, bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào.

Ana là thở vào, Apana là thở ra và Sati là niệm, là nhớ, nghĩ. Nhớ nghĩ về sự thở vào thở ra. Chỉ có vậy thôi sao? Chỉ có vậy. Mà vô vàn. Mà **“bất khả tư nghĩ”**.

Đừng vội tin. Đến nếm thử đi rồi biết.

**“... Và này các Tỳ-kheo, như thế nào là tu tập nhập tức xuất tức niệm? Ở đây vị Tỳ-kheo đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngôi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm vị ấy thở vô; chánh niệm vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết: “Tôi thở vô dài” hay thở ra dài, vị ấy biết: “Tôi thở ra dài” Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở vô ngắn” Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở ra ngắn”...**

(*Anapanasatisutta*, Thích Minh Châu dịch).

Tôi đến với Thiền khá trễ, gần tuổi 60. Trước đó, những năm hai mươi tuổi tôi cũng có đọc thiền, biết thiền qua sách vở, qua Krishnamurti, Suzuki, thầy Minh Châu, thầy Nhất Hạnh... nhưng đọc để biết, để có kiến thức thế thôi. Tôi cảm thấy thiền là cái gì đó huyền bí xa vời, dành riêng cho một giới nào đó, có phần mê tín dị đoan nữa nên **“kính nhi viễn chi”**. Tôi là một thầy thuốc, một bác sĩ y khoa, tốt nghiệp gần nửa thế kỷ rồi, học cái khoa học thực nghiệm, nhiều năm làm ở khoa Cấp cứu bệnh viện rồi làm Giáo dục sức khỏe, tham gia giảng dạy, viết sách, báo v.v... làm việc như điên, cho đến một hôm người ta phải đưa tôi vào bệnh viện để mổ sọ não vì tai biến. Từ lúc lơ mơ đến lúc tỉnh dậy ở phòng hồi sức... hình như tôi đã trải qua một cuộc... phiêu lưu kỳ thú! Khi bước đi được những bước đầu tiên lảo đảo như một em bé trên nền đất, tôi thấy quả là phép lạ. Tôi nhìn tôi trong gương với cái đầu trọc lóc và thấy tức cười. Tôi đó ư? Đồng nghiệp ai cũng thương cho thật nhiều thuốc. Tôi chọn dùng một thứ duy nhất bởi biết bệnh mình không thể chữa bằng thuốc. Phải đi tìm một con đường khác. Rồi tôi đọc lại thiền, đọc lại Tâm Kinh Bát-nhã **“Quán Tự Tại Bồ-tát hành thâm Bát Nhã ba-la-mật-đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách...”**. Những câu kinh xưa mịt mờ bây giờ bỗng sáng rõ với tôi. Phải rồi. Phải tự tại thôi. Phải dựa vào chính mình thôi. Phải thực hành thôi. Tôi vừa tìm hiểu kinh thư vừa lục toang đống sách y khoa đã học từ mấy chục năm trước để tìm kiếm. Thì ra có

sẵn một con đường mà bấy lâu mình xa lạ. “**Thở vào thì biết thở vào, thở ra thì biết thở ra....**” Chỉ có vậy thôi sao? Tin được không? Tìm hiểu thấu đáo, thực hành “**miên mật**” thì quả là có cơ sở để tin.

Gần đây ngày càng nhiều nhà y sinh học, tâm lý học, hợp tác cùng các nhà sư, dùng những kỹ thuật mới như EEG, PET, fMRI... hy vọng khám phá những “**bí nhiệm**” của Thiền thì “**thiền**” nở rộ như nấm gặp mưa, đến nỗi gây ra không ít hoang mang, ngờ vực! Thực ra, đưa kỹ thuật vào khảo sát thiền chỉ có thể thấy được một góc cạnh nào đó thôi, vì đằng sau còn biết bao điều “**bất khả thuyết**”!

Câu hỏi đặt ra là tại sao chọn hơi thở làm đối tượng thiền? Tại sao không chọn một đối tượng nào khác?

Thực ra, chọn đối tượng nào cũng tốt cả, đất nước gió lửa... gì cũng tốt cả, nhưng chọn hơi thở để thiền thì tốt hơn.

Hơi thở dễ thấy nhất vì nó nằm ngay trước mũi mình, ngay trước mắt mình!

Lúc nào cũng phải thở. Ở đâu cũng phải thở. Mỗi phút thở cả chục lần nên dễ có cơ hội quán sát hơn. Thở lúc mau lúc chậm. Lúc ngắn lúc dài. Lúc phì phò lúc êm dịu, luôn thay đổi.

Khi thở chỉ mình mình biết, chỉ mình mình hay, chẳng “**làm phiền**” ai!

Thở vô thức. Lúc ngủ say vẫn thở. Trung khu hô hấp nằm ở hành não, cầu não, bên dưới và bên ngoài vỏ não. Thở không cần ta. Thở ở ngoài ta.

Thở là cầu nối giữa thân với tâm. Lúc sợ hãi, thở hỗn hển. Lúc sáng khoái, thở lâng lâng. Lúc mệt, thở đứt hơi, lúc khỏe, thở khoan thai.

Thở luôn trong thì hiện tại, ở đây và bây giờ, không có thở của hôm qua hay của ngày mai.

Và, đời người thực ra chỉ là... một hơi thở! Lúc chào đời hít mạnh một hơi vào phổi để rồi khi lìa đời, thở hắt ra một cái: trả lại những gì mình đã vay mượn tạm!

Gần hai mươi năm nay, tôi đến với thiền Anapanasati bằng cách riêng của mình. Khi có dịp chia sẻ, trao đổi, tôi thường nêu 3 giai đoạn thiền tập từ kinh nghiệm bản thân:

1) Thở bụng, 2) Chánh niệm hơi thở, và 3) Quán niệm hơi thở.

Thở bụng đúng cách đã có thể giúp cải thiện sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống; Chánh niệm hơi thở có thể đưa đến “**diệt trừ khổ ưu**” và Quán niệm hơi thở thì dẫn đến “**thành tựu chánh trí**”!

Thở bụng. Nói đến thở, ta nghĩ ngay đến ngực. Thiệt ra, thở ở bụng chứ không phải ở ngực. Thở bụng (*abdominal breathing*) hay còn gọi là thở cơ hoành (*diaphragmatic breathing*) là cách thở sinh lý nhất. Nhìn một em bé ngủ say thì biết. Chỉ có bụng phình lên xẹp xuống. Nhìn con ếch, con thằn lằn thì biết.

Thiền tập Anapanasati nên bắt đầu bằng thở bụng. Có vị thiền sư nói về thiền. Thiền hả? Là phình xẹp, phình xẹp, phình xẹp...! Dĩ nhiên ở giai đoạn thiền sâu hơn thì thậm chí không còn thấy “**phình xẹp**” gì nữa cả!

Phổi ta như một cái máy bơm, lồng ngực như cái xy-lanh (*cylindre*), cơ hoành là cơ hô hấp chính, như một cái pit-tông (*piston*) thụt lên thụt xuống ( *giống bể lò rèn*). Cơ hoành có thể nhích lên xuống khoảng 7-8cm, mà mỗi 1cm đã hút vào hoặc đẩy ra 250ml không khí. Lúc bình thường cơ hoành chỉ cần nhích lên xuống 1,5cm là đủ... sống. Khi áp suất âm trong phổi thì khí bên ngoài tự động lùa vào, tuôn vào, lấp đầy phổi và các phế nang, cho đến một lúc lượng khí bên trong đầy dần lên thì chuyển sang áp suất dương, phổi sẽ đẩy khí ra. Có một thời điểm áp suất cân bằng nhau, hay nói cách khác, áp suất bằng không ( $0 = \text{zéro}$ ), thì khí bên trong cơ thể và bên ngoài vũ trụ chan hòa thành một, không phân biệt.

Hô hấp thật sự không xảy ra ở phổi mà ở trong từng tế bào. Do vậy mà khi ta có cách nào đó điều chỉnh được lượng khí ra vào, hiệu ứng sẽ tác động đến từng tế bào riêng lẻ.

Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện kể chuyện trong lúc nằm chờ chết trên giường bệnh ở Pháp khi các bác sĩ Pháp lúc đó bảo ông chỉ còn có thể sống không quá hai năm, ông đã thực hành **“thở bụng”** sau khi tìm hiểu các phương pháp thở của khí công, dưỡng sinh, thiền, yoga của phương Đông và kết quả là ông đã sống thêm... 50 năm nữa và làm được rất nhiều việc có ích cho đời. Tôi may mắn được ông truyền thụ trực tiếp do cùng làm việc chung ở Bộ môn Tâm lý – Xã hội học ở trường Y nhưng cũng không dám tin, cho đến khi nằm bệnh mới thấy ừ nhỉ, sao không thử xem. Cùng lúc tôi cũng tham khảo thêm các đồng nghiệp phương Tây như Dean Ornish, Deepak Chopra đã đưa phương pháp thở bụng, thở cơ hoành vào các chương trình điều trị tim mạch, trị liệu toàn diện qua các nghiên cứu đối chứng nghiêm túc, đáng tin cậy về phương diện thống kê y học.

## “Chánh niệm hơi thở”

**“... Chánh niệm vị ấy thở vô; chánh niệm vị ấy thở ra...”**

Niệm là nhớ, là nghĩ. Chánh niệm hơi thở là tâm ý chỉ **“nhớ, nghĩ”** đến hơi thở đang vào, đang ra chứ không để tâm ý đi lăng xăng nơi này nơi khác. Chỉ có vậy. Tưởng dễ mà không dễ. Tâm ý vốn khoái lang bang, lăng xăng trăm nghìn thứ, bay nhảy như khỉ như ngựa (*tâm viên ý mã*) không ngưng nghỉ. Lúc thì lòng tham nổi lên, tính toán toan toan. **“Một đời lặn dạn đo rồi đếm/ Mỗi gối người đi đứng lại ngối!”** (Bùi Giáng), lúc thì sân giận ào ào đến, rồi dần vật, rồi lo âu, nghi kỵ, ngờ vực, hoang mang... Tiêu tốn biết bao nhiêu năng lượng cho những chuyện vô bổ đó! Bộ não chỉ chiếm có 2% thể trọng mà tiêu hao Oxygen đến 25-30%, phần lớn cho những chuyện **“nhảm nhí”** vô bổ này. Nếu chánh niệm được vào hơi thở thì những thứ tham, sân, nghi, lăng xăng, bực dọc kia... sẽ âm thầm lặn đi rồi... biến mất!

Đây chính là **“thiền chi”** (*samatha*). **“Chi”** là ngưng. Ngưng sự lăng xăng của tâm ý. Ngưng sự bứt rứt của cơ thể.

Chánh niệm vào hơi thở cách nào? **“Thở vô dài, biết thở vô dài. Thở ra dài, biết thở ra dài. Thở vô ngắn biết thở vô ngắn, thở ra ngắn biết thở ra ngắn”**. Chỉ có vậy. Chữ **“biết”** ở đây có thể gây hiểu lầm. **“Biết”** ở đây không phải là **“biết”** mà là nhận thức được (*recognize*), ý thức rõ (*realize*), cảm nhận được (*perceive*) cái sự thở, cái hơi thở đang đi vào và đang đi ra, lúc dài lúc ngắn lúc sâu lúc cạn kia kìa. Nhận thức, ý thức, cảm nhận, ấy chính là niệm (*nhớ*) về sự thở, về hơi thở. Vô nào ta có cái hay: vùng này được kích hoạt thì vùng khác tắt ngấm. Đã nghĩ tới điều này thì không thể cùng lúc nghĩ tới điều khác. Nhờ đó mà ta giải thoát tâm ta khỏi những vương mắc lăng xăng, tiêu tốn năng lượng vô ích! **“Nhất tâm bất loạn”** là vậy. Điều này dẫn tới **“diệt trừ khổ ưu”**, giải thoát tâm vậy.

## “Quán niệm hơi thở”

Quán niệm hơi thở chính là **“thiền quán”** (*vipassana*). **“Quán”** không còn là **“đôi theo”** hơi thở đơn thuần nữa mà đã có sự phân tích, soi sáng (*quán chiếu*) dưới nhiều góc cạnh khác nhau để nhìn cho ra những điều mà bình thường không **“thấy biết”**. Cái thấy biết bấy giờ đã vượt khỏi cái trình hiện, cái giả tướng bên ngoài để nhìn được cái thực tướng bên trong, bên bờ kia. Và cái thấy **“như thực”** đó đã làm cho Huệ Năng sửng sốt reo lên: Thi ra vậy! Không ngờ... không ngờ...

Vi, tiếp đầu ngữ có nghĩa là **“một cách khác”, “một cách đặc biệt”**, còn *passana* là **“thấy”, là “biết”**. Vipassana là thấy biết một cách khác, một cách đặc biệt! Một chiếc lá vàng rơi, người thi sĩ có thể thấy cả mùa thu, thấy con nai vàng ngơ ngác, nhưng người có quán chiếu lại thấy sự vô thường, vô ngã, sự bất sinh bất diệt...

Khi vào sâu trong định, hành giả sẽ không cảm nhận mình thở nữa. Hơi thở nhẹ gần như ngưng bật. An tịnh. Hòa tan. Tan biến. Đó chính là quang lặng ở cuối thì thở ra – thường kéo dài, thông dong, nhẹ nhàng, yên tĩnh, vì không tốn năng lượng.

Như chim lượn bay, không phải vỗ cánh, như xe ngon trớn chạy ở số không, không tốn nhiên liệu! Đó chính là giai đoạn **“Prana”**. Pra có nghĩa là trước và Ana là thở vào (*trước thở vào cũng có nghĩa là sau thở ra*). Có thể nói đến một phương pháp thiền **“Pranasati”** ở đây chẳng, nghĩa là đặt **“niệm”** vào quãng lặng, và thực chất đến một lúc cũng không còn cả **“niệm”**! Những hành giả giàu kinh nghiệm cho biết có thể vào định ngay hơi thở đầu tiên có lẽ nhờ rèn tập mà quãng lặng ngày càng dài ra, mệnh môn ra như không còn biên giới, như hòa tan vào hư không, lắng đọng, thanh thoát. Lúc đó sẽ không còn ý niệm về không gian, thời gian, về ta, về người...

Thiền tập: **“...đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt”....**

Tìm một chỗ yên tĩnh để thiền tập thì tốt nhưng không nhất thiết phải dưới gốc cây hay ngôi nhà trống. Đó là nói cho các vị **“Tỳ kheo”**. Còn ta có thể ngồi ở một góc nào đó trong nhà cũng được. Ngay chỗ ồn ào náo nhiệt, giữa chợ búa, bến xe, sân bay... vẫn có thể **“thiền định”** được. **“Ngoài không dính mắc là thiền, trong không lay động là định”** (Huệ Năng). Cũng không nhất thiết phải ngồi, không nhất thiết phải kiết già, bán già. Đi đứng nằm ngồi gì cũng được, vì đi đứng nằm ngồi gì cũng phải... thở mà! Miễn là thoải mái, dễ chịu. Dù vậy, nếu ngồi tréo chân (*kiết già, bán già*) được thì tốt, giúp các cơ bắp thư giãn, đổi chiều co thắt.

Giữ lưng thẳng rất quan trọng. Ta dễ bị cong vẹo cột sống, đau thắt lưng, đau cột sống cổ nếu ngồi không đúng tư thế. Ngồi trước máy vi tính, lạy Phật... không đúng tư thế cũng sẽ bị đau thắt lưng, đau cột sống cổ như vậy.

Một yếu tố rất quyết định là thả lỏng toàn thân – như thả trôi theo dòng nước hay treo thân trên móc áo. Thả lỏng toàn thân là làm cho toàn thân như rủ xuống, xẹp xuống, bình bằng, không còn căng cứng nữa! Tiêu hao năng lượng cho trương lực cơ (*tonus musculaire*) rất cao (*khoảng 40% Oxygen*), nên thả lỏng là giúp giảm đáng kể tiêu hao năng lượng do căng cơ.

Trú niệm trước mặt là không để **“niệm”** chạy lăng xăng. Buộc nó lại bằng cách chánh niệm vào hơi thở. **“Thở”** đến đâu biết đến đó. **“Đối theo”** hơi thở vào hơi thở ra đó thì tâm ý không buông lung nữa.

Từ từ thôi, đừng nóng vội. Thất bại thường do nóng vội. Cứ thoải mái. Đừng đặt **“chỉ tiêu kế hoạch”** gì ở đây.

Khi cơ thể đã chùng xuống, khi tiêu hao năng lượng đã giảm một cách đáng kể rồi thì cũng sẽ bớt nhu cầu phải cung cấp các dưỡng chất qua thức ăn! Ăn ít mà vẫn đáp ứng thì cơ thể đỡ vất vả, các tế bào đỡ hùng hục làm việc. Các nghiên cứu trên sinh vật bị cho nhịn đói vừa phải thấy sống lâu hơn và trẻ lâu hơn!

... Ở đây vị Tỳ- kheo đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm vị ấy thở vô; chánh niệm vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết: **“Tôi thở vô dài”** hay thở ra dài, vị ấy biết: **“Tôi thở ra dài”**...

Chỉ có vậy. Mà **“bất khả tư nghị”**.

Ai có thể thở giúp ai? Ai có thể thiền giúp ai? Cho nên chỉ có thể nương tựa vào chính mình thôi. **“Duy ngã độc tôn”** thôi vậy!

**“Trời cao đất rộng một mình tôi đi/ một mình tôi đi.  
Đời như vô tận một mình tôi về/ một mình tôi về...  
với tôi!”**

(Trịnh Công Sơn).



# Công Năng Chữa Bệnh Của Đạo Phật

-----  
Stephen Lau

Đạo Phật có thể chữa bệnh không? Vâng chữa lành bệnh. Nhưng đạo Phật không phải là phép lạ trong vấn đề chữa lành bệnh. Nhưng nhờ vào trí tuệ của đạo Phật chính đây là dụng cụ trong vấn đề chữa trị .

Rất nhiều người hiểu lầm đạo Phật là một tôn giáo hoặc là cho Đức Phật là đấng siêu nhiên những hiểu biết này không đúng sự thật. Đạo Phật không phải là một tôn giáo để cầu xin và Đức Phật cũng không phải là thượng đế. Đạo Phật dạy con đường trí tuệ. Đó là vấn đề giáo dục để đưa con người đến chỗ chân thiện mỹ và một con người thấu hiểu cuộc đời và vũ trụ. Đây là vấn đề chính yếu trong đạo Phật. Ai thấu hiểu điều này được gọi là đấng giác ngộ.

Có nghĩa là sáng tỏ hoặc hiểu biết. Để đạt được giác ngộ chúng ta phải gieo trồng hạt giống hiểu biết và thương yêu mỗi ngày. Thiên chúa giáo là một tôn giáo vì họ giao hết cuộc đời họ cho Thiên chúa Đạo Phật hoàn toàn khác hẳn , làm sống dậy Phật tánh trong mỗi người. Chúng ta phải tự thay đổi chính chúng ta cho khá hơn tốt đẹp hơn. Thế thì trí tuệ của bậc giác ngộ là gì? Và trí tuệ chữa bệnh như thế nào?

Trí tuệ của bậc giác ngộ là con tim tràn ngập lòng yêu thương, tâm không kỳ thị và tâm không dính mắc. Một con tim luôn yêu thương tha nhân, đó cũng chính là không khởi tâm phân biệt và dính mắc.

*( Thí dụ: Khi nhìn một người đàn bà hay đàn ông, vật thể đừng khởi tâm phân biệt hay chiếm đoạt. Thấy vật gì đừng để tâm rong ruổi theo vật đó để lòng tham nổi lên)*

Một con tim biết thương tha nhân sẽ tạo trong tâm một nguồn an lạc. Với nguồn an lạc đó, tập trung tư tưởng để đạt được trí tuệ. Trí tuệ là khả năng giúp ta phân biệt được chân và giả hay còn gọi là vô minh trong cuộc sống.

Muốn đạt đến giác ngộ con đường chính yếu là thiền định ( *không phải là tụng kinh , gõ mõ* ) thiền định sẽ giúp chúng ta thân và tâm thoải mái. Thoát khỏi bệnh căng thẳng thần kinh, cơ thể , buồn vui giận ghét và tinh thần sung mãn.

Đây là điểm chính đạo Phật giúp ta bước vào nguyên tắc trị bệnh. Theo đạo Phật nguồn gốc khổ đau và bệnh tật là khởi tâm phân biệt và dính mắc những giả tạo trong cuộc sống. Muốn lành bệnh hãy vứt nó đi ( *thí dụ ta thích có chiếc xe mới, nhưng không mua được. Hãy quên đi ý tưởng đó, thấy ai có cái gì lòng mình muốn có cái đó. Nhưng không được sinh ra buồn*)

Đạo Phật là đạo của trí tuệ để sống có hạnh phúc , và sống có ý nghĩa. Muốn chữa bệnh đầu tiên trong lòng ta muốn chứ không phải thân thể muốn. Như vậy tất cả do ở Tâm Chúng ta bắt đầu tìm ra điều tiên quyết trong đời chính ta Tâm ta. Khi có trí tuệ mình sẽ thấy mình thực sự là ai và lòng ta muốn điều gì? Cuộc hành trình của riêng ta không ai đi thế cho ta được.

Đạo Phật không phải là những lời dạy suông, giác ngộ là do chúng ta tự khám phá. Một khi chúng ta dọn sạch những THAM SÂN SI . Đây chính là những con rắn độc làm cho nhân loại khổ đau. Anh muốn lành bệnh trước tiên giữ gìn thân thể luôn khỏe mạnh, tâm hồn trong sáng và tâm linh luôn hướng thượng.



# Trách Nhiệm Của Người Con Hiếu

-----  
Thích Nhật Từ

**B**ất kỳ người cha người mẹ nào cũng từng thương yêu và chăm sóc con cháu. Đến khi già yếu không còn sức lao động thì tình thương ấy vẫn thể hiện ở ánh mắt nụ cười triu mến vào mỗi chiều trông ngóng con đi làm về, được hạnh phúc khi thấy con mình hạnh phúc. Tiếc rằng một số người làm con đã vô tâm không để ý, lại thấy cha mẹ mình là một gánh nặng cho nên họ không hiểu thảo đúng đắn. Trước thái độ thiếu tôn trọng, nặng lời, quát tháo, xua đuổi của người con, người cha mẹ nào lại không đau lòng. Đừng đẩy họa chính mình vào trạng thái trầm cảm trong dòng cảm xúc bất hạnh đó. Hãy hiểu biết và cảm thông, vực dậy và tự tìm kiếm giá trị tâm linh để bồi bổ cho cuộc sống của chúng ta.

Một ông lão nọ sống cùng vợ chồng người con trai duy nhất. Ông luôn dành cho đứa con trai những tình cảm yêu thương, nhưng con ông đã ứng xử rất bạc bẽo, luôn xem ông là cái gai, là gánh nặng cần vứt bỏ khỏi cuộc đời. Một hôm, ông nghe vợ chồng người con bàn nhau loại bỏ ông ra khỏi cuộc sống gia đình vì lý do ông đã già yếu, không giúp ích gì được, lại thường đau ốm khiến cả hai vợ chồng gánh những khoản chi phí thuốc men quá nặng nề. Trong tâm trạng thất vọng, buồn khổ, ông nhớ tưởng lại cách thức ông đã từng ứng xử với người cha ruột của mình trước đây, cũng bạc bẽo như vậy. Ông ngậm ngùi, tiếc nuối, mong cho hai đứa sinh thành ở nơi chín suối tha thứ cho ông, và để con cái ông không có những ứng xử như ngày hôm nay, hoặc những đứa cháu của ông không ứng xử bạc bẽo, giang hồ như con ông đối với ông. Từ suy nghĩ ấy nên ông không hận thù con mà tìm cách giáo dục con.

Một ngày nọ, nhân cơ hội ông bị đau nhức khớp, người con trai đưa ông uống thuốc giảm đau có chất an thần. Khi uống xong, ông rơi vào giấc ngủ nhẹ. Người con trai đặt ông nằm trong một chiếc hòm rồi đưa đến đỉnh đồi cao, dự định sẽ thả ông xuống. Khi chiếc hòm được kéo lên mỏm đá, chuẩn bị thả xuống thì ông thức dậy đập nắp hòm. Người con trai hoảng hốt đành mở nắp hòm ra. Ông lão ngồi dậy nở một nụ cười: **“Con ơi, con**



**đừng vứt bỏ cái hòm này, biết đâu nó sẽ rất hữu dụng cho con của con về sau”.** Đứa con chợt bừng tỉnh quỳ sụp bên cha mà nức nở: **“Cha ơi, hãy tha thứ cho con, con sẽ hiểu thảo với cha”.** Bấy giờ ông lão bước xuống xoa đầu con: **“Cha rất hạnh phúc, cha mong ngày này từ lâu. Nay con đã hiểu lòng cha, thôi cha con ta hãy về nhà”.**

Câu nói của người cha quả thật là câu nói của tình thương và tuệ giác. Tình thương của ông giúp ông không khởi hận thù đối với đứa con, ngược lại còn thông cảm với con. Ông biết rằng do cuộc mưu sinh nhọc nhằn khổ cực lại thiếu hiểu biết nên người con thấy cha mẹ như một gánh nặng gia đình, từ đó dẫn đến cách ứng xử sai lầm. Nếu nó có hiểu biết, và nếu ông không từng bất hiếu với cha ông trong quá khứ thì có lẽ con cái không đối xử với ông như thế này. Nhận thức đó đã làm cho ông có cách ứng xử cảm thông. Và nhờ ứng xử cảm thông, đứa con ông được tỉnh thức, sự hiểu thảo được bắt đầu. Đối diện với nỗi bất hạnh, nếu chúng ta có tình thương thì sự bất hạnh này sẽ được chuyển hướng. Nó sẽ tạo ra một bước ngoặt mới trong cuộc đời. Một bước ngoặt rất có ý nghĩa, hạnh phúc và đầm ấm về sau.

Câu chuyện gửi gắm chúng ta một điều rằng với một chiếc hòm, đôi lúc chúng ta chỉ nghĩ chức năng

duy nhất của nó là chôn người quá cố yên vui nơi chín suối. Nghĩ như vậy là chúng ta hiểu sai chức năng của sự vật và hiện tượng trong cuộc đời. Ai có cái nhìn giới hạn đó sẽ thấy rằng tuổi già vô vị, tuổi già là gánh nặng cho cuộc đời, cho gia đình, dẫn đến những ứng xử không chăm sóc thương tưởng tuổi già. Tuổi trẻ này từ đâu mà có? Từ ông bà cha mẹ chúng ta. Đạo lý nhà Phật dạy chúng ta uống nước nhớ nguồn, xem cha mẹ như trời Phật trong nhà. Cho nên ai quan niệm cha mẹ là trời, là Phật thì người đó đang sống trong hạnh phúc vô bờ bến.

Đức Phật từng nói, giả sử chúng ta hiếu thảo, vai trái cống cha, vai phải cống mẹ, đi khắp năm châu bốn biển, phá được những kỷ lục lớn nhất trong cuộc đời thì người đó cũng chưa được gọi là hiếu thảo. Vậy hiếu thảo có khó không? Không. Hiếu thảo không chỉ đơn thuần về vật chất, biết lo cho cha mẹ, chăm sóc cha mẹ đầy đủ là xong; hiếu thảo phải khởi bằng tình thương thật sự. Không làm qua loa, lấy lệ, chẳng hạn thấy khách đến thì mình thưa bẩm lễ phép, chăm sóc, vỗ về, nhưng khi khách đi thì chúng ta quát tháo cha mẹ, đó là nghiệp bất hiếu. Sự hiếu thảo phải được thiết lập bằng tình thương, bằng sự hiếu kính rõ ràng. Đời

sống chúng ta ngày hôm nay là do cha mẹ tạo nên, phải hiểu được điều đó, ý thức được điều đó, chúng ta mới ứng xử một cách khôn ngoan và có ý nghĩa.

Không nên đợi đến khi cha mẹ nhắm mắt lìa đời, chúng ta gào khóc, tổ chức đám ma thật lớn, kèn trống linh đình, cúng kiếng xôm tụ chứng tỏ với làng xóm rằng mình rất thương kính cha mẹ, nhưng khi cha mẹ còn sống lại không hề được chăm sóc một miếng cơm, vá một chiếc áo,... Nếu không có tình thương thật sự thì tất cả những phong tục tập quán thuê khóc mướn, khóc có câu kệ, có văn điệu, có nhạc khúc, có tình tứ, có kịch bản, có đạo diễn, đều hoàn toàn vô nghĩa.

Đức Phật dạy, dầu có tình thương thật sự với cha mẹ, chúng ta cũng không nên làm việc đó. Tiếng đàn cò buồn rười rượi có thể làm cho cha mẹ chúng ta rơi nước mắt nơi chín suối. Sự rơi nước mắt sẽ kết thành chuỗi xích lớn trói buộc vong linh trên tiến trình tái sinh. Kết quả, tổ tiên, ông bà, cha mẹ sẽ phải tồn tại dưới hình thức ngạ quỷ, hồn ma bóng vía; chỉ có cảm xúc, nhận thức nhưng không có thân thể vật lý, nỗi khổ niềm đau lại càng gia tăng. Nhìn thấy con cháu thương khóc mình, lo lắng cho mình, họ càng khó ra đi. Thương kính cha mẹ thì đừng bao giờ trói buộc cha mẹ bằng những giọt nước mắt, bằng những tiếng đàn cò buồn thảm, mà hãy tạo ra sự hân hoan, tiễn cha mẹ về cảnh giới an lành của chư Phật, hay tiễn cha mẹ về cảnh giới tái sinh tốt. Cứ tâm niệm rằng cha mẹ mình đã từng làm phước tạo đức, cho nên cảnh giới tái sinh đó phải là một gia đình hạnh phúc, có giáo dục, có lễ nghĩa, và có quan hệ tốt trong cuộc đời. Nhân quả cho phép chúng ta suy nghĩ như vậy, vì nhân nào quả nấy.

Bản chất của nhân quả không tỉ lệ thuận về chiều kích vật lý nhưng tỉ lệ thuận về tính chất và bản chất của động cơ hành động. Chúng ta gieo một hạt giống chua thì chúng ta không thể gặt được vị ngọt, tương tự, tạo khổ đau cho người khác thì chúng ta không thể nào gặt lấy hạnh phúc cho bản thân. Hạnh phúc đó nếu có cũng chỉ có trong một thời gian nhất định và sau đó chúng ta phải đối diện với pháp luật, với ân hận, với chết chóc và thương tổn ở đời này lẫn đời sau. Đó là một

quy luật hoàn toàn có thật. Phải ứng xử bằng tấm lòng, thương cha mẹ bằng tấm lòng, thương có phương pháp, có nghệ thuật thì cha mẹ mới an vui và hạnh phúc.

Là bậc cha mẹ nếu lâm vào hoàn cảnh con cái nghĩ mình là vật vô dụng thì đừng buồn tủi. Đó là cơ hội chúng ta quan sát về chính mình, suy nghĩ về quá khứ của mình để tìm ra lời giải đáp tại sao lại có những mảnh đời bất hạnh như vậy. Đừng buồn tủi, đừng trách cứ, cũng đừng hận thù con, hãy tìm cách giáo dục con, để cháu của mình, tức con của chúng sẽ không ứng xử tệ bạc với chúng như chúng đã ứng xử với mình. Đó là chúng ta đang tạo âm đức cho gia đình, và cho dòng tộc. Chiếc hòm không phải là vật vô dụng, nó không chỉ đơn thuần chứa xác chết mà nó có thể thực hiện nhiều chức năng khác, chẳng hạn trở thành cái bàn, cái ghế, cái kệ, thậm chí nó có thể trở thành những bức ván gỗ viết thư pháp được trang trí trong nhà... Cho nên, không có gì là vô nghĩa, không có gì là không có giá trị, hướng hồ con người, cụ thể là những người già, những người đã khai sinh ra chúng ta, nuôi nấng chúng ta trong cuộc đời này. Cho nên đừng bao giờ nghĩ rằng cha mẹ là những gì vô vị. Người già khi đối diện với bất hạnh đó cũng phải sớm vượt qua. Hãy tìm hiểu về nhân quả để tự chăm sóc tâm và để được hạnh phúc nhiều hơn. Có những người con vô ý thức, nuôi ông bà cha mẹ trong nhà không phải để có cơ hội phục vụ chăm sóc, hiếu thảo mà để ông bà cha mẹ giữ nhà, giữ trẻ cho mình. Thay vì gửi con vào trường mẫu giáo, mỗi tháng phải tốn tiền mà vẫn không an tâm, nhiều người đã mời cha mẹ về sống chung để cha mẹ chăm sóc cháu và giữ nhà. Tuy nhiên, khi cha mẹ có sơ suất điều gì đó, như để cháu ngã, con đau, chúng ta lại la rầy, quở mắng. Chúng ta thương con nhưng mang tội bất hiếu với cha mẹ thì ý nghĩa của sự thương con đó hoàn toàn mất hết. Cho nên mời cha mẹ về sống chung để chăm sóc hiếu thảo chứ không phải đi đót cha mẹ, vì tuổi già là tuổi về hưu.

Thế giới đã đề ra quy định chung cho tuổi già, phần lớn các quốc gia quy định tuổi về hưu cho người nam từ 60 đến 66, người nữ từ 50 đến 55. Thông qua những chế độ luật an sinh khác nhau, mỗi quốc gia đã quy định về tuổi về hưu

khác nhau, nhưng điểm chung là họ biết thừa nhận giá trị tinh thần quý báu trong đời sống của một con người. Ấy thế mà cha mẹ chúng ta đã 70, 80, thậm chí 90 tuổi, chúng ta vẫn không để ông bà được yên, buộc ông bà nặng gánh đôi vai với những đứa cháu. Đó là điều không nên. Chúng ta vẫn biết tuổi già là tuổi trở về với thời kì hồn nhiên, nhiều người quan niệm rằng cho cha mẹ giữ cháu thì cha mẹ sẽ vui hơn khi cùng tham gia với các cháu những trò chơi trẻ thơ mà ông bà đã từng. Thế nhưng họ lại không biết một điều rằng, hằng ngày nhìn những đứa cháu, ngoài việc ông bà có thêm một nỗi niềm an ủi, thấy cháu đẹp xinh, dễ mến, ông bà hạnh phúc ôm hôn và cảm thấy bớt đi những nhọc nhằn, thì ông bà lại càng gia tăng chấp trước cảm xúc nhiều hơn. Lo lắng nhiều cho con cháu đồng nghĩa ông bà bị mất đi cơ hội lo tinh thần cho chính ông bà. Do đó, thương cha mẹ thì hãy để cha mẹ vui đùa với con cháu nhưng đừng để cha mẹ bị lệ thuộc về con cháu. Sự lệ thuộc đó dẫn đến một tiến trình tái sinh trong tương lai; khi nhắm mắt lìa đời, cơ sở thường đến sẽ là một nỗi bất hạnh.

Cha mẹ nào quá quẩn quýt với con cháu thì cha mẹ đó khó siêu sinh thoát hóa. Là con, chúng ta phải giúp cha mẹ an thân an tâm, buông bỏ mọi việc trong đời, sống hạnh phúc khi nhìn thấy con cháu mình nở nụ cười, biết đọc, biết viết, biết đi, biết hiếu thảo, biết làm việc có nghĩa, có kiến thức, có sức khỏe, v.v... Đừng trói buộc ông bà vào tình cảm đối với con cháu, bởi vì khi sự trói buộc được thiết lập thì cảnh giới tái sinh hoàn toàn không như ý muốn. Đó là điều chúng ta cần lưu tâm, để dành đời sống tuổi già với tinh thần và tâm linh.

## Truyền trao cho thế hệ sau

Truyền trao tất cả cho thế hệ sau để tập trung đầu tư đời sống tinh thần ở tuổi xế chiều là nhu cầu có ý nghĩa đối với người già. Người lớn tuổi thường ngồi nói với nhau: ***"Hồi đó tao từng thế này, từng thế nọ, sao bây giờ mà yếu kém!"***. Càng dùng cách nói và cách suy nghĩ như vậy, bản ngã càng được gia tăng. Chúng ta tiếc nuối về những cái không còn, năng lực của sự tiếc nuối là năng lực của tiêu cực giết chết tất cả những năng lực đang có ở hiện tại. Ngoài ra, những người khi nghe

chúng ta kể về quá khứ với một thái độ hãnh diện tự hào, họ sẽ cảm thấy mặc cảm, nhục chí. Cho nên cách thức người già truyền trao kinh nghiệm cho thế hệ trẻ là làm thế nào kích hoạt tiềm năng mà người trẻ có. Phải nói làm sao để những người trẻ vững chãi niềm tin, sống với những giá trị tiềm năng lớn nhất. Chúng ta phải trao cho họ chìa khóa để họ thành công bằng nỗ lực tích cực của chính mình. Đừng trù dập, đừng chỉ trích hay chê trách họ, làm như vậy họ bị bế tắc khi phải đối mặt với bản ngã mặc cảm, bản ngã tự ti. Bản ngã của những người lớn về công trạng chủ nghĩa và chạm với những bản ngã mặc cảm tự ti của những thế hệ kế thừa sẽ mang đến cho cuộc đời rất nhiều tang thương, do đó đừng bao giờ tạo ra những bế tắc của bản ngã và chạm.

Tuổi về già là tuổi dưỡng tinh thần. Ai ít con cháu, ít lo lắng, ít buồn thì người đó có cơ hội buông xả nhiều nhất, do đó phải hạnh phúc khi có những người thân mới, những nhịp cầu tình thương mới. Đừng buồn khi con cháu không đến thăm chúng ta. Bản chất của hạnh phúc không chỉ đơn thuần là mái ấm gia đình, mà nó còn là sự nghiệp, nhịp cầu nhân ái ở mọi nơi, ở những người khác tôn giáo, khác vùng miền, khác quốc gia dân tộc. Thiết lập tình thân đó thì tất cả những khoảng cách sẽ được rút ngắn hay xóa bỏ, chúng ta hãy hạnh phúc vì những điều này. Đôi khi phải cảm ơn vì sự bỏ rơi của người thân giúp tâm mình thư thái, không bị vướng víu tình cảm với con cháu ở tuổi về già. Mỗi ngày hãy đi dạo ra cánh đồng, trò chuyện với những người cùng hướng, cùng lý tưởng để học thêm, để giao lưu, đối tác.

Kinh A Di Đà có nói đến một sự kiện rất ấn tượng, những người được sinh về cảnh giới Cực lạc, mỗi ngày nhặt những cánh hoa tuyệt đẹp ở những cánh rừng rồi đi đây đó, tặng cho con người và cho cuộc đời. Họ mong rằng sự ứng xử, sự đối tác lời nói, việc làm, sinh hoạt nghề nghiệp của mọi người cũng giống như những cánh hoa tô thêm hương sắc cho cuộc sống. Hình ảnh hoa được hiểu với nhiều ý nghĩa, biểu tượng khác nhau: Hoa đạo đức, hoa tình thương, hoa từ thiện xã hội, hoa nhân ái,... Họ cống hiến cho cuộc đời rất nhiều hoa bằng những việc làm cụ thể. Chúng ta không thể nói suông rằng tôi thương cuộc đời, tôi

thương con người, mà không hề chia sẻ với con người. Tình thương đó chỉ là tình thương ngoại giao. Những người tái sinh về cảnh giới Cực lạc của đức Phật A Di Đà luôn sống bằng tình thương thật, bằng trái tim thật, bằng từ bi thật. Khi họ làm xong công việc hái hoa cúng dường, họ trở về ăn cơm, đi từng bước thanh thoi trên từng cánh đồng, từng ruộng lúa.

Từ đó, chúng tôi liên tưởng đến trung tâm Thạnh Lộc này, một vườn lan rất ấn tượng với nhiều hoa lan đẹp, đặc biệt vào mùa xuân, hoa đua nhau khoe hương sắc. Cứ sau mỗi giờ cơm, quý vị hãy đi bách bộ, hít thở không khí trong lành một cách nhẹ nhàng, chậm rãi. Từng bước vững chãi trên mặt đất, chúng ta sẽ thấy sự màu nhiệm của hạnh phúc đang có mặt với chúng ta. Hãy thở nhẹ nhàng bằng mũi, đừng thở bằng miệng vì nhiệt lượng sẽ mất đi. Trong sự hít thở thật sâu, thật nhẹ nhàng đó, quý vị cứ tâm niệm thế này: ***"Mỗi lần tôi hít thở một luồng không khí trong lành của vườn phong lan Trung tâm Thạnh Lộc, là tôi đã hít được sự an lành của cuộc sống, được ý nghĩa của cuộc đời. Tôi hít được hương thơm của hạnh phúc, được sự thanh thoi, buông xả không vướng bận với bất kì điều gì"***. Hãy cứ liên tưởng, quán tưởng hình ảnh, và hình dung hóa những điều đó đang thấm vào từng lớp thịt, buồng phổi, thần kinh, dòng cảm xúc, nhận thức và từng bước đi của mình. Tâm niệm như vậy là quý vị đang trở thành những vị thiền sư, những hành giả tạo ra hương thơm sức sống cho chính mình. Việc đó không đòi hỏi tiền bạc, chỉ đòi hỏi sự hít thở có ý thức, thì giá trị hạnh phúc bắt đầu có mặt.

Khi quý vị hít vào thật sâu, thở ra thật nhẹ nhàng bằng mũi, hãy nghĩ như thế này: ***"Tôi tổng khứ tất cả những trước khứ ra ngoài, tổng khứ tất cả những nỗi niềm bất hạnh, những hận thù, oán trách, những sự hiểu lầm, bức dọc, mặc cảm tội lỗi, sự bất hiểu của con cháu, sự quên lãng của xã hội đối với mình,..v.v..."*** Hãy tổng khứ tất cả chúng theo hơi thở nhẹ nhàng ra ngoài với tất cả sự hiểu biết và cảm thông. Đừng lưu giữ lại những nỗi niềm tiêu cực trong tâm và trong dòng cảm xúc của mình. Sau mỗi lần ăn cơm, quý vị đi bách bộ thì sức khỏe ngày càng gia tăng, chứng bệnh béo phì sẽ không bao giờ có mặt, bệnh cao huyết

áp tan biến, bệnh tim mạch sẽ giảm, và nhiều bệnh mỗi một, đau nhức của mùa lạnh sẽ không khổng chế.

Hạnh phúc tuổi già có mặt khi đối diện với tuổi già một cách có nghệ thuật, có phương pháp. Đây là cách thức thực tập hoàn toàn phi tôn giáo. Nó không nhất thiết liên hệ đến đạo Phật mà nó là sự thực tập của cuộc sống. Chỉ cần thực tập như vậy một cách có ý thức là chúng ta tăng cường thêm viên thuốc bổ cho cuộc đời. Mỗi lần chúng ta hít một hơi thở thật dài, ra và vào, chúng ta hãy nở một nụ cười trên môi, chúng ta hãy thâm niệm: ***“Khi nở một nụ cười, tôi có một an lạc; khi nở một nụ cười, tôi có một niềm vui. An lạc và niềm vui không cần giàu có, không cần tài sản, địa vị chức tước trong xã hội. Chỉ cần mở mắt để nhìn, chỉ cần lắng tai để nghe, chỉ cần khai tâm để thấy, tôi sẽ có tất cả những hạnh phúc cần thiết”***. Chăm sóc đời sống tinh thần ở giai đoạn xế chiều như vậy thì hạnh phúc tràn đầy mà chưa chắc những người trẻ có được may mắn như chúng ta. Cho nên, đừng tủi thân trách phận rằng bây giờ mình vô nghĩa, mình bị tuổi trẻ thay thế. Chúng ta phải trao cơ hội đóng góp cho thế hệ con cháu để họ trở thành những người như chúng ta trong quá khứ. Hãy mong rằng con cháu của mình thành công hơn mình gấp nhiều lần trong hiện tại, ***“Con hơn cha là nhà có phúc”***, con đóng góp hơn mẹ thì cuộc đời an vui. Nếu con cháu chúng ta giàu có, sung túc, an vui, thịnh vượng, làm được nhiều việc khó làm hơn chúng ta thì chúng ta phải biết rằng mình đã cống hiến cho cuộc đời tất cả những cánh hoa của hạnh phúc.

Trau dồi đời sống ở tuổi về già rất quan trọng. Nếu quý vị mỗi một sau khi đi bách bộ thì cứ ngồi xuống nhưng đừng khòm lưng. Thói quen của người lớn tuổi là ngồi theo thế mà mình muốn. Đừng ngồi chồm hổm cũng đừng ngồi chống gối vì những thế ngồi đó gây khó chịu cho chúng ta. Hãy ngồi thẳng lưng, làm việc thẳng lưng, đứng thẳng, vững chãi, không nên đứng một chân. Đứng lên ngồi xuống phải nhẹ nhàng để không có những phản ứng căng thẳng các dây thần kinh thuộc cơ bắp chúng ta. Quý vị có thể đứng trong thế trung bình tấn, hạ thấp người xuống, giữ lưng thẳng, hít thở thật đều với tâm niệm mà chúng tôi vừa đề

ngợi và gợi ý như trên. Đừng gắng gượng nếu sức khỏe không cho phép, đó là phương pháp hơn cả trăm liều thuốc bổ.

Ai mắc chứng bệnh suy thận, yếu thận, hay yếu gan, hãy cứ tập như vậy, quý vị sẽ cảm thấy phục hồi trong vòng mười lăm ngày mà không cần bất cứ thuốc thang gì. Cứ đứng trung bình tấn, hai tay chống vào hông, hạ người xuống nhẹ nhàng. Khi hạ xuống, chúng ta bắt đầu hít vào một hơi thở sâu, đứng lên chúng ta thở ra thật nhẹ nhàng bằng mũi. Tư thế chống như thế vẫn được giữ, lưng vẫn giữ thẳng, cứ tập như vậy. Người lớn tuổi, xương cốt không khỏe, chỉ khoảng sáu động tác là thấy mỗi một, mồ hôi xuất ra. Khi mỗi một, chúng ta nên dừng, đừng gắng sức. Sau đó tiếp tục tập, mỗi ngày tập từ năm đến mười lượt trong trạng thái không quá no, thì sức khỏe sẽ được cải thiện.

Sau khi tập xong, quý vị dùng lòng bàn tay áp sát vào vòng eo đến xương khu, tức vùng mông phía sau, cứ xoa thật mạnh. Động tác xoa là chúng ta đang truyền luồng khí dương tính vào cơ thể. Người bị chứng bệnh xương khớp hay chứng bệnh đau nhức tuổi già sẽ được phục hoạt chức năng của gan, đặc biệt là thận. Thận được xem như cột sống của sức khỏe, gan được xem như bộ lọc, phổi cũng là bộ lọc thứ hai. Ba bộ phận này phải được chăm sóc kỹ lưỡng thông qua từng động tác hít thở và tập luyện.

Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy, sức khỏe là tài sản lớn nhất của cuộc đời. Ngài không nói vàng bạc châu báu mà ngài nói sức khỏe. Có sức khỏe là có hạnh phúc, có sức khỏe là có tiền tài, có sức khỏe là có tất cả. Cho nên chăm sóc sức khỏe ở tuổi già là con đường chăm sóc tâm linh, là một trong những điều mà chúng ta không được quên. Đối diện với tuổi già bằng nghệ thuật, chúng tôi tin chắc quý vị đang sống một cuộc sống có ý nghĩa hơn, hạnh phúc hơn và mang hạnh phúc đó đến những người xung quanh.

# Mẹ Dạy Con

-----  
Sưu Tầm

**C**on Trai Hỏi: **“Vì Sao Quả Quýt Lại Có Múi?”** Người Mẹ Đã Dạy Con Một Đạo Lý Tuyệt Vời. Gia đình là trường học đầu tiên của trẻ nhỏ, và mỗi giây phút trong gia đình đều là cơ hội để cha mẹ dạy dỗ trẻ. Cha mẹ nên nắm bắt được thời cơ tốt và thích hợp, đem những đạo lý nhân sinh dạy cho trẻ để những đạo lý ấy ngấm sâu vào nội tâm của trẻ.

Mới đây trên trang mạng nước ngoài có đăng tải một câu chuyện hàm chứa phương pháp dạy dỗ tuyệt vời của một người mẹ như thế này:

Một buổi chiều mùa xuân, ánh mặt trời chiếu rọi trên những thảm cỏ xanh, có hai gia đình đưa những đứa trẻ đến công viên. Họ cùng ngồi trên những thảm cỏ ấy và vui chơi, trò chuyện.

Khi bọn trẻ đã thấm mệt sau một hồi đùa nghịch, mẹ của Đại Phong gọi chúng lại uống nước và ăn một chút hoa quả mà người lớn đã chuẩn bị từ trước. Lúc ấy, Đại Phong lấy ra một quả quýt to mọng nhưng lại không vội vàng ăn ngay mà trầm trầm hỏi mẹ: **“Mẹ ơi! Vì sao quả quýt lại cần phải bóc vỏ rồi mới được ăn ạ?”**

Mẹ Đại Phong ngẫm nghĩ một lát rồi nghiêm túc giảng giải: **“Con trai à! Đó là để nhấn nhủ với chúng ta rằng, khi làm bất cứ việc gì chúng ta cũng đừng nghĩ “không làm mà đòi được hưởng”, phải có trả giá, cố gắng làm việc mới có thành quả con ạ!”**

Đại Phong gật gật đầu, hỏi tiếp: **“Thế tại vì sao mà quả quýt lại chia thành từng múi từng múi mà không phải là một quả nguyên vẹn hả mẹ?”**

Mẹ Đại Phong nhìn con trai và nói: **“Con trai! Đó là để nói với chúng ta rằng, mặc dù mỗi người đều đã trả giá, cố gắng làm việc mới có được thành quả, nhưng thành quả mà mình đạt được thì không thể hưởng thụ một mình mà phải biết chia sẻ với người**

**khác. Nếu trong tay con có một quả quýt, con có thể chia thành các múi nhỏ để chia sẻ với người khác. Đó cũng là cách chia sẻ niềm vui của mình với những người xung quanh mình con ạ!”**

Đại Phong nghe xong lời dạy của mẹ như hiểu ra nhiều điều. Cậu bé cầm quả quýt đã bóc vỏ chạy nhanh ra chỗ các bạn chia cho mỗi người một múi. Các bạn và các em nhỏ, ai nấy đều cười tươi rạng rỡ nói: **“Cảm ơn, cảm ơn anh Đại Phong!”**

Em trai của Đại Phong vừa cầm múi quýt vừa chạy lại nói với mẹ: **“Mẹ ơi con quyết định sẽ không ghét anh Đại Phong nữa, sau này con cũng sẽ chia sẻ đồ ăn của mình cho mọi người, làm một đứa trẻ tốt như anh Đại Phong vậy!”**

Mẹ Đại Phong nhìn bọn trẻ đang đùa nghịch, nở nụ cười rạng rỡ.

Cách dạy dỗ của mẹ Đại Phong trong câu chuyện trên thật khiến nhiều người bội phục. Tuy rằng, nhiều bậc cha mẹ có thể chưa dạy dỗ như cách của mẹ Đại Phong, nhưng trong cuộc sống này, chúng ta vẫn có thể tận dụng cơ hội để dẫn dắt con cái mình.

Con cái thường hay ý lại vào cha mẹ; tính cách, ngôn ngữ và hành vi của cha mẹ sẽ ảnh hưởng đến cả đời của trẻ. Trong cuộc sống, cha mẹ cần lưu ý:



## 1. Đừng trút lên trẻ những sự tình không liên quan đến chúng

Cha mẹ sau khi về nhà, xin hãy nhắc nhở bản thân rằng, dù ở nơi công tác có xảy ra chuyện gì thì khi ở trước mặt trẻ phải quên hết những sự tình ấy. Bởi vì, người mà con cái cần là cha mẹ chứ không phải ông bà chủ. Cha mẹ ngàn vạn lần không nên đem những sự tình không liên quan để trút lên thân trẻ, bởi vì trẻ là người vô tội.

## 2. Đừng bỏ qua, xem thường cảm xúc của trẻ

Khi trẻ đang buồn hay giận dữ, trẻ sẽ rất khổ tâm trong lòng, cha mẹ đừng thể hiện thái độ coi nhẹ, xem thường hoặc nói với trẻ những câu như: ***“Không sao”, “Việc đó có gì quan trọng đâu”, “Con trai phải kiên cường mạnh mẽ chứ sao lại ủy khuất như vậy?”*** ...

Nếu cha mẹ dùng lời an ủi cứng rắn như vậy thì phải đi kèm với việc lý giải đầy đủ cho trẻ hiểu. Biện pháp thỏa đáng nhất chính là nói: ***“Mẹ cũng cảm thấy buồn và khó chịu, chúng ta hãy cùng nhau suy ngẫm xem có biện pháp nào để giải quyết việc này tốt hơn không nhé!”***

## 3. Đừng coi thường vấn đề của trẻ

Khi trẻ hỏi cha mẹ: ***“Việc này làm thế nào hả mẹ?”*** hay những câu đại loại như vậy, nếu cha mẹ nói: ***“Việc ấy mà con cũng phải hỏi sao?”*** hay ***“Việc thế này mà con cũng không biết à?”*** thì trong lòng trẻ sẽ sinh ra một khoảng cách và cảm giác sợ hãi.

## 4. Đừng lúc nào cũng nói cha mẹ không có thời gian

Cha mẹ nên dành thời gian để ở bên trẻ, cầu nối giữa cha mẹ và con cái chính là trò chuyện. Cha mẹ muốn biết con vui vẻ hay buồn chán thì phải lắng nghe trẻ tâm sự, sau đó cùng tìm ra ý tưởng để chia sẻ, giúp đỡ trẻ. Đây cũng là cách tăng cường sự gắn kết giữa cha mẹ và con cái.

Giáo dục gia đình là nền tảng thành tựu nên cả đời trẻ. Lúc trẻ còn ở tuổi nhi đồng, cha mẹ cấp cho trẻ thứ gì thì tương lai trẻ sẽ tặng lại thứ đó. Cho nên, các bậc cha mẹ, xin hãy đừng xem nhẹ lời nói và cử chỉ của mình.



# Bức Thư Của Abraham Lincoln

-----  
*Sưu Tầm*

Kính gửi Thầy !

Con tôi sẽ phải học tất cả những điều này, rằng không phải tất cả mọi người đều công bằng, tất cả mọi người đều chân thật. Nhưng xin Thầy hãy dạy cho cháu biết: cứ mỗi một kẻ vô lại ta gặp trên đường phố thì ở đâu đó sẽ có một người chính trực; cứ mỗi một chính trị gia ích kỷ ta sẽ có một nhà lãnh đạo tận tâm.

Xin thầy hãy dạy cháu biết cứ mỗi kẻ ghét bỏ ta thì ta lại tìm thấy một người bạn. Bài học này sẽ mất nhiều thời gian, tôi biết, nhưng xin thầy hãy dạy cho cháu hiểu rằng một đồng đô la kiếm được do công sức lao động của mình bỏ ra còn quý giá hơn nhiều so với năm đô la nhặt được trên hè phố.

Xin thầy hãy dạy cho cháu biết cách chấp nhận thất bại và cách tận hưởng niềm vui chiến thắng.

Xin hãy dạy cháu tránh xa sự đổ kỵ. Xin dạy cho cháu biết được bí quyết của niềm vui thầm lặng. Dạy cho cháu biết được rằng những kẻ hay bắt nạt người khác nhất là những kẻ dễ bị đánh bại nhất.

Xin hãy giúp cháu nhìn thấy thế giới kỳ diệu của sách nhưng cũng cho cháu có đủ thời gian để lặng lẽ suy tư về sự bí ẩn muôn thủa của cuộc sống: đàn chim tung cánh bay trên bầu trời, đàn ong bay lượn trong nắng và những bông hoa nở ngát bên đồi xanh.

Xin thầy hãy dạy cho cháu biết rằng thà bị điểm kém còn hơn gian lận trong thi cử.

Xin hãy tạo cho cháu có niềm tin vào ý kiến riêng của bản thân, cho dù tất cả mọi người xung quanh đều cho rằng ý kiến đó hoàn toàn sai lầm.

Xin hãy dạy cho cháu biết cách đối xử dịu dàng với những người hòa nhã, và cứng rắn với những kẻ thô bạo.

Xin tạo cho cháu sức mạnh để không chạy theo đám đông khi tất cả mọi người đều chạy theo thời thế.

Xin hãy dạy cho cháu biết, phải lắng nghe tất cả mọi người, nhưng cũng xin thầy dạy cho cháu biết cần phải sàng lọc lấy những gì tốt đẹp.

Xin hãy dạy cho cháu biết cách mỉm cười khi buồn bã.

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng không có sự xấu hổ trong những giọt nước mắt.

Xin hãy dạy cho cháu biết đừng chế giễu những kẻ yếu thế và cản trở trước sự ngọt ngào đầy cảm bấy.

Xin hãy dạy cho cháu rằng có thể bán cơ bắp và trí tuệ cho người trả giá cao nhất, nhưng không bao giờ cho phép ai ra giá mua trái tim và tâm hồn mình.

Xin hãy dạy cho cháu biết ngoảnh tai làm ngơ trước một đám đông gào thét... và đứng thẳng người bảo vệ những gì cháu cho là đúng.

Xin hãy đối xử với cháu nhẹ nhàng nhưng đừng vuốt ve nuông chiều cháu, bởi vì chỉ có sự thử thách của lửa mới tôi luyện nên một con người cứng rắn.

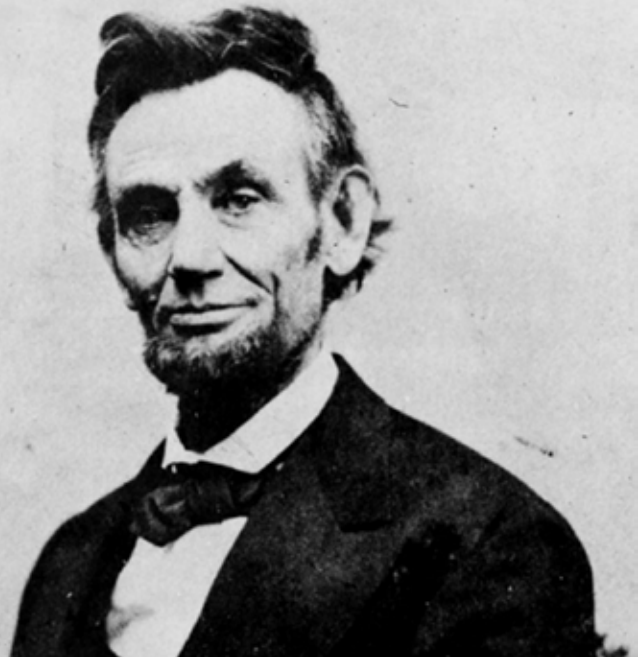
Xin hãy giúp cháu có được sự can đảm để không dung thứ sự sai trái, và giúp cho cháu có đủ sự bền chí để là người dũng cảm.

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng, cháu phải luôn có niềm tin tuyệt đối vào bản thân, bởi vì khi đó cháu sẽ có niềm tin tuyệt đối vào nhân loại. Ấy quả là một yêu cầu quá lớn, tôi biết, thưa thầy.

Nhưng xin thầy cố gắng hết sức mình, nếu được vậy con trai tôi quả là một cậu bé hạnh phúc và may mắn!

**“The best way  
to predict  
the future  
is to  
create it.”**

Abraham Lincoln



## CHÙA TỪ HẠNH

385 S Puunene Ave - Kahului, HI 96732 Tel: 808-873-8654; 714-722-7893

Email: [chuatuhanh@gmail.com](mailto:chuatuhanh@gmail.com)

## TÂM THƠ

### “CÔNG ĐỨC XÂY DỰNG CHÁNH ĐIỆN CHÙA TỪ HẠNH ĐẢO MAUI, HAWAII”

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính bạch Chư Tôn Đức Tăng Già chứng minh.

Kính thưa Quý ân nhân, Quý đồng hương Phật tử.

Chùa Từ Hạnh có được hôm nay là nhờ Thập phương chư Phật, chư Thiên Long Hộ Pháp gia hộ; chư Tôn Đức xa gần thương tưởng luôn khích lệ, động viên và yểm trợ tinh thần. Hơn thế nữa là sự đóng góp nhiệt thành bằng tịnh tài, tịnh vật của quý đồng hương Phật tử. Nhờ sự yểm trợ của quý ân nhân, chúng tôi đã mua được ngôi nhà nhỏ vào năm 2000. Cũng từ đó, Chùa Từ Hạnh đã hình thành. Ngôi chùa là một căn nhà nhỏ khiêm tốn có hai phòng, được xây dựng năm 1920. Tính đến năm 2016 thì đã... 96 tuổi!!! Trải qua thời gian dài với bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông... Theo thời gian kèo cột, đòn tay của mái nhà đã bị một mối ăn mục nát!!!



Chùa hư đột nhiên, chúng tôi hằng thao thức làm sao trùng tu lại được ngôi chùa nhỏ này để có nơi cho Phật tử sinh hoạt. Và chúng tôi có nhờ kiến trúc sư James Padgett phát tâm vẽ giúp chùa. Sau thời gian chờ đợi, đến hôm nay chùa được County cấp giấy phép. Thật là một niềm vui vô cùng lớn lao của chúng tôi, khi niềm mơ ước trùng tu ngôi Tam Bảo chùa Từ Hạnh đã được như nguyện.



Với tâm nguyện tha thiết xây dựng một mái chùa để có nơi cho dân cư trong Đảo về tu học, để gia đình có được đời sống an vui hạnh phúc, con cháu được nuôi dưỡng nền đạo đức tâm linh.

Chúng tôi rất mong những tấm lòng hảo tâm của quý Phật tử, quý đồng hương xa gần góp vài viên gạch, vài khúc gỗ, mỗi người chung một bàn tay để cho ngôi Tam Bảo Chùa Từ Hạnh sớm được thành tựu viên mãn.

Nhờ sự gia tâm của chư Tôn đức, sự phát tâm cúng dường của quý vị đồng hương Phật tử là niềm mong ước vô biên, là sự khích lệ tinh thần trùng hưng Chánh Pháp. Tất cả những công đức có được xin nguyện hồi hướng cho quý đồng hương, Phật tử, cùng gia quyến được vô lượng phước lành.

Kính chúc chư Tôn Đức pháp thể khinh an, Tuệ đăng thường chiếu.

Kính chúc quý đồng hương Phật tử thân tâm an lạc, vạn sự cát tường.

Nam Mô Công Đức Lâm Bồ Tát!

Chùa Từ Hạnh, ngày 01 tháng 02 năm 2016

Kính thư,



Tỳ-kheo-ni Thích Nữ Huệ Hảo

Tỳ-kheo-ni Thích Nữ Chân Vị

*Mọi đóng góp khấu trừ được miễn thuế theo luật định*

**Số Tax ID Chùa Từ Hạnh: 99-034-2144**

*Mọi chi phiếu xin gửi về Chùa Từ Hạnh 385 S Puunene Ave, Kahului, HI 96732*

# Những Điều Đáng Nhớ Trong Cuộc Sống

-----  
Sưu Tầm

1. Nỗi giận là trạng thái cái lưỡi làm việc nhanh hơn cái đầu.
2. Bạn không thể thay đổi quá khứ, nhưng có thể huỷ hoại hiện tại bằng cách quá lo lắng cho tương lai.
3. Hãy yêu thương đi, rồi bạn chắc chắn sẽ được đáp lại!
4. Cuộc sống luôn ban tặng những điều tốt đẹp nhất cho những ai biết nhẫn nại.
5. Tất cả nụ cười đều có chung một ngôn ngữ.
6. Cái ôm là món quà lớn... ta có thể cho đi bất cứ lúc nào và dễ dàng được đáp lại.
7. Mọi người cần được yêu thương..., nhất là khi họ không xứng đáng với điều đó.
8. Thước đo của cái của một người là những gì anh ta đã cống hiến cho đời.
9. Tiếng cười là mặt trời của cuộc sống.
10. Ai ai cũng đẹp, có điều không phải ai cũng nhận ra nó.
11. Điều quan trọng cho bậc cha mẹ là sống theo những gì họ dạy.
12. Cảm ơn cuộc sống về những gì bạn có, tin cuộc sống về những gì bạn cần.
13. Nếu bạn tiếc nuối ngày hôm qua và lo lắng ngày mai, bạn sẽ không có ngày hôm nay để cảm tạ.
14. Người bình thường nhìn hình thức, người thông thái nhìn nội tâm.
15. Sự lựa chọn của bạn ngày hôm nay sẽ có tác động đến ngày mai.
16. Dành thời gian để cười, bởi đó chính là điệu nhạc của tâm hồn.
17. Nếu có ai nói xấu bạn, hãy sống làm sao để không ai tin điều đó!
18. Kiên nhẫn là khả năng bạn hãm phanh, khi bạn có cảm giác như đang tăng tốc.
19. Tình yêu thương sẽ vững chắc, sau khi trải qua những xung đột.



20. Điều tốt nhất cha mẹ có thể làm cho con cái là yêu thương nhau.
21. Những lời nói không tốt không làm gãy xương, nhưng có thể làm vỡ trái tim ta.
22. Để thoát khỏi gian nan, chỉ có cách đi xuyên qua nó.
23. Yêu thương là từ duy nhất có thể chia mà không bị giảm.
24. Hạnh phúc được tăng lên nhờ những người xung quanh, nhưng không phụ thuộc vào họ.
25. Với 1 phút bạn nổi giận, bạn mất đi 60 giây hạnh phúc mà không thể nào lấy lại được.
26. Làm bất cứ việc gì với hết khả năng, cho những ai bạn có thể, với những gì bạn có, và ở nơi nào bạn đang đứng.
27. Hãy đến nơi bạn thích, hãy trở thành người mà bạn muốn. Bởi lẽ, bạn chỉ có một cuộc đời và một cơ hội để thực hiện.
28. Đừng xem trọng bề ngoài vì nó có thể đánh lừa bạn. Đừng xem trọng sự giàu sang vì nó có thể mất dần. Hãy đến với người biết làm bạn cười, vì chỉ có nụ cười mới biến ngày buồn thành vui. Chúc bạn tìm được người như thế.
29. Có những lúc trong cuộc đời, bạn nhớ một người đến nỗi chỉ muốn kéo người ấy ra khỏi giấc mơ để ôm chặt lấy. Chúc bạn có được người ấy.
30. Hãy đến nơi bạn thích, hãy trở thành người mà bạn muốn. Bởi lẽ, bạn chỉ có một cuộc đời và một cơ hội để thực hiện tất cả những gì mong mỏi. Chúc bạn có lòng can đảm.
31. Chúc bạn có đủ hạnh phúc để được dịu dàng, đủ từng trải để được mạnh mẽ, đủ nỗi buồn để biết cảm thông, đủ hy vọng để biết hạnh phúc.
32. Khi cánh cửa hạnh phúc đóng lại, một cánh cửa khác sẽ mở ra. Thường bạn sẽ ngấm mãi cánh cửa đóng lại để rồi không thấy cánh cửa đang mở ra. Chúc bạn nhận ra cánh cửa của mình.
33. Người bạn tốt nhất là người có thể im lặng cùng bạn khi ngồi ngoài hiên, để rồi khi quay đi, bạn cảm thấy như vừa được trò chuyện thật thích thú. Chúc bạn có nhiều bạn bè.
34. Bạn sẽ chẳng biết mình đang hưởng gì nếu không mất nó. Bạn sẽ chẳng mong mỏi gì nếu không mất nó. Chúc bạn không biết để không chịu đau khổ như thế.
35. Luôn đặt mình vào vị trí của người khác. Nếu trong vị trí đó, bạn thấy đau, có lẽ người kia cũng sẽ cảm thấy như vậy.
36. Một lời bất cần có thể gây bất hoà. Một lời độc ác có thể làm hỏng cả cuộc đời. Một lời đúng lúc có thể làm giảm căng thẳng. Một lời yêu thương có thể đem lại hạnh phúc. Chúc bạn biết cách điền vào chỗ trống của cuộc đời.

# Cảm Ơn

-----  
*Suru Tầm*

**B**iết ơn là phẩm chất cao quý của một tâm hồn đẹp. Chính vì vậy mà có rất nhiều truyện kể được lưu truyền để nhắc nhở chúng ta rằng: Làm người, cần có lòng biết ơn!

Có một câu chuyện kể rằng:

Xưa có một hành khách bước đơn độc trên chặng đường xa. Khi đã quá mệt mỏi và kiệt quệ, anh nằm xuống và ngủ một giấc ngon lành trên thảm cỏ ven đường. Không lâu sau, một con rắn độc từ trong bụi cỏ chui ra và bò về phía người độc hành này.

Khi con rắn chuẩn bị cắn người khách đang ngủ, bỗng một người đi ngang qua đó, kịp thời đánh chết con rắn độc rồi đi tiếp. Người độc hành vẫn ngủ say sưa mà không hề biết chuyện gì đang diễn ra. Cho đến cuối cuộc đời, anh vẫn không hay biết rằng mình đang sống trong ân huệ của người qua đường vô danh thuở nọ...

Có thể vị khách độc hành không hề biết đến ơn cứu mạng ấy, và người qua đường cũng đã quên từ lâu, nhưng sự tình này đều ghi dấu trong Trời Đất.

Lại cũng có chuyện như thế này:

Một hôm, người chồng trở về nhà. Lúc đó trời đã khuya lắm rồi, nhưng chiếc đèn bên hiên nhà vẫn sáng rực, chiếu rọi một đoạn đường phía ngoài ngôi nhà. Anh cho rằng vợ mình ngủ quên, định bụng vào trong nhà tắt đèn, nhưng không ngờ lại bị vợ cản lại. Anh chưa kịp hỏi nguyên do thì chị vợ đã chỉ tay ra ngoài cửa sổ cho chồng nhìn.

Ven đường bên ngoài cửa sổ là một chiếc xe ba bánh chở đầy rác. Ngay cạnh đó, một cặp vợ chồng đang ngồi nghỉ dưới ánh đèn ấm áp bên hiên nhà. Họ vừa nói vừa cười, và cùng nhau ăn chút gì đó để lót dạ đêm khuya.

Nhìn thấy cặp vợ chồng ấy đang chuyện trò vui vẻ dưới ánh đèn, cả anh và vợ đưa mắt nhìn nhau rồi nhẹ nhàng rút lui. Có lẽ hai vợ chồng người thu gom rác ấy sẽ vĩnh viễn không biết rằng, ở đâu đó trong thành phố này, có một ngọn đèn vẫn hàng đêm vì họ mà thấp sáng.

Và bạn thấy đấy, có những sự giúp đỡ diễn ra trong âm thầm và lặng lẽ. Vậy có sao cứ phải đợi đến khi mắt thấy, tai nghe rồi chúng ta mới biết ơn trong lòng?

Bởi vì, có những **“cho đi”** không bao giờ mong chờ bạn đền đáp. Có những **“giúp đỡ”** không bao giờ chờ bạn nói **“Cảm ơn!”**

Vì vậy, hãy cứ biết ơn cuộc đời này và hãy dùng lòng cảm ơn để đối đãi với tất cả mọi người xung quanh bạn.



## **Và đừng quên rằng:**

Không biết trân quý, có núi tiền cũng chẳng thể vui tươi.

Không biết khoan dung, có bạn bè rồi cũng rời ra.

Không biết cảm ơn, có tài giỏi cũng chẳng thể thành công.

Không biết hành động, có thông minh cũng chẳng thể viên dung.

Không biết hợp tác, có làm việc chăm chỉ cũng không thành đại sự.

Không biết tiết kiệm, có kiếm nhiều tiền cũng không thể phú quý.

Không biết thỏa mãn, có nhiều tiền cũng không thể hạnh phúc.

Không biết dưỡng thân, có trị liệu cũng chẳng thể trường thọ.

## **Hãy nhớ:**

*Có một thứ không thể lợi dụng: Đó chính là thiện lương.*

*Có một thứ không thể gian dối: Đó chính là tình cảm.*

*Có một thứ không thể lừa gạt: Đó chính là sự chân thành.*

*Có một thứ không thể thiếu: Đó chính là bạn bè.*

*Có một thứ không thể tha thứ: Đó chính là phản bội.*

*Có một thứ không thể cứu được : Đó chính là tuyệt vọng.*

*Có một thứ không thể bội quên : Đó chính là cảm ơn.*

Minh Vũ

Chúng ta còn  
biết ơn  
Chúng ta còn  
hạnh phúc

# Ngôi Nhà Thực Sự Của Chúng Ta

-----  
Ajahn Chah

**G**ìờ bà hãy nhất tâm lắng nghe một cách tôn kính Giáo Pháp này. Khi tôi nói, bà hãy chú tâm lắng nghe từng chữ tôi nói, cứ như bà đang nghe Đức Phật đang nói với bà vậy. Hãy nhắm mắt lại và thả lỏng thân thể, tập trung tâm trí và hợp thành nhất-tâm. Nhẹ nhàng để cho Tam Bảo của trí tuệ, chân lý và sự thanh tịnh an trú trong tâm mình để thể hiện lòng tôn kính Phật, Bạc Toàn Giác.

Bữa nay tôi đến thăm bà, nhưng không mang đến thứ gì, chỉ mang Giáo Pháp, đó là những lời dạy của Đức Phật. Mong bà hiểu rằng ngay cả Đức Phật, với đức hạnh vô lượng, cũng không tránh khỏi cái chết. Khi Phật đã già, Phật từ bỏ thân mình và buông bỏ mọi gánh nặng của nó. Giờ đến phiên bà, bà cũng nên biết hài lòng mãn nguyện với những năm tháng bà đã sống dựa vào thân xác này. Bà phải thấy như vậy đã là đủ.

Giống như những đồ dùng trong nhà bà đã dùng lâu ngày—nào chén, đĩa, ly, chảo và vôn vôn—khi bà mới mua về, chúng còn mới sáng, nhưng sau một thời gian dùng chúng đã mòn cũ. Một số

cái đã hư luôn, một số cái đã quăng bỏ và những cái đang còn cũng đã mòn, cũ, hư hao, lỏng lẻo. Và đó là bản chất tự nhiên của chúng. (*Chúng mới rồi cũ, chắc đẹp rồi cũng hư hoại*). Thân này của bà cũng vậy... nó đã liên tục thay đổi từ khi bà mới được sinh ra, từ trẻ, lớn lên, và giờ nó đến lúc già yếu. Bà phải chấp nhận điều này. Phật đã nói rằng các điều kiện tạo cho thân này tồn tại, bao gồm những điều kiện bên trong thân và bên ngoài, đều không phải là cái **'ta'** hay là **'của ta'**. Bản chất của những điều kiện đó là luôn luôn thay đổi. Hãy suy xét về sự thật này một cách thấu suốt.



If you let go a little you will have a little happiness. If you let go a lot you will have a lot of happiness. If you let go completely you will be free.

— Ajahn Chah —

AZ QUOTES

Thân này chỉ là một đồng thịt đang nằm chờ tan hoại. Sự thật về thân này là thực, là hiện thực trước mắt. Lời dạy của Đức Phật là đúng một cách phi thời gian, rằng thân này luôn biến đổi và hư hoại. Đức Phật đã dạy chúng ta phải suy xét về điều này theo đúng với lẽ tự nhiên của thân này. Chúng ta cần phải biết chấp nhận và bình an với thân này dù nó đang khỏe mạnh hay bệnh yếu. Giờ thân xác bà bắt đầu bệnh đau và tàn hoại theo tuổi già thì cũng đừng cố cưỡng lại, đừng để tâm bị hư hoại theo thân xác. Tách ly tâm ra. Dồn năng lượng vào tâm để nó nhận ra sự thật của quy luật tự nhiên. Đức Phật đã nói rõ **“tàn hoại và tan rã”** là bản chất của thân này, không có cách nào khác. Sau khi sinh ra nó già đi, và bệnh đau, và cuối cùng chết. Thân của ai cũng vậy. Đây là sự thật mà bà hiện đang chứng kiến. Hãy nhìn vào thân này bằng sự hiểu biết và nhận thức được điều đó.

Nếu nhà bà đang bị ngập lụt hay bị cháy sập thì nhảy đừng nhảy theo vào ngôi nhà, hãy giữ lấy mình. Hãy biết buông bỏ, khi nhà bị ngập lụt, ta không nên bị ngập theo nó. Khi nhà bị cháy, ta không nên nhảy vào bị cháy theo nó. Nhà là nhà, ta là ta. Đó là lúc cần phải biết buông bỏ. Cũng như lúc này, thân đã sắp bị hư hoại, hãy buông bỏ nó, đừng ràng buộc với nó nữa. Chỉ giữ tâm.

Bà đã sống nhiều năm rồi. Mắt bà đã nhìn thấy nhiều hình sắc, tai đã nghe nhiều âm thanh, bà đã trải nghiệm nhiều thứ. Và tất cả những trải nghiệm đó chỉ là những trải nghiệm. Bà đã từng ăn những thứ ngon, và tất cả những vị ngon đó chỉ là những vị ngon, chẳng có gì hơn. Những thứ dở thì vị dở, và những vị dở đó chỉ là vị dở, chẳng có gì hơn. Nếu mắt nhìn thấy những hình sắc đẹp thì đó chỉ đơn giản là những hình sắc đẹp. Những hình sắc xấu cũng chỉ là những hình sắc xấu. Tai nghe những âm thanh nhạc điệu hay, và đó chỉ là những âm thanh. Âm thanh khó nghe chói tai, thì cũng chỉ là những âm thanh.

Đức Phật đã nói tất cả mọi chúng sinh trên thế gian, dù giàu hay nghèo, dù cao hay thấp, cũng đều không thể giữ lâu được một trạng thái duy nhất nào đó của mình. Bởi vì mọi thứ liên tục thay đổi và biến hóa. Đó là sự thật về sự sống

mà chúng ta chẳng thể nào làm gì để chống lại. Nhưng Phật nói rằng: điều chúng ta có thể làm là suy xét (*chánh niệm*) về thân và tâm để nhìn thấy tính chất vô chủ và phi nhân của chúng, để thấy rằng thân và tâm không phải là cái **‘ta’** hay cái **‘của ta’** nào hết. Chúng ta chỉ có mỗi một hiện thực tạm bợ và có điều kiện. Giống như ngôi nhà này của bà là chỉ về mặt danh nghĩa. Bà không thể mang nó theo đến nơi nào. Cũng như của cải, tài sản và gia đình con cháu—là của bà chỉ là về mặt danh nghĩa. Chúng không thực sự thuộc về bà, chúng thuộc về bản tính tự nhiên của chúng.

Sự thật này không phải chỉ dành cho bà, mọi người khác cũng như bà—thậm chí Phật và những vị thánh tổ cũng chịu chung tình cảnh như bà. Phật và các vị thánh nhân chỉ khác chúng ta một chỗ—đó là họ biết chấp nhận đường lối tự nhiên của vạn vật trên thế gian. Họ nhìn thấy điều đó là tự nhiên, không thể khác được. (*Thân sinh, bệnh, chết là chuyện bình thường theo lẽ của tự nhiên*).

Do vậy, Phật khuyên dạy chúng ta điều tra và xem xét thân, từ gót chân đến đỉnh đầu, rồi từ đầu đến chân. Nhìn vào thân thể. Bạn thấy được những thứ gì? Bạn có tìm ra một thực thể cố định nào trong đó không? Không, toàn bộ thân thể đang lão hóa và tàn hoại dần dần theo thời gian. Phật đã dạy chúng ta phải nhìn thấy rằng thân này không thuộc về chúng ta. Thân cứ tự nhiên lão hóa và tàn hoại theo từng ngày theo lẽ tự nhiên của nó, bởi tất cả mọi thứ duyên hợp nên thân này là luôn luôn thay đổi. (*Ta muốn nó không già không bệnh, nhưng nó có chịu nghe ta đâu. Do vậy, nó đâu phải là ta hay là của ta!*). Bạn đâu thể làm gì khác để trẻ mãi không già hoặc để sống thọ ngàn năm. Thực ra thân là vậy, đâu có gì sai trái, thân là sinh, lão, bệnh, chết mà. Thực ra thân này không gây ra đau khổ mà chính cách nghĩ sai lầm của chúng ta mới gây ra khổ đau. (*Thân thì sinh, già, chết theo đúng lẽ tự nhiên của nó; còn ta thì lại muốn thân không già, không bệnh, không chết. Vì cái ta muốn là trái lẽ tự nhiên nên cái muốn đó không thể có được, và do vậy ta khổ đau*). Khi bạn nhìn vấn đề nào một cách sai lầm thì bạn sẽ phản ứng sai lầm theo, và chuốc lấy khổ. Đó là sự ngu mờ.

Giống như sông. Nước chảy tự nhiên từ cao xuống thấp, nó chẳng bao giờ chảy ngược từ thấp lên cao. Đó là bản chất của nó. Nếu một người đến đứng bên bờ sông và muốn nước sông chảy ngược lên, thì người đó đúng là kẻ ngu. Cứ nghĩ ngược ngạo như vậy thì người đó không thể có sự bình an trong tâm. Người đó sẽ khổ vì cách nhìn sai lầm (*tà kiến*) như vậy, đó là cách nghĩ ngược lại với lẽ tự nhiên. Nếu ông ta có cách nhìn đúng đắn (*chánh kiến*), ông ta sẽ biết được nước chảy từ cao xuống thấp. Nếu không biết chấp nhận quy luật tự nhiên, ông ta sẽ luôn bị rối trí, thất vọng, bức tức, bất mãn suốt thời gian cuộc đời.

Cũng như quy luật thân này tồn tại từ trẻ đến già và từ già đến chết. Đừng bao giờ mong cầu nó tồn tại từ già đến trẻ, đó không phải là điều ta có khả năng làm được. Thân thì dần dần già đi và tan rã, do vậy không nên dính chấp và bám vào nó. Đừng dính chấp vào thứ gì. Hãy lấy cảm giác buông bỏ làm nơi nương tựa. Cứ luôn thiền tập ngay cả khi mình mệt mỏi và đuối sức. Hãy để tâm hướng vào hơi thở. Hít thở sâu vào vài hơi thở, sau đó thiết lập sự chú tâm vào hơi thở vào ra, niệm chữ Bud-dho [Đức-Phật] theo hơi thở, vào-ra, vào-ra. Khi mệt mỏi thì ta càng nhìn thấy những sự vi tế và càng dễ tập trung tâm, nhờ đó ta có thể xử lý những cảm giác đau đớn khi chúng khởi sinh. Khi cảm thấy đau nhức thì ngừng suy nghĩ về nó, dồn tất cả tâm trí vào một chỗ, hội tụ tâm và hướng tâm hơi thở, nhận biết hơi thở vào-ra. Cứ tiếp tục niệm thầm chữ Bud-dho, Bud-dho [Đức-Phật, Đức-Phật].

Hãy buông bỏ mọi thứ bên ngoài. Đừng đeo giữ những ý nghĩ về con cái, người thân; đừng nắm giữ bất cứ điều gì. Buông bỏ. Hãy để tâm hợp nhất lại thành một điểm duy nhất (*nhất điểm*) và cái tâm đó an trú cùng với hơi thở. Lấy hơi thở làm đối tượng duy-nhất để nhận biết. (*Không còn nhận biết điều gì khác ngoài hơi thở*). Tập trung vào hơi thở cho đến khi tâm trở nên vi tế, cho đến khi những cảm giác không còn quan trọng nữa, và nó tạo nên một sự minh mẫn rõ ràng và sự tỉnh thức ở bên trong. Những cảm nhận đau khổ sẽ tự chúng biến mất.

Nói cho dễ hơn, ta cứ nhìn vào hơi-thở như cách nhìn những người thân bước vào nhà thăm ta. Khi những người thân đi ra, ta cũng theo nhìn tiễn họ đi ra. Theo dõi hơi thở đi ra giống như tiễn người thân ra khỏi cổng nhà. Theo dõi hơi thở vào cũng như đón người thân từ cổng nhà vào tận trong phòng khách. Khi hơi thở còn thô mạnh, ta biết nó là hơi thở thô mạnh. Khi hơi thở là vi nhẹ, ta biết hơi thở là vi nhẹ. Khi hơi thở từ từ trở nên vi nhẹ, ta tiếp tục theo dõi hơi thở, đồng thời giữ tâm tỉnh thức và tỉnh giác về nó. Cuối cùng hơi thở sẽ biến mất luôn và tất cả những gì còn lại là cảm giác tỉnh-thức. Chỗ này được gọi là đang gặp Phật. Ta có được một sự tỉnh giác rõ rệt và tỉnh thức được gọi là Bud-dho, là Phật, là cái **“người biết”**, là **“người tỉnh thức”**, là **“người phát sáng”**, là **“người giác ngộ”**. Chỗ này là đang gặp Phật, đang thấy Phật và an trú cùng với Phật, an trú cùng với sự thấy biết và sự rõ ràng (*tri kiến và minh sát*). Chỉ có Đức Phật lịch sử đã qua đời. Còn vị Phật đích thực, vị Phật thấy biết rõ ràng và thấu suốt, vẫn đang được chúng ta trải nghiệm và chứng ngộ ngày nay. (*Đó là chứng ngộ Phật tính*). Và nếu ta đạt đến Phật tính, thì tâm trở thành một với ta.

Do vậy, thưa bà, hãy buông bỏ tất cả, hãy đặt hết tất cả xuống, từ bỏ hết tất cả, chỉ giữ lại sự hiểu biết. Đừng để bị đánh lừa bởi những âm thanh hay cảnh sắc trong khi đang tu tập cái tâm. Bỏ hết tất cả chúng. Đừng nắm giữ điều gì, đừng dính theo thứ gì, chỉ an trú cùng với sự tỉnh-giác đã hợp nhất này. Đừng lo nghĩ về quá khứ hay tương lai, cứ tĩnh tại và bà sẽ đi đến một nơi **“không còn tiến, không còn lùi, không còn đứng lại”**, không còn gì cả, không còn bất cứ thứ gì để nắm giữ hay dính chấp vào nó. Tại sao? Bởi vì không còn cái **‘ta’** hay **‘của ta’** nào cả, không còn tự ngã. Tất cả đã biến mất. Đức Phật đã dạy chúng ta hãy trút bỏ hết tất cả mọi thứ theo cách như vậy, không còn mang theo mình bất cứ thứ gì... để có thể thấy biết. Và sau khi đã thấy biết, tiếp tục buông bỏ. Và buông bỏ đến tận cùng.

Thấy biết Giáo Pháp, là con đường dẫn đến sự thoát khỏi vòng luân hồi sinh-tử, đó là trách nhiệm mà tất cả chúng ta phải tự mình làm cho mình. Do vậy, hãy cố gắng buông bỏ và hiểu biết những giáo lý của Phật. Đặt hết nỗ lực vào tập quán xét



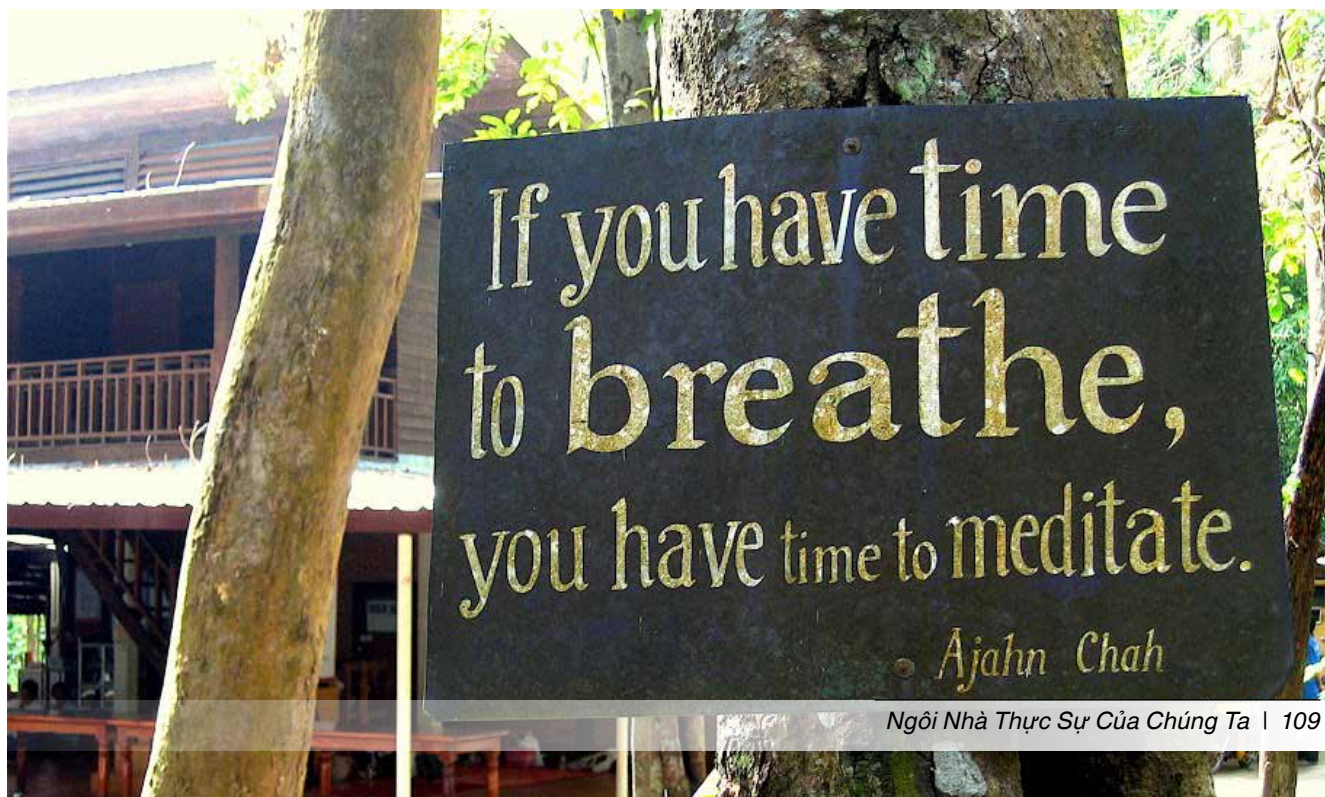
và chánh niệm. Đừng lo toan về gia đình. Hiện tại, con cái người thân vẫn là như vậy, nhưng sau này họ cũng giống như bà thôi. *(Rồi họ cũng già, bệnh, chết thôi, không khác được)*. Không một ai trên thế gian này có thể thoát được số phận chung đó. Đức Phật nói hãy buông bỏ tất cả những thứ, chúng không phải là một thực thể gì hay một cái gì thực để chúng ta nương tựa. *(Tất cả chỉ là phù du, tạm bợ, đừng nương tựa vào thứ gì, kể cả thân mình)*. Nếu bà bỏ xuống tất cả mọi thứ, bà sẽ tự nhiên nhìn thấy sự thật. Còn nếu bà không buông bỏ được, bà sẽ không thấy được sự thật. Cách tu tập là như vậy, tất cả mọi thứ là như vậy. Và mọi thứ sinh diệt đều xảy ra giống nhau đối với tất cả mọi người trên thế gian. Đừng nắm giữ hay dính chấp vào bất cứ thứ gì.

Ngay cả khi bà thấy mình đang suy nghĩ, điều đó cũng tốt nếu bà biết mình suy nghĩ một cách khôn khéo. Đừng nghĩ một cách ngu xuẩn. *(Đừng nghĩ quẩn. Đừng nghĩ ngược ngạo với lẽ tự nhiên)*. Nếu có nghĩ về con cái, hãy nghĩ một cách khôn khéo, chứ không phải nghĩ quẩn một cách ngu xuẩn. Hễ chỗ nào tâm nghĩ tới, cứ nghĩ về nó một cách khôn khéo trí tuệ, ý thức rõ về tính tự nhiên của nó. Hiểu biết về điều gì một cách trí tuệ tức là buông bỏ nó và không còn khổ vì nó. Tâm sáng suốt, hoan hỷ và bình an. Tâm quay lưng lại với những thứ tác động, và tâm không còn bị phân

tán *(phân tâm)* nữa. *(Nó đã hợp nhất và hội tụ)*. Rồi lúc này, bà có thể tìm vào chỗ trợ giúp cho mình: đó là hơi thở. An trú vào hơi thở.

Đây là việc bà phải tự làm cho mình, không ai có thể làm giúp bà. Mọi người làm công việc của họ. Bà có nhiệm vụ và trách nhiệm với chính mình, bà không cần phải có nhiệm vụ và trách nhiệm cho người khác nữa. Đừng nhận lấy điều gì khác nữa, hãy buông bỏ hết. Chính sự buông bỏ tất cả làm cho tâm bà được tĩnh lặng và bình yên. Trách nhiệm duy nhất của bà bây giờ là tập trung tâm và đưa nó đến sự bình an, tĩnh lặng. Bỏ hết, bỏ hết những việc khác cho người khác lo. Những thứ hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị... cũng buông bỏ hết luôn. Bỏ hết tất cả mọi suy nghĩ sau lưng, chỉ lo làm công việc của mình, lo hoàn thành việc tu tập tâm của mình trong những ngày cuối, theo cách như tôi vừa nói. Bất cứ thứ gì khởi sinh trong tâm—sự sợ đau đớn, sự sợ chết, sự lo âu về con cái và người khác hoặc về bất cứ điều gì—cứ niệm trong tâm và nói thẳng với điều đó rằng: ***“Đừng quấy nhiễu ta. Người không còn là điều quan tâm của ta nữa”***. Cứ giữ như vậy, duy trì tâm như vậy mỗi khi bà nhìn thấy những thứ *(các hiện tượng, các pháp, dhammas)* đó khởi sinh.

Chữ dhamma *(pháp)* là chỉ về những thứ gì? Mỗi thứ là một pháp. *(Mỗi sự việc là một pháp. Mỗi gì khởi sinh là một pháp. Mỗi hiện tượng bên ngoài và bên trong tâm là một pháp)*. Chẳng có thứ gì



không phải là một pháp. Thứ gì khởi sinh thì gọi là một pháp. Vậy còn **“thế giới” thì là gì? Thế giới chính là cái “trạng thái tâm” đang kích động ta ngay trong khoảng khắc hiện tại. Vấn đề như “Họ sẽ làm gì? Khi tôi đi rồi ai sẽ chăm sóc cho con cái? Họ sẽ xoay sở như ra sao?”. Những vấn đề đó chỉ là “thế giới”.** (Chỉ là trạng thái tâm nghĩ vậy, chứ trong tương lai cái sự “họ làm gì” hoặc điều gì xảy đến là chưa biết được, khi nào có sự gì khởi sinh hay xảy đến thì mới gọi là pháp).

Ngay cả khi trong tâm khởi lên một ý nghĩ về cái chết hay sự đau đớn thì đó cũng chỉ là thế giới. Hãy dẹp bỏ thế giới!. (Thế giới đó thực chất chỉ là trạng thái này nọ của tâm mà thôi). Thế giới là xảy ra theo cách của nó. Nếu bạn để cho thế giới khống chế tâm mình thì tâm sẽ bị che mờ và tâm không thể tự nhìn thấy nó. Do vậy, hễ khi có thứ gì xuất hiện trong tâm, ta chỉ cần nói (tâm niệm): **“Thứ này không phải việc của tôi. Nó chỉ là vô thường, khổ và vô ngã”.**

Nếu bà thích nghĩ mình sẽ sống thọ nhiều hơn nữa, thì điều đó sẽ làm bà khổ đau. (Vi vẫn còn tham muốn sống lâu trên một cái thân già yếu và bệnh đau này). Nhưng nếu bà thích nghĩ thà chết ngay bây giờ hoặc trong nay mai cho rồi, thì đó cũng không phải là cách nghĩ đúng đắn. Cách nào cũng khổ, phải không? Những điều kiện trợ sinh không thuộc về chúng ta, chúng xảy ra theo đường lối của nó. Ta không thể làm gì được để cứu vãn thân này. Thân sẽ tàn hoại theo cách tự nhiên của nó. Ta có thể chăm chút làm đẹp cho nó ít nhiều, tắm rửa cho nó sạch sẽ và dễ nhìn hơn; cũng giống như hồi trẻ các cô gái thường tô son, đánh phấn, sơn móng tay chân để làm cho thân thể thêm hấp dẫn, nhưng khi tuổi già kéo đến, ai cũng giống như ai. Thân sắc nào cũng tàn phai theo năm tháng. Thân sắc diễn tiến như vậy, chúng ta không thể làm gì để cứu vãn nó, không thể chặn lại tiến trình lão hóa, bệnh, chết của nó. Nhưng, chúng ta có thể cải thiện và làm đẹp phần tâm.

Bất cứ ai cũng có thể xây căn nhà bằng gạch và gỗ, nhưng Phật nói rằng đó không phải là căn nhà thực sự của chúng ta, đó chỉ là căn nhà tạm, căn nhà danh nghĩa của chúng ta mà thôi. Đó là căn

nhà nằm trong thế giới này và nó sẽ theo đường lối của thế giới này. Còn căn nhà thực sự của chúng ta là sự bình an bên trong. Căn nhà bên ngoài bằng vật chất có thể to, đẹp, uy nghi, nhưng đó không có gì thực sự bình an. Trong những ngôi nhà đó, vẫn còn đầy những lo âu, bất an, đủ thứ phiền não và cả những bất hạnh. Do vậy, chúng tôi nói với nhau rằng đó không phải là căn nhà thực sự của chúng ta, nó chỉ là bề ngoài của chúng ta. Rồi trước sau gì chúng ta cũng từ bỏ ngôi nhà đó. Đó không phải là nơi chúng ta sống nhờ mãi mãi, bởi nó không thực sự thuộc về chúng ta. (Rồi chết là hết, ta có mang ngôi nhà đó đi được đâu; ngôi nhà đó cũng đâu có bảo hộ ta khỏi sự già, bệnh, chết); nó thuộc về thế gian. Cái thân này của chúng ta cũng thuộc về thế gian. Chẳng qua chúng ta ngu mờ nhận lấy nó làm cái **‘ta’**, làm cái **‘thân của ta’**, chứ đích thực thì nó không phải là **‘ta’** hay **‘thân của ta’**, nó chẳng là cái gì cả. Thân này cũng chỉ như là một căn nhà khác ở thế gian mà thôi. Thân thể của bà đã đi theo tiến trình tự nhiên của nó từ lúc được sinh ra, đến lúc già bệnh, và sẽ đến lúc chết, bà không thể nào cấm nó không xảy ra như vậy. Đó là đường lối của nó. Muốn nó xảy ra khác đi thì chỉ là ngu dốt, giống như cứ muốn vịt thành gà vậy. Sau khi đã biết, đã hiểu biết rõ—rằng vịt phải là vịt, gà phải là gà, rằng tất cả thân thể mọi người đều phải già, bệnh và chết—thì bà sẽ thấy có thêm niềm khích lệ và năng lượng. Cứ sống đúng lẽ theo quy luật tự nhiên, bởi vì dù bà có muốn mình sống lâu hơn nó thì nó cũng không nghe theo lời bà. (Ai cũng ước sống được hơn 100 tuổi, thậm chí ngàn tuổi, nhất là những vua chúa và người giàu có trong ngàn đời qua, nhưng có ai ước mà được đâu. Tất cả họ đều đã chết rồi, và hầu hết cũng đã chết dưới xa 100 tuổi).

Phật đã nói những lời chân lý sau đây:

Tất cả mọi thứ trên đời (mọi thứ có điều kiện, pháp hữu vi) đều là vô thường, là thuộc bản chất sinh và diệt. Sau khi khởi sinh, chúng sẽ ngừng diệt (có sinh có diệt). Sự chấm dứt các điều kiện đó (sự tắt bật các duyên) là hạnh phúc thực sự.

Ở đây, chữ **“sankhārā”** (pháp hữu vi) là chỉ về thân và tâm này. Sankhārās, những thứ hữu vi, là vô thường và không ổn định. Sau khi có mặt

chúng biến mất, sau khi khởi sinh chúng biến qua, sau khi sinh thì diệt. Vậy mà mọi người đều muốn nó trường tồn, cố định, không thay đổi. Đó chính là sự ngu si. Hãy nhìn thử hơi thở. Sau khi thở vào phải thở ra, đó bản chất tự nhiên của hơi thở. Sự thở vào phải biến đổi thành hơi thở ra liên tục. Tất cả

những điều kiện đều tồn tại bằng sự biến đổi, chúng ta không thể làm gì để ngăn chúng biến đổi. Hãy suy nghĩ, ta có thể nào hít vô mà không thở ra? Làm vậy có được không? Chịu được không? Hoặc chỉ thở ra mà không hít vào. Làm vậy chịu được không? Tương tự vậy, chúng ta muốn mọi thứ thường hằng, cố định, ổn định, không thay đổi, nhưng chúng đâu thể như vậy. Điều đó là không thể được. Sau khi hơi thở thở vào thì nó phải thở ra. Sau khi thở ra thì phải thở vào. Cứ như vậy, đó là đường lối tự nhiên của nó. *(Nếu ai muốn ngăn chặn, chống lại tự nhiên thì cứ thử nín thở coi sao, có làm được không? Không thể được)*. Tương tự như vậy, lẽ tự nhiên muôn đời muôn kiếp là: sau khi sinh ra, chúng ta lớn lên, già, bệnh, chết. Điều đó là hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Bởi các điều kiện đã làm xong việc của chúng. *(Khi duyên hợp thì còn, khi duyên hết hợp thì tan. Khi một hoặc nhiều duyên sinh không còn, các thành phần đất, nước, khí, nhiệt tan rã... và thân chết)*. Nhờ có hơi thở luôn thở-vào thở-ra luân phiên liên tục theo cách tự nhiên như vậy nên mới duy trì sự sống của con người cho đến ngày hôm nay.

Nếu phân tách cho đúng, ngay sau khi sinh chúng ta đã chết. Sự sinh-chết chỉ là một thứ. Sự sinh-chết xảy ra liên tục trong từng khoảnh-khắc kể từ lúc chúng ta sinh ra. Cũng giống như một cái cây: có gốc rễ thì có nhánh cành, có nhánh cành thì phải có gốc rễ. Ta không thể chỉ có cái này và không có cái kia. *(Làm gì có sinh mà không có chết: không chết sớm cũng chết sau, tùy theo các điều kiện duyên sinh của mỗi người)*. Tôi cũng thấy buồn cười khi thấy người đời luôn đau buồn khóc than khi có người chết và vui mừng hạnh phúc khi có người mới sinh ra. Điều đó thật là ngu si, chẳng ai nhìn ra sự thật của sinh tử. Tôi nghĩ rằng nếu khóc thì nên khóc cho người mới sinh ra. Sinh là tử, tử là sinh; ngọn là gốc, gốc là ngọn.

Nếu phải khóc, nên khóc cho cái gốc, khóc cho cái sự sinh. Hãy nghĩ cho rõ chỗ này: Nếu không có sinh thì làm sao có chết. Bà có hiểu được điều này không?

Đừng âu lo quá nhiều, chỉ nên biết rằng **“đó là cách của mọi thứ trên thế gian”**. Công việc của bà, trách nhiệm của bà chỉ nên biết lẽ thật đó. Hiện giờ không ai có thể giúp bà được, gia đình và của cải của bà cũng không giúp gì được cho bà. Bây giờ chỉ có một thứ giúp bà, đó là sự tỉnh-giác rõ ràng của tâm.

Do vậy bà đừng hoang mang lung lạc nữa. Đẹp bỏ hết. Đẹp bỏ hết mọi âu lo, sợ sệt.

Dù bà có buông bỏ được hay không thì mọi thứ cũng bắt đầu rời xa bà. Bà có nhận thấy không? Những phần của thân thể bà đang cố rời bỏ bà. Ví dụ như tóc; khi bà còn trẻ nó dày và đen bóng. Giờ nó đã rụng gần hết. Nó đang rời bỏ bà để về lại với đất. Mắt bà trước kia khỏe mạnh và nhìn rõ, giờ hai mắt đã yếu và không còn nhìn rõ nữa. Đến lúc nào đó những bộ phận thân thể sẽ ra đi, đó không phải là nhà của chúng. Khi còn trẻ răng bà khỏe mạnh và chắc chắn, giờ nó đã lung lay, gãy rụng, chắc bà phải cần răng giả. Mắt của bà, tai, mũi, lưỡi của bà—tất cả đang cố từ bỏ bà, bởi vì đây không phải nhà của chúng. Bà không thể tạo một ngôi nhà trường tồn dựa trên những

điều kiện duyên hợp, bà chỉ có thể ở đó trong một thời gian ngắn và giờ bà phải ra đi. *(Thân chỉ là giả tạm, được giả lập tạm thời bởi các điều kiện tạo nên nó. Chúng ta chỉ là những kẻ ở trọ tạm thời trong ngôi nhà tạm bợ đó)*. Khi già yếu, ta giống như một kẻ ở trọ đang cố nhìn ngôi nhà nhỏ của mình bằng hai mắt đã mờ yếu. Kẻ ở trọ chẳng còn gì đáng quý, hàm răng đã gãy rụng, hai mắt đã mờ yếu, thân thể bệnh yếu, mọi thứ đang từ bỏ ta.

Vậy bà cũng đừng nên lo âu gì nữa bởi đây *(thân này)* không phải là ngôi nhà thực sự của bà, nó chỉ là chỗ trọ của bà nơi trần gian này. Sau khi đã được sinh ra và lớn lên trong trần gian này, giờ bà hãy nên suy xét về bản chất của nó. Mọi thứ giờ sắp sửa biến mất. Nhìn vào thân thể bà. Còn có thứ gì vẫn giữ vẻ xuân xanh và chắc chắn



trước kia của nó không? Da bà, tóc bà giờ đã hư tàn. Tất cả chúng đều đang phai tàn. Đây là quy luật tự nhiên, mọi thứ đều tàn phai. Khi đã đến lúc, những điều kiện duyên sinh sẽ ra đi. Trên thế gian này không có thứ gì ta có thể nương tựa vào được—tất cả chỉ là một vòng đời với đầy những buồn vui, sướng khổ, đầy những lo âu và phiền não. Chẳng có sự bình an.

Khi chúng ta không có nhà thực sự, chúng ta chỉ giống như những kẻ lữ hành lang bạt kỳ hồ, vô bờ vô bến, nay ở mai đi. *(Còn trần gian này chỉ là một cõi tạm, ta thì ở trọ trong một căn nhà tạm bợ)*. Chỉ khi nào chúng ta quay về với căn nhà thực sự của mình thì mới có được sự bình an, còn không thì chúng ta luôn cảm thấy khó khổ và lang bạt, giống như một người ở quê đã bỏ làng ra đi không biết ngày về. Chỉ khi nào người đó về được lại quê nhà thì ông ta mới thực sự thấy thư thả và bình an.

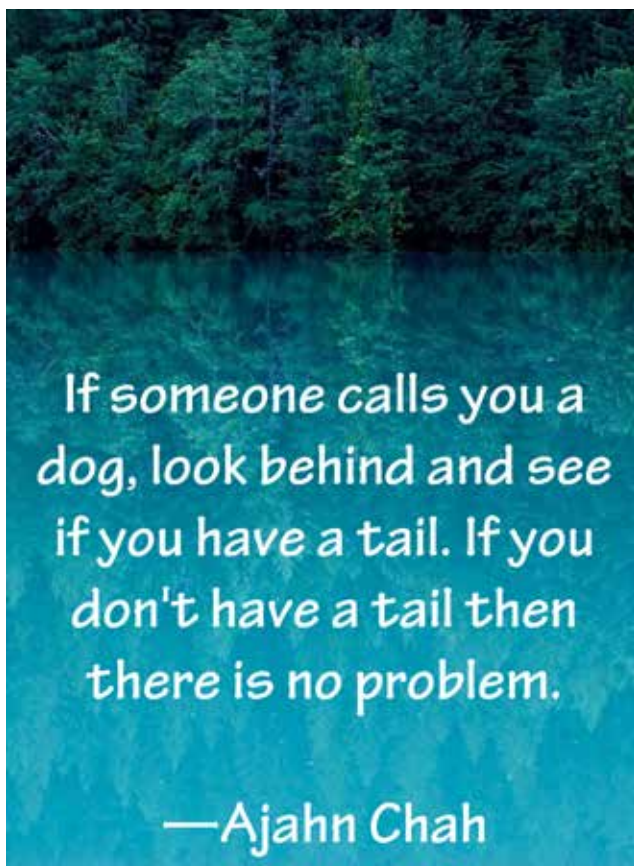
Chẳng có nơi nào trên thế gian này có thứ bình an thực sự. Người nghèo khó không chút bình an và kẻ giàu có cũng chẳng bình an thực sự lúc nào. Người trưởng thành cũng không bình an, kẻ học

hành tài giỏi cũng không bình an. Không có sự bình an ở đâu hết, đó là bản chất của thế gian. Người có ít của cũng khổ, kẻ giàu có tiền tài cũng khổ. Ở đâu đây... trẻ thơ tuyệt đẹp nhưng khổ quá, người lớn trưởng thành cũng khổ, người già sa sút bệnh đau cũng khổ... mọi người đều khổ. Sự khổ của người già, sự khổ của người trẻ, sự khổ của người nghèo, sự khổ của kẻ giàu... tất cả đều có khó khổ.

Nếu bà chịu suy xét kỹ về lẽ thật tôi vừa nói ra, bà sẽ nhìn thấy tất cả mọi thứ đều là vô thường (*aniccam*) và khổ (*dukkham*). Tại sao tất cả mọi thứ đều là vô thường và khổ? Bởi tất cả chúng đều là vô ngã (*anattā*), không là **'cái'** gì cả. *(Không phải là 'ta', là 'ai', hay là 'cái' gì cố định, không là một 'thực thể' nào cả)*.

Cả hai phần, thân của bà giờ bệnh nằm trong đau đớn, và tâm thì đang biết rõ, đang tỉnh giác về sự già bệnh và đau đớn đó. Thân và tâm lúc này được gọi là những pháp (*dhamma*). Những gì vô hình vô sắc—như những ý nghĩ, những cảm giác, những nhận thức (*hành, thọ, tưởng*) thì được gọi là các pháp phi sắc thân, hay danh pháp (*nāma-dhamma*). Những đau nhức và đau đớn của thân thì được gọi là những pháp về thân sắc, hay sắc pháp (*rūpa-dhamma*). Sắc (*vật chất*) là pháp (*dhamma*) và phi sắc (*phi vật chất*) cũng là pháp (*dhamma*). Do vậy chúng ta đang sống với pháp, sống trong pháp và chúng ta là pháp. Đúng sự thật là không có cái **'ta'** nào cả, *(không tìm thấy một cái 'ta' hay 'linh hồn' nào trong thân này cả)*, chỉ có các pháp đang diễn ra, chỉ có các hiện tượng liên tục sinh diệt, và đó là bản chất của chúng. Trong từng mỗi khoảng khắc (*sát-na*) chúng ta sinh và diệt. Đó là sự thật và đó là đường lối của tất cả mọi sự sống.

Khi nghĩ đến Đức Phật, về cách Phật nói một cách thẳng thật về sự thật, chúng ta cảm thấy tràn đầy sự biết ơn và tôn kính đối với Người. Hễ khi nào ta nhìn thấy sự thật về một điều gì thì chúng ta nhìn thấy giáo lý của Phật, ngay cả khi chúng ta không phải là Phật tử, không học biết Phật Pháp. Nhưng, dù chúng ta đã học biết về những giáo lý của Phật



và đã tu tập theo Phật Pháp nhưng vẫn chưa nhìn thấy sự thật thì chúng ta vẫn chỉ là kẻ vô gia cư, không có nhà để về.

Mong bà hiểu được chỗ này. Tất cả mọi con người, tất cả mọi sinh vật trước sau gì cũng từ giã thế giới này. Khi những chúng sinh đã sống đủ thời gian của một kiếp thì họ phải ra đi. Giàu, nghèo, trẻ, già... đều phải nếm trải sự đổi thay đó của kiếp người. Đó là già, bệnh, chết.

Khi bà đã nhận ra đó là quy luật của thế gian thì bà sẽ cảm thấy trần gian này là một nơi phũ phàng. Khi bà thấy rằng chẳng có thứ gì trên đời này là thực hay chắc chắn để mình nương tựa vào nó, thì bà sẽ thấy chán bỏ và không còn mê đắm vào nó nữa. Chán bỏ ở đây không phải là bức tức hay sân si, mà do cái tâm đã sáng ra, đã nhìn thấy sự thật của nó. Tâm nhìn thấy rằng chẳng giải pháp nào thaoy đổi được tình cảnh sinh-già-chết của con người trên thế gian, quy luật thế gian là như vậy. Sau khi đã thấy biết điều đó, bà có thể buông bỏ mọi sự ràng buộc, buông bỏ bằng một cái tâm buông xả, không buồn không vui, không sướng không khổ, bằng một sự bình tâm, bình an trước mọi sự tiếp diễn, bằng trí tuệ sáng tỏ nhìn thấy bản chất đổi thay mọi sự sống và thế gian. Tất cả mọi thứ trên đời đều là đều vô thường. Aniccā vata sankhārā!.

Nói gọn hơn, lẽ vô thường là Phật. Khi chúng ta nhìn thấy một thứ vô thường, thì biết rằng vô thường chi phối tất cả mọi sự sống trên thế gian, vô thường không chừa một ai. Chỉ có sự vô thường là thường hằng. Không có gì tồn tại mãi mãi, chỉ có sự vô thường là luôn luôn có mặt mọi lúc mọi nơi trên thế gian. Vô thường chính là cái mà chúng sinh mang trong mình liên tục. Ta chuyển hóa liên tục từ lúc sơ sinh cho đến lúc già. Sự biến đổi đó có mặt liên tục mọi lúc mọi nơi. Đó là điều bất khả thay đổi. Nếu bà nhìn thấy lẽ vô thường đến sâu sắc như vậy, tâm bà sẽ lắng dịu và thư thả. Ai cũng như mình, ai cũng phải chịu sinh-già-bệnh- chết, vậy thì đâu có gì mà ta cứ ngồi bức cổ nôn nao và nước mắt chảy dài khi nghĩ về cái chết.

Về thực hành, khi ta nhìn ra mọi thứ theo cách như vậy, ta sẽ thấy kiếp sống là tạm bợ và nhàm chán, và sau đó tâm sẽ khởi sinh sự chán-bỏ. Sự ham thích những dục lạc phàm trần sẽ biến mất. Bà sẽ nhìn ra rằng nếu có nhiều tài sản của cải thì bà càng phải buông bỏ lại sau lưng càng nhiều. Nếu có ít thì sẽ buông bỏ ít. Có bao nhiêu buông bỏ bấy nhiêu. Của cải là của cải, cố sống đại thọ thì cũng chỉ là sống thêm chút ít... chẳng có gì đặc biệt.

Điều quan trọng đặc biệt là chúng ta phải biết làm như Phật dạy, phải xây một căn nhà thực sự cho mình, xây căn nhà thực sự bằng cách tôi vừa chỉ cho bà. Hãy xây ngôi nhà cho mình. Buông bỏ hết. Buông bỏ đến khi tâm đạt đến sự bình an, **“không còn tiến, không còn lùi, không còn đứng lại”**. Khoái lạc không phải là ngôi nhà của ta, khổ đau không phải là ngôi nhà của ta. Sướng và khổ đều sẽ phai tàn và phai biến.

Vị Thầy xuất chúng của chúng ta đã nhìn thấy tất cả mọi thứ trên đời là vô thường, do đó Phật đã dạy chúng ta trút bỏ mọi ràng buộc đối với mọi thứ. Khi nhắm mắt xuôi tay, chúng ta cũng đâu còn lựa chọn, đâu mang theo được thứ gì theo mình. Do vậy, buông bỏ tất cả mọi thứ trước sẽ tốt hơn nhiều, đúng không? Chúng bây giờ chỉ là gánh nặng mà cái thân già bệnh này còn mang vác theo, tại sao không trút bỏ hết từ bây giờ? Vì sao bây giờ vẫn còn muốn mang vác những thứ đó theo mình? Để làm gì? Buông bỏ, nghỉ ngơi, và cứ để mọi thứ cho gia đình con cái chăm sóc cho bà.

Phần con cái là những người chăm sóc cho người bệnh sẽ có được thêm phước lành và đức hạnh. Người bệnh cho họ cơ hội đó, nên người bệnh cũng không nên làm khó, làm khổ cho họ. *(Không phàn nàn, trách, than, không chỉ thị ý này ý nọ, vì còn làm vậy là vẫn chưa buông bỏ được gì nhiều)*. Nếu có đau, khó, hay điều gì khó xử, cứ nói cho con cái người thân biết và giữ tâm mình hiền từ và thiện lành. Còn đối với con cái ở đây, là phận con cái phải chăm sóc hết lòng với cha mẹ, đó là phận làm con hiếu thảo, phải luôn luôn chăm sóc cho cha mẹ già yếu với một lòng hiếu thảo, thương kính, tuyệt đối đừng khởi lòng bức

bội, khó chịu mà dính tâm dính nghiệp bất hiểu. Đây là cơ hội cuối cùng các con có thể trả hiếu cho cha mẹ. Nghĩa sinh thành là vô tận. Từ lúc được sinh ra và lớn lên, các con đã nương nhờ công ơn nuôi dưỡng của cha mẹ. *(Phật còn nói dù có công cha mẹ trên vai một trăm năm cũng chưa trả hết ơn cha mẹ. Các con cũng đã làm cha làm mẹ của các con mình, nên chắc cũng thấu hiểu công ơn cha mẹ là sâu nặng ra sao)*. Chúng ta có mặt ngày hôm nay đều nhờ cha mẹ sinh thành và dưỡng dục bằng muôn vàn công sức khổ cực. Con cái nợ cha mẹ món nợ lớn không bao giờ trả hết được. Hãy ghi nhớ như vậy.

Vậy là, hôm nay tất cả con cháu và người thân đều tề tựu ở đây, để nhìn thấy mẹ của mình đang trở thành một đứa trẻ cần chăm sóc. Trước kia khi các con là con cái của mẹ, giờ mẹ trở thành như con của các con, cần các con chăm sóc từng giờ, từng phút. Mẹ các con càng lúc càng già đi cho đến lúc này đã trở thành lại như một đứa trẻ, không tự mình giúp được. Trí nhớ đã lãng, hai mắt không còn nhìn rõ, hai tai không còn nghe rõ lắm. Đôi lúc bà nói lắp, nói lẫn, lại nhại. Nhưng các con đừng bực bội với mẹ mình. Người chăm sóc cho người bệnh thì cũng phải biết buông bỏ. Đừng chấp nê điều gì hết, chiều chuộng mẹ mình theo cách sống của bà trong những ngày còn lại. Các con đã sinh có con sinh cái thì chắc biết, nhiều lúc trẻ con ngang bướng không nghe lời thì cha mẹ đôi lúc cũng bỏ qua để nó làm theo ý nó, để làm nó vui. Giờ mẹ mình cũng như đứa trẻ con đó. Trí nhớ và nhận thức đã lộn xộn, lẫn lộn. Nhiều lúc bà gọi lộn tên đứa này, đứa nọ, hoặc cần cái ly nhưng lại kêu con lấy cái đĩa. Chuyện đó là bình thường. Đó là bình thường, các con đừng bực mình với mẹ mình.

Hãy để người bệnh nghỉ ngơi lòng tận tâm của người chăm sóc mình và nhờ đó người bệnh sẽ thêm kiên nhẫn chịu đựng những đau đớn của mình. Phần bà, bà hãy cố gắng dùng tâm, đừng để tâm phân tán và ngu mờ, và đừng phàn nàn, than trách, làm khó ý này ý nọ với con cái đang chăm sóc mình. Phần con cái thì hãy cố tâm thực hiện lòng hiếu thảo và đức hạnh đối với mẹ mình. Đừng bao giờ bực mình hay than khổ với những việc khó làm như tắm rửa, lau chùi nước mũi,

nước miếng, đờm khạc, nước tiểu, phân dơ. Hãy cố tận tâm. Mọi người con cháu trong nhà đều nên góp một tay, chia nhau chăm sóc mẹ mình, bà mình.

Các con đã biết: Bà là thân mẫu duy nhất của các con. Bà đã cho các con cuộc sống này, bà đã là người dạy dỗ các con nên người, bà đã từng như là vị lương y, y tá, điều dưỡng chăm sóc các con từng phút từng giờ khi các con từ thuở nằm nôi, thơ ấu. Bà đã là tất cả đối với các con. Bà đã nuôi dạy các con suốt đời mình, cho tặng các con rất nhiều thứ và để cho các con làm người thừa tự hôm nay. Đó là tình thương con như biển lớn của bậc cha mẹ. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã dạy đức hạnh kataññū và katavedi: biết ơn và cố gắng đền ơn. Hai giáo pháp này đi chung với nhau. *(Nếu nói biết ơn mà không cố gắng đền ơn là điều phi nghĩa)*. Nếu cha mẹ mình không khỏe, đang khó khăn, đang cần giúp đỡ, thì chúng ta phải làm mọi cách để giúp đỡ cha mẹ mình. Đó là hạnh kataññū-katavedi—biết ơn và đền ơn. Đức hạnh này sống mãi trên thế gian, cứu lấy thế gian này... Nhờ đức hạnh đó mà các gia đình dòng tộc không bị đổ vỡ, được êm ấm, đạo nghĩa và thuận hòa trên dưới.

Hôm nay, tôi đã mang đến cho bà và gia đình món quà Giáo Pháp trong lúc bà đang nằm bệnh. Tôi không có gì để tặng cho bà, thuốc men đồ dùng chắc trong nhà cũng có đủ rồi. Do vậy, tôi chỉ gửi tặng Giáo Pháp cho bà và mọi người ở đây, đó là món quà có giá trị bền lâu nhất, món quà mọi người không bao giờ dùng hết. Sau khi nghe nhận món quà này, mọi người ở đây có thể truyền nhau cho những người khác và nhờ đó nó sẽ không bao giờ vơi cạn. Món quà đó là bản chất của Sự Thật, đó là điều chân lý mà Phật đã dạy. Tôi rất hạnh phúc đã có thể gửi tặng cho bà và mọi người ở đây món quà Giáo Pháp này, và tôi mong rằng nó sẽ giúp cho bà sức mạnh để chịu đựng những đớn đau của thân này.



# Sự Bình Phục Của Thầy

-----  
Sưu Tầm

**T**hầy đã tự ăn một mình (*không cần sự giúp đỡ của thị giả*) trong ngày tiếp nối thứ 90 (11/10/2016) của người. Thầy hôm nay với Thầy của ngày 6/12/2014 (*ngày CM đi thăm Thầy tại bệnh viện Bordeaux*) hoàn toàn khác biệt. Bởi vì hồi đó - ngoại trừ đôi mắt tinh anh thỉnh thoảng mở ra nhắm lại nhìn đệ tử hay ra hiệu gì đó, còn lại toàn thân Thầy không khác chi một cục bột. Nếu ai đã tận mắt thấy Thầy của 2 năm về trước (*lúc mới bị tai biến*) với Thầy ngày hôm nay đều đồng ý rằng Thầy đã hồi phục một cách kỳ diệu và ngoài sức tưởng tượng thường tình của chúng ta. Chứng tỏ Thầy đã vượt lên trên các cặp đối đãi nhị nguyên, đã vượt thoát quy luật tử sinh và thông dong tự tại với luân hồi - nghiệp quả. Điều đó đã được chúng đệ tử xuất sĩ, cư sĩ và nhứt là giới khoa học thuộc ngành Y của khoa Thần kinh não bộ tại Pháp chứng kiến từng phút, từng giờ, từng tháng, từng năm liên tục.

Trước sự chịu đựng rồi vượt qua và hồi sức của Thầy, François Rouanet là vị bác sĩ Trưởng khoa Thần kinh não bộ (*neurologie*) thuộc Centre Hospitalier Universitaire (CHU) Bordeaux là một trong những vị bác sĩ chuyên khoa giỏi nhứt nước Pháp đã phải tự phán rằng : **“Là một bác sĩ về não**

**bộ nhưng trong trường hợp của Thầy, tôi thấy mình thật sự chưa hiểu gì về não bộ hết”**. Bởi vì tất cả mọi kiến thức mà ông học hỏi trong trường đại học y khoa, và sau này là kinh nghiệm của người thầy hướng dẫn sinh viên thực tập cũng như kinh nghiệm chữa trị lâm sàng qua nhiều năm dài của





ông đều sai với trường hợp của Thầy. Ngay lần đầu chẩn bệnh cho Thầy, ông tuyên bố Thầy chỉ có thể sống được 24 giờ, hoặc 36 giờ, nếu giỏi lắm thì 3 ngày là tối đa.

***“Đại chúng hạnh phúc chứng kiến cảnh Hòa thượng phục hồi sau hai năm giữa rừng thiền”***

Thế nhưng 3 ngày đã trôi qua mà Thầy vẫn còn thở mặc dù không có một tín hiệu nào báo cho sự hồi sinh. Tới ngày thứ 10 chẳng những cục máu

bị vỡ trong óc không nhỏ lại mà còn lớn hơn và lan sang bên bán cầu phải. Vị bác sĩ của chúng ta vẫn tự tin là Thầy sẽ không qua khỏi và đã ký giấy để đưa Thầy về Làng lo hậu sự. Phải chờ tới ngày 30/11 tức 19 ngày sau cơn tai biến sau khi kết quả chụp IRM cho thấy bọc nước bao quanh cục máu bầm đã nhỏ lại. Lúc đó bác sĩ François Rouanet tuyên bố là tới hôm nay ông mới có hy vọng Thầy sống được.

Tôi đã chia sẻ sự kiện này với nhiều người, trong đó có 2 vị thiền sư - một vị ở Vạn Giã (*Nha Trang*) một vị ở Mỹ Tho (*Tiền Giang*) tất cả đều cùng đồng ý rằng : Thầy đã vượt thoát mọi biên kiến nhị nguyên, đã đạt thiền và từ lâu người vẫn đến đi thông dong tự tại - một thứ tự do đích thực trong cõi tử sinh. Thầy là một minh chứng sống cho tất cả những gì mà ba tạng Kinh, Luật, Luận ghi chép qua 26 thế kỷ. Nói cách khác - bậc giác ngộ trong kinh điển ghi chép nhiều ngàn năm đã bước ra hiện thực của đời thường.

Phúc đức nào bằng, hạnh phúc nào bằng, vui sướng nào bằng được sống và được chứng kiến một sự kiện hiếm quý ngàn năm mới có một lần.

Để tận hưởng niềm vui và hạnh phúc lớn này, chúng ta cùng hát bài Hạnh Phúc Bây Giờ!



# Hành Diện Cho Việt Nam

## Bác Sĩ Nguyễn Xuân Nam

-----  
Nguồn : Đài VOA tiếng Việt

**B**ác sĩ Nguyễn Xuân Nam chuyên khoa về giải phẫu trẻ em vừa được trường đại học Harvard bình chọn là một trong những bác sĩ giỏi nhất nước Mỹ.

Sinh trưởng tại thôn Bá Hà nằm gần vịnh Hòn Khói thuộc tỉnh Khánh Hòa trong một gia đình làm nghề chài lưới, bác sĩ Nguyễn Xuân Nam có một thời niên thiếu sống trong thiếu thốn, cực nhọc. Mẹ mất sớm khi ông vừa mới lên 4 tuổi, sống với cha và người mẹ kế, bác sĩ Nguyễn Xuân Nam phải vừa đi bán bánh vừa đi học để giúp cha và mẹ kế nuôi dạy 8 anh chị em ruột và anh em cùng cha khác mẹ với mình.

Bác sĩ Nguyễn Xuân Nam nhớ lại thời niên thiếu của ông.

***“Tôi mới vừa lên 10 tuổi, lúc đó vừa đi học, sáng dậy sớm phải lo chăm sóc mấy em bé để cho bà kế mẫu tôi làm những món ăn để đi bán kiếm tiền về nuôi sống gia đình. Bà làm xong rồi tôi đi học, trước khi vào lớp độ một tiếng đồng hồ tôi đến trạm xe lam bán những thức ăn như xôi, bánh. Bán xong đến lúc đi học nhờ người láng giềng mang nồi niêu đem về nhà.”***

Dù rằng cho con đi học là mong muốn của cha mẹ nhưng vì hoàn cảnh gia đình gặp khó khăn nên học đến hết bậc tiểu học ông phải bỏ học để đi biển đánh cá trợ giúp gia đình. Hơn nữa cha ông bị thương trong chiến tranh, sau đó lại bị tai nạn phải nằm bệnh viện trong nhiều tháng nên miếng cơm manh áo là mối ưu tư lớn nhất của gia đình ông. Bác sĩ Nam kể lại.

“Đi làm nghề biển rất khó khăn, tương lai không có cho nên lúc nào bố tôi cũng cố gắng để cho con đi học. Vào lúc tôi học hết lớp 5 thì Bố tôi bị Việt Cộng bắn trọng thương nằm trong nhà thương một thời gian rất là lâu. Lúc đó tôi mới vừa lên 10 tuổi. Bố tôi mới vừa xuất viện lại bị tai nạn một lần thứ hai nữa phải nằm lại nhà thương hơi lâu.

Lúc đó gia đình rất là khổ sở nên tôi nói với Bố tôi là ông muốn tôi đi học nhưng trường hợp này tôi không thể đi học được cho nên lúc đó tôi bỏ học đi làm nghề biển sinh sống và giúp gia đình. Không bao nhiêu lâu nữa thì Việt Nam mất nước. Bố tôi là thôn trưởng làng Bá Hà nên về sau khi Cộng Sản về thì ông cũng bị bắt giam giữ và đi cải tạo gần cả năm trời nên vấn đề học hành của tôi xa vời quá. Tôi vẫn tiếp tục đi làm nghề biển để nuôi sống bản thân và gia đình.”

Đến tháng 4 năm 1978, lúc 19 tuổi, bác sĩ Nam vượt biên sang đến trại tị nạn Palawan, Philippines, sau đó được chuyển sang trại tị nạn tại Manila và khai tuổi nhỏ lại để có thể tiếp tục học Trung học tại Mỹ sau này.

Tháng 11 năm 1978, bác sĩ Nam được bảo trợ định cư tại thành phố Lincoln, bang Nebraska. Tại đây bác sĩ Nam theo học trung học tại trường Norris. Đối với một học sinh chỉ biết được chút ít tiếng Anh trong thời gian ở trại tị nạn Philippines



thì học trung học tại Mỹ là một điều thật khó khăn nếu không có quyết tâm thì không thể nào vượt qua nổi. Bác sĩ Nam cho biết.

***“Hai năm đầu tiên rất là khó, nhiều khi tôi muốn bỏ học đi làm để giúp gia đình nhưng nghĩ lại thấy mình nghỉ học sớm quá thì về sau thấy ân hận. Do đó tôi vừa đi học, vừa đi làm để kiếm tiền thêm nuôi sống gia đình. Sau đó thì bắt đầu thông thạo Anh ngữ và phần nào có thể nói cho họ hiểu được. Lúc đầu tiên cũng khó khăn nhưng sau rồi tiến bộ rất là đẹp bởi vì nó cũng gợi thêm tia hy vọng của mình.”***

Theo lời kể lại của Cha và những người láng giềng thân thuộc thì Mẹ và chị của bác sĩ Nam mất sớm vì những căn bệnh rất tầm thường nhưng lúc đó gia đình không có khả năng và phương tiện để chữa trị nên bác sĩ Nam có ước nguyện trở thành bác sĩ để giúp người. Do đó trong thời gian học trung học, ông đã tiếp xúc với các cố vấn của nhà trường để nhờ hướng dẫn làm thế nào để trở thành bác sĩ.

***“Tôi cũng lên nói với những counselor của trường trung học là hồi xưa nhà tôi có nhiều người chết bởi vì không được may mắn, không có y tế, không có thuốc men để cứu sống họ được. Bởi vậy tôi có ước nguyện là nếu có thể đi học ngành y ra bác sĩ để trong tương lai có thể về lại giúp những người trong xóm của tôi. Do đó tôi được hướng dẫn nên làm những việc gì đó. Sau đó tôi xin vào học trường đại học rồi từ đó xin đơn vào trường y khoa. Dần dần mình cũng cố gắng, nỗ lực trong học hành, không đam mê chuyện này chuyện kia. Cũng may mắn tôi mới được như ngày hôm nay.”***

Do đó sau khi tốt nghiệp trung học, bác sĩ Nguyễn Xuân Nam, sau hai năm học chuyển tiếp tại trường đại học Nebraska thuộc thành phố Linconh đã ghi danh học môn toán và hóa trường đại học Creighton, thành phố Omaha, bang Nebraska.

Tốt nghiệp cử nhân toán học và hóa học năm 1987, bác sĩ Nguyễn Xuân Quang là một trong 105 sinh viên được nhận vào ngành y trường Y khoa thuộc đại học Creighton, Nebraska trong hàng ngàn sinh viên nộp đơn.

Sau khi tốt nghiệp y khoa bác sĩ vào năm 1991, bác sĩ Nguyễn Xuân Nam học thêm về phẫu thuật tổng quát và phẫu thuật nội soi cũng tại trường đại học Creighton từ năm 1991 đến 1994.

Trong thời gian từ 1994 đến 1997, bác sĩ Nguyễn Xuân Nam tiếp tục trau dồi về phẫu thuật tổng quát tại trường đại học New Mexico tại Albuquerque, bang New Mexico. Tiếp đến trong hai năm 1997-1999, bác sĩ Nam theo học chương trình chuyên ngành phẫu thuật nội soi trẻ em tại bệnh viện trẻ em thuộc trường đại học Pittsburgh, bang Pennsylvania.

Bác sĩ Nam giải thích về nguyên nhân khiến ông đi theo chuyên ngành giải phẫu trẻ em.

***“Hoàn cảnh của tôi chứng kiến chị và em qua đời. Tôi chỉ ao ước có được dịp nào giúp trẻ em lớn lên. Nghĩ lại tôi thích chữa bệnh những đứa trẻ tại vì những chứng bệnh của nó không phải là những bệnh tự nó gây nên mà là những bệnh bẩm sinh. Hơn nữa tôi rất ưa thích những đứa bé. Tôi muốn đi học thạc sĩ y khoa để chữa cho những em bị sút cân, bị sút hàm ếch. Nhưng nghĩ cho cùng lại thì mình phải làm thạc sĩ y khoa mới đi qua những khía cạnh đó được. Còn những đòi hỏi để điều trị tổng quát những đứa bé không phải qua những việc đó nên tôi mới đeo đuổi theo ngành này.”***

Bác sĩ Nguyễn Xuân Nam đã giữ nhiều chức vụ quan trọng tại trung tâm y khoa trường đại học Irvine, California như là trưởng khoa giải phẫu trẻ em, đồng Chủ tịch Khoa Ung bướu Nhi, Giám đốc Khoa phẫu thuật chế can thiệp... Hiện nay ông làm việc tại bệnh viện Nhi đồng Los Angeles và một số bệnh viện khác thuộc miền Nam California. Ông cũng có nhiều bài viết có giá trị được đăng trên các tạp chí về y học Hoa Kỳ và được các chuyên viên y tế trường Y khoa thuộc Đại học Harvard bình chọn là một trong những bác sĩ giỏi nhất nước Mỹ.

Được hỏi nguyên nhân nào khiến ông thành công, bác sĩ Nam cho biết:

***“Nguyên bản thân tôi tôi biết, tôi không giỏi, không thông minh nhưng có sự cố gắng rất nhiệt tình. Tôi có ngày hôm nay vì tôi rất chăm chú, rất cố gắng. Nếu ngày hôm nay tiếng nói tôi có thể giúp được, có thể kích động các trẻ em nên người. Tôi nghĩ là giới trẻ, một là phải nên cố gắng. Cho dù có lúc mình thấy bất lực và không có hy vọng, mình vẫn cố gắng để vượt qua. Tại vì mình không cố gắng thì về sau mình không biết khả năng của mình đến đâu. Điều quan trọng nhất là mình nên nghe lời khuyên nhủ của những người lớn, những người trải qua nhiều kinh nghiệm thì những lời dạy dỗ đó lúc nào cũng mang sự tốt đẹp.”***

Bác sĩ Nguyễn Xuân Nam nói thêm là trong thời gian học y khoa ông phải làm việc bán thời gian mỗi tuần 20 tiếng đồng hồ để có tiền trang trải chi phí ăn học cũng như giúp đỡ gia đình ở Việt Nam. Tuy nhiên điều quan trọng giúp ông thành công là Cha ông không đòi hỏi ông phải gởi tiền về nhiều, mà chỉ khuyến khích ông cố gắng học hành để có một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Đó là câu chuyện của Bác sĩ Nguyễn Xuân Nam,

Trưởng khoa Ngoại – Bệnh viện Nhi Los Angeles (Mỹ).

Trước khi gặp anh, tôi chỉ được nghe dân ngoại khoa đồn rằng, đó là một người Mỹ gốc Việt có tiếng trong làng ngoại nhi thế giới. Điều đó khiến tôi tò mò và thật bất ngờ trong lần đầu gặp mặt anh xuất hiện với dáng vẻ rất ấn tượng: đầu húi cua, kính cận, da rám nắng, quần jean, áo pull, cùng một nụ cười hiền khô...

## **Nổi tiếng cả ở sự giản dị**

Lần đầu tiên, Bệnh viện Nhi trung ương đăng cai tổ chức Hội nghị khoa học ngoại nhi Đông Nam Á lần thứ 4 với đông đảo những anh tài của các nước ASEAN và thế giới. Tất nhiên, một người không thể thiếu đó là BS Nguyễn Xuân Nam. Sau màn chào hỏi với những đồng nghiệp Á, Âu... anh bảo tôi:



***–“Bây giờ anh đi thăm bệnh nhân với tôi luôn nhé? Chiều nay tôi sẽ mổ trình diễn 2 ca bệnh cho các chuyên gia xem”.***

Hai ca Bệnh viện Nhi dành cho BS Nam bị chứng phình đại tràng bẩm sinh dạng phức tạp. Chỉ định phẫu thuật là biện pháp duy nhất cứu sống bệnh nhân, nhưng phẫu thuật như thế nào để đạt kết quả tốt nhất mới là điều đáng bàn. Dù đang khóc ngằn ngặt trên tay mẹ, nhưng cậu bé 4 tháng tuổi trở nên ngoan ngoãn và nhoẻn miệng cười đáp lại BS Nam khi anh khéo léo dỗ dành để khám cho cháu bé.

Tại Hội trường J của Bệnh viện Nhi trung ương, ca phẫu thuật do BS Nam chủ trì được truyền hình trực tiếp từ phòng mổ. Các thao tác xử trí của anh như có ma thuật thu hút sự chăm chú của các chuyên gia, rất nhiều sắc thái biểu cảm khác nhau trên mỗi khuôn mặt: họ mở to mắt, cau mày... rồi quay sang nhìn nhau gật gù tâm đắc.

Sang ngày hôm sau, tôi không biết BS Nam tận hưởng sự rảnh rang của mình như thế nào, chỉ biết ngay khi ban tổ chức giới thiệu anh lên trình bày các nghiên cứu khoa học mới của mình về nội soi nhi khoa đã được cả hội trường Sông Hồng II – Khách sạn Sheraton nhiệt liệt tán thưởng. Khác với cách nói chuyện hồn nhiên, đôi khi rất ngẫu hứng, lúc trình bày nghiên cứu khoa học anh lại rất sắc sảo và logic, các chứng cứ sát thực, chặt



chế, dễ hiểu, hình ảnh sinh động. Cả hội trường im phắc lắng nghe và rồi từng tràng pháo tay vỗ òa không dứt khi bài giảng kết thúc.

Tôi nói rằng khi viết bài sẽ gọi anh là **“siêu bác sĩ”**, anh bảo:

***“Anh nên dành nhiều lời khen cho các bác sĩ Việt Nam. Ở Mỹ, tôi có mọi điều kiện tốt nhất để làm việc, ở nhà mình còn nhiều thiếu thốn nhưng họ đã làm việc thật tuyệt vời. Sau vài năm trở lại Bệnh viện Nhi thấy trình độ của các bác sĩ tiến bộ rất nhiều. Nhất là GS Nguyễn Thanh Liêm, tôi quen từ những hội nghị khoa học quốc tế, nhiều nghiên cứu của ông đã làm tôi bất ngờ và cảm phục...”***

Con người tài năng ấy không chỉ có sự khiêm tốn mà còn có một lối sống vô cùng giản dị. Tôi hỏi: nghe nói anh vẫn đi làm bằng chiếc xe ô tô cũ kỹ ? Câu trả lời là: thì nó vẫn đi được mà, sao lại phải bỏ đi ?.

## Tuổi thơ giông bão

Ít ai biết rằng BS Nguyễn Xuân Nam đã từng trải qua một **“tuổi thơ dữ dội”**. Gia đình anh vốn làm nghề đánh cá ở Hòn Khói – Nha Trang – Khánh Hòa. Lờ ru của mẹ và tiếng sóng biển rì rào đã vỗ về anh lớn lên. Mỗi buổi sáng, cậu bé Nam lại tíu tít dậy sớm theo mẹ ra biển ngồi gác bình minh đón cha trở về. Nhưng điều ngọt ngào ấy đã tắt lịm khi

anh lên 4 tuổi thì người mẹ qua đời. Thương cuộc sống cô cút của 3 cha con anh, một người phụ nữ tốt bụng đã chấp nhận làm mẹ của anh. Phải vật lộn nuôi gia đình với 8 đứa con thực sự quá sức với cha mẹ. Vì thế lên lớp 6, nhà nghèo khó, cậu học trò sáng dạ Nguyễn Xuân Nam đã phải nghỉ học để cùng cha lênh đênh trên biển đánh cá nuôi sống gia đình.

Nhưng rồi hạnh phúc giản dị của gia đình nghèo khó ấy cũng chẳng được bao lâu, bệnh tật lại lần lượt cướp đi của anh mẹ kế và hai đứa em. Trong trái tim đau khổ lúc bấy giờ của anh bỗng cháy lên ước mơ trở thành một bác sĩ chữa bệnh cho người nghèo.

## Khát vọng bất tận

Tuổi thơ nghèo khó đông đầy nỗi đau, những năm tháng sống trên biển lúc yên bình, lúc gào thét của giông bão đã rèn cho anh nghị lực phi thường, thân hình vạm vỡ của người thủy thủ và một tâm hồn khoáng đạt. Anh bảo đến tận bây giờ những giấc mơ vẫn đưa anh trở về ngày xưa, có những khi choàng dậy giật mình vì được gặp mẹ, được để chân trần chạy theo mẹ trên cát như ngày nào, dù hình ảnh thật chập chờn, mơ hồ...

Chàng trai của Hòn Khói đặt chân lên đất Mỹ xa lạ khi anh 19 tuổi, trách nhiệm của Nam lúc này là lao động nuôi sống gia đình. Dù khó khăn, Nguyễn Xuân Nam vẫn quyết tâm xin theo học tiếp phổ thông tại thành phố Lincoln. Lúc đó anh chỉ mong rằng mình học làm sao nói được tiếng Anh, cố gắng tốt nghiệp trung học kiếm một việc làm ổn định để nuôi các em ăn học chứ không có mong ước gì hơn. Để có tiền ăn học, Nguyễn Xuân Nam đã phải rất nhiều công việc, làm ở hiệu bánh mỳ, làm gia sư, làm lao công trong trường với đủ thứ công việc cực nhọc trong cái lạnh giá của mùa đông Nebraska. Năm 1983, anh tốt nghiệp trung học tại trường Norris High School với số điểm xuất sắc.

Con đường học bắt đầu mở ra trước mắt Nam, anh quyết tâm thực hiện ước mơ trở thành bác sĩ nhưng đây lại chính là ngành học khó nhất ở Mỹ. Để có thể học y, bất kỳ ai cũng phải có bằng



đại học. Với khả năng của mình, anh tốt nghiệp cử nhân Toán và Hóa ở Đại học Creighton, TP. Omaha, bang Nebraska một cách dễ dàng, rồi tiếp tục trải qua 4 năm bác sĩ y khoa tại trường y của đại học Creighton. Trong quá trình học y, ngoại khoa cuốn hút anh kỳ lạ và cảm thấy đây là thế giới anh có thể phát huy nhiều nhất khả năng của mình vì thế anh học tiếp 6 năm phẫu thuật tổng quát tại đây và Đại học New Mexico.

Anh tiếp tục vượt qua hàng trăm bác sĩ đã tốt nghiệp ngoại tổng quát để trở thành một trong 27 học viên toàn Bắc Mỹ lúc bấy giờ đổ vào chuyên ngành ngoại nhi tại Đại học Pittsburgh, bang Pennsylvania. Anh bảo, có một thứ anh không phải học, không phải thi chỉ cần rất chân thành mà có được đó là tình yêu của vợ anh, một bác sĩ gây mê, người cho anh một mái ấm gia đình thực sự và niềm an ủi lớn trong cuộc đời.

Từ khi bước chân vào đại học đến lúc tốt nghiệp thương trình ngoại nhi, BS Nam đã trải qua 16 năm học tập liên tục. Năm 1999, BS Nguyễn Xuân Nam được Đại học California, Irvine mời về làm Trưởng khoa Phẫu thuật Nhi, tham gia giảng dạy tại trường Đại học nổi tiếng ở miền Nam California này đồng thời là Trưởng khoa Ngoại – Bệnh viện Nhi Los Angeles.

Giờ đây cái tên Nguyễn Xuân Nam đã trở nên nổi tiếng trong giới ngoại nhi bởi nhiều công trình nghiên cứu, nhiều bài giảng, nhiều giải thưởng và cả cách thuyết giảng hấp dẫn của anh. BS Nam cũng là một trong những người đi đầu về nội soi ổ bụng, thành công mới nhất của anh là mổ nội soi chỉ qua một lỗ thay bằng ba lỗ như trước đây. Anh mong muốn chuyển giao sớm kỹ thuật này đến tất cả các đồng nghiệp trên thế giới, đặc biệt là ở Việt Nam.

Từ một cậu bé mồ côi trở thành một chuyên gia xuất sắc thế giới về ngoại khoa là một chặng đường gian khổ nhưng đáng khâm phục của BS Nguyễn Xuân Nam. Với chàng trai Hòn Khói phóng khoáng như biển ấy, những khát vọng về cuộc sống, về khoa học là bất tận.

## **Cơn Bệnh Trở Lại**

*Bệnh Tật là khách trọ,*

*Khách đến rồi khách đi...*

**“Tuổi Già & Bệnh Tật”**

*Ta tưởng đã đẩy người vào quá khứ,*

*Để tuổi già được thanh thản tâm thân.*

*Người khách trọ năm xưa, nay trở lại !*

*Bão tố về xao xuyến buổi chiều xuân.*

*Người hiện đến cho đờn đau khuấy động,*

*Máu tuôn tràn niệu đạo buốt vô ngần.*

*Cơn lộc ào ào, tâm tư bất động,*

*Ánh Vô Thường chiếu rõ kiếp duyên trần.*

*Này Bệnh Tật ! ta gập người mấy lượt,*

*Biết nhau rồi, đừng có khó dễ nhau !*

*Hắn người muốn cuối nẻo đường bầu bạn ?*

*Ta sẵn sàng chấp nhận, có sao đâu.*

*Ta vẫn ngắm cỏ, hoa, trời, mây, nước,*

*Nhìn dòng sông sinh diệt chảy không dừng.*

*Này Bệnh Viện ! từng giúp ta thoát khổ,*

*Người giúp ta, xin hãy giúp tận cùng.*

*Nàng Thơ ơi ! em cùng ta lâm nạn,*

*Hãy vượt qua cơn gió lộc bão bùng.*

*Qua ! qua đi ! qua thấy bờ an tịnh,*

*Tâm trở về vô niệm sáng mười phương.*

*Lòng thành này, xin tri ân tất cả !*

*Đã cho ta ứng nghiệm pháp Vô Thường.*

*Năng lượng lành, xin hoà cùng vũ trụ,*

*Thiện căn này nguyện giữ vững niềm thương.*

**CHÂN MINH TRÍ**

*Phòng Cấp Cứu, Bệnh Viện Fountain Valley  
California, chiều cuối Xuân 25/5/2012*

# Con Tủ Thân Và Cay Đắng Quá

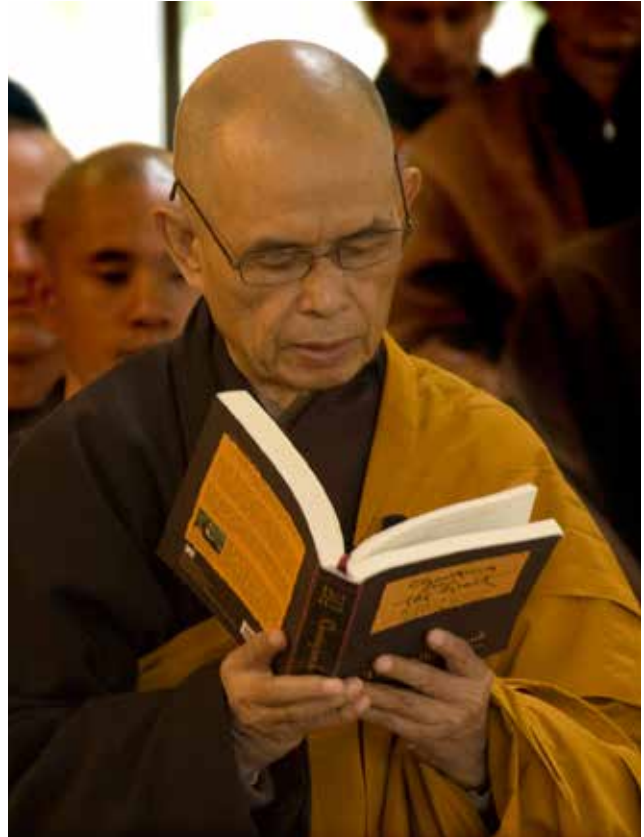
-----  
*BBT Làng Mai*

Hỏi: Sư Ông ơi!

Con đã xem nhiều phim và truyện về bạo lực, trả thù, chém giết, chết choc, làm cho tâm hồn mình trở nên sắt đá lạnh lùng. Con đã tự nhủ rằng sẽ xuống tay hạ thủ bất kỳ ai dám động đến mình. Còn bây giờ, là nỗi ám ảnh về những điều đó. Con sợ mình sẽ là nạn nhân.

Lúc còn nhỏ con đã không thích đi ra ngoài, không muốn tiếp xúc với ai. Vì cái mặt của con rất khó ưa. Không ai muốn trông thấy con. Cả mẹ cũng thế. Mỗi lần thấy bóng con là mẹ cầm chổi, cầm roi quất vào con. Mẹ đánh bầm mắt con, mẹ đánh vào lưng vào chân tay con đau điếng. Mẹ ném gạch đá cây gậy vào con. Mẹ bảo con không được đụng đến đầu của em, không đánh em nhưng sao mẹ lại đánh vào đầu con. Tủ thân. Vì bạn bè thì có một người mẹ thật tuyệt... Cả nhà chỉ có mỗi đứa em là con của mẹ thôi. Còn con thì bỏ xó. Con đã khóc rất nhiều. Mẹ giấu con trong nhà mỗi khi có người đến. Đi học, bài vở, đó là niềm vui sống duy nhất của con lúc đó. Được thầy cô phát quà thưởng mẹ cũng chẳng bận tâm...

Mẹ bảo rằng: mày là một tên đầu trộm đuôi cướp, đồ ăn cắp, đồ ma quỷ, đi ăn mày mà sống đi... Đúng là con có chôm đồ của người, những món đồ chơi, cục kẹo. Nhưng sao mẹ lại nói thế với con. Mẹ đuổi cổ con khỏi nhà. Lúc đầu con sợ lắm, nhưng rồi cũng quen dần. Con đã làm bạn với bóng tối. Con không muốn khóc nữa, như vậy đã quá đủ rồi. Con không nghe lời ai nữa. Bắt đầu quậy phá, chống đối kịch liệt. Sát hại không thương tiếc bất cứ sinh vật nào làm chướng mắt. Trong lòng con rất ác cảm người mẹ ấy. Điều tệ



hại là con đã khoét lủng đôi mắt của một Bồ Tát và con vật của ngài trong một bức họa và còn xé tấm ảnh ấy tan tành.

Sư cô bảo là năng lượng của Sư Ông sẽ che chở cho con nhưng con ở cách xa Sư Ông như thế thì năng lượng đó có đến tới không hở cô!

Con biết là tội của con đã lớn như núi rồi. Con chỉ không muốn cái núi đó phình to thêm nữa.

Sư Ông ơi,

Trong lúc nóng giận con đã cắn vào tay mẹ để chạy trốn khỏi cây roi vì mẹ giữ con lại. Một lần con chạy trốn ra ngoài nhưng mẹ đã đuổi theo và la to lên: ăn trộm, bắt lấy nó, ăn trộm. Lúc ấy cái đầu con rất cứng và lì. Mẹ muốn đánh con cho hả giận nhưng con đã thoát mất rồi nên mẹ mới tức mà la lên như thế. Con không chồm chĩa gì cả mà cũng không muốn bị ăn đòn. Con đã phá hỏng nhiều vật dụng trong nhà và đã phát ra những lời dung tục thô lỗ cộc cằn với mẹ và còn lấy trộm tiền của mẹ, số tiền không lớn, để mua quà vật. Con không cố ý đánh em. Chỉ tại đuôi cán dài quá mà con không thấy em ở phía sau nên mới quơ trúng. Bố mẹ không cho con nói Cờn sau đó con đã đánh em thiệt luôn và cạch không chơi với nó nữa.

Con đang tạm trú ở tp HCM và học ĐH. Bố mẹ vẫn chi phí cho con. Cả bố và mẹ đều là teachers. Nhưng mẹ đã quá đàn áp con, không thể tiêu hóa nổi nữa và con trở nên lì lợm khó bảo như thế này... Mẹ xem con là thủ phạm của mọi việc. Cả cái kéo cây bút của mẹ bị lạc, mẹ cũng kiếm con để đập...

Con đã khóc một mình, nếm thử nước mắt của mình nó mặn và chát như thế nào. Con đã không nói chuyện này với ai. Từ đó mỗi lần sắp khóc là con đã tự cấm mình không được rơi nước mắt nữa. Khóc chẳng để làm gì cả. Nước ấy đã tự khô dần mà không còn nhỏ thành giọt. Nhưng khi ngủ đến nửa khuya thức dậy thì hai mắt và gối đã ướt sũng... Con nghĩ là mình còn may vì đã không hành động ngu ngốc mà bỏ học nửa chừng, không đi bụi cho rồi (*lúc còn nhỏ*). Rằng mình phải sống, phải tồn tại cho được bằng mọi cách, vì vậy cần phải cố công mà học với bất cứ giá nào. Có cái học rồi thì muốn làm gì cũng được, không ai có thể cản trở. Và kết quả cũng không tồi. Nhưng chính việc học đã cứu con. Ít ra thì không phải trở thành một tên máu lạnh, không phải động đến dao mác súng ống và nhiều loại khác nữa.

Sư Ông ơi, vì sao con lại phải sống xa nhà như thế này, vì sao phải xa những người mà con thương nhớ, những người mà con muốn ngày nào cũng được gặp họ. Sao tất cả lại không ở cùng một chỗ

để con có thể thấy hết mọi người? Sao lại mỗi người mỗi nơi vậy. Con không có động lực nào để tiếp tục làm việc. Con chán nản quá rồi.

## Sư Cô Đoàn Nghiêm chia sẻ:

Cô xin cảm ơn em đã viết thư cho Sư Ông. Qua lá thư của em, cũng như của nhiều người trẻ khác, Sư Ông thấy và biết rất rõ có rất nhiều người trẻ hiện nay trên thế giới rất cần một hướng đi tâm linh, một lối thoát cho cuộc sống đang bế tắc của mình. Sư Ông kể có nhiều người trẻ vì áp lực xã hội, vì không có bạn lành thầy giỏi, và không có một môi trường lành mạnh mà họ đã phải tìm biện pháp tự tử để giải quyết tất cả các khó khăn. Sư Ông rất thương những người trẻ, thương nhất là những người trẻ thiếu may mắn trong cuộc đời như em chẳng hạn. Năng lượng thương yêu của Sư Ông lúc nào cũng tỏa rạng và tỏa chiếu khắp nơi. Từ khi cô được sống dưới sự chở che và dạy dỗ của Người, cô được thấy và được biết Sư Ông đã cố gắng bằng nhiều cách để thắp sáng năng lượng thương yêu và hiểu biết tới mọi nơi (*như giảng dạy, viết sách, thành lập những chương trình từ thiện, biến kinh thành nhạc, tạo dựng những trung tâm tu học, và xây dựng những tăng thân tu học có tình huynh đệ*). Đã tám mươi tuổi mà Sư Ông vẫn còn đi khắp nơi làm công việc của một người thắp sáng chánh niệm. Em hãy tưởng tượng cảnh một ông già tám mươi tuổi phải ngồi bó mình trên chiếc ghế (*hạng nhì*) của máy bay suốt mười giờ đồng hồ, để đi tới nơi này vài ba hôm rồi đến nơi kia vài ba hôm... nhiều khi mất ăn thiếu ngủ vì cơ thể già đi, vì giờ giấc, vì thời tiết... chỉ để thắp sáng ngọn lửa thương yêu và hiểu biết ở những nơi đó. Em có thấy thương Sư Ông không? Nếu có, năng lượng thương yêu của Người đã chạm tới em rồi đó. Em hãy bắt đầu thực tập học thương những gì đẹp, những gì lành và thật từ con người của Sư Ông nha em. Em hãy cố gắng tìm những quyển sách, những đĩa nhạc kinh của Sư Ông để thực sự tiếp xúc với những gì đẹp, lành và thật em nhé. Cô biết chắc em sẽ được chuyển hóa, vì Bụt có dạy rằng khi ta thắp sáng thương yêu ở trong ta thì ta có khả năng dập tắt được lửa hận thù không phải chỉ ở trong ta mà ta còn có khả năng giúp người độ đời nữa em ạ.

Em chỉ cần hướng đến Sư Ông, nghĩ tới tình thương của Sư Ông dành cho mọi người, nghĩ tới sự không ngại đường xa, tuổi cao, lòng kiên trì của Sư Ông... thì Sư Ông đã có mặt ngay đó với em rồi, đâu có xa gì đâu. Em hãy mời Sư Ông có mặt với em trong từng giây phút của cuộc sống hằng ngày bằng cách học nói những lời thương yêu như Sư Ông nói, hãy học ăn với lòng biết ơn muôn loài như Sư Ông ăn, hãy học nâng tách trà bằng hai tay với tất cả sự trân quý như Sư Ông đã làm, hãy học đi từng bước với ý thức là mình đang bước từng bước ý thức như Sư Ông bước, hãy học tiếp xúc với những màu nhiệm xung quanh mình như Sư Ông đã sống mỗi giây phút của cuộc đời mình rất chánh niệm... Em hãy học sống như Sư Ông vậy, bắt đầu từ hôm nay, thì khi thương yêu và hiểu biết bắt đầu sống lại ở trong em là lúc em sẽ cảm nhận được sự chở che và nâng đỡ của Người. Em phải tự mình chứng nghiệm để tăng trưởng niềm tin trong mình.

Nói về tội lỗi, hôm nay cô xin kể một câu chuyện có thật thời Bụt còn tại thế. Bụt có một vị đệ tử tên là Angulimala. Trước khi xuất gia, Angulimala là một tên giết người không gớm tay. Sau khi giết nạn nhân của mình xong, Angulimala lấy kiếm chặt đứt một ngón tay rồi xỏ thành một xâu chuỗi để đeo. Nghe đến tên Angulimala là ai nấy đều khiếp đảm. Những nẻo đường hẻo lánh càng không ai dám đi lại. Nhà vua đã sai từng đoàn từng đoàn quân lính đi vây bắt, nhưng rất khó tìm bắt được. Hôm đó, như mọi lần, Bụt đi khát thực (*đi đến từng nhà xin ăn*). Và Angulimala đã thấy Bụt từ xa. Angulimala gọi Bụt đứng lại. Nhưng Bụt không sợ, Bụt vẫn tiếp tục đi ung dung vững chãi, bước đi của một con voi chúa. Khi tới gần Bụt, Angulimala hỏi Bụt sao không đứng lại. Bình thản, nhẹ nhàng và từ bi, Bụt nói Người đã dừng lại từ lâu rồi, chỉ có Angulimala là chưa đứng lại thôi. Angulimala sửng sốt ngạc nhiên. Bụt nói tiếp là Người đã từ lâu dừng lại những hành động gây khổ đau cho người khác, và Người đã học được những phương pháp đem lại thương yêu và hiểu biết... Từng lời nói của Bụt như những giọt cam lộ rưới lên mảnh đất tâm khô cằn (*thiếu*) thương yêu và hiểu biết của Angulimala. Sau khi Bụt nói xong, thì Angulimala đã buông đao xuống từ lâu, và Angulimala quỳ xuống xin Bụt cho xuất gia theo

Ngài. Khi Angulimala xuất gia, Ngài có tên là Bất hại (*không hại ai*). Khi xuất gia xong, thì Ngài cũng phải đi khát thực như thầy bốn sư và huynh đệ của mình. Nhưng với quá khứ của Ngài, những người có thân nhân bị Ngài giết, khi thấy Ngài, thay vì họ cúng dường thức ăn cho Ngài, thì họ dùng gậy đánh đập lên người Ngài, lấy đá ném vào Ngài. Nhưng Ngài một lòng đứng yên tiếp nhận niềm đau và nỗi khổ của những người đó qua cái đánh đập và ném đá mà không một lời than trách và tránh né, tại vì Ngài hiểu vì sao họ hành xử như vậy đối với Ngài. Không có lần nào về lại tu viện cùng thợ trai chung với Bụt và chư tăng mà trên mình Ngài không thương tích. Tu không lâu, Ngài Bất Hại chứng quả thánh. Từ một tên giết người Ngài đã trở thành một bậc thánh, chỉ trong một kiếp người.

Em thấy không, nguồn gốc của tội lỗi phát xuất từ lòng người, nhưng tội lỗi được tiêu trừ cũng từ lòng người mà ra.

Từ tấm bé, em không được thương, không được hiểu, lại còn bị đánh đập, nên khi lớn lên em căm thù, em hận, em tàn phá, em gây tội lỗi... Em nào có muốn đâu, phải không em? Kinh nghiệm bản thân, cô biết chắc không ai muốn mình làm con người tàn ác, khó thương cả. Nếu có sự chọn lựa, ai cũng sẽ chọn cho mình làm con người thánh thiện. Cô nghĩ mẹ em cũng vậy. Có thể bà đã đi qua trường hợp như em khi bà còn tấm bé. Bà đã khổ đau, bà đã chất chứa nhiều hận thù, bạo động... Bà chất chứa quá nhiều đến nỗi vung vẩy khổ đau lên cho đứa con của mình. Bà không có người để lắng nghe, để bày tỏ niềm đau nỗi khổ, bà không có lối thoát đó em. Cũng như em đã không có lối thoát trong quá khứ nên cũng đã vung vẩy niềm đau lên bất cứ chướng ngại vật nào. Nhưng mẹ em lại không có may mắn như em bây giờ là còn có cơ hội nhìn lại, hay biết vào trang nhà Làng Mai, được tiếp xúc với Sư Ông Làng Mai và những pháp môn tu tập để cải hóa cuộc đời và vận mạng của mình. Cô mong rằng em thấy được điều này để hiểu mẹ, tha thứ cho mẹ, đừng giận mẹ, và đừng để nó luân hồi lên con cháu của mình, như em đã kinh nghiệm nó trong cuộc đời của em. Có hiểu thì có thương em ạ. Em có thấy mình có bốn phận chấm dứt vòng luân hồi khổ



đau này không? Trách nhiệm của em lớn lắm. Cô rất mừng cho em vẫn còn phước đức của ông bà tổ tiên để lại cho nên em có cơ duyên gặp được Sư Ông, có hướng đi mới. Đã có đường đi rồi con không còn lo sợ, là câu thư pháp của Sư Ông đó em. Em có thể đánh máy, in ra cho thật to rồi dán đầu đó trong phòng, trong nhà... bất cứ nơi nào để em nhớ là mình có lối thoát, mình không chịu thua hoàn cảnh. Nhớ nhé. Chừng nào em tha thứ được cho mẹ là em tu thành công rồi đó.

Mong rằng em có thể viết thư kể lại tiến triển của sự thực tập cho Sư Ông nghe. Nếu có thể, em sẽ được hướng dẫn nhiều thêm. Chúc em thành công.

### Sư Cô Chân Không chia sẻ:

Sư Ông đã đọc kỹ thư con và rất thương con. Sư Ông nói đứa bé khổ đau ngày xưa (*là con*) và người con trai khổ đau mấy ngày trước (*cũng là sự tiếp nối của đứa bé kia*) đã chết rồi, con đã sinh lại làm thân mới tên là Tâm Trùng Sinh do Sư Ông đặt cho con. Trong nhiều kiếp xa xưa con có tu

hành và có làm nhiều điều thiện nên tâm con dù có bị ngút ngàn đau khổ oan ức và dĩ nhiên con có tập khí lấy ác báo ác nên oán oán chập chùng bủa vây con nhưng trong tận cùng của khổ đau, con vẫn âm thầm ước ao trở về nẻo hiền lành và cuối cùng con mới viết thư cho ban biên tập Làng Mai để hỏi thăm Sư Ông, xin Sư Ông cứu giúp. Không phải ngẫu nhiên mà con viết thư cho Sư Ông đâu, con có tạo từ kiếp xa xưa ít nhiều nhân lành nên nay, sau khi bị mẹ đuổi đi, thay vì trở thành du côn du đảng, kết băng đảng cướp của giết người nhất là khi bị người lớn cứ nguyên rửa như thế mà con không thành du côn là con giỏi lắm. Sư Ông nói con tu được và con sẽ là người tu giỏi nhất, dù là tu làm cư sĩ hay tu sĩ. Đó là mấy lời Sư Ông dạy sư cô viết cho con.

Sư cô là Sư Cô Chân Không, sư cô già nhất trong các học trò Sư Ông và học lâu nhất với Sư Ông (*46 năm*), mà còn dở hơn nhiều sư cô nhỏ khác lắm, nhưng sư cô không có mặc cảm gì hết, bây giờ đang còn dở thì từ từ sẽ giỏi! Đọc thư của con gửi cho Sư Ông, sư cô phục con quá chừng. Mặc dù gặp trăm ngàn nghịch cảnh mà con lại tìm đến



cửa từ bị dù rằng con vẫn còn mặc cảm. Không có người nào mà không có tội lỗi hết đâu con. Hồi nhỏ sư cô cứng đầu giống như con vậy. Bị đòn tới bời như con vậy. May mà gia đình sư cô không có biết chữ nên sư cô không bị nói nặng như con. Tính sư cô cứng cỏi, cứ thấy ai sai thì cứ nói thôi, dù là người lớn cũng cứ nói thẳng là họ làm như vậy là họ trật. Gia đình sư cô hồi đó theo đạo nho, nghĩa là người lớn nói thì nhỏ phải nghe. Dù rằng mình (là sư cô hồi bé) nhỏ tuổi hơn nhưng mình biết phải quấy nên có niềm tin là mình đúng (Dù rằng có khi cái thấy mình cạn cợt, hơi sai nhưng cái tính cứng đầu của cô bé ngày xưa, vốn là sư cô, cứ tin là mình đúng và cãi bướng cãi bừa. Thế là bị các chị ruột của sư cô đánh tới bời con ơi). Vậy mà từ từ sư cô vượt được, có nhiều thay đổi và được cả nhà quý mến. Hồi nhỏ sư cô là chướng ngại vật của gia đình, cứng đầu cứng cổ, cứ quên đi quốc. Chị cả, là chị hai của sư cô đó, gặp sư cô mà đi chân không là bị khê, quất sưng chân luôn. Áo quần cô bé thì lem luốc vì chơi cát dơ thì bị đòn, áo xốc xếch, quần thì cứ mất giây lưng quần hoài! Cứ phải vận trái ổi kéo lên trệt xuống và chị hai của sư cô cứ cho ăn đòn dài dài. Nhưng mà tính khí sư cô liêm trực, thấy người lớn nào lấy cái gì của ai mà không xin phép thì không chịu, ai nấu món gì không ngon thì chê dở, chê ngán thẳng thừng nên bị bắt nhịn đói vì chê món chè do chị nấu, v.v.. Ai cũng quá chán sư cô nghĩ rằng con nhỏ này bất trị, chắc không phải con của cha mẹ này. Nhưng tới 11 tuổi cả nhà bắt đầu nể vì sư cô đi học có nhiều phần thưởng quá. Sư cô được học bổng và xin được vào cái trường Trung Học khó nhất ở Sài Gòn, ở đậu nhà người chị thứ ba của sư cô. Chị rất tốt với sư cô nhưng dạy sư cô phải sống bề ngoài (son phẩn, áo quần sang trọng..) thì sư cô không đồng ý, nhưng lúc đó đã bị đòn như tử trước đó nên đã khôn rồi và không cãi vã với các chị như trước nữa! Nhưng sư cô im lặng tự ý không nghe lời, tiền túi tuy rất ít mà ba sư cô cho, thì thay vì mua sắm cho mình sư cô đem đi mời cái em bụi đời sống đầu đường xó chợ, đi ăn mì trong tiệm hàng hoang cho tụi nó sướng..Mua áo quần đồ chơi cho tụi đó. Vậy thôi. Và khi gặp được đạo Bụt thì sư cô đi chùa rất tinh chuyên, đi nghe giáo lý quý thầy dạy. Rồi cũng cái tính tự lập cứng đầu sư cô lại chất vấn quý thầy quý sư bà là sao tu làm chi mà trẻ em nghèo không giúp?

tu làm chi và nói hùng hồn rằng Phật dạy vô ngã (không có cái ta riêng biệt) mà cái ta của người tu cũng như người cư sĩ Phật tử lớn khi giận ai cứ la lối người ta, cái ta lớn như cái bồ ! Hồn hào ghê chưa? Chắc có người mà tính nóng như má con đứng kề đó, chắc bà sẽ đánh sư cô tới bời đó con. Sư cô thuật những cái này cho con nghe để làm chi ? Để cho con thấy là nếu con tu được thì con sẽ đạt được cái quả của sư cô. Quả đó là bây giờ cả gia đình sư cô (mười mấy người) ai cũng phục và thương quý Sư Cô lắm lắm, ngay hồi sư cô chưa xuất gia cũng vậy. Hề chị này gây với chị kia thì họ nói : Để hỏi Chín (tên nhỏ ở nhà mà cái chị gọi sư cô khi chưa tu) nếu Chín nói chị trật thì chị chịu chứ chị không đồng ý với em. Con thấy không? Con cũng sẽ làm được như sư cô. Má sư cô tới khi lớn tuổi rất cứng sư cô. Cả nhà từ lớn tới nhỏ sư cô nói gì ai cũng nghe và thương và vâng lời răm rắp. Má sư cô cũng vậy.

Bây giờ sư cô cần hiểu thêm con để trình cho Sư Ông dạy con mới được. Hiện tại con làm nghề gì ? Con ở thành phố nào ? Còn đi học không ? Có tự đi làm tự học không ? Sư Cô sẽ hướng dẫn con từ từ. Nếu con ở TPHCM con nên đến chùa Pháp Vân, số 1 đường Lê Thúc Hoạch, Tân Phú Sài Gòn để dự khóa tu học đi.

Điện thoại chùa số (08)860-7975 để hỏi đường tới chùa sáng mai và xin gặp Thầy lớn của Làng Mai. Khóa tu sắp chấm dứt ngày chủ nhật hay thứ hai gì đó. Hoặc là con xin bác Nghiệm (08) 864-8733 chỉ đường cho con đi Tu viện Bát Nhã, thôn 13 Xã Dambri, Thị Xã Bảo Lộc, nơi đó có nhiều thầy dạy cho con tu học ngày thêm giỏi, nếu không thành Phật thành bồ tát thì ít nhất cũng bằng sư cô cứng đầu này là sư cô Chân Không đó con.

Sư Cô cần dạy con mấy điều này :

1/ Tìm mua quyển Sám Pháp Địa Xúc ở Chùa Pháp Vân số 1 đường Lê Thúc Hoạch gần chợ Tân Phú Sài Gòn và thực tập như Sư Cô Đoan Nghiệm dạy liền nhé và cuốn An Lạc Từng Bước Chân để thực tập nhé.



2/ Điểm thứ hai : tuy con có nghe lời sư cô Đoan Nghiêm, cố gắng nói thiệt về những khổ đau của con với sư ông nhưng con chưa nói với Sư Ông là con có đánh em, và đánh trên đầu khá mạnh nên má mới nóng ruột và bảo đừng đánh trên đầu em nữa. Sau khi má nóng ruột vì thấy con đánh em, má la con và má la xong mà cũng chưa vừa lòng thì lại đánh con túi bụi và đánh luôn cả trên đầu !!! Và dĩ nhiên là vì thế nên con KHÔNG PHỤC. Mà hễ không phục thì cái đầu con nó cứng lên (giống y chang như cô bé Chín vốn là sư cô ngày xưa vậy) . Đầu cứng và đồ lì nên cái mặt thấy khó thương lắm. Mặt sư cô hồi nhỏ vừa xấu vừa lì vừa rất khó thương. Tại vì người giận và lì thì cái mặt trông xấu lắm, khó thương lắm. Nhưng khi tu rồi thì cái mặt coi hiền ra, dễ thương ra, con đừng lo. Con sẽ đẹp, sẽ hiền và sẽ dễ thương, má con sẽ không ngờ là con đẹp thế ! – sư cô bảo đảm ! - Cái đẹp nó nằm bên trong con ạ. Trong lòng mà khổ, xấu tánh thì mặt xấu, trong lòng mà đẹp, mà từ bi thì mặt đẹp. Cái mặt con xấu là vì con khổ, con thấy bị oan ức và con giận. Trong kinh Bụt nói : Vì cái này có nên cái kia có, vì cái này không nên cái kia không. Vì con đánh em trên đầu, nên má đánh trên đầu con lại. Vì con lì ( giống sư cô hồi nhỏ!) nên má nói: mày du côn. Và vì má ba và bà đều đánh thành ra vì muốn sống sót mà con ráng “gồng” mình và làm thành cái “vỏ” rất cứng và rất lì, nếu không làm như thế thì chết mất ! Sư Cô đồng ý lắm ! Sư cô hiểu con lắm vì sư cô biết ai ở trong hoàn cảnh của con thì cũng phải gồng, phải lì phải dễ ghét như thế thôi.

3/ Hồi thời Bụt còn tại thế có anh chàng tên Angulimala (Ương Uật Ma) là một anh chàng rất hung dữ và ưa đánh giết thú vật. Một dạo nào đó, không hiểu ai xúi dại mà anh nghĩ rằng anh phải giết cho đủ một trăm con người thì anh sẽ đạt được một thứ quyền năng khổng lồ chế thiên hạ, anh sẽ thành thánh và thiên hạ sẽ rất phục anh !! Anh Angulimala rất giỏi võ nghệ. Một mình tay không mà anh có thể thắng hai ba chục người vây đánh anh. Khi có vũ khí bên mình thì anh thắng mấy trăm người như chơi. Và anh đã giết hơn 90 người rồi. Anh đi tới thành phố gần chỗ Bụt đang cư ngụ trong rừng. Hôm đó Bụt đi vào phố để khát thực như thường lệ, bỗng thấy nhà nào cũng đóng cửa im ỉm và mọi người đều hoảng hốt.

Có một người hé cửa nhà và mời Bụt vào nhà họ gấp vì Angulimala đang có mặt trong thành phố này và anh ta định giết một số người cho đủ 100 mạng người để anh sớm thành thánh. Họ sợ Bụt sẽ bị giết. Bụt nghe thế nhưng vẫn không vào nhà trốn và vẫn thảnh thơi đi khát thực. Chợt có tiếng chạy thình thịch sau lưng ngài để rượt theo ngài. Trước khi đi tu, Bụt đã từng rất giỏi võ nên ngài có thể đi nhanh nhẹn. Vì thế tuy đi nhanh mà dáng đi của ngài như rất chậm rãi thong dong. Angulimala rượt hoài mà chưa theo kịp, anh ta hét: **“Ê tên thầy tu kia! Dừng lại, ta ra lệnh cho người dừng lại.”** Bụt vẫn tiếp tục đi thảnh thơi. Angulimala lại hét: **“Ta bảo người dừng lại, ta ra lệnh cho người dừng lại!”** Vẫn thong thả đi, Bụt bèn nói:

Angulimala, ta đã dừng lại từ lâu rồi, chỉ có Angulimala mới chưa chịu dừng lại mà thôi !

Ê, mi nói gì bậy thế kẻ kia ? Mi đang đi mà lại nói đã dừng lại, còn ta đang đứng đây mà mi bảo ta chưa dừng? Thế là sao?

Bụt từ bi nói : **“Ta đã dừng từ lâu trên con đường giết chóc gây khổ đau cho muôn loài, còn người, Angulimala, thì người chưa chịu dừng. Bàn tay người đầm máu, làm điều đứng khổ đau cho bao nhiêu sinh vật và bao nhiêu là mạng người rồi mà vẫn chưa chịu dừng hay sao ? Dừng lại đi Angulimala !”**

Angulimala chưa bao giờ được ai nhìn thẳng vào mắt với ánh mắt không sợ hãi và đầy từ bi như vậy. Lời thẳng thắn đượm đầy lòng thương của Bụt làm rung động tâm can kẻ sát nhân không gớm tay. Anh chợt quỳ xuống trước bụt Thích Ca và nói: **“Trẻ quá rồi người ơi. Ta đã giết quá nhiều rồi, oan ức oán cừu chồng chất, không thể nào dừng lại được nữa.”** Bụt để tay lên đầu anh và nói: **“Không trẻ đâu Angulimala, dừng lại trên con đường làm ác không bao giờ trẻ hết. Thầy sẽ giúp con.”**

Angulimala sụp lạy Ngài và nói: **“Xin Thầy giúp con dừng lại trên đường tội lỗi này.”** Và đức thế tôn đã gọi quý thầy đi theo ngài lấy dao cạo tóc ra, cạo ngay cho Angulimala và mượn đỡ một chiếc y của một thầy cùng đi để đắp vào cho kẻ sát

nhân kinh khiếp nhất của thời ấy. Trong thành phố không ai biết chuyện này. Thiên hạ trong thành phố chỉ mừng là hình như Angulimala không còn xuất hiện quấy nhiễu dân lành nữa... *(Con tìm quyển Đường Xưa Mây Trắng, đời của Bụt mà đọc nhé. Đoạn sau còn hấp dẫn lắm, Cuối cùng thầy A Him Sa - tên mới của Angulimala sau khi đi tu - còn được vua đánh lễ và cúng dường y áo thuốc men nữa )*. Sách này có bán ở các hiệu sách lớn thành phố con ở.

Con có giết nhiều sinh vật như dán, ruồi, kiến chuột chó mèo. Con còn khoét mắt một hình vẽ Bồ Tát và xé nát tan tành hình bồ tát trong cơn khổ đau cùng cực – có lẽ những người lớn ăn ở không công bình, đối xử oan ức với con đã tôn thờ tượng Bồ Tát nên con xé tượng đó cho hả dạ ! Đó là con ma giận trong con nó khoét mắt bồ tát, nó hung hãn dữ tợn như thế chứ con, chú bé đang sám hối với Sư Ông không có làm điều đó. Con ma hung hăng đó đã chết rồi, nhường chỗ cho chú bé sám hối. Angulimala hung ác đã chết, để nhường chỗ cho chú sa di tên là Bất Hại ( *Ahimsa*) tên mới của con người mới. Con đâu có hung ác

như Angulimala, con chỉ có đánh em vì tủi thân vì ganh với em chút thôi, có ăn cắp mấy cái kẹo, vài món đồ chơi nhỏ mà thôi. Bây giờ con sẽ không làm như vậy nữa. Con vào phòng sách của các chùa như là chùa Pháp Vân, Bát Nhã v.v. hỏi mua cuốn sách Để có một tương lai của Sư Ông trong đó Sư Ông dạy cách giữ gìn năm giới của người con Phật để con sẽ chính thức có tên Tâm Trùng Sinh do Sư Ông cho. Sư Ông nói Sư Ông cho con quy y thì dễ rồi, nhưng nếu con không ráng học luyện cách giữ giới bằng cách đọc tụng hằng tuần thì con sẽ mất giới và tên Tâm Trùng Sinh cũng sẽ mất. Con nhớ viết thư thường xuyên báo cáo sự tu học cho sư ông biết và che chở cho con. Còn chuyện gì xấu xa dữ dằn chưa nói thật cứ nói hết ra, sư cô sẽ chỉ cách để con gỡ từ từ. Con cứ nhớ Angulimala mà còn làm giỏi được thì sư cô biết là chuyện gì con cũng làm tốt lại được. Nếu con không có tiền mua sách thì sư cô tìm cách gửi sách cho con. Chịu chưa Tâm Trùng Sinh?

*Sư Ông thương con và các thầy các sư cô đều thương con hết.*



# Lòng Thiên Hoa Cúc Nở

Nguyễn Duy Nhiên

Mấy tháng trước, tôi có đọc câu chuyện của anh Joel Sartore kể lại bài học kinh nghiệm của đời mình. Joel là một nhà nhiếp ảnh rất thành công và làm việc cho một tạp chí rất nổi tiếng là tờ National Geographics.

Cuộc đời của anh là một chuỗi dài những bận rộn, tiếp nối từ hết một công việc này sang công tác nọ. Công việc đã mang anh từ những bờ cát trắng xóa bốt biển vùng Gulf Coasts, đến miền tuyết lạnh Alaska, cho đến những chốn hoang vu của vùng đất mới... Anh mang lại cho độc giả những tấm ảnh đẹp sâu sắc, những mẫu truyện trung thực của đời sống hoang dã thiên nhiên. Anh rất yêu thích và có thật nhiều hạnh phúc với công việc mình làm.

Nhưng giữa những niềm vui trong sự bận rộn ấy, anh đã vắng mặt khi đứa con trai của mình vừa chào đời, khi gia đình anh dọn sang căn nhà mới, đứa con gái anh sinh ra giữa lúc anh đang bận rộn theo đuổi một câu truyện về những con chó sói xám ở miền tuyết lạnh Minnesota...

Thế rồi một ngày kia, mọi bận rộn của anh chợt dừng dừng hẳn lại, khi bác sĩ khám phá ra rằng vợ anh đang mắc bệnh ung thư. Sự cố ấy khiến anh bắt đầu quay về và có mặt với gia đình mình hơn, và anh ao ước gì mình có thể đi ngược lại thời gian... Anh nói, căn bệnh tàn nhẫn ấy như một vị thầy dữ, nó bắt anh phải dừng lại và nhìn sâu vào sự sống của chính mình. Năm tháng qua, những bận rộn đã khiến anh trở thành một người xa lạ với gia đình của chính mình. Những ngày tháng còn lại, anh thấy rất ngắn ngủi. Nhưng bây giờ anh cảm thấy mình biết thật sự sống sâu sắc hơn, anh biết vui và trân quý với những gì mình thật sự đang có, hơn là tiếc nuối về những gì mình không có.

Anh kể, có lần trên đường đưa vợ từ văn phòng bác sĩ về nhà, dừng lại ở một ngã tư đèn đỏ, nhìn chung quanh anh thấy dường như mọi người ai cũng rất bận rộn. Người thì đang nói chuyện trên điện thoại, người thì vội vã ăn một miếng bánh sandwich, người thì như đang chờ đèn bật xanh, một cô thiếu nữ dùng kính chiếu hậu để trang điểm... Anh tự hỏi, mọi người đang vội vã đi về đâu?

Chung quanh anh ai cũng rất bận rộn, có vẻ như ai cũng có một chuyện gì đó quan trọng cần phải hoàn tất. Trong khi vũ trụ của anh đang đứng dừng lại, thì chung quanh mọi người vẫn hối hả như họ đang có một nơi nào cần đến, một việc gì đó rất quan trọng cần phải làm.

Nhưng có thật vậy chăng? Anh tự hỏi, tất cả có thật sự quan trọng như mình nghĩ? Chính anh cũng đã từng là một trong số những người rất bận rộn ấy. Nhưng anh thấy, cuối cùng rồi thì chúng ta cũng đâu có bao nhiêu ngày tháng đâu, thời gian ngắn ngủi và qua mau hơn là mình tưởng. Bây giờ thì anh biết thật sự trân quý từng giây phút.

Có những buổi chiều, anh cùng vợ ra ngồi sau sân nhà nhìn hoàng hôn. Cả hai không nói với nhau một lời nào. Chỉ lắng nghe. Có tiếng những con đê kêu tiếng dè dặt, như biết rằng có một mùa lạnh đang sắp về. Hai người ngồi yên với nhau cho đến khi tia nắng cuối cùng tắt hẳn trong không gian, cho đến khi không còn nhìn thấy gì nữa hết. Đâu có gì cần phải vội vã. Và anh kể lại, đó là

những giây phút mà anh cảm thấy mình sống trọn vẹn nhất, không phải làm gì hết, và cũng không cần phải vội vã để đi một nơi nào hết.

## Nhân và duyên của hạnh phúc

Cuộc sống đôi khi cũng cần có những va chạm với khổ đau để nhắc nhở chúng ta biết dừng lại bạn hỡi! Thật vậy, ý thức về khổ đau giúp ta tiếp xúc lại với một cái gì rộng lớn hơn là những bận rộn và lo âu thường ngày của mình. Nhờ bỏ đi những hạnh phúc vụn vặt mà ta thấy được sự có mặt của một hạnh phúc chân thật hơn.

Trong kinh Phật có dạy rằng trong mỗi chúng ta đều có những đức tính căn bản của sự sáng suốt, định tĩnh và trong lành. Vì vậy mà hạnh phúc cũng chỉ là một biểu hiện tự nhiên thôi. Cũng như bản chất của ánh sáng là tỏa chiếu, cho nên một ánh trăng thì tự nó sẽ tỏa sáng, thế thôi.

Bạn biết không, một hạt sồi (*acorn*) tuy nhỏ bé nhưng nó tàng chứa đầy đủ bản chất của một cây sồi to lớn. Hạt sồi chính là nguyên nhân chánh cho sự có mặt của cây sồi. Lẽ dĩ nhiên cây sồi ấy muốn lớn lên được, thì nó cũng phải cần có mưa, có nắng, có đất, có không khí... nhưng những yếu tố ấy chỉ là duyên làm cho cây sồi lớn lên thôi, chứ tự chúng không phải là nguyên nhân cho sự có mặt của cây sồi. Nếu như không có hạt sồi thì dầu có mưa nắng thuận hoà đến đâu, dầu đất có màu mỡ đến đâu đi nữa, cây sồi cũng vẫn không thể nào có mặt!

Trong cuộc sống đôi khi chúng ta lại bận rộn chăm lo cho những duyên hạnh phúc chung quanh mình, như là việc làm tốt, chức vị cao, sự thành công, những dự án lớn... mà vô tình quên đi hạt giống ấy ở trong ta. Nhưng bạn cũng đừng hiểu là tôi cho rằng những điều ấy không quan trọng và cần thiết. Tôi chỉ muốn nói rằng, chúng là những thuận duyên cho hạnh phúc của ta, chứ tự chúng không phải là những nguyên nhân của hạnh phúc. Bạn thử nhìn lại đi, tự riêng mình chúng, hạnh phúc đâu thể nào phát sinh! Nếu như trong ta đang có những bất hòa với người thân, thì dù có đang sống trong một căn nhà to rộng, hay là đang có hết tất cả, ta cũng đâu có cảm thấy gì là hạnh

phúc. Và khi trong ta có một niềm vui rộng lớn thì hoàn cảnh dù có khó khăn, hay đời sống có vất vả, túng thiếu một chút, ta cũng vẫn cảm thấy hạnh phúc và thông dong, phải không bạn?

## Lòng thiền, hoa cúc nở

Hạnh phúc cũng không bao giờ có nghĩa là một sự dừng đứng trước sự có mặt của khổ đau, vì thật ra chính ý thức về khổ đau giúp ta nhận diện và tiếp xúc lại với những điều kiện hạnh phúc đang có mặt chung quanh mình. Mà cũng đâu cần gì chờ đợi đến khi gặp khổ đau bạn hỡi, vì lúc nào ta cũng vẫn có thể quay lại để sống trọn vẹn với chính mình.

Ở gần sở tôi có một hồ nước rộng, có những ngày im gió mặt nước phẳng lặng như gương, phản chiếu rõ bầu trời xanh và mây trắng lặng yên trôi. Thỉnh thoảng, có một chiếc lá của tàng cây cạnh bên hồ rơi xuống, chạm khẽ vào mặt nước gợn thành một làn sóng thật nhẹ lan rộng ra xa. Tâm ta cũng như mặt hồ ấy phải không bạn? Nếu như trong ta có một sự an tĩnh, trong sáng thì một hạnh phúc nhỏ cũng có thể làm lan rộng một niềm vui, đôi khi đó chỉ là nụ cười của một người thân, một buổi sáng mưa, một lời thăm hỏi hay ánh trăng ngoài khung cửa...

Trong cuộc sống bận rộn với những lo âu, có biết bao nhiêu những hạnh phúc đã rơi chạm vào lòng mình mà ta vô tình không hay và không biết. Tôi nhớ bài thơ hài cú của thiền sư Basho

*Bên chén trà buổi sáng  
Sự thanh thản lòng thiền  
Hoa cúc nở.*

*(Thái Bá Tân dịch)*

Ta đâu cần làm gì đâu, hạnh phúc vẫn có mặt trong tách trà buổi sáng nay. Ta đâu phải cố gắng gì đâu, một chiếc lá vẫn nhẹ nhàng rơi làm sâu sắc thêm mặt hồ yên tĩnh. Có lẽ chúng ta chỉ cần buông thả hết thôi, để sự có mặt của mình được trọn vẹn hơn, để hạnh phúc được rơi chạm và lan xa trên mặt hồ của một lòng thiền thanh thản, và giữa những khổ đau kia, một đóa hoa cúc vẫn nở thật tươi.

# Tâm Và Đạo - Hướng Về Tương Lai

-----  
Ajahn Sumedho

**Đ**ối với chúng ta, quán tưởng về tương lai là một điều quan trọng. Tương lai là cái chưa xảy ra; nó là cái không thể biết được. Nó ẩn chứa những gì có thể xảy ra, cho dù đó là điều tốt lành hay xấu dữ, vui sướng hay khổ đau. Là Phật tử, chúng ta quán tưởng về tương lai vì chúng ta biết rằng những gì chúng ta làm trong hiện tại là nguyên nhân của những gì sẽ xảy đến với chúng ta trong tương lai. Lời dạy của Đức Phật rất giản dị: chúng ta làm điều tốt sẽ gặt quả tốt, và làm điều xấu sẽ gặt quả xấu. Đây là luật nhân quả hay nghiệp báo. Nếu trong cuộc sống hiện tại chúng ta gây thiệt hại, đối xử tàn tệ với người khác, và ích kỷ, thì trong tương lai chúng ta sẽ chịu quả xấu. Hiểu được quy luật nghiệp báo, chúng ta sẽ thấy rằng có trách nhiệm về cách sống, hành động và lời nói của chúng ta trong hiện tại là quan trọng. Chúng ta biết rằng làm người, điều quan trọng là phải sống đúng theo chánh pháp.

## TƯƠNG LAI LÀ CÁI KHÔNG THỂ BIẾT ĐƯỢC

Tương lai -- bạn hiểu tương lai như thế nào? Khi nghĩ về tương lai, bạn có cảm tưởng gì? Chỉ cần tự hỏi: Bạn muốn điều gì xảy ra trong tương lai? Cái gì làm bạn lo âu, sợ hãi, mong đợi, hay hy vọng? Đây là thái độ của chúng ta mỗi lần nghĩ về tương lai phải không các bạn? Mong đợi, suy đoán, phỏng chừng, hy vọng, ước ao, lo âu, sợ hãi, chờ đón -- đây là những trạng thái tâm thường sinh khởi khi chúng ta nghĩ về tương lai bởi vì tương lai là cái mà chúng ta không thể biết được. Chúng ta suy đoán rất nhiều về tương lai. Có người đi xem đồng bóng hoặc bói toán để đoán giải về tương lai, và họ sẽ giải thích, **“Có thể điều này hay điều nọ sẽ xảy ra.”**

Nhưng hành thiền không phải là suy đoán. Trong khi hành thiền, chúng ta quán sát các pháp như chúng đang thật sự xảy diễn, và chúng ta nhận ra rằng tương lai là cái không thể biết được. Tương lai là cái gì đó bao la và vô cùng bí ẩn, bất cứ cái gì cũng có thể xảy ra trong tương lai -- từ cái tốt nhất cho đến cái xấu nhất.

Nhưng chúng ta thường rất sợ hãi khi nghĩ về tương lai vì chúng ta biết là trong tương lai, chúng ta sẽ phải chết và xa lìa những gì chúng ta yêu mến. Chúng ta không muốn nghĩ nhiều về tương

lai, vì nó nhắc nhở chúng ta đến cái chết và sự biệt ly. Bị dính mắc vào cuộc sống hiện tại làm chúng ta rất sợ chết. Chúng ta bị dính chặt vào cuộc sống -- vào cái hình hài này, vào những người thân yêu, của cải và tài sản, và vào cái thế giới mà chúng ta đang cảm nhận -- đến nỗi chỉ nghĩ đến lúc phải chia tay với những đối tượng vừa kể trên cũng đủ làm chúng ta ưu sầu và phiền não. Vì thế chúng ta bám víu một cách tuyệt vọng vào cuộc sống, con người, đồ vật và vào cái cảm giác ổn định và an toàn để rồi với thời gian đi qua, chúng ta cũng phải chịu để cho tất cả những cái này tuột khỏi tầm tay và không gì có thể chặn lại được. Vì thế đối với chúng ta, chết là một trong những điều bí ẩn đáng kinh sợ nhất.

Thời buổi này, con người thích suy đoán về những gì xảy ra khi người ta chết. Quan điểm duy vật cho là chết là hết. Người tin ở thuyết tái sinh cho là linh hồn con người sẽ được tái sinh dưới một dạng khác. Một số quan điểm tôn giáo cho là sau khi chết con người sẽ lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục. Nhưng một điều bạn phải tự nhận là vì chưa chết nên bạn không thể biết được cái gì sẽ xảy ra. Tương lai là điều không thể biết được, chỉ có trước mắt, chúng ta biết là chúng ta đang sống trong tấm thân này, đang bị gắn chặt và bận rộn với cuộc sống này. Vì thế ngay bây giờ, chúng ta



phải trực diện với sự tồn tại này và cuộc đời này, trong khung cảnh không ngừng thay đổi và sinh diệt của tâm thức.

Thay vì suy đoán về những gì sẽ xảy ra sau khi thân xác này hoại diệt, Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng trong giới hạn của tâm thức con người, có một con đường giúp chúng ta đi ra khỏi khổ đau -- đó là sự tỉnh thức và chánh niệm về những gì đang xảy ra trong hiện tại. Đây là con đường giúp chúng ta thoát khỏi sự sinh ngay từ trong tâm thức. Và con đường thoát ly sự sinh này cũng là con đường thoát ly sự chết vì nếu không có sinh thì cũng sẽ không có chết. Đức Phật luôn chỉ cho chúng ta thấy được cách thoát ra khỏi sự tái sinh trong ngay giây phút hiện tại -- ngay cả khi tấm thân vật lý này vẫn sống, vẫn thở, vẫn suy nghĩ, cảm xúc, cảm nhận và thể nghiệm. Với tâm Chánh Niệm và Tỉnh Giác, sẽ không còn sự tái sinh bắt nguồn từ vô minh; sẽ chỉ có những luồng vận động, những dòng chảy tự nhiên của tâm thức và một sự ghi nhận đơn thuần và tĩnh lặng, thay vì chỉ có những cuồng lưu và bão táp của lo sợ và tham ái do vô minh thúc đẩy. Và với tâm Chính Niệm và Tỉnh Giác, sẽ chỉ có tâm thức mở rộng và niềm tin tưởng để tiếp cận với cái tương lai mà chúng ta không thể nào biết được .

Chánh Kiến, hay khả năng thấy được sự vận hành của các Pháp như nó đang thật sự xảy diễn, là con đường hoàn toàn vắng bóng sự sợ hãi bởi vì Pháp là bao la và vô tận. Pháp là vĩnh hằng. Pháp là cái gì thật sự vĩ đại và đầy phép lạ. Bởi vì không thể hiểu được Pháp qua con đường nhận thức và tri thức, nên chúng ta chỉ có thể mở rộng tâm thức để tiếp nhận Pháp, mở rộng tâm thức để tiếp cận với những gì không thể biết được, những gì bí ẩn. Kinh nghiệm này có thể làm chúng ta khiếp sợ. Người đời thường mô tả kinh nghiệm chứng ngộ tâm linh như một cái gì kinh sợ và khủng khiếp. Nó sẽ xô ngã và kéo phăng đi tất cả những gì mà chúng ta đồng hóa, gắn chặt và tùy thuộc vào, tất cả những gì làm chúng ta cảm thấy yên ổn và thoải mái. Bất thành linh, tất cả đều bị lấy mất, giật khỏi tay của bạn, và bạn không còn gì để bám vào cả. Nhưng điều kỳ diệu của sự chứng ngộ tâm linh là khi bạn có thể chấp nhận được kinh nghiệm đáng sợ và khủng khiếp này, đó cũng chính là lúc mà

bạn sẽ tìm thấy được sự bình an thật sự. Lúc đó, bạn có thể thật sự bình an mà hoàn toàn mở rộng tâm, hoàn toàn sẵn sàng chấp nhận bất cứ hiểm nguy nào và tỉnh giác với những gì mà chúng ta không thể biết được .

Ngoài việc suy đoán về tương lai, chúng ta thường tìm cách tự bảo vệ và chống lại sự khống chế của tương lai. Nhưng càng tự bảo vệ, chúng ta chỉ càng thêm lo âu và sợ hãi. Chúng ta nghĩ rằng tự vệ là biện pháp an toàn. Chúng ta cho rằng để không bị tấn công, chúng ta phải thật hùng mạnh để không ai dám tấn công, nhưng làm như thế bắt buộc chúng ta phải liên tục ở trong tư thế phòng ngự và chống đỡ, phải không các bạn? Và điều này chắc chắn sẽ dẫn đến thất bại. Chúng ta có thể hung hãn và lên gân, nhưng chúng ta không thể gồng mình và lên gân mãi mãi. Một lúc nào đó, chúng ta phải buông xả và thư giãn. Và lúc mà chúng ta thư giãn cũng là lúc mà kẻ thù có thể dễ dàng tấn công. Vì thế, tất cả những biện pháp phòng vệ và chống đỡ không thể giúp chúng ta đối phó lại cái tương lai mà chúng ta hoàn toàn không biết gì cả.

## HOÀN TOÀN MỞ RỘNG TÂM VÀ HOÀN TOÀN TIN TƯỞNG

Một trong những định nghĩa của sự chứng ngộ tâm linh là đó là kinh nghiệm mà trong đó bạn tự mình buông bỏ tất cả và chấp nhận bất cứ cái gì có thể xảy ra, cho dù đó là những gì khủng khiếp nhất; thậm chí lúc đó, bạn cũng không nhờ Thượng Đế giúp; khi bị ai đó tấn công, bạn cũng không kêu gào **“Xin hãy cứu tôi”**; bạn hoàn toàn đón nhận tất cả hiểm nguy mà không tìm cách đối phó lại và hoàn toàn nhạy cảm với sự vận hành của hành tinh, vũ trụ, và những điều bí ẩn vĩ đại bao quanh chúng ta. Đối với tôi, toàn bộ mục đích của cuộc sống và sự hoàn thiện tối thượng của con người chính là thái độ hoàn toàn mở rộng này và thái độ hoàn toàn chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra trên cuộc đời này. Chúng ta sẽ thấy rằng cách duy nhất để đi ra khỏi khổ đau không phải là tìm cách bảo vệ chúng ta khỏi sự khống chế của khổ đau mà là làm cho tâm chúng ta hoàn toàn mở rộng để tiếp nhận khổ đau.



Xã hội thường tìm cách bảo vệ con người khỏi sự khống chế của những gì mà họ không thể biết được. Họ đặt ra chế độ bảo hiểm, phúc lợi về hưu bổng, và đủ loại chế độ an toàn xã hội mà người đời đòi hỏi và mong đợi. Nhưng cuộc sống tâm linh trong đạo Phật như được thể hiện qua hình ảnh vị sa môn là hoàn toàn khác hẳn. Cuộc sống vật chất của vị sa môn hay khát sĩ là hoàn toàn tùy thuộc vào sự bố thí của người khác và vị sa môn không bao giờ tìm cách bảo vệ mình; họ sống hơi khác với người đời thường, bên ngoài những ràng buộc của xã hội, với tấm y vàng và đầu cạo trọc. Lễ lối và cách sống của một vị sa môn là những thể hiện bên ngoài của một quá trình tu tập nội tâm. Để có được nội tâm của vị sa môn hay khát sĩ, bạn phải sẵn sàng tự nguyện tin tưởng vào sự vận hành của Pháp và chân lý tuyệt đối. Càng hành thiền, bạn sẽ càng có cái nhìn trí tuệ về những gì đang thật sự xảy ra, và bạn sẽ càng cảm thấy hạnh phúc, tin tưởng ở giáo Pháp, và tự tin hơn. Càng thực hành giáo pháp, bạn sẽ càng sẵn sàng mở rộng tâm thức hoàn toàn để tiếp cận với những gì bí ẩn, bao la, và đáng khiếp sợ từ bên ngoài -- mà không hề run sợ.

Là con người, chúng ta là những sinh vật nhỏ bé và yếu đuối. So với vũ trụ, chúng ta rất yếu ớt và mềm mại. Thí dụ, làn da của chúng ta rất mềm mỏng và dễ bị thương tích. Nhưng cho dù yếu đuối giữa vũ trụ bao la và đầy bí ẩn này, chúng ta vẫn có thể hoàn toàn tin tưởng. Nhờ hành thiền và từ đó có được cái nhìn trí tuệ, tôi biết là tôi có thể hoàn toàn tin tưởng. Tôi hoàn toàn tin tưởng vào sự bao dung và kỳ diệu của vũ trụ.

Chúng ta không thể thật sự thấy và biết rõ được toàn thể vũ trụ bao la này; chúng ta chỉ có thể mở rộng tâm để tiếp cận và đón nhận nó. Ý thức con người thường chỉ tiếp nhận được thế giới qua cửa ngõ của sáu giác quan; chúng ta khó có thể nhìn xa hơn nữa. Nhưng khi càng buông bỏ những dính mắc vào thế giới này -- nghĩa là càng ít bám vào và đồng hóa mình với nó -- chúng ta sẽ bắt đầu thoáng thấy được sự bất tử. Chúng ta sẽ bắt đầu cảm nhận được cõi bất tử (*amaravati*), thấy được sự thống nhất xuyên suốt các Pháp, cùng với năng lượng từ bi trùm phủ tất cả trong cái tổng thể kỳ diệu của vũ trụ.

Là những chúng sinh riêng lẻ, rõ ràng là chúng ta có rất nhiều giới hạn, nhưng sự kiện được sinh ra làm người cũng bao hàm ý nghĩa là chúng ta có khả năng hiểu được toàn bộ vũ trụ. Nhưng sự hiểu biết này không đến từ những nhận thức mà là từ sự mở rộng của tâm thức để tiếp cận với vũ trụ. Chúng ta không dựa vào một giáo thuyết nào đó để tìm hiểu về vũ trụ. Khi mở rộng tâm thức, chúng ta sẽ trực tiếp thể nghiệm toàn thể vũ trụ. Đây chính là tinh thần vô úy. Đó là tinh thần sẵn sàng chịu đau đớn, sẵn sàng cảm nhận tất cả, và sẵn sàng chịu đựng nỗi khổ đau, niềm tuyệt vọng, và sự hoang mang bấn loạn của cuộc sống trong cõi dục giới này.

Vì thế tương lai là cái chúng ta không thể biết được. Là những người đi tìm đạo, chúng ta hãy hướng về cái không biết được. Trong khi hành thiền, thay vì cứ bám chặt vào những cái biết được, chúng ta hãy mở rộng tâm và hướng về cái không biết được. Điều mà chúng ta trân trọng và mong đợi là rất đơn giản: đó là sự mở rộng tâm thức, sẵn sàng chấp nhận và chịu đựng cuộc đời như chúng ta đang sống với chính nó -- với tất cả những bước thăng trầm, may mắn và bất hạnh, niềm hoan lạc và nỗi đau đớn của nó. Chúng ta sẽ không còn kêu gào và cầu mong Thượng Đế bảo vệ, giúp đỡ và ban nhiều phúc lành cho chúng ta. Chúng ta sẽ không còn chỉ mong cầu có thật nhiều sức khỏe và thụ hưởng những khoái lạc. Chúng ta sẽ chấp nhận bất cứ những gì đến với chúng ta, cái gì cũng được. Đây là cách chúng ta tiếp cận với tương lai, không phải bằng cách phòng ngự và bảo vệ, mà là mở rộng tâm để tiếp nhận nó.

\* Câu hỏi: Khi một người nào đó bị tai họa, Sư sẽ đề nghị giải quyết như thế nào?

Trả lời: Tôi sẽ đề nghị là họ nên thật sự cố gắng chấp nhận thực tại. Họ có thể ghi nhận thực tế đó, thay vì tìm cách đẩy nó sang một bên, chỉ biết than khóc, hay phản ứng chống lại nó. Họ có thể cố gắng đơn thuần ghi nhận và chấp nhận rằng đây là sự vận hành tự nhiên của các Pháp, và chịu đựng tình cảm ưu sầu và buồn khổ do tai họa mang đến. Rồi họ sẽ có khả năng buông bỏ nó. Buông bỏ ở đây không có nghĩa là tai họa sẽ

biến mất như ý họ muốn, nhưng có nghĩa là họ không tìm cách tranh chấp với nó hay tác động đến nó nữa.

Đời sống là như thế đấy. Là con người, tất cả chúng ta đều trải qua kinh nghiệm mất mát người thương. Đây chỉ là một phần của kiếp người và loài người đã luôn trải qua kinh nghiệm này. Chúng ta phải chứng kiến cha mẹ qua đời. Có thể chúng ta phải chịu cảnh mất con hay bè bạn. Đôi khi chúng ta phải chấp nhận những điều kinh khủng xảy ra trong đời. Nhưng với tâm chánh niệm và tỉnh giác, chúng ta có thể sẵn sàng chấp nhận tất cả những gì xảy ra. Có thể chúng ta sẽ cảm thấy buồn và thương tiếc, nhưng chúng ta có thể chấp nhận cảm giác đau khổ ấy. Khả năng chấp nhận sự khổ đau tự nó cũng đã dung chứa sự bình an và tự tại; và kinh nghiệm đời người luôn mang theo chất liệu khổ đau với nó.

Mỗi buổi sáng ở tu viện, chúng tôi tụng đọc, ***“Tất cả những gì thương yêu và đem lại hạnh phúc cho con rồi sẽ thay đổi.”*** Bạn có thể cho đọc tụng như thế là kỳ quặc, nhưng đó là quán tưởng về chân lý vô thường của cuộc đời- những gì chúng ta yêu thương, những gì làm chúng ta toại nguyện rồi sẽ thay đổi. Chúng ta sẽ đau khổ nếu chúng ta không muốn thay đổi và không chấp nhận bất cứ thay đổi nào. Nhưng nếu tâm chúng ta mở rộng với cuộc đời, chúng ta sẽ thấy là những lúc chúng ta đau khổ cũng là những lúc chúng ta trưởng thành. Những người có cuộc sống quá dễ dãi đôi khi không bao giờ trưởng thành; họ thường hư hỏng và tự mãn. Chỉ khi nào bạn bị bắt buộc phải thật sự nhìn thẳng vào và chấp nhận những nỗi đau, lúc đó bạn mới có thể trở thành người trí tuệ và trưởng thành hơn.

Có người mời tôi nói chuyện với các bệnh nhân AIDS ở vùng San Francisco, bang California. Dĩ nhiên AIDS là một chứng bệnh rất hiểm nghèo và kèm theo nó là tất cả những gì xấu xa và ghê tởm nhất. Một hệ thống miễn nhiễm bị hư hỏng có lẽ là một trong những điều khổ sở nhất xảy ra cho con người. Vì thế những người mắc bệnh AIDS thường xem đây là nỗi đau riêng của họ với tình cảm cay cú và phẫn uất, hay với mặc cảm tội lỗi và hối hận. Bạn có thể xem đây là sự trừng phạt

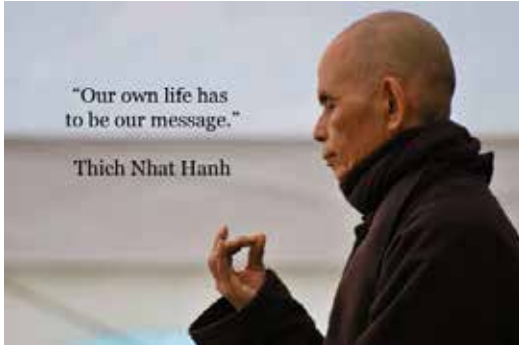
của Thượng đế vì bạn đã không sống một cuộc đời đạo đức. Bạn có thể cảm thấy cuộc đời không tử tế với bạn, bạn có thể căm thù Thượng Đế vì ngài bắt bạn phải chịu chứng bệnh khủng khiếp này. Bạn có thể giơ cao những cú đấm lên trời rồi cảm thấy thương hại và đổ lỗi cho chính mình. Hay ngược lại, bạn có thể xem kinh nghiệm này là một cơ hội để thức tỉnh về cuộc đời, một cơ hội để thật sự nhìn và hiểu cuộc đời.

Khi bạn biết là bạn sắp chết, đôi khi điều này sẽ làm cho khoảng đời còn lại của bạn tăng giá trị hẳn lên. Nếu bạn biết bạn sẽ chết trong sáu tháng nữa, và nếu bạn có chút trí tuệ nào đó, bạn sẽ không đi lang thang và lãng phí sáu tháng này trong những việc phù phiếm và vô ích. Nếu còn đầy đủ sức khỏe, có thể bạn sẽ nghĩ, ***“Tôi vẫn còn nhiều thời gian phía trước mà. Tôi không cần phải hành thiền ngay bây giờ đâu, vì khi lớn tuổi hơn, tôi vẫn có thể làm việc này. Bây giờ thì tôi sẽ vui chơi và hưởng thụ trước cái đã.”*** Trong chừng mực nào đó, khi biết là bạn sẽ chết trong sáu tháng nữa có thể là một điều đau đớn, nhưng một mặt khác, nó sẽ thức tỉnh bạn. Đó là điều quan trọng -- sự tỉnh thức và sẵn sàng học hỏi từ cuộc đời -- cho dù bạn đã làm gì hay điều gì đã xảy ra đi nữa. Trong mỗi người chúng ta, lúc nào cũng có khả năng thức tỉnh này, cho dù chúng ta đã làm gì đi nữa trong cuộc đời này.

Tôi nhìn cuộc sống của chúng ta trong sắc thân này chỉ như là một giai đoạn chuyển tiếp. Chúng ta không thật sự thuộc về thế gian này. Trái đất này không phải là mái nhà thật sự của chúng ta. Chúng ta sẽ không bao giờ hài lòng với thực tại của kiếp người này. Cứ lẩn quẩn và dính mắc trong cõi nhân sinh là việc không đáng làm, nhưng chúng ta cũng không nên xem thường và chối bỏ kiếp sống làm người này. Sống làm người là để thức tỉnh và hiểu. Nếu bạn có thể thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời thì bạn không hề phí phạm đời mình. Nếu bạn sống lâu -- như một trăm năm chẳng hạn -- mà cứ chạy theo những tư tưởng mê lầm và ích kỷ, thì một trăm năm đó quả thật là hoang phí. Nhưng nếu bạn thức tỉnh -- ngay cả nếu đời bạn rất là ngắn ngủi -- thì ít ra, bạn đã không hề phí phạm nó.



## TNH FOUNDATION ĐIỀU PHỐI NGÂN KHOẢN CÚNG DƯỜNG CHO CÁC TRUNG TÂM CỦA LÀNG MAI



Năm 2011, nhằm đảm bảo và ổn định sự phát triển nhanh chóng của các tăng thân trên khắp thế giới, Thầy Nhất Hạnh, Sư Cô Chân Không và các vị xuất sĩ lớn đã cùng nhau tìm một phương pháp để điều hợp và phân phối các ngân khoản cúng dường từ những người bảo trợ. Theo lời khuyên và sự khuyến khích của những chuyên gia gây quỹ có nhiều kinh nghiệm, Thầy và tăng chúng đã lập nên Hội Thiện Nguyên **Thích Nhất Hạnh Foundation**. Với tâm nguyện nhằm duy trì những lời giảng dạy quý báu của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh về cách sống chánh niệm tỉnh thức và về sự thực tập lòng từ bi, Hội Thiện Nguyên TNH Foundation là một tổ chức chuyên điều hợp những chương trình từ thiện và gây quỹ ở Hoa Kỳ cho tất cả các tăng thân

trong truyền thống Làng Mai khắp mọi nơi.

TNH Foundation không phải là một tổ chức riêng lẻ mà là một chi nhánh của Unified Buddhist Church (UBC). Tất cả quyền quyết định đều trực thuộc về Ban Điều Hành của UBC, trong đó có Thầy Nhất Hạnh, Sư Cô Chân Không và nhiều vị xuất sĩ khác.

Ban Điều Hành của UBC xin tất cả các vị bảo trợ hãy cùng sử dụng tổ chức này như một phương tiện để cúng dường cho những công tác từ thiện. Các tình nguyện viên của Foundation sẽ đảm bảo những phần quà đóng góp của quý vị được công nhận một cách rõ ràng cho việc khấu trừ thuế và chỉ dùng cho lợi ích cộng đồng. Có ba phương cách làm từ thiện khi gửi tặng: quà tặng cho quỹ chung, quà tặng đặc biệt cho một chương trình và quà tặng từ di chúc.

## QUÀ TẶNG VÀO QUỸ CHUNG – CÁCH BẢO TRỢ HỮU HIỆU NHẤT

Tất cả các đóng góp được điều hợp và quyết định bởi Ban Điều Hành của UBC, chủ yếu nhằm vào những nhu cầu ưu tiên của các trung tâm và những dự án cần thiết. Hiện tại, sau khi trừ chi phí, quà tặng vào quỹ chung (tức quà tặng không giới hạn cho một chương trình nào) được chia thành từng phần như sau:

- 17.5% dành cho Tu Viện Làng Mai tại Pháp
- 17.5% dành cho Tu Viện Bích Nham tại New York
- 17.5% dành cho Tu Viện Lộc Uyển tại California
- 17.5% dành cho Tu Viện Mộc Lan tại Mississippi
- 10% dành cho Chương Trình Hiểu Và Thương tại Việt Nam
- 10% dành cho Chương Trình Chia Sẻ Chánh Pháp
- 10% dành cho Quỹ Chăm Sóc Sức Khỏe Xuất Sĩ



2499 Melru Lane ♦ Escondido, CA 92026 ♦ 760-291-1003 ext. 104  
Info@ThichNhatHanhFoundation.org ♦ ThichNhatHanhFoundation.org



Cách tốt nhất để yểm trợ cho cộng đồng của những người tu học là tham gia vào Nhóm Thành Viên Duy Trì Sự Tiếp Nối, tức là chương trình đóng góp hàng tháng. Sự đóng góp trong mỗi tháng sẽ đảm bảo cho việc yểm trợ được liên tục, bền vững và giúp cho những nguồn bảo trợ được sử dụng vào những việc cần thiết nhất thể theo sự quyết định của Ban Điều Hành UBC.

## QUÀ TẶNG TỪNG CHƯƠNG TRÌNH - BẢO TRỢ CHO DỰ ÁN QUÝ VỊ ĐẶC BIỆT YÊU THÍCH

Quý vị cũng có thể tặng quà cho chương trình đặc biệt, dành riêng cho một trung tâm tu học hoặc một chương trình mà quý vị yêu thích. Quỹ của Foundation đã nhận được những món quà đặc biệt dành riêng cho Dự Án Xây Ni Xá tại Tu Viện Lộc Uyển (Deer Park Nunnery) và cho nhu cầu chăm sóc sức khỏe của Thiền sư Nhất Hạnh vào năm 2015. Một trăm phần trăm của phần cúng dường này sẽ được gửi đến những dự án như đã được yêu cầu.

## QUÀ TẶNG TỪ DI CHÚC - CÁCH TIẾP TỤC BẢO TRỢ TRONG TƯƠNG LAI

Quà tặng từ di chúc được kết tụ từ tấm lòng của những người tu tập với ý định lưu lại di sản như một món quà cho cộng đồng mà họ yêu thương. Những quà tặng qua chương trình lưu lại di sản của Hội Cây Tuyết Tùng (**Cedar Society**) của Foundation rất quý giá và có tầm ảnh hưởng rất lớn vì qua cách đó, chúng tôi có thể tiếp tục hoạt động trong tương lai một cách tốt đẹp, tiếp tục giúp đỡ cộng đồng người tu học và tiếp tục hỗ trợ việc truyền bá Phật pháp. Muốn biết thêm chi tiết, xin quý vị vui lòng vào trang mạng [thichnhatanhfoundation.org/bequestgiving](http://thichnhatanhfoundation.org/bequestgiving).



## SỰ ĐÓNG GÓP CỦA QUÝ VỊ NUÔI DƯỠNG MẠNG MẠCH PHẬT PHÁP TẠI HOA KỲ VÀ HẢI NGOẠI

Để xem chi tiết của những phần yểm trợ cho TNH Foundation, xin vui lòng truy cập trang nhà của chúng tôi: [thichnhatanhfoundation.org/yourgiftsatwork](http://thichnhatanhfoundation.org/yourgiftsatwork)

## QUÝ VỊ CÓ THỂ CHỌN LỰA NHIỀU CÁCH CÚNG DƯỜNG

Có nhiều cách để đóng góp cho cộng đồng người tu học. Quý vị có thể bảo trợ rất tiện lợi trên trang nhà tại [www.thichnhatanhfoundation.org/donate](http://www.thichnhatanhfoundation.org/donate), hoặc gửi ngân phiếu hoặc gọi chúng tôi ở số (760) 291-1003 ext. 104.

Ngân phiếu xin điền Thich Nhat Hanh Foundation và có thể gửi đến địa chỉ sau đây:  
Thich Nhat Hanh Foundation, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026

2499 Melru Lane ♦ Escondido, CA 92026 ♦ 760-291-1003 ext. 104  
[Info@ThichNhatHanhFoundation.org](mailto:Info@ThichNhatHanhFoundation.org) ♦ [ThichNhatHanhFoundation.org](http://ThichNhatHanhFoundation.org)



Chúng tôi cũng mong mỗi và sẵn sàng đón nhận sự hỗ trợ từ những vị Giáo Thọ và Tiếp Hiện để giúp nuôi dưỡng những người bảo trợ của chúng ta bằng cách viết những bài chia sẻ kinh nghiệm về sự thực tập sống với chánh niệm tỉnh thức, sống với lòng hiểu và thương trong những lá thư mời đóng góp.

Văn phòng của Foundation tọa lạc tại Xóm Vững Chãi thuộc Tu Viện Lộc Uyển (Deer Park Monastery). Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần thêm thông tin, xin vui lòng gọi đến văn phòng ở số (760) 291-1003 ext. 104, hoặc vào thăm trang mạng tại [www.thichnhatanhfoundation.org](http://www.thichnhatanhfoundation.org).

Thiền sư Nhất Hạnh đã từng nói: *“Đừng lo lắng nếu bạn cảm thấy mình chỉ có thể làm một điều thiện rất nhỏ trong một góc rất bé của vũ trụ này. Hãy là một vị Bụt ngay nơi đó!”*

Khi đã yểm trợ cho Thich Nhat Hanh Foundation, quý vị hãy tin rằng thông qua những hành động thân ái yêu thương của quý vị, một sinh viên có thể tham dự một khóa tu hay một buổi giảng về chánh niệm tỉnh thức, một em bé nghèo sẽ được no ấm, một thiền đường có thể được dựng lên cho việc giảng dạy và chia sẻ chánh pháp và nỗi đau khổ của một người khác có thể được chuyển hóa. Với mỗi phần quà, lòng từ bi và bao dung của quý vị là một cống hiến thật nhiều và thật lớn cho nền hòa bình trên trái đất.

2499 Melru Lane ♦ Escondido, CA 92026 ♦ 760-291-1003 ext. 104  
[Info@ThichNhatHanhFoundation.org](mailto:Info@ThichNhatHanhFoundation.org) ♦ [ThichNhatHanhFoundation.org](http://ThichNhatHanhFoundation.org)

# Tri Ân

**DATLANH BUDDHIST FELLOWSHIP** chân thành cảm tạ quý ân nhân đã yểm trợ tài chánh để nuôi dưỡng và phát triển **ĐẤT LÀNH – The Buddhist Review**.

Xin hồi hướng công đức pháp thí của quý vị đến mọi loài chúng sanh và thành tâm cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho quý vị và bửu quyến được phước huệ miên trường.

*Quý đạo hữu:*

|                                                             |                                                         |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Ad: Donald McNabb Law Office</b> ( San Diego, CA) \$600  | <b>Phương Vinh</b> (Stanton, CA) ..... \$20             |
| <b>Ad: All Real Estate Funding</b> (Winnetka, CA) ... \$450 | <b>Tâm Nguyên Khương</b> (San Diego, CA) ..... \$100    |
| <b>Ad: Bay Pharmacy</b> (San Diego, CA) ..... \$60          | <b>Tôn Nữ Phương Chi</b> (Silver Spring, MD) ..... \$40 |
| <b>Ad: Thiên Quán Tâm</b> (Westminster, CA) ..... \$300     | <b>Tôn Thất Hàn</b> (Falls Church, VA) ..... \$100      |
| <b>Ad: Võ Đình Đức</b> (San Diego, CA) ..... \$100          | <b>Trần Hương</b> (Annandale, VA) ..... \$50            |
| <b>Ann Vong</b> (Lehigh Acres, FL) ..... \$200              | <b>Trần Lắm</b> (San Jose, CA) ..... \$20               |
| <b>Bùi Minh Tâm</b> ( San Diego, CA ) ..... \$20            | <b>Trần Lê BạchThu</b> (Union City, CA) ..... \$30      |
| <b>Chương Quốc Bửu</b> (Novi, MI) ..... \$20                | <b>Trần Thanh Liêm</b> (Flymouth, MN) ..... \$20        |
| <b>Cô Nguyên Khiêm</b> (San Jose, CA) ..... \$30            | <b>Trần văn Thi</b> (Temple City, CA) ..... \$50        |
| <b>Đặng thị Thu</b> (Garden Grove, CA) ..... \$50           | <b>Trương thị Hà</b> (Stanton, CA) ..... \$50           |
| <b>Đồng Sĩ Nam</b> (Cerritos, CA) ..... \$50                | <b>Võ Ngọc Cẩm Phương</b> (Temecula, CA) ..... \$25     |
| <b>Dương Ngọc</b> (Lancaster, PA) ..... \$50                |                                                         |
| <b>Hồ văn Phong</b> (Foxboro, MA) ..... \$20                |                                                         |
| <b>Hoàng Bảo</b> (Reseda, CA) ..... \$20                    |                                                         |
| <b>Hoàng Như Tùng</b> (Houston, TX) ..... \$20              |                                                         |
| <b>Lê N. Oanh</b> (Poway, CA) ..... \$30                    |                                                         |
| <b>Lê Nguyễn KimChi</b> (Westminster, CA) ..... \$100       |                                                         |
| <b>Lê Tân Nhiêu</b> (Reseda, CA) ..... \$20                 |                                                         |
| <b>Lê Thị Hoa</b> (Reseda, CA) ..... \$40                   |                                                         |
| <b>Le, Du Van</b> (Knoxville, TN) ..... \$50                |                                                         |
| <b>Liêm H Khúc</b> (Hyde Park, MA) ..... \$10               |                                                         |
| <b>Ngô Thị Nhung</b> (Hacienda Heights, CA) ..... \$10      |                                                         |
| <b>Nguyễn Hữu Quyền</b> (Orange, CA) ..... \$30             |                                                         |
| <b>Nguyễn Kim Nguyệt</b> (San Jose, CA ) ..... \$30         |                                                         |
| <b>Nguyễn Lechi</b> ( Oakland, CA) ..... \$40               |                                                         |
| <b>Nguyễn Liễu Lily</b> (Houston, TX) ..... \$40            |                                                         |
| <b>Nguyễn thị Bích Vân</b> (San Diego, CA) ..... \$20       |                                                         |
| <b>Nguyễn Tiffany</b> (Monterey Park, CA) ..... \$200       |                                                         |
| <b>Phạm Anh</b> (Sunnyvale, CA) ..... \$30                  |                                                         |
| <b>Phạm Tịnh</b> ( San Diego, CA) ..... \$20                |                                                         |





# Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả **điền phiếu nhận báo Đất Lành**. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không **điền phiếu nhận báo** nên chúng tôi phải lấy tên quý vị ra khỏi danh sách gửi báo. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ.

Chúng tôi rất cảm ơn quý độc giả thường xuyên yểm trợ tịnh tài, các cơ sở thương mại đăng quảng cáo giúp chúng tôi có đủ chi phí trang trải.

Ngưỡng cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý vị và gia đình phước huệ vẹn toàn.

Chân thành cảm tạ sự cộng tác của quý vị,

Kính,

**Ban Biên Tập Đất Lành**

## PHIẾU NHẬN TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH

Xin quý độc giả vui lòng **e-mail** những thông tin sau đây hoặc **gửi phiếu** này đến Ban Biên Tập Đất Lành.

Họ và tên:..... (xin giữ tên và địa chỉ này trong mọi liên lạc với Đất Lành)

Địa chỉ:.....Thành phố:.....Tiểu bang:.....Zip:.....

Điện thoại:.....E-mail (nếu có):.....Ngày:.....

- ☐ Tôi muốn tiếp tục nhận tạp chí Đất Lành.
- ☐ Tôi mới nhận tạp chí Đất Lành lần đầu tiên.
- ☐ Tôi không còn muốn nhận tạp chí Đất Lành. Xin quý vị lấy tên tôi ra khỏi danh biểu gửi báo (mailing list).
- ☐ Tôi có sự thay đổi địa chỉ (địa chỉ cũ của tôi là:.....)

- ❖ Xin quý độc giả đánh dấu **X** vào các ô trên và vui lòng hồi âm sớm để chúng tôi kịp chỉnh đốn danh biểu gửi báo.
- ❖ Đất Lành trân quý mọi yểm trợ tài chánh tùy hỷ của quý độc giả để giúp duy trì và phát triển tờ báo. Trường hợp chi phiếu yểm trợ không phải tên và địa chỉ trên thì xin ghi chú lại cho rõ để chúng tôi khỏi nhầm lẫn khi phát hoàn biên nhận. Xin lưu ý đừng gửi tiền mặt. Xin nguyện hồi hướng công đức pháp thí lên khắp pháp giới chúng sanh đồng trọn thành Phật Đạo.



**DAT LANH The Buddhist Review**  
**P.O. Box 234**  
**Bellflower, CA 90707-0234**

Email : **contact@datlanh.org**

# Advertisement Sponsorship Form

Thank you for your generous support of Dat Lanh The Buddhist Review. Your contributions will help us transmit the Buddhist teachings and Vietnamese culture, language, history, and traditions to those around us. We greatly appreciate your contributions. All donations are tax-deductible. Dat Lanh The Buddhist Review publish three issues annually, with over 1000 printed copies per issue, and online posting at <http://www.datlanh.org>.

Dat Lanh The Buddhist Review accepts contributions in two ways: sponsorship for a business advertisement, or cash contribution towards publication.

Sponsor's Name:.....

Sponsor's Contact: Phone Number..... Email.....

Billing Address..... City..... State..... Zip Code.....

I hereby authorize Dat Lanh The Buddhist Review to advertise my sponsorship as below.  
(Please select the type of contribution for your sponsorship)

## **CONTRIBUTION FOR BUSINESS ADVERTISEMENT:**

☐ **1/2 page, inside, full colors:**

**\$100\*** per each issue (\$300 per year)

☐ **1/2 page, inside, black & white:**

**\$60\*** per each issue (\$180 per year)

☐ **1 full page, inside, full colors:**

**\$150\*** each issue (\$450 per year)

☐ **1 full page, inside, black & white:**

**\$100\*** each issue (\$300 per year)

☐ **1 full page, next to first cover, full colors:**

**\$300\*** each issue (\$900 per year)

☐ **1 full page, next to last cover, full colors:**

**\$250\*** each issue (\$750 per year)

☐ **1 full page, back cover, full colors:**

**\$400\*** each issue (\$1200 per year)

## **CONTRIBUTION FOR PUBLICATION:**

I hereby sponsor per each issue (3 issues/year)

☐ 30 printed copies ☐ 50 printed copies. ☐ 100 printed copies ☐ 200 printed copies donation; or ☐ \_\_\_\_\_ printed copies.

(Please note: \*minimum cost is \$5 per printed copy, which covers basic layout design, printing and postal shipping fee within the U.S.)

## **Ad sponsor and Dat Lanh The Buddhist Review agree to the following:**

All ads are subject to approval by Dat Lanh The Buddhist Review. We reserve the right to reject, censor or refuse advertising copy or artwork at our sole discretion. Dat Lanh The Buddhist Review reserves the right to make changes without the sponsor's prior consent. Minor spelling and typographical errors will not qualify for a second printing.

Sponsor assumes all liability for advertisement published (including artwork, text, claims, etc.) and agrees to assume any and all responsibility for claims occurring against Dat Lanh The Buddhist Review.

**I have reviewed and agreed to all the terms and conditions listed above.**

Sponsor Name..... Sponsor Signature..... Date.....

**DAT LANH The Buddhist Review**

**P.O. Box 234, Bellflower, CA 90707-0234**

Điện thoại: **(858) 859 - 0303** | E-mail: **contact@datlanh.org** | Website: **www.datlanh.org**



# Bác Sĩ Y Khoa **Võ Đình Đức** Diplomate of the American Board of Pediatrics

2418 Ulric Street, San Diego, CA 92111 | Tel: (858) 560-1226 | Tel: (858) 965-0160

- Nguyên Bác Sĩ Không Quân QLVNCH
- Nguyên Nội Trú Children's Hospital of Michigan, Detroit
- Tốt nghiệp chuyên khoa Nhi Khoa tại Hurley Medical Center, Flint, Michigan
- Bác Sĩ điều trị tại các bệnh viện: Children's Hospital, Mercy Hospital
- Hợp tác với các bác sĩ chuyên của các bệnh viện:  
Children's Hospital, Mercy Hospital,  
Sharp Memorial Hospital

## Y Khoa Gia Đình, Người Lớn và Trẻ Em

Văn phòng chúng tôi nhận:  
Medical Medicare, Chương Trình  
Community Health Group, Sharp  
Health Plan, Mercy Health Plan. Nhận  
các bảo hiểm: Aetna, Cigna, FHP,  
Healthnet, Pacificare, BlueShield

NHÀ THUỐC TÂY

# Bay Pharmacy

NHANH CHÓNG - TÍN NHIỆM - GIÁ HẠ NHẤT

We speak Chinese, Cambodian, Spanish, French, and Vietnamese

*Hours of Operations:*

**M-F 9 AM - 6 PM\*, Sat 9 AM-2 PM\***

*After hours messaging and fax available for new prescriptions or refills.*

**200 Jose Figueres #235**

**San Jose, CA 95116**

**Tel: (408) 254-8884**

**Fax: (408) 254-8885**

**1661 Burdette Drive #AB**

**San Jose, CA 95121**

**Tel: (408) 223-0180**

**Fax: (408) 223-2366**

# BÁC SĨ Y KHOA THÁI Q. MINH, M.D.

60 North 13th St #B, San Jose, CA 95112 | Tel: (408) 294-2616

NGƯỜI LỚN  
TRẺ EM – PHỤ NỮ  
BỆNH NGOÀI DA  
TIỂU GIẢI PHẪU

- \* Diplomate American Board of Family Practice
- \* Tốt nghiệp chuyên khoa Y Khoa Gia Đình tại University of California, San Francisco
- \* Tốt nghiệp Tiến Sĩ Y Khoa tại University of Tennessee, Memphis
- \* Bác Sĩ điều trị tại các Bệnh Viện San Jose Medical Center, Regional Medical Center, O' Connor Hospital

Downtown Cosmetic Laser Clinic  
Trung Tâm Thẩm Mỹ Bằng Tia Laser Tân Tiến Nhất

## SUNNY AUTO REPAIR & SUNNY TIRES CLUB



(714) 899-5600

OPEN 7 DAYS A WEEK | MON. - SAT. 8:30AM - 5:30PM | SUNDAY 8:30AM - 2:30PM

7109 WESTMINSTER BLVD., WESTMINSTER, CA 92683

- |           |                  |                  |                  |              |
|-----------|------------------|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Tune-up | ✓ Axles          | ✓ Air Condition  | ✓ Shocks, Struts | ✓ Carburetor |
| ✓ Brakes  | ✓ Clutch         | ✓ Engine Rebuilt | ✓ Timing Belt    | ✓ Alignment  |
| ✓ Tires   | ✓ Fuel Injection | ✓ Transmission   | ✓ Water Pump     | ✓ Overheat   |

Nơi bạn có thể tin tưởng. Sửa tất cả các loại xe của Mỹ\_Nhật. Thành thật, tận tâm, uy tín, định bệnh chính xác. Giá cả phải chăng.

Kính mời quý vị đón nghe chương trình Talk Show “THƯỢNG LỘ BÌNH AN” của  
Kiên Nguyễn mỗi tối thứ Sáu 5:25PM - 6:00PM trên Đài 1480 AM LITTLE SAIGON RADIO



Nhà Hàng Chay

# AN LẠC DUYÊN

714-534-4400 | Mở cửa từ 10am - 10pm | Open 7 days a week

8851 Garden Grove Blvd. Suite 115, Garden Grove, CA 92844 | Gần Khu Chợ H Mart (trong khu phố 2000)



Có nhiều món ăn chay. Sáng tạo mới lạ. Đặc biệt 100%  
không dùng bột ngọt, chỉ dùng trái cây hoa quả.

**Nhận Đặc Tiệc Chay**

Trung Tâm Điều Trị Đau Nhức

# CK CHIROPRACTIC CENTER

Bác Sĩ **Tạ Trung Kiên**, D.C., Inc.



**Chuyên Trị:** Chấn thương do tai nạn xe cộ, thể thao và lao động gây ra như: đau nhức xương sống, cột sống, bắp thịt, cơ bắp, bong gân, trật khớp, sưng khớp, sái khớp, viêm thần kinh tọa, sưng cổ tay, tay chân tê cứng, nhức đầu, chóng mặt, khó thở.

Với trên mười năm kinh nghiệm, chúng tôi chuyên môn phụ trách thành lập những hồ sơ bệnh lý bị Accident nặng và sẵn sàng ra tòa. Đặc biệt giúp tái mở các hồ sơ bị trục trặc, không được chuẩn bệnh và điều trị đúng theo tiêu chuẩn của các hãng Bảo Hiểm và Lao Động qui định. Đừng chấp nhận sự điều trị qua loa của các bác sĩ khác.

## *Xin Lưu Ý:*

### Nhiều trường hợp Tai Nạn không cần qua sự giới thiệu của Luật Sư

- Certified Accident Reconstructionist (CCA)
- State Industrial Disability Examiner
- State Qualified Medical Evaluator
- Certified Outcome Assessment Specialist
- Candidate for American Board of Independent Medical Examiner
- Supervising Doctor of Southern California

Phòng mạch có nhân viên nói thông thạo Anh, Việt, Lào, Mễ và Hoa ngữ.

**Nhận các loại bảo hiểm PPO, work comp và tai nạn xe cộ, co-payment plan. Tham khảo miễn phí.**

## **CK Chiropractic Center**

3902 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92105

Tel: **(619) 283-6615**

Giờ làm việc: Mon – Fri: 9:00AM – 6:00PM

Saturday: 9:00AM – 1:00PM

### Phương Thức Trị Liệu:

- Vật lý trị liệu
- Điều chỉnh cột xương sống, khớp xương
- Thể dục trị liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Châm cứu trị liệu
- Chúng tôi làm việc và hợp tác với nhiều bác sĩ chuyên môn : Lien MRI center, Orthopedic Surgeon, Plastic Surgeon, Neurologist, TMJ Dentist, Neuro-Surgeon, Psychiatrist, Outpatient Surgical Center, Pain Management, etc.

**Xin nên nhớ:** Các hồ sơ được bảo hiểm bồi thường cao (\$\$\$\$\$) đều dựa vào mức chấn thương và khả năng lao động do bác sĩ khám nghiệm và tường trình. Nếu thấy rằng mình chưa được chuẩn đoán và điều trị thỏa đáng, xin liên lạc ngay với bác sĩ Tạ Trung Kiên. Xin đừng chấp nhận những điều kiện bồi thường vô lý của hãng Bảo Hiểm trước khi tham khảo với chúng tôi về bệnh tình của quý vị.



# DentalLand

Bác Sĩ Nha Khoa

## Claudia Hồ Mộng Lan, DDS

Tốt nghiệp Loma Linda University, School of Dentistry  
Tốt nghiệp Cử Nhân Sinh Vật Học tại Đại Học UCI

### Nha Khoa Nhi Đồng

- Dùng flouride, sealants phòng ngừa sâu răng.
- Chuyên chữa trị răng cho các trẻ em khó tánh và nhõng nhẽo từ 1 tuổi trở lên mà không cần dùng thuốc mê hoặc trói buộc.
- Phòng mạch kang trang, sạch sẽ, trang bị dụng cụ tối tân.
- Hệ thống khử trùng hiện đại ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm.
- Kinh nghiệm, tận tâm, nhẹ nhàng, kỹ lưỡng.

### Nha Khoa Tổng Quát (cho người lớn)

- Giữ gìn tối đa các răng thiệt.
- Chữa bệnh nướu răng, trám răng, nhổ răng, lấy gân máu, làm răng giả các loại.

### Nha Khoa Thẩm Mỹ

- Chuyên trám răng màu trắng (white fillings - cosmetic bonding)
- Chuyên tẩy trắng răng tại chỗ

#### Địa Điểm I

16027 Brookhurst St., Suite J, Fountain Valley, CA 92708  
(Góc Brookhurst & Edinger, khu Wells Fargo Bank, cạnh Pizza Hut)

**714-839-2211**

#### Địa Điểm II

6735 Westminster Blvd., Suite G, Westminster, CA 92683  
(Góc Westminster & GoldenWest, cạnh tiệm Dollar Tree khu rạp Regency Theatres)

**714-899-1212**

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu (9:00am - 6:00pm) | Thứ Bảy và Chủ Nhật: 9:00am - 5:00pm

## The Happiest Place For Your Teeth



# Law Offices of JOHN G. HUMPHREY

6329 NE. SANDY BLVD., PORTLAND, OR 97213 | Tel: (503) 287-8805 | Fax: (503) 287-8733

Luật Sư **John G. Humphrey** và Luật Sư **James M. Baker**  
có bằng hành nghề tại tiểu bang Oregon & Washington. Đến với văn  
phòng chúng tôi quý vị sẽ cảm thấy **an toàn, bảo đảm và yên tâm.**

*Văn phòng chuyên lo mọi dịch vụ liên quan đến luật pháp.  
Chúng tôi sẽ tận tâm phục vụ quý vị trong các lãnh vực sau:*

- |                                                      |                                                                                  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| » <b>Tai nạn xe cộ</b><br>Automobile Accident        | » <b>Luật Thương tích cá nhân</b><br>Personal Injury Law                         |
| » <b>Luật Gia đình</b><br>Family Law                 | » <b>Luật bảo hộ sáng chế và bản quyền</b><br>Patent & Copy Right Law            |
| » <b>Luật hình sự</b><br>Criminal Defense Law        | » <b>Tranh tụng dân sự và luật thể thao</b><br>Civil Litigation & Sport Law      |
| » <b>Luật thương mại</b><br>Business & Corporate Law | » <b>Luật di trú và các vấn đề về trục xuất</b><br>Immigration & Deportation Law |

*Khi có việc cần, xin gọi:*

Luật sư **John G. Humphrey**  
Luật sư **James M. Baker**  
**(503) 287-8805**

*Hoặc Ninh Ngọc Mẫn*  
**(503) 287-8805**

*Hay* **(503) 891-8544**  
*Email:* **ninh96@aol.com**



Law Offices of  
JOHN G. HUMPHREY





# LAW OFFICES OF



# DONALD MCNABB & ASSOCIATES

**CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TAI NẠN XE CỘ VÀ THƯƠNG TÍCH CÁ NHÂN**



**XIN QUÍ VỊ LIÊN LẠC:**

**DAN YANG (Dân Phan)**

*Giám Đốc Điều Hành*

**LUẬT SƯ PHÍ**

**14.99%**

**CHO TAI NẠN XE CỘ**

6959 Linda Vista Road. # D. San Diego, CA 92111 (Trên lầu Chợ Đại Tân)

**Cell: (858) 864-2291 ■ Tel: (858) 560-0506**

## VĂN PHÒNG NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM PHỤ TRÁCH VỀ:

\* **DI TRÚ - THÔNG BÁO:** Hiện nay Sở Di Trú cho những Gia đình & con dưới 21 tuổi - độc thân được tới Mỹ theo diện Investment Visa - đầu tư \$500,000.00 với Regional Center của Sở Di Trú chấp thuận 100% - Approval rate. Khi đến Mỹ được thẻ xanh tạm, sau 2 năm điều chỉnh hồ sơ, được thẻ xanh 10 năm & sau 3 năm nộp đơn vào Quốc tịch Mỹ, con đi học tiểu học, trung học & đại học như Residence ở Mỹ.

\* **XIN TRỢ CẤP TÀN TẬT - SSI (Văn phòng không lấy lệ phí trước)**

Đặc biệt: Lập hồ sơ thi Quốc tịch Mỹ miễn đóng tiền nộp đơn cho những quý vị Low income: đang hưởng SSI, Welfare, Food Stamps, GR, Cash Aid, Unemployment... Xin nhập Quốc tịch Mỹ miễn thi cho những quý vị đang hưởng SSI hoặc bệnh tật & cư ngụ ở Mỹ 4 năm 9 tháng hay 5 năm.

\* **KHAI PHÁ SẢN:** Luật Khai Phá Sản Ch7 & Ch13 - Được giữ nhà & tài sản cá nhân cho 1 người làm lương \$4,034/tháng; 2 vợ chồng làm lương \$5,252/tháng - ĐƯỢC HỦY BỎ HẾT NỢ! - Những quý vị đang đóng \$300, \$500.../hàng tháng cho số nợ để được giảm 50%, 60% nhưng vẫn bị thừa kiện bởi công ty thẻ tín dụng. NGỪNG ĐAU KHỔ!

\* **TỘI HÌNH SỰ - Criminal Defense:** Luật sư Michael Earle được giải thưởng 2002, 2005, 2010 Criminal Defense Trial Lawyer of the Year. Đã có trên 75 serious felony jury trials.

\* **LY DỊ - Divorce:** Luật sư Marisa Montgomery có bằng Certified Family Law Specialist.

\* **WORKER'S COMPENSATION:** Luật sư Alex York chuyên phụ trách thương tích nơi làm việc.

\* **WILLS, LIVING TRUSTS & CORPORATION:** Di chúc, tín thư và thành lập công ty

\* **EMPLOYMENT LAW:** Luật lao động





From:



To:

NON-PROFIT  
ORGANIZATION  
U.S. POSTAGE  
PAID  
ARTESIA, CA  
PERMIT #3325

P.O. Box 234  
Bellflower, CA 90707-0234

CHANGE SERVICE REQUESTED

# NATIONWIDE REALTY



**Richard Muoi Trương**  
Lic # 00990040



**Mona Trương**  
Lic # 00992059 | NMLS # 296062

## CÔNG TY TÀI TRỢ VÀ ĐỊA ỐC ALL REAL ESTATE FUNDING

19802 Sherman Way, Winnetka, CA 91306

- ✓ Lấy chữ tín làm nền tảng
- ✓ Phương châm **bảo đảm** lời nói bằng việc làm
- ✓ Phục vụ đồng hương **nhANH chóng**, hữu hiệu
- ✓ Với những chuyên viên **kinh nghiệm**, thành thật, tận tâm

*Tel:* **(818) 347-1222**  
**(818) 347-9798**

