

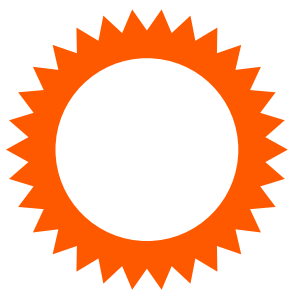
Đất Lành

THE BUDDHIST REVIEW

Tháng....1, 2, 3, 4 (2018)



Chùa Văn Thù (Riverside, CA)
Ảnh: Tâm Nguyên An



THIỀN QUÁN TÂM

www.thienquantam.com

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

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

Sách Đọc

Sách Nói

Phim Ảnh

Thiền Tứ Niệm Xứ

Băng Giảng Pháp

Thiền Quán Tâm

Phật Pháp Ứng Dụng

Âm Nhạc

Thông Tin Sức Khỏe

Lá Thư Đất Lành

Chủ Trương:

DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP
A California Non-Profit Religious Corporation

Ban Chủ Biên:

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

Ban Quản Trị:

Huy Võ, Natalie Quỳnh Anh Trần

Liên Lạc & Quảng Cáo:

Hillary Trần

Ban Kỹ Thuật:

Nguyễn Bảo, Ân Võ, Lê Chân Tâm

Với Sự Cộng Tác Của:

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

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

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

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

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

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

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

Kính thưa quý độc giả thân hữu Đất Lành,

Nắng xuân về muôn nơi, khí trời ấm áp, cảnh vật bừng sáng đầy sức sống và cây cối đang đâm chồi nẩy lộc để bắt đầu cho một chu kỳ mới. Chúng ta cũng sẵn sàng cho cuộc hành trình của mình, trang bị những hành trang : hạnh phúc, kiên nhẫn, yêu thương , tha thứ, can đảm và nghị lực...

Cuộc sống được trải nghiệm với những kinh nghiệm nhận thức và sự thực hành lời Phật dạy:

*Tâm chủ tâm tạo tác
Nếu nói hay hành động
Với tâm tư thanh tịnh
Hạnh phúc sẽ theo ta
Như bóng không rời hình.
(Kinh Pháp Cú)*

Trong số này, ngoài những bài giảng của Chư Tôn Đức , các học giả uyên thâm cùng với những chia sẻ kinh nghiệm về cuộc sống của quý độc giả, chúng con xin được giới thiệu Chị :

Võ Thị Hoàng Yến Giám Đốc Trung Tâm Khuyết Tật Và Phát Triển.

Chị là một người khuyết tật, bằng tất cả nghị lực và tình thương, Chị mở ra một hướng đi giúp cho người khuyết tật có niềm tin mình có thể tự trang bị cuộc sống của mình :

- Có kiến thức

- Có việc làm

- Không phải lệ thuộc vào sự giúp đỡ của người khác

Thật là một người phụ nữ mạnh mẽ, một vị Bồ tát hoá thân sống trong lòng cuộc đời, đồng sự với những người khuyết tật để giúp họ nâng cao cuộc sống .

Chúng tôi xin mời quý độc giả đọc những phóng sự và xem những đoạn Video clip về những chương trình hoạt động của Chị tại quê nhà.

Trân trọng,
BBT Đất Lành

Mục Lục

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 6 | Ái Ngũ Lắng Nghe
<i>BBT Làng Mai</i> | 98 | Đội
<i>Tuệ Tâm</i> |
| 8 | Kinh Quán Chiếu Vô Thường
<i>BBT Làng Mai</i> | 99 | Lưu Lại Một Chỗ Trống
<i>Như Thị</i> |
| 10 | Lễ Phật Thành Đạo
<i>H.T. Thích Thanh Từ</i> | 100 | Cách Yêu Thương Để Ươm Trồng Hạnh Phúc
<i>H.T. Thích Nhất Hạnh</i> |
| 15 | Chỉ Có 2 Điều Thôi
<i>Đức Đạt Lai Lạt Ma</i> | 103 | Chuyện Dễ Nhưng Khó
<i>Suru Tầm</i> |
| 16 | Handling Power Skillfully
<i>H.T. Thích Nhất Hạnh</i> | 105 | Những Nguyên Tắc Cuộc Đời
<i>Suru Tầm</i> |
| 21 | Our Purpose In Life
<i>H.T. Thích Phước Tịnh Văn Khánh Hà Chuyển Ngữ</i> | 106 | Người Sống Thọ Do Tâm Lý Cân Bằng
<i>Suru Tầm</i> |
| 24 | KINH BỐN MƯƠI HAI CHƯƠNG
PHONG CÁCH SA MÔN
<i>H.T. Thích Phước Tịnh Giảng Giải</i> | 108 | 4 Điều Cần Ghi Nhớ Để Vượt Qua Những
Sóng Gió Trong Cuộc Đời
<i>Suru Tầm</i> |
| 34 | Điều Để Thứ Tư
<i>Tiến Sĩ Walpola Rahula Lê Kim Kha Chuyển Ngữ</i> | 109 | Bảy Đức Hạnh Của Người Tu Phật |
| 39 | Kính Mừng Ngày Phật Thành Đạo 8/12AL
<i>Như Nhiên</i> | 110 | Xây Dựng Đạo Tràng, Nối Kết Tình Thân
<i>T.T. Thích Từ Lực</i> |
| 41 | Nghiệp Hí Luận
<i>H.T. Thích Nhật Quang</i> | 117 | Thái Độ Sai Lầm Của Phật Tử Việt Nam Hiện
Tại
<i>Thiền Sư Thích Thanh Từ</i> |
| 46 | Hoan Hỷ Là Một Yếu Tố Của Giác Ngộ
<i>BBT Thích Ca Thiền Viện</i> | 122 | Hạnh Phúc Trong Tầm Tay
<i>Viên Hưởng - Như Tuệ</i> |
| 52 | Giá Trị Những Niềm Đau
<i>Như Thị</i> | 125 | Bình An Và Tĩnh Lặng
<i>MARTINE BATCHELOR Diệu-Ngộ & Diệu-Linh Chuyển
Ngữ</i> |
| 54 | AMBAPĀLI - Người Kỹ Nữ Có Hạnh Bố Thí
<i>BBT Thích Ca Thiền Viện</i> | 129 | Nghĩ Về Từ Thiện & Bố Thí
<i>Phan Minh Đức</i> |
| 64 | Sinh Sản Vô Tính Và Đạo Phật
<i>Nguyễn Tường Bách</i> | 131 | Sống Độc Thân
<i>Ajaan Fuang Jotiko</i> |
| 68 | Một Chút Lan Man
<i>BS Đỗ Hồng Ngọc</i> | 134 | Vô Thị Hoàng Yến
Giám Đốc Trung Tâm Khuyết Tật Và Phát
Triển
<i>Nguồn Báo Trí</i> |
| 70 | Biết Ơn Mình
<i>BS Đỗ Hồng Ngọc</i> | 139 | Tri Ân |
| 73 | Thở Để Nhìn Thấy Chính Mình
<i>Thích Đạt Ma Phổ Giác</i> | | |
| 77 | Chúng Tôi Mọc Rễ Và Yêu Thương
<i>Lệ Hoa Wilson</i> | | |
| 84 | Sòng Phẳng
<i>Minh Niệm</i> | | |
| 87 | Câu Chuyện Một Con Đường
<i>Hoang Phong</i> | | |
| 92 | Đủ Duyên Theo Phật Kiếp Này, Kiếp
Sau Biết Có Được Vầy Hay Không?
<i>Tâm Nhuận Phúc</i> | | |

Gieo Hạt Từ Bi

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

- Như Không | Tháng 4, 2013



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

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

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

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

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

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

Thành kính tri ân,
Ban Biên Tập Đất Lành

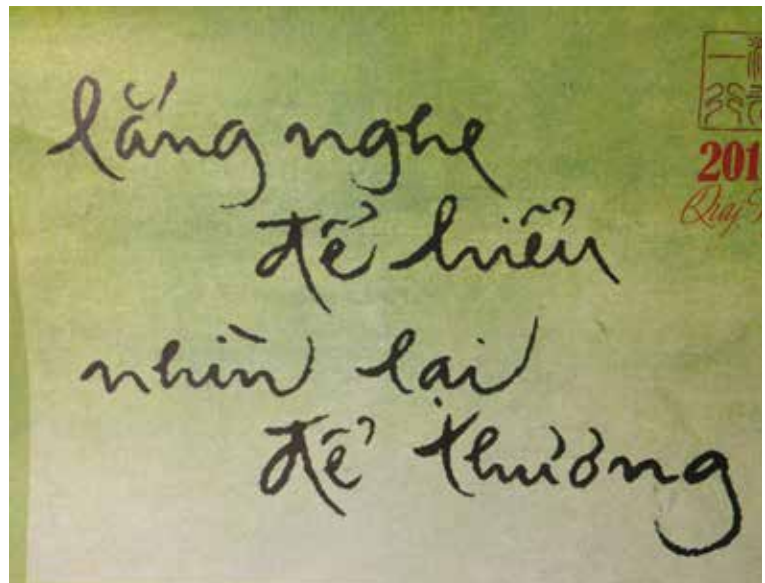
Ái Ngữ Lăng Nghe

BBT Làng Mai

Con đã trở về	Đã trở nên khó khăn vì bao chương ngại
Quỳ dưới đài sen quý	Khổ đau không có đường giải tỏa
Nhìn lên con quan chiêm và ngưỡng mộ	Hiếu và thương càng ngày càng vắng mặt
Nét tâm linh rạng rỡ	Tình trạng nặng nề bế tắc
Tỏa chiếu trên vầng trán Thế Tôn	Làm tắt lịm mọi niềm vui
Thế Tôn là ánh sáng bình minh	Nay con xin đem đầu lay xuống
Là không gian bao la bát ngát	Với tâm dạ chí thành
Là hành tinh vững chãi	Nguyện vâng lời chỉ dạy đức Thế Tôn
Chuyên chở chúng con	Bắt đầu thực tập pháp lắng nghe
Trong cuộc hành trình	Và nói lời ái ngữ
Từ thế giới u minh	Theo pháp môn lợi hành và đồng sự
Trở về cõi viên dung vô ngại. (C)	Để mau chóng tái lập được truyền thông. (C)
Từ vô lượng kiếp xa xưa	Xin chuyên cần thực tập
Chúng con đã gây lầm lỗi	Hộ trì thân tâm
Đã tạo nhiều khổ đau	Bằng hơi thở chánh niệm
Mỗi chúng con đều ôm đầy nội kết	Bằng bước chân ý thức
Có khi không nhìn được mặt nhau	Để có khả năng nhận diện
Không còn khả năng lắng nghe	Để có khả năng ôm ấp
Không còn nói được với nhau những lời hòa ái	Những giận hờn và bức bối trong tâm
Sự truyền thông giữa chúng con	Để có thể ngồi lắng nghe

Với tất cả tâm từ bi
Và để người kia có dịp nói ra
Những khổ đau uất ức
Xin tập ngồi lắng nghe
Với niềm cảm thương thao thức
Để giúp cho người kia bớt khổ
Con xin hứa với Bụt
Là dù người kia có nói
Những điều không phù hợp với sự thực
Dù lời nói người kia
Có hàm ý buộc tội và trách móc
Con cũng sẽ chăm chú ngồi nghe.
Con sẽ biết đợi chờ
Cho đến khi thuận lợi
Mới tìm ra phương cách
Để nói cho người kia nghe
Những gì đã thật sự xảy ra
Để người kia có dịp
Điều chỉnh nhận thức mình.
Con nguyện sẽ thực tập
Dùng ngôn từ hòa ái
Để giúp người đối diện
Có thể nghe và hiểu
Những gì con muốn nói
Mỗi khi trong lòng bức bối

Con sẽ chỉ tập thở
Tập đi thiền hành
Và nhất thiết tránh việc luận tranh
Con nguyện con chỉ nói
Mỗi khi con làm chủ được tâm mình. (C)
Con xin đức Thế Tôn
Đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi Đại Trí
Đức Bồ Tát Phổ Hiền Đại Hạnh
Và đức Bồ Tát Quán Âm Đại Bi
Gia hộ và soi sáng cho con
Để con mau chóng thành công
Trên con đường thực tập.



Kinh Quán Chiếu Vô Thường

BBT Làng Mai

1. Ý thức là mình vừa ngủ dậy thì nên mở tâm vui mừng. Hãy lắng nghe những lời sau đây ghi chép lại giáo lý của Bụt.

2. Tất cả các hành đều vô thường, tất cả đều là những cái đã được hình thành và đều sẽ phải suy yếu. Hễ có sinh là phải có diệt. Vượt thoát được cái sinh cái diệt ấy là hạnh phúc lớn.

3. Như người thợ gốm sử dụng khuôn và đất sét để nặn ra các vật dụng, tất cả những gì được tạo tác ra cuối cùng cũng đều phải bị hư hoại. Mạng sống con người cũng thế.

4. Như con sông chảy xiết, đi mà không trở lại, mạng sống con người cũng như thế, một khi đi qua thì không trở về, già đi thì không trẻ trở lại.

5. Như kẻ mục đồng cầm gậy lừa bò đi ăn cỏ, cái già và cái chết cũng lừa mạng sống của chúng ta đi về nẻo chết.

6. Bất cứ ai, bất cứ là nam hay là nữ, bất cứ thuộc dòng họ nào, trăm ngàn như một, dù có chất chứa tài sản nhiều cách mấy cũng không ai thoát khỏi sự suy tàn.

7. Mỗi ngày mỗi đêm, sinh mạng tự giảm xuống, tuổi thọ cứ tiêu hao dần dần cho đến hết, như nước cạn trong hồ.

8. Cái còn dù có dài lâu cách mấy cuối cùng cũng phải trở thành cái hết, cái cao trở thành cái thấp, cái phối hợp đi tới cái ly tan, cái sinh đưa tới cái tử.

9. Các loài chúng sanh thường xung đột với nhau, do đó mà mạng sống bị tan vỡ, tùy theo hành động của mình mà bị sa đọa hoặc nhận chịu tai ương hoặc thừa hưởng phúc báo.

10. Tuổi già phải gánh chịu đau nhức, khi chết, trước khi tâm thức lìa bỏ thân xác thì lại bị sự tham tiếc gia đình ràng buộc như nơi chốn tù ngục, như vậy thì không thể chấm dứt được luân hồi trong thế gian.

11. Thương biết bao nhiêu! Khi tuổi già đến, nhan sắc biến đổi, suy tàn, ít có điều như ý, tuổi già chỉ thấy dầm chân tại chỗ.

12. Dù có sống tới một trăm tuổi rồi cũng phải chết, tuổi già hay trở nên ngán ngẫm, bệnh tật liên miên cho đến hết đời.

13. Ngày hôm nay đã qua, mạng sống theo đó mà rút ngắn lại, tình trạng giống tình trạng con cá thiếu nước, còn có cái vui gì?

14. Tuổi già thì nhan sắc tàn phai, bệnh tật hủy hoại cơ thể, hình hài suy yếu hư nát, tất nhiên phải chết.

15. Thân này cần được sử dụng như thế nào? Từ đó chảy ra những chất bất tịnh, bị bệnh tật đưa vào tình trạng khốn đốn. Cái nạn già và chết luôn luôn có đó.

16. Cứ mặc ý phóng túng trong vòng tham dục thì những điều trái với đạo lý càng ngày càng dồn chứa thêm. Chưa từng thấy cái nghe về sự vô thường biến thiên của vạn pháp cho nên người ta không biết là thọ mạng cũng vô thường.

17. Dù có con cháu, dù có cha anh ở đấy đi nữa thì khi thần chết đến mời, không người thân nào có thể nương tựa giúp giữ mình ở lại.

18. Đêm ngày kiêu mạn, lười biếng, cho đến già rồi vẫn còn giữ thói dâm dật, có của mà không chịu chia sẻ cho kẻ thiếu thốn, chẳng biết vâng làm theo lời Phật dạy, chính những cái thói xấu ác này sẽ làm hại chính mình.

19. Dù có đi trốn tới một địa phương nào đi nữa, trên không trung, dưới đáy biển hay trong hốc núi cũng không thể nào thoát được cái chết.

20. Sự việc xảy ra như đã xảy ra trong hiện tại, là do tự ta gây ra, sự việc sẽ xảy ra trong tương lai cũng thế, là do tự ta cả. Con người lâm vào tình trạng nhiễu loạn thâm thương như thế cho nên cứ phải mãi mãi đi tới với nỗi lo âu về cái già và cái chết.

21. Biết được như thế ta phải cương quyết tự thanh tịnh hóa thân tâm và làm khô cạn chất liệu luân hồi. Vị khát sĩ làm được như vậy mới mong thoát được vòng vây của binh đội ma vương và vượt thoát được lưới sinh tử.

(dịch từ kinh Pháp Cú trong Hán tạng - Kinh thứ 1)

Vững chãi như núi xanh

thanh thoi đường mây trắng

Vững chãi và thanh thoi là hai đặc tính của niết bàn, là nền tảng của bình an và hạnh phúc. Thiếu hai yếu tố này ta không thể nào hạnh phúc được. Trở về nương tựa nơi hải đảo tự thân, ta quán tưởng mình là một ngọn núi, rất vững chãi. Không có gì có thể lay động, xô ngã được. Cho dù chuyện gì xảy ra, ta cũng làm chủ được mình, ta có khả năng nhận diện, chấp nhận, thương yêu và ôm ấp để tìm ra phương án giải quyết. Có vững chãi, ta có tự do và thanh thoi. Ta có thể quán tưởng mình là mây, nhẹ nhàng, thông dong giữa một không gian bao la. Ta có thể đặt câu hỏi cho chính mình là ta đang có tự do hay không? Cái gì đã lấy đi tự do và thanh thoi nơi ta? Giận hờn, trách móc? Tự ái, ganh tị? Lo lắng, buồn phiền? Hay kế hoạch, công việc? Và ta phải can đảm buông bỏ tất cả những yếu tố đó để cho không gian trong lòng ta được thênh thang.

Tất nhiên chúng ta phải sống, phải làm việc nhưng đừng để cho công việc lôi kéo ta đi về hướng bận rộn, lo lắng, căng thẳng, cẩu gắt, thất vọng, chán nản. Ta phải có đủ thời gian để thưởng thức sự sống trong sự vững chãi và thanh thoi trong bình an và hạnh phúc, cho mây, cho núi cùng ta biểu hiện.



Lễ Phật Thành Đạo

H.T. Thích Thanh Từ

Hôm nay nhân ngày Phật thành đạo, tất cả Tăng Ni tụ hội về chánh điện lễ kỷ niệm Phật thành đạo. Chúng tôi nhận thấy người sau đặt nặng ngày Phật đản sanh hơn ngày Phật thành đạo. Ngày Phật đản sanh tất cả chùa chiền đều tổ chức huy hoàng, còn ngày Phật thành đạo thì im lặng đơn sơ.

Lý đáng người tu chúng ta phải thấy ngày Phật thành đạo là ngày tối quan trọng. Vì nếu không thành đạo, đức Phật không thể giảng giải Phật pháp, giáo hóa chúng sanh. Như vậy ngày thành đạo là một bước ngoặt lớn trong cuộc đời tu tập của Ngài, mà cũng là ngày có ý nghĩa đối với muôn loài. Đó là ngày đức Phật từ một con người thế gian trở thành xuất thế gian, từ con người mê thành con người giác. Vì vậy chúng tôi cho rằng ngày này hết sức trọng đại.

Hôm nay tôi lược kể một vài nét đặc biệt trong đời tu của đức Phật, để tất cả chúng ta nhớ và ý thức rõ đường tu của mình. Vấn đề quan trọng chúng ta cần phải nắm vững, Phật thành đạo là thành cái gì? Chúng ta cứ lạy Phật thành đạo mà không biết thành cái gì, như thế là không hiểu gì về ý nghĩa thành đạo cả.

Phật thành đạo là kết quả bắt nguồn từ nguyên nhân ban đầu là Ngài đi xuất gia. Chúng ta thử tìm hiểu nguyên nhân gì đức Phật đi xuất gia, tu hành như thế nào được thành đạo, khi thành đạo là thành cái gì? Đó là ba chặng đường quan trọng mà tất cả Tăng Ni Phật tử cần phải nắm thật vững, rồi tự xét lại mình có những điều kiện đó không. Nếu thiếu điều nào chúng ta ráng bổ túc cho đầy đủ như đức Phật, để cũng có ngày mình thành đạo.

Trước tiên nói về nguyên nhân hay động cơ thúc đẩy Thái tử đi tu. Như chúng ta đã biết, khi dạo bốn cửa thành, thấy cảnh sanh già bệnh chết của chúng sanh, Ngài giác ngộ và quyết tâm đi xuất



gia. Gần đây nhiều người cho rằng già bệnh chết là tướng khổ dễ thấy, còn sanh khổ thì khó hiểu quá. Nếu bảo sanh khổ vì ra khỏi lòng mẹ khóc oa oa, thì lúc đó biết gì mà nói khổ? Thật ra cái khổ ở đây không phải chỉ có thế.

Chúng ta nhớ lại có lần đức Phật theo vua cha đi xem lễ hạ điền. Nhìn thấy những luống cày của người nông phu, trùng để văng lên chim đập xuống ăn. Nỗi khổ của chúng sanh là sự sống của loài này là sự chết của loài khác. Sự sống của loài này một ngày là sự chết của bao nhiêu loài khác. Như vậy có phải chúng sanh sống trong đau khổ không?

Nhìn lại con người, quý vị thấy lúc chưa đi tu, mỗi ngày có chừng bao nhiêu con vật hi sinh để cho mình được no khỏe. Như đêm hôm ngồi thiền, tôi nghe tiếng lợn la khi bị đâm họng, ngày nay người ta có được những miếng ăn ngon thì đêm hôm có bao nhiêu con lợn phải hi sinh! Rõ ràng sự sống của con này phải thay bằng mạng sống của loài khác. Bởi vậy nên nói sanh khổ là chuyện không chối cãi được.

Sau khi Thái tử nhìn thấy cảnh sanh già bệnh chết rồi, Ngài cảm nhận mạng sống của con người quá tạm bợ quá mỏng manh, lại đầy đau khổ nên Ngài quyết chí đi tu, tìm phương pháp giải quyết nỗi khổ của kiếp người. Như vậy đức Phật đi tu không phải là một sự ngẫu nhiên, mà có động cơ có sức mạnh thúc đẩy Ngài. Động cơ đó chính là nỗi khổ của con người. Chúng ta sống chìm đắm trong nỗi khổ đó mà ít ai ý thức được, cứ loanh quanh lẫn lộn chờ sanh già bệnh chết để kết thúc một cuộc đời, không có cách nào thoát được.

Đức Phật đi tu, mục đích là tìm ra con đường để giải thoát sự sanh già bệnh chết, khổ đau triền miên của kiếp người. Không phải Ngài đi tu như một sự ngẫu nhiên hay do sự ép ngạt của hoàn cảnh. Bởi mang tâm trạng và ý chí cương quyết tìm cho ra con đường thoát khổ, nên lúc nào Ngài cũng liều chết, cũng sẵn sàng hi sinh, miễn tìm được con đường đó. Khi ra khỏi thành, Ngài tìm những vị tiên nổi tiếng nhờ chỉ dạy đường hướng cứu vớt chúng sanh ra khỏi sanh tử. Nhưng các vị tiên mỗi người dạy mỗi cách, song những cách ấy chưa giải thoát được kiếp sanh tử của con người, nên Ngài không chấp nhận. Ngài từ bỏ họ và cuối cùng tự tìm kiếm con đường giải quyết sanh tử đang ôm ấp trong lòng.

Chúng ta học được nơi đức Phật một điều, đó là mục tiêu của mình nhắm tới chỗ nào mà người dạy không tới chỗ ấy, mình phải từ giã ra đi. Không phải nói đi tu cứ vô chùa, ai dạy gì nghe nấy, rồi cuộc một đời không đi tới đâu. Phật chỉ cho chúng ta thấy con đường quyết tu là con đường cứu khổ chúng sanh ra khỏi kiếp luân hồi. Phương pháp nào dù hay mấy mà không đạt được mục tiêu, Ngài cũng từ giã, điều này hết sức rõ ràng.

Rốt cùng không còn ai chỉ được chỗ cứu kính, nên Ngài tự tu khổ hạnh. Ngài nghĩ trên thế gian những gì các đạo sĩ khác thực hành được, chịu khổ hạnh nổi Ngài đều có thể thực hành, thử coi có thể đưa tới chỗ cứu kính không? Qua mấy năm trời tu khổ hạnh cuối cùng Ngài không đạt được mục đích. Thế là Ngài từ bỏ khổ hạnh, sống một cuộc đời bình dị hơn, vừa tu vừa lấy lại sức khỏe để tìm ra con đường Ngài đã mong mỏi.

Cuối cùng Ngài tới cội bồ-đề tọa thiền, Ngài thấy rõ khi người ta khổ đến cùng cực, thân thể kiệt quệ thì trí tuệ mờ ám, không thể tìm ra lối giải thoát được. Ngài bắt đầu thay đổi, sống cuộc sống vừa phải, không khổ hạnh cũng không buông lung, sống rất điều hòa. Quả nhiên đêm thứ bốn mươi chín ngồi dưới cội bồ-đề, Ngài giác ngộ.

Trình tự giác ngộ trong kinh kể là Tam minh. Trong Tam minh, có chỗ kể Thiên nhãn minh trước, có chỗ kể Túc mạng minh trước. Chúng ta nói Thiên nhãn minh trước tức là đầu tiên Ngài chứng Thiên nhãn minh, kế tới Túc mạng minh, sau cùng là Lậu tận minh. Ba minh này đã đáp ứng được nguyện vọng của Ngài khi quyết tâm tu.

Chứng được Thiên nhãn minh Ngài thấy chúng sanh từ đời này sang đời kia do nghiệp dẫn. Nếu làm lành thì nghiệp lành dẫn đi đường lành, làm ác thì nghiệp ác dẫn đi đường ác, tiếp tục sanh tử. Kinh A-hàm Phật kể, Ngài thấy chúng sanh theo nghiệp luân hồi trong lục đạo giống như người đứng trên lầu cao nhìn xuống ngã tư đường thấy người qua kẻ lại một cách rõ ràng, không nghi ngờ. Chứng Thiên nhãn minh, Ngài đã giải quyết được nghi vấn con người sau khi chết không phải hết, mà theo nghiệp dẫn sanh nơi này, nơi nọ. Nghiệp có thiện ác nên chúng sanh có sanh cõi lành, cõi dữ, thấy một cách rõ ràng.

Kế đó Ngài chứng Túc mạng minh, tức là nhớ vô số kiếp về trước. Kinh A-hàm kể, khi tâm yên tịnh trong sáng, Ngài hướng về quá khứ liền nhớ vô số kiếp về trước, từng sanh ở đâu, làm nghề gì, cha mẹ tên gì... nhớ rõ ràng như nhớ việc hôm qua. Hai minh này đã giải đáp được mong mỏi của Ngài, muốn tìm ra nguyên nhân nào khiến con

người có mặt ở đây. Sau khi chết còn hay hết, nếu còn thì đi đâu? Tìm ra nguyên nhân rồi mới có thể tiêu diệt nó để đạt kết quả thoát khổ sanh tử.

Những quyển kinh nói về đời trước của Phật gọi là Bản Sanh, nói về đời trước của các đệ tử Ngài gọi là Bản Sự. Phật thấy chúng sanh luân hồi trong lục đạo, thiện thì đi đường lành, ác thì đi đường dữ. Ngài biết rõ sau khi chết con người không mất mà theo nghiệp sanh nơi này nơi kia. Đức Phật giải thích rõ trong lục đạo luân hồi, tùy nghiệp của chúng sanh mà đến các nơi. Để thấy trong vòng sanh tử chúng ta không phải chỉ có một đời này mà có từ vô số đời trước. Khi chúng ta mất thân này không phải hết mà còn tiếp nối vô số kiếp về sau không cùng không tận, nên nhà Phật dùng từ vô thủy vô chung.

Cuối cùng đức Phật chứng được Lưu tận minh. Chữ lưu là rơi rớt, tận là hết, lưu tận là hết sạch những mầm rơi rớt trong Tam giới, tức Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới. Ngài thấy rõ nếu ta nuôi nhân nào sẽ đi tới chỗ đó, nếu diệt hết các nguyên nhân luân hồi sẽ giải thoát, không còn bị sanh trong Tam giới nữa. Phật chứng Lưu tận minh cũng như hai minh kia là do Ngài ngồi thiền tâm thanh tịnh, trí tuệ sáng suốt mà được.

Khi chứng Tam minh rồi Ngài tuyên bố thành Phật, tức là giác ngộ hoàn toàn, không còn kẹt trong sanh tử nữa. Sự giác ngộ này không do ai dạy cả mà nhờ công phu thiền định, tâm yên tịnh trong sáng mà ra. Bởi vậy sau khi thành Phật, Ngài tuyên bố ta học đạo không có thầy. Bởi chứng Lưu tận minh, thấy tường tận nguyên nhân dẫn đi trong sanh tử và biết rõ phương pháp dứt trừ nguyên nhân ấy nên Ngài không còn mầm lỗi kéo trong sanh tử nữa. Đức Phật đã đạt được sở nguyện viên mãn.

Khi Ngài giác ngộ biết rõ con người từ đâu đến, chết rồi đi đâu và muốn hết sanh tử luân hồi phải tu như thế nào, nên bài thuyết pháp đầu tiên của Phật ở vườn Lộc Uyển với năm anh em Kiều-trần-như là bài Tứ đế. Chữ đế là sự thật. Trong Tứ đế, hai đế đầu là Khổ đế là quả và Tập đế là nhân. Chữ khổ này không phải khổ theo nghĩa thông thường, mà là khổ luân hồi sanh tử. Sở dĩ chúng

sanh bị quả luân hồi sanh tử không phải ngẫu nhiên, mà có nguyên nhân. Nguyên nhân là Tập đế; tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến v.v... là tập nhân để đưa tới quả khổ trong luân hồi sanh tử.

Đức Phật biết rõ nhân và quả của sanh tử rồi, Ngài tiến lên một bước nữa là nói nhân và quả thoát ly sanh tử, tức Đạo đế và Diệt đế. Diệt đế là quả, Đạo đế là nhân. Không ai bắt chúng ta sanh tử mà chính tham, sân, si, mạn, nghi... lỗi mình tạo nghiệp đi trong sanh tử. Vì vậy muốn hết sanh tử phải tiêu diệt nguyên nhân Tập đế. Muốn tiêu diệt nó phải có phương pháp, có cách thức nên Đạo đế là phương pháp đối trị các nguyên nhân sanh tử. Ba mươi bảy phẩm trợ đạo là ba mươi bảy phương pháp dứt trừ nhân sanh tử. Một khi dứt sạch nhân sanh tử gọi là quả Diệt đế. Diệt đế tức tên khác của Niết-bàn an lạc.

Đêm mùng 8 tháng 12 Ngài thành đạo là thành cái gì? Thành tựu được Tam minh Lục thông, Tứ vô sở úy, Thập bát bất cộng pháp... Ở đây tôi chỉ nói đơn giản Tam minh thôi. Sở nguyện của đức Phật là làm sao tìm ra manh mối khiến con người lăn lộn trong luân hồi sanh tử, rồi dứt trừ mầm sanh tử đó. Ngài đã đạt được mục tiêu của mình nên gọi là thành đạo. Thành đạt được những gì Ngài đã ôm ấp, trông đợi, hi sinh cả cuộc đời để tìm kiếm, nên ngày này đức Phật bừng vui, không gì vui bằng.

Ai cũng vậy, cả cuộc đời hi sinh để mong đạt được một điều gì, bỗng dưng điều ấy đến với mình thật tuyệt vời, tự nhiên phải vui mừng. Chẳng những đức Phật vui mừng mà chúng ta cũng thế, bởi vì Ngài thành đạo nên sau này mới chỉ cho chúng ta con đường, phương pháp tiêu diệt mầm sanh tử, giúp chúng ta giải thoát giác ngộ như Ngài. Đó là niềm vui chung, nên hôm nay nhân kỷ niệm ngày đức Phật thành đạo, chúng ta vui mừng và cố gắng thực hiện theo những gì đức Phật đã thực hiện.

Hiện tại chúng ta kiểm lại xem mình có giống đức Phật không? Nếu nói xuất gia thì ai cũng thấy đức Phật cạo bỏ râu tóc, vô rùng tu và thành đạo. Chúng ta ngày nay cũng cạo bỏ râu tóc vô chùa tu, ngoại hình hơi giống nhưng bản nguyện của

quí vị trong khi đi xuất gia có giống bản nguyện của Phật không? Chắc có người giống, có người không giống. Mỗi vị mỗi lý do khác nhau khi đi tu, không phải quyết vì tìm cho ra con đường giải thoát sanh tử cho mình, cho người. Hoặc vì nguyên nhân ở đời khổ quá, chán quá vô chùa cho yên. Hoặc giả bao nhiêu người xung quanh xử sự tệ bạc với mình quá, chán vô chùa cho rồi... Tóm lại, chúng ta đi tu không phải đều giống mục đích như đức Phật.

Quý vị vào chùa rồi, nếu chưa có bản nguyện cao siêu thì bây giờ phải lập bản nguyện. Chúng ta đã đi tu thì phải giống đức Phật chứ! Không thể tu ra sao mặc. Muốn giống đức Phật, trước phải có bản nguyện siêu thoát, tu là vì giải thoát đau khổ luân hồi của thân phận mình và chúng sanh, không phải tu để qua ngày qua tháng chờ già chết, được cái tháp tốt hơn người thế gian. Phải luôn luôn nuôi dưỡng bản nguyện trong tâm, không thể lơ là được.

Chính bản nguyện cao siêu đó giúp chúng ta giữ vững lập trường và chí nguyện tu hành. Giả sử có ngoại đạo nào muốn dạy pháp tu hay, kết quả mau chóng trong năm ba tháng, quý vị có thể xuất hồn ngao du trong cõi này cõi kia chơi, nghe vậy

mình vẫn không ham. Xuất hồn đi chơi chỗ này chỗ kia, không phải là sở nguyện của người xuất gia cầu thoát ly sanh tử. Chúng ta tu hành phải tìm ra phương pháp nào dứt mầm sanh tử cho mình và dạy cho chúng sanh cùng được thoát ly sanh tử. Đi chơi đây đó, ngoài thế gian làm có tiền mua vé máy bay đi chơi cũng được vậy. Tội gì phải tu cả đời mới đi chơi được. Chẳng lẽ chúng ta vì sự du lịch mà đi tu!

Như vậy những gì không đúng sở nguyện tu hành, chúng ta không màng tới, dù nó hay nó lạ mấy, mình cũng không để ý. Đức Phật có sở nguyện chánh đáng nên gặp các vị tiên dạy tu, Ngài chứng được các tầng thiền cao nhất của họ, song vẫn thấy không hài lòng vì chưa giải quyết được vấn đề sanh tử. Ngài từ giả các thầy ngoại đạo, các vị ấy năn nỉ Ngài ở lại sẽ nhường ngôi vị giáo chủ và đệ tử cho, Phật nhất định không ở, vì nó chưa đúng bản nguyện của Ngài.

Sang chặng thứ hai, muốn thành tựu sở nguyện, phải nỗ lực tinh ròng, siêng năng tinh tấn lắm mới được. Trong kinh thường nói đức Phật đã là một vị Bồ-tát, mà trên đường tu Ngài hết sức cần khổ, năm năm lang thang tầm đạo trong rừng già biết bao cực khổ, sáu năm khổ hạnh cho tới chỉ



còn da bọc xương và ngất xỉu v.v... Sau đó Ngài thiền định dưới cội bồ-đề mới được giác ngộ. Đức Phật thành đạo phải trải qua bao nhiêu khó khăn, không phải rời khỏi cung điện đến cội bồ-đề thành đạo liền.

Chúng ta thấy không có kết quả tốt đẹp nào đến ngẫu nhiên cả, tất cả đều nhờ công phu cực khổ mới được. Bây giờ chúng ta kính phục lễ lạy Phật, đó là kết quả Ngài đã từng trả giá rất đắt trên bước đường tầm tu, không phải chuyện dễ dàng. Ngày nay chúng ta tu, ai cũng mơ ước đến ngày thành đạo, mà không muốn cực, sợ cực, làm sao cho sướng mới chịu tu, cực khổ quá thì tu chi. Thử hỏi như vậy đến bao giờ mới thành đạo? Muốn kết quả tốt, kết quả cao siêu mà không chịu cực thì làm sao có!

Ở thế gian một người học trò từ khi cắp sách đến trường cho tới đậu cử nhân hay tiến sĩ, có chịu cực không? Họ ăn no, nằm dài ngủ mà được cử nhân tiến sĩ hay phải quên ăn bỏ ngủ, cầm đầu học mới đạt được kết quả đó? Người đời muốn được kết quả tốt đẹp còn phải trả giá rất đắt, vừa tốn sức khỏe nỗ lực học, vừa tốn tiền bạc của cha mẹ, huống nữa là vào đạo, muốn có kết quả cao siêu thế gian ít người làm được, mà lại trả giá quá rẻ, làm sao được? Ở đây tôi cho sống trong Thiền viện là trả giá rẻ, bởi vì Tăng Ni có khổ hạnh bao giờ đâu? Ngày nào cũng ăn hai ba bữa, tối ngủ ít ra năm tiếng đồng hồ, tổng cộng ngày đêm sáu tiếng, thì đâu có đắt. Như vậy mà có người chịu không nổi muốn chạy, phải không?

Từ gương đức Phật, chúng ta nhìn lại đời mình thấy những thiếu sót, những tâm yếu đuối của mình, từ đó bồi bổ nung nấu lại ý chí, dẹp bỏ tất yếu đuối để trở thành một con người quyết chí chết sống tìm đạo, chớ không phải chuyện đơn sơ. Nếu quyết tâm như vậy tôi tin rằng ai tu cũng có kết quả tốt. Nếu không có bản nguyện, không chịu cực khổ, không quyết tâm thì dù ở chùa mười năm, hai chục năm cho tới năm sáu chục năm, cũng chỉ mang hình thức ông thầy tu, chớ không đi tới đâu hết.

Nhân ngày Phật thành đạo tôi nhắc tất cả Tăng Ni, Phật tử biết con đường của đức Phật đã đi, chúng ta cũng phải đi như thế. Thông thường người đời nay hay nói mình phước mỏng nghiệp dày rồi tu lơ mơ, vì vậy không bao giờ đạt được kết quả tốt đẹp. Ngày xưa đức Phật là Bồ-tát tái thế mà còn cần khổ tu hành mới thành tựu sở nguyện. Nếu Phật khổ chừng năm chục phần trăm mới đạt kết quả, thì chúng ta bây giờ phước mỏng nghiệp dày phải khổ trăm phần trăm mới có kết quả chứ. Bây giờ khổ bằng Phật mình còn không làm nổi huống nữa là hơn, cho nên quả Bồ-đề thật khó với tới.

Nếu chúng ta quyết chí nhất định một đời tìm ra cái cao siêu quý báu, thì phải chấp nhận con đường tu cay đắng, khó khăn, cương quyết vượt qua hết mọi thử thách để đạt được mục đích của mình. Một đời có mặt ở đây là rất quý, chúng ta đừng bỏ mất cơ hội này. Nếu đời này mất đời sau cũng sẽ mất, mất hoài không bao giờ chúng ta tiến được. Đời này nếu chúng ta chưa tìm ra trọn vẹn thì ít ra một phần, hai phần cái cao siêu ấy. Có thể sau này mới hi vọng tiếp tục con đường tu hành như nguyện, còn thả trôi đời này thì đời sau cũng sẽ mất. Mất mãi mãi như vậy làm sao tránh khỏi muôn kiếp luân hồi trong lục đạo.

Mong tất cả Tăng Ni nhớ và gắng thực hành những gì tôi nhắc nhở nhân ngày kỷ niệm đức Phật thành đạo.



Chỉ Có 2 Điều Thôi

Đức Đạt Lai Lạt Ma

Có 2 thứ bạn nên **tiết kiệm**, đó là **sức khỏe và lời hứa**.

Có 2 thứ bạn phải **cho đi**, đó là **tri thức và lòng tốt**.

Có 2 thứ bạn phải **thay đổi**, đó là **bản thân và nhận thức**.

Có 2 thứ bạn phải **giữ gìn**, đó là **niềm tin và nhân cách**.

Có 2 thứ bạn phải **trân trọng**, đó là **gia đình và hiện tại**.

Có 2 thứ bạn phải **lãng quên**, đó là **đau thương và hận thù**.

Có 2 thứ bạn phải **bảo vệ**, đó là **danh tín và lẽ phải**.

Có 2 thứ bạn phải **chấp nhận**, là cái **chết và sự khác biệt**.

Có 2 thứ bạn phải **kiểm soát**, đó là **bản năng và cảm xúc**.

Có 2 thứ bạn phải **tránh xa**, đó là **cám dỗ và sự ích kỷ**.

Có 2 thứ bạn **không được sợ sệt**, là cái **ác và sống thật**.

Có 2 thứ bạn phải **nuôi dưỡng**, là **tình yêu và sự bao dung**.

Có 2 thứ bạn phải luôn **sẵn sàng**, đó là **khó khăn và ngày mai**.

Có 2 thứ bạn luôn phải **xử dụng** mà **đừng hà tiện**, là **tiền bạc và kinh nghiệm**.

Có 2 thứ bạn phải **khắc ghi**, là **công ơn Mẹ Cha và sự giúp đỡ của người khác**.

Có 2 thứ bạn buộc phải có để là người **thành công**, đó là **đam mê và lòng kiên trì**.

Có 2 thứ bạn **không được làm**, đó là **hãm hại người khác và phản bội lòng tin**.

Có 2 thứ mà bạn cần phải **đạt được** trong cuộc sống, đó là **thành đạt và hạnh phúc**.

Có 2 thứ bạn phải tự mình **thực hiện**, đó là **lao động và chịu trách nhiệm** với việc mình làm.

Có 2 thứ bạn phải luôn **ghi nhớ**, đó là **thực hiện những điều trên và làm thật tốt chúng trong cuộc sống hàng ngày**.



Handling Power Skillfully

H.T. Thích Nhất Hạnh

When something upsets you, when something happens that is not to your liking in your family or your community, you want to change it right away. You are tempted to use the little power that is available to you, as a father, a mother, a teacher, somebody, to change the situation. This is exactly the moment to stop and contemplate. Practice looking deeply into the nature of what upsets you to see what the most mindful and compassionate response may be.

When I see one of my students not practicing mindfully, I am not happy, because I always want my students to practice well. But if this student doesn't practice well, what should I do in terms of power? I might be tempted to shout at him, to punish—to use my power and authority as a teacher aggressively. And of course a teacher always makes mistakes, especially in the first part of his career as a teacher. But to help my student, I must learn to be patient. I first need to offer him my love and insight. Using this kind of power, you are safe from misusing or overstepping your authority. You can help your student, you can help your son, your daughter, your employees without creating suffering for yourself or others.

There are many ways to share our guidance, our advice. If we share out of compassion, we will be effective and helpful. We may be unskillful in our guidance, but in the process we will learn how to share in a way that **doesn't create suffering, that doesn't** turn others away from us. We need to constantly check if we are guiding or teaching for the sake of fame, wealth, or a superficial kind of power.

If you cultivate the five powers mentioned in the previous chapter, you naturally begin to acquire another source of power, the power of leadership, as people turn to you for advice and influence. Three virtues are required if we are to be true leaders: the virtue of cutting off, the virtue of loving, and the virtue of insight.

The first virtue you need to use your power skillfully is the virtue of cutting off. Cutting off what? You cut off your anger, your craving, and your ignorance. Another way of saying this is **“letting go.”** You gradually transform your craving, anger, fear, and delusion. If you don't **have this kind of self-mastery, you can cause yourself and others great suffering, and people will not respect you. We only need to remember the many politicians and leaders whose careers were ruined by sex scandals to see the importance of cutting off the craving for meaningless sex. This is why cutting off brings power. When you encounter someone who has the virtue of cutting off, who is free from her afflictions, you have respect for her and you listen to her. The virtue of cutting off brings liberation and lightness to body and mind. We can't** buy it in the supermarket. We must attain it through our own practice.

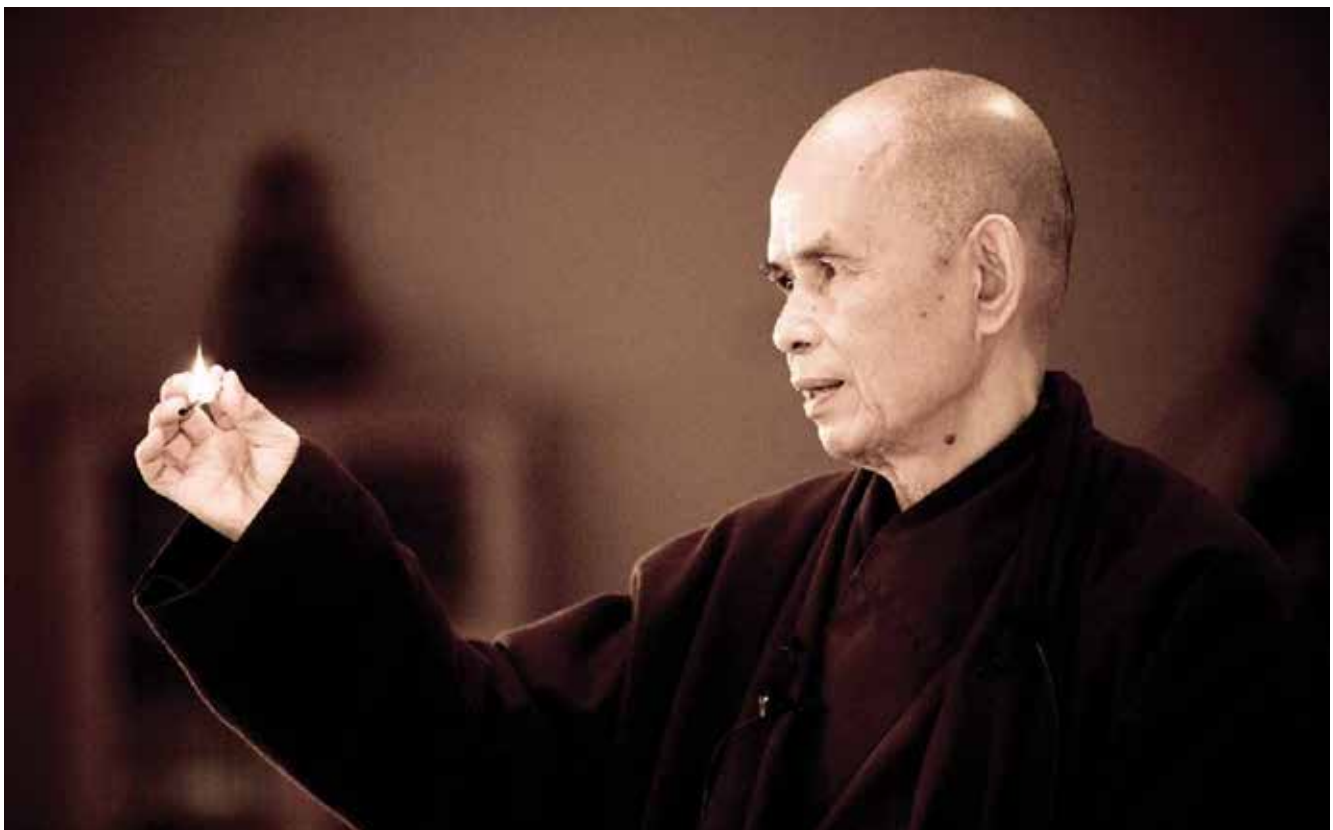
A good leader also has the virtue of loving. You have the capacity to be affectionate, to accept, forgive, and embrace the other person with loving kindness and compassion. When you have this power, you are happy and people respect you—not because you shout at them or scold them, but because you offer care and compassion. People who lack compassion, love, and forgiveness suffer a lot. When you can forgive, when you can accept, you feel light, you can relate to other living beings.

Without compassion, you are utterly alone. That is why compassion is the ground of happiness. If our political and business leaders can cultivate this virtue, this power of loving, they will not misuse other kinds of power: money, fame, and position in society. They will not make themselves and others unhappy.

A good leader also has to have the virtue of insight. Knowledge is not the same as insight. There are people with numerous PhDs, who know a vast array of scientific, philosophical, and literary discourses by heart, who can give eloquent commentaries on the Buddhist Canon, but they don't **have insight, they don't** have wisdom. Wisdom or insight is born from looking deeply. A genuine leader has the wisdom to show us the path out of suffering. You may be in a difficult situation, caught in confusion, and without direction. When you come to a true leader, he can show you the way. Very quickly you see a way out, because he has wisdom.

When we have insight, we can easily take care of difficulties, tension, and contradictions. If we don't **have it, we just go around in circles, haunted and controlled by our suffering, fear, and worries. So the third virtue is to be able to look deeply to gain insight, so we can resolve our difficulties and help other people. If you lead with the three virtues of cutting off, offering love, and cultivating insight, you have real authority. Simply having the title of leader is not enough. Titles do not give true power. When you practice mindfulness well and you radiate joy, stability, and peace, you acquire a much deeper authority. When you speak, people listen to you, not because they have to but because you are fresh, serene, and wise. A good leader is one who exercises only this kind of authority. She doesn't** strive for it or want to use it, but it comes naturally. She inspires people by her way of living, and people listen to her because of her authenticity.

You can evaluate the quality of your authority by looking deeply to see if compassion is the foundation of your leadership. See if your authority comes to you because of your spiritual



insight rather than your wealth or your position in the community. Even if you are the pope, if you don't **have that spiritual life, that loving kindness and compassion, you don't** have real

authority. You might give orders that people follow because they are afraid of you, but this is not true authority.

If you don't practice the five powers and the three virtues of a true leader, the power you hold in your hands can turn against you, because without spiritual authority, we are always at risk of being seduced by the power we possess and abusing our power. Suppose you are an employer or a teacher. Because you are in a position of authority, you may be tempted to impose your will on your employees, your students. As a parent, you know that it can be hard not to use your power as a parent to control your children. But if you do that, you create a lot of suffering for your children and for yourself. Many people resent their parents because their parents misused their power and authority. If there is a fight between a parent and a young child, it cannot be a fair fight because the parent always has more power. Even if we have only a little bit of power, without spiritual authority, there is always a temptation to misuse it. But if we cultivate the five kinds of spiritual power, they will grow in us and we will have the capacity to transform and protect ourselves and those we love from suffering and despair. When you have a strong desire to cultivate this power, you do everything you can to find an environment where you can be doing that all the time. I became a monk not because I wanted to be different from others or to cut myself off and live in a hermitage, but because I wanted to devote all my time to helping other people.

Imagine a president who relied on the five spiritual powers instead of political force. He would then be able to use the means available to him to bring reconciliation, peace, and happiness to people in his country as well as in other countries.

Before he left his family to become a monk, Siddhartha, the man who became the Buddha, saw that his father the king, who was politically very powerful, still felt helpless much of the time. His father saw corruption around him but wasn't **able to stop it. He was still caught in fear and craving. With fear, anger, and confusion controlling us, the exercise of political power can bring only suffering to us and the people around us. One of the main reasons Siddhartha left his family and renounced the throne was his understanding that political power by itself couldn't** help him or his country to be happy. Siddhartha was determined to discover another kind of power, a spiritual one.

If we look below the surface, we see that the rich and powerful still suffer a lot and create a lot of suffering around them, in spite of all their privilege. Although they have a lot of power, they often fall into the abyss of despair and suffering. Our political and economic leaders relish their power, but they also suffer because of it. It is time for us to reconsider the meaning of power and change our direction in life. The philosopher Jean-Jacques Rousseau wrote, **"The strongest is never strong enough to be always the master, unless he transforms strength into right, and obedience into duty."** Power will be challenged by those with less power if it is seen as illegitimate. But when power is seen as legitimate and comes with spiritual authority, it is appreciated and even revered.

When there are some who are too powerful and others who don't have any power at all, there is always a tendency to revolt. Vast inequality between people and groups makes power unstable. Even if people appear to accept those in authority, their power will always be insecure. But when power is based on spiritual authority and is a manifestation of love, wisdom, and freedom from afflictions, it can establish justice, maintain order, and withstand challenges peacefully, without resorting to violence or oppression. Business leaders, stockbrokers, and politicians seek financial and political power. And it seems like there is never enough. Buddhists and many other spiritual seekers also want power, but they seek the powers of faith, diligence, mindfulness,

concentration, and insight. These powers are unlimited, and they never do any harm to anyone, including oneself.

Many people think of money as a source of happiness. They work in part to make money. It's **true that money is a kind of power. With money you can buy anything you want. Politicians promise to help you get more power and more money. People believe that a good politician can give people more buying power. Being able to buy things and choose what to buy makes people feel powerful. After all, with money you can buy not only material things but people to clean your house, care for your children, and cook your meals. You ease people's** financial difficulties and then they are

Indebted to you; they are caught and you have more power. With your power, you can manipulate them and force them to do what you want.

With enough money, you can also buy whole nations by offering trade and special treatment. You may promise that if they take your side in a war, they will get your support in developing their economy and so on. When you have money, you have this kind of power to buy others. You have the power, but if you misuse your power you will make yourself suffer and you will make others suffer.

Money can create fame, it can buy a name, it can buy prestige. You can write a book and become well known even if you don't **have much talent. Or you can pay someone else to write a book but take credit as the author. There are things like this going on in the world; that's** how money can buy fame. When you are famous, you can make even more money. If you are a television personality, your image becomes familiar and others want you to do advertisements for their companies. You get a lot of money for just a one-or two-minute commercial. You say something good about a product, and people listen to you and buy it. Money brings fame, fame brings money, and both of them can bring other things, like sex. Because it easily corrupts us, having power can be very dangerous.

Money and fame are not evil in and of themselves. But if you don't know how to handle them, they become evil. The way you use money, the way you use your fame can lead you and many other people to suffering. If we are wise and have spiritual power, then money and fame will do no harm. In fact, they may be helpful. It is possible to use money and fame with wisdom to relieve suffering and create happiness. Whether money and fame are helpful or destructive depends on how we handle them.

Spiritual and political power are not mutually exclusive. Emperor Ashoka, who reunified India in the third century B.C., adopted the teachings of the Buddha and became a wonderful king for all of India. He recognized in the teaching and practice of the Buddha the possibility of creating a new kind of society. He limited the number of animals killed to what was necessary for all to eat. He urged people to practice compassion and understanding, refraining from killing and stealing. Emperor Ashoka had the power of a

maharaja, a great king, and he used that power to help people.

In the Middle East, Israel is a superpower. Israel has sophisticated nuclear technology and a large army. Everyone knows that it has the power of striking and punishing and that it is supported by the United States. But this power is not enough to keep Israel happy and safe. That is why Israel must cultivate other kinds of power. Political leaders need to be aware of the power to be calm, the power to use loving speech, the power to understand the suffering and difficulties of other nations, the power of talking to them with love and compassion. If Israeli leaders learn how to cultivate the five spiritual powers, they will not misuse their political and military power and create more suffering within and outside the country.

If you strike out at others, they suffer, and they will strike back at you one way or another. If they cannot do it officially, they will do it unofficially. If they can't bring a bomb on an airplane, they will use bombs in other ways. Misuse of power is the

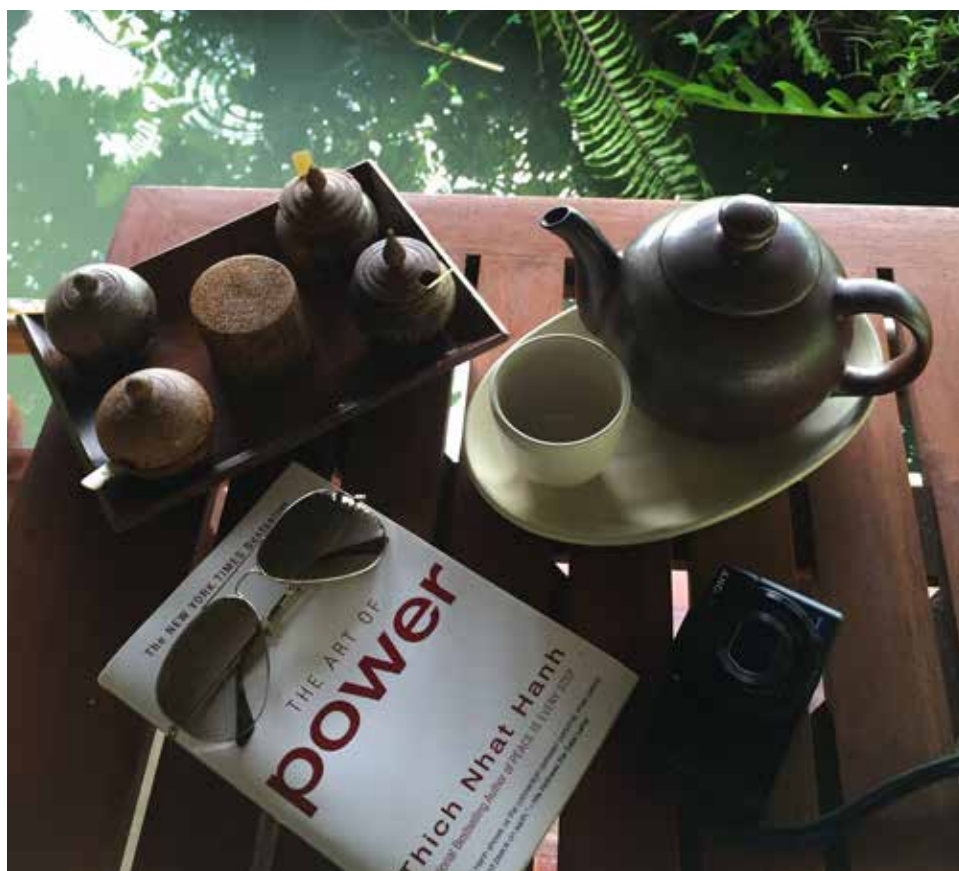
primary cause of suffering for many of us. The way power is used is not just a matter of spirituality; it is a matter of life and death for a whole nation.

Business and political leaders are powerful in our society. In many ways they decide our fate. We must find ways to help them learn to use their power with wisdom. They are caught in suffering, fear, and anger, and without enough understanding and compassion, they can misuse their power. They proceed with decisions that the majority of people in their own country and around the world don't support. **We shouldn't** let them misuse for purposes of destruction the power we have entrusted to them. We can channel our wisdom and compassion to these political and business leaders, so a balance can be restored in them. Their spiritual power can act as a check on their political and economic power.

During the Buddha's time, there was a monk, **Bhaddiya, a former governor of the Saky kingdom. When he became a monk, he gave up everything. One day, while sitting in meditation**

at the foot of a tree, he said three times, "O my happiness!" Another monk overheard it and thought Bhaddiya regretted losing his power as a governor, and he reported this incident to the Buddha. The Buddha summoned Bhaddiya and asked why during the night he had pronounced "O my happiness" three times. Bhaddiya replied, "Noble teacher, when I was governor I had a lot of power, a lot of money. I had many units of soldiers guarding me. I could buy anything I wanted. But I wasn't happy because I was always fearful. I was a victim of fear, jealousy, hatred, and greed. Now I no longer have any fear or any afflictions. I don't have anything to lose. I am not afraid of being assassinated any more. I don't need a body guard. I have a lot of freedom and peace. That is why I said 'O my happiness' three times. If I have disturbed the sangha, I beg for pardon."

This is a beautiful story. It shows us clearly the limitations of financial and political power, and the true power of liberating ourselves and helping others do the same.



Our Purpose In Life

H.T. Thích Phước Tịnh | Vân Khánh Hà Chuyển Ngữ

Where is our truest home that we can return to and where we can live in peace?

If you go deep inside, there is a great fortune inside of you for you to steal.

Praise to Shakyamuni Buddha, the Fully Awakened One.

I would like to share this line of a poem: ***“The gate is always open but no one enters it.”*** To which the Zen Master, the Fifth Patriarch, replied, ***“You have to understand for yourself. Nobody can explain it to you.”***

As I drink my tea, I think about this poem.

Today is Easter Day, and the theme of Easter is resurrection. Resurrection means that we remember to be mindful. Then we can bring lightness to ourselves and make life fully available, many times a day. Our daily practice is not so difficult. We invite mindfulness to be present, and this enriches our life.

Truth has no name. We need to have the wish and the desire to practice. We need to have strong determination in this worldly life or ***we’ll never succeed in the practice of mindfulness. We cannot make progress in the practice without these qualities. Our goal in mindfulness practice is to have peace and happiness, and this is something we can cultivate in our daily lives. We all have ups and downs on the path. But if we don’t have peace and happiness, we don’t have anything. Many of us have risked our lives to leave our homeland of Vietnam to come and live in America, but are***

we happy? We have changed our life to look for a better material life, for example after the war in Vietnam, but are we happy?

We must ask ourselves this: How are we investing our energy in our lives? Is it worthwhile to spend so much energy and time in the direction in which we are going? We are busy, searching, struggling to advance our careers to have a better life. Is it worth it? Sometimes we spend all of our energy to succeed materially. Is it worth it?

In the Dhammapada, there are these questions: What is achievement? What is enlightenment? After the Buddha’s ***enlightenment, he came back to be an awakened person in the world of samsara, in the world of suffering. He was disappointed when he arrived in the heavens because he didn’t*** want to be born in the heavens. He wanted to help living beings here on earth. That was his goal.

Now we have to ask ourselves: What is our goal? How do we want to invest our life energy? Is it worth it to invest all of our life energy in our personal success and career?

To have a human body is a great opportunity. However, no human body lasts forever. When it gets old, we can’t replace it. And yet we exhaust our human bodies. We enervate them. But ask yourself this, ***“What is the goal of my life?” “How do I invest my energy in my life?”*** Please ponder this and find the answer.

Every one of us has a different goal. But we all have a common wish to be happy and peaceful. The greatest happiness of our human life is to have a human body and to be healthy. We may be willing to go through hardships in order to achieve something. But do we sacrifice our health and happiness in the process? Many of us experience despair, confusion, and worries. Our thinking wears us out. Is it worth it to invest our life energy in this direction? Sometimes we answer, ***“Yes, it is worth it.”***

Looking deeply, we can see that our worries and anxieties are created by us, not by the environment. Different people can exist in the same environment and under the same conditions, and some will be exhausted while there are other people who can remain very free. It is our mind that determines our experience. When we can change our mind and our perceptions, we can reduce our fears and our worries. Nobody can help us with this. We alone make ourselves worried or anxious. But if you know how to treasure your life, then you will find time to relax your body and mind.

We may never have this human body again. Let us set ourselves at peace. The moment when we let go of our anxieties, we can feel the joy and happiness that arise in our bodies and minds right away. That is the moment of resurrection. For us to be able to experience and dwell in that lightness and happiness is the goal and purpose of our lives. When we know how to rectify our situation and enrich our lives, then we can experience a small enlightenment. In the language of Zen, we call this, ***“Enrich and let go.”*** Let go of worries. Open our minds. Then we are able to live our lives deeply. We are alive again. We alone can make ourselves alive again, or we can live as a dead person.

The definition of forgetfulness is: Whenever the mind leaves the body, then we are a dead person. Look back into your daily lives and ask yourselves, ***“Am I a dead person or an alive person walking on this earth?”*** We know we are alive when our body and mind are united. Look into the moments when your body and mind are together. We all experience a few moments like that. How can

we live in the present moment? Are we mindful from morning to nighttime? Do we ask ourselves these questions?

How much time do we spend each day when we are alive, and how much time do we spend when we are forgetful? Where is our true home where we feel comforted and loved? Where are we accepted by the people around us? Outside of ourselves there is no real home, because everything comes and everything goes. This is very paradoxical. Sometimes we have a lot of difficulties, and we are unhappy. We live with so much suffering and difficulties, but people look at us from the outside and think we are happy. We cannot find our real home outside of us. Our real home is inside of us. We have to look inside of us and come back to ourselves, and then we find that we have so many habits, like the habit of being happy and being sad. These emotions and illusions are not our true home. The talking in our mind is not our true home. Where is our truest home that we can return to and where we can live in peace?

Sometimes we live our lives like a sleepwalker, living in forgetfulness. It requires a lot of determination to return to your true home.

Here is a Zen story about a conversation between a Zen master and his student. The Zen master asks, ***“How long does your happiness last when you steal something valuable from somebody else?”*** The student answers, ***“If it’s a small thing, it lasts a little while. If it’s big thing, it lasts a long time.”*** The next question the Zen master asks is this, ***“Think about the most precious and valuable thing you could steal. How long would the happiness last if you stole that thing?”*** The student answers, ***“Three days.”*** Then the Zen master replies, ***“You might risk your life and go to prison for a happiness that would last for only three days? I am able to be happy for so much longer than that.”*** The student then asks, ***“What is it that makes you so happy?”*** The Zen master replies, ***“I am able to be happy for my whole life.”*** The student asks, ***“Please teach me so I can be happy for my whole life.”*** The Zen master says,

"You'll make your friends jealous if you are happy for your whole life. Do you understand?" The student says, ***"No."*** Then the Zen master replies, ***"If you go deep inside, there is a great fortune inside of yourself for you to steal."***

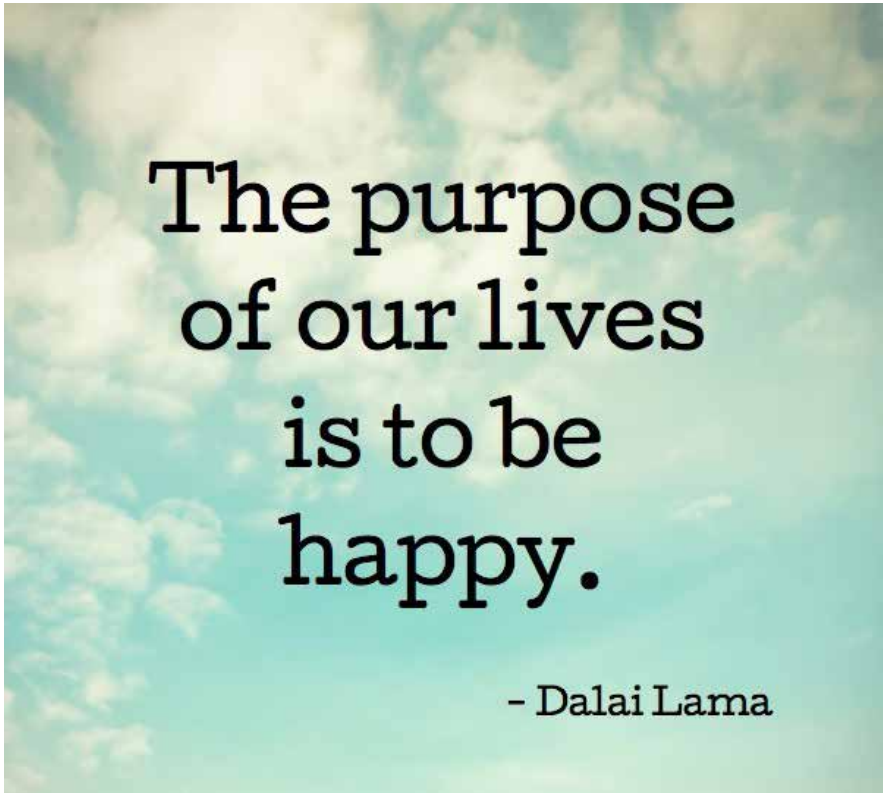
How can we understand this story? We set something ahead of us as our goal and run after it. In doing so, we set up a temporary home on the outside made up of wealth, possessions, titles, positions, fame, pleasure, etc. But our true home for all of us is deep inside of ourselves. We have to steal it, which means we have to open up our hearts and open up the treasure chest inside of us. Then you can come back to yourself, and you can be happy. We have to come back to ourselves to discover our true home.

In conclusion, we invest a lot of our energy for a goal that we believe will bring us peace and happiness. But our goal is fragile, and we just imagine that it will bring us these treasures. Many of us have risked our lives to cross the ocean to reach the Promised Land. Then one day we will have to leave this world. There is not a single

thing we can take with us. It is wasteful to invest our energy in these false goals. We have to come back to look at ourselves so we can be really, truly happy. What is worthwhile for us to invest our energy in?

We don't know when we will be cremated and our ashes distributed on the mountain or in the cemetery. Can we lighten up now? If our intention is to go home, to go back to ourselves, then we can say we are really living our lives. Ask yourselves, ***"Have I really come back to my home to become a thief of my own treasure in this life?"***

One day we will all have to let go. When you die, no matter who you are, you can't ***take anything with you, even your body. But if we are mindful enough, we can enjoy the true happiness that exists inside of us. If not, our lives are a waste. We have responsibilities to our country and to our families, but these don't*** begin to compare to our responsibilities to ourselves, to our own joy and our own happiness. The gate is always open. Are we able to walk through it?



The purpose
of our lives
is to be
happy.

- Dalai Lama

KINH BỐN MƯƠI HAI CHƯƠNG PHONG CÁCH SA MÔN

H.T. Thích Phước Tịnh Giảng Giải

CHƯƠNG XXIX

Thưa đại chúng,

Hai chữ **“phong cách”** trong chủ đề chương hai mươi chín có nghĩa là biểu hiện ra bên ngoài trong cách hành xử của Sa môn. Nó không những biểu hiện của hình thể mà còn toát ra năng lượng đời sống bên trong tâm thức. Cho nên Phong Cách Sa Môn là tên gọi của chương Kinh này.

A. CHÁNH VĂN.

Chương Kinh hai mươi chín này Đức Phật dạy người tu phải thận trọng khi tiếp xúc với người khác phái. Cái nhìn của ta biểu hiện được phong cách của một người tu. Tuy nhiên người tu chúng ta không phải chỉ nhìn, mà còn nói năng hành xử, không những chỉ với người khác phái mà chúng ta còn tiếp xúc với bao nhiêu điều trong nhiều lãnh vực khác nhau làm thành phong cách người tu.

Tôi đọc lên để quý vị thấy văn học Kinh điển từ kho tàng Hán tạng nhuộm ít nhiều màu sắc kỳ thị trong đây:

Phật ngôn: **“Thận vật nữ sắc. Diệt mạng cộng kỳ ngữ. Nhược dữ nữ giả, chánh tâm tư niệm:** “Ngã vi sa môn, xử ư trước thế, đương như liên hoa, bất vị nề ô. Trưởng kỳ lão giả như mẫu, trưởng giả như tỷ, thiếu giả như muội, trĩ giả như tử, sanh độ thoát tâm, tức diệt ác niệm.”:



Đức Phật dạy: **“Cẩn thận chớ có nhìn người khác phái, cũng đừng có nói chuyện. Nếu phải nói chuyện thì tâm ý phải chính trực, phải quán chiếu rằng: Ta là vị Sa môn, ở cõi đời ế trước phải như hoa sen, không bị nhiễm bùn lầy. Khi tiếp xúc với người khác phái như người nữ già hãy xem đó như mẹ. Người lớn tuổi hơn phải xem như chị, và người**

nhỏ như mình thì xem như em gái, bé hơn mình thì xem như con và phát tâm độ thoát họ tức diệt hết những tâm niệm ô uế.”

B. ĐẠI Ý.

Phải thận trọng quán chiếu khi giao tiếp với người khác phái hầu thành tựu và biểu hiện được phạm hạnh thanh khiết của vị Sa môn.

C. NỘI DUNG.

Chúng ta sẽ đi vào từng vấn đề sau đây: Nam nữ trong đạo Phật. Phạm hạnh của Sa môn. Tiếp xúc và quán chiếu. Công huân thành tựu phạm hạnh và độ sanh.

1. Nam nữ trong đạo Phật Nguyên Thủy.

Chúng ta thấy ngày xưa trong Tăng đoàn Nguyên Thủy vấn đề kỳ thị rất lớn. ***“Thận vật thị nữ sắc”*** cẩn thận không nhìn nữ sắc, làm như tất cả mọi tội lỗi trên cuộc đời này đều do phái nữ gây ra, các thầy không gây tội. Và trong kinh điển hầu như các vị nữ khất sĩ ít được nhắc tới. Trong thời Phật giáo phát triển có một vài bộ kinh phái nữ cũng được quan tâm như Kinh Thắng Man hay Thắng Man Phu Nhân Kinh... Tuy nhiên số lượng không đáng kể.

Trong truyền thống Nguyên Thủy các quốc gia Nam phương Phật giáo cũng chưa hề quan tâm đến điều này, chỉ có duy nhất Nhật Bản họ quan tâm đến Kinh Thắng Man Phu Nhân và Thánh Đức Thiên Hoàng chú giải Kinh này xem nó như quốc bảo. Điều này có ít nhiều liên hệ đến văn hóa Nhật Bản. Người Nhật xem Thái Dương Thần Nữ là Tổ Mẫu đất nước họ, nên tinh thần mẫu hệ tôn trọng phái nữ có mặt trong văn hóa Nhật Bản, và chúng ta vẫn thường nghe người ta gọi dân Nhật là con cháu của Thái Dương Thần Nữ.

Từ điều này qui chiếu lại các quốc gia có văn hóa bắt nguồn từ mẫu hệ thì thấy nơi đó tính kỳ thị rất ít. Những quốc gia mà văn hóa bắt nguồn từ phụ hệ thì tính kỳ thị nữ phái rất nặng nề.

– Tính kỳ thị nữ giới trong các nền văn hóa Đông Tây.

Trước Công nguyên người ta hình như ít kỳ thị, nhưng sau khi Ki Tô giáo trở thành quốc giáo bởi Hoàng Đế Constantine La Mã, thì tôn giáo này tiêu diệt hết tất cả những tôn giáo có văn hóa mẫu hệ. Vì vậy nền văn hóa Tây phương được hình thành trên nền tảng căn bản rất kỳ thị nữ giới. Điều này đã được biểu hiện trong mọi truyền thống tôn giáo, xã hội và trong mọi lãnh vực chịu ảnh hưởng của tín lý Ki Tô. Điển hình là cho đến nay vẫn chưa có một Mục Sư, hay Linh Mục nữ trong Ki Tô hay Tin Lành. Do vậy, tâm thức con người đông cứng trong vấn đề kỳ thị, nhu yếu bình đẳng nam nữ không thể xảy ra trong xã hội với truyền thống Ki Tô giáo làm nền trên hai mươi thế kỷ.

Nhìn lại Đông phương cũng chẳng khá gì hơn. Từ ngày Bà La Môn có mặt trên đất Ấn trước kỷ nguyên 700 năm, cho đến sau này Hồi Giáo xâm nhập vào lưu vực Ấn hà vào thế kỷ 13 thì tính kỳ thị không những dành riêng cho nữ giới mà còn đè nặng lên xã hội. Cho đến hiện tại đời sống con người hầu như không thể vẫy vùng để vượt thoát được tập tính này.

Hơn nữa, Đông phương được hình thành bằng hai nền văn hóa lớn là Ấn Độ và Trung Hoa. Phương Bắc Trung Hoa người ta tôn trọng đàn ông; văn minh miền Bắc là loại văn minh du mục, trọng thị sức mạnh săn bắt, chiến đấu để duy trì và bảo tồn sự sống nên hình thành chế độ phụ hệ, trong khi phương Nam người ta theo mẫu hệ. Và nền văn minh Trung Hoa được hội tụ từ sông Hoàng Hà miền Bắc và sông Trường Giang miền Nam nên từ bên trong tính kỳ thị có nhẹ hơn đôi chút. Tuy nhiên, từ hai nền văn minh Ấn Hoa này phối hợp đã hình thành đặc tính kỳ thị nam nữ nghiêm trọng trong văn hóa, xã hội và dẫn vào lãnh vực tôn giáo rất dễ dàng.

– Tính kỳ thị nam nữ trong tôn giáo.

Bước vào lãnh vực tôn giáo chúng ta thử nhìn sâu vào Đạo Phật. Sử liệu ghi lúc đầu Đức Phật cũng không cho người nữ xuất gia. Tại sao, và có phải kỳ thị không? Thưa không, vì văn hóa xã hội quy định đời sống tôn giáo.

Chúng ta hãy nhìn lại trước thời Đức Thế Tôn chưa có một dòng tu nào có người nữ xuất gia, chưa từng có Ni đoàn Tỳ kheo. Nhưng Đức Thế Tôn đã làm một cuộc cách mạng rất lớn là cho một số người nữ xuất gia, gầy dựng một Tăng Đoàn Nữ đầu tiên trong lịch sử tôn giáo; một điều chưa từng có trong xã hội văn minh Đông phương lẫn Tây phương.

Tuy nhiên, không may mắn là sau khi Đức Phật nhập diệt không lâu, theo sự phát triển của đạo Phật, giáo đoàn Tỳ Kheo Ni dần dần suy thoái do vì áp lực văn hóa của xã hội đè nặng nên khả năng tồn tại không kéo dài. Đến khi Hồi giáo xâm lăng, chiếm Ấn Độ vào thế kỷ mười hai, mười ba, chùa chiền, tự viện tăng ni bị sát hại, tiêu diệt. Cho đến nay đã bảy, tám trăm năm trôi qua, giáo đoàn Tỳ Kheo Ni biến mất trên quê hương Ấn Độ, ngay trên chiếc nôi mình đã được sinh ra và ngay cả trong vùng Phật giáo Nam Tông cực thịnh như những quốc gia Miến Điện, Tích Lan... giáo đoàn Tỳ Kheo Ni vẫn chưa có mặt.

Thưa quý vị, tôi chỉ chia xẻ rất khái quát điều này để chúng ta thấy rằng văn hóa và áp lực xã hội đè nặng lên tâm thức con người khó vùng vẫy để làm được một cuộc cách mạng. Đức Thế Tôn tuy đã gầy dựng Ni đoàn bằng một pháp chế nhân bản, mở rộng cánh cửa phương tiện cho người nữ bước vào. Thế nhưng ngày tháng đi qua, áp lực của văn hóa bào mòn. Đến nay các quốc gia Đông phương như Nhật Bản, Việt Nam tương đối Ni đoàn khất sĩ vẫn còn, nhưng Trung Hoa vì khả năng kỳ thị tích tụ từ nền văn hóa phụ hệ, vấn đề trọng nam, khinh nữ đã thành truyền thống ăn sâu vào tâm thức xã hội nên hầu như Ni giới vẫn chưa phát triển đáng kể.

Từ ngày xưa, Đức Phật đã nhìn rõ vấn đề giới tính. Ngài từng tuyên bố một câu đầy nhân bản, bình đẳng là ***"Nhất thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh."*** ***"Tất cả chúng sanh đều có tánh Phật."*** Và

rõ ràng là trong tự thân mỗi sinh linh đều có khả năng thành Phật. Điển hình nhất là trong thời của Ngài có rất nhiều vị Tỳ Kheo Ni đã chứng quả A La Hán và thần thông không kém gì các Ngài Mục Kiền Liên như bà Liên Hoa Sắc, đức hạnh như bà Đại Ái Đạo Tỳ Kheo Ni và bà Da Du cũng nhập Niết Bàn trước Đức Thế Tôn. Và nhiều bài kệ chứng đạo của các vị ấy còn lưu lại trong Trường Lão Ni kệ.

Thưa đại chúng, trong chiều hướng phát triển của xã hội hiện tại chúng ta phải thay đổi tư duy, làm mới lại cái nhìn của chúng ta đối với vấn đề nam nữ. Đạo Phật muốn tồn tại trong thế giới Tây phương, muốn trở thành một tôn giáo nhân bản, *(bản chất thực sự vốn có của nó từ ngàn xưa như Đức Phật đã tuyên bố)*, vấn đề này phải được chúng ta quán chiếu, nhận diện. Chúng ta phải đọc, tham khảo những văn bản cổ đối chiếu với khuynh hướng phát triển của xã hội hiện tại và tương lai hầu đưa ra những bài viết, những buổi nói chuyện về vấn đề kỳ thị này để loại đi tâm thức kiêu mạn, phân biệt nơi những con người thuộc truyền thống văn hóa phụ hệ.

2. Phạm hạnh của Sa môn.

Đạo Phật có mặt ngày hôm nay và để làm nên giá trị của mình không phải chỉ một mình Đức Thế Tôn xây dựng mà còn do các vị Thầy qua nhiều thế hệ kế thừa nhau trao truyền dòng tuệ giác của Đức Phật. Chúng ta có thể nói Đức Thế Tôn là mạch nước đầu nguồn của dòng sông, và dòng sông chảy cho tới hôm nay là do sự đóng góp của nhiều thế hệ đệ tử Đức Như Lai giữ gìn phạm hạnh. Và trên con đường dòng sông chảy qua thành trường giang mệnh mông như hiện tại đã có biết bao nhiêu dòng phụ lưu đổ vào. Nếu những phụ lưu kia đổ toàn nước thải từ cống rãnh thì sẽ làm thành dòng nước giết người, làm sao có thể có một sinh vật nào sống được, tồn tại được trong dòng sông ấy. Nhưng may mắn thay, trường giang đã được những phụ lưu tinh sạch, trong ngọt tạo thành dòng nước mát.

Từ hình ảnh này, chúng ta có thể nhìn lại tăng đoàn của Đức Thế Tôn ngày xưa được hình thành và duy trì được như hôm nay là do từng thế hệ

Thầy tu có phẩm chất, có đời sống đạo thanh cao tiếp nối. Thế nên, phạm hạnh của vị Sa môn quyết định cho sự sống còn của đạo Phật. Ngay trong những bản Kinh, luận, luật đầu tiên đều nói đến giá trị rạng ngời của những vị Sa môn. Và mười đức tính đặc biệt khi chúng ta phát nguyện xuất gia tu hành cho chúng ta mười lợi ích lớn như sau:

- Niếp thủ ư tăng: khi đã nhận giới pháp là đã trở thành một thành viên của gia đình đạo Phật, trở thành hạt giống Thánh của dòng dõi giải thoát.
- Linh tăng hoan hỷ: là làm cho tăng vui. Niềm vui do vì có người tiếp nối và kế thừa dòng chảy tâm linh, dòng chảy trí tuệ.
- Linh tăng an lạc: sự có mặt và tu tập phạm hạnh của ta trong tăng đoàn mang đến năng lực hùng tráng làm cho gia đình đạo Phật thêm hạnh phúc.
- Chiết phục cao tâm: bẻ gãy tâm thức cao mạn, vì khi bước vào trong tăng đoàn tất cả đều trở thành ông thầy tu ôm bát khất thực như nhau, bình đẳng thọ nhận giáo pháp như nhau.
- Hữu tâm quý giả đắc an lạc: làm cho người có tâm mặc cảm thua thiệt khi vào tu nắm được hương vị an lạc.

– Linh vị tín giả đắc tín: làm cho người không tin phát khởi niềm tin vào Tam Bảo, do vì chiêm ngưỡng đời sống phạm hạnh cao khiết và uy nghi của Tăng đoàn.

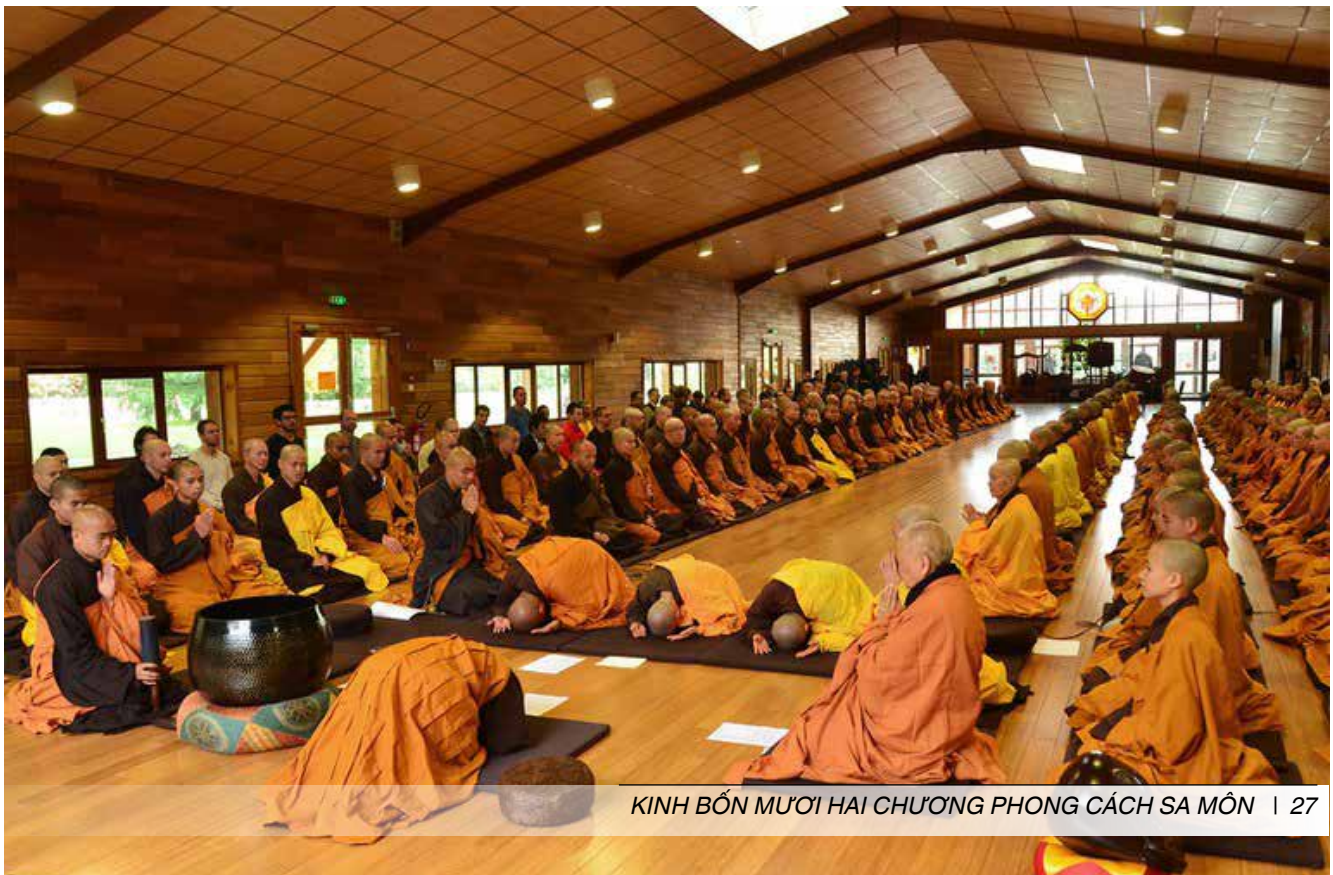
– Dĩ tín giả linh tăng trưởng: làm cho người có niềm tin rồi phát sinh lòng kính trọng tam bảo ngày càng lớn mạnh, vững chắc.

– Đoạn hiện tại hữu lậu: đoạn dứt phiền não khổ đau hiện tại.

– Đoạn vị lai hữu lậu: đoạn dứt tất cả phiền não hữu lậu trong tương lai.

– Linh chánh pháp cứu trụ: Đời sống phạm hạnh của những vị Sa môn làm cho chánh pháp có mặt trong cuộc đời lâu dài.

Thưa quý vị, thời nào mà chư tăng thiếu tu, thiếu học, thiếu phạm hạnh thì thời đó chánh pháp bị suy vong. Thời nào mà chư Tăng tu học tinh tấn, thanh tịnh và đức hạnh thì dù không có Chùa lớn, Tự viện không nguy nga, Tăng chúng không đông nhưng hứa hẹn chánh pháp sáng chói và bền vững trong nhân gian.



Tôi xin kể câu chuyện của một vị Thầy đã gây dựng lại truyền thống Phật giáo Tích Lan hưng thịnh như hiện tại. Ấy là ngài Tát la nan Ca la. Ngài sinh năm 1699 và xuất gia rất sớm nhưng mãi cho đến năm 16 tuổi mới được thọ giới Sa di không chính thức. Rồi phải đợi đến 55 tuổi mới thọ được giới Tỳ khưu, do vì đất nước Tích lan bao trăm năm bị ngoại xâm, nội loạn, xã hội tan tác tiêu trầm, Đạo Phật dường như bị đào thải tận gốc. Ấy vậy mà khi điều kiện thuận lợi đến, một Tăng sĩ phạm hạnh đủ hùng lực thuyết phục Chính phủ cử Sứ đoàn đi Thái Lan để thỉnh Tam Sư Thất Chứng về Đảo quốc khai Đại giới đàn truyền Tỳ Kheo giới cho ông. Nhưng thật không may cho Sứ đoàn là khi đi thì không sao, nhưng ngày về gần đến Tích Lan thì bão giông nhận chìm thuyền làm chết hết cả đoàn sư Thái Lan. Và lặn độn tới lui ba lượt xuất ngoại thỉnh sư, ba lần tai nạn xảy ra như vậy; cho đến lúc xây dựng được Tăng đoàn Tỳ Kheo Tích lan thì Ngài Tát la nan Ca la đã gần bảy mươi tuổi. Do vậy, Đảo sử ghi rằng: ***“Phật giáo Tích Lan vượt qua bao nỗi khó khăn để sống còn và rực rỡ như hôm nay là từ trái tim thương Đạo của một Sa di phạm hạnh chói sáng.”***

Cho nên thừa đại chúng, chỉ cần một người tu mà giữ gìn phạm hạnh, có lòng yêu thương đạo rất lớn thì sẽ làm cho chánh pháp có mặt bền vững

trong nhân gian. Và phẩm hạnh của một người tu là điều cực kỳ quan trọng đối với sự tồn tại của đạo Phật.

– Phẩm chất thực sự của Sa Môn.

Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: ***“Người được gọi Trưởng Lão trong Tăng giới không có nghĩa là người đó sống lâu trong đạo, hạ lạp cao; mà người được gọi Trưởng lão là người phải có đức hạnh.”***

Quy định trong pháp chế nhà Phật hạ lạp nhiều tuy quan trọng, nhưng quan trọng hơn vẫn là phẩm chất tu hành bên trong của một vị Tăng.

Phẩm chất thực của Sa môn được biểu hiện qua hai mặt. Mặt cạn bên ngoài là cách hành xử; ăn nói, đi, đứng... Mặt bên trong sâu sắc hơn là đời sống tâm chứng của vị ấy, khả năng thể ngộ đạo, khả năng tuệ giác bên trong tâm thức. Hai điều này cùng có mặt tạo thành phẩm chất của Sa môn. Nếu chỉ có bên ngoài hình thức thầy tu hiền hòa, cư xử khéo léo, ăn nói đầy nghệ thuật thuyết phục nhân tâm nhưng bên trong tâm thức ô uế còn đầy thì sớm muộn gì cũng biểu hiện rõ bản chất thật của mình làm người ta phát sinh sự nhầm lẫn. Ngược lại, nếu chỉ có bên trong thôi cũng không đủ vì thông thường hình thức là phần biểu hiện của nội dung. Nếu chúng ta đã có phẩm chất, đạo



hạnh, tuệ giác từ bên trong mà không thể hiện ra bên ngoài thì chưa hoàn thiện được phẩm hạnh, phẩm chất thực sự của Sa môn.

3. Tiếp xúc và quán chiếu.

Thưa quý vị, tiếp xúc là một nhu yếu tất nhiên. Không hề có một sinh vật nào trên cuộc đời khước từ sự tiếp xúc mà tồn tại được. Như mắt để tiếp xúc với màu sắc, tai tiếp xúc với tiếng... và bốn thứ nuôi dưỡng như **“đoạn thực, xúc thực, tư niệm thực, thức thực”** làm thành thọ mạng còn người từ cạn vào sâu. Tùy theo khả năng thực tập, chúng ta có thể chuyển hóa bốn loại thức ăn này trở thành bổ dưỡng hay trở thành độc dược. Cố nhiên, sẽ có cơ hội chúng ta đi sâu vào giải thích năng lực bảo trì thọ mạng, nuôi dưỡng và kéo dài dòng chảy tử sinh của bốn loại thức ăn. Ở đây, điều cần hiểu là làm thế nào chúng ta có thể tiếp xúc mà vẫn tu được.

Có hai tầng tiếp xúc cạn và sâu. Tiếp xúc cạn là tiếp xúc bên ngoài như nhìn, nghe, giao tiếp với người. Trong cách tiếp xúc này chúng ta hãy làm một việc là khéo quán chiếu và quay trở về để nuôi dưỡng phạm hạnh hay cũng từ tiếp xúc này chúng ta thả trôi cho đời nhuộm ô uế mình bằng danh lợi, của cải do thí chủ cúng dâng. Vì vậy, ở mức độ cạn khi tiếp xúc bên ngoài chúng ta phải rất cẩn trọng. Trong tiếp xúc chúng ta có thể làm cho Phật tử phát được tín tâm với Tam Bảo, thương đạo, nhưng cũng từ tiếp xúc nhiều lúc chúng ta làm cho người ta quay lại và miệt thị Tăng già. Một khi họ đã bất kính Tăng là họ bất kính luôn cả Phật và Pháp.

Khi chúng ta nói đến tiếp xúc bên trong, không chỉ có nghĩa là bên trong nội bộ đoàn thể Tăng giới tu tập của chúng ta mà bên trong còn có nghĩa là bên trong hình hài này, sắc thân này.

Ví dụ bên trong tăng giới có điều khó cho chúng ta như sự tiếp xúc giữa tu sĩ nam và nữ tu sĩ. Nếu sự tiếp xúc của chúng ta không khéo cẩn trọng sẽ phát sinh ra vấn đề vướng mắc, vấn đề ái nhiễm vì tâm ta chưa thuần tịnh, ái nghiệp vẫn còn. Hơn nữa chúng ta không thể loại trừ tăng đoàn khát sĩ Ni ra ngoài, chúng ta cũng không thể tách riêng

họ một nơi vì sự bảo hộ của quý thầy đối với quý cô rất cần thiết. Pháp chế của Đức Phật dạy là nơi nào Tỷ Kheo Ni an cư mà không có chư Tăng chỉ định, không có chư Tăng đến thuyết giới thì không được quyền an cư. Cho nên vấn đề đặt ra là không được gần mà cũng không được xa, vì phải giữ khoảng cách gần xa cần thiết để nuôi dưỡng, yểm trợ làm lớn mạnh đời sống đạo hạnh và thọ mạng dòng tu cho nhau.

Nhưng điều quan trọng hơn là sự tiếp xúc bên trong của tự thân vì nó hình thành phẩm chất, phạm hạnh của chúng ta. Một Tăng sĩ phải tự mình thực tập như thế nào để có được một phong cách rất là quan trọng; để một đôi dép, ngồi đọc một trang Kinh, mặc áo, ăn cơm, cầm cái ly... đều biểu lộ tư cách trang nghiêm, phong thái từ hòa, điềm đạm... của một ông thầy tu.

Nếu một người đến với mình dù chưa tiếp xúc qua ngôn ngữ, chỉ cần nhìn chúng ta đi đứng, nói cười là người ta đã cảm nhận năng lượng tịch tĩnh an bình toát ra từ chúng ta rồi. Có những tia nhìn toát ra từ đôi mắt có thể gây tổn thương cho người đối diện, chưa cần chạm tay vào người ta nhưng mắt nhìn cũng là chạm vào da người ta vậy. Chỉ cần một tia nhìn thôi cũng đủ biểu lộ tính cách tu sĩ của chúng ta rồi.

Những điều rất nhỏ như vậy đều làm thành phẩm chất một ông thầy tu, làm thành phạm hạnh một vị Sa môn. Không phải mở miệng ra nói Kinh, nói pháp như nước chảy, mây trôi mới là làm công trình giáo hóa. Đời sống chúng ta biểu hiện trong từng ngày, từng giờ, từng hơi thở là có thể làm cho giáo pháp cửu trụ hay không.

Một tiếp xúc sâu sắc hơn là tiếp xúc với tăng cảm thọ của tâm hành. Chúng ta nếu tu giỏi thì những cảm thọ vừa khởi lên ta nhận diện được ngay và liền ngay lúc nhận diện là ta đã và đang loại trừ. Nếu không một lần khởi, hai lần, ba lần từ từ những cảm thọ khởi lên trong ta liên tục mà ta không nhận diện được tức chúng ta đã tự làm cho đời sống đạo hạnh mình bị bào mòn dần. Vì vậy, chúng ta phải vận dụng năng lực quán chiếu nhận diện mọi tiếp xúc dù chỉ thoáng đến với chúng ta như một làn gió nhẹ. Từ cái nhìn, nói, nghe hay

mọi tư duy... khởi lên bởi bởi chúng ta không nhận diện được, tâm thức sẽ bị cuốn trôi vào ô uế của cuộc sống thế gian. Và càng tu chúng ta càng hư hỏng vì không nuôi dưỡng được gì cho chính mình, ngược lại còn đóng góp cho gia tài đạo Phật thêm suy kiệt, phá hoại dòng tuệ giác của Đức Phật.

Thưa đại chúng, lần học trước trước tôi đã chia sẻ cùng quý vị về đức tính cùng mười lợi ích của giới pháp Đức Phật chế và những điều này làm tăng trưởng phong cách của người tu rất lớn. Khi đã hiểu rõ những điều này thì niềm tin của chúng ta đối với giới pháp của Phật rất vững bền.

Hôm nay trước khi chúng ta đi sâu vào sự tiếp xúc và quán chiếu của chúng ta đối với bên ngoài cho đến tự bên trong chính thân tâm ta, tôi muốn lưu ý quý vị đoạn kinh ngắn này với câu: **“Chánh tâm tư niệm”** và hai chữ cuối là **“ác niệm”**. Chữ **“ác”** này chúng ta có thể đọc là **“ố”**. Ác với nghĩa thứ nhất là nói đến tâm không hiền thiện, nhưng khi đọc **“ố”** thì có nghĩa ô uế của tâm thức. Chúng ta khởi quán chiếu và độ thoát để diệt trừ cùng một lúc tâm ô uế và bất thiện.

– Tiếp xúc.

Xa lìa đời sống nhân gian bước vào đạo nhiều khi chúng ta nghĩ đi tu là phải lánh xa tất cả mọi thứ trên đời, trốn trong hang động nào đó hoặc đóng cửa nhập thất năm bảy, năm nhưng những điều đó chưa chắc mang lại sự thành công hay tâm thức được chuyển hóa. Nên điều quan trọng không phải là đóng lại sáu căn của giác quan mà phải biết tiếp xúc thế nào để có thể nuôi dưỡng và chuyển hóa tâm thức mới là điều để chúng ta thực tập.

Trong truyền thống Nguyên Thủy, Đức Thế Tôn đã từng bài bác con đường tu cực đoan. Ngài đã từng trải qua sự cực đoan nhưng thấy không có ích lợi gì nên Ngài đã chọn đi vào con đường Trung Đạo. Thế nên, điều kiện tu học tốt lành nhất cho chúng ta là không khước từ phố thị mà cũng không gần phố thị. Đời sống tu hành của chúng ta vừa tiếp xúc được với người mà vẫn có không gian riêng để chúng ta tu tập, vẫn có khoảng trống

yên bình của mình để bảo vệ đời sống phạm hạnh. Đó là điều tuyệt vời nhất để chúng ta không rơi vào một cực đoan nào cả.

Thưa quý vị, chúng ta thường xuyên tiếp xúc với những môi trường, điều kiện như sau:

- Sự tiếp xúc với cư gia Phật tử bên ngoài bằng cách hành xử thế nào đó mà chúng ta kích phát được niềm tin của Phật tử đối với Tam Bảo. Cách hành xử bên ngoài của chúng ta đôi khi chỉ một câu nói, một lời hỏi han chăm sóc nhẹ nhàng tạo cho người ta sự an lạc, nhưng đôi khi sự tiếp xúc của chúng ta lại đưa đến sự đổ vỡ niềm tin của Phật tử. Cũng bằng một nụ cười, một câu nói, nhưng lời cợt đùa có thể đánh vỡ niềm tin của người ta đã có từ lâu.

Ngày xưa Đức Phật dạy các Tỷ Kheo khi đi khất thực hãy như những con ong lấy một chút mật đủ sống mà không làm tổn hại đến bông hoa. Tỷ Kheo sống trong cuộc đời cũng thế. Nhu yếu về vật chất chúng ta là đạm bạc chỉ vừa đủ nuôi hình hài này mà thôi. Khi sống một cuộc đời thanh khiết như vậy tự nhiên biểu hiện được phạm hạnh của chúng ta và Phật tử càng tiếp xúc càng quý kính người tu.

Có hai điều dễ gây dị ứng với cư gia Phật tử là vấn đề vật chất và tâm thức ái nhiễm của chúng ta.

- Một thầy tu hay một sư cô mà biểu lộ sự ham muốn vật chất là điều vụng về đáng chê trách nhất. Nhưng phần lớn người tu hiện tại chỉ được nuôi dưỡng tri thức Phật học mà không được nuôi dưỡng đạo hạnh nên có xu hướng thiên trọng lợi danh, chạy theo và thủ đắc vật chất. Họ chạy theo của tiền và đôi khi làm tiền Phật tử một cách trắng trợn. Không những trái với tinh thần **“tam thường bất tức”** của đạo Phật, mà điều đáng tội nghiệp hơn nữa là Chùa chiền, Tự viện đã trở thành gia sản riêng tư của mỗi Thầy, mỗi Cô. Họ cố tình đánh mất giá trị và ý nghĩa cao quý của vị Sa môn mà nhiều thế hệ Tăng già gầy dựng.

Chúng ta cũng biết các cư gia Phật tử làm ra đồng tiền không phải dễ. Đó là mồ hôi nước mắt của họ đã đổ vào, họ dành dụm để cúng dường, để hỗ

trợ chúng ta trong công việc hoằng dương chánh pháp, nếu cách hành xử của chúng ta không trong sáng, lợi dụng của Già lam cho tham dục riêng tư thì niềm tin Đạo của Phật tử sụp đổ ngay. Tuy nhiên, đó chỉ là mặt cạn.

- Điều tinh nhạy hơn là tâm thức ái nhiễm của chúng ta. Chỉ từ cái nhìn, người đối diện có thể đánh giá phẩm chất tâm hồn của ta như thế nào không khó. Nếu người tu mà nhìn láo liên, ánh mắt biểu lộ sự thèm khát vẫn dục tức khắc đánh vỡ niềm tin nơi Phật tử đang tiếp xúc với chúng ta rất dễ, và chỉ một hai lần thôi chắc chắn đủ làm cho người sợ sệt lánh xa ngay.

Thưa, để chuyển hóa nghiệp thức ái nhiễm biểu hiện ra qua đôi mắt nhìn, không phải chỉ do khả năng luyện tập bên ngoài mà do từ sự thực tập, tôi luyện bên trong. Đi vào chiều sâu tâm thức, chúng ta nên nhớ nhiều khi một đời tu cũng không thể làm cạn sạch nghiệp thức ái dục tích tụ bao nhiêu đời. Có những người cũng muốn thực tập làm sao cho con mắt họ định tĩnh, trong sáng nhưng không tập được. Trong tướng học phân định mắt chúng ta có cái nhìn một là thẳng thắn, chính trực, trong sáng hoặc là nhìn trộm, láo liên. Nếu tâm hồn không trong sáng, khả năng chánh niệm không được trui rèn, công phu thiền định không có mặt, lòng từ ái không được nuôi dưỡng, khi nhìn sẽ không biểu lộ được phẩm chất của một người tu.

Người thế gian có chút ít trải nghiệm đời sống, chỉ cần nhìn vào mắt người là biết rõ sự nghiệp cuộc đời và tâm hồn cá tánh của người ấy. Người tu chúng ta cũng không ngoại lệ. Có thể từ ánh mắt đủ đánh giá sự nghiệp và đạo hạnh của một người tu. Do vậy, chúng ta phải vô cùng cẩn trọng trên con đường tu tập để chuyển hóa nghiệp thức ái nhiễm từ vô thủy kiếp. Để trở thành một thầy tu có phạm hạnh có phẩm chất thực sự không phải chỉ một đời, mà nhiều lúc phải trải qua nhiều đời mới có được phong cách vững chãi của một vị Sa môn.

Tôi kể câu chuyện chứng minh về đôi mắt. Lần ấy tôn giả Mục Kiền Liên lên cõi trời thỉnh Đức Thế Tôn về vì thỉnh chúng nhớ Ngài quá. Thế tôn

đã trú ở Thiên cung dạy đạo cho các Thiên đế trong mùa an cư thứ bảy sau ngày thành đạo. Khi lên đến cõi trời, Mục Kiền Liên nhìn không ra ai là Phật của mình để mời về. Lúc ấy vì Đức Thế Tôn đã hiện tướng như là Thiên Đế, mũ áo... chỗ ngồi cũng giống như vậy nên Tôn giả đành trở về Tịnh xá vấn kế sư huynh Xá Lợi Phất. Xá Lợi Phất nói: ***“Tại sư huynh không để ý, chứ có một điều rất khác biệt là đôi mắt của Như Lai không ai bắt chước được. Mắt của Thiên Đế khi nhìn vào sẽ thấy còn xao động bất an, còn mắt của Đức Phật thì trong sáng, tinh lạng từ ái mênh mông và bất động.”*** Mục Kiền Liên trở lại Thiên Cung và để ý thì nhận ra được sự khác nhau giữa hai đôi mắt của hai vị Thiên Đế đang đối diện nhau. Ngài biết ai là Phật của mình nên thỉnh Đức Thế Tôn về.

– Quán chiếu.

Thông thường sự tiếp xúc bên trong nội bộ Tăng đoàn chúng ta dễ sinh tâm ái nhiễm giữa người tu với nhau nhiều hơn là chúng ta với cư sĩ. Tại sao? Thưa không phải chúng ta sống gần nhau mà vì chúng ta cùng cung bậc tâm hồn như nhau. Chung một lý tưởng, chung một thiện nghiệp nên từ sự gần gũi vô hình, sâu xa này quý Thầy, quý Cô cùng bỏ đạo trở lại đời sống thế tục, chứ ít khi có chuyện một Thầy, Cô ra đời với một vị cư sĩ. Và điều đặc biệt từ xưa không có tình trạng đầy rẫy rời chư Ni ra nơi khác hay ngược lại. Tăng đoàn Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni như là một cơ thể của đạo Phật nên phải có sự tiếp xúc. Vì vậy, trong sự tiếp xúc của chúng ta với nhau Đức Phật dạy những điều quán chiếu rất là căn bản. Trong mỗi cơ hội tiếp xúc đều phải quán chiếu và luôn khởi phát sự kính trọng, sự thương yêu để nuôi dưỡng mình và nuôi dưỡng người; những người tu cùng phái hay khác phái. Sự tiếp xúc giữa Tăng Ni cũng làm cân bằng sinh tâm lý của mỗi người và đây là nhu yếu tự nhiên. Chúng ta tiếp xúc với nhau một cách rất bình thường, và nếu được nuôi dưỡng bằng chánh niệm thì đây là điều cần thiết làm phát triển và lớn mạnh tăng đoàn.

Tuy nhiên chúng ta phải thật cẩn trọng trong sự tiếp xúc, chúng ta phải biết xử dụng năng lượng quán chiếu trong lúc tiếp xúc để vừa nâng đỡ vừa nuôi dưỡng tâm Bồ Đề của ta và của bạn đồng phạm hạnh.

Người tu chúng ta nếu thực tập giỏi thì khi tiếp xúc với những cảm thọ bên trong của mình chúng ta nhận diện được ngay và không làm tổn thương đời sống phạm hạnh của tự thân. Nếu chúng ta thả trôi theo dòng cảm thọ sinh khởi liên tục, dần dần sẽ tạo thành cơn bão hủy diệt tâm thức mình. Sự thất bại này không phải đến ngay tức khắc mà từng chút, từng chút một đẩy đến sự đổ vỡ lúc nào chúng ta không hay.

Ví dụ như khi chúng ta tiếp xúc với một đối tượng khác phái, và từ từ dẫn đến tình trạng vướng mắc không phải là một bất chợt tình cờ mà nó đến dần dần và rất nhẹ làm chúng ta lặn sâu vào hưởng tiêu cực lúc nào không hay. Đầu tiên ta cảm thấy nhớ nhung, lưu ý đến một giọng nói, một nụ cười, một ánh mắt thân tình, một lời hát, một cử chỉ chăm sóc... Ý thức ta mời gọi ký ức cất chứa về người kia hiện lên để cho lòng không trống trải cô đơn, và đồng thời thưởng thức các cảm thọ ngọt ngào của luyến ái mang đến. Dần dần sự vướng mắc thực sự xảy ra nhận chìm chúng ta trong nhớ nhung, sầu khổ không thoát ra được. Thế nên lời Kinh chương hai mươi chín Đức Phật dạy: **“Sanh độ thoát tâm, tức diệt ác niệm.”** cũng có nghĩa là mời năng lực chánh niệm có mặt để nhận diện, quán chiếu các cảm thọ, các ý nghĩ hiện khởi trong tâm thức. Và khởi tâm từ ái, quý kính mong muốn giúp người vượt thoát nẻo khổ tử sinh. Từ cách thực tập ấy ta sẽ loại trừ tận gốc tất cả những vấn đề tiêu cực phát sinh trong tâm thức.

Để làm được điều này chúng ta cần phải thực tập khi tiếp xúc với mọi hiện hữu bên ngoài. Đức Phật đã trao cho chúng ta cách thực tập tuyệt vời là nhìn lại cách ta tiếp xúc, và nhìn lại chính thân tâm ta. Ta hãy nhìn lại từng sát na bằng năng lượng chánh niệm có mặt mọi lúc trong ngày, trong mọi trường hợp thật cẩn trọng.

4. Thành tựu phạm hạnh và độ sanh.

Tôi xin lưu ý quý vị, từ phạm hạnh này phát xuất từ Bà La Môn chứ không phải của đạo Phật. Phạm hạnh có đến hai từ đồng nghĩa là tịnh hạnh và phạm chí. Có hai đặc tính trong chữ phạm hạnh này. Thứ nhất là tỏa ra trong nhân dáng, cách thể, dung mạo rất đoan chính, trang nghiêm. Thứ hai là tâm hồn rất trong sạch, cao khiết. Khi nhìn vào con người này chúng ta thấy biểu lộ rõ sự thuần nhĩ, đoan nghiêm, chính trực. Khi tiếp xúc sâu hơn chúng ta thấy tâm hồn họ rất trong sáng, cao quý. Hai điều này có mặt thì được gọi là người có phạm hạnh. Hai từ này được Đức Thế Tôn chỉ cho Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni trong Tăng đoàn của Ngài có đời sống thật sự thanh cao.

Thừa đại chúng, chúng ta đừng nghĩ khi vào tu, thọ giới rồi thì chúng ta đã là người phạm hạnh. Con đường thành tựu phạm hạnh này là một tiến trình không dừng nơi mỗi người tu. Đời sống chúng ta muốn thể hiện được sự trang nghiêm, khiêm tốn của một thầy tu không phải chỉ một ngày thực tập đơn giản mà xong, có khi cần cả một đời người hoặc nhiều hơn một đời. Chúng ta hãy nhìn lại có những lúc mình hành xử rất vụng về, thiếu chánh niệm ấy là lúc chúng ta đã phạm phải những lỗi lầm dù rất nhỏ từ bên ngoài hay trong tự tâm của chúng ta.

Người thực tập thành tựu phạm hạnh mặt cạn là bên ngoài, và thành tựu sâu sắc là thành tựu bên trong. Thừa quý vị, bên ngoài, bên trong hỗ trợ cho nhau. Nếu sự thực tập chánh niệm của chúng ta càng ngày càng vững chãi và hùng hậu thì tâm thức của chúng ta trong sạch, an tịnh. Hai điều này làm nền tảng phát sinh tuệ giác. Khi đã thành tựu phạm hạnh như thế thì đời sống người đó tự tỏa ngát hương đức hạnh. Khả năng giáo hóa của họ đến với người một cách vô cầu, họ không cần ai đến với họ. Họ cũng không cần làm cho người khác biết mình. Tuy nhiên ai đã một lần tiếp xúc với họ là cảm nhận được sự an bình, từ ái mệnh mông và định lực sâu lắng từ nơi họ. Đó là năng lực tỏa hương của người tu thành tựu phạm hạnh.

Chưa cần là một thầy tu có học hàm, học vị, chủ trì Tự viện, Già lam to lớn này nọ... chỉ là một ông thầy tu giản dị nhưng thành đạt phạm hạnh bên ngoài, thành đạt phạm hạnh bên trong thì đã là rường cột cho đạo Phật. Là chỗ tựa cho ngàn vạn Phật tử, tín đồ.

Dĩ nhiên, khi chưa thành tựu phạm hạnh trọn vẹn nhưng nếu sự thực tập ta vững chãi, năng lực chánh niệm có mặt thì ta có thể tiếp tăng độ chúng bằng con đường giáo hóa bình thường rồi. Các vị rót cho người ta một ly nước, tụng cho người ta một thời Kinh, khuyên người ta vài lời dằm thắm, nhẹ nhàng là đã có khả năng đánh động tâm thức họ rất sâu. Nhưng khi mà chất phạm hạnh đã thành tựu sâu sắc bên trong rồi thì thừa quý vị, năng lượng đời sống của chúng ta rất giàu có, sức mạnh tâm linh rất lớn; lúc bấy giờ mới khả dĩ đóng góp được cho công trình độ sinh của ba đời chư Phật.

Tóm lại, sự thực tập chánh niệm của chúng ta quan trọng vô cùng. Nó là nền tảng để ta thành tựu phạm hạnh bên trong; biểu hiện, hoàn thiện phong cách một Sa môn ra bên ngoài. Và sâu hơn nữa, con đường thực tập chánh niệm có năng lực

đoạn dứt lậu nghiệp, chứng nghiệm Niết Bàn. Tuy nhiên, ở mức độ đời thường khi phẩm chất tu của chúng ta đã sâu tức phạm hạnh bên trong thành tựu thì cho dù mặc áo gì người ta cũng nghĩ chúng ta là người tu. Chúng ta nên nhớ phạm hạnh không phải là những gì biểu hiện ra bên ngoài để lờn nhau, để thu phục lòng người. Phong cách tự hữu từ bên trong sinh khởi mới thực sự bền bỉ và khả năng giáo hóa của chúng ta mới sâu sắc.

Chính sự thực tập làm nên phạm hạnh, và xây dựng phong cách của chúng ta càng ngày càng vững vàng. Người tu thành tựu được vậy không những nuôi dưỡng chính mình mà còn nuôi dưỡng Tăng đoàn, nuôi dưỡng tín đồ. Đức Thế Tôn đã hằng hà sa kiếp tu tập để thành tựu phạm hạnh. Chúng ta hãy phát nguyện cả đời tu học và nghiêm trì pháp chế của Đức Phật để góp phần của chúng ta vào dòng thọ mạng đạo Phật hầu đền ơn Tam Bảo.



Diệu Đế Thứ Tư

Tiến Sĩ Walpola Rahula | Lê Kim Kha Chuyển Ngữ

Diệu Đế Thứ Tư là **“chân lý”** về con đường (*magga*) dẫn đến Sự Chấm Dứt Khổ (*Dukkha-Nirodha-Gāminipatipadā-Ariyasacca*).

Con đường này được gọi là **“Con Đường Trung Đạo”** (*Majjhimā Patipadā*), bởi vì nó tránh được hai cực đoan:

- Một cực đoan là luôn luôn đi tìm hạnh phúc bằng những khoái lạc giác quan hay dục lạc, đó là cách **“thấp hèn, tầm thường và không lợi lạc và là cách của những người tầm thường”**.
- Cực đoan thứ hai là đi tìm hạnh phúc thông qua sự hành hạ bản thân, hành xác bằng nhiều hình thức tu khổ hạnh khác nhau, đó là cách chỉ **“mang lại đau đớn, không đáng phải làm và không lợi lạc”**.

Tự bản thân mình đã trải qua hai cực đoan này và nhận thấy rằng những cách đó đều là vô dụng, rồi bằng những trải nghiệm của chính bản thân mình sau này, Đức Phật đã khám phá ra được Con Đường Trung Đạo vốn mang lại **“tâm nhìn và kiến thức để dẫn đến Sự An Tĩnh, Trí Tuệ Bên Trong, Sự Giác Ngộ, Niết-bàn”**.

Con Đường Trung Đạo này cũng thường được gọi là Bát Chánh Đạo (*Ariya-atthangika-Magga*), đúng nghĩa là Con đường Tám phần, bởi vì nó bao gồm tám vấn đề, tám phạm trù hay tám phần.

Những phần đó là:

1) Chánh tri kiến: Sự thấy đúng, hiểu đúng đắn.

2) Chánh tư duy: Sự suy nghĩ đúng đắn.



3) Chánh ngữ: Sự nói đúng, lời nói đúng đắn.

4) Chánh nghiệp: Hành động đúng đắn.

5) Chánh mạng: Sự mưu sinh, việc làm, nghề nghiệp chân chính, đúng đắn.

6) Chánh tinh tấn: Sự siêng năng, nỗ lực đúng đắn.

7) Chánh niệm: Sự nhớ đúng, tâm niệm đúng, sự chú tâm đúng đắn.

8) Chánh định: Sự tập trung, định tâm đúng đắn.

Một cách thực tế, toàn bộ Giáo Pháp của Đức Phật mà Người đã bỏ sức trong 45 năm để giảng dạy bằng cách này hay cách khác đều nhằm đến Con Đường Trung Đạo này. Mặc dù, Đức Phật đã giảng dạy bằng nhiều cách thức khác nhau, bằng những ngôn từ khác nhau cho những loại người khác nhau, tùy theo giai đoạn, trình độ phát triển và khả năng (*căn cơ*) hiểu biết của họ, để họ có thể theo kịp những lời Phật dạy. Tuy nhiên, những điều **“cốt lõi”** của hàng ngàn bài thuyết giảng đó của Phật, được ghi lại trong các Kinh Phật giáo, đều nằm trong Bát Chánh Đạo này.

Bát Chánh Đạo không phải là Con đường (*bao gồm*) tám bước hay tám nhánh như nhiều cách dịch trước đây, mà là con đường có tám phần. Chúng ta không nên nghĩ rằng tám phạm trù hay tám phần đó của Con Đường phải được tu tập hay thực hành từng phần một theo thứ tự trong danh sách tám phần đó. Những phần đó phải nên được thực hành và tu tập hầu như, nhiều hay ít, đồng thời với nhau tùy theo sức tu tập của mỗi người. Tất cả tám phần đó đều liên hệ, liên quan với nhau và phần này sẽ hỗ trợ cho phần kia, hay nói cách khác, sự tu tập của phần này sẽ là sự hỗ trợ cho sự tu tập lẫn nhau của những phần kia và ngược lại.

Tám hay tám phần đó nhằm mục đích là phát triển và hoàn thiện **“ba vấn đề trọng yếu”** trong việc huấn luyện tu tập và tuân thủ giới luật nhà Phật: Đó là:

- (1) Giới hạnh về đạo đức (*Sila, Giới*),
- (2) Quy tắc để định tâm (*Samādhi, Định*), và
- (3) Trí tuệ, Bát-nhã (*Panna, Tuệ*).

(1) Giới hạnh (Sila):

Giới hạnh được xây dựng dựa trên những khái niệm rộng lớn về lòng Từ (*tình yêu thương*) và Bi (*lòng bi thương, bi mẫn, lòng trắc ẩn*) quảng đại dành cho tất cả chúng sinh, mà Đức Phật xem là nền tảng giáo lý của Người.

Thật đáng tiếc là nhiều học giả đã quên mất lý tưởng lớn lao này của giáo lý Đức Phật, và chỉ đam mê vào giải thích lang mang, lệch lạc theo kiểu triết học khô khan và siêu hình khi họ nói và viết về đạo Phật. Đức Phật thuyết pháp **“vì lợi ích của nhiều chúng sinh, vì hạnh phúc của nhiều chúng sinh, xuất phát từ lòng Bi mẫn của Người đối với thế gian”** (*buhujanahitāya bahujan asukhāya lokānukampāya*).

Theo đạo Phật, để có được một con người hoàn thiện, hai bản chất người đó cần phát triển, cần tu tập song song. Một mặt là lòng Bi Mẫn (*karunā*) và một mặt là Trí Tuệ (*pañña*). Ở đây, lòng Bi Mẫn thể hiện cho tình yêu thương, sự bố thí, sự tử tế, sự khoan dung và những phẩm chất cao cả tương tự về mặt tình cảm hay từ trái tim; trong khi đó Trí tuệ thì thể hiện cho mặt trí thức hay những phẩm chất thuộc về tâm trí.

Nếu một người chỉ phát triển mặt tình cảm mà bỏ qua mặt trí thức, thì người đó có thể chỉ trở thành một kẻ tốt bụng ngớ ngẩn; trong khi đó nếu một người chỉ lo phát triển mặt trí thức mà bỏ quên tình cảm, thì người đó có thể trở thành lạnh lùng, sắt đá, không có tình cảm gì đối với người khác.

Vì thế, muốn là một người hoàn thiện, bạn cần phải phát triển cả hai mặt song song. Đó là mục tiêu lối sống của đạo Phật: mà trong đó, Trí tuệ và Lòng Bi mẫn liên quan mật thiết không rời nhau, như chúng ta sẽ nhận thấy ở phần sau.

Bây giờ, thứ nhất, Giới Hạnh (*Sila*), được dựa trên lòng Từ và những phẩm chất của Bi (*như đã nêu trên*), gọi tắt là lòng Từ Bi, bao gồm ba phần trong Bát Chánh Đạo, đó là: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng (*tức là phần số 3, 4 và 5 trong danh sách ở trên*).

Chánh Ngữ có nghĩa là sự cử kiêng:

- 1) Không nói dối,

2) Không nói xấu sau lưng người khác, không nói lời vu khống, không nói lời làm tức giận, thù hận, gây bất hòa, mất đoàn kết giữa những người này với người khác hoặc những nhóm người hay đoàn thể khác nhau,

3) Không nói hay dùng những lời ác nghiệt, gay gắt, hỗn láo, vô phép, ma mãnh và lăng mạ sỉ nhục,

4) Không nói chuyện kiêu ăn không ngồi rồi, nói chuyện vô tích sự, nói nhảm nhí, tán gẫu, để đùa giỡn, bốn cọt.

Khi một người kiêng cử, không nói những lời sai trái và hiểm độc như trên, thì tự nhiên người đó sẽ nói toàn sự thật, chỉ nói đúng lời lẽ, ngôn từ thân thiện và nhân từ (*ái ngữ*), dễ mến, nhẹ nhàng, có nghĩa và có ích.

Một người không nên phát biểu bất cần, nói chuyện phi thời: Lời nói phải đúng nơi và đúng lúc. Nếu một người không thể nói được những lời tốt đẹp, có ích, thì tốt hơn người đó nên giữ **‘sự im lặng là cao đẹp nhất’**.

Chánh Nghiệp là những hành động đúng đắn, nhằm đến mục đích là nâng cao, gìn giữ những giá trị thuộc về đạo đức, danh dự và sự an bình. Chánh mạng khuyên rằng chúng ta nên tránh sát sinh, giết chóc; không trộm cắp, không buôn gian bán lận, bất lương, không gian dâm ngoại tình; và giúp đỡ mọi người hướng về cuộc sống danh dự và yên bình một cách đúng đắn.

Chánh Mạng là nghề nghiệp mưu sinh đúng đắn, có nghĩa là một người nên tránh mưu sinh cuộc sống mà làm công việc có nguy hại đến người khác, ví dụ như việc buôn bán vũ trang và những thứ vũ khí giết người, buôn bán rượu bia, thức uống độc hại, chất độc, hay tàn sát sinh vật hay làm những nghề lừa đảo, gạt gẫm...vv...và nên sống bằng công việc, nghề nghiệp đàng hoàng, danh dự, không tội lỗi và lương thiện để không làm nguy hại đến người khác, sinh vật khác. Chúng ta nên hiểu rõ rằng, đạo Phật cực lực phản đối chiến tranh, cho nên đạo Phật tuyên bố rằng việc buôn bán vũ trang và vũ khí giết người là một nghề nghiệp thất đức và bất chính.

Ba phạm trừ Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Nghiệp trong Bát Chánh Đạo lập thành Giới Hạnh về Đạo đức (*sila*). Chúng ta nên hiểu nhận thức rõ ràng, Giới hạnh về đạo đức trong đạo Phật nhằm mục đích mang lại cuộc sống hạnh phúc và an bình cho con người và xã hội. Giới hạnh đạo đức này được xem là **‘nền tảng không thể thiếu được’** để tiến tới được những trình độ giác ngộ tâm linh cao hơn. Không thể nào có sự phát triển tâm linh nào nếu không dựa vào nền tảng đạo đức này.

Chúng ta dễ thấy rằng: **“Ngũ Giới”**, là năm giới tối thiểu kiêng cử và gìn giữ dành cho Phật tử đã quy y, các Phật tử tại gia, đều nằm trong Giới Hạnh về đạo đức hay ba phạm trừ Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Nghiệp này.

(2) Định tâm (Samādhi):

Kế tiếp, thứ hai là Quy Tắc để Định Tâm hay Định (*Samādhi*), trong đó bao gồm ba phần của Bát Chánh Đạo, đó là: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm (*hoặc Chú Tâm*) và Chánh Định (*số 6,7 và 8 trong danh sách ở trên*).

Chánh Tinh Tấn là ý chí nỗ lực:

- 1) Để ngăn chặn, không cho điều xấu ác và không lành mạnh khởi sinh trong tâm;
- 2) Để từ bỏ, bỏ đi những điều xấu và không lành mạnh đã khởi sinh trong tâm; Và tương tự:
- 3) Để tạo ra, làm khởi sinh những điều tốt thiện và lành mạnh trong tâm; phát triển và hoàn thiện những điều tốt thiện và lành mạnh đã có sẵn trong tâm của một người.

Chánh Niệm (*hay Chú tâm*) là luôn có ý thức một cách liên tục (*luôn luôn rõ biết, ý thức*), chú tâm và để ý những niệm thuộc về:

- 1) Những hoạt động của cơ thể, về thân (*kāya, Thân*),
- 2) Những cảm giác nhận biết hay cảm thọ (*vedanā, Thọ*),

3) Những hoạt động của tâm (*ciita, Tâm*), và

4) Những ý tưởng, những suy nghĩ, những quan niệm và những sự vật (*hay pháp*) của tâm (*dhamma, Pháp*).

Việc thực hành tập trung hơi thở, thở ra, thở vào (*ānāpānasati*), là những bài tập được biết đến nhiều, kết nối với cơ thể (*thân*) để phát triển tâm linh.

Cũng có nhiều phương cách khác để phát triển sự chú tâm hay chánh niệm liên quan đến cơ thể (*thân*), chẳng hạn những phương pháp hành thiền, thiền định, thiền quán.

Về những cảm giác nhận biết và cảm thọ, chúng ta phải nên luôn rõ biết tất cả các dạng của cảm xúc, cảm giác nhận biết, dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính (*không dễ chịu cũng không khó chịu*), và (*luôn rõ biết*) chúng nó xuất hiện và biến mất bên trong mình.

Về những hoạt động của tâm, chúng ta nên luôn rõ biết tâm của mình là nhiều tham dục hay không, có sân hận hay không, có si mê, bị lừa dối hay không, có xao lãng hay tập trung...vv... bằng cách này, ta luôn ý thức được sự chuyển dịch của tâm, nó khởi lên rồi biến mất hay sinh diệt như thế nào.

Về những ý tưởng, suy nghĩ, quan niệm về những sự vật (*pháp của tâm*), chúng ta nên biết bản chất của chúng, chúng xuất hiện và biến mất như thế nào, chúng phát triển như thế nào, chúng bị đè nén, trấn áp, và bị hủy diệt, như thế nào...v.v.... Bốn hình thức tu tập hay thiền quán này được bàn chi tiết trong Kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna-sutra*) hay còn gọi là Tứ Niệm Xứ.

Chánh Định, yếu tố thứ ba và cuối cùng của "**Quy Tắc Để Định Tâm**" là Chánh Định nhằm dẫn đến bốn tầng Thiền Định (*dhyāna*), thông thường được gọi là sự nhập định.

1) Ở tầng Thiền thứ nhất (*hay sơ thiền*) những si mê tham ái và những tư tưởng không lành như nhục dục, ác tâm, hay buồn ngủ, hay ngủ gà ngủ gật (*hôn trầm*), lo âu, bất an (*trạo hối*) và hoài

ngi được loại bỏ, Và những cảm giác vui sướng và hạnh phúc (*hỷ lạc*) thì được duy trì, cùng với một số hoạt động của tâm.

2) Ở tầng thiền thứ hai, tất cả mọi hoạt động thuộc về trí óc đều bị trấn áp, sự tĩnh lặng và sự tập trung một điểm của tâm (*sự nhất tâm*) được phát triển. Và những cảm giác vui sướng và hạnh phúc (*hỷ lạc*) thì được duy trì.

3) Ở tầng thiền thứ ba, cảm giác vui sướng (*hỷ*), là một cảm thọ chủ động, cũng biến mất trong khi khuynh hướng cảm thọ hạnh phúc (*lạc*) vẫn còn cùng với tâm buông xả (*tâm xả*).

4) Ở tầng thiền thứ tư, mọi cảm giác, cảm thọ hạnh phúc hay không hạnh phúc (*lạc thọ hay khổ thọ*), vui sướng (*hỷ*) hay buồn rầu (*ưu*) đều biến mất, chỉ còn lại tâm buông xả và sự rõ biết thường hằng (*nhất tâm*) thuần khiết (*xả niệm thanh tịnh*).

Và như vậy, tâm được huấn luyện và được khẹp vào quy tắc, kỷ luật và được phát triển thông qua Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

(3) Trí Tuệ (Panna):

Hai phạm trù hay hai phần còn lại của Bát Chánh Đạo, đó là: Chánh Tư Duy và Chánh Tri Kiến sẽ đi đến việc tạo ra Trí Tuệ Bát-nhã (*Panna*).

Chánh Tư Duy biểu thị những tư duy, ý nghĩ về sự từ bỏ hay sự tháo gỡ những dính mắc một cách không vị kỷ, tư duy về tình yêu thương và tư tưởng bất bạo động, dành cho tất cả chúng sinh. Một điều thú vị và rất quan trọng ở đây là Tư tưởng tháo gỡ dính mắc một cách không vị kỷ, tình yêu thương và bất bạo động được gom vào nhóm của yếu tố Trí Tuệ. Điều đó cho thấy rõ ràng rằng trí tuệ thì phải được tạo thành bằng những phẩm chất cao đẹp này; và tất cả những tư tưởng dục vọng ích kỷ, ác tâm, thù ghét và bạo lực là kết quả của sự thiếu trí tuệ, không phải là khôn ngoan, trong mọi lĩnh vực của cuộc sống cá nhân, xã hội và chính trị.

Chánh Tri Kiến là sự hiểu biết, thấy được mọi sự vật như-chúng-là, và chính là Tứ Diệu Đế đã giải thích mọi sự vật như-chúng-là.

Chánh Tri Kiến, sự hiểu biết đúng đắn, theo nghĩa ngắn gọn có nghĩa là sự hiểu biết đúng đắn về Tứ Diệu Đế. Sự hiểu biết này là sự hiểu biết cao nhất, Trí tuệ cao nhất để nhận thấy, để chúng ngộ được Thực Tại Tột Cùng.

Theo Phật giáo, có hai loại hiểu biết, trí tuệ: Cái chúng ta thường gọi là hiểu biết chính là Kiến thức, là trí nhớ được tích lũy, là sự am tường thuộc về trí óc, trí thức về một vấn đề (*chủ đề*) theo

như những thông tin, dữ liệu được đưa ra. Cái này gọi là **“sự hiểu biết tùy theo”** (*anubodha: tùy theo thông tin, dữ liệu*). Sự biết này không sâu sắc (*trí hữu sự*).

Sự hiểu biết thật sự sâu sắc được gọi là **“sự thâm nhập”** (*pativedha*), tức là thấy biết một sự vật theo đúng bản chất bên trong của nó, không phải vì cái tên hay nhãn hiệu của nó. Sự thâm nhập này có thể có được khi tâm trong sạch, không còn tất cả những ô nhiễm, bất tịnh và được phát triển hoàn toàn nhờ vào hành Thiền (*trí vô sự*)

Trích (NHỮNG ĐIỀU ĐỨC PHẬT ĐÃ DẠY)

Có Bụt trong ta



Có những lúc ta thấy cuộc đời chỉ toàn một màu xám xịt, không còn ai yêu thương ta, không còn gì để ta tin tưởng. Ta tuyệt vọng cùng cực, không muốn tiếp xúc, chẳng màng quan tâm đến bất cứ điều gì trên cõi đời này nữa. Nhưng, xin đừng vội đóng sầm cánh cửa hy vọng. Mọi chuyện đều có ít nhất một con đường thoát. Bình tâm trở lại, ta mời Bụt trong ta biểu hiện. Lạ chưa, trước đây ta đâu hề nghĩ rằng trong ta mà cũng có Bụt. Đây là một mẫu nhiệm mà ít ai nhận ra. Ai cũng ôm Bụt thật mà chạy lòng vòng đi tìm Bụt giả. Chúng ta đau khổ, chúng ta chạy đến chùa, và gục đầu khẩn vái van xin. Ta nghĩ Bụt chỉ có mặt những nơi ấy, nơi những bức tượng bằng đồng, bằng gỗ hay thậm chí là bằng vàng ấy mà thôi.

Ta lầm to rồi. Bụt không ở đâu xa, Bụt chính ở trong ta. Bụt là ai nếu không là bình an, là chánh niệm, tỉnh thức, là hiểu biết, bao dung trong tự thân mỗi người? Chừng nào ta biết trở về, dừng lại mọi sự tìm cầu và an trú hạnh phúc trong giây phút hiện tại, chừng đó ta chính là Bụt, không khác. Đừng tự dày vò mình hay trách móc người với những gì bất như ý đây kia. Bằng hơi thở ý thức trong giây phút hiện tại, chúng ta để cho Bụt thăng hoa cuộc sống với đôi mắt chấp nhận, yêu thương. Tại sao chúng ta không nhìn nhau bằng đôi mắt của Bụt, không lắng nghe nhau bằng đôi tai của Bụt, và không trao cho nhau những trái tim đầy từ ái của Bụt? Tin vui nhất đến với mỗi chúng ta ngày hôm nay là trong bạn, và tôi, đều có tính Bụt trong lòng!



Kính Mừng Ngày Phật Thành Đạo 8/12AL

Nhu Nhiên

Sao Mai từ góc trời lên
Tử Sinh đã dứt, não phiền đã tan.
Mười phương thế giới hân hoan
Mừng Đấng Chánh Giác với ngàn lời ca..

Nhu Lai

Một người, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người.

Một người ấy là ai?

Chính là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Chính một người này, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người.

Sự xuất hiện của một người, này các Tỷ-kheo, khó gặp được ở đời. Của người nào ?

Của Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Sự xuất hiện của một người này, này các Tỷ-kheo, khó gặp được ở đời.

Một người, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, là xuất hiện một người vi diệu.

Một người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác.

Chính một người này, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời là xuất hiện một người vi diệu.

Đặc Điểm Của Đạo Phật

Hỏi: Đạo Phật có gì khác biệt với các tôn giáo khác không?

Đáp: - Đạo Phật có sáu điểm khác biệt với các tôn giáo khác.

Bởi đạo Phật là:

- 1/ Một tôn giáo không quyền lực.
- 2/ Một tôn giáo không chủ trương hình thức, nghi lễ.
- 3/ Một tôn giáo không tính toán, suy lường.
- 4/ Một tôn giáo không tập tục giáo điều.
- 5/ Một tôn giáo không thần bí.
- 6/ Một tôn giáo không có khái niệm về quyền tối thượng và ân điển của một đấng Thượng-đế.

Một người hỏi Phật: **“Ngài có phải là Thượng Đế không?”**.

Đức Phật trả lời: **“Không”**.

“Là một Thiên Thần?” - “Không”.

“Là một Phi nhân?” - “Không”.

“Vậy Ngài là người thế nào?”.

Đức Phật đáp: “ Như Lai là người đã Giác ngộ, là Đạo Sư”.

Câu trả lời của đức Phật đã trở thành danh hiệu của Ngài, chúng ta hay xưng tán Ngài câu: **“Thiên Nhân chi Đạo Sư”**, bậc THẦY của cả trời, người là vậy.

Hỏi: Vậy Đức Phật giác ngộ cái gì?

Đáp: Sau bốn mươi chín ngày thiền định dưới cội bồ đề, Đức Phật đã tự thân chứng nghiệm Nguyên lý Duyên khởi (*Pratīya-samutpāda*) thấu rõ bản chất duyên hợp và mối quan hệ hỗ tương của mọi sự vật hiện tượng nhân sinh và vũ trụ.

Nguyên lý duyên khởi nói rằng, tất cả hiện hữu trong thế giới bao la mênh mông này, không một hiện hữu nào có thể tồn tại một cách độc lập mà không nương tựa vào nhau.

Sự nương tựa và tùy thuộc nhau để hình thành và tồn tại...vv, đó là nguyên lý vận hành của vũ trụ và nhân sinh.

*Ai hay trong một tách trà
Có hồ sen ngát mượt mà dâng hương...*



Đạo Tinh Thức

*Đạo Phật không phải cầu xin
Là Đạo- "trở lại chính mình" mà thôi.
Đạo không lý thuyết đầu môi
Nói ra, cốt để đi đôi thực hành.
Giữ thân, miệng, ý trọn lành.
Khi tâm thanh tịnh, tịnh thanh cõi đời.
Đạo Phật không chạy theo thời
"Tùy duyên bất biến", rạng ngời lẽ chân.
Nhu hoa sen giữa hồng trần
Tỏa hương ngào ngạt dù gần bùn nhơ.
Đạo Phật là một bài thơ
Ngàn xưa đã tuyệt bấy giờ càng hay
Giữa bao suy, thịnh, đổi thay
Càng làm Diệu pháp hiển bày thậm
thâm.
Đạo Phật là Đạo của tâm
Tuệ Đăng khai phá ngàn năm mê mờ.
Đạo Phật "thiết thực, bấy giờ"
Quay đầu, trực diện bên bờ là đây
Với Thương, với Hiếu trọn đầy
Lời kinh chuyển hóa từng ngày an vui.
Đạo Phật, đạo của mọi người
Gặp nhau trong một nét cười Từ Bi,
An bình trong mỗi bước đi
Sống theo lời Phật đời ni Niết Bàn.*

Thích Tánh Tuệ

Nghiệp Hí Luận

H.T. Thích Nhật Quang

Hôm nay chúng ta bàn về đề tài hí luận. Hí luận là những lời nói không có ý nghĩa, không có sự thực, những lời nói làm rối loạn đạo tâm. Vì vậy, hí luận gây tác hại không ít cho việc tu hành của người Phật tử chúng ta.

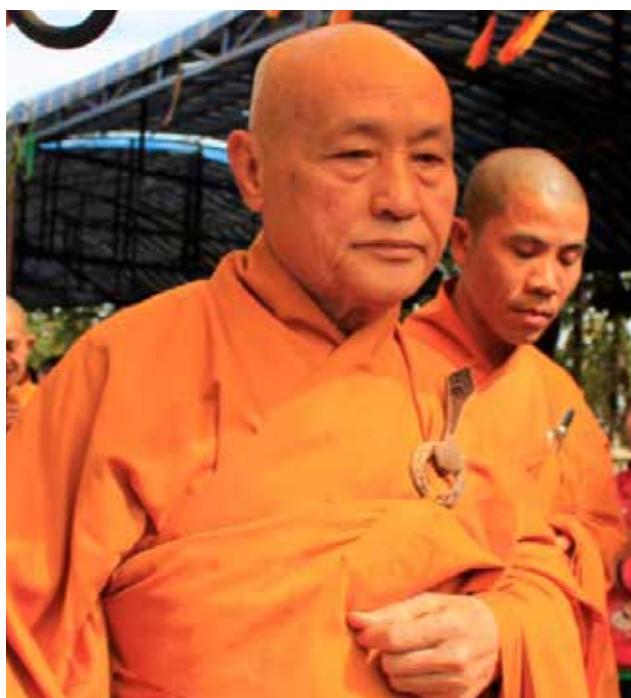
Tác hại thứ nhất, hí luận làm chúng ta mất chánh định. Đã là những lời nói làm loạn tâm thì chắc chắn không thể có định. Không định thì trí tuệ vắng mặt. Trí tuệ vắng mặt thì ta làm bậy và kết quả là khổ.

Tác hại thứ hai, hí luận làm chúng ta xao động mất yên ổn. Nói việc này nghĩ việc kia, lăng xăng theo bên ngoài. Mất yên ổn tức là không được tịch diệt, đây là một khuyết điểm lớn của người tu hành. Vì tịch diệt là vui, người tu chúng ta ai cũng muốn đạt được niềm vui trong quá trình tu học. Niềm vui này xuất phát từ việc khắc phục những điểm dở, những lăng xăng trong tâm của mình.

Tác hại thứ ba, hí luận làm chúng ta không được tự tại. Thường khi nói nhiều chúng ta sẽ nói những điều không hay, hoặc không kiểm soát được lời nói của mình. Chưa kể những lúc vì tham sân si mà mình nói thì mất tự chủ hoàn toàn. Mất tự chủ thì không thể tự tại. Nên chúng ta phải cẩn trọng đối với hí luận.

Sau đây chúng ta sẽ bàn qua từng vấn đề một.

Trước nhất nói về lỗi loạn tâm. Ai cũng biết, tất cả người tu chúng ta không kể là tu theo pháp môn nào, tất cả phương tiện hành trì của mỗi tông đều nhằm để nhiếp tâm. Như tông Tịnh độ, niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật chủ yếu là để thu nhiếp tâm loạn động của mình. Nhiếp nghĩa là gom lại, nắm lại cho được thống nhất. Nhiếp tâm là gom tâm lăng xăng, lộn xộn, nghĩ việc nọ việc



kia của mình lại một chỗ. Ai niệm Phật được nhiếp tâm, thì chắc chắn người ấy được Phật rước, tùy theo công phu của mỗi người mà có các cảnh giới khác nhau.

Nếu Phật tử tu thiền, theo đường lối của Hoà thượng Viện trưởng dạy, dừng lý sự tới những công việc lăng xăng bên ngoài, buông bỏ vọng tưởng. Bản thân cần phải định tĩnh, sáng suốt. Muốn đạt đến trạng thái định tĩnh sáng suốt này, chúng ta phải sắp đặt công việc hài hòa với việc tu tập của mình. Làm thế nào để từng giờ từng phút, chúng ta có thể giải quyết mọi công việc mà

vẫn làm chủ được. Làm chủ được mình rồi, chúng ta sẽ tỉnh sáng, sẽ tự tại được đối với các pháp. Ngay khi ấy là có thiền định.

Việc hí luận làm chúng ta bị loạn tâm, dù tu pháp môn nào mà tâm loạn, không làm chủ được mình, cứ ngược xuôi theo những lăng xăng bên ngoài, tức là chưa tu đúng lời Phật dạy. Những lời nói bình thường đã là không thực, hà huống những lời nói đem lại sự buồn bực, chia lìa, vô ích. Là Phật tử chúng ta phải chấm dứt những lời nói như thế. Chúng ta tu ngay từ trong ý nghĩ của mình thì sẽ không dẫn tới lời nói sai quấy. Vừa dấy nghĩ, chúng ta phải kiểm soát ngay xem ý nghĩ này đúng chưa. Nếu nó phát sinh từ tham sân si thì dừng lại đừng nói thành lời. Nếu thắng được, dừng được, mọi ý nghĩ tạp nhạp thì chúng ta không hí luận, dần dần chúng ta sẽ sống gần với tâm an ổn.

Người Phật tử khi tiếp xúc nên nói lời thành thật và nói những lời có nghĩa. Làm sao lời nói của mình đem lại sự vui tươi an lạc và đoàn kết cho mọi người. Việc gì không cần thiết không nên nói. Các thiền sư dạy phải giữ miệng mình như cây quạt mùa đông, mới có chút phần tương ưng. Chúng ta thì ngược lại, ai cũng thích nói. Cái gì cũng nói được, chuyện không đáng nói cũng nói, chuyện của ai đâu chẳng dính dáng đến mình, cũng nói. Nói để mất thời giờ, nói để loạn tâm, nói không suy nghĩ, nói để lãnh hậu quả tai hại... Nói như vậy là tạo khẩu nghiệp không tốt.

Tụng kinh niệm Phật chưa phải là tu. Thuyết pháp giảng kinh chưa phải là tu. Chỉ vì người xưa thấy chúng ta thích hí luận, nên lập bày các phương tiện như tụng kinh, niệm Phật, đọc sách v.v... để dừng bớt cái miệng của mình. Bước đầu trong việc tu hành là cốt làm sao dừng được hí luận, dừng được tâm loạn. Tâm không loạn là tâm sáng suốt, tâm sáng suốt là đúng với tâm Phật.

Phật là giác, chúng ta là con Phật thì chúng ta phải giác, chưa giác hoàn toàn như Phật thì cũng phải giác được ít phần. Phật từ bi thì mình phải từ bi, Phật không dính mắc thì mình đừng dính mắc, Phật là người hỷ xả thì mình cũng là người không cố chấp. Như vậy mới đúng nghĩa con Phật. Trong việc tu hành, không cần tìm ở đâu khó khăn, mà

chỉ cần biết cách tu là đủ. Bây giờ Phật tử đi chùa cũng được, ở nhà cũng được, làm bất cứ việc gì cũng vậy, chủ yếu là tỉnh táo, sáng suốt, đừng để loạn tâm. Chẳng hạn, sinh hoạt mỗi ngày là nấu cơm, đi chợ, quét nhà, ngủ nghỉ, tụng kinh v.v... thì cố gắng làm y như vậy, đừng để những thứ tạp nhạp xen vào làm rối loạn chương trình của mình. Nếu có việc đột xuất phải quán chiếu ngay để giải quyết. Người được như vậy, nhất định sẽ tu tiến.

Chủ yếu của việc tu là phải đều đặn và liên tục, không thể tu một ngày mà thành Phật ngay. Vì nghiệp tập của chúng ta nhiều đời tam tối, ràng rịt. Bây giờ muốn gỡ phải gỡ dần từng chút. Hôm nay tạt nóng nẩy của mình lóe lên như lửa nháng. Biết vậy, ngày mai lỡ nó lóe lên nữa, mình kèm hãm lại ít hơn. Cứ vậy, lần lần mình dập tắt nó hoàn toàn. Lúc nào cũng công phu như vậy, thì nghiệp tập ngày càng mỏng. Muốn nghiên cứu Phật Pháp cũng vậy, mỗi ngày dành một thời giờ hay nửa giờ đọc sách Phật, đều đặn liên tục như thế, trí tuệ sẽ mở sáng dần. Khi phát huy được trí tuệ, bớt dần tập nghiệp thì chúng ta có thể thực hiện được trọn vẹn đạo lý, đạt đến chỗ như ý trong việc tu học của mình.

Tác hại thứ hai của hí luận là mình không hưởng được niềm vui tịch diệt. Tất cả các pháp môn Phật dạy là những pháp Ngài thể nghiệm bằng cuộc đời của mình. Ngài đã thực hiện, đã sống trải, đã đạt được và chỉ lại cho chúng ta. Bây giờ chúng ta muốn được như Ngài thì cũng phải theo trình tự đó mà đi. Trước tiên phải dừng lao xao lộn xộn, phải sáng suốt nhiếp tâm, thì mới lần vào được chỗ an vui vĩnh viễn. Con đường của Phật đi là đời sống độc hành, Những thứ vui ồn ào bên ngoài không thể đưa đến tịch diệt, giải thoát. Càng chạy theo thú vui của thế gian, chúng ta càng mệt mỏi, càng vướng mắc khổ lụy. Chúng ta phải khéo léo tránh đi, phải mạnh dạn sáng suốt làm chủ, như vậy mới đạt được trí tuệ, không bị pháp trần mê hoặc. Việc tu hành phải do tự mình giải quyết, không ai thay thế được. Nếu chúng ta không quyết tâm thì không nhất tâm. Mà không nhất tâm thì không định tĩnh, không nuôi dưỡng được sự sáng suốt, làm sao có ngày thành tựu quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Người tu phải gan dạ chịu đựng. Gan dạ bỏ tất cả những gì cần bỏ. Chịu đựng được tất cả những gì khó khăn. Làm được như vậy, nghĩa là mình có thể vượt qua và chiến thắng những chướng duyên. Đó là niềm vui phấn chấn trong sự tu hành. Nếu tu hành không có niềm vui, không có tịnh lạc, không có sự phấn chấn thì nhất định mình sẽ bỏ cuộc. Vì đâu phải khi nào việc tu cũng xuôi chèo mát mái. Có lúc thăng lúc trầm, cho nên niềm vui riêng của việc tu hành là điều không thể thiếu. Nó là sức sống trong nhà thiền, là tuệ mạng của người Phật tử. Tuy chỉ là niềm vui đơn giản, nhưng nó tạo sự phấn chấn hứng thú cho chúng ta. Chẳng hạn có những điều Hòa thượng giảng, nghe thì nghe, chép thì chép, nhưng hiểu thì mình còn... khiêm nhường, không chịu hiểu. Rồi bất thần hôm nào đó, mình nhè chậu kiểng lúi vô, đầu tóa lửa, mắt đỏ sao nhưng mà... bung ra. Đơn giản. Bình dị. Đó chính là niềm vui tạo sự hứng thú trong việc tu hành.

Tác hại thứ ba của hí luận là mình không làm chủ được mình. Người mà như cái máy, đụng đến là nhảy, ấn tới là bung thì định tĩnh chỗ nào? Đây là điều phải lưu ý! Phật dạy mình phải định tĩnh. Từ định tĩnh phát sinh trí tuệ. Định tuệ rất quan trọng, không thể thiếu trong đạo Phật. Như ở đây Hòa thượng dạy, trong đi đứng nằm ngồi, vừa có niệm dấy khởi, biết đó là vọng, buông đi. Biết tức là tuệ. Biết và buông được, không bị kéo lôi tức có định. Cho nên ngay khi mình biết vọng tức là định tuệ hiện tiền. Định tuệ hiện tiền thì không có gì xâm phạm được mình. Thẳng tắt đơn giản, nhưng nó đòi hỏi lúc nào mình cũng phải tỉnh, phải sáng suốt. Hể biết được thì phát huy trí tuệ, buông được thì định hiện tiền.

Tất cả cảnh giới đều là ảo hóa không thật, chỉ tùy tâm hiện. Một khi tâm thanh tịnh thì tùy trạng thái tâm mà các cảnh giới hiện ra. Chúng ta không nên quan tâm, không nên chạy theo và nhất là không nên đắm trước những cảnh giới ấy. Nếu chạy theo thì bị ma dẫn rơi vào đường tà.

Đôi khi tu một thời gian, bỗng nhiên mình phát lòng từ. Thấy cảnh khổ của thế gian mình thương, thấy người tạo ác mình buồn, rồi khóc thôi là khóc, đòi cứu người này, cứu người kia... Đó là do công

dồn ép khiến như thế. Nhưng bức xúc quá thì mất bình thường. Những hiện cảnh khổ đau trên cuộc đời này không thật và chính tâm từ của mình cũng không thật. Chúng ta khóc thì làm được gì? Phật nói, ngài chỉ là bậc đạo sư, là người dẫn đường, đi hay không tùy mỗi người, nghiệp tập của ai thì tự người ấy giải quyết. Chúng ta nên lo giải quyết cái nghiệp của mình, lo thương mình. Cái già, cái bệnh chưa giải quyết, chưa làm chủ được. Rồi chết đến chưa biết đi về đâu, mà nói thương người này người kia thì thêm phiền phức. Trí tuệ đặc sệt như dầu hắc, thì thương để làm gì? Lòng từ bị cần phải đi đôi với trí tuệ thì mới không trở thành hệ lụy.

Tóm lại, chúng ta phải làm chủ được hí luận. Không làm chủ được bệnh này thì không tự tại. Không tự tại thì không giải thoát. Khi tự tại rồi chúng ta không còn sợ luân hồi sanh tử. Khi đã làm chủ được thân tâm, làm chủ được sinh mệnh của mình, thì tất cả những cái gọi là già - bệnh - chết - luân hồi - sanh tử - khổ não... chỉ là trò đùa. Người tu Phật làm thế nào tập trung được năng lực để làm chủ, nhất tâm đừng hí luận, để có được niềm vui tịch lạc. Có được niềm vui này rồi thì xem như mình không bao giờ thoái chuyển trên đường tu hành. Phật nói người dứt được hí luận, được nhất tâm thì có thể đạt được đạo giải thoát. Đây là điều chắc chắn. Người đã có trí tuệ, có niềm vui với chánh pháp rồi thì tu tập tăng tiến, không lằm chày theo các duyên bên ngoài, thẳng tắt một đường, người này đạt đến chỗ cứu kính không khó. Ngược lại, người buông xuôi bỏ mặc cho ý nghĩ hành động lời nói buông lung, không làm chủ được thì con đường dẫn đến tự tại giải thoát còn xa vời lắm. Ngày xưa các Thiền sư không nói nhiều. Thường các Ngài ở trong núi hoặc những chỗ xa xôi, ai cần thì tìm đến hỏi. Các Ngài thường trả lời bằng hành động, vì lời nói không đủ sức mạnh để cho người nhận đúng vấn đề. Chỉ có những hành động, những biểu tượng may ra giúp người hỏi nhận được yếu lý. Nói nhiều đôi lúc sẽ làm cho người ta trượt dài trên ngôn ngữ, mất tác dụng.

Tôi kể câu chuyện này để minh chứng điều đó. Một Thiền sư nọ có người cháu cũng là đệ tử rất hiểu Phật pháp và có đạo đức. Nhân có việc, vì

Thiền sư phải đi xa. Sau thời gian khá lâu, Ngài trở về quê hương thì được tin đệ tử mê một người đẹp, tiêu tan sự sản, bỏ hết đạo lý Phật pháp. Ngài vẫn bình thản, không nói một lời nào về việc này. Hôm đó, Ngài ghé thăm cháu. Thấy nhà cửa ngổn ngang bừa bãi, người cháu vẫn cứ ca hát ăn chơi suốt đêm. Sớm hôm sau, Ngài từ biệt cháu với một lời đơn giản **“Chú đi”**. Sửa soạn giày xong, nhưng tay run Thiền sư không buộc được giày, phải nhờ đến cháu. Đợi cháu buộc giày xong, Ngài nói: **“Cháu thấy không, chú đã già, tay run không còn cột giày được nữa. Trong cuộc đời này ai rồi cũng vậy, cũng già và cũng chết”**. Nói xong ông lặng lẽ ra đi.

Bài thuyết pháp ngắn gọn nhưng đầy chân tình đã cảm hóa được người cháu quay về. Hai hôm sau tất cả những cuộc vui được dẹp bỏ.

Chúng ta thấy Ngài không hề sử dụng ngôn từ nhiều, cũng không hề nóng giận, không hề la rầy. Sử dụng ngôn từ nhiều, có khi người ta hiểu sai ý mình, người xưa nói giáo đa thành oán là vậy. La mắng nóng giận có khi đẩy người ta vào hố sâu tội lỗi, đã không có lợi ích mà còn tai hại nữa. Cho nên Thiền sư giáo hóa bằng cách gợi ý cho chúng ta tự thoát ra, trong nhà thiền gọi là nhổ đinh tháo chốt. Công việc của Thiền sư chỉ có thế, nghĩa là mở cửa để đó, ai muốn thì ra, không thì thôi.

Giờ tôi nói đến phần giải thoát của người tu. Phần này có hai mặt, một là giải thoát tương đối, hai là giải thoát tuyệt đối. Ở mặt giải thoát tương đối chúng ta vẫn phải còn công phu. Nghĩa là phải có sự tu hành, ngăn ngừa các điều xấu, bỏ hí luận, cố gắng phát huy trí tuệ, làm chủ được mình và luôn luôn đem đạo lý phổ vào trong đời sống. Người biết tu thì trong hoàn cảnh nào cũng tu được. Hoàn cảnh càng khó khăn, càng bất như ý chừng nào, mình tu được thì càng mau thành công chừng nấy. Như đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Ngài tinh tấn được trong hoàn cảnh khó khăn nên Ngài thành Phật trước ngài Di Lặc.

Chúng ta thường hay than thời này tu khó lắm! Nhưng nếu theo lời Phật dạy thì rõ ràng **“khó”** là những phương thuốc, những kinh nghiệm quý báu giúp mình tiến nhanh, nếu mình biết tu và chịu

tu. Còn cho là khó rồi bỏ qua, buông xuôi, sợ sệt thì biết đến bao giờ mới tu được? Người Phật tử chân chính phải quyết tâm, bình tĩnh, gan dạ. Chúng ta là tác nhân của hoàn cảnh hiện tại này, chạy trốn sao được. Tự thân, tự miệng, tự ý mình huân tập phát ra tạo thành. Vì vậy, chúng ta phải gan dạ chấp nhận vào tự giải quyết lấy.

Nhiều khi chúng ta cũng biết nợ thì phải trả, nhưng con nợ đòi gắt, đòi không đúng lúc. Nhè lúc mình thiếu lại đến đòi, thì có khi trả mà mình nổi cáu, nổi khùng lên cự lại với họ. Giờ phải cố gắng nguyện với lòng, với Tam bảo, những gì mình đã gây tạo thì xin sẵn sàng trả hết, vui vẻ hồn nhiên mà trả, để được nhẹ nhàng, thanh thoi. Có trả hết thì mới thanh tịnh, giải thoát. Chớ còn giữ lại, còn vướng mắc tăm tối với người thì còn vướng nợ. Mà còn vướng nợ thì làm sao buông tay thanh thân được.

Thứ hai, nói về giải thoát tuyệt đối. Đây là phần công phu đã hoàn bị. Qua quá trình tu hành, trí tuệ chúng ta phát triển tròn đầy. Lúc này nói tu nhưng thật ra chúng ta sống bình thường. Ngài Lâm Tế bảo, tùy thời mặc áo ăn cơm, việc đến không chấp nhận, không sợ sệt làm mê bởi bất cứ cảnh gì, sống hoàn toàn với chính mình. Đó là giai đoạn tối hậu của người tu. Một khi có đầy đủ đạo lực, tâm trong sáng rồi thì ta sẽ đạt được chỗ này. Nói đạt là một cách nói, trong nhà thiền tối kỵ nói đạt nói chứng. Song thật tình không phải là không có. Có nhưng vượt ngoài ngôn thuyết hình tướng nên không thể dùng lời lẽ diễn đạt được. Một khi công phu, đạo lực đầy đủ thì tự nhiên ta thâm nhận thôi.

Muốn đạt được giải thoát tuyệt đối, chúng ta không thể ngồi đó mong cầu, mà phải phát huy việc tu hành ở phần giải thoát tương đối. Mau hay chậm, được hay không là do nơi sự phấn đấu của chúng ta. Người xưa nói cây mọc trên gò sỏi, hoặc ở nơi khô cằn mới có giá trị, mới là loại gỗ quý. Vì vậy chúng ta đừng sợ hoàn cảnh khó khăn. Chính hoàn cảnh khó khăn là thước đo việc tu hành của mình. Một khi đã có quyết tâm thì hoàn cảnh nào, khó khăn nào mình cũng chuyển được. Không chuyển được liền thì từ từ rồi cũng chuyển được. Đây là chỗ lý thú trong kinh nghiệm tu hành. Người quyết tâm ở lãnh vực nào thì sẽ

thành công trong lãnh vực đó. Có vậy chúng sanh mới chuyển phàm thành thánh, chuyển giải thoát tương đối thành giải thoát tuyệt đối.

Mạng người không có gì bảo đảm già chết gần kề, chúng ta phải lo sắp đặt việc tu hành của mình cho ổn định. Cố gắng khắc tĩnh, tu ngay từ gốc. Tụng kinh không thể ngộ đạo, ngồi thiền suông cũng chưa chắc được gì. Chính yếu là phải phát huy được cái gốc bên trong. Đó là tâm. Ngày mai chẳng có gì bảo đảm, thời khắc qua rồi chẳng lấy lại được. Phải nhìn thẳng vấn đề, nhìn cho thủng cái thân giả dối này, sinh ra lớn lên rồi già chết, chỉ vậy thôi. Có gì để chạy theo, để vướng mắc? Đã chạy theo, đã vướng mắc rồi thì sinh sợ hãi. Mất thân này chụp thân khác, trầm luân trong sanh tử không biết đến bao giờ. Nếu tỉnh ngộ được lẽ này, buông bỏ những thứ không thật, chuyển tâm thiền định để phát sinh trí tuệ, sống trở lại được với tâm chân thật chẳng sanh diệt, thì còn gì an vui bằng.

Điểm cuối cùng tôi muốn nhắc đến là bạn hữu. Trong việc tu hành ngoài tự thân chúng ta ra, còn có kinh điển, thầy tổ và bạn hữu hỗ trợ thêm. Bạn hữu là những người mình có thể gần gũi tương trợ khi gặp khó khăn. Bởi khi tu, có lúc mình cũng nản lòng, xoay chuyển, bạn hữu là người rất cần trong những lúc này. Nếu chúng ta gần gũi được những người bạn có năng lực, mạnh mẽ, trí tuệ thì khi mình lui sụt, họ sẽ nhắc nhở để mình tiến lên.

Ngược lại, trong số bạn hữu của mình, người nào yếu đuối thì chúng ta cũng thương yêu trong sáng suốt, tìm phương tiện nâng đỡ nhắc nhở họ cùng tiến. Nhà thiền có câu chuyện này. Trong pháp hội của một Thiền sư nọ, chẳng may có một đệ tử bị bệnh tham, gặp cái gì anh cũng lượm bỏ túi. Chuyện được phát giác và trình lên Sư phụ. Nhưng dường như ông thầy không quan tâm. Trong chúng rất bực mình và quyết tâm làm dữ. Họ đồng lòng với nhau nếu thầy không đuổi vị này đi thì pháp hội sẽ giải tán. Thiền sư nghe rồi liền họp tăng chúng lại nói: **“Thôi thì các vị đã vững vàng, ai nấy đều đã trưởng thành, có khả năng làm được mọi việc. Quý vị có thể đi đây đi đó được. Còn người đệ tử này bệnh hoạn đầy dẫy, cần phải được chăm sóc nhiều lắm, nếu thầy không cứu nó thì ai**

cứu nó?”. Nghe đến đó, mọi người không dám nói gì nữa và vị đệ tử tham lam kia tự động bỏ cái tật xấu xa của mình.

Chúng ta cũng nên học gương này. Đã có duyên gặp được Phật pháp, có duyên trong cùng pháp hội thì chúng ta phải thông cảm, tương trợ, giúp đỡ lẫn nhau trong những lúc cần thiết. Giúp huynh đệ tu được cũng có nghĩa là tự giúp mình thăng tiến.

Em đến thăm anh

*Em muốn đến thăm anh vào mùa đông lạnh giá
Sân nhà anh tuyết phủ đầy trắng xóa
Ta gặp nhau tay bắt mặt mừng
Vui quá chừng, hạnh phúc chẳng man nha*

*Em đến thăm anh vào mùa xuân hoan ca
Chim chóc hót tiếng reo vui rộn rã
Ta ôm nhau, tình bạn vẫn đậm đà
Đã lâu rồi, đã nhiều năm trôi qua*

*Em sẽ đến thăm anh vào mùa hè thong thả
Nắng hạ vàng rực rỡ những bông hoa
Gặp lại nhau như chưa từng xa cách
Đời nên thơ, đời đẹp lắm anh à*

*Em sẽ đến thăm anh vào mùa thu thiết tha
Vườn nhà anh lá vàng rơi lá tả
Chưa quên nhau, không xa mặt cách lòng
Không khác gì ta mới gặp hôm qua*

*Buổi tối đến cùng ngắm trăng thanh nhã
Ta uống trà, nhẩn nha ngắm quỳnh hoa
Mình bên nhau, tình bạn ấm nồng
Vẫn ngọt ngào sau bao năm cách xa*

*Cảm ơn anh, tình bạn mình quý giá
Cảm ơn trời, mình có dịp gặp nhau
Tuổi xế chiều, ta không còn trẻ nữa
Đâu biết rằng ai đi trước đi sau...*

*Sống mỗi ngày, ta an hưởng mỗi ngày
Bỏ qua hết điều muộn phiền nhỏ nhặt
Em vui mừng thấy bạn em tự tại
Cùng ngồi thiền, thanh thản chốn trần ai*

Như Nguyệt

Hoan Hỷ Là Một Yếu Tố Của Giác Ngộ

BBT Thích Ca Thiền Viện

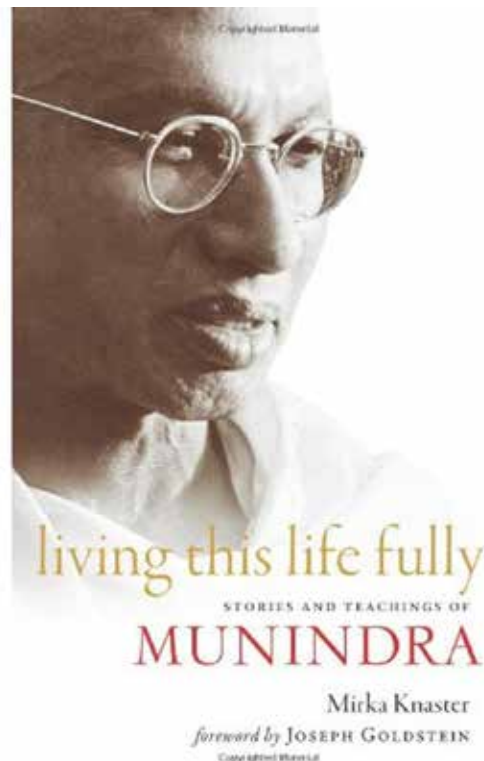
Mặc dù Đức Phật diễn tả rất rõ ràng về Diệu Đế nhất là sự thật về dukkha (*khổ, bất toại nguyện*), nhưng những bức họa hay tượng điêu khắc vẫn luôn luôn biểu hiện gương mặt Người với một nụ cười chứ không với nét cau mày. Ngài Munindra cũng nhận biết lời dạy này: Ngài không khi nào phủ nhận sự khổ vì mất mát, già, bệnh, chết trong suốt cuộc đời của mình, nhưng cũng không khi nào tỏ vẻ phiền não hay khắc khổ. Vẻ mặt Ngài trong các ảnh và phim lúc nào cũng tươi cười, rạng rỡ.

Ngài Munindra hiểu rằng hoan hỷ, hăng say và nhiệt tình là yếu tố hết sức quan trọng trong quá trình giác ngộ. Nếu không, trên đường tu tập, hành giả sẽ trở nên ủ rũ, buồn phiền, lãnh đạm với Giáo pháp, không thích việc hành thiền, thậm chí có tà kiến về pháp hành. Thái độ tươi vui, cởi mở, và hồn nhiên đón nhận đời sống của Ngài thật vô cùng cần thiết cho những người tầm đạo noi theo để làm dịu nhẹ phong cách quá nghiêm túc của mình.

Niềm vui hồn nhiên.

Các môn sinh cũng như gia đình Ngài Munindra đều nhớ đến Ngài luôn đi khắp đó đây với tất cả niềm hoan hỷ và lòng nhiệt thành. Người em út Govinda Barua nói, ***“Ngài đến bất cứ nơi nào cũng vui hưởng mọi điều nơi đó.”*** Dù đó là say mê nghiên cứu kinh sách, hay chăm sóc chùa chiền, giảng dạy, hoặc viếng cảnh, việc nào cũng mang niềm vui thú đến cho Ngài và, cũng như thế ấy, Ngài luôn mang lại niềm vui thú cho người khác. Cháu Ngài, Tridib Barua, kể, ***“Do bản tính hồn nhiên như trẻ thơ đó mà Ngài thu hút được các em nhỏ.”***

Niềm vui của Ngài phát khởi tự nhiên dù chỉ một mình hay với người khác. Nếu ai hỏi có khi nào Ngài thấy buồn chán không? Ngài trả lời:



Tại sao phải buồn chán? Tôi yêu thích đời sống của tôi. Từ thuở bé, tôi đã yêu thích thiên nhiên – cây cỏ, hoa lá, côn trùng, trời đất – quan sát từ vật nhỏ bé nhất. Khi tôi mới đến Bồ đề Đạo tràng lần đầu, lúc đó nơi đây chưa có chùa chiền nào cả. Tôi sống một mình nhưng không hề cảm thấy cô đơn. Tôi thường hay đến sông Ni Liên ở Bồ đề Đạo tràng, với một lòng sông đã cạn nước, khô khan như sa mạc. Trên bãi cát, tôi thường thấy

nhiều loại kiến khác nhau chăm chỉ tha mồi và những bụi cây nhỏ đầy bông hoa sắc màu xinh đẹp. Tôi cảm thấy thân thuộc với chúng làm sao! Nhìn ngắm thiên nhiên mang cho tôi niềm vui kỳ diệu. Thỉnh thoảng tôi đi bộ một mình trong đêm tối thâm u với tiếng dế kêu, đôi khi có ánh trăng. Tôi thường thức niềm vui cô tịch. Tôi học được rất nhiều điều khi sống một mình.

Những năm sau, khi thấy học trò tỏ ra quan tâm khi phải để Ngài ở nhà một mình hay phải chờ họ giữa một khu rừng nhỏ um tùm cây cối, Ngài trấn an họ, ***“Đừng lo cho tôi. Tôi có rất nhiều bạn ở đây và chẳng khi nào cô đơn đâu.”***

Tính khí khôi hài.

Mặc dù rất nghiêm túc trong việc tu tập, nhưng Ngài Munindra cũng có tính khí khôi hài.

David Gelles bàn, ***“Thầy hay nói đùa, có thể không hài hước lắm, nhưng tôi rất nhớ giọng cười của Thầy. Thầy pha trò nhưng không làm nhảm tai ai, và Thầy có thể vui với mọi hoàn cảnh.”***

Jeanne Smithfield nói thêm, ***“Bất cứ cái gì đối với Thầy cũng thú vị. Thầy là một người nhỏ thó, khả ái, hoạt bát và dí dỏm, đang cố gắng học hỏi để hòa mình vào một thế giới Tây phương hoàn toàn mới lạ hầu có thể chia sẻ Giáo pháp. Thầy tiếp cận hầu như mọi thứ với sự hóm hỉnh hồn nhiên. Thầy thật là vui.”***

Ngài Munindra dùng tiếng cười như một trợ lực khi giảng dạy. Carla Mancari quan sát cách Ngài ứng xử với một nhóm người đến viếng thăm Ngài ở Lake Worth, Florida, khi đang tịnh dưỡng sau cơn bệnh sốt rét bất ngờ tái phát năm 1983. ***“Tôi nhớ Thầy dạy họ bằng cách kể chuyện, những câu chuyện vui làm mọi người bật cười và tất cả sự việc trở nên nhẹ nhàng, thoải mái. Với tôi, Thầy có vẻ hồn nhiên như một cậu bé vì Thầy rất hay cười.”***

Tánh vô tư, ưa khôi hài – mà Peter Martin gọi là ***“ngịch ngợm như một chú tiên đồng”*** – đôi khi được đẩy mạnh khiến Ngài hòa mình vào các trò chơi của đám môn sinh, ngay cả để họ cho Ngài mặc trang phục Tây phương. John Orr kể lại một

cảnh vui nhộn diễn ra ở IMS: ***“Ban điều hành và vài vị thầy diễn một hoạt cảnh vui cho thiền sinh xem đêm Halloween. Thầy Munindra bước ra với một đầu tóc giả màu đen chải thật khéo, và mọi người đồng reo lên, thật là tức cười.”***

Larry Rosenberg cũng tán đồng, ***“Thầy biết cách mang lại sự vui vẻ,”*** và kể lại một câu chuyện xảy ra sau bữa ăn tại phòng ăn của ban điều hành IMS. ***“Lúc ấy có thông lệ là mỗi người phải tự rửa chén đĩa của mình. Thầy cứ để chén đĩa của mình ra đó. Một người đầu bếp đến, ngập ngừng nói, ‘Xin lỗi Ngài Munindra, ở đây chúng tôi có phân công làm việc.’ Ý anh muốn nói là, ‘Thưa Ngài, xin Ngài tự rửa chén.’ Đây là lần thứ hai hoặc thứ ba gì đó Thầy để đĩa ở đó, không rửa. Thầy nói, ‘Vâng, vâng, tôi cũng tin vào quy chế phân nhiệm chứ. Anh nấu và tôi ăn.’ Nhìn nét mặt hồn nhiên của Thầy khi nói câu ấy, mọi người phải bật cười. Tôi không nhớ là rốt cuộc việc đó được giải quyết ra sao. Có thể là Thầy rửa chén, hoặc có thể ai đó vào cuồn lấy chén của Thầy rửa dùm.”***

Larry kết luận, ***“Thầy luôn sống vui và niềm vui ấy lan tỏa đến mọi người. Điều ấy cũng chẳng có gì chống trái lại với những lời Thầy giảng dạy. Cũng giống nhau cả.”***

Niềm vui lây lan.

Matthias Barth nói, ***“Thật không thể quên được năng lực hoan hỷ của Thầy. Tiếng Thầy cười thường sang sảng và ngân xa, nhưng sâu kín hơn thế nữa là nguồn an lạc trầm lặng của Thầy.”***

Matthias nhớ lại lần cùng Thầy đóng gói áo quần cũ từ Mỹ gửi về Ấn. Thành linh Thầy ngừng lại và bắt đầu cử hành một nghi thức hồi hướng công đức trang nghiêm. “Thầy chia sẻ phước báu của việc từ thiện chúng tôi đang làm cho tất cả chúng sinh đang ở trong nhà, ở các vùng phụ cận, ở khắp đất nước, và trên toàn thế giới. Và khi tụng đọc lên những lời ấy,

Thầy đã tạo ra một niềm hoan hỷ thật mãnh liệt làm tôi ngập tràn xúc cảm. Thầy thật là một bậc thầy trong lãnh vực này.”

Andrew Getz nhớ lại sự hiện diện của Thầy bao giờ cũng gây một không khí ấm áp, thân thiện ở Bodh Gaya. ***“Mỗi lần Thầy đến quanh đây, vẻ hân hoan, thư thái của Thầy làm mọi người cảm thấy hứng khởi. Một buổi chiều lễ Giáng Sinh, tôi bước vào Chùa Mahabodhi và gặp Thầy cũng vừa đi ra. Với gương mặt rạng rỡ và nụ cười rộng mở, Thầy nói, ‘Chúa Giêsu ra đời! Chúa Giêsu ra đời!’ Thầy lộ vẻ rất hoan hỷ về điều đó, và niềm vui lây lan làm tôi cũng nghĩ đó thật là một giây phút đầy hỷ lạc.”***

Sara Schedler hồi tưởng, ***“Thầy tỏa sáng mọi nơi Thầy có mặt. Việc gì cũng đem đến cho Thầy sự thú vị. Thầy còn có khả năng tự mang lại cho mình nụ cười. Những ai có trình độ tâm linh được triển khai đều tìm được niềm vui với cuộc đời và với chính mình. Họ có thể dễ dàng tự nhẹ nhàng đùa vui, nhưng không phải lấy mình làm trung tâm điểm mà là một thái độ hoàn toàn tự nhiên.”***

Thư thái sống trong giáo pháp.

Ngài Munindra đem hương vị của tâm hỷ lạc đến cho bao người đang đi theo con đường Đức Phật đã chỉ bày. Peter Skilling cảm nhận Thầy giảng dạy không chỉ qua thân giáo gương mẫu của mình mà còn vì Thầy ***“luôn luôn tràn đầy hân hoan phấn chấn.”*** Peter nói, ***“Giữa truyền thống Nguyên thủy, Thầy là một trong những vị thông thái nhất mà đồng thời cũng là người vui vẻ, dễ mến và nhân ái nhất. Các vị cao tăng thông thái Miến điện dạy thiền mà tôi được biết thường có vẻ khắc khổ, u uẩn, còn Thầy thì không bao giờ nghiêm khắc, lạnh lùng. Thầy luôn luôn mang một niềm vui lây lan nhưng không hời hợt.”***

Peter nói tiếp, ***“Thầy là một trong những vị sống trong Giáo pháp theo cách riêng của mình và cho mọi người thấy đó là một cách sống cao thượng, thể hiện thật chính xác qua lòng từ bi và hạnh phúc của họ. Được gần gũi một người như Thầy – nhất là những ai đang trong cảnh ngộ đắng cay, oan trái và khốn cùng – thật quan trọng vì họ sẽ thấy được rằng đời còn có những phương cách khác để vui sống.”***

Mặc dù ta dễ nghĩ rằng đau khổ là chất xúc tác để khơi dậy lòng bi mẫn, nhưng Sharon Salzberg cũng gợi ý rằng tâm hoan hỷ cũng có thể làm phát sinh cảm nhận hòa đồng sâu xa với người khác. Khi có người hỏi tại sao Ngài Munindra hành thiền, các môn sinh mong chờ một câu trả lời cao siêu nào đó thì, trái lại, Ngài đáp, ***“Tôi hành thiền để có thể chú ý nhìn những cánh hoa nhỏ màu tím mọc ven đường, nếu không, tôi có thể không trông thấy.”***

Sharon giải thích, ***“Khi ta bắt đầu để ý đến những cánh hoa nhỏ màu tím đó, ta cũng muốn người khác ngắm nhìn chúng trong niềm khuây khỏa và vui thích. Đây chính là lòng từ bi, ước muốn chia sẻ an lạc với người khác.”***

Giselle Wiederhielm nói, ***“Thầy giảng rất nhiều về hạnh phúc. Đó là một thông điệp rất quan trọng của Thầy, và Thầy sống hạnh phúc như vậy. Trong ý nghĩa trung thực nhất thì Thầy sống theo trái tim và trực giác. Thầy chân thành yêu thương cuộc sống và tỏ rõ như thế. Tôi chắc rằng Thầy cũng có những khoảnh khắc kém vui, phật ý và thất vọng, nhưng Thầy đối đầu với chúng bằng cách thực hành đúng theo những gì Thầy đã giảng dạy.”***

Khơi dậy niềm vui nơi người khác.

Phong cách nhẹ nhàng, thư thái, hài hòa với vẻ vui tươi nơi Ngài Munindra ảnh hưởng nhiều đến sinh mạng, trong đó có Steven V. Smith. ***“Thầy thật đã biết phát triển yếu tố hoan hỷ đúng phương cách ngay từ đầu, thế cho nên tuy đã hành thiền từ nhiều thập niên qua mà giờ đây Thầy vẫn còn niềm phấn khởi, hứng thú như của một chú tiểu hay của trẻ thơ trước vạn pháp.”***

Steven nói tiếp, ***“Nhiệt tình, hứng khởi và lòng yêu Giáo pháp của Thầy đã khơi dậy niềm say mê thích thú nơi tôi. Mỗi khi tôi nghe Thầy giảng pháp thì tâm hỷ lạc sanh khởi dào dạt trong tôi. Được ở gần Thầy, tôi cảm nhận một nguồn cảm hứng và sách tấn vô biên.”*** Mãi đến bây giờ, Steven vẫn còn nghe được giọng Thầy bắt chọt vang lên trong tâm: ***“Hãy để mọi việc giản dị, tự nhiên. Hãy thư thái!”***

Những kỷ niệm về Thầy vẫn còn lưu mãi trong lòng James Baraz. ***“Nếu tôi đang nói một điều gì về Thầy, hay nhớ đến Thầy, hoặc nghe đến tên Thầy, thì nguồn năng lực hỷ lạc độc đáo của Thầy liền khuyến khích tôi, trong ý nghĩa tốt đẹp nhất. Tôi luôn nhớ Thầy với gương mặt có nụ cười rộng mở, đôi mắt lấp lánh tươi vui. Và tôi vẫn còn nghe được giọng cười hồn nhiên khúc khích của Thầy. Hình như lúc nào Thầy cũng nhìn đời như một sự bất ngờ thú vị, một phước báu, một món quà và có thể phơi trải trọn vẹn cuộc đời ra như nó là vậy, với một niềm trân trọng sâu xa.”***

Nếu bạn quá nghiêm túc, Việc hành thiền sẽ tụt lại.

Khi sách tấn thiền sinh bằng chính niềm hứng khởi, hân hoan của mình, Ngài Munindra cũng đánh tan được một hiểu lầm của rất nhiều người về thái độ hành thiền. Ngài hướng dẫn cho việc hành thiền được nhẹ nhàng thư thái hơn để người thực hành không cảm thấy quá gò bó, khắc khổ.

Đại đức Vimalarasi nói rằng một trong những nguyên nhân thúc đẩy Đại đức đến với Thầy là ***“nụ cười hồn nhiên của Thầy khiến trái tim mình rộng mở theo – thật là kỳ diệu.”*** Đại đức giải thích, ***“Vipassanā có khuynh hướng làm cho hành giả trở nên nghiêm túc quá độ, và Thầy không muốn điều này xảy ra. Tôi nhớ rất nhiều lần, Thầy nói cái gì đó làm thiền sinh mỉm cười hoặc cười khúc khích một mình, nhưng không phải là cười lớn tiếng. Có lần tôi hỏi Thầy về việc ấy, và Thầy nói, ‘Tâm hỷ lạc là một yếu tố của giác ngộ.’ Khi có sự hoan hỷ trong tâm thì tâm rất linh hoạt và chánh niệm rất nhạy bén. Khi không hoan hỷ, bạn có thể sút giảm nhiệt tình cho việc hành thiền.”***

Wanda Weinberger cũng thấy đó là một bài học thật quý giá vì khi tiếp xúc lần đầu tiên với truyền thống Theravāda, cô cảm thấy pháp hành thiền quá sức nặng nề, khô cứng và đơn độc. “Thầy chỉ cho tôi một yếu tố quan trọng đã thiếu mất; đó là sự thư thái, giản dị và hồn nhiên. Thầy mở cửa cho tôi nhìn được Giáo pháp thật là nhẹ nhàng và tươi đẹp, cùng cho tôi tìm được bao nguồn an lạc trong đó.

Thầy dạy Wanda rằng đây là ***“một pháp hành với một nụ cười”***, và cô nhớ rõ một sự kiện đặc biệt liên quan đến nụ cười của Thầy. ***“Một buổi sáng nọ, ngay trước giờ hành thiền bắt đầu, Thầy đứng cạnh thiền đường chờ thiền sinh đi vào. Bỗng nhiên, Thầy lấy tay che miệng rồi quay về phòng riêng. Thì ra Thầy nhận ra đã quên mang hàm răng! Thầy trở lại với nụ cười thật rộng và tươi. Đây chính là lần đầu tiên tôi được khai tâm với cái yếu tố hoan hỷ hồn nhiên mà tôi đã thiếu mất, và con người đẹp đẽ, dễ thương, sáng rõ này đang thở và sống với nó như một điều giản dị.”***

Kiến thức bác học và thực chứng về các tâm hỷ lạc của Ngài Munindra không những chỉ gây cảm hứng, khích lệ thiền sinh mà còn giúp Ngài hướng dẫn họ thật hữu hiệu. Matthias Barth kể lại, ***“Vào giữa những ngày thiền tích cực, Thầy muốn tôi tặng một món quà nhỏ cho một thiền sinh hay quấy rối bạn đồng tu trong phòng đã làm chúng tôi rất phiền não. Khi tôi làm theo lời Thầy, một nguồn phúc lạc dịu mát như từ cõi trời tuôn phủ xuống tâm tôi. Thầy quả hiểu chính xác được tâm trạng của học trò. Thầy biết đúng lúc nào cần phải gợi thiện ý hay cho một lời khuyên dạy. ‘Có sáu mươi hai loại tâm đồng phát sanh cùng thọ hỷ,’ (Vi Diệu Pháp) đó là lời dẫn giải giản dị của Thầy khi nghe tôi tường trình kinh nghiệm trên.”***

Pháp Hỷ.

Cũng như thiên nhiên đã cống hiến cho Ngài Munindra một niềm yêu thích vô biên, không gì đem lại nguồn an lạc cao quý cho Ngài bằng Đạo pháp.

Howard Cohn đã vấn đạo Thầy nhiều lần về đề tài này và đã khơi dậy một câu trả lời bất tận tưởng chừng như bao gồm cả Tam Tạng Kinh điển: Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Thất Giác Chi, v.v...

Ông nói, ***“Tất cả hội tụ lại thành một giải đáp cho một câu hỏi giản dị nhất. Thầy như một nguồn thác Giáo pháp. Được có mặt bên Thầy, được nghe những lời dạy đó, thật vô cùng hỷ lạc, dù đôi khi đầu tôi như choáng váng trước một khối lượng Pháp bảo quá dày sâu, cao rộng, thật hữu ích và kỳ diệu nhưng vượt ngoài sức thu nhận của tôi. Điều***

được thể hiện rõ nhất là khả năng truyền trao toàn bộ Giáo pháp một cách trong sáng, thông suốt, không cần chút cố gắng, với tâm tư chứa chan niềm hân hoan, phấn chấn của Thầy.”

Philip Novak nói, **“Thầy biểu lộ niềm vui thích thật rõ nét khi được giảng bày Giáo pháp cho người khác.”** Sara Schedler thêm, **“Tôi cảm thấy Thầy rất vui khi làm việc với bọn trẻ chúng tôi – những người đang có trọn cả một cuộc đời trước mặt. Thầy có vẻ vô cùng phấn khởi khi khai mở đạo tâm cho chúng tôi.”**

Maggie Ward McGervey mô tả cách Ngài Munindra giảng dạy: **“Không khi nào Thầy nói lớn tiếng hay cao giọng, lúc nào cũng ôn tồn, nhỏ nhẹ. Đến bây giờ, với nhận thức trưởng thành, chín chắn hơn, tôi mới thấy được là Thầy đã thể hiện lòng kính yêu Đạo pháp của mình trong một trạng thái tâm hỷ lạc mạnh mẽ nhưng thật khiêm nhu.”**

Maggie nói, **“Khi nói về niềm hân hoan mãnh liệt, ta thường nghĩ đến một loại năng lực say đắm, nồng nhiệt biểu lộ ra bên ngoài. Thầy hoàn toàn không phải như vậy mà lúc nào cũng vững vàng, điềm tĩnh, không khoa trương đường bệ. Thầy thật an vui, nhưng trong trầm lặng và thu thúc. Giọng nói, dáng điệu bình lặng, song khi Thầy nói thì như được phát xuất từ nguồn cơ của một chánh tín vững vàng và một niềm hoan hỷ tuyệt đối trước trí tuệ về Giáo pháp và trí tuệ về vô thường.”**

Tâm hỷ trong Tứ vô lượng tâm.

Ngài Munindra vừa giảng dạy vừa thể hiện đức tính cao quý của tâm hỷ muditā, trong Tứ Vô Lượng Tâm. Ngài khích lệ cách sống đơn giản, nhưng Ngài cũng dạy Jacqueline Schwartz Mandell, **“Cô không cần sở hữu nhiều thứ. Khi thấy ai có được thứ gì, thành đạt điều chi, hay gặt hái hạnh phúc, hãy phát tâm hoan hỷ với họ. Cô sẽ thấy hạnh phúc cùng họ nhưng không cần phải có thứ ấy.”** Jacqueline nhận xét rằng, khi thấy ai đạt được điều gì, dù là một món vật chất hay một tuệ giác, Thầy lộ vẻ vui mừng ra mặt.

Ngài không bao giờ thành tựu ước mơ tạo lập một trung tâm truyền bá Giáo pháp, nhưng Ngài tích cực hỗ trợ cho những ai đang nỗ lực xây dựng các cơ sở hành thiền và cùng chung hoan hỷ với sự thành công của họ. Có lần Ngài nói với người cháu Tapas Kumar Barua, **“Bác không có khả năng gây dựng được công trình đó, nhưng người khác làm được, thì sao cháu không sử dụng và thọ hưởng lợi lạc của nó?”** Peter Martin thêm, **“Đây là một vị hướng dẫn và một bậc thầy đã đem bao nguồn cảm hứng và niềm khích lệ cho nhiều người. Thầy đã được thỉnh giảng rất nhiều lần bên Âu Mỹ. Thầy là pháp huynh của Ngài Goenka – và cả hai cùng về lại Ấn độ dạy thiền. Với tất cả vinh danh đó, Thầy sống trong một kūtī (tu cốc nhỏ) tại Dhamma Giri ở Igatpuri. Không có gì cả ngoài khoảng không gian nhỏ bé này, thế nhưng Thầy an vui, hoan hỷ với những gì Thầy đang có. Điều ấy nói lên rất nhiều: không phô trương, không cần gì khác ngoài chừng đó.”**

Ngài Munindra xác nhận, **“Sống ở Igatpuri như sống ở nhà mình. Đây là nơi tôi vui thích nhất. Từ tu cốc, tôi có thể nghe tiếng tụng kinh từ thiền đường. Lời kinh kệ, thanh âm Pháp bảo mang lại niềm hoan hỷ sâu thẳm nhất trong tâm tôi, cho tôi được thọ hưởng cảm giác vui, vui, và vui.”**

Niềm vui tuyệt đối.

Mặc dù Ngài Munindra đã trải nghiệm được đủ loại hỷ lạc – từ kinh sách, thiên nhiên, con người, đến du hành – nhưng chỉ có sự chứng ngộ được Giáo pháp tại trường thiền của Hòa thượng Mahāsi Sayadaw, ở Rangoon, mới đem đến cho Ngài một thứ hỷ lạc đạo vị, hiếm quý (*pīti*) – trạng thái hạnh phúc vi diệu của sự chứng ngộ, của sự không bị điều kiện ràng buộc – kéo dài cả ba ngày. Ngài thuật lại:

Trong thời gian đó, tôi không thể hành thiền được nữa vì toàn thân tôi tràn đầy hỷ lạc. Thân múa, thân nhảy, thân nổi bồng trong không gian. Một năng lực vô cùng mạnh mẽ. Không ngủ. Chỉ có hỷ lạc, hỷ lạc. Sau ba ngày, nó lắng dần, lắng dần. Rồi qua đến một trạng thái thật quân bình (*xā*). Đức tin, chánh lúc đó trở nên vô cùng mãnh liệt.

Ngài biết rõ rằng trạng thái hỷ lạc này, dù tự nó rất dễ chịu, sảng khoái, chỉ là một giai đoạn trong tiến trình thăng hoa đến những trạng thái vi tế khác để dần dần đạt được sự an vui tuyệt đối của niết bàn.

Bước vào ngôi nhà trống

Tỳ kheo tâm an tịnh

Thọ hưởng vui thánh nhân

Tịnh quán theo Chánh Pháp

(Phật Ngôn/ Kinh Pháp Cú/ Kệ 373)

pīti: từ pī hay pī (làm tươi mát, làm vui, mãn nguyện, vừa lòng, phấn chấn). Pīti thường được dịch là **“hoan hỷ”**, **“hỷ lạc”**, **“đi cùng cảm thọ vui vẻ hay hài lòng”**, cũng hay được dịch là **“hân hoan”**, **“khoan khoái”**, **“phấn chấn”**, **“vui thích”**, **“ngây ngất”**, **“sảng khoái”**, và **“hạnh phúc”**.

Pīti không phải là lạc thú tạm bợ của giác quan mà là kết quả của tâm không bám víu vào những thỏa mãn phù du về tâm lý hay vật chất. Hơn nữa, pīti còn ngăn ngừa được những chướng ngại do ác ý hay sân hận.

Ngoài các kinh nghiệm vui thích trong đời sống hằng ngày, pīti có nhiều mức độ sinh khởi ở các giai đoạn khác nhau trong tiến trình hành thiền quán (*vipassanā*) hay thiền định (*samādhi*). Khi

sự độc thoại huyền diệu trong tâm ngưng bật và các chướng ngại tâm lắng xuống, hỷ lạc sẽ sinh khởi mạnh mẽ và đầy hứng khởi trước các đối tượng đang quán sát. Dòng sinh lực luân lưu thông suốt làm cả thân tâm đều tươi mát.

Có năm loại pīti từ vi tế đến mãnh liệt: tiểu hỷ – lâng lâng sảng khoái, có khi nổi da gà; sát na hỷ – đến chớp nhoáng, mạnh mẽ hơn tiểu hỷ; hải triều hỷ – thân nhẹ nhàng như có sóng biển vỗ nhẹ vào từng chập; thượng thắng hỷ – thân nhẹ như bông, như bay bổng lên; sung mãn hỷ – thân tâm mát dịu, thấm nhuần toàn thân như nước tràn đầy.

Pīti là yếu tố thứ tư trong bảy yếu tố giác ngộ (*bojjhanga*). Có mười một chi hỗ trợ cho pīti sinh khởi: quán niệm ân đức của Phật, Pháp, Tăng; quán niệm về đức hạnh của chính mình, về những bố thí cúng dường đã làm, về phẩm tính của chư thiên (*devas*), về sự an lạc tĩnh lặng; tránh xa người xấu ác; thân cận bậc hiền trí; suy tư đến những bài kinh giúp phát sinh tín tâm; hướng tâm về hỷ lạc.

Trích (*Sống Viên mãn kiếp này*)



Giá Trị Những Niềm Đau

Nhu Thị

Trong cửa hàng mỹ nghệ, người ta nhìn thấy một chiếc tách uống trà thật xinh xắn.

Họ nói với nhau: **“Chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy một chiếc tách tuyệt mỹ đến như thế.”**

Chiếc tách bỗng nói:

“Các bạn không biết đâu, đời tôi không phải lúc nào cũng là chiếc tách trà”

Có một thời tôi chỉ là nhúm đất sét màu đỏ. Ông chủ của tôi đã nắn tôi lên cuộn tròn và phát vào người tôi, rồi cứ thế mà nhào nặn tôi mãi. Tôi thét lên, **“để tôi yên”** nhưng ông chỉ mỉm cười và nói: **“chưa được”**

“Thế rồi tôi được đặt lên một chiếc bàn xoay” Chiếc tách nói, “bỗng nhiên tôi bị xoay vòng vòng.

“Dừng lại đi! Tôi bị chóng mặt!” Tôi thét lên. Nhưng ông chủ tôi chỉ lắc đầu và nói **“chưa được”**

Thế rồi ông chủ đặt tôi vào lò nung. Tôi chưa bao giờ cảm thấy nóng đến như thế.

Tôi tự hỏi tại sao ông lại muốn đốt cháy tôi, tôi thét lên và đập cửa.

Tôi chỉ có thể trông thấy ông xuyên qua khe hở và chỉ có thể nhìn thấy đôi môi của ông khi ông gập đầu: **“chưa được”**

Cuối cùng thì cánh cửa cũng mở ra, ông chủ đặt tôi lên chiếc kệ, tôi bắt đầu thấy mát mẻ. **“Thế, tốt hơn rồi”** tôi nói. Nhưng ông chủ lại sơn khắp người tôi.

Cái mùi sơn thật kinh khủng. Tôi tưởng chừng muốn ngạt thở. **“Dừng lại, dừng lại đi”**

Tôi khóc thét. Nhưng ông chủ chỉ lắc đầu: **“Chưa được”**.

Thế rồi ông lại đặt tôi vào lò nung, không giống như lần đầu tiên.

Lần này nóng gấp đôi lần trước và lần này tôi biết mình sẽ chết ngạt. Tôi nài nỉ van xin, tôi kêu gào khóc lóc. Suốt thời gian đó tôi chỉ nhìn thấy ông xuyên qua khe hở với cái lắc đầu ra hiệu: **“chưa được”**

Khi biết rằng vô vọng, tôi không bao giờ van xin nữa. Tôi gần như buông xuôi.

Thế nhưng cánh cửa mở ra và ông đem tôi ra ngoài và đặt lên kệ.

Một giờ sau đó ông đặt tôi trước gương và nói: **“Hãy ngắm nghía mình đi. Ta đã xong việc”**.

Tôi thốt lên: **“Đó không phải là tôi, không thể là tôi. Đẹp quá. Tôi đẹp quá”**

“Ta muốn con nhớ rằng, ông chủ nói,

- Ta biết sẽ làm cho con đau đớn khi nhào nặn con, nhưng nếu ta để mặc con thì con sẽ khô héo đi.
- Ta biết ta làm con chóng mặt khi đặt con lên bàn xoay, nhưng nếu ta dừng lại thì con sẽ vỡ vụn ra.
- Ta biết trong lò nung rất nóng và khó chịu, nhưng nếu ta không đặt con ở đó con sẽ bị gãy nát.

- Ta biết mùi sơn rất khó ngủi, nhưng nếu ta không tô vẽ cho con thì con sẽ không có một màu sắc nào trong cuộc đời. Và nếu ta không đặt con vào lò lửa thứ hai thì con sẽ không tồn tại được lâu bởi vì không giữ được độ rắn chắc. Bây giờ con là một sản phẩm hoàn hảo. Con đã biết được ý định của ta rồi chứ.

- Cuộc đời là một trường học lớn, chúng ta thường cảm thấy khổ sở và khó nhọc khi đối diện với những nghịch cảnh, khổ đau, nhưng với kẻ trí, khổ đau là một loại **“phước trá hình”, giúp cho ta “mở mắt”** tỉnh mộng, trưởng thành và vững chãi hơn, biết thương đời hơn. Ta không thể thay đổi được hướng gió nhưng có thể điều chỉnh được cánh buồm để yên bình trong biển sóng mênh mông..

- Trong sự tu hành, Ngài Thiền Sư Hoàng Bá có 2 câu thơ để đời:

**“ Chẳng phải một phen xương lạnh buốt Hoa mai
đâu dễ ngủi mùi hương..” !!!**



Cảm Ơn

Cảm ơn những tháng mùa đông

Biết ngày xuân đến ấm nồng ban mai

Cảm ơn thất bại, đắng cay

Để cười mãn nguyện hôm nay công thành

Cảm ơn ... từ chối, đoạn đành

Để ta dần bước thực hành, trải qua

Cảm ơn lời lẽ xót xa

Từ nay biết sẽ thoát ra những gì

Cảm ơn “tiếng bắc, tiếng chi”

Hiểu lòng nhân thế, chẳng vì bận tâm

Cảm ơn ngày đó lạc lầm

Mà nay tránh khỏi hố hầm đọa sa.

Cảm ơn hạnh phúc nở hoa

Hiểu thời gian khó bao là chặt chiu...

Cảm ơn đau khổ, cô liêu

Khiến ta lắng lại học nhiều điều hay

Cảm ơn cuộc sống cuồng quay

Để trân quý một phút giây yên bình

Cảm ơn ai đã vô tình

Ngộ ra cảm giác khi mình vong ân

Cảm ơn kẻ oán, người thân

Cho ta thành tựu chữ Nhân, chữ Hòa.

Cảm ơn đạo lý Phật đà

Giữa đời thuận nghịch vẫn là thông dong

Cảm ơn trời đất mênh mông

Ôi! Sao nói trọn tiếng lòng “cảm ơn”!!

Như Nhiên - Thích Tánh Tuệ

AMBAPĀLI - Người Kỹ Nữ Có Hạnh Bồ Thí

BBT Thích Ca Thiền Viện

Một nhân vật thường xuất hiện trong thời kỳ đầu tiên của các tôn giáo là nhân vật những cô kỹ nữ nổi tiếng, với cách chuyển hóa tâm linh đột biến chứng minh cho sức mạnh vô địch của Chân lý và thiện căn trong cuộc chiến nội tâm đối chọi với những bản chất thấp hèn của con người. Giống như trong Tân Ước có Mary Magdalene hay trong thời sơ khai của đạo Sufism có cô Rabi'a, trong thời Đức Phật Thích Ca có Ambapālī và Sirimā. Hiểu biết được đời sống của họ giúp chúng ta xóa bớt được phần nào thành kiến nặng nề hay giả định sai lầm, và nhắc nhở rằng tiềm năng trí tuệ và thánh thiện thường ẩn kín, không bao giờ bị phá hủy bởi một nếp sống có vẻ bên ngoài phóng dăng trụy lạc.

Cuộc đời của Ambapālī khác thường ngay từ lúc còn bé. Ngày nọ, người làm vườn của một vị vua Licchavi ở Vesālī thấy một bé gái sơ sanh bị bỏ nằm dưới gốc cây xoài nên đặt tên bé là Ambapālī (*amba*: xoài, *pālī*: đường, cầu). Càng lớn cô gái càng xinh đẹp mỹ miều và quyến rũ nên nhiều vương tôn công tử Licchavi muốn cầu hôn, dẫn đến việc tranh chấp, vì ai cũng muốn cô thuộc về riêng mình. Không thể giải quyết bằng cách tranh giành, họ thảo luận và sau cùng đồng ý với nhau rằng Ambapālī sẽ không thuộc quyền sở hữu của riêng ai mà chung của tất cả. Do áp đặt đó và nghiệp lực của riêng mình, cô bắt buộc trở thành kỹ nữ trong ý nghĩa nguyên thủy của ngôn từ: là người đàn bà để khách quý tộc mua vui trong cung điện, một vị trí không mấy giống gái điểm bình thường.

Lành thay, với phẩm cách tốt đẹp, cô đã mang ảnh hưởng yên bình và thanh cao đến với các vương tử Licchavi. Cô còn có hạnh bồ thí rộng rãi cho các hoạt động từ thiện. Vì vậy, cô trở thành một nữ hoàng không ngôi trong giới quý tộc nước cộng hòa Licchavi.

Danh tiếng Ambapālī vang xa tận đến tai Vua Bimbisāra xứ Māgadha. Ngài cũng muốn kinh đô của mình được vẻ vang bởi một ảnh hưởng tương tự. Điều ấy về sau vua tìm được từ một kỹ

nữ trẻ của hoàng cung tên là Sālavatī, mẹ của ngự y Jīvaka. Tuy nhiên, trước tiên Vua Bimbisāra đích thân đến gặp Ambapālī. Cũng như bất cứ ai khác, nhà vua bị chinh phục bởi sắc đẹp của cô và niềm vui thú cô dâng hiến; kết quả là cô có một con trai với nhà vua.

Trong cuộc hành trình hoằng pháp cuối cùng, Đức Phật dừng lại ở Vesālī và ngụ tại Vườn Xoài của Ambapālī. Cô đến dâng lễ Đức Thế Tôn và được Ngài ban cho cô một bài pháp dài. Cuối bài pháp, cô cung thỉnh Đức Phật và chư tăng ngày mai đến nhà để cô được cúng dường trai tăng. Được Ngài chấp thuận, Ambapālī vội vã lên xe về nhà.

Các vương tử Licchavi cũng đang ngồi trên các cỗ xe lộng lẫy, đuổi kịp xe cô và hỏi lý do khiến cô hối hả như vậy. Cô cho biết Đức Phật và chư tăng đã nhận lời mời đến nhà cô thọ trai vào trưa mai nên phải gấp về sắp xếp mọi việc cho chu đáo. Các vương tôn công tử năn nỉ xin cô nhường đặc ân đó cho họ, bù lại họ sẽ trả cho cô một trăm ngàn đồng tiền vàng. Ambapālī từ chối, nói rằng sẽ không bán buổi cúng dường này dù được trả bằng kinh thành Vesālī và các kho báu của thành. Nghe vậy các vị này liền đến viếng Thế Tôn và thỉnh Ngài ngày mai đến nhà họ thọ trai. Tuy nhiên Thế Tôn từ chối vì đã nhận lời mời của Ambapālī.



Nhóm vương tử tỏ thái độ bất bình và lớn tiếng:
“Minh đã bị con nhỏ xoài qua mặt rồi! Minh đã bị con nhỏ xoài lừa rồi!”

Ngày hôm sau, sau khi cúng dường trai tăng và được nghe Đức Phật thuyết pháp, Ambapālī hoan hỷ phát tín tâm trong sạch xin dâng cúng lên Giáo đoàn công viên tuyệt đẹp của cô, Vườn Xoài, nơi Bốn Sư đã vài lần thuyết pháp trước đó.

Người con trai của Ambapālī và Vua Bimbisāra về sau xuất gia tỳ khưu, với pháp hiệu Vimala-Kondañña, và chứng đắc thánh quả a-la-hán. Sau này, khi được nghe một bài pháp của người con, Ambapālī phát tâm xuất gia và xin gia nhập Ni chúng. Ambapālī lấy những hình tướng của chính thân mình làm đề mục hành thiền để quán chiếu về vô thường và khổ. Từ công phu đó Ambapālī đắc quả a-la-hán. Khi tuổi đã cao, Ni sư so sánh sắc đẹp thuở thanh xuân với vẻ tàn tạ lúc tuổi già của mình qua các kệ sau trong Trường Lão Ni Kệ:

252. Xưa tóc mềm tơ cuộn,
 Đen như sắc con ong.
 Nay biến đổi vì già,
 Bạc cứng như rơm khô.
 Đúng như lời giảng dạy,
 Của Bậc nói Sự Thật.

253. Xưa đầu kết hoa tươi.
 Thơm như bình hương quý.
 Nay biến đổi vì già,
 Hôi như mùi lông chó.
 Đúng như lời giảng dạy,
 Của Bậc nói Sự Thật.

254. Xưa tóc dày, trâm sáng,
 Như lâm viên khéo trồng,
 Nay biến đổi vì già,
 Tóc lờ thơ rơi rụng.
 Đúng như lời giảng dạy,
 Của Bậc nói Sự Thật.

256. Xưa chân mày tuyệt đẹp,
 Cong vút như nét vẽ.
 Nay biến đổi vì già,
 Da nhăn nhúm dề sụp.
 Đúng như lời giảng dạy,
 Của Bậc nói Sự Thật.

257. Xưa mắt xanh và dài,
 Sáng đẹp như châu báu.
 Nay biến đổi vì già,
 Mắt đẹp đã mờ phai.
 Đúng như lời giảng dạy,
 Của Bậc nói Sự Thật.

260. Xưa răng đều, trắng, đẹp,

Màu sáng như búp hoa.
Nay biến đổi vì già,
Gãy rụng và vàng ố.
Đúng như lời giảng dạy,
Của Bạc nói Sự Thật.

261. Xưa ngọt ngào giọng nói,
N như chim hót trong rừng.
Nay biến đổi vì già,
Tiếng khàn bẽ đứt đoạn.
Đúng như lời giảng dạy,
Của Bạc nói Sự Thật.

265. Xưa đôi gò ngực đẹp,
Căng cao và tròn đầy.
Nay chảy xệ lòng thông,
N như túi rỗng cạn nước.
Đúng như lời giảng dạy,
Của Bạc nói Sự Thật.

266. Xưa thân hình tuyệt đẹp,
N như khuôn vàng đánh bóng.
Nay biến đổi vì già,
Chẳng chít bao vết nhăn.
Đúng như lời giảng dạy,
Của Bạc nói Sự Thật.

269. Xưa đôi chân xinh xắn,
N như đòn len mịn màng.
Nay biến đổi vì già,
Nứt nẻ đầy vết nhăn.
Đúng như lời giảng dạy,
Của Bạc nói Sự Thật.

270. Thân là vậy, hư hoại,
Tàng chứa bao khổ đau.
N như ngôi nhà cũ kỹ,
Lốp vỏ tô rơi rụng.
Đúng như lời giảng dạy,
Của Bạc nói Sự Thật.

Quán chiếu và suy nghiệm này được hành trì miên mật, đem đến cho Ambapālī một tuệ giác thâm sâu về bản chất thực sự của thế gian. Với túc mạng minh, Ni sư nhớ lại nhiều kiếp quá khứ, và thấy được những lang thang vô định của cuộc hành trình trong vòng luân hồi bất tận: có khi là một gái điếm, lại có khi là một nữ tu. Mặc dù lắm

lúc sa đọa chìm đắm trong dục lạc, Ambapālī vẫn luôn thành tựu được hạnh bố thí cúng dường hiếm quý, và công đức này trở quả tốt đẹp trong nhiều kiếp tái sanh.

Ambapālī thường được thọ hưởng phước quả có sắc đẹp kiều diễm, nhưng kiếp nào sắc đẹp ngoại hình rồi cũng chóng tàn phai, hủy hoại vỡ nát bởi tuổi già và cái chết. Trong kiếp sau cùng này, khi mọi si mê lầm lạc đã hoàn toàn hủy diệt, Ambapālī cuối cùng chứng đạt được sắc đẹp nội tâm không bao giờ tàn hoại – sắc đẹp của giải thoát. Những dòng kệ sau đây chứa đựng các trải nghiệm của vị thánh ni về sự vượt thắng đến danh vị **“người con gái thật sự của Đức Phật”**:

Được muôn triệu chúng sanh đến tham dự,
Ta xuất gia vào Pháp bậc Toàn Thắng.
Tâm đạt đến trạng thái bất thối chuyển,
Là con gái thật sự của Thế Tôn.

Ta làm chủ các năng lực tâm linh
Và làm chủ được nhĩ căn thanh tịnh.
Hỡi Tôn Sư, bậc thầy của trí tuệ
Thấu triệt trọn tâm thức mọi chúng sanh.

Ta thấy được bao kiếp trong quá khứ,
Bởi thiên nhãn đã trọn vẹn thanh tịnh,
Mọi ô nhiễm đã hoàn toàn hủy diệt,
Nên từ nay không còn phải tái sanh.

SIRIMĀ VÀ UTTARĀ

Câu chuyện về Sirimā, được ghi trong các chú giải Pāli, bắt đầu bằng một phụ nữ tên Uttarā, con gái của phú thương Punna ở Rājagaha. Cả hai cha con đều là thiện tín thuần thành của Đức Phật. Một thương gia giàu có khác tên Sumana, từng là người ân của Punna, muốn cưới Uttarā cho con trai mình. Punna lưỡng lự vì biết gia đình bạn gởi lòng tin nơi ngoại đạo tà giáo, trong lúc con gái của ông không thể sống thiếu Tam Bảo. Sumana nhắc nhở Punna những công ơn đã thọ nhận từ những năm làm việc cho Sumana. Sumana còn thỉnh cầu các bằng hữu cùng giai cấp đến năn nỉ Punna. Cuối cùng, xúc động vì lời yêu cầu nhiệt thành của những người bạn khả kính, Punna đành phải nhận lời cầu hôn cho con gái.

Lễ cưới cử hành ngay đầu mùa mưa khi chư tăng an cư nhập hạ ba tháng hằng năm. Về nhà chồng, Uttarā không còn cơ hội được gặp chư tăng nì, nói chi đến việc cúng dường trai tăng hay thính pháp. Trong hai tháng rưỡi đầu, Uttarā chịu đựng sự thiếu thốn này, nhưng sau đó cô gửi cho cha mẹ một bức thư: ***“Sao cha mẹ lại vứt bỏ con vào cảnh tù đầy như thế này? Thà con bị bán thành kẻ nô lệ, còn hơn làm dâu trong một gia đình không hề có đức tin. Suốt thời gian ở đây, con không được phép làm một công đức phước thiện nào cả.”***

Punna vô cùng bất nhẫn khi đọc thư này. Thương xót cho con, ông nghĩ ra một kế để giúp con thực hiện ý nguyện. Ông gửi cho Uttarā mười lăm ngàn đồng vàng kèm theo lời nhắn này: ***“Sirimā, người kỹ nữ ở thành phố này, đòi trả một ngàn đồng tiền vàng cho một đêm lạc thú với cô. Hãy gửi Sirimā số tiền này để chồng con được tận hưởng hai tuần hoan lạc bên cô ấy, và trong lúc đó con được tự do đi làm bất cứ việc phước thiện nào con muốn.”*** Uttarā làm theo lời chỉ dẫn này và đem Sirimā về nhà mình. Trông thấy người kỹ nữ xinh đẹp, chồng cô liền sẵn sàng để Sirimā thay thế vợ mình trong hai tuần, và như thế Uttarā được tự do cúng dường và như ý thính pháp.

Đây cũng là hai tuần cuối của mùa an cư nhập hạ. Trong hai tuần này, Uttarā thỉnh cầu Đức Phật và chư tăng hằng ngày đến nhà cô thọ trai. Thấu rõ nhân duyên của tín chủ, với lòng bi mẫn Đức Thế Tôn nhận lời. Và do đó Uttarā được thọ hưởng nhiều hương vị Pháp Bảo.

Trong ngày kế ngày cuối của hai tuần, tức một ngày trước lễ dâng y ra hạ (*Kaṭhina*), Uttarā tất tả bận rộn chuẩn bị nấu nướng vật thực trong bếp. Nhìn vợ lẳng xăng chạy tới chạy lui lo thức ăn, mình mẩy đầy mồ hôi và bờ hóng, người chồng cảm thấy buồn cười, nghĩ vợ mình thật ngu dại: ***“Cô này quả thật điên khùng, chẳng hề biết hưởng lạc thú tiện nghi. Thay vậy cứ mù quáng chạy đôn chạy đáo, vui vẻ phục dịch gã đạo sĩ trọc đầu này!”*** Rồi anh ta mỉm cười một mình và bỏ đi.

Cô kỹ nữ Sirimā thấy chàng ta mỉm cười, và Uttarā lại đứng gần đó, bèn nghĩ rằng hai vợ chồng đang tình tứ với nhau. Cảnh ấy khiến cô nổi cơn ghen

tức, bởi vì hai tuần qua cô cứ ngỡ mình là nữ chủ nhân của ngôi nhà lớn này, và quên rằng cô chỉ là khách. Cơn tức giận lên đến cực điểm làm Sirimā mất cả lý trí, chỉ muốn làm hại Uttarā. Cô vào bếp múc một vá dầu đang sôi, tiến đến Uttarā. Thấy Sirimā lại gần với vá dầu, Uttarā tự nhủ: ***“Bạn hiền Sirimā đã giúp đỡ ta thật nhiều. Trái đất quá nhỏ và cõi trời quá thấp so với công đức của bạn hiền, bởi nhờ sự giúp đỡ của bạn mà ta đã có thể cúng dường trai tăng và thính pháp. Giây phút này đây nếu tâm ta có chút mây may sân hận, hãy để dầu sôi ấy làm ta bị phỏng. Nhưng nếu trong ta không chút oán thù, thì dầu ấy sẽ vô hại, không làm ta bị phỏng.”*** Và rồi cô rải tâm từ đến Sirimā. Do đại từ tâm này nên lúc Sirimā hắt vá dầu lên đầu cô, dầu chảy xuống vô hại như nước mát.

Sirimā càng điên tiết, múc thêm một vá dầu sôi khác, lòng hy vọng lần này sẽ làm Uttarā bị phỏng. Nhưng chưa kịp hắt dầu lần thứ hai thì Sirimā bị mấy người tớ gái chạy tới ngăn lại, đè xuống sàn, và đánh đá tới tấp. Uttarā cố ngăn họ lại mà



không được. Cuối cùng cô phải dùng thân ngăn cản cho Sirimā và khẽ hỏi: **“Tại sao cô lại làm việc ác như vậy?”** Rồi cô lau mặt và thoa dầu cho cô kỹ nữ. Lúc bấy giờ Sirimā bừng tỉnh, nhớ mình chỉ là khách, và trước cử chỉ nhân từ của Uttarā, Sirimā sụp xuống chân Uttarā, thành tâm xin được tha thứ. Uttarā trả lời:

“Cha tôi còn sanh tiền. Nếu cha tôi tha thứ cho cô, tôi cũng sẽ tha thứ cho cô.”

Nghe vậy, Sirimā nói:

“Tôi sẽ tới gặp cha của bà, vị hội trưởng hội thương gia giàu có, để xin ông tha tội.”

“Punna là người cha sanh thành, đem tôi vào vòng luân hồi đau khổ. Nếu người cha mang tôi ra khỏi vòng luân hồi đau khổ này tha thứ cho cô, thì tôi cũng sẽ tha thứ.”

“Nhưng ai là người cha mang bà ra khỏi vòng luân hồi đau khổ?”

“Đó là Đức Phật, đấng Toàn Giác.”

“Nhưng tôi không biết vị ấy. Tôi sẽ phải làm gì?”



“Ngày mai Đức Tôn Sư sẽ đến đây, cùng với chư tăng. Cô hãy trở lại đây, mang theo bất cứ phẩm vật nào cô có để cúng dường, và thỉnh cầu Ngài tha thứ.”

Sirimā vui mừng thuận ý và ra về. Cô dặn các người hầu chuẩn bị đủ mọi thứ vật thực và ngày hôm sau đem đến nhà Uttarā. Tuy nhiên, vẫn còn xấu hổ vì hành động sai trái, cô không dám đích thân dâng thức ăn đến chư tăng. Uttarā đứng ra thay cô. Khi chư tăng thọ thực xong, Sirimā quỳ dưới chân Đức Phật, kể sự tình, và xin Ngài tha tội. Đức Phật bảo Uttarā xác nhận mọi việc và hỏi cô đã nghĩ gì khi thấy Sirimā tiến đến định tạt dầu sôi vào cô. Uttarā thưa:

“Bạch Thế Tôn, con rải tâm từ đến cô ấy, và nghĩ rằng

‘Bạn hiền Sirimā đã giúp đỡ ta thật nhiều...’

“Lành thay Uttarā! Lành thay!” Đức Thế Tôn khen ngợi.

“Đó là phương cách đúng để chế ngự sân hận.”

Rồi Ngài nói thêm bài kệ sau:

Lấy vô sân thắng sân,
Lấy thiện thắng bất thiện,
Lấy thí thắng xan tham,
Lấy chơn thắng hư ngụy.

Rồi Bồ Sư thuyết giảng về Tứ Diệu Đế cho tất cả những ai hiện diện. Cuối bài pháp, Uttarā đắc thánh quả nhất lai. Chồng và cha mẹ chồng, trước đây chưa có đức tin vào Tam Bảo, nhờ chú tâm thành ý thính pháp nên đắc quả nhập lưu.

Sirimā cũng nhập dòng thánh với quả nhập lưu. Không muốn tiếp tục sống đời kỹ nữ, cô phát nguyện phụng sự Tăng già và vun bồi các công đức khác. Cô thỉnh mời tám vị tăng đến nhà thọ trai mỗi ngày. Cô luôn luôn tự tay phục vụ chư tăng, và vật thực lúc nào cũng dồi dào đến nỗi mỗi phần ăn có thể đủ cho ba, bốn người.

Hôm nọ, một trong tám vị sư đã đến thọ thực tại nhà Sirimā trở về tu viện cách đó ba dặm. Khi trở về ông tả lại cho các sa môn khác những món ăn

thịnh soạn và ê hề, nhưng vượt lên trên tất cả là vẻ đẹp rực rỡ yêu kiều của nữ thí chủ Sirimā. Chỉ nghe kể như vậy mà một trong các sa môn bỗng đem lòng yêu thương cô say đắm mặc dù chưa hề biết mặt. Sáng hôm sau vị này tìm cách được là một trong tám vị sư khách. Nhưng rủi thay, ngay hôm ấy Sirimā ngã bệnh, cởi bỏ hết trang sức, và nằm liệt giường. Việc trai tăng phải để các tỳ nữ chăm lo. Khi các sư bắt đầu thọ thực, cô nhờ hai người hầu nâng đỡ, cố gắng đứng dậy, nén đau đón để ra đánh lễ chư tăng. Cô yếu ớt đến nỗi toàn thân run rẩy. Vị sư tương tư thấy vậy tự nghĩ: “Ngay cả khi bệnh nặng mà Sirimā còn xinh đẹp thế kia!

Tưởng tượng cô còn diễm lệ biết bao nhiêu khi mạnh khỏe và chưng diện trang sức.” Lòng đam mê bị đè nén bấy lâu bỗng bùng lên mạnh mẽ đến nỗi sư không thể ăn uống gì được. Sư cầm lấy bát, thần thờ đi về tu viện, đẩy bát thức ăn lại rồi nằm vật xuống giường không dậy nổi.

Ngay chiều hôm ấy, Sirimā qua đời. Vua Bimbisāra gởi tin đến Đức Phật: **“Bạch Thế Tôn, em gái của Jivaka vừa qua đời.”** Đức Phật gởi đức vua lời yêu cầu là thi thể cô không được hỏa thiêu ngay mà đặt ở nhà xác, canh giữ sao cho điều quạ và thú vật không đến ăn thịt xác chết được. Vua y lời căn dặn. Ba ngày sau, tử thi bị sinh chướng và lúc nhúc dòi bọ, trông như một nồi cơm đang nấu sôi trên lửa với bọt khí nổi lên mặt. Rồi Vua Bimbisāra truyền lệnh tất cả dân cư trưởng thành trong xứ Rājagaha phải sắp hàng đi ngang qua xác để nhìn thấy Sirimā trong tình trạng hiện tại. Ai bất tuân sẽ bị phạt tám đồng tiền vàng. Đức Vua cũng thỉnh mời Đức Phật và chư tăng đến viếng nhà xác.

Nhà sư tương tư nhin ăn đã bốn ngày, và thức ăn trong bát giờ đây cũng lúc nhúc dòi bọ. Các sư bạn đến viếng sư và nói: **“Này đệ, Bốn Sư sắp đến gặp Sirimā.”** Vừa nghe tên **“Sirimā”**, sư bật dậy, quên cả đói mệt, đổ thức ăn cũ và rửa sạch bát, rồi cùng chư tăng đến nhà xác nhìn Sirimā. Nơi ấy, rất đông người đang tụ tập. Đức Phật và chư tăng đứng một bên, kế đó là chư ni, rồi đến nhà vua và triều thần, sau cùng là thiện nam tín nữ.

Đức Thế Tôn hỏi Vua Bimbisāra: **“Này đại vương, đây là ai?”**

“Bạch Thế Tôn, đây là em gái của Jivaka, tên là Sirimā.” “Đây là Sirimā sao?”

“Thưa phải, bạch Thế Tôn.”

“Vậy hãy gióng trống lên, truyền rằng ai trả một ngàn đồng tiền vàng sẽ được Sirimā.”

Nhưng giờ đây đâu còn ai muốn cô nữa, cả đến giá rẻ hơn, cả đến chỉ một xu, cả đến cho không.

Bấy giờ Đức Phật dạy: **“Này chư tỳ khưu, hãy nhìn đây một mỹ nhân hằng được thế gian yêu quý. Trước kia, ngay thành phố này, những người đàn ông đã vui vẻ trả một ngàn đồng tiền vàng đổi lấy chỉ một đêm hoan lạc bên cô. Thế mà giờ đây, chẳng còn ai muốn cô, dù được cho không. Thân xác con người là như thế này đây, dễ hư hoại và mỏng manh, chỉ quyến rũ qua lớp son phấn y trang, một khối thương tật bất tịnh với chín lỗ hở, chấp nối với nhau bằng ba trăm đốt xương, suốt kiếp là một gánh nặng triền miên. Chỉ những kẻ thiếu trí mới đắm mê vào những trò hư ảo, chóng tàn hoại này.”** Và Ngài kết luận:

*Nhìn túi da từng đẹp,
Chứa thương tích, bệnh tật,
Đối tượng của luyến ái,
Thật không chút chắc bền.*

Sau khi nghe Bốn Sư ban cho bài pháp **“điều văn”** thực tiễn này, vị sư tương tư vượt thoát được si mê lầm lạc. Chú tâm quán niệm xuyên thấu các hiện tượng thân vừa trải nghiệm, tâm được an định và sáng tỏ đạt tuệ giác, sư thành tựu tuệ giác minh sát và đắc quả giải thoát a-la-hán.

Sirimā lúc đó cũng tham dự tang lễ của chính mình. Ngay sau khi chết, cô đã tái sinh lên cõi trời Tam thập tam. Nhìn xuống thế gian, cô nhìn thấy Đức Phật và chư tăng ni cùng thị dân đang tập hợp quanh xác cô. Trong hào quang rực rỡ, cô cùng năm trăm tiên nữ bước xuống trần gian đánh lễ Đức Thế Tôn.

Đại đức Vaṇṇisa, đệ nhất thi sĩ trong Giáo đoàn, chào đón cô bằng thi kệ, hỏi cô từ đâu tới và thiện nghiệp nào đã đưa cô đến thành tựu cao cả này. Sirimā cũng trả lời bằng thi kệ:

*Trong thành phố tráng lệ, giữa núi đồi kia,
Tôi là thiên nữ của Thiên chủ quang minh.
Tôi được rèn luyện tuyệt kỹ về ca múa.
Ở Rājagaha, xưa họ gọi tôi Sirimā.*

*Đức Thế Tôn, đáng Toàn Giác, bậc Tôn Sư,
Đã dạy tôi nhân duyên, đau khổ, vô thường;
Pháp khổ diệt, đoạn tận ràng buộc khổ đau;
Và con đường chân đế, bất thối, cao quý.*

*Đã được nghe về pháp bất tử vô sanh
Qua Giáo Pháp của Đức Như Lai vô thượng,
Tôi nghiêm trì tuân thủ giới luật vẹn toàn
Thiết lập bởi Đức Phật, bậc Thiên Nhân Sư.*

*Chúng nghiệm trạng thái bất nhiễm, không
điều kiện,
Giảng dạy bởi Đức Như Lai, Vô Thượng Sư,
Ngay nơi ấy tôi đạt được tâm an định:
Đó chính là bảo đảm tối thắng cho tôi.*

*Đạt được pháp Bất tử, vô thượng, cao quý,
Tôi thấu suốt minh bạch các nghiệp duyên.
Đoạn tận hoài nghi, được nhiều người tôn kính,
Được thọ hưởng bao vui thích và an lạc.*

*Vậy tôi, thiên nữ, thấy được pháp Bất tử
Nữ đệ tử của Đức Như Lai vô thượng
Thấy được Pháp, thành tựu quả vị đầu tiên,
Một vị nhập lưu, xa lìa mọi khổ cảnh.*

*Cung kính hướng về đáng Pháp Vương tối thắng,
Con về đây dâng lễ bậc Vô Thượng Sư,
Và chư tăng đang an trú trong thiện pháp,
Kính lạy chư sa môn cao quý trang nghiêm.*

*Hoan hỷ biết bao khi trông thấy Tôn Sư,
Thấy Đức Như Lai, bậc Điều Ngự Trượng Phu.
Con kính ngưỡng Thầy, đáng đại bi vô thượng,
Đạo Sư của con đường thuần thiện, đoạn ái.*

ISIDĀSĪ

Hành Trình Trong Vòng Luân Hồi

Trong thành Pāṭaliputta, sau này trở thành kinh đô của Vua Asoka, có hai tỳ khuru ni Phật giáo, Isidāsī và Bodhī. Cả hai đều tinh thông Giáo Pháp, chuyên cần hành pháp thiền quán niệm, và đã vượt thoát được mọi ô nhiễm. Một ngày nọ, sau khi trì bình khát thực và thọ thực xong, hai người bạn sa môn ngồi dưới bóng cây, và cuộc đàm luận giữa hai vị ngẫu nhiên dẫn đến chuyện đời riêng.

Vị tỳ khuru ni lớn tuổi hơn, Bodhī, đã trải qua nhiều đau khổ trước khi xuất gia, gia nhập Giáo đoàn nên thắc mắc tại sao người bạn đồng tu trẻ tuổi Isidāsī từ bỏ đời thường để sống đời phạm hạnh khi đang tuổi thanh xuân đầy sức sống. Isidāsī lại có phong cách linh hoạt, tươi vui nên khó thấy được rằng cuộc đời đã thật sự để lại những vết hằn cay đắng. Vậy như thế nào khổ đau trần thế đã hiển lộ và thúc đẩy Isidāsī dấn thân vào nếp sống xuất gia?

*Isidāsī cao quý và khả ái
Tuổi xuân chưa đến lúc phai tàn,
Thấy bất toàn nào trong cuộc sống
Khiến em theo hạnh nguyện xuất gia?*

Isidāsī thuật chuyện đời mình. Cô sanh trưởng ở miền nam, tại kinh thành Ujjeni của xứ Avantī, con gái yêu quý duy nhất của một thị dân giàu có. Một người bạn của cha cô, cũng là một đại thương gia, hỏi cưới Isidāsī cho con trai mình. Cha cô vui vẻ chấp thuận. Isidāsī là một thiếu nữ đoan trang, nền nếp. Cô hiếu thảo kính trọng cha mẹ ruột như thể nào thì cũng đối xử với cha mẹ chồng như thế, và luôn luôn hành xử với cung cách ân cần, hòa nhã, khiêm cung với họ hàng chồng. Cô còn là một nội trợ khéo léo, chu đáo, tự tay nấu nướng, phục vụ cho chồng với tất cả lòng trân quý thay vì giao việc cho tôi tớ.

*Tôi tự nấu dọn cơm,
Tôi tự rửa chén đĩa.
Tôi hết lòng hầu chồng
Như mẹ chăm con một.*

Phục vụ không ai sánh,

*Khiêm cung hầu hạ chồng;
Siêng năng và đức hạnh,
Nhưng chồng vẫn ghét tôi.*

Isidāsī quả là một người vợ lý tưởng, một báu vật trong xã hội Ấn Độ bấy giờ, và chồng cô lẽ ra phải vui mừng tìm được một người bạn đời tuyệt vời như vậy. Thế nhưng, lạ lùng thay, chồng cô không thể chịu đựng cô được, và đến than phiền với cha mẹ. Cha mẹ chồng đều mến yêu ca tụng đức hạnh của con dâu, nên họ vô cùng ngạc nhiên bối rối, không hiểu vì sao con trai lại chán ghét cô. Anh giải thích rằng cô không làm điều gì xúc phạm đến anh, nhưng anh bỗng vô cớ ghét cô thậm tệ, thấy chán ngán, không chịu nổi cô nữa, và sẵn sàng lẳng lẽ bỏ nhà ra đi để khỏi nhìn thấy cô nữa.

Cha mẹ chồng rất tức giận và không sao hiểu được con mình. Nghĩ rằng có lẽ con mình có điều gì thầm kín không nói lên được nên họ gọi Isidāsī đến, buồn bã thuật lại chuyện, và năn nỉ cô kể cho họ nghe những gì cô đã làm, với hy vọng hóa giải được rạn nứt của đôi lứa. Nhưng cô chân thật trình bày:

*Con không làm gì sai,
Không xúc phạm, mưu hại,
Không nói lời khiếm nhã.
Vì sao chồng ghét con?*

Thật vậy, không có gì sai trái đã xảy ra. Cả chồng cô cũng không biết được nguyên nhân anh chán ghét cô. Không cứu chữa được tình thế, cuối cùng vì không muốn mất đứa con trai, cha mẹ chồng không có chọn lựa nào khác ngoài hoàn trả Isidāsī về lại nhà cha mẹ ruột. Một người thiếu nữ gương mẫu lý tưởng như vậy, họ nghĩ, rồi chắc chắn sẽ tìm được một người chồng có thể mang lại được hạnh phúc cho mình. Bị trả về cha mẹ ruột như một người vợ bị chê bỏ, cô sưng sọt đau khổ:

*Bị chê bỏ, đắm chìm trong tủi hổ,
Họ trả ta về lại với mẹ cha.
Và họ nói: “Để về về con ruột,
Đành phải mất vị nữ thần phước báu.”*

Cha Isidāsī đành nhận con gái về, bảo bọc và bắt đầu kiếm một tấm chồng khác cho con. Ông tìm được một người đàn ông đạo đức giàu có, sẵn sàng chịu phân nửa tổn phí đám cưới. Nhưng mặc dù hết lòng cung phụng thương yêu người chồng mới này, chỉ trong vòng một tháng, sự việc lại xảy ra giống hệt như lần hôn nhân trước. Kết cuộc cô cũng bị trả về nhà cha mẹ, và lần này cả hai cha con thật vô cùng sưng sọt bối rối.

**Trong cuộc sống, nếu gặp
chuyện không vừa ý,
Hãy nói với bản thân:
“Hôm nay sẽ qua đi,
ngày mai rồi cũng đến,
hãy buông bỏ tất cả để
bắt đầu ngày mới!”**

Sau đó, ngày nọ có một đạo sĩ đến nhà họ khát thực. Vị khát sĩ tỏ vẻ không mấy vui lòng với nếp sống tu hành kham khổ. Bỗng nhiên cha Isidāsī nảy ra một ý định bất ngờ là muốn gả con gái cho vị này. Người cha đề nghị vị khát sĩ xả y bỏ bát, và bắt đầu một cuộc sống đời thường đầy đủ tiện nghi, với một ngôi nhà sang trọng và người vợ trẻ xinh đẹp nét na Isidāsī. Vị tu sĩ sẵn sàng chấp nhận đề nghị ngoài sức mong cầu viễn vông nhất của mình. Nhưng rồi chỉ vồn vện sau hai tuần, ông ta đến nhà cha mẹ vợ và cầu xin được hoàn trả lại y bát: ông thà chịu đói khổ với đời khát sĩ, còn hơn phải chung sống thêm một ngày với Isidāsī. Mặc dù gia đình cô hết lời năn nỉ, và chính ông cũng không hiểu vì sao không thể sống cùng mái nhà với người vợ hiền lý tưởng, nhưng ông vẫn nhất định bỏ đi.

Isidāsī cực kỳ đau khổ ê chề và nghĩ đến việc quyền sinh để khỏi phải tiếp tục chịu đựng. Ngay trong ngày ấy, nhân duyên đưa đẩy, một vị nữ khát sĩ đệ tử Đức Phật tên Jinadattā đến nhà khát thực. Nhìn nét mặt an nhiên thanh thoát của vị tỳ khuru ni, Isidāsī nghĩ cô nên đi theo con đường xuất gia tu hành. Cô bày tỏ ước nguyện, nhưng cha cô không muốn mất đứa con gái duy nhất. Ông thuyết phục con nên ở nhà làm việc công đức để vun bồi cho phước báu tương lai. Nhưng cô khóc và năn nỉ cha, bởi đến lúc này cô đã nhận ra được rằng số phận nghiệt ngã không thể hiểu được của mình chắc chắn phải do một nguyên nhân sâu xa nào đó, một bất thiện nghiệp đã tạo trong kiếp quá khứ. Cuối cùng người cha đau khổ phải nhượng bộ:

*Rồi cha nói với ta:
Hãy chứng đắc Niết bàn,
Quả giác ngộ tối thắng,
Bậc Vô Thượng đã chứng.”*

Thế là Isidāsī giã từ cha mẹ và thân bằng quyến thuộc, theo chân vị nữ khát sĩ đến ni viện xin xuất gia với Đức Phật.

Sau khi thọ giới, Isidāsī nỗ lực tinh cần tu tập suốt bảy ngày, và cuối tuần đó, vị tỳ khuru ni chứng đắc tam minh – nhớ lại vô lượng kiếp quá khứ (*túc mạng minh*), thấy được sự chết và tái sinh của chúng sanh (*thiên nhãn minh*), thấy được sự hoại

diệt của mọi ô nhiễm phiền não (*lậu tận minh*). Qua túc mạng minh, Isidāsī thấy rõ các tiền kiếp của mình và tìm được nguyên nhân tiềm ẩn của những lần hôn nhân bị đổ vỡ trong đời này, và nhiều điều khác nữa bị che kín dưới vô minh dày đặc trong vòng luân hồi.

Isidāsī thấy được cách đây tám kiếp, mình là một người nam làm thợ kim hoàn, giàu có, đẹp trai, đầy sức quyến rũ của tuổi trẻ. Dùng vẻ đẹp hào nhoáng bên ngoài, người thợ kim hoàn tảo bạo này cám dỗ vợ của người khác, bất kể phẩm hạnh và đạo đức. Như bướm đùa hoa từ đóa này sang đóa khác, anh chỉ thích tận hưởng những hứng thú của sự chinh phục và khoái lạc, không hề nghĩ đến bốn phận, trách nhiệm trong tình yêu. Anh thích đổi thay vì nó gây hứng khởi, và không bao giờ nghĩ đến sự tan nát của bao nhiêu trái tim hay bao nhiêu gia đình do tâm tánh của mình. Hậu quả là anh phải tái sinh vào địa ngục trong một thời gian dài, rất dài, để chịu đau khổ ngàn lần hơn những gì anh đã gây ra cho bao người khác.

Sau khi chịu hình phạt ở địa ngục do nghiệp lực oán hận từ những phụ nữ anh đã quyến rũ rồi ruồng rẫy và những người chồng bị phản bội anh đã khinh miệt, anh phải lang thang vô định trong vòng luân hồi saṁsāra. Do vẫn còn mang trong tâm thức những tham dục đầy thú tính, anh đầu thai vào hình tướng súc sanh làm con khỉ. Chỉ bảy ngày sau khi ra đời, chú khỉ con này bị con khỉ đực đầu đàn cắn đứt lia bộ phận sinh dục để phòng ngừa kẻ tình địch trong tương lai:

*Bảy ngày sau khi sanh
Ta bị khỉ chúa thiến.
Đây là quả của nghiệp
Quyến rũ vợ người khác.*

Hết kiếp khỉ, anh tái sinh vào kiếp cừu, con của một cừu cái què và chỉ có một mắt. Nó cũng bị thiến, không thỏa mãn được dục tính, sống mười hai năm đau đớn lắt lẩy vì bệnh hoạn và lao động vất vả.

Trong kiếp súc sanh thứ ba anh làm bò đực, cũng bị thiếu, mù lòa, và phải cày bừa nặng nhọc suốt cả năm, vô cùng cực khổ. Làm việc vất vả là điều người thợ kim hoàn vô hạnh đã luôn luôn lẩn tránh, nay là điều anh không thể thoát khỏi.

Kiếp kế tiếp được trở lại làm người nhưng anh tái sanh làm con của một người nô lệ nghèo khổ, trong thân bán nam bán nữ, chịu đầy đọa bởi ham muốn của cả hai giới tính mà luôn luôn phải bất toại. Anh sống trong đau khổ của kẻ bị xã hội xa lánh, ruồng rẫy như thế suốt ba mươi năm rồi qua đời.

Trong kiếp tái sanh kế tiếp, anh tái sanh thành thân nữ –

đối tượng cho luyến ái dục vọng của anh trong kiếp xưa. Thật vậy, tham ái đã biến anh thành cái anh hằng tham ái. Sanh ra trong một gia đình hạ tiện nợ nần chồng chất, cô gái này phải trả nợ thay cha bằng cách làm nô lệ cho một thương gia giàu có. Khi cô lên mười sáu tuổi, và là một thiếu nữ trinh bạch quyến rũ, con trai của người thương gia đem lòng yêu thương và lấy cô làm vợ thứ. Người chồng này đang sống hạnh phúc với người vợ chánh khả kính, đức hạnh, hết mực thương yêu chồng. Người vợ chánh đau khổ và cảm thấy bị ruồng rẫy khi chồng lấy thêm người vợ thứ hai. Quyết chiếm giữ địa vị mới trong gia đình giàu có của chồng, người vợ thứ này thi hành đủ mọi kế độc để gieo mầm mống chia rẽ giữa vợ chồng, gây chia cách và oan trái, đến cuối cùng người vợ chánh phải đau khổ ra đi (*Thig. 443-446*).

Sau kiếp sống với duyên lành được làm người mà cô đã lầm lạc bỏ qua những cơ hội tốt đẹp để hành thiện nghiệp, cô tái sanh và là Isidāsī của kiếp hiện tại. Quả của các bất thiện nghiệp trong kiếp quá khứ đã trả hết, Isidāsī nay là một phụ nữ toàn bích. Nhưng vì trong kiếp vừa qua Isidāsī đã làm cho một người vợ bị xô đuổi ra khỏi nhà và hưởng thụ địa vị của người ấy nên bây giờ phải gánh chịu cảnh đau khổ bị ba người chồng vô cớ liên tiếp chán ghét, ruồng rẫy. Tuy nhiên, do không ứng xử với lòng sân hận và oán thù mà lại luôn luôn nhẫn nhục chịu đựng, Isidāsī vun bồi được tâm tánh nhu hòa và nền tảng đức hạnh. Sau khi

xuất gia tu hành, nỗ lực tham thiền nhập định, với căn cơ chín muồi Isidāsī nhanh chóng đạt các tầng thiền định thâm sâu, và nhờ đó xuyên suốt được các bí ẩn trong dòng nghiệp quả của mình.

Một khi đã thấu hiểu được tất cả nhân duyên này, một khi đã trải nghiệm những ác quả của tham ái buông lung và của vị kỷ ngã mạn, trong Isidāsī bùng lên ước nguyện giải thoát khỏi biển khổ sông mê. Isidāsī hiểu được ảnh hưởng của nghiệp lực trong các kiếp sống của chính mình, và với thiên nhãn thanh tịnh, cũng thấy được sự thật này nơi chúng sanh khác. Và như vậy, nỗ lực thực hành để thân chứng Giáo Pháp, cuối cùng Isidāsī đã đạt được tầng giác ngộ thứ ba, quả vị bất lai, không còn trở lại vòng luân hồi nữa. Rồi sau một thời gian Ni sư chứng quả giải thoát cuối cùng của bậc a-la-hán. Trôi lăn nhiều kiếp trong nhiều cõi giới khác nhau, tám kiếp sống đầy dẫy tham sân si, đã quá đủ, quá chán ngán rồi. Giờ đây, vô tham, vô sân, vô si, thật sự giải thoát, Isidāsī có thể thốt lên:

*Đây là quả của nghiệp quá khứ,
Nên phục vụ họ như nô tỳ,
Họ ruồng rẫy và vẫn bỏ đi:
Cả điều ấy, ta cũng chấm dứt.*



Sinh Sản Vô Tính Và Đạo Phật

Nguyễn Tường Bách

Trong báo cáo khoa học đăng trên tạp chí Cell ngày 24-1 vừa qua, nhà khoa học Trung Quốc Muming Poo và các cộng sự cho biết họ đã thành công khi cho ra đời 2 chú khỉ cái macaque bằng phương pháp sinh sản vô tính.

Như vậy, sau 20 năm kể từ khi chú cừu Dolly ra đời năm 1996, các nhà khoa học đã cho ra đời bằng phương pháp này các loài động vật có vú như: chó, mèo, heo, bò, ngựa... Thậm chí cả phôi thai người. Tuy nhiên, giới khoa học vẫn chưa thể áp dụng kỹ thuật nhân bản sinh sản vô tính với bộ linh trưởng, một loài thuộc khỉ, vượn và con người, cho đến khi các nhà khoa học tại Viện Hàn lâm khoa học Trung Quốc công bố kết quả trên.

Với sự kiện này, ông Poo cho rằng việc nhân bản con người là hoàn toàn có thể thực hiện được về mặt lý thuyết, khiến dư luận quan ngại. Phật giáo quan niệm như thế nào về vấn đề này như thế nào? Chúng tôi xin giới thiệu lại bài viết của Tiến sĩ Nguyễn Tường Bách: **“Sinh sản vô tính và Đạo Phật”** dưới đây để độc giả quan tâm cùng tham khảo.

“Gần đây, một công ty tại Mỹ vừa thông báo đã thành công trong việc tạo phôi người nhân bản đầu tiên (*human cloning*). Với thành công này người ta hy vọng đi một bước dài trong việc tạo các tế bào gốc của con người.

Công ty nọ cho hay, họ chỉ muốn sử dụng thành tựu này để chữa bệnh chứ không nhằm mục đích tạo nên một con người được nhân bản. Sau khi tin này được thông báo, một loạt thành tựu tương tự cũng được công bố, chủ yếu cũng nhằm đến việc chữa bệnh cho con người. Dù thế, mọi nơi trên thế giới đều lên tiếng phản đối,

cho rằng việc tạo phôi người nhân bản là đi ngược lại **“các nguyên tắc đạo đức”**, dù chỉ sử dụng nó vì những lý do nhân đạo. Người ta tin rằng, không sớm thì muộn, con người nhân bản thông qua kỹ thuật sinh sản vô tính sẽ hình thành.

Trong lịch sử khoa học, hầu như chưa có một bước đột phá nào gây nhiều phản ứng và tranh cãi như sự việc này. Nhiều người nghĩ ngay đến một viễn cảnh **“rùng rợn”**, trong đó con người được chế tạo như những món hàng giống hệt nhau chạy ra từ một băng chuyền công nghiệp. Ngược lại cũng có nhiều người vội nghĩ tới tự nhân bản chính mình để sống đời này qua kiếp khác. Có kẻ thành tâm nghĩ tới khả năng sao chép những thiên tài của loài người để họ tiếp tục phục vụ cho nhân loại hàng trăm năm sau đó. Cũng có người chủ trương nhân bản con người chỉ để có một **“kho”** lưu chứa phụ tùng thay thế tim óc và các bộ phận, một khi chúng bị tai nạn hay bệnh tật hủy phá.

Tất cả những điều kể trên không còn là chuyện khoa học giả tưởng trong thế kỷ 21 của chúng ta. Những điều đó có lẽ sẽ dần dần được thực hiện, chính thức hay không chính thức. Lý do giản đơn là lĩnh vực sinh học này quá hấp dẫn, kích thích đầu óc con người vốn say mê nghiên cứu những điều mới mẻ. Ngoài ra nó sẽ mang nguồn lợi tài chánh vô tận cho những kẻ đi tiên phong và đây sẽ là động lực chủ chốt.

Ngành sinh học của thế kỷ 21 đang đứng trước một quá trình phát triển kỳ diệu. Trong thế kỷ 20, ngành vật lý cũng có một giai đoạn tương tự. Với sự phát hiện của thuyết tương đối trong những năm đầu và thuyết lượng tử trong khoảng những năm 30, thế kỷ 20 đã làm một cuộc cách mạng trong ngành vật lý, đã thống nhất nhiều

khái niệm tưởng chừng như độc lập với nhau, để đưa vật lý của thế kỷ thứ 19 từ một mức độ **“trung bình”** của con người đến mức bao quát, gồm chứa cả những thế giới cực nhỏ của các hạt cơ bản đến những phạm vi cực đại của các thiên hà. Quan trọng nhất là nền vật lý hiện đại đã đưa thẳng con người đi đến cửa ngõ của triết học, trong đó nhiều nhà vật lý khẳng định thế giới vật chất dường như không phải là một đối tượng **“độc lập tự nó”** mà là sự cảm nhận của con người về một thực tại khác. Thế giới vật chất chỉ là dạng xuất hiện của thực tại đó trong ý thức quán chiếu của con người. Vì lẽ đó, sự phát triển của ngành vật lý trong thế kỷ 21 sẽ mang nhiều tính chất **“tâm linh”** mà sự đồng qui của nó với triết học phương Đông, nhất là với Phật giáo, đã được nhiều người thừa nhận.

Khi những đối tượng nghiên cứu thuộc phạm vi **“vô sinh”** như vật chất mà đã dẫn đến những vấn đề thuộc về vai trò của **“ý thức”** thì ta có thể dễ dàng nhận thấy ngành sinh học còn đặt những câu hỏi thiết thân hơn nữa với triết học. Sự sống do đâu mà có, con người từ đâu sinh ra và sẽ đi về đâu - đó là những câu hỏi xưa nay của nhân loại trong triết học và ngày nay bỗng nhiên trở thành then chốt trong sinh học. Sự khám phá ra bộ gen người (*Genom*) hứa hẹn một điều rất thú vị. Với *Genom*, người ta nghĩ rằng đã tìm ra được tất cả những chữ cái và sẽ đọc được cuốn sách về sự sống, được viết nên bằng những chữ cái đó. Nhiều người vội cho rằng *Genom* là nguồn gốc của sự sống cũng như các hạt cơ bản là nguồn gốc của mọi vật chất trong ngành vật lý của thế kỷ trước. Thế nhưng nếu trong ngành vật lý đã có một sự bùng nổ lớn lao rằng, hạt cơ bản xem ra cũng chỉ là dạng xuất hiện của một thực tại khác, chúng xuất hiện tùy theo cách quan sát của con người, thì trong ngành sinh vật người ta chưa biết *Genom* là nguồn gốc của mọi sự sống hay bản thân *Genom* cũng chỉ là dấu vết của một thực tại khác. Thế kỷ 21 có lẽ sẽ trả lời câu hỏi đó và nhiều nền triết học phương Đông có thể có những giải đáp quan trọng.

Một hệ quả của sự thành tựu trong ngành sinh vật hiện nay là khả năng nhân bản của con người bằng cách sử dụng gen người, cho nó tự phân chia,

không cần đến sự thụ tinh thông thường. Đó là lý do mà sự sinh sản đó được mệnh danh là **“vô tính”**. Mặc dù hiện nay người ta chỉ nhân bản các động vật như bò, trâu nhưng khả năng nhân bản con người là hầu như chắc chắn trong tương lai không xa. Câu hỏi đầu tiên và then chốt được đặt ra là, con người được nhân bản đó là **“ai”**, nó là một hay khác với con người **“bản chính”**. Người ta phải xử lý thế nào, nếu một ngày nọ có một Hitler đi dạo trên đường phố Paris?

Không phải chỉ hình ảnh Hitler mới làm ta thấy **“rùng rợn”** mà chỉ hình dung về một con người bình thường thứ hai giống như bản chính như hai giọt nước đủ gây hãi hùng trong chúng ta. Tôn Hành Giả thối sọt lông biến thành hàng ngàn con khỉ khác chỉ gây thú vị trong Tây Du Ký của Ngô Thừa Ân nhưng tốt hơn nó nên dừng tại đó. Vì lẽ đó mà nhiều nơi trên thế giới đều chống lại chuyện nhân bản con người. Thế nhưng ngoài sự sợ hãi chung chung, có hai loại tư tưởng chính trong việc phản đối. Một là, tư tưởng thần học cho rằng chỉ có Thượng Đế hay Chúa mới làm chủ được sự sống, con người không được phép giành lấy quyền sáng tạo sự sống của Chúa. Hai là, tư tưởng duy vật cho rằng, con người nhân bản là một, là đồng nhất với con người bản chính, vì tâm thức là sản phẩm của cơ thể. Có kẻ trong giới đó cho rằng cơ thể **“tiết”** ra tâm thức cũng như não tiết ra tư tưởng, như gan tiết ra mật. Vì thế tâm thức con người bản sao sẽ là một với con người bản chính. Đáng sợ thay! Vì thế mà nếu có nhân bản thì không ai sáng tạo Hitler cho mang họa mà người ta sẽ tạo ra một Einstein để mọi người được nhờ. Cũng vì nghĩ thế mà nhiều người muốn nhân bản chính mình vì **“mình”** sẽ được sống ngàn năm.

Con người nhân bản là **“ai”**? Đó là một câu hỏi không đơn giản. Người viết bài này tự tìm cách trả lời bằng cách lục lại kinh sách của thánh nhân và biết trước rằng vấn đề này có lẽ sẽ không bao giờ có một lời giải chung quyết.

- Nay A Nan, ta đã nói, có Thức mới có Danh Sắc. Nói như thế tức là: nếu Thức không lọt vào lòng mẹ, thì trong bụng người mẹ đó có Danh Sắc sinh ra chăng?

-Bạch Thế Tôn, không. (Trường Bộ Kinh, 15).

“Danh Sắc” là từ chỉ chung là hai yếu tố tâm lý và vật lý mà nếu nói chi tiết chính là ngũ uẩn. Danh Sắc là yếu tố thứ tư trong mười hai nhân duyên và do yếu tố thứ ba, Thức, sinh ra. Không có Thức thì không có Danh Sắc. Một bào thai muốn thành hình thì phải cần **“tinh cha huyết mẹ”** làm cơ sở vật chất và một Thức sẵn sàng tham dự vào đời sống tương lai.

“Cha mẹ giao hợp với nhau và người mẹ đã đến thời, nhưng nếu không có một thức sẵn sàng gia nhập thì không có thai nhi” (Trung Bộ Kinh, 38).

Như thế tinh cha huyết mẹ chỉ là cái khung vật chất để Thức có thể nương tựa. Còn Thức nào sẽ **“tham dự”** vào đó và tại sao nó tham dự là một vấn đề nằm ngoài khả năng suy luận của người bình thường. Thế thì thai nhi là **“ai”**? Ta có thể hiểu một cách sơ sài Thức đó là một nguồn năng lực có tính cá thể và có đủ **“nhân duyên”** với cha mẹ để **“đợi”** thời điểm đó mà tham gia vào và trở thành thai nhi. Điều quan trọng nhất có lẽ là giữa nghiệp lực của cha mẹ và của Thức phải có một mối quan hệ rất sâu xa vì Thức sẽ lấy máu mủ của cha mẹ làm cơ thể của mình và lớn lên trong môi trường sống do cha mẹ tạo ra.

Vì lẽ đó mà trong quan điểm của đạo Phật, việc sinh con đẻ cái là một quá trình kỳ diệu của nghiệp lực. Đó không hề là một chuyện tầm thường, càng không phải là một điều tình cờ, kết quả vô ý thức của hành động tính dục. Thai nhi không phải do cha mẹ sinh ra mà thông qua cha mẹ để đến với thế giới con người. Thai nhi không phải là một tờ giấy trắng để cha mẹ có thể vẽ lên đó những gì mình muốn mà nó đã mang kinh nghiệm và năng lực của một quá khứ vô thủy. Vì thế con cái có thể **« già giận »** hơn cha mẹ rất nhiều. Nó cần tinh huyết và sự nuôi dưỡng của cha mẹ vì giữa ba con người đó có một mối liên hệ về nghiệp mà thường cả ba đều không biết và chỉ có thánh nhân như Phật mới thấy rõ.

Trong kinh sách đạo Phật, nhất là trong **“Tứ thư Tây Tạng”** 2, ta còn tìm thấy những mô tả cảnh tượng lúc Thức bị nghiệp lực lôi kéo vào bụng mẹ

và những gì mà nó cảm nhận trong lúc Thức gia nhập vào thân thể thai nhi. Thế nhưng những điều này không phải là đối tượng của bài này. Điều cần xác nhận nơi đây là, một thai nhi chỉ thành hình khi có Thức gia nhập và máu huyết của cha mẹ chỉ là phần sắc thể của sinh vật.

Xuất phát từ điều đó, ta hãy thử xét điều gì xảy ra khi phôi người nhân bản hình thành và nếu tế bào tí hon đó phát triển thành người thật thì nó có quan hệ thế nào với con người bản chính. Như đã nói ở trên, sự hình thành thai nhi trong điều kiện bình thường vốn đã hết sức kỳ diệu và cơ chế đích thực của nó nằm ngoài khả năng tư duy của chúng ta. Vì thế dùng tư duy để tìm hiểu quá trình của sự nhân bản con người - một vấn đề hoàn toàn mới mà kinh sách chưa hề đề cập đến - lại càng là một điều bất khả. Bài này chỉ có chút hy vọng tìm hiểu vài khía cạnh thuộc về phạm vi suy luận của câu hỏi lớn này.

Trước hết có lẽ cần quan niệm rằng, động tác của nhà sinh vật khi đưa gen người vào một trứng có thể được xem là hành động **“tạo cơ sở vật chất”** cho một sinh vật. Dù đây là thành tựu to lớn của ngành sinh vật nhưng về ý nghĩa thì đây **“chỉ”** là hành động thay tinh cha huyết mẹ của thai nhi thông thường bằng một gen người có sẵn. Thế nhưng, muốn nó trở thành sinh vật - dù đó là thú vật, phôi người để trở thành các tế bào chuyên môn hay thậm chí thành một con người bản sao - thì ngoài các điều kiện môi trường của phòng thí nghiệm, nhất thiết phải có một Thức **“chịu”** tham gia. Nếu dùng từ **“nhân duyên”** để soi sáng thì **“duyên”** là các điều kiện và khả năng kỹ thuật của nhà sinh vật, còn **“nhân”** chính là một Thức sẵn sàng gia nhập. Nơi đây khả năng lý luận của chúng ta đã bị chặn đứng vì không ai biết rõ Thức tái sinh nơi đây là gì, nhưng xem ra không phải dễ tìm được một Thức như thế vì chỉ sáng tạo con cừu Dolly thôi mà người ta phải thử gần 300 lần nhân bản. Người ta cho rằng xác suất để thành hình một con người nhân bản sẽ khó hơn gấp bội lần, thai nhi sẽ sớm chết trong bụng mẹ.

Từ một góc nhìn khác, kinh sách đạo Phật cho ta biết rằng, nghiệp lực của Thức tái sinh sẽ **“lựa chọn”** cha mẹ và hoàn cảnh sống, từ đó mà chịu hay không chịu tham gia vào một **“cơ sở vật chất”**

- tức là tinh cha huyết mẹ trong trường hợp thông thường và gen người được cấy vào trứng trong trường hợp nhân bản. Mặt khác, Thức, tức là năng lực sống mang tính cá thể, vốn tràn đầy trong đại thiên thể giới, nên ở đâu cũng có sự sống xuất hiện, nơi nào có điều kiện sống là có sinh vật. Đạo Phật quan niệm mỗi cấp bậc của sự sống đều mang một Thức tương ứng: cấp vi trùng vi khuẩn cũng có Thức của nó, cũng như mỗi tế bào, mỗi mô sinh vật cũng thế, cho đến thú vật và con người, đến các loài khác mà con người không thể trông thấy. Vì thế mà sinh vật có thiên hình vạn trạng, được sinh ra trong bốn cách, loài sinh con, loài sinh trứng, loài sinh trong chỗ ẩm ướt và loài hóa sinh.

Như thế thì ta không lấy làm lạ nếu có những sinh vật sẽ phát sinh từ phép nhân bản, dù sinh vật đó là loài thú hay chỉ những tế bào có tính chuyên môn mà con người hiện đang hy vọng dùng để chữa bệnh. Và nếu ngày nào đó có cả một con người hẳn hoi sinh ra từ sự nhân bản thì ngoài cái rung mình sợ hãi ban đầu, ta cần xem đó là một con người bình thường như chúng ta. Đó là một người mà tinh cha huyết mẹ đã được thay bằng bộ gen của người bản chính và, đây là điều quan trọng nhất, đã có một Thức tái sinh tham gia vào sự sáng tạo này, cũng như một Thức đã gia nhập vào bụng mẹ lúc tượng hình thai nhi. Thế nên, người trả lời được thai nhi là **«ai»** thì sẽ trả lời được con người nhân bản là ai. Hai câu hỏi đó chỉ là một và trong chúng ta xem ra ít có người biết câu giải đáp.

Con người bản sao sẽ rất giống với con người bản chính vì cùng một bộ gen, nhưng tâm thức người đó không phải là tâm thức của con người bản chính. Nó cũng có một quá khứ xa xôi riêng biệt của nó với tất cả những năng lực và kinh nghiệm mang theo. Thế nhưng giữa nó và con người bản chính hẳn phải có một nghiệp lực vô cùng kỳ lạ vì nó sẽ giống với người đó một cách khủng khiếp, giống hơn hẳn hai trẻ sinh đôi cùng một trứng. Giữa hai con người, nơi đây ta tạm

gọi là bản sao và bản chính, phải có một mối liên hệ về nghiệp mà tư duy chúng ta không bao giờ tiếp cận nổi.

Khác với quan niệm thần học, đạo Phật không thấy có một ai nắm quyền làm chủ sự sống mà sự sống là khả năng nội tại nằm trong mỗi sinh vật. Khác với quan niệm duy vật, đạo Phật thấy Thức tái sinh là năng lực chủ động tạo tác thân người và cơ thể chỉ là phương tiện cho tâm thức nương tựa và thực hiện trách nhiệm của mình, cho dù nó thực hiện một cách có ý thức hay vô ý thức. **«Tâm dẫn đầu các pháp»** 3, dù **«pháp»** ở đây là một thai nhi hình thành trong tình trạng bình thường hay thông qua một thủ thuật của con người.

Đến đây độc giả sẽ có người sốt ruột hỏi, thế thì đạo Phật cho phép hay không cho phép thi hành phương pháp nhân bản. Bài này không dám có tham vọng trả lời một câu hỏi đạo đức như thế, nó chỉ muốn nêu lên vài khía cạnh hẳn còn sơ sài của vấn đề. Thế nhưng thông qua những suy nghĩ trên đây, một yếu tố khác hiện ra rõ nét. Đó là việc sinh con đẻ cái trong tình trạng bình thường không hề là một chuyện tầm thường. Đó là sự hiện hành của một mối nghiệp lực sâu xa, là sự sáng tạo một sinh vật với thể chất và tâm thức, một bên là của cha mẹ, một bên là của sinh vật mới, hòa quyện với nhau trong một thể Danh Sắc thiêng liêng không gì sánh được.

Nếu con người biết kính sợ trước tác động huyền diệu của nghiệp lực, biết cẩn trọng với một thai nhi được tạo hình trong điều kiện bình thường thì con người được quyền bắt tay làm những thủ thuật để sinh vật mới mẻ ra đời. Nếu con người chưa hiểu ngộ những điều đó, chưa vươn tới mức đạo lý đó, chưa biết quý trọng sự sống, dù của sinh vật bé nhỏ nhất, thì tốt hơn hãy thối lui, hãy học lại những bài học vỡ lòng về đạo đức”.



Một Chút Lan Man

BS Đỗ Hồng Ngọc

Ngẫm lại sự đời, tôi thấy hình như hầu hết chúng ta chẳng bao giờ thực sống. Lúc còn trẻ, ta mơ ước tương lai, sống cho tương lai. Nghĩ rằng phải đạt cái này cái nọ, có được cái kia cái khác mới là sống. Khi có tuổi, khi đã có được cái này cái nọ, cái kia cái khác thì ta lại sống cho quá khứ! Hừm! Nhỏ mong cho mau lớn, lớn mong cho nhỏ lại. Quả là lý thú! Tóm lại, ta chẳng biết quý những giây phút hiện tại.

Một người 60, tiếc mãi tuổi 45 của mình, thì khi 75, họ sẽ tiếc mãi tuổi 60, rồi khi 80, họ sẽ càng tiếc 75! Vậy tại sao ta không nghĩ ta đang ở cái tuổi tuyệt vời nhất của mình lại không yêu thích nó đi, sao cứ phải.... nguyên rửa, bất mãn với nó. Có phải tội nghiệp nó không? Ta đang ở cái tuổi nào thì nhất định tuổi đó phải là tuổi đẹp nhất rồi, không thể có tuổi nào đẹp hơn nữa!

Còn đối với các vị phụ nữ cũng có khi gặt gẫm mình chút đỉnh như đi giải phẫu thẩm mỹ chẳng hạn. Xóa chỗ này, bơm chỗ nọ, lóc chỗ kia. Nhưng nhức mỗi vẫn cứ nhức mỗi, loãng xương vẫn cứ loãng xương, tim mạch vẫn cứ tim mạch... Thân thể ta cứ tiến triển theo một **“lộ trình”** đã được vạch sẵn của nó, không cần hỏi han ta, không cần biết ta có **“chịu”** không! Mà hình như, càng nguyên rửa, càng bất mãn với nó, nó càng làm dữ.

Trái lại, nếu biết thương yêu nó, chiều chuộng nó một chút, biết cách cho nó ăn, cho nó nghỉ, biết cách làm cho xương nó cứng cáp, làm cho mạch máu nó thông thoáng, làm cho các khớp nó trơn tru thì nó cũng sẽ tử tế với ta hơn. Từ ngày **“thế giới phẳng”** thông qua internet, ta còn sống với đời sống ảo. Ta ngồi đây với người nhà nhưng chuyện trò với một người nào khác, cười đùa,



nhắn nhó, giận dữ, âu yếm với một người nào khác ở nơi xa. Khi bắt lại câu chuyện với mọi người bên cạnh thì nhiều khi đã lỡ nhịp!

Hiểu ra những điều tầm thường đó, tôi biết quý thời gian hơn, quý phút giây hiện tại, ở đây và bây giờ hơn. Nhờ vậy mà không có thì giờ cho già nữa! Hiện tại với tôi thì không có già, không có trẻ, không có quá khứ vị lai. Dĩ nhiên, không phải trốn chạy già mà hiểu nó, chấp nhận nó, thưởng thức nó. Khi biết **“enjoy”** nó thì quả có nhiều điều thú vị để phát hiện, để khám phá.

Từ ngày biết thương **“thân thể”** của mình hơn, tử tế với nó hơn, thì có vẻ tôi... cũng khác tôi xưa. Tôi biết cho thân thể của mình ăn khi đói, không ép nó ăn lúc đang no, không cần phải cười cười nói nói trong lúc ăn. Món gì khoái khẩu thì ăn, chay mặn gì cũng tốt. Cá khô, mắm ruốc gì cũng được, miễn là đừng nhiều muối quá!

Một người bạn tôi mắc bệnh **“ăn không được”**, **“ăn không biết ngon”** vậy mà vẫn béo phì, đi không nổi, là bởi vì các con thương ông quá, mua toàn sữa Mỹ mắc tiền cho uống! Sữa giàu năng lượng, nhiều chất béo bổ quá, làm sao còn có thể ăn ngon, làm sao không béo phì cho được?

Giá ông nghèo một chút còn hay hơn! Cá kho quẹt, rau muống mà tốt, miễn ông ăn thấy ngon, thấy sướng! Tôi cũng biết cho thân thể của mình ngủ hơn. Ngủ đầy giấc, đủ giấc. Ngủ đủ giấc là cơ hội tốt nhất cho các tế bào não phục hồi, như sạc pin vậy. Sạc không đủ mà đòi pin ngon lành sao được!

Bảy trăm năm trước, Trần Nhân Tông viết: *Cơ tắc xan hề khốn tắc miên! (Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền!)* trong bài *Cư trần lạc đạo, (ở đời mà vui đạo)!* Ông là vị vua nhà Trần sớm nhường ngôi cho con, lên tu ở núi Yên Tử, Tổ sư thiền phái Trúc Lâm. Tu hành như vậy mà khi quân Nguyên xâm lấn nước ta, ông liền xuống núi, ra tay dẹp giặc, xong, phải tu lên núi tiếp!

Mỗi người có đồng hồ sinh học của riêng mình, không ai giống ai, như vân tay vậy, cho nên không cần bắt chước, chỉ cần lắng nghe mình. Phương pháp này, phương pháp nọ của người này người kia bày vẽ chẳng qua cũng chỉ để tham khảo, nắm lấy nguyên tắc chung thôi, rồi áp dụng vào hoàn cảnh riêng cụ thể của mình, tính cách mình, sinh lý mình. Phương pháp nào có sự ép buộc cứng nhắc quá thì phải cảnh giác!

Nên nhớ rằng tới tuổi nào đó, tai ta sẽ bắt đầu kém nhạy, mắt bắt đầu kém tinh, đầu óc bắt đầu kém sắc sảo. Tai kém nhạy để bớt nghe những điều chướng tai. Mắt kém tinh để bớt thấy những điều gai mắt. Đầu óc cứ sắc sảo hoài ai chịu cho nổi! Tuy vậy, tai kém mà muốn nghe gì thì nghe

được, không thì đóng lại; mắt kém mà muốn thấy gì thì thấy được, không thì khép lại. Thế là **“căn”** hết tiếp xúc được với **“trần”**. Tự dừng không tu hành gì cả mà cũng như tu, cũng thực tập ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm!

Rồi một hôm đẹp trời nào đó ta còn có thể phát hiện mắt mình chẳng những nhìn kém mà còn thấy những ngôi sao lấp lánh, những lốm đốm hoa trên bầu trời trong xanh vờn vờn kia. Nếu không phải do một thứ bệnh mắt nào đó thì đây hẳn là hiện tượng thoái hóa của tuổi già, nói nôm na là mắt xài lâu quá, hết thời hạn bảo hành.

Cái mà người xưa gọi là **“hoa đốm hư không”** chính là nó. Tưởng hoa đốm của trời, ai dè trong mắt mình! Chính cái **“tưởng”** của ta nhiều khi làm hại ta. Biết vậy ta bớt mắt thì giờ cho những cuộc tranh tụng, bớt tiêu hao năng lượng vào những chuyện hơn thua. Dĩ nhiên có những chuyện phải ra ngô ra khoai, nhưng cái cách cũng đã khác, cái nhìn đã khác, biết tôn trọng ý kiến người khác, biết chấp nhận và nhìn lại mình.

Khi 20 tuổi người ta băn khoăn lo lắng không biết người khác nghĩ gì về mình. Đến 40 thì ai nghĩ gì mặc họ. Đến 60 mới biết chả có ai nghĩ gì về mình cả! Tóm lại, chấp nhận mình là mình và từ bi với mình một chút. Có lẽ như vậy hay hơn cho mình.



Biết Ơn Mình

BS Đỗ Hồng Ngọc

Ngay từ thuở nhỏ ta được dạy nói cảm ơn khi ai đó giúp mình. Lời cảm ơn không phải để xã giao mà thật sự biểu lộ lòng biết ơn chân thành của mình đối với người đó. Thế nhưng có lẽ chưa bao giờ ta được dạy nói cảm ơn ta vì nhiều khi ta coi chuyện cảm ơn mình là một điều gì đó lố bịch, kỳ cục, không cần thiết! Trái lại nhiều khi ta còn có khuynh hướng nói xấu mình, bất mãn với mình, thậm chí... nguyên rủa mình. Trên mười năm giữ mục Phòng mạch trên báo Mực Tím, tôi nhận được rất nhiều thư của các em ở tuổi mới lớn kêu ca về hình thể mình về nhan sắc mình và sỉ vả mình một cách không thương tiếc! Nhiều em viết **“muốn tự tử”, “muốn chết đi cho rồi”, “không còn muốn sống nữa”**... chỉ vì có vài vết mụn trứng cá hoặc tàn nhang trên gương mặt, một vài vết sẹo ở chân hoặc thấy mình không đẹp trai bằng người mẫu, không có số đo như của các hoa hậu!

Nhiều người lớn tuổi cũng vậy. Nhìn vào gương mỗi ngày thấy mình già đi với những dấu chân chim ở đuôi mắt, vết hằn ở khóe miệng, nếp nhăn nhúm ở bàn tay... đã không thể chấp nhận được mình, đã âu sầu buồn bã, có người phải vào Thẩm mỹ viện căng da mặt, bơm tay để hy vọng giữ mãi vẻ trẻ trung. Có lần trong một lớp học, tôi đề nghị các sinh viên mô tả hình ảnh người già trong gia đình thì họ đều nói đến da mồi tóc bạc, mắt mờ tai lằng, miệng móm răng rung, chậm chạp lẩm cẩm... Nhưng ai già mà không da mồi tóc bạc? Sống lâu thì phải già chứ sao!

Xây dựng hình ảnh về chính mình (*self image*) rất quan trọng, nếu đó là một hình ảnh tích cực nó sẽ giúp cho mình tự tin hơn và từ đó ảnh hưởng đến **“môi trường”** xung quanh; còn nếu là một hình ảnh tiêu cực thì sẽ rất không hay.

Có món đồ dùng nào mà xài vĩnh viễn đâu, ngay cả những máy móc tinh xảo được làm bằng những thứ kim loại tốt nhất. Gần đây thấy trên báo quảng cáo một cái tủ lạnh cũ của Thụy Sĩ rằng đã được xài đến 20 năm mà vẫn còn chạy tốt. Như vậy nhiều người trong chúng ta có thể vỗ ngực

nói rằng mình đã **“xài”** đến sáu bảy chục năm mà hãy còn ngon đó chứ! Vậy ta phải biết ơn mình nhiều hơn.

Hãy thử xem bộ xương. Cơ thể ta có trên hai trăm cái xương lớn nhỏ được ráp nối với nhau để thành một khung xương, hoạt động được là nhờ các khớp, cũng đã xài được hằng mấy chục năm trời mà chẳng phải bơm dầu trét mỡ gì cả. Vậy mà nó vẫn làm việc trơn tru, êm rơ, chỉ khi ta tích tuổi, lớn tuổi rồi nó mới bị đau nhức chút đỉnh thì cũng phải thôi! Nhiều khi chỉ vì từ nhỏ ta đã không biết chăm sóc bộ xương đã làm cho nó bị lệch lạc đi như bị vẹo cột sống ở tuổi học đường, hoặc ăn những thức ăn làm cho các chất hoạt dịch giữa các khớp bị đơ cứng lại. Ngay ở giai đoạn chấm dứt tuổi dậy thì, bộ xương đã hình thành với khối lượng xương cố định, chủ yếu là do di truyền nhưng cũng một phần do dinh dưỡng. Nếu biết quan tâm, thì ngay từ nhỏ đã phải được bồi dưỡng tốt để xương phát triển đầy đủ. Người lớn tuổi dễ bị loãng xương, dễ bị té ngã, đưa đến gãy xương, trật khớp. Nhìn một cành khô và một cành tươi thì biết. Cành tươi khó gãy vì vỏ dày, gỗ dai, nếu gãy cũng thường gãy dập; còn cành khô thì vỏ mỏng, gỗ giòn, khi gãy dễ gãy lòi. Nghiên cứu cho thấy người lớn tuổi, sau tuổi 65, rất dễ bị té ngã. Nữ dễ bị hơn nam.

Ngoài những chuyện gãy xương, trật khớp, rách cơ, đập phần mềm... còn có những biến chứng gần xa khác như viêm phổi, loét da, do phải nằm bất động trong một thời gian lâu dài. Phụ nữ sau tuổi mãn kinh tình trạng loãng xương càng gia tăng do Estrogen của buồng trứng đã giảm. Phụ nữ dễ bị té, gãy xương nhiều gấp ba lần so với nam giới. Để giảm bớt nguy cơ té ngã ở người lớn tuổi, cần quan tâm tới môi trường sống của họ. Chẳng hạn các cầu thang trong nhà sao cho dễ đi, không trơn trượt, bậc thang đều, ánh sáng đầy đủ. Tuổi già mắt kém, cảm giác về độ chênh không còn chính xác, phản xạ chậm, cơ chế điều hòa vận động giảm nên rất dễ té. Một số loại thuốc như thuốc ngủ, thuốc an thần càng làm tăng nguy cơ. Người lớn tuổi vẫn cần phải tích cực vận động – tập dưỡng sinh, đi bộ, chơi thể thao chẳng hạn – để tăng tính linh hoạt của các khớp và giúp cho cơ duy trì sự dẻo dai. Ăn uống cần tăng cường thêm Calci, Vitamin D. Người ít vận động hoặc phải nằm một chỗ, tình trạng loãng xương càng xảy ra nhanh. Thuốc lá và rượu góp phần tăng tốc. Việc sử dụng Estrogen để bù đắp phải được hướng dẫn và kiểm soát chặt chẽ bởi các bác sĩ chuyên khoa. Điều đáng để ý là một người khi lớn tuổi bị té ngã một lần thì về sau thường sợ hãi, ít dám vận động, do vậy mà sự phối hợp giữa thần kinh cơ càng kém, lại càng dễ bị té ngã những lần sau. Sự bảo bọc quá đáng của người thân trong gia đình càng làm cho người già thêm mau suy yếu.

Rồi thử xem bộ máy tuần hoàn của ta. Nếu biết rằng mỗi ngày trái tim ta đã phải co bóp cả trăm ngàn lần để đẩy một khối lượng máu khoảng 7000kg không ngừng nghỉ, kể cả lúc ta ngủ, đi vào một hệ thống mạch máu giăng mắc mà chỉ riêng hệ thống vi mạch nếu nối lại đã dài hàng trăm ngàn cây số (*hơn gấp đôi chu vi tri đất*) để nuôi cơ thể, ta mới thấy sức hoạt động của bộ máy tuần hoàn tuyệt vời đến thế nào! Có cái máy bơm nào làm việc liên tục với khối lượng như vậy hằng bảy tám chục năm trời mà không phải thay pin, không phải chùi rửa gì cả? Vậy mà chẳng những ta không nhớ, không biết ơn nó, nhiều khi ta còn hành hạ nó, đầu độc nó, buộc nó nhảy tung lên với những chất như rượu, trà, cà phê, thuốc lá... Chất nicotine trong thuốc lá chẳng hạn, chẳng những buộc nó phải làm việc nhanh lên mà còn

lại co thắt các mạch máu nuôi dưỡng nó, làm cho nó bị thiếu dưỡng khí. Ta lại còn đầu độc tinh thần nó bằng cách luôn rên rỉ **“Một trái tim khô, một trái tim mùa đông”** hay hắt hủi nó: **“ngày rời Paris anh đã để quên con tim”**... Thật ra một trái tim bình thường làm việc âm thầm bền bỉ đến nỗi ta tưởng như không có nó. Lúc nó lên tiếng **“nhắc nhở”** thì đã rắc rối rồi! Cho nên có một trái tim lành mạnh thật hạnh phúc mà nhiều khi ta không biết!

Còn mạch máu của ta cũng giống như những ống nước vậy. Khi ống nước còn mới thì nó dẻo dai, co giãn dễ dàng, không có chuyện gì xảy ra, còn ống nước đã cũ thì khô cứng lại, độ thun giãn kém đi. Ở người cao tuổi, các mạch máu cũng dễ cứng hơn nên huyết áp dễ bị tăng cao. Huyết áp cao quá có thể gây ra những tai biến. Tăng huyết áp phải được theo dõi chữa trị đến nơi đến chốn. Ngoài ra nếu trong máu có nhiều chất mỡ (*thường gọi “máu lợn mơn”*) thì các chất này sẽ đóng cứng trong lòng mạch làm cho đường kính nhỏ lại gây tắc nghẽn mạch. Bệnh tiểu đường càng làm gia tăng tình trạng tắc nghẽn này và do vậy mà các chuyên gia về **“Già học”** đều khuyên ta bớt ăn đường, bớt uống rượu, bớt ăn muối, bớt ăn mỡ, không hút thuốc

Rồi thử xem buồng phổi của ta. Đó là nơi ta trao đổi không khí để sống. Người ta có thể nhịn đói vài ba tuần, nhịn khát mười ngày nhưng không thể nhịn thở quá năm phút. Thiếu oxy (*dưỡng khí*) chừng năm phút thì các tế bào não sẽ bị hủy hoại, không phục hồi được nữa. Có lẽ vì không khí không phải mất tiền mua nên ta thường coi như không hề có nó. Ta vẫn thở mỗi phút giây mà không nhận thấy không khí là cần! Có một buồng phổi hoạt động tốt ta chẳng hề quan tâm, thậm chí chẳng hề biết đến nó, cho đến lúc nó khò khè cò củ thì lúc đó ta mới thật sự hốt hoảng. Một vị thiền sư ghi câu này lên vách: **“Việc phải làm hôm nay: thở vào, thở ra, thở vào...”**. Có vẻ thật tức cười và có vẻ như đó là chuyện của thiền sư. Còn ta, ta có trăm công ngàn việc để làm có đâu chỉ thở vào thở ra như vậy. Nhưng thử nghĩ xem, nếu ta ghi một câu ngược lại: **“Việc phải làm hôm nay: không thở vào, không thở ra, không thở vào...”** thì chuyện gì sẽ xảy ra! Cho nên nghĩ cho cùng thở là một điều quan trọng. Nhiều người trong chúng ta

coi chuyện thở nhẹ như... lông hồng. Nói chung chúng ta thường không biết thở, không thêm thở, nhất là những lúc làm việc hăng say gần như quên thở hoặc những lúc có những cảm xúc mạnh như lo lắng, giận dữ ta cũng thường quên thở, nín thở. Thở là một phản xạ tự động nhưng ta lại có thể kiểm soát được hơi thở, nhịp thở, khác hẳn với các cơ chế tự động khác như của quả tim, mạch máu, dạ dày, gan ruột... hoạt động hoàn toàn ngoài ý muốn của ta. Cho nên ta có thể luyện thở được. Buồng phổi của ta có khoảng 300 triệu phế nang tức là túi phổi nhỏ, là nơi tiếp xúc trao đổi không khí giữa phổi với hệ thống mao mạch chuyển O₂ vào máu và đưa CO₂ cùng những khí độc khác ra khỏi cơ thể. Trải rộng các phế nang ra, ta có một diện tích rộng hơn 80m², lớn như một phòng học. Mỗi khi ta hít phải không khí ô nhiễm, bụi khói, vi khuẩn, thì lớp không khí ô nhiễm đó sẽ tràn ngập lên toàn bộ diện tích của phế nang. Khi còn là một thai nhi trong bụng mẹ thì buồng phổi ta xẹp lép – trong bụng mẹ ta không cần thở bằng phổi – nhưng ngay khi được sinh ra thì tiếng **“khóc chào đời”** chính là phản xạ để không khí tuôn vào hai lá phổi làm nở bung các phế nang ra giúp ta hình thành hoạt động hô hấp, thiết yếu cho sự sống. Thử tưởng tượng người lính nhảy dù tung mình ra khỏi phi cơ mà cánh dù không bung ra được thì chuyện gì sẽ xảy ra. Khi còn là những lá phổi thì phổi và da có cùng nguồn gốc, do vậy mà sau này khi gặp lạnh tự nhiên ta sinh ra ho hen, đặc biệt người cao tuổi dễ bị viêm phổi do lạnh. Hệ thống hô hấp không chỉ có phổi mà còn có mũi, họng, thanh quản, khí quản cùng các cơ hô hấp mà cơ hoành là cơ trọng yếu nhất. Ở mũi chúng ta chẳng hạn có một hệ thống mao mạch dày đặc để sưởi không khí, làm cho không khí ấm lại trước khi vào phổi. Gặp lạnh, ta sẽ bị ách xì, sổ mũi, nghẹt mũi vì các mao mạch trương nở. Dùng thuốc nhỏ mũi có chất co mạch, teo mạch thì sẽ dễ thở trong chốc lát sau đó còn khó thở hơn và lâu dần sẽ bị lệ thuộc vào thuốc. Ta thường thấy có những người lúc đang đi trên đường hoặc đang hội họp, làm việc, bỗng ngưng mắt nhìn trời như tìm vầng thơ, thực ra là đang nhỏ vài giọt thuốc vào mũi hoặc hít hít một cái ống thuốc giúp thông mũi. Không phải vô cớ mà người lớn tuổi thường khoác một chiếc khăn quàng cổ khi ra đường vì khi gặp lạnh chiếc khăn quàng sẽ giúp làm ấm mũi.

Những người cao tuổi còn khỏe mạnh, sáng suốt, làm việc không biết mệt là những người biết thở. Họ có những phương pháp **“bí truyền”** thường được gọi là dưỡng sinh, khí công. Có khi ta còn đọc được những câu có vẻ huyền bí như **“đưa hơi xuống huyết đan điền...”**. Thực ra không có gì là bí hiểm cả mà hoàn toàn có cơ sở sinh học. Ta biết cơ hoành là cơ hô hấp chính nằm vắt ngang giữa bụng và ngực, **“phụ trách”** 80% khối lượng hoạt động hô hấp. Cơ hoành di chuyển lên xuống như một cái piston trong lồng ngực làm cho buồng phổi nở rộng hoặc thu hẹp thể tích. Mỗi khi cơ hoành di chuyển 1 cm thì thể tích lồng ngực sẽ tăng giảm 250 ml không khí. Mà cơ hoành có thể di chuyển từ 1cm đến 7cm, do đó một người biết sử dụng cơ hoành để thở thì có thể làm tăng khối lượng không khí vào ra từ 1 đến 1,5 lít không khí so với người khác. Do vậy khi ta hít sâu thì cơ hoành bị đẩy xuống đến tận dưới rún, nơi được gọi là huyết đan điền. Như vậy **“đưa hơi xuống huyết đan điền”** thực chất là hít sâu đẩy cơ hoành lên xuống mạnh hơn, cơ hoành di chuyển rộng hơn, nhờ đó sự thông khí sẽ tốt hơn. Các nhà chuyên môn tính toán nếu ta thở chậm và sâu bằng cơ hoành thì lượng không khí vào phổi sẽ tăng gấp đôi khi ta thở nhanh mà cạn. Càng lớn tuổi cơ hoành càng làm biếng, nên người lớn tuổi cần luyện thở, tập dưỡng sinh, thì cơ hoành mới sẽ làm việc tốt hơn.

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) thường gặp ở người lớn tuổi, làm cho họ dễ mệt mỏi, hụt hơi, cũng như bệnh giãn phế quản làm cho họ khạc rất nhiều mỗi sáng. Ngày càng có nhiều người bị ung thư phổi do hút thuốc lá. Nhiều người già bị lao là nguồn lây bệnh trong gia đình mà không biết, nên cần phải có sự kiểm tra thường xuyên hai buồng phổi của mình. Người lớn tuổi thường thích đi dạo dưới bóng cây, thích trồng hoa kiểng, thích ở một nơi thông thoáng là bởi vì ở đó có nhiều dưỡng khí hơn. Ban ngày, cây xanh nhả ra dưỡng khí, nên đi dạo dưới bóng cây ta được hít thở không khí trong lành, cảm giác nhẹ nhàng, sáng khoái. Cây xanh là người bạn thiết của mỗi chúng ta. Giữ môi trường trong sạch, không ô nhiễm, tạo nhiều cây xanh bóng mát, gần gũi với thiên nhiên, tập thở đúng phương pháp, tránh thuốc lá... là những cách tốt nhất để biết ơn buồng phổi của ta vậy.

Thở Để Nhìn Thấy Chính Mình

Thích Đạt Ma Phổ Giác

Dưỡng khí là cái tối cần thiết cho cơ thể con người, nếu thở ra mà không thở vào coi như mạng sống chấm dứt. Không ăn uống con người có thể sống được vài tuần, nếu thiếu dưỡng khí chỉ trong 5 phút con người sẽ chết ngay. Dưỡng khí rất cần thiết cho nhu cầu cuộc sống con người nhưng chúng ta thường ít lưu ý đến và cũng không biết cách hít thở để có lượng dưỡng khí đầy đủ giúp cơ thể khỏe khoắn, lành mạnh.

Chính vì thế, trong đạo Phật nguyên thủy Phật dạy Pháp quán hơi thở là một trong những Pháp đầu tiên để chúng ta tu. Đó là ý thức trở lại sự cần thiết của dưỡng khí đối với sức khỏe trong thân thể con người.

Tập hít thở đúng đắn là hít thở dài và sâu, hít vô thở ra đều bằng mũi. Đây là lý do giải thích nguyên nhân của nhiều thứ bệnh bởi lượng dưỡng khí cần thiết cho não bộ, phổi và các cơ phận khác quá ít. Tình trạng thiếu dưỡng khí lâu ngày khiến cho các cơ phận suy yếu, hoạt động không bình thường và dễ lâm bệnh. Thiếu dưỡng khí là một trong những nguyên nhân gây ra nhiều tật bệnh, trong đó có bệnh nhức đầu và mệt mỏi.

Bản thân chúng tôi là một bằng chứng thiết thực, khi mới vào Thiền Viện chúng tôi chỉ chú trọng tu tâm chứ không quan trọng tu thân, do đó bị rất nhiều bệnh. Trong vài năm gần đây tôi mới nhận ra sai lầm đó và áp dụng quán hơi thở trong đi-đứng-nằm-ngồi nên sức khỏe ngày càng được tốt hơn.

Điều đầu tiên chúng ta cần làm nếu ở nhà lâu là mỗi ngày nên lên xuống cầu thang nhiều lần để máu huyết lưu thông, nhịp tim đập mạnh và nhanh hơn bắt buộc chúng ta hít vào nhiều dưỡng khí và thải ra nhiều khí độc hại.



Mỗi ngày ta nên đi bộ bước nhanh hay lạy Phật-Bồ tát sám hối tối thiểu khoảng 30 phút hoặc hơn nữa càng tốt. Quan trọng hơn hết ta phải tập cách hít-thở bằng mũi chậm, dài và sâu, thực hiện nhẹ nhàng như nước chảy. Hít vô tới đâu ta biết tới đó và thở ra cũng như vậy. Đầu óc hoàn toàn trống rỗng, không toan tính, suy nghĩ gì cả. Càng tập lâu hơi thở càng dài, chúng ta càng hít vào nhiều dưỡng khí cho cơ thể thì càng thải ra nhiều khí độc hại.

Chính nhịp thở chậm, dài và sâu; đầu óc trống rỗng, thanh thản sẽ làm các bộ phận trong cơ thể được mạnh khỏe vì nhận được dưỡng khí bồi bổ dồi dào và thải hết khí độc cặn bã ra ngoài. Để thở như trên chúng ta có thể ngồi trên ghế hay nằm trên giường hoặc bất cứ đâu, miễn là trong tư thế hết sức tự nhiên, thả lỏng toàn thân thoải mái.

Tư thế ngồi thở này là một trong các cách thức nghỉ ngơi và lấy lại sức lực rất công hiệu, có thể áp dụng tại khắp mọi nơi và trong mọi lúc. Chỉ cần vài phút là chúng ta có thể phục hồi sinh lực cho tâm trí và cơ thể. Toàn thân trong tư thế hoàn toàn thư giãn và đầu óc không nghĩ tưởng lằng xằng là hai yếu tố rất quan trọng.

Chỉ cần chúng ta nhiếp tâm vào hơi thở, thở vô biết mình thở vô, thở ra biết mình thở ra. Ta cần chú ý phải thở chậm, dài và sâu trong tư thế hoàn toàn nghỉ ngơi và an ổn, nhẹ nhàng. Khi đã tập quen và thường xuyên hơi thở của ta sẽ dài và sâu, lượng dưỡng khí hít vào sẽ nhiều hơn và lượng khí độc được thải ra cũng nhiều hơn.

Tư thế nằm thở cũng y như vậy, đây là một dạng Thiền định hết sức đơn giản, dễ dàng mà tất cả mọi người đều có thể thực hiện. Điều quan trọng nhất là lắng tâm vào hơi thở để tạo sự thoải mái cho chính mình, ngay tức thì đầu óc sẽ hoàn toàn thanh thản, nhẹ nhàng.

Phương pháp hành Thiền bằng cách hít thở chậm, dài và sâu này rất hữu hiệu trên toàn tâm trí và cơ thể con người vì cung cấp dồi dào dưỡng khí và đồng thời thải hết thán khí cặn bã ra ngoài. Nó giúp chúng ta phục hồi sức lực; thân khỏe, tâm an và định tĩnh, sáng suốt; tái lập thể quân bình cho bộ máy hô hấp, tuần hoàn; trấn an tinh thần, giúp bình tĩnh và không lo lắng, sợ hãi; có thể chữa bệnh tim, nóng nảy, âu lo, huyết áp cao, khó thở, mất ngủ, nhức đầu, khó tiêu, mệt mỏi...

Đặc biệt, nếu chúng ta thực hiện hít thở dài và sâu mỗi ngày đều đặn khoảng 15-60 phút mỗi sáng và mỗi tối thì dần dần thân khỏe, tâm an ổn, nhẹ nhàng.

Hơi thở là nhịp cầu nối kết thân và tâm, là một quá trình sống tự nhiên của cơ thể hoạt động liên tục cho đến khi mạng sống chấm dứt. Dù chúng ta không quan tâm đến hơi thở nhưng hơi thở vẫn luôn hiện hữu. Cuộc sống thế gian với bộn bề công việc làm cho chúng ta ít để ý đến những việc bình thường và gần gũi nhất. Ta chỉ thường nhận biết hơi thở khi nó bị trục trặc, giống như khi chúng ta lên cơn suyễn hoặc lúc bị cơn đau tim đột ngột khiến cho mình khó thở.

Phương pháp quán niệm hơi thở giúp chúng ta dễ dàng nhiếp tâm mà đi vào Thiền định. Cách thức quán niệm hơi thở rất đơn giản, chúng ta không cần cố gắng làm cho hơi thở dài hơn hay điều khiển nó theo một phương thức nào.

Ta chỉ đơn giản là ngồi yên theo dõi hơi thở ra vào một cách bình thường, thở vô ta biết mình thở vô, thở ra ta biết mình thở ra. Quán sát hơi thở không cần trình độ chuyên môn, không cần học thức uyên bác, không cần sự thông minh mà chỉ cần nhận biết hơi thở ra vào của chính mình.

Khi quán sát hơi thở chúng ta thấy thiếu sự hấp dẫn hoặc lồi cuồn như khi nghe nhạc hay xem phim, do vậy ta có thể trở nên chán ngán mà không thích rồi bỏ cuộc nửa chừng. Nhịp điệu của hơi thở bình thường rất đơn giản và không có sức thu hút. Hơi thở rất yên tĩnh, nhẹ nhàng nên ít ai để ý tới.

Với cách quán niệm hơi thở chúng ta không cần phải thích hay không thích, chỉ cần chú tâm để biết rõ từng hơi thở ra vào, khi thở vô biết mình thở vô, khi thở ra biết mình thở ra. Hơi thở nhẹ nhàng sẽ làm tâm ta yên lắng, đưa chúng ta về với sự tĩnh lặng và cảm nhận được niềm vui an ổn, nhẹ nhàng.

Khi mới bắt đầu quán hơi thở tâm thức của ta hay đi lang thang vào nhà người này, người nọ. Một khi chúng ta nhận biết mình đang dính mắc vào buồn thương, giận ghét làm mất tỉnh giác thì ta chỉ cần trở về nhìn lại hơi thở một cách nhẹ nhàng.

Ta phải kiên trì, bền chí, kiên nhẫn và dứt khoát, luôn luôn quyết tâm chỉ biết mỗi hơi thở mà thôi. Mới đầu tâm thức của ta không quen bị kiềm chế nhưng dần hồi nó sẽ quen, chú tâm một chỗ thì việc gì cũng xong. Tâm ta xưa nay quen chạy rong như con trâu hoang hay ăn lúa mạ của người, nay ta chỉ cần xỏ mũi nó dẫn đi, tuy nó nổi giận ghì kéo lại nhưng cuối cùng cũng sẽ ngoan theo ta.

Chúng ta quán sát hơi thở để tâm thức quay trở về với thực tại, cũng giống như người mẹ dạy dỗ con mình. Một đứa trẻ hay chạy nhảy rong chơi nếu người mẹ nổi giận sẽ đánh nó, đứa trẻ sẽ sợ hãi và có thể trở nên lì lợm. Một người mẹ khéo léo sẽ không như vậy mà luôn xem chừng đứa trẻ và để ý đến nó, nếu nó đi lang thang bà sẽ đưa nó trở về bên mình.

Quan sát hơi thở tuy không có gì thú vị nhưng vì chúng ta thiếu kiên nhẫn, muốn làm cái gì cũng được nhanh lẹ nên dễ chán nản. Nhiều người rất sợ khi người khác biết các tật xấu của mình, nhất là những người có quyền chức.

Những ai có thiện chí đóng góp và tu hành sẽ thường thấy lỗi của mình mà tìm cách chuyển hóa, điều phục chúng. Vì sĩ diện nên ta hay ém nhẹm các thói hư tật xấu và hay khoe khoang những cái tốt. Chúng ta cần phải mạnh mẽ trong việc chống lại các thói quen xấu như si mê, tham ái, sân giận và các thứ vọng tưởng khác.

Phương cách tốt nhất giúp ta tỉnh giác khi hành Thiền là ta biết giữ hơi thở trong tâm. Chúng ta có thể kiềm chế không cho nó phát khởi khi ta có đề mục Thiền quán làm chỗ nương trú trong tâm. Chỗ nương trú bên ngoài của tâm là thân, gồm các yếu tố vật chất. Quay về với thực tại chính mình cũng là chỗ nương trú bên trong của tâm, điều này giúp tâm không chạy lang thang theo suy nghĩ này, vọng tưởng nọ.

Chúng ta đừng để tâm chạy theo những mối ưu tư của nó giống như những người bình thường chưa biết quán sát hơi thở là gì. Một khi

ta đã có chỗ an trú để giữ con khi tâm thức thì nó ngày càng bớt ngang ngạnh và từ từ bớt rong ruổi chạy tìm.

Bây giờ ta nói đến phương cách thực hành Thiền quán hơi thở. Các Kinh sách dạy rằng, thở vô mình biết thở vô, thở ra mình biết thở ra, thở vô dài và sâu, thở ra dài và nhẹ nhàng. Đó là những bước khởi đầu trong việc thực hành quán hơi thở.

Khi thực tập một thời gian và bắt đầu có sức định tĩnh ta không còn chú tâm đến độ dài-sâu-ngắn của hơi thở nữa mà chuyển sang bước kế tiếp. Chúng ta sẽ tập trung ý thức để nhìn hơi thở ngay nơi lỗ mũi của mình và tiếp tục làm như thế cho đến khi tâm lắng dịu, trong sáng, nhẹ nhàng.

Khi tâm đã yên lắng chúng ta sẽ tập trung vào sự tĩnh lặng của tâm, đơn giản là ta trụ nơi tâm thanh tịnh nhưng quán sát nó với mỗi hơi thở vào ra như các bước sau:

Tâm: Tập trung ý thức chú tâm vào hơi thở, theo dõi hơi thở vô ra hoặc trụ hơi thở tại mũi hay môi trên. Nếu cảm thấy khó chịu hay căng thẳng quá, chúng ta có thể chuyển sự chú tâm vào vùng dưới rốn nơi huyết đàn điền. Sự chú tâm và theo dõi trong lúc ngồi Thiền phải đầy đủ ba yếu tố ý thức, chú tâm và tỉnh giác.

Hơi thở: Chúng ta cứ để hơi thở vô ra tự nhiên, không cố làm cho hơi thở dài thêm hay ngắn lại. Thở đều đặn, nhẹ nhàng một cách tự nhiên và chỉ cần theo dõi hơi thở vô ra là đối tượng duy nhất trong suốt thời gian hành Thiền. Tỉnh thoảng, nếu nghĩ đến chuyện khác chúng ta chỉ kiên trì, bền chí quay lại theo dõi hơi thở ra vô mà thôi.

Khi bắt đầu Thiền quán sát hơi thở, việc đầu tiên chúng ta cần nhớ là phải ngồi giữ lưng cho thẳng và giữ mình trong tỉnh giác, thở vô ta biết mình đang thở vô, thở ra ta biết mình đang thở ra. Hãy giữ hơi thở êm ái, nhẹ nhàng; đừng gồng tay chân hay bất cứ cơ khớp nào; giữ thân ở tư thế phù hợp với hơi thở.

Chúng ta chỉ làm một việc duy nhất là chỉ đơn thuần theo dõi và nhận biết hơi thở rõ ràng, thở vô mình biết mình đang thở vô, thở ra mình biết mình đang thở ra. Hơi thở dài hay ngắn là tùy theo khả năng của mỗi người.

Chúng ta phải biết rõ sự vận hành của từng hơi thở một cách cụ thể để giữ tâm tĩnh giác, không suy nghĩ lung tung bởi các tạp niệm buồn thương, giận ghét và cuối cùng đạt đến sự định đĩnh. Khi tâm trở nên yên tĩnh, trong sáng và hơi thở trở nên nhẹ nhàng ta sẽ cảm giác toàn thân được tịnh lạc.



Xuân Trên Xứ Phật

*Xuân trên xứ Phật không Mai nở
Đâu biết mùa xuân nữa lại về !
Sáng nay.. ngồi đếm từng hơi thở
Nghe lòng gòn gợn.. chút xuân quê.
Thoảng đã 10 năm trên đất Phật
Nào thấy mai, đào khoe sắc xuân!
Mùa đông buốt lạnh còn say giấc
Nên ngỡ ngày xuân vẫn mịt mù.
Khuya 30 Tết không nghe pháo
Nửa đêm đồng vọng tiếng chuông chùa.
Ngoài kia làng mạc mờ hư ảo
Ôi đời... chìm đắm mãi trong mơ !...
_Thuở còn thơ đợi chờ xuân đến
Bấm đốt bàn tay tính mỗi ngày...
Nay quá nửa đời, thôi ngóng đợi.
Mà từng xuân đến vội, không hay!
Dòng đời vẫn mịt mại trôi mãi
Xưa buổi xuân thì đi rất xa .
Đưa tay nủ áo thời gian lại
Quay mặt, người ơi... một tuổi già!
Xuân về, xuân cứ khoe hoa thắm
Cửa thiền yên lặng ngắm xuân sang.
Hương xuân nhân loại hồn say đắm
Nên nẻo hoàn nguyên bước lỡ làng ...
Đầu năm, pha một chung trà nhạt
Đốt nén trầm hương cúng Phật đà.
Dâng chút ‘‘lòng thành ‘‘ tuy ‘‘lẽ bạc ‘‘
Cùng Người, con tiễn một năm qua.
Dẫu biết Xuân về trong cõi mộng
Vẫn nguyện đời an lạc, thái bình...
Vén rèm Xuân thấy đời hư vọng
Quay về Tỉnh Thức, dứt phiêu linh.
Bodhgaya- India.*

Nhu Nhiên - Thích Tánh Tuệ

Chúng Tôi Mọc Rể Và Yêu Thương

Lệ Hoa Wilson

Tác giả đã nhận giải đặc biệt Viết Về Nước Mỹ 2011. Bà là một Phật tử, pháp danh Tâm Tinh Cần, nhũ danh Quách Thị Lệ Hoa, sinh năm 1940 tại Cần Thơ. Hai bài viết đầu tiên của bà là tự sự của một phụ nữ Việt thời chiến, kết hôn với một chàng hải quân Hoa Kỳ. Cưới nhau: 1972. Tới Mỹ năm 1975. Từ 1985, hai vợ chồng mở v/p Di Trú và Thuế Vụ tại Long Beach. Bài viết mới nhất là một hồi ức về mảnh đất tạm dung và quê hương yêu dấu. Tựa đề được đặt lại theo nội dung bài viết.

1. Việt Nam

Chúng tôi gặp nhau và thành hôn năm tôi 30 tuổi, đã một lần ly dị và có hai đứa con. Ông xã thì cũng 30 tuổi và còn là trai tơ. Khi bà chị biết chúng tôi muốn làm đám cưới, bà nói thẳng thắn: ***“em ơi, một khi lấy Mỹ thì sẽ bị người ta cười chê thú đầu, vậy sao không lựa một thằng tóc vàng, mắt xanh, cao lớn, đẹp trai để bù lại mà lại đi lấy một thằng tóc đen, mắt nâu, hơi lùn nữa, vậy được cái gì?”***

Tôi nhìn người chị, buồn bã nói: ***“Chị Hai ơi, em đã có hai đứa con rồi. Thật khó khăn khi em phải vừa kiếm chồng cho em vừa kiếm cha cho hai đứa nhỏ. Ảnh thương em và đối với hai đứa nó thật tốt. Mấy người khác chỉ thương em mà thôi, không cần hai đứa nhỏ!”***

Và quả nhiên Trời Phật cũng thương cho những nỗi bất hạnh mà tôi đã nếm trải trong đời nên đã cho tôi không những một người chồng mà còn là một người cha và là một người ơn nữa.

Vùng I chiến thuật lấy Đà Nẵng (nơi tôi và ông xã gặp nhau) làm thủ phủ nên có rất nhiều bộ chỉ huy trong đó có nhà thương của hải quân Mỹ là trung tâm y tế cho tất cả binh sĩ Mỹ trong vùng. Qua khỏi ngã tư Mỹ Khê, quẹo mặt để đi vào núi Non Nước, nằm về phía tây mặt là nhà thương. Tôi

đoán nó chiếm trọn ít nhứt là năm mẫu đất với các trung tâm y tế mổ xẻ, chữa trị đủ loại, nhà ở cho binh sĩ và dĩ nhiên là một nhà xác!

Trước mặt nhà thương là một bãi đáp trực thăng để tải các thương binh, các chiến sĩ tử trận từ các chiến trường vùng I. Mỗi lần trực thăng đáp xuống thì con đường xe chạy được các quân cảnh Mỹ chặn lại, từng chiếc cáng được vội vã khiêng ra chạy thẳng vào cổng chánh, có người sẽ tỉnh lại với một cái chân nằm đâu đó trong lá rừng rậm rạp, có người sẽ được trở về quê hương dưới lá cờ phủ kín, có người sẽ ngậm ngùi từ biệt những giấc mơ vì cánh tay đã mất, gương mặt đã bị tàn phá, linh hồn đã bị tổn thương...

Vì ông xã thuộc binh chủng hải quân và đóng quân trong nhà thương nên tôi đã có biết bao lần phải ngừng xe, tắt máy, ngồi nhìn những bước chân vội vã, những gương mặt chịu đựng, những ánh mắt buồn hiu của những người tải thương. Mỗi khi có một cái cáng phủ cờ Việt Nam hay Mỹ thì những người Mỹ xuống xe đứng nghiêm chỉnh đưa tay chào vĩnh biệt. Tôi ít khi thấy thương binh Việt Nam, có thể vì họ được chuyển tới một trung tâm y tế khác. Chỉ có một lần tôi thấy một cái cáng được khiêng ra khỏi cửa trực thăng, lá cờ Việt Nam phủ kín. Tôi không thấy mặt cũng như binh chủng của tử sĩ nhưng một người đàn bà đầu tóc rũ rượi, cánh tay quấn băng treo vào vai còn đầm

máu đang lão đảo nhảy ra khỏi cửa trực thăng. Tóc chị trước kia chắc được cột lại bằng dây thun, nay chỉ còn một vài lọn lông leo trên đỉnh đầu còn bao nhiêu thì thả dài rối rắm xung quanh mặt.

Bạn ơi, hình ảnh đau thương nhứt không phải là cái cẳng có người chết nằm phủ kín lá cờ vàng chói, không phải dòng nước mắt đầm đìa trên mặt người sống sót mà là một miếng băng vải mỏng dùng để quấn vết thương. Nó bị dơ vì đất và máu. Nó chỉ dài bằng một chiếc khăn mùi xoa. Nhưng nó lại được người vợ trân trọng để ngang lên trán, dùng một cọng lát dừa cột vòng lại sau đầu. Mảnh khăn tang được vội vã quấn tạm thời nhưng sự ly biệt thì chắc chắn ngàn trùng xa cách. Người thiếu phụ Việt Nam đang để tang cho người chồng chiến sĩ đã hy sinh vì tổ quốc!

Tôi không ra khỏi xe chào vĩnh biệt người chiến binh nhưng gục mặt vào tay lái nước mắt tuôn rơi khóc thương cho những đứa trẻ đang quần quanh trong thôn xóm chờ cha trở lại. Tôi tưởng tượng tới lúc gia đình nghe tiếng chuông reo, mở cửa ra và thấy một người binh sĩ đứng trước mặt với cái nón cầm trên tay. Người mẹ ở ngàn dặm xa kia có ngã xuống vì trái tim tan nát?... Một cái gì đó nhen nhúm trong tâm hồn tôi. Chiến tranh tiếp diễn cho tới một lúc nào đó thì hòa ước được ký, quân đội Mỹ rút lui.

Anh nấn ná xin ở lại Việt Nam và là nhóm binh sĩ cuối cùng ra khỏi phi trường Tân Sơn Nhất vào đầu năm 73. Tháng sáu 73, tôi sanh đứa con trai đầu lòng của anh. Tháng Chín năm 74 tôi qua Mỹ thăm anh tiện thể thăm dò chuyện xuất nhập cảnh. Chúng tôi dự định chờ anh ra khỏi quân đội và sẽ về sinh sống tại VN. Điều kiện để tôi nói **“I do”** là chúng tôi phải ở Việt Nam và sẽ có bảy đứa con. Tôi nào biết trời cao đất rộng là gì, chỉ biết rằng tôi rất ham con và bảy đứa là một con số chấp nhận của gia đình VN, đâu nghĩ rằng đối với người Mỹ hai đứa là lý tưởng, ba đứa là chau mày, bốn đứa là nổi điên, năm đứa là tan nát, sáu đứa là thảm họa mà bảy đứa là... rồi đời!

Thời cuộc thay đổi, đến tháng Ba năm 75 thì tôi quay về Việt Nam để đón các con. Lúc đó tôi đang có thai đứa thứ hai được bảy tháng. Khi còn bên

Mỹ, qua tin tức trên báo và tin rỉ ra trong quân đội thì chúng tôi biết chắc là Saigon sẽ mất, nhưng khi về Việt Nam thì Saigon vẫn vui vẻ, vẫn bình yên. Rạp chiếu bóng vẫn hát, tiệm ăn vẫn mở cửa, đám cưới vẫn tiến hành, tình yêu vẫn nở hoa... Tôi thầm căn nhắc báo chí Mỹ thật là dỏm, toàn là đưa tin vịt không hà.

Nhưng với ngày qua, mọi việc có vẻ tệ hơn. Nhóm người quen bán hột xoàn với mẹ con tôi cùng nhau an ủi rằng **“bà Mỹ”** còn ở đây chưa chạy thì lo gì. Ông xã tôi kêu điện thoại ngày một hối thúc tôi ra đi. Tôi trả lời là má tôi không cho đi, sợ về Mỹ sanh rồi lấy ai săn sóc, làm sao có củi lửa để hơ, có lá xông để tắm, có nghề vàng để thoa mặt v.v.. Sanh xong rồi tôi sẽ qua. Một tuần sau tôi mất liên lạc với anh.

Ngày 20 tháng tư 75 một trung sĩ VN lái xe jeep đến nhà tôi, gõ cửa: **“Xin lỗi đây có phải là nhà của bà Lê Thị Hoa không?”**

Tôi trả lời:

“Trung sĩ ơi, ở đây không có bà Lê Thị Hoa chắc trung sĩ muốn kiếm bà Lê Hoa phải không?”

Viên trung sĩ vội nói:

“Tôi cũng không biết chắc. Tôi làm việc cho ban an ninh phi trường và được lệnh tới đây chờ cái bà có chồng Mỹ lên gặp đại tá Mỹ phụ tá tùy viên quân sự...”

Tôi cầm lấy giấy và thấy tên tôi. Tôi vội dẫn theo hai đứa con nhỏ nhất lên phi trường TSN. Khi vào văn phòng, vị đại tá cho tôi biết là ông xã đã liên lạc với cơ quan của ông và nhờ họ giúp tôi và các con phương tiện để rời Việt Nam.

Vị đại tá nhìn xấp tài liệu nói: **“Chồng bà yêu cầu toà đại sứ giúp đỡ bà và ba đứa con di tản khỏi VN lập tức. Xin bà hãy để hai đứa trẻ này lại đây cho cô thư ký tôi trông chừng, còn bà thì theo xe trở lại nhà và dẫn đứa thứ ba tới đây, chúng tôi sẽ làm giấy tờ và gia đình bà sẽ ra đi nội trong ngày nay”**.

Tôi ngần ngại nhìn vị đại tá ngồi nghiêm chỉnh trước mặt: ***"Ngài đại tá, ngài có nói chơi không? Tôi sanh ra, lớn lên, sống ba mươi lăm năm tại non nước này giữa cha mẹ, thân nhân, bạn bè... và bây giờ ngài cho tôi hai tiếng đồng hồ để từ bỏ tất cả... xin ngài hãy nói là ngài nói chơi, chuyện này không có thật.."***

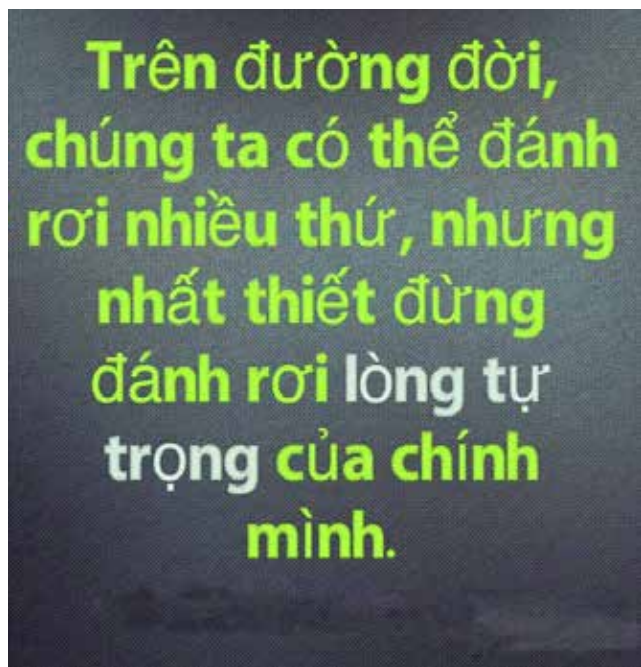
Nước mắt tôi ứa ra và chắc là tôi có vẻ bi thương của một con thú sắp chết nên vị đại tá rộng lượng nhìn tôi: ***"Tôi biết tình cảm của bà. Thôi bà hãy dẫn con về và ngày mai trở lại. Ngày mai, bà có nghe rõ không? Chuyện đầu tiên bà thức dậy ngày mai là cùng ba con lên xe đến đây. Tôi sẽ gọi người trung sĩ này đến nhà bà sáng mai."***

Tôi về nhà và cả nhà bắt đầu khóc. Tôi đi lên đi xuống thang lầu, mở các hộc tủ ra rồi đóng lại, ra sân thượng nhìn chậu cúc héo queo, xuống nhà bếp ngồi lên bộ ván ngựa, vô nhà tắm rờ rờ cái lon múc nước, ra phòng khách nằm lên võng đưa kéo kẹt... Tôi như người mộng du, làm tất cả những hành động vô nghĩa đó với tiếng khóc hụ hụ.

Ba giờ chiều tôi gọi điện thoại cho vị đại tá biết là vì tôi bị xúc động nên đã động đến cái thai. Hiện giờ tôi đang ra huyết và bác sĩ cấm không cho tôi di chuyển cho đến ba ngày sau. Dĩ nhiên vị đại tá không dám giỡn với tánh mạng người khác nên phải đồng ý cho tôi thêm ba ngày nữa. Tôi không nghĩ là sau ba ngày đó tôi còn có được một giọt nước mắt nào nữa trong cuộc đời.

Ba má tôi không đi vì tôi có người anh đi tập kết: ông bà chờ sự trở lại. Anh rể tôi không đi vì là sĩ quan cộng hoà: sợ mang tội trốn lính. Chị tôi không đi vì theo chồng.

Ba đứa cháu trai theo tôi vì sợ sẽ phải bị đầy đi lính. Một đứa cháu gái theo tôi vì sợ sẽ bị gả ép cho thương phế binh. Vì thế ba ngày sau tôi mang một bụng bầu tám tháng và bảy đứa nhỏ lên phi trường. Vị đại tá nhìn tôi như nhìn con quái vật: ***"Xin lỗi bà, theo giấy tờ thì tôi chỉ có quyền cho bà và ba đứa con của bà đi. Hiện tại bà có tới bảy đứa! tôi thật không thể giúp bà"***



Khi người ta phải phấn đấu cho sự sống chết thì can đảm và khôn ngoan ở đâu bắt chợt hiện ra. Tôi nhẹ nhàng nói: ***"Tôi hiểu thưa đại tá. Tôi không trách ông. Nhưng đây là những đứa cháu tôi nuôi từ nhỏ giống như con tôi vậy. Nếu ngài không cho chúng đi thì mẹ con tôi cũng xin ở lại."***

Vị đại tá bối rối nhìn tôi. Có lẽ ông đã biết rằng rồi thì VN sẽ mất, rồi thì một làn sóng người sẽ cuộn cuộn ra đi. Sớm một vài ngày, bốn đứa trẻ này có thắm gì đối với số người đang rần rộ chen lấn ngoài kia. Ông thở dài, ngồi xuống ghế ký cái công văn eight months pregnant wife and seven children of US citizen need to be evacuated rồi đưa cho tôi. Chúng tôi theo dòng thác người nhón nhác ra đi.

Tôi sẽ không kể dài dòng về cuộc di tản của chúng tôi tuy rằng với cái bụng bầu 8 tháng, 7 đứa nhỏ từ hai tới mười ba tuổi, không một người đàn ông bên cạnh thì chuyến hành trình này không phải là một cuộc du lịch nhàn hạ. Nhưng so với những khổ não, những đau thương, những thảm cảnh mà đồng bào ta gánh chịu sau này với các cuộc vượt biên thì thật nó chẳng thấm thía vào đâu.

2. Hoa Kỳ.

Chúng tôi tới Camp Pendleton ngày 15 tháng 5 năm 1975. Anh đang đóng quân ở Ferndale, một tỉnh lẻ nhỏ nhắn hiền hoà chỉ có bảy ngàn dân, cách San Francisco sáu tiếng đường xe về hướng bắc. Lúc đó chiến tranh lạnh giữa Hoa Kỳ và Nga Xô vẫn tồn tại nên đây là một căn cứ hải quân rất quan trọng nằm trên một ngọn đồi cao ngó ra biển. Các đài radar tối tân được đặt cùng khắp để theo dõi các tàu ngầm xâm phạm bất hợp pháp vào hải phận Mỹ và California. Khí trời California lúc đó là 75 độ mà mọi người lạnh cóng. Đêm thứ hai tại camp, anh lái xe một lều 16 tiếng để đến đón mẹ con tôi. Mười một giờ khuya một người lính Mỹ đến lều để dẫn tôi lên văn phòng nơi anh đang làm thủ tục.

Bạn có biết lúc đó tôi giống ai không?

Không Giống Ai Hết!

Đây là một người đàn bà 36 tuổi, tóc hơi dính chùm lại vì cát bụi, mặt hõm vào, gò má bị nám, mặc một cái áo dài xanh bên hông chỉ gài được một nút ở dưới nách vì thai bụng quá lớn, ngoài khoác một áo bầu thùng thình màu trắng, đầu trùm cái mền xám cột thắt dưới cằm, chiều dài mền thả



phấp phới sau lưng. Le lói hơn nữa là người lính Mỹ trẻ thấy tôi run cầm cập nên cởi cái áo lính trần ra, trước mặt đầy những túi đồ dao găm, lựu đạn v...v và trùm lên tôi. Tôi bước vào căn lều. Bàn làm việc nằm cuối phòng và anh đang đứng cúi xuống ký giấy tờ.

Chưa bao giờ trong đời tôi lại bước những bước chân nhẹ nhàng, nặng nề, tủi hổ, hoang mang, giải thoát, run sợ như lúc đó. Đây là lúc bắt đầu cho những ngày tươi sáng với xum họp thương yêu, với nhà lầu chọc trời, với ngựa xe rộn rã, với tương lai đại học hay là lúc chấm dứt cho dòng sông Hậu hiền hòa với hàng dừa nặng trĩu, lúc từ giã những hàng me xanh thân yêu Trần Quý Cáp, lúc quay lưng lại với bến Ninh Kiều đầm thắm xinh tươi, lúc quì lạy cha mẹ quê hương nói lời vĩnh biệt?

Tiếng bước chân tôi làm anh quay lại. Anh bước tới ôm lấy tôi. Tôi cố gắng để khỏi ngất đi, quì xuống sàn nhà, tay ôm lấy mặt và nghẹn ngào: ***"Oh My God honey, I lost my family, I lost my country, I lost everything!"*** rồi tôi khóc nức nở. Anh quì xuống ôm đầu tôi. Anh cũng khóc. Tất cả người Mỹ trong phòng đều rung rung.

Ngày 13 tháng 6 năm 1975 tôi sanh cháu Jimmy. Tháng 9 tựu trường, tôi gởi hai đứa nhỏ nhất cho cô bạn, đi làm phụ giáo lớp một trường tiểu học Ferndale, hai đô la rưỡi một giờ.

Hè 1976, tôi đứng bán hot dog trong hội chợ và ba thằng lớn thì đi dọn rửa phân ngựa trong trường đua. Lúc đó chánh phủ Mỹ còn giàu nên cứ hai năm là các quân nhân được đổi tới một trạm binh khác. Tôi thấy tội nhỏ rất buồn và sợ rằng sự dời chỗ thường xuyên sẽ làm tội nó hụt hẫng vì xa bạn nên khuyên anh giải ngũ. Và chúng tôi dọn xuống miền nam California, tỉnh La Habra.

Tôi thì để tất cả sự nghiệp lại Việt Nam, anh thì trước khi biến cố Việt Nam xảy ra, đã bị thua lỗ tất cả vốn liếng trong một vụ hùn hạp mở tiệm in với một nhóm dân sự nên chúng tôi hoàn toàn... sạch sẽ. Khi đi mướn nhà ở đường Dexford, La Habra,

chúng tôi chỉ dẫn theo bốn đứa nhỏ nhất, hai trai hai gái. Chủ nhà là một người đàn ông Mỹ dễ thương, khi biết anh vừa giải ngũ thì rất vui vẻ nói:

“Ô, căn nhà này có ba phòng lớn, thật là lý tưởng cho gia đình ông bà với hai trai hai gái. Tôi rất vui lòng cho ông bà mượn”.

Chúng tôi dờ khóc dờ cười. Anh là người ít nói và chậm chạp nên tôi bèn duyên dáng cười cười nhìn ông:“

Thưa ông, nếu tôi nói với ông là chúng tôi có tám đứa con thì ông có tin chúng tôi không?”

Lần này thì chủ nhà nhìn chúng tôi dờ khóc dờ cười.

Ông ngẫm nghĩ một lát rồi nói:

“Thôi được, tôi đồng ý cho ông bà mượn. Mỗi tháng tôi sẽ đích thân đến thu tiền nhà. Hy vọng là mọi sự sẽ tốt đẹp”.

Ông đâu có biết rằng tên tôi là Lê Hoa nghĩa là một bông hoa mỹ lệ, đẹp để chớ chẳng phải là nước mắt của hoa nghe bạn. Vì thế tôi thích trồng bông, thích vườn tược. Tôi sanh ra và lớn lên ở Cần Thơ, bà con sống ở Ô Môn, Thới Lai, Phong Điền, Cờ Đỏ nên mỗi mùa hè chị em tôi thường về vườn đi cầu khỉ, chèo ghe, bắt ốc gạo, hái vú sữa. Cái chất vườn nam bộ đã ăn sâu vào máu tôi nên hiện giờ nhiều người còn cho rằng tôi không có vẻ gì là văn minh như người Việt Nam sống ở Mỹ. Biết sao!

Sau khi dọn vô, tôi và các con hì hục cuốc đất, đổ phân và biến cái sân trống rỗng của ông thành ra một cái vườn đầy hoa vạn thọ (đây là để *honor má* tôi vì bà rất thích bông vạn thọ). Tháng sau khi ông tới thu tiền nhà thì ông ngần ngại và phán một câu ***“Tôi không cần phải tới tận nhà thu tiền nữa, bà cứ viết check gửi cho tôi là được. Cám ơn bà về những bông vạn thọ.”***

Một vài người quen xúi tôi xin đi làm waitress vì nghề này tiền lương chẳng bao nhiêu nhưng tiền tip thì ...ăn chết không hết. Trời ơi tôi nghĩ tới cái

viễn cảnh, anh sẽ đi làm, tôi sẽ đi làm lại còn tiền hưu trí từ quân đội nữa thì quả nhiên là... ăn chết không hết! Tôi vội vàng vác đơn tới tiệm Red Lobster gần nhà xin việc. Người manager hỏi bà có làm waitress bao giờ chưa? Dạ chưa. Bà có khi nào làm chủ nhà hàng chưa? Dạ chưa. Cứ bà có bà có bà có..., dạ chưa dạ chưa dạ chưa... và thế là tiền ăn chết không hết chỉ là mộng ảo.

Tôi mua tờ báo thấy rao là ***“Chương trình CETA của chánh phủ sẽ trả tiền trường cho một năm học để giúp bạn học các nghề văn phòng như thư ký, kế toán, phụ tá hành chánh v.v... Mỗi tuần chương trình sẽ tặng bạn bốn chục đô để di chuyển và sau khi tốt nghiệp sẽ kiếm việc làm cho bạn...”***. Tôi nói với anh đây chắc hẳn là một sự lường gạt vì làm gì lại có sự tốt đẹp như thế. Anh thì lớn lên đã nhập ngũ, phần nhiều thời gian nếu không lang thang trên biển cả thì cũng đóng quân ở một xứ khác ngoài Mỹ nên đối với xã hội dân sự cũng có chút ngỡ ngàng. Tôi hăng hái tới cơ quan xin vào chương trình thư ký. Người phụ trách chương trình thấy tôi là người tị nạn, chồng lại là cựu quân nhân, hình dạng có vẻ nghèo nên thương tôi. Sau khi nói chuyện và đọc cho tôi viết một đoạn anh văn, bà nhận tôi vào chương trình thư ký.

Khi tôi lui cui làm giấy tờ, bà dịu dàng hỏi:

“Bà có giỏi toán không? Làm nhân viên kế toán thì nhiều lương hơn thư ký thường và rất dễ kiếm việc làm.”

Tôi không dám trả lời vì không biết ***“toán”*** của bà thuộc về loại gì nên ngập ngừng:

“Dạ tôi cũng không biết chắc.”Bà lấy ra một bài thi toán đưa cho tôi. Ái dà, bà ơi. Có phải là bà đang chà đạp cái trường Gia Long của tôi không? Tôi là học sinh đệ nhất A đây nha bà, dù tôi không được như bà Dương Nguyệt Ánh ngày nay phát minh ra cái gì là bom tim nhiệt thì ba cái 25% của 100 là bao nhiêu, 1/3 của 75 có lớn hơn 2/3 của 40 không v.v.. là cái chuyện nhắm mắt cũng trả lời được.

Một năm sau tôi được giới thiệu vào làm cho công ty nhà hàng Dennys, bộ phận kế toán xuất nhập. Làm việc bảy năm tại Dennys tôi đã học được biết bao điều về gia đình, xã hội, dân tình Mỹ. Trong những buổi ăn trưa tôi học đan áo, học móc khăn, học cách nấu món ăn Mỹ, Ý, Tây Ban Nha, học cách dạy con, cách đối xử với chồng, học cách không bao bạn ăn để rồi kể lể khi giận hờn nhau, mà mạnh ai nấy móc túi trả phần mình và tình bạn thì không bao giờ sút mẻ.

Những người bạn ngoại quốc mới này giúp tôi hoàn thiện ngôn ngữ, hiểu rõ những tiếng lóng, sử dụng thành thục những thành ngữ, trả lời điện thoại một cách chuyên nghiệp. Giúp tôi biết nói cảm ơn với con cái. Biết dẫn lòng không mở thư của chúng ra kiểm soát. Biết chỉ dẫn chúng tự thực nghiệm cuộc đời hơn là bao che làm lỗi. Biết nói xin lỗi khi phạm phải sai trái. Biết văn minh không phải là mặc áo hở ngực hở mông mà là tuân thủ theo hiến pháp. Biết tự do không phải là mạnh ai nấy làm mà là kính trọng nhân vị của chính mình và của đồng loại. Biết thành công là nhờ vào sự mẫn cán, học hỏi, cầu tiến chứ không nhờ vào nịnh bợ lấy lòng. Biết các sắc dân khác cũng đầy thương yêu và nhiều đau khổ. Biết kính trọng người Mỹ đen. Biết thương yêu người Mỹ nghèo. Họ cười lẩn lóc với cái accent Á đông của tôi nhưng họ không chê tôi dốt nát. Họ chỉnh sửa lại những tiếng tôi dùng sai trật nhưng không có ý khinh khi. Họ không đánh giá tôi cao vì tôi đến từ gia đình trưởng giả như tôi khoe khoang. Họ không nhìn tôi thấp kém vì tôi thuộc third world country như báo chí thường đăng tải. Họ nhìn tôi giống như họ, một người vợ, một người mẹ đang cố gắng kiếm tiền một cách lương thiện để giúp chồng nuôi dạy đàn con.

Chín mươi phần trăm nhân viên kế toán là đàn bà. Đây là những bà mẹ, bà vợ ban ngày làm toàn thời gian, chiều về nấu ăn chăm lo con cái, cuối tuần giặt giũ, lau chùi nhà cửa, dạy con làm bài tập, đi chợ, đi chơi với gia đình. Họ sống bình thường mà còn giỏi hơn tôi là đằng khác. Vậy mà khi xưa tôi cứ nghĩ đàn bà Mỹ là đồ bỏ. Tôi mang tội khinh người. Khi ở Việt Nam tôi ít khi nào giặt quần áo cho tôi, cho chồng, cho con. Tôi chưa khi nào lau chùi cầu tiêu, thức khuya dậy sớm cho

con bú, kiểm soát từng bài văn điểm toán cho con. Tất cả đều có anh tài xế, chị vú, anh bồi, chị bếp, cô giáo dạy kèm. Biết bao người đã than trời trách đất rằng sống ở đây sao mà cực quá, xã hội gì mà sướng đâu không thấy chỉ thấy cái gì cũng tự mình làm, thời gian hưởng thụ chẳng bao nhiêu mà làm việc thì quay tròn như chong chóng chẳng lúc nào ngừng. Cực ời là cực. Chỉ chăm chăm muốn về Việt Nam hưởng thụ.

Bạn ơi, bạn hãy dừng chân một bước. Bạn hãy mỉm cười cầm từng món đồ dơ bỏ vào máy giặt, nhìn vết bẩn trên chỗ đầu gối và hình dung lại gương mặt mếu máo đáng yêu của con nhỏ khi té quỵ xuống bãi cỏ, nhớ lại ánh mắt chờ mong tin tưởng của con khi mẹ đến đỡ lên. Bạn hãy nhìn cả nhà húp xột xoạt chén canh bầu, cùng chia nhau miếng sườn nướng, cuộn chả giò. Bạn hãy cúi xuống đưa bé đang nờ nụ cười ngây thơ chờ mong bình sữa bạn đang đu đưa trước mặt. Bạn hãy vừa xào món tàu hủ vừa trả lời thằng con đang cầm cúi làm bài tập bên kia bàn là Los Angeles không phải là thủ phủ của California con ơi. Thủ phủ của CA là Sacramento hoặc square of three is not three, its nine. Và năm phút sau đưa con vui vẻ đứng dậy: ***"Thank you mom(or dad). My home work is done"***.

Đây mới chính là lúc bạn sống, là lúc mà bạn xuyên thấu qua lớp giáp để linh hồn và huyết nhục bạn và gia đình cùng hoà quyện vào nhau. Đây chính là lúc hột mè trí tuệ nảy nở trong các con do bạn gieo xuống, lúc hạt giống tình yêu thấm thấu vào linh hồn chúng do bạn cày cấy vào. Chúng sẽ lớn lên với ân cần bạn gởi vào chén cơm, với giúp đỡ bạn xẻ chia trong bài tập, với thương yêu bạn vuốt thẳng áo quần, với mồ hôi bạn chảy dài trong trận đấu. Và vợ chồng bạn có cùng một trận tuyến, cùng một hướng nhìn.

Trong suốt mấy chục năm sống trên đất Mỹ tôi thỉnh thoảng bị kỳ thị chung bởi những người lạ vì tôi là người Á đông nhưng chính bản thân tôi, tôi chưa hề gặp sự kỳ thị nào có lẽ vì tôi đã sớm hoà nhập vào xã hội này, tôi quên bỏ cái ý tưởng tự cao, nhìn cái gì của người cũng cho là không bằng Việt Nam. Đàn ông, đàn bà, ẩm thực, ngôn ngữ, văn hoá, phong tục, đối xử, giáo dục,

gia đình... cái gì Mỹ cũng thua Việt Nam hết, đừng cho con cái giao thiệp thân mật với trẻ con Mỹ mà bị hư, không dạy được! Tôi thì nghĩ là không có khu vườn nào hoàn toàn, không có ít nhiều cỏ dại. Tôi thành thật học hỏi, công bình so sánh, loại bỏ điều xấu, áp dụng điều tốt và biết ơn những bài học mới mẻ, những đối xử nhân đạo, những giúp đỡ trân quý mà tôi và gia đình đã hưởng nhận. Và khi quỳ trước mặt đấng tối cao, lòng tôi thanh thản khi tự biết mình là một người biết ơn và trả ơn với tất cả trái tim.

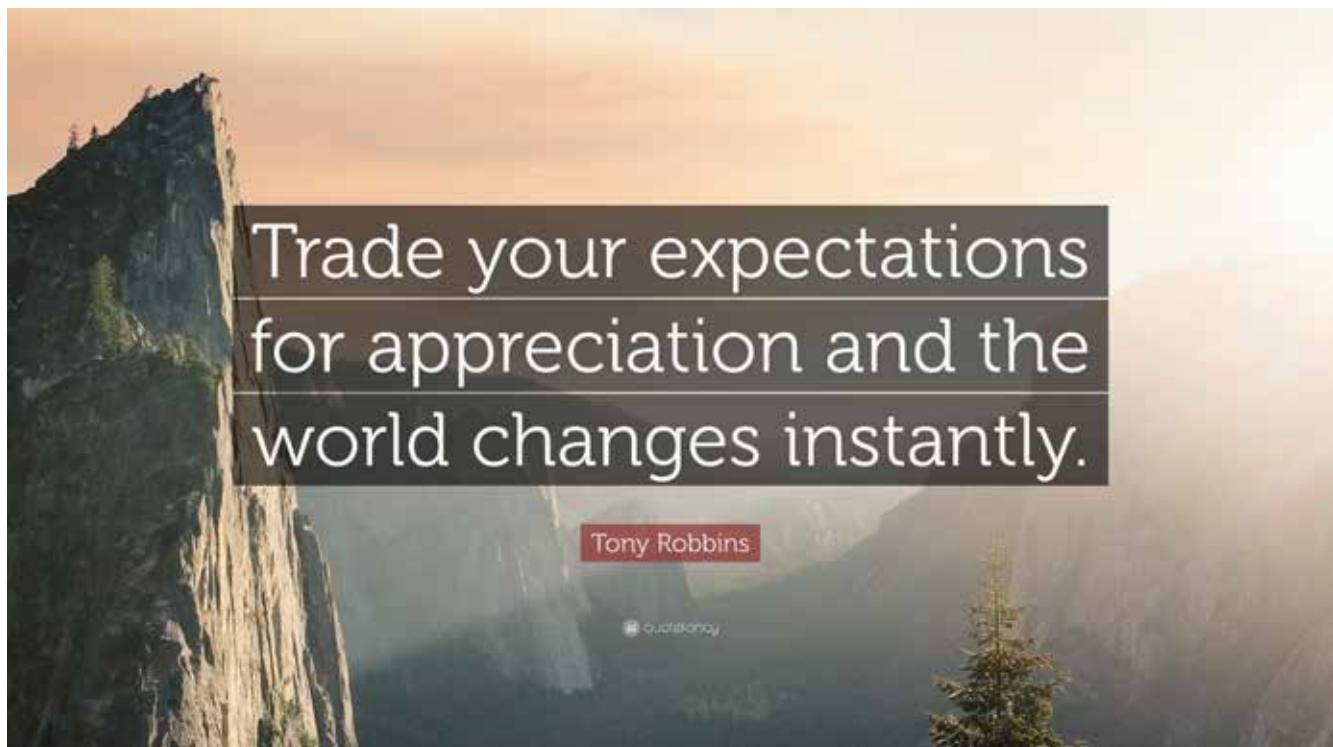
Tôi đã từ bỏ quê hương điêu tàn, đã quay lưng với tương lai đen tối. Tôi đã chọn một nơi khác để cất nhà, một miếng đất khác để gieo hạt. Tôi đã dùng nước sông của họ để tưới tẩm, dùng đồi núi của họ để chăn nuôi. Tôi đã dùng chất xám của họ để tiến thân, dùng lòng tốt của họ để sống còn. Tôi không bao giờ quên dòng máu Việt trong tôi nhưng tôi sẽ không ngồi đó nhìn non nước này, dân tộc này với một ánh mắt hờ hững, đứng đưng, một thái độ vô ơn, rẻ rúng. Tôi sẽ không coi đây chỉ là một mảnh đất tạm dung và ngồi khóc thương cho một khung trời đã mất, mơ tưởng về một dĩ vãng đã tàn phai. Tôi sẽ hòa vào các chủng

tộc khác nhau, rơi lệ khi thấy tòa nhà chọc trời sụp đổ, đau thương khi nhìn xác lính được chở về, hân hoan khi nghe bài quốc ca trong các cuộc tranh tài. Tôi sẽ dạy các con cùng tôi nhận nơi này làm quê hương, sẽ đem tất cả khả năng lao động hay học vấn đóng góp vào sự thịnh vượng chung của quốc gia này.

Thay vì trồng cây cổ thụ tạm thời trong một cái chậu nhỏ để nó chỉ được lớn eò uột trong bóng râm, tôi và gia đình muốn đào một hố sâu, đổ đầy phân bón, tưới tẩm nó với tất cả ân cần, săn sóc nó với tất cả sức lực để cho rễ mạnh nó ăn sâu vào lòng đất, cho tàn xanh nó tỏa rộng khắp không gian.

Chúng tôi không tạm dung. Chúng tôi mọc rễ và yêu thương quê hương này. Rồi một ngày nào đó, ở bên kia góc trời có cần tới một bóng mát bình an, chúng tôi sẽ chiết bớt một nhánh cổ thụ đem về...

Chúng tôi chỉ có thể làm như thế khi chúng tôi nhận nơi này làm quê hương.



Sòng Phẳng

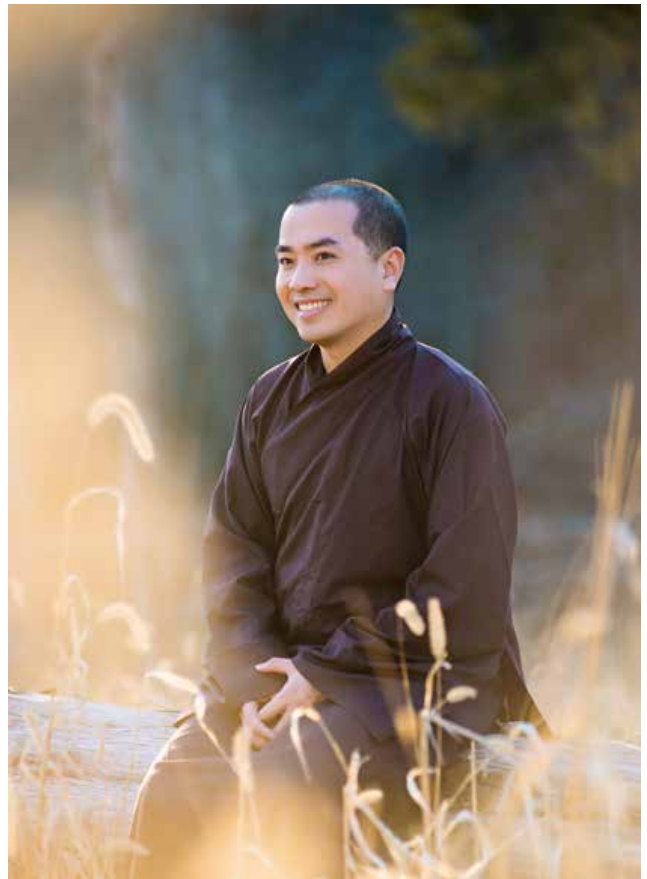
Minh Niệm

Tại sao ta cứ mãi than phiền và đòi hỏi cuộc đời, mà có bao giờ ta tự hỏi cuộc đời cần gì nơi ta?

Công bằng hay sòng phẳng?

Ở làng quê Việt Nam ngày xưa, khi làm mùa vụ, người nông dân có thể nhờ vài người trong thôn xóm đến phụ giúp mà không phải trả tiền. Chỉ cần đến phiên bên kia làm mùa vụ, hay sửa sang nhà cửa, hoặc bất cứ công việc nặng nhọc nào đó, thì bên này sẽ qua phụ giúp lại. Cái đó gọi là vần công. Cách thức này thật hay. Tuy người ta cũng căn cứ trên số buổi hay số ngày làm để quy định mức công bằng, nhưng họ lại không khắt khe phân biệt năng lực làm việc của mỗi người. Thậm chí khi đang làm trả công, nếu ta bất ngờ ngã bệnh hay gia đình có việc khẩn cấp nên ta phải ngưng làm thì họ vẫn chằm chước. Họ vẫn tính tròn phần công cho ta. Ngược lại, lỡ mùa màng thất bát nên họ không thể trả công cho ta thì ta vẫn vui vẻ chờ mùa vụ sau, hoặc miễn cho họ luôn cũng được. Người dân quê hiểu rằng sự trao đổi ấy chỉ có tính tương đối, không phải hẳn người kia giúp mình và mình giúp lại là trả xong hết. Cái tình cái nghĩa vẫn còn đó, không bao giờ trả hết được.

Thời đại văn minh bây giờ người ta quan niệm về sự công bằng rất lạ lùng. Khi một người nào đó tận tình hướng dẫn ta vào nghề trong những bước đầu nhiều bỡ ngỡ, tạo nhiều điều kiện thuận lợi cho ta trong công việc làm ăn, hay chia sẻ trong những lúc ta gặp nguy khốn, thì ta lập tức tặng cho họ một món quà đắt tiền hoặc ta sẽ mời họ đi ăn trong một nhà hàng sang trọng là coi như đã trả xong. Không



ai nợ ai nữa. Nhưng nếu người kia đã từng giúp đỡ ta một cách không vụ lợi, bằng tất cả tấm chân tình, mà ta lại xem nó ngang bằng với những món vật chất vô tri kia thì đừng hỏi tại sao họ lại bị tổn thương. Thà ta không làm như thế còn hơn, vì họ nghĩ ta vẫn luôn gìn giữ ân nghĩa ấy trong lòng. Món quà hay bữa ăn đó sẽ được vui vẻ chấp nhận, nếu họ thấy được ý nghĩa của nó trong suy

nghĩ và thái độ của ta. Có người cho rằng như vậy là không sòng phẳng. Nhưng họ vẫn chấp nhận được, dù mãi sau này ta vẫn không có cơ hội để bù đắp. Bởi họ không có chủ trương trao đổi công bằng ngay từ buổi đầu, nói chi là sòng phẳng.

Ý niệm sòng phẳng thường dễ bị nhầm lẫn với công bằng. Anh được một và tôi cũng được một, hay anh cho tôi hai thì tôi cho anh hai, đó là công bằng. Nhưng còn tùy vào mỗi xã hội và thời đại mà quy luật công bằng sẽ được thể hiện khác nhau. Sự công bằng thường được quy định trên mức cảm xúc. Cho nên, có khi người ta tự quy định mức công bằng nếu hai bên tự thỏa thuận trị giá tương xứng giữa vật trao đổi, mà không cần tuân theo quy ước chung của cộng đồng. Thí dụ, một trái bí đao có thể đổi với hai trái mướp đắng; một chuyến đò ngang có thể đổi với sáu câu vọng cổ; một bức tranh có thể đổi lấy mười bầu rượu; một lời hứa chân tình có thể đổi lấy ba trăm sáu mươi lăm ngày chờ đợi. Tuy sự trao đổi ấy được coi là công bằng, nhưng đôi bên đều ngầm hiểu rằng người kia vì cảm tình mới chấp nhận trao đổi như vậy, nên khi nào có cơ hội thì mình sẽ bù đắp thêm. Trong khi sòng phẳng là loại bỏ ý niệm muốn bù đắp, trả như thế là đủ, chấm hết.

Dĩ nhiên trong thương trường rộng lớn, người ta cần phải có sự rành mạch về những trị giá vật chất để trao đổi, nên đã thiết lập ra chế độ tiền tệ để đơn giản hóa và mở rộng thương mại. Vì thế, sự sòng phẳng đã vô tình trở thành quy luật. Nhưng biết bao công lao khổ nhọc mới làm ra được bát cơm trắng tinh mà chỉ đổi ngang với vài đồng bạc thừa thì không thể gọi là công bằng được. Sòng phẳng lại càng phi lý. Nên nhớ, sự trao đổi không bao giờ là tuyệt đối, tất cả chỉ là ước lệ. Cho nên, người ta đã sai lầm khi cho rằng sự thanh thoi, thật thà hay nhường nhịn là những yếu tố nguy hại đến kinh tế và cần phải loại trừ. Trong nguyên tắc vận hành tự nhiên của vũ trụ, mọi sự mọi vật đều không ngừng nương tựa vào nhau để tồn tại. Do đó, sự biệt lập và sòng phẳng sẽ không bao giờ xảy ra dù con người có cố tình nhồi nặn ra nó để phục vụ cho quyền lợi ích kỷ của mình.

Làm sao trả hết những ân tình?

Có những người con thấy mình đã làm tròn bổn phận khi mỗi tháng chu cấp đầy đủ thực phẩm và thuốc men, hoặc mua được căn nhà khang trang cho cha mẹ. Nên khi cha mẹ cần họ thường xuyên lui tới, hay giúp đỡ vài việc vặt vãnh thì họ lại than phiền tại sao họ phải làm quá nhiều như thế. ***“Cha mẹ thương con biển hồ lai láng/ Con nuôi cha mẹ tính tháng tính ngày”***, hai câu ca dao ấy vẫn là thực trạng đau lòng trong bất cứ thời đại nào, nhất là hiện nay. Khi người ta bị cuốn hút vì danh vọng, họ sẽ dễ dàng coi nhẹ hay gạt bỏ những yếu tố khác mà họ cho là bất lợi. Nhưng được thương yêu và chăm sóc cha mẹ chẳng phải là một quyền lợi sao? Chẳng phải có biết bao kẻ mồ côi trong thế gian này rất thèm có cha mẹ để được thương yêu và chăm sóc, dù phải đánh đổi bất cứ thứ gì thì họ cũng sẵn sàng chấp nhận cả. Chắc là phải đợi đến khi ta có con, phải hy sinh vất vả trăm bề, nhất là khi con ta đau yếu hay ngộ nghịch, thì ta mới thấm thía hết ân tình của cha mẹ dành cho ta. Khi đó mới thấy ý niệm ***“trả xong nợ nần”*** cho đáng sinh thành là quá đại dột.

Trong liên hệ hôn nhân cũng vậy, ta cũng muốn có sự sòng phẳng để ta có cảm giác không bị lợi dụng hay hy sinh một cách vô nghĩa.

Tôi làm cái này thì anh phải làm cái kia; tôi trả tiền rồi nên bây giờ tới phiên em; tại sao tôi phải lo nhiều thứ còn anh suốt ngày cứ phè phỡn; em chỉ biết lo cho gia đình của em thì đừng trách anh bỏ bê công việc nhà; anh mà làm khổ tôi thì tôi sẽ làm khổ anh... Vì thế khi hôn nhân đổ vỡ, người ta mau chóng xem nhau như hai kẻ xa lạ, không cần biết tới sự khó khăn hiện tại của nhau. Họ từng yêu nhau thắm thiết rồi bỗng trở thành thù ghét nhau, không muốn nhìn nhau dù vô tình gặp mặt. Tệ đến nỗi, họ lên mặt báo để bôi nhọ danh dự hay đơm đặt những điều gây bất lợi cho nhau. Điều đau lòng nhất là khi phân chia tài sản, họ luôn đòi hỏi sự rạch ròi, sòng phẳng. Bao năm tình nghĩa vợ chồng phút chốc bỗng tan thành mây khói khi ai nấy đều muốn tranh giành phần lợi, phần phải, phần thắng về mình.

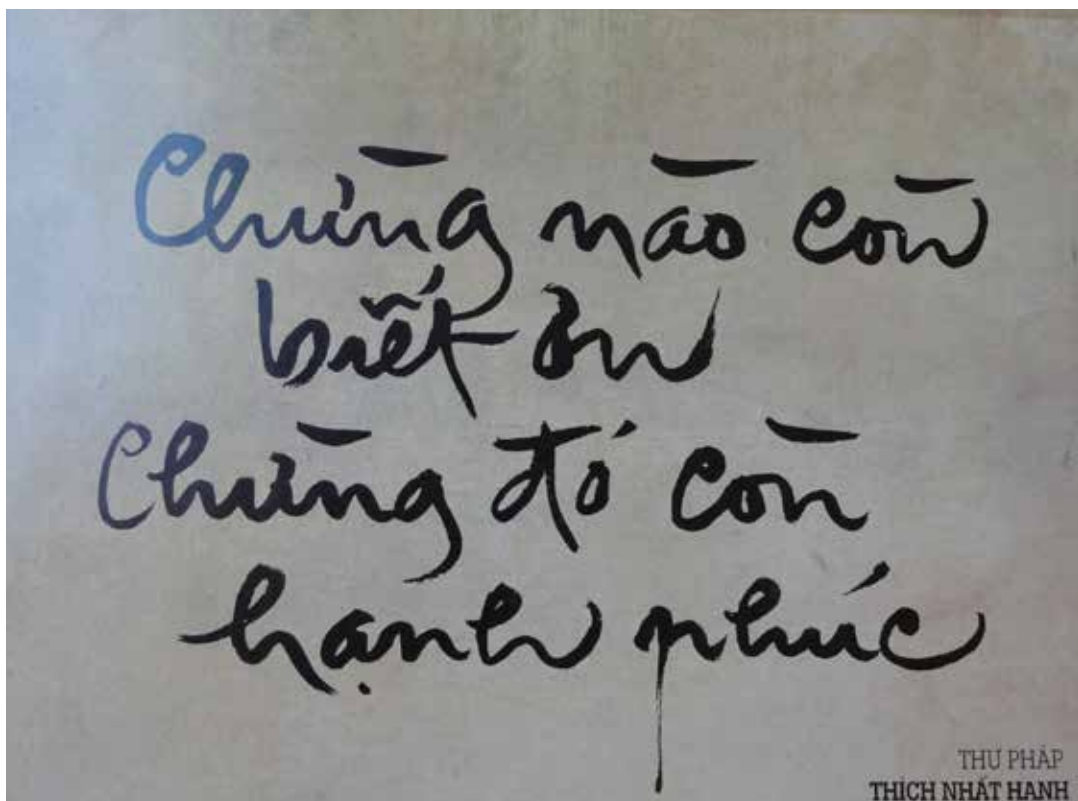
Tất cả những phản ứng trên đều thể hiện sự ích kỷ hẹp hòi, chứ không phải là sự công bằng hợp lý. Tài sản thì có thể phân chia đồng đều, nhưng ân tình làm sao đong đếm được mà phân chia? Tuy chuyện tình đã đi vào đoạn kết, nhưng dù muốn dù không thì tất cả những gì ta đã cho nhau sẽ theo nhau mãi suốt đời. Nếu ta còn nợ quá nhiều ân tình với người này thì chắc chắn ta sẽ phải trả cho người khác. Bởi tất cả đều nằm trong vòng nhân quả chập chùng và hiển nhiên xưa nay của trời đất mà không ai có thể thoát được.

Chiếc lá không bao giờ nghĩ rằng nó có thể trả hết nợ ân tình của cây, dù nó đã hết lòng hấp thụ ánh nắng mặt trời để khổ công tinh chế nhựa thô thành nhựa luyện nuôi cây. Vì chiếc lá đã quan sát và thấy được sự thật là nó chưa bao giờ ngừng tiếp nhận tình thương yêu của cây. Dù cây có già cỗi, nhưng cây cũng vẫn cố gắng cắm sâu những chiếc rễ xuống lòng đất để hút chất khoáng về nuôi chiếc lá. Giả sử chiếc lá có trả được ân tình

của cây thì nó cũng không thể nào trả hết nỗi ân tình của mặt trời, gió, nước, khoáng chất, phân hữu cơ, côn trùng và cả vạn vật xung quanh. Tất cả những yếu tố ấy có vẻ như nằm ngoài chiếc lá, nhưng chúng vẫn đang từng giờ từng phút nuôi dưỡng chiếc lá. Chiếc lá chỉ còn cách sống sao cho trọn kiếp sống, sống cho thật dễ thương và làm tốt trách nhiệm của mình. Ta có khác gì chiếc lá đâu. Ta cũng không bao giờ trả nổi những ân tình mà cuộc đời này đã trao tặng cho ta, bằng trực tiếp hay gián tiếp. Vậy tại sao ta cứ mãi than phiền và đòi hỏi cuộc đời, mà có bao giờ ta tự hỏi cuộc đời cần gì nơi ta?

*Như dòng sông trôi mãi
Luôn chở nặng phù sa
Có bao giờ em hỏi
Đời cần gì nơi ta?*

Trích (Hiếu về trái tim)



Câu Chuyện Một Con Đường

Hoang Phong

Đức Thích-ca Mâu-ni là vị Phật lịch sử và cách nay đã lâu lắm, đã khám phá ra một Con Đường thật độc đáo, đấy là Con Đường giúp chúng ta loại bỏ mọi khổ đau và tìm thấy một sự tự do đích thật. Sau khi khám phá ra Con Đường đó thì Đức Phật, lúc ấy còn rất trẻ, đã hy sinh phần còn lại của kiếp nhân sinh cuối cùng của mình để trở cho chúng ta trông thấy Con Đường ấy bằng ngón tay của chính Ngài. Hôm nay chúng ta là những người đang tu tập bằng cách hướng theo ngón tay của Ngài và bước theo các vết chân của Ngài vẫn còn in đậm trên Con Đường ấy.

Chúng ta cũng không khác gì một đoàn người cùng bước đi trên Con Đường, một đoàn người vô cùng phức tạp: khác biệt nhau về đủ mọi mặt, từ tuổi tác, sức khỏe, văn hóa đến trình độ hiểu biết... Có những người thanh thản và yên lặng tiến bước; có những người bận rộn ngược xuôi nhằm khuyến khích và dìu dắt người khác, thậm chí đưa cả lưng mình để cõng người yếu đuối; lại cũng có kẻ chỉ thích đứng ở các trạm đón xe và chờ người đến rước. Ấy là chưa nói đến các cảnh tượng chen lấn và móc túi, hoặc lườm gạt và lợi dụng nhau... Hơn nữa cũng có nhiều người không nhìn theo hướng ngón tay để tiến bước mà chỉ lanh quanh tìm kiếm của cải của người khác đánh rơi hoặc vớt bỏ lại, để rồi nào ôm, nào vác, nào đội lên đầu để mà vừa đi vừa vấp ngã. Không những thế, trên đường lại cũng có những đoàn người đi ngược chiều và chúng ta phải nép sang một bên để tránh không đâm sầm vào họ. Nhìn sang hai bên vệ đường thì chúng ta cũng sẽ thấy nhiều cảnh tượng thật huyền ảo: nào chợ búa, cửa hàng, nhà hát, sông bãi, kể cả những cảnh lườm gạt, đâm chém, bắn giết, bom nổ, nhà cháy, cầu sập..., và cũng có một số người dừng lại để mãi mê nhìn và trong lòng thì vẫn còn cứ muốn xông vào để tham gia.

Bài viết ngắn này phác họa lại bằng một vài nét thật đơn sơ hình ảnh của Con Đường đó với đoàn người đang lầm lũi bước đi, hầu giúp cho mỗi

người trong chúng ta nhìn thấy chính mình trên Con Đường đó để chọn cho mình một cách tiến bước tốt đẹp nhất. Thật vậy khi còn tại thế Đức Phật đã từng giảng dạy về Con Đường cho mọi người theo nhiều trình độ hiểu biết khác nhau. Ngài đã giải bày cho những người nông dân chất phác, thế nhưng cũng từng đưa lên một cánh hoa và không nói lên một lời nào cả để giảng về Con Đường ấy cho những người khác. Sự kiện đó cho thấy tuy Con Đường luôn là một, lúc nào cũng là một, thế nhưng lại mang nhiều sắc thái khác nhau. Vì thế mà Vị Thầy cũng đã phải sử dụng nhiều phương pháp giảng dạy khác nhau. Sau khi Ngài tịch diệt thì Con Đường thay Ngài làm Vị Thầy để hướng dẫn chúng ta, và các đệ tử đã họp nhau lại để cố giữ gìn cho Con Đường luôn được chính trang và quang đãng. Họ quét dọn rác rưởi, thu dọn chướng ngại và mở rộng thêm, mỗi lần như thế thì lại gọi là một Đại Hội Kết Tập Đạo Pháp. Vì mục đích thích ứng với các trào lưu tư tưởng và các nét đặc thù văn hóa địa phương của từng thời đại và cũng do tánh khí khác biệt của các đệ tử sau này mà Con Đường đã có đôi chút biến dạng và cũng đã khoác thêm cho mình một vài trang trí mới khiến quang cảnh có phần khác đi phần nào. Ngoài những người mặc áo màu nghệ ra thì người ta còn trông thấy trên Con Đường có cả những người mặc áo màu đen, màu lam, màu đỏ sẫm, màu nâu...

Thật thế, ngay từ lần Kết Tập tổ chức vào thế kỷ thứ III trước Tây Lịch, người ta cũng đã thấy xuất hiện hai tông phái khác nhau. Sau đó đến lần Kết Tập vào thế kỷ thứ I sau Tây lịch thì hai tông phái này đã nhân lên gấp đôi, và mỗi tông phái lại gồm có nhiều học phái, tổng cộng là 18 học phái tất cả. Thế nhưng hầu hết các học phái này đã mai một và chỉ còn lại một học phái tồn tại đến nay dưới một hình thức mới gọi là Phật Giáo Nguyên Thủy hay Theravada. Đồng thời cũng vào khoảng thế kỷ thứ I, người ta cũng thấy xuất hiện trên Con Đường một khuynh hướng mới gọi là Đại Thừa. Đại Thừa sau đó lại chia ra thành nhiều tông phái, học phái và chi phái khác nhau, chủ trương nhiều phép tu tập khác nhau.

Tóm lại hiện nay trên Con Đường có hai khuynh hướng hay hai chủ trương chính yếu là Phật Giáo Nguyên Thủy Theravada và Phật Giáo Đại Thừa Mahayana. Sự khác biệt giữa hai khuynh hướng này thuộc vào lãnh vực **“thực hành”** nhiều hơn, trong khi đó thì **“cứu cánh”** luôn chỉ là một.

Phật giáo Nguyên Thủy còn được gọi là Phật Giáo **“Nam Tông”** hay **“Tiểu Thừa”**. Sở dĩ gọi là Nguyên Thủy bởi vì phần giáo lý căn bản hoàn toàn được dựa vào các kinh sách gốc, tức các kinh sách có nội dung cổ xưa và được xem là chính thống, đấy là Tam Tạng Kinh. Tuy nhiên cũng khó biết là giữa kinh sách Nguyên Thủy và kinh sách Đại thừa thì kinh sách nào xưa hơn, bởi vì tất cả kinh sách bằng chữ viết đều xuất hiện rất gần nhau vào khoảng thế kỷ thứ I trước Tây Lịch.

Phật Giáo Nguyên Thủy còn được gọi là Phật Giáo **“Nam Tông”** vì sau này được phát triển tại các quốc gia thuộc vào phía đông và phía nam của bán lục địa Ấn Độ, gồm các quốc gia như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan và Campuchia. Thế nhưng trên thực tế thì cách gọi đó cũng không được chính xác lắm, bởi vì trước đây hầu hết các quốc gia này như Miến Điện (*Myanmar*), Thái Lan và Campuchia đều theo Phật Giáo Đại Thừa và chỉ sau đó thì mới chuyển sang Phật Giáo Nguyên Thủy do quyết định của vương quyền thời bấy giờ.

Nếu gọi Phật Giáo Nguyên Thủy là **“Tiểu Thừa”** thì lại càng không đúng hơn nữa, bởi vì chữ **“Tiểu Thừa”** được nêu lên trong các kinh sách Đại Thừa nhằm mục đích phân biệt với chủ trương tu tập mới của tông phái này, bởi vì theo Đại Thừa thì việc tu tập không nhất thiết chỉ mong cầu tìm thấy sự giác ngộ cho riêng mình còn phải giúp đỡ tất cả chúng sinh khác tìm thấy sự giải thoát. Tóm lại nếu gọi Phật Giáo Nguyên Thủy là **“Nam Tông”** hay **“Tiểu Thừa”** thì không được đúng lắm, và nếu như không muốn gọi là Nguyên Thủy thì cũng có thể gọi tông phái Phật Giáo này là Theravada, tiếng Pa-li theravada có nghĩa là con đường xưa hay giáo lý xưa. Vậy tóm lại có những gì khác biệt trên căn bản giữa hai khuynh hướng Nguyên Thủy và Đại Thừa? Sự khác biệt thứ nhất thuộc lãnh vực kinh sách, sự khác biệt thứ hai là phép tu tập của Đại Thừa rộng hơn và có phần nhập thế hơn.

Giáo lý căn bản của Phật Giáo Nguyên Thủy được quy định bởi các kinh sách xưa hay chính thống gọi là Tam Tạng Kinh, trong khi đó thì kinh sách của Đại Thừa gồm chung cả Tam Tạng Kinh và cả các kinh sách **“xuất hiện muộn”**, tức là các kinh sách được trước tác từ thế kỷ thứ I trước Tây lịch đến các thế kỷ thứ V và thứ VI, kể cả các kinh sách tan-tra xuất hiện muộn hơn nữa tức vào khoảng thế kỷ thứ VIII đến thứ X. Tuy nhiên tất cả các tông phái đều cho rằng kinh sách thuộc tông phái của mình đều xuất phát từ thời kỳ của Đức Phật lịch sử, bằng cách viện dẫn là Đức Phật thuyết giảng theo nhiều trình độ khác nhau nhằm vào các đối tác khác nhau, các kinh sách liên hệ được cất dấu để tránh khỏi bị mất mát vì chiến tranh và cướp phá và chỉ được tìm thấy khi cơ duyên hội đủ. Thật thế việc khám phá kinh sách dấu kín thường xảy ra trong quá khứ ở Tây Tạng.

Tóm lại Phật Giáo Nguyên Thủy và Phật Giáo Đại Thừa không phải là hai **“học phái”** hay **“tông phái”** khác nhau, mà đúng ra chỉ là hai thái độ hay hai chủ trương tu tập khác nhau, và cùng tiến bước trên một Con Đường chung. Trên phương diện áp dụng thì Phật Giáo Nguyên Thủy đòi hỏi người tu hành phải tách rời sự sinh hoạt của mình ra khỏi đời sống thế tục, phải tuân thủ thật nghiêm túc giới luật, nhắc nhở mình luôn phải buông xả và hướng vào thể dạng giải thoát của một vị A-la-

hán. Trong khi đó thì Phật Giáo Đại Thừa nêu lên hình ảnh lý tưởng của một người Bồ-tát nhất định chối bỏ sự giác ngộ tối thượng của mình để lưu lại trong thế giới Ta-bà hầu tiếp tục giúp đỡ tất cả chúng sinh.

Nếu muốn bước vào Đại Thừa một cách vững chắc và dễ dàng thì cũng nên có một số hành trang tối thiểu nào đó về Phật Giáo Nguyên Thủy. Nói như thế không có nghĩa là Phật Giáo Nguyên Thủy chỉ mang tính cách giai đoạn, mà thật ra tự nó cũng là một tông phái đầy đủ và toàn vẹn. Phật Giáo Đại Thừa trái lại dù mang một số khía cạnh và thể dạng khá sâu sắc, thế nhưng các phương pháp tu tập thì lại quá đa dạng. Dù sao đi nữa nếu khởi sự bước vào Con Đường với hành trang của Phật Giáo Nguyên Thủy thì đến một lúc nào đó một sự đòi hỏi khác cũng có thể sẽ tự nhiên phát sinh thúc đẩy người tu tập nên chọn thêm cho mình cách hành xử của Đại thừa. Thật ra thì đây cũng không phải là cách loại bỏ Phật Giáo Nguyên Thủy khi đã bước được vào Đại Thừa, bởi vì sự chính xác và tinh khiết của Phật Giáo Nguyên Thủy luôn luôn là những gì thật cần thiết cho người tu tập. Tóm lại là Phật Giáo Nguyên Thủy cũng như Đại Thừa cả hai đều bổ khuyết cho nhau.

Thoạt nhìn thì Phật Giáo Đại Thừa vô cùng phức tạp, đến độ một số người tu tập theo Phật Giáo Nguyên Thủy có thể cho rằng Phật Giáo Đại Thừa đi trệch ra ngoài Con Đường. Thế nhưng trên thực tế thì các hình thức **“biến đổi”** chỉ là một sự tiến hoá giúp Con Đường mở rộng thêm vào thế giới thật đa dạng này của chúng ta và mang lại cho Phật Giáo nói chung nhiều khía cạnh mới mẻ và sâu sắc hơn. Phật Giáo Nguyên Thủy tự cho mình là giữ đúng theo giáo lý do Đức Phật thuyết giảng, thế nhưng thật ra thì cũng đã biến đổi không ít theo dòng thời gian, nhằm thích ứng với các bối cảnh địa phương và các xu hướng khác nhau. Một cách thật tổng quát thì có thể xem Phật Giáo Nguyên Thủy mang ít nhiều tính cách **“chính thống”** khá gò bó và luôn quan tâm giữ đúng theo những gì được ghi chép trong các kinh sách xưa, trong khi đó thì Phật Giáo Đại Thừa mang nhiều

khía cạnh **“cởi mở”** và mang ít nhiều khía cạnh **“nhập thế”** hơn. Vậy Phật Giáo Đại Thừa thật sự là gì?

Nếu Phật Giáo Nguyên Thủy chủ trương hình ảnh tinh khiết của một vị A-la-hán thì Phật giáo Đại Thừa đề cao trọng trách của một vị Bồ-tát. Trên Con Đường, nếu tu tập theo Phật Giáo Nguyên Thủy thì cứ nhìn vào vị A-la-hán trước mặt mà bước theo, nếu tu tập theo Đại Thừa thì sẽ cùng sánh vai với người Bồ-tát để hành động như một người Bồ-tát. Hơn nữa ngoài hình ảnh lý tưởng của người Bồ-tát ra thì Phật giáo Đại Thừa còn kết nạp thêm đủ mọi thứ thần linh địa phương, hiền hoà cũng có mà hung tợn cũng có, và đồng thời vô số các vị Phật cũng xuất hiện thêm. Do đó Con Đường đối với Đại Thừa cũng trở nên đông đảo và vui nhộn hơn. Phật Giáo Đại Thừa gồm có ba tông phái hay ba học phái lớn và chính yếu là Tịnh Độ, Thiền học và Kim Cương Thừa.

Thuở xưa tại Ấn Độ có một vị vua giàu có và rất thông minh xuất gia mang pháp danh là Dharmakara và nguyện rằng sau khi thành Phật thì nếu có bất cứ chúng sinh nào thành tâm cầu khẩn thì Ngài sẽ tiếp dẫn vào cõi Cực Lạc. Sau nhiều kiếp tu tập thì vị này đạt được sự giải thoát toàn vẹn và trở thành một vị Phật mang tên là A-di-đà, hội đủ khả năng tiếp dẫn chúng sinh đúng như lời nguyện ước trước đây của Ngài. Nếu chúng sinh nào muốn được tiếp dẫn về cõi Cực Lạc sau khi chết thì phải thành tâm kêu gọi đến lòng từ tâm của Ngài. Đây là **“pháp môn”** Tịnh Độ. Thế nhưng cũng cần phải hiểu là Đức Phật A-di-đà còn nguyện rằng **“Cho đến khi nào vẫn còn một chúng sinh chưa được giải thoát thì mình vẫn chưa nhập vào cõi Cực Lạc”**, và đây là những gì cho thấy một cấp bậc cao hơn của Tịnh Độ, tức là sự liên kết chặt chẽ giữa lòng Từ Bi và sự Giác Ngộ.

Căn bản giáo lý của Tịnh Độ được căn cứ vào ba tập kinh là Vô Lượng Thọ Kinh, A-di-đà Kinh và Quán Vô Lượng Thọ Kinh. Pháp môn Tịnh Độ chỉ chú trọng đến đức tin và sự cầu khẩn do đó thường được xem là một phép tu tương đối **“dễ dàng”**. Dù sao đi nữa thì phép tu này cũng cho

thấy một số trở ngại nào đó không thuận lợi lắm cho việc tìm hiểu sâu xa giáo lý của Đức Phật lịch sử là Đức Thích-ca Mâu-ni.

Thiền Tông hay Thiền Học còn gọi là Zen hay T'chan. Thiền tông được một vị thầy người Ấn là Bồ-đề Đạt-ma hệ thống hóa tại Trung Quốc vào thế kỷ thứ VI. Thế nhưng người ta thường có khuynh hướng xem Thiền Tông phát xuất từ giai thoại gọi là **“niêm hoa vi tiếu”** (*cầm hoa mỉm cười*) từ thời kỳ Đức Phật Thích-ca Mâu-ni còn tại thế. Trong một buổi thuyết giảng, Đức Phật cầm một cành hoa đưa lên nhưng không nói một lời nào, đại chúng ngơ ngác, chỉ có một người đệ tử là Ma-ha Ca-diếp mặt bỗng bừng sáng và mỉm cười. Sự yên lặng của Đức Phật và nụ cười của Ma-ha Ca-diếp biểu trưng cho sự quán nhận hiện thực một cách trực tiếp, vượt khỏi tính cách quy ước và nhị nguyên của ngôn từ. Do đó người ta xem Ma-ha Ca-diếp là vị Tổ thứ nhất của Thiền Tông Ấn Độ và Bồ-đề Đạt-ma là vị Tổ thứ 28 mang Thiền Tông vào Trung Quốc.

Thiền Tông có thể xem như một phép tu bằng **“đường tắt”**, và nếu đã gọi là **“đường tắt”** thì tất nhiên cũng có nghĩa là một con đường **“ngắn”** và **“khó”**, và đương nhiên đây cũng là những gì ngược hẳn lại với con đường của Tịnh Độ trên đây. Kinh sách đặc thù của Thiền học gần như không có gì

ngoài một bộ kinh của Đại Thừa nói chung rất gần với quan điểm Thiền Tông là bộ Nhập Lăng Già Kinh, và một số các tập sách khác ghi chép các **“công án”**. Công án là các câu phát biểu hay các mẫu chuyện ngắn mang tính cách **“bất ngờ”**, **“phi lý”** hoặc có thể là các câu trả lời **“ngớ ngẩn”** hay **“lạc đề”** nhằm mục đích giúp người tu tập phá bỏ các ngõ ngách của tư duy, vượt thoát khỏi mọi sự lý luận căn cứ vào các thứ hiểu biết bằng quy ước và khái niệm, hầu giúp cho người hành thiền tiếp cận trực tiếp với bản chất đích thật của mọi hiện tượng. Sự quán thấy trực tiếp hiện thực ấy chính là sự Giác Ngộ.

Học phái thứ ba của Đại Thừa là Kim Cương Thừa còn được gọi là Phật Giáo Tan-tra, một thừa Phật Giáo rất toàn vẹn, bao gồm toàn bộ căn bản giáo lý của Phật Giáo nói chung từ Tam Tạng Kinh đến các kinh sách Đại Thừa và quan trọng nhất là các kinh sách tan-tra. Người ta thường hiểu sai và cho rằng Kim Cương Thừa là Phật Giáo của xứ Tây Tạng. Thật ra thì đây là một tông phái rất lớn, chính thức được hình thành và được hệ thống hóa một cách chặt chẽ tại Ấn Độ vào khoảng thế kỷ thứ VIII, và sau đó thì được đưa vào các nước thuộc phía bắc Ấn Độ như Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Quốc, Nhật Bản..., và đồng thời bành trướng sang các quốc gia khác về phương nam như Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Nam Dương



(Indônêxia)..., trước khi các quốc gia này chuyển sang Phật Giáo Nguyên Thủy. Bằng chứng cụ thể về sự hiện diện của Kim Cương Thừa trong toàn vùng này là di tích đồ sộ của Phật Giáo tan-tra tại cựu kinh đô Pagan của Miến Điện và ngôi đền Phật Giáo tan-tra lớn nhất thế giới là Borobudur tại đảo Java của Nam Dương.

Tan-tra có nghĩa là **“những gì che chở cho tâm thức”** tức là giữ cho tâm thức vững vàng không bị các thứ xúc cảm bắn loạn, hoang mang làm cho nó bị phân tán. Những gì khác biệt giữa Tan-tra Thừa và các tông phái khác chính là phép tu tập độc đáo của tông phái này: đây là cách lợi dụng tất cả các sức mạnh của xung năng trong tâm thức để biến chúng trở thành những sức mạnh tu tập hướng vào sự giác ngộ. Thí dụ một gốc cây cho ra những quả đắng và độc hại, thì đối với các tông phái Phật Giáo khác thì phải nhổ bỏ tận gốc, chặt bỏ tận rễ khiến cho nó không còn mọc lại được nữa, thế nhưng đối với Tan-tra Thừa thì người tu tập phải **“nuốt”** những quả độc đó để chuyển nó thành nguồn sinh lực tinh túy và cực mạnh để giúp mình hướng vào đường tu tập. Tóm lại đây có nghĩa là chuyển tất cả sức mạnh của mọi thứ xúc cảm, kể cả những thứ xúc cảm bắn loạn nhất, thành ra sức mạnh của sự hăng say và trí tuệ. Hơn nữa phép tập luyện tan-tra còn dựa vào nhiều biểu tượng và nghi lễ thật phức tạp (*mạn-đa-la, các câu man-tra, v.v.*) do đó tu tập Tan-tra hay Kim Cương Thừa phải cần đến sự chỉ dẫn và giúp sức của các vị thầy đầy đủ khả năng.

Trên đây là một vài nét phác họa về Con Đường. Phật Giáo Nguyên Thủy tượng trưng cho những bước đi thật chủ yếu và vững chắc, do đó rất tinh khiết. Tịnh Độ chủ trương những bước đi **“nhẹ nhàng”**, vì thế cũng có thể sẽ phải cần đến một thời gian khá lâu dài để có thể nhìn thấy mức đến ở cuối Con Đường. Thiền Tông là một chủ trương ngược lại và được xem là khá **“khó”**, phải chủ động được sự vận hành của tâm thức và quán nhận trực tiếp được hiện thực, và do đó cũng có thể đòi hỏi người tu tập cần phải có một vài khía cạnh đặc biệt nào đó phù hợp với phép tu tập này. Sau hết thì Kim Cương Thừa tỏ ra toàn vẹn và tích

cực hơn cả, thế nhưng rất phức tạp và đa dạng, cần phải có một lòng quyết tâm khác thường và sự hướng dẫn của một vị thầy đầy đủ khả năng.

Trên Con Đường đó lúc nào cũng có những người tu tập vừa đi vừa ngoảnh lại, hoặc vẫn còn thích ngắm nhìn những cảnh tượng đủ loại ở hai bên đường. Có những người khập khễnh phải nương tựa vào nhau mà đi, có những người ngồi xuống để băng bó vết thương cho những người vấp ngã, và cũng có những người đi rất nhanh. Dù sao thì tất cả mọi người trên Con Đường đều có thể bước vào giai đoạn cuối cùng vào một ngày nào đó. Vậy cái giai đoạn cuối cùng ấy sẽ như thế nào?

Càng tiến bước thì Con Đường có vẻ ngày càng trở nên rộng hơn, thênh thang và chan hòa ánh sáng. Thế rồi vào một lúc nào đó, bất chợt người lữ hành sẽ cảm thấy Con Đường biến đổi hẳn đi, tất cả các điểm chuẩn để định hướng hình như đều tan biến hết không còn xác định được đâu là phía trước, phía sau, bên phải, bên trái, bên trên, bên dưới..., vì thế dù có muốn thì người lữ hành cũng không còn bước thêm được một bước nào nữa, và cũng không thể thụt lùi lại được nữa. Người ấy có cảm giác hình như không gian, thời gian, Con Đường và cả chính mình đã trở thành một.

Dù có dùng tâm thức để **“quay nhìn lại phía sau”** thì người ấy cũng sẽ chẳng thấy **“Con Đường”** ở đâu cả. Các tông phái trước đây như Nguyên Thủy, Tịnh Độ, Thiền Tông, Tan-tra... cũng biến mất, hay ít ra cũng không còn đủ sức thu hút nữa, tương tự như các trò chơi bắn bi, đánh đáo hay nhảy dây mà người ấy từng say mê ngày còn nhỏ. Tất cả các hiện tượng đều tan biến không còn tạo ra một sự tương tác nào nữa, các nút thắt của quy luật tương liên đều được tháo gỡ, hiện tượng vô thường và quy luật nguyên nhân và hậu quả không còn gây ra một tác động nào. Sự kiện ấy cho thấy là người lữ hành đang đặt chân lên bước cuối cùng trên Con Đường. Sau cái bước ấy thì chẳng có gì để mà sinh ra và cũng chẳng có gì để mà hủy hoại, tất cả đều dừng lại và đình chỉ. Câu chuyện một cuộc phiêu lưu cũng chấm dứt ở đây.

Đủ Duyên Theo Phật Kiếp Này, Kiếp Sau Biết Có Được Vầy Hay Không?

Tâm Nhuận Phúc

Tôi cũng không rõ bắt đầu từ lúc nào trong cuộc đời, tôi mới thực thụ là một Phật tử, theo đúng nghĩa là **“một người học và hành theo những điều Phật dạy”**.

Cũng như nhiều Phật tử Việt Nam khác, tôi bắt đầu trở thành Phật tử là vì cha mẹ, ông bà của tôi theo Đạo Phật. Tôi còn nhớ lần đầu tiên đi chùa có lẽ vào khoảng 8 tuổi, vào cuối thập niên 60s của thế kỷ trước. Ngôi chùa đầu tiên mà tôi đến là chùa Giác Quang, ở quận Gò Vấp Sài Gòn. Tôi theo bố mẹ đến đó lần đầu vào dịp Tết. Theo ký ức, ngôi chùa Giác Quang tĩnh lặng, nằm ở một khu ngoại ô Sài Gòn, chung quanh là đồng ruộng. Trước khi vào chùa phải đi qua một khu nghĩa địa, mà tôi vẫn luôn cảm giác sợ sợ. Tôi chỉ có cảm giác bình yên hơn khi vào đến chùa, đứng nhìn thấy tượng Phật. Bởi vì tôi tin rằng ma quỷ ngoài nghĩa địa sợ Phật, không dám vào chùa.

Lớn hơn một chút, vào khoảng 11 tuổi, là lần đầu tiên tôi được thực tập về ngồi thiền. Từ nhỏ, tôi đã có triệu chứng là làm gì cũng mau mệt, thở nhanh. Tôi nhớ có một lần, bố tôi đưa tôi đi khám bệnh tại phòng mạch tư của một bác sĩ quân y, là bạn thân của bố tôi. Sau khi nghe tim xong, bác sĩ nói với bố tôi rằng: **“nhịp tim của cháu lạ lắm! Loạn nhịp và gay gắt! Phải làm cái gì đó cho cháu, thì mới hy vọng cháu sống thọ được”**. Bố tôi là một nhà nghiên cứu Phật học, có thực tập ngồi thiền đều đặn hằng ngày. Sau hôm đó về, vào một buổi tối, bố gọi tôi ra, chỉ cho tôi cách ngồi thiền và điều hòa hơi thở. Tôi còn nhớ, bố tôi nói rằng phép thiền này là của Ông Tám, có lợi cho sức khỏe. Đại khái là tôi tập ngồi thẳng lưng, đúng theo hướng Bắc-Nam để thuận từ trường của trái

đất. Buông lỏng toàn thân, tập trung vào hơi thở. Tưởng tượng như hơi thở đi từ mũi, xuống phổi, rồi xuống bụng, qua cột sống đi lên đỉnh đầu. Bố nói tôi nên thở đều hòa như vậy, khoảng năm, mười phút mỗi ngày.

Tôi không nhớ là mình có thực tập đều đặn không, và thực tập được bao lâu. Bố tôi bận chuyện đi làm, cho nên cũng không có thì giờ nhắc nhở tôi thực tập mỗi ngày. Nhưng đối với tôi hồi đó, đây là một việc rất đáng để thực tập. Không phải vì lo cho sức khỏe, mà là vì sự tò mò. Vì tôi đã nghe nhiều người lớn nói về ngồi thiền như là một việc làm cao siêu, huyền bí. Nay mình có dịp thực tập ngồi thiền, rồi vào khoe với các bạn trong lớp, chắc chắn chúng sẽ... lé mắt vì nể trọng! Và tôi cũng không chắc về tác dụng của việc ngồi thiền này đến căn bệnh tim bẩm sinh của mình. Vì thời đó, chuyện đi khám bác sĩ là rất hiếm, cho nên tôi không có dịp đi lại bác sĩ, để kiểm tra xem nhịp tim mình có đổi khác sau những lần tập ngồi thiền hay không. Chỉ sau này, khi đã sang độ tuổi 40, tôi mới bắt đầu đi khám sức khỏe định kỳ hằng năm. Trong những lần khám định kỳ, mãi cho đến tận bây giờ, nhiều bác sĩ khác nhau đều nói tôi có tim mạch rất tốt, không có gì phải lo lắng cả. Tôi không hề uống thuốc. Ít tập thể dục, và chơi thể thao cũng không đều đặn. Vậy cái gì đã chữa lành cho căn bệnh tim bẩm sinh của tôi? Có phải là do tôi thực tập ngồi thiền?

Bài học về thiền đầu tiên của tôi là như vậy đó. Nó không mang màu sắc Phật Giáo, mà giống như một biện pháp chữa bệnh nhiều hơn.

Kiến thức Phật Giáo trong tôi bắt đầu phát triển khi mà tôi bước sang những năm trung học. Nó có màu sắc của triết học. Bố tôi nghiên cứu Phật Giáo, có viết sách về thiền, là giáo sư của trường Đại Học Vạn Hạnh. Tôi còn có một ông anh nuôi mà tôi gọi là Anh Hai, cũng là một giáo sư dạy triết học Đông Phương tại trường trung học Petrus Ký, trung học Nguyễn Trãi Sài Gòn. Tôi thường say mê nghe bố tôi, anh Hai nói về những triết lý cao siêu của Phật Giáo. Có những từ ngữ, khái niệm tôi không hiểu, nhưng tôi vẫn thích nghe, thích nhớ, thích lập lại. Cũng giống như lời nhạc của Trịnh Công Sơn, nhiều người nghe đâu có hiểu nghĩa, nhưng vẫn thích vì sự trừu tượng cao vời của nó. Những kiến thức về Đạo Phật thuở ấy là nguồn tri thức, thỏa mãn bản tính thích lý luận của tôi.

Thuở mới lớn, tôi là một con mọt sách. Tôi thích triết lý cuộc đời, nên cả nhà gọi là **“thằng ông cụ non”**. Ở nhà tôi từ trước 1975 đã có rất nhiều sách về Phật Giáo. Tôi mê nhất là cuốn Câu Chuyện Của Dòng Sông của tác giả Herman Hess, bản dịch của Ni Sư Trí Hải. Phải nói đây là cuốn sách gối đầu giường, **“khai trí”** Phật Giáo cho tôi. Nó làm tôi thích thú về mặt triết học, tri thức Phật Giáo, chứ không giúp tôi nhiều trong vấn đề thực hành. Nhưng vào thời ấy, tôi nghĩ như vậy là quá đủ về Đạo Phật. Tôi đã từng xem nhân vật Tất Đạt trong Câu Chuyện Của Dòng Sông là mẫu mực

cho chính mình. Tôi mong có được một cuộc đời trọn vẹn ý nghĩa, một tri thức **“giải thoát”** như ông ta.

Nhưng rồi thì cuộc đời vẫn không bao giờ giống như là mơ. Nhiều ước vọng mà tôi xây dựng cho tương lai của mình từ thuở mới lớn đã không thực hiện được. Tôi đã ý thức được từ rất sớm rằng, khi ước muốn mà không đạt được, thì là khổ. Câu **“đời là bể khổ”** không chỉ là một câu thành ngữ của dân gian, mà là một sự thật rất rõ ràng với tôi.

Nỗi khổ đau nặng nề nhất mà tôi phải trải qua đầu tiên trong đời, đó là thất tình. Thuở học trò, thì nhiều người cũng yêu đương, và hầu hết đều đã từng thất tình. Nhưng có lẽ vì tôi là loại người có cảm xúc mạnh, mà lại thích đắm chìm trong những nỗi buồn, cơn tuyệt vọng, cho nên nỗi thất tình của tôi trầm trọng hơn nhiều người khác. Đã có lúc tôi nghĩ đến chuyện tự tử vì thất tình!

Về sau này, khi đã trưởng thành hơn, nhìn lại giai đoạn đó bằng cái nhìn của Phật Pháp, tôi nhận ra rằng tất cả đau khổ vì tình chẳng qua chỉ là do tôi yêu cái bản ngã của mình, chứ chẳng phải vì yêu người tình. Tôi đã từng nghĩ mình là một người **“đặc biệt”**, có nhiều **“giá trị”**, đáng được ngưỡng mộ: học giỏi, đàn hay, nhiều kiến thức. Cho nên người yêu của tôi cũng phải có những **“tiêu chuẩn”** tương xứng. Tôi đặt ra cho mình một mẫu **“người yêu lý tưởng”**, với thật nhiều **“tiêu chuẩn”** do chính tôi đặt ra, rồi chạy đi tìm. Tôi yêu cái **“mẫu người yêu”** đó một cách mãnh liệt. Rồi khi gặp một người con gái chỉ với ngoại hình ưng



ý, tôi gán cho cô ta những **“tiêu chuẩn”** tôi muốn, mà không hề chịu nhìn vào con người thật của cô ta. Tình yêu **“mù quáng”** là vậy. Mù quáng là vì tôi đã không chịu nhìn rõ con người thực của người mình yêu, mà chỉ nhìn qua lăng kính của mình. Và có lẽ những cô gái tôi theo đuổi cũng cảm thấy nặng nề, khó chịu với những **“tiêu chuẩn”**, **“giá trị”** mà tôi tự gán ghép. Các cô không có, và chắc cũng không muốn có chúng. Họ chia tay tôi là phải rồi! Tôi yêu mình, chứ có hề yêu họ đâu! Mà nếu đã đau khổ vì yêu chính bản thân mình, thì tại sao tôi lại muốn tự tử? Nghĩ lại, tôi thật là ngu muội, vô lý quá!

Nhưng mà cũng may. Vào giai đoạn đau khổ vì tình đó, dù chưa nhận thức được rõ ràng như sau này, nhưng chính Phật Pháp đã vẽ ra cho tôi con đường để thoát ra sự tuyệt vọng. Tôi đã tự an ủi rằng lòng từ bi, yêu thương mọi người, phục vụ cho tha nhân có ý nghĩa cao cả hơn là tình yêu nam nữ. Tôi đã tạm quên chuyện yêu đương, để dành thời giờ làm việc từ thiện, đi chùa nghe giảng pháp. Nhờ vậy mà theo thời gian, nỗi buồn vì thất tình trong tôi cũng nguôi ngoai dần. Cuốn sách Phật Giáo **“gối đầu giường”** thứ hai trong đời của tôi đến đúng vào giai đoạn này, đã giúp tôi thay đổi rất nhiều. Đó là cuốn **“Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức”** của Thầy Nhất Hạnh. Tôi bắt đầu tập sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại, với những gì mình đang có. Sống trong chánh niệm, tôi nhận ra thực tại chung quanh mình có đầy đủ những yếu tố để đem đến hạnh phúc, chẳng cần đi tìm thêm. Một thân thể khỏe mạnh. Một hơi thở nhẹ nhàng bình an. Một bãi cỏ xanh, một đóa hoa nở đẹp trên đường đi. Một bầu trời xanh trong lành... Thực tại vẫn hiện hữu nhiệm màu, mà trước giờ tôi không biết trân quý, thưởng ngoạn. Tôi bắt đầu tập làm chủ cảm xúc bằng cách theo dõi hơi thở, tập làm chủ được thân tâm của mình. Câu chuyện cổ tích của Lev Tolstoi được Thầy Nhất Hạnh kể lại trong **“Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức”** đã cho tôi một phương châm sống mới: thời gian quan trọng nhất của đời người là thời gian hiện tại; con người quan trọng nhất của đời người là người đang ở bên cạnh ta; việc làm quan trọng nhất đời người là hãy giúp đỡ người đó. Một phương châm sống tỉnh thức, vị tha, thật là tuyệt vời!

Cũng với phương pháp quán chiếu rõ ràng và sâu sắc về bản chất thật của cuộc sống trong **“Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức”**, tôi đã vượt qua một nỗi sợ hãi đã theo đuổi tôi từ bé: sợ ma! Hồi nhỏ, có một vài lần tôi xem phim ma trên tivi. Tôi đã khóc thét lên vì sợ! Kể từ đó, hình ảnh về những con ma tóc dài, người chết sống lại đòi nợ những người lấy cắp, làm hại mình đã luôn luôn ám ảnh trong đầu óc của tôi. Sợ ma là một trong những nỗi sợ hãi kinh khủng nhất trong thời niên thiếu. Chưa bao giờ tôi dám ngủ một mình ở những chỗ lạ, không phải là nhà mình.

Nhưng rồi có một lần, tôi phải đối diện với nỗi sợ ma một mình. Hồi mới ra trường đại học, tôi phải đi làm xa nhà, ở một nhà máy đúc gang Hồ Nai, cách Sài Gòn khoảng 40 cây số. Có xe đưa rước nhà máy đưa tôi lên đó hàng tuần. Nhà máy rộng, chung quanh không có nhà dân. Trong khuôn viên nhà máy có những khoảng đất trống, mọc đầy cỏ hoang. Tôi là kỹ sư, ở trong một căn phòng tách xa hẳn khỏi khu nhà tập thể của công nhân, cho nên buổi tối cũng **“đáng sợ ma”** lắm. Ngủ chung với tôi là một người bạn kỹ sư cùng ra trường, cùng được phân công về đây. Vào một buổi chiều cuối tuần, khi mọi người chuẩn bị lên xe đưa rước về Sài Gòn, thì xưởng bị trục trặc kỹ thuật, phải có một kỹ sư ở lại trực. Người bạn của tôi có việc khẩn của gia đình, nên phải về Sài Gòn, nhờ tôi ở lại trực giữm. Tôi không còn sự lựa chọn nào khác, nên đành nhận lời ở lại một mình.

Tôi còn nhớ đêm đó là lần đầu tiên tôi ngủ một mình, ở một nơi mà mọi người vẫn đồn là có ma. Mọi chuyện còn trở nên tệ hại hơn, khi vào đêm hôm ấy, trời mưa lớn, sấm chớp đầy trời, cho nên căn phòng tôi ở một mình còn trở nên hoang vắng, âm u hơn bao giờ hết! Tôi nằm nhắm mắt nghe mưa bão, không thể nào loại ra khỏi đầu mình hình ảnh khủng khiếp của những con ma về trong đêm mưa. Thật là tột cùng của sự sợ hãi! Tôi ráng tìm cách để thoát ra nỗi sợ trong cái đêm dài đó. Và tôi nghĩ đến một điều: hãy thử quán chiếu, nhìn thẳng vào sự thật của nỗi sợ ma. Hãy dùng sự hiểu biết, phân tích tường tận có thật là ma đáng sợ như trong truyện, trong phim ảnh, qua những lời kể đi kể lại hay không?

Bằng tất cả kiến thức về Phật Pháp và cả về khoa học, tôi bắt đầu nhìn sâu vào nỗi sợ ma của mình. Ma là một linh hồn chưa siêu thoát, tồn tại ở dạng năng lượng của tâm thức, chứ không tồn tại ở dạng hình thể vật lý. Do đó, ma không thể xuất hiện như một hình hài, để “**thè lưỡi**” nhát mình, hay “**đưa tay bóp cổ**” mình như trong phim ảnh. Như vậy, nếu có thấy hình bóng của ma, thì ma cũng đâu có năng lực làm hại mình? Lại nữa, nếu tôi làm việc lành thiện, không gây nghiệp ác với ai, thì ma đâu có muốn hại tôi. Vậy thì tại sao phải sợ ma?

Sau khoảng 10 phút bình tâm suy nghĩ, tôi bắt đầu đỡ sợ ma. Tôi mạnh dạn nghĩ tiếp, nếu thấy được linh hồn người chết, thì niềm tin của tôi vào thuyết luân hồi Phật Giáo sẽ được củng cố thêm vững. Thấy mới tin! Tôi sẽ có thêm quyết tâm làm theo những điều Phật dạy. Tôi bắt đầu mở mắt ra, cầu xin các linh hồn ở quanh mình hãy cho tôi thấy sự hiện diện của họ. Tôi không làm điều gì ác với người chết, nên tôi không sợ. Tôi nghĩ tôi đã từng, và sẽ là hồn ma trong thế giới vô hình, trong vòng tử sinh của nhiều đời kiếp.

Lạ thay, nỗi sợ ma kinh khủng trước đó đã biến mất, mà thay bằng một niềm cảm thông với những sinh linh cùng cảnh ngộ.

Rồi tôi quán chiếu tiếp đến lý duyên khởi của vạn pháp. Tôi thấy tôi và thế giới hữu hình, vô hình xung quanh chỉ là một. Tôi như hiểu rõ hơn bao giờ hết ý tưởng của Thầy Nhất Hạnh: kẻ nào nhìn thấy được trong cái bàn cả vũ trụ, kẻ đó thấy được đạo! Tôi thấy mình từ lúc sinh ra, cho đến khi trưởng thành, rồi sẽ chết đi, và sẽ tái sinh trở lại trong vũ trụ này. Sinh tử đích thực đang diễn ra từng giây, từng phút với tôi, với thế giới quanh tôi. Chẳng còn gì để sợ hãi khi cái chết đến với mình, với người thân nữa.

Thật là kỳ diệu! Bằng cái nhìn quán chiếu như vậy, tôi không những đã thoát ra khỏi nỗi sợ ma, mà tâm tôi lúc đó đạt đến một sự bình an tuyệt đối! Một sự bình an mà tôi chưa từng trải qua một lần trong đời. Niềm hỷ lạc có được trong giây phút đó không có một niềm vui, niềm hạnh phúc thế gian nào có thể so sánh được: hạnh phúc khi được yêu, niềm

vui khi thi đậu đại học, niềm sung sướng khi lần đầu kiếm được tiền, được ăn ngon... Đó là lần đầu tiên, tôi cảm nhận được niềm an lạc của sự giải thoát. Đó cũng là lần đầu tiên, tôi mới hiểu được niềm hạnh phúc khi con người thoát ra khỏi mọi sự sợ hãi. Tôi bắt đầu hiểu về khái niệm “**Vô Úy Thi**”, khi Bồ Tát Quan Thế Âm đi ban phát sự “**không sợ hãi**” cho con người. Sự bố thí lợi lạc vào bậc nhất.

Tôi đã có một đêm an lạc nhất cuộc đời, tính cho đến tận hôm nay. Tôi không nhớ mình đã ngủ lại lúc nào. Chỉ biết sáng sớm hôm sau thức dậy, niềm an lạc đó vẫn còn nguyên trong tâm thức. Tôi bước ra ngoài nhìn cảnh vật sau một đêm mưa, mỉm cười chào đón một thế giới như mới tinh khôi trong buổi bình minh, với sương mai còn ướt lạnh. Cảnh vật này tôi đã chứng kiến nhiều lần. Nhưng lần đó tôi thấy khung cảnh ấy sao mà đẹp quá! Có lẽ là do tâm hồn tôi bình an. Tôi chỉ ước mong cảm giác bình an này ở lại với tôi mãi mãi. Nhưng rồi, nó chỉ ở lại với tôi thêm một vài tuần, rồi dần dần bị che khuất bởi những bận bịu, lo toan trong đời sống thường nhật. Tôi đã từng mong sẽ có dịp tìm lại được niềm an lạc kỳ diệu đó một lần nữa trong đời. Tôi đã đem trải nghiệm này kể lại cho vị thầy đã dạy cho tôi cách sống một ngày trong chánh niệm. Thầy tôi chỉ nói rằng: “**Điều đó không có gì quan trọng! Đừng cố tìm lại cảm giác đó làm gì...**”. Thầy còn bắt tôi hứa là mỗi ngày hãy ngồi thiền đều đặn, dù chỉ 20 phút.

Tôi nghe lời thầy, không đi tìm lại niềm hỷ lạc đã từng có. Nhưng cũng từ đó, tôi bắt đầu hiểu hơn câu nói của một vị thầy khác mà tôi cũng rất kính mến: “... **Nhiều người nói người tu hành thì đâu có vui thú gì trong cuộc sống! Đó là do họ không biết rằng, niềm hỷ lạc có được do sự tu hành lớn hơn rất nhiều so với những niềm vui của thế gian...**”. Trải nghiệm này đã cho tôi thêm động lực, thúc đẩy tôi mạnh mẽ đi tiếp trên con đường học hỏi và thực hành Phật Pháp.

“**Học đi đôi với hành**” là một khái niệm rất phổ thông, được nhắc tới cả trong việc học ở đời thường lẫn trong Phật Pháp. Một người chỉ nghiên cứu giáo lý nhà Phật mà không thực hành, thì cũng giống như một người chỉ đọc sách về thể dục, chứ chưa

bao giờ tập thể dục, làm sao mà cơ thể khỏe mạnh được. Nhưng không phải ai cũng có điều kiện **“học và hành”**. Riêng bản thân tôi, phải sau hơn 30 năm kể từ khi bắt đầu tìm đến Phật Pháp, tôi mới thực sự **“học và hành Phật Pháp”** song song, tương đối đều đặn. Có một điều thoát nghe có vẻ khá lạ lùng: nước Mỹ là nơi tạo cho tôi nhiều điều kiện **“học và hành Phật Pháp”** hơn là ở Việt Nam. Tôi sang Mỹ định cư vào năm 2006, bỏ lại một cuộc sống tương đối phong lưu, ổn định ở Việt Nam. Tôi bắt đầu một cuộc sống hoàn toàn mới ở độ tuổi đã quá 40. Sang Mỹ trẻ như vậy, lẽ thường thì người ta phải lo bưng chải vất vả để mau **“ổn định cuộc sống”**. Có một anh bạn lớn tuổi, sang Mỹ từ thập niên 80, đã nói với tôi rằng: **“sang Mỹ 10 năm mà ổn định được cuộc sống là may rồi!”**. Nhưng mà, chỉ sau khoảng 5 năm ở Mỹ, tôi thấy đời sống tâm linh của tôi xem ra đã **“ổn định”**, trước cả khi tôi được tạm gọi là **“ổn định cuộc sống”** đến 5 năm! Theo cách định nghĩa thông thường, **“ổn định cuộc sống”** là có nhà, có công ăn việc làm để yên tâm **“trả bill”**, gia đình hội nhập được vào xã hội Mỹ. Thế còn đời sống tâm linh của tôi đã **“ổn định”** ở Mỹ theo nghĩa nào?

Tôi sống ở Quận Cam, Nam Cali. Ở đây do người Việt đông đảo, cho nên sinh hoạt tinh thần của người Việt không hề thiếu thốn. Đối với Phật tử, mật độ chùa ở đây còn lớn hơn nhiều thành phố ở Việt Nam! Mỗi dịp cuối tuần, thật là thú vị khi những người Phật tử như tôi có quyền chọn lựa đi nghe giảng pháp giữa hai, ba vị thầy khác nhau, với những trường phái khác nhau. Điều này làm tôi nhớ lại vào khoảng thập niên 80 ở Viện Phật Học Vạn Hạnh Sài Gòn, tôi được nghe pháp từ những vị cao tăng vào bậc nhất của Phật Giáo Việt Nam: Hòa Thượng Thích Thanh Từ, Thích Minh Châu, Thích Chơn Thiện, Ni Sư Trí Hải... Ở Việt Nam thì điều này đã là quý. Nhưng ở Mỹ, mà Phật tử đi nghe pháp cũng có nhiều lựa chọn, thì quả là đặc ân mà trước đây tôi chưa bao giờ nghĩ đến!

Tôi chọn cho mình một ngôi chùa, mà tôi gọi là **“chùa nhà”**. Để mỗi dịp Tết, Phật Đản, Vu Lan... tôi lại cùng gia đình đi lễ Phật. Một mái chùa để **“trở về”**, giống như tôi đã từng có ở Việt Nam.

Tôi may mắn có được một người Thầy mới, giống như tiếp nối với những vị Thầy mà tôi đã từng được học hỏi. Nhờ Thầy, lần đầu tiên tôi hiểu được khái niệm **“Thiền-Tịnh song tu”**. Từ nhỏ, tôi đã theo Thiền Tông, và từng nghĩ là mình thích hợp với Thiền hơn là Tịnh Độ. Nhưng bây giờ, tôi đã hiểu rằng Thiền-Tịnh chỉ là một, hỗ trợ cho nhau để hành giả đạt được mục tiêu chung: thấp sáng được Phật tánh, Chân Tâm, hay Sự Nhận Biết Sáng Tỏ Hiện Tiền trong chính thân tâm mình. Bây giờ, đối với tôi, ngồi thiền, đi thiền hành, hay tụng kinh, hay lạy xám hối thì mục đích không có gì là khác biệt. **“Có làm việc chi mà không phải là thiền”?** Tôi cảm thấy các phương pháp tu tập của tôi được rộng mở, thật phong phú. Chỉ sợ tôi không chịu quyết tâm tu tập thôi.

Cũng nhờ Thầy, mà tôi gặp được một nhóm Phật tử trẻ cùng chí hướng. Nhóm cùng tu học, cùng làm công tác Phật sự, cùng làm việc từ thiện xã hội. Nhóm làm việc trong tinh thần vô vụ lợi, vô ngã. Những nhóm Phật tử ở Mỹ hay ở cả Việt Nam đa số là những người đã lớn tuổi, đã về hưu. Việc có được một nhóm Phật tử ở độ tuổi trung niên, thanh niên, dù vẫn còn đang bận bịu với nhịp sống cơm áo, mà lại vẫn có thì giờ gặp nhau để cùng thực hành Phật Pháp, thật là một điều vô cùng quý báu! Mà còn đáng quý hơn nữa, khi nhóm tồn tại ở Mỹ, một quốc gia mà Ky Tô Giáo là nền tảng, và đời sống hưởng thụ vật chất luôn được đề cao, luôn hấp dẫn những người trẻ tuổi.

Có Phật, có Pháp, có Tăng, có thiện trí thức chung quanh. Đối với một người Phật tử, tôi còn đòi hỏi gì hơn nữa cho đời sống tâm linh của mình?

10 năm ở Mỹ, nhìn lại 30 năm theo con đường Phật Pháp ở Việt Nam, tôi thực sự cảm thấy mình có phước, may mắn. Tôi nhận ra tâm thức mình tiếp tục chuyển hóa. Tôi đã thay đổi nhiều so với thời còn ở Việt Nam theo chiều hướng lành thiện hơn. Chỉ trong vài năm, những lạc thú cuộc đời đã từng hưởng ở Việt Nam đối với tôi không còn gì hấp dẫn. Tôi nhận ra rằng, ở nước Mỹ, nếu người nào biết sống **“tri túc”**, thì điều kiện để tu học Phật Pháp đôi khi còn dễ hơn ở Việt Nam.

Trở lại câu hỏi mà tôi đặt ra từ đầu: từ lúc nào, tôi thực sự là một Phật tử, biết học và hành theo những điều Phật dạy? Từ lúc bắt đầu đi chùa? Bắt đầu ngồi thiền? Bắt đầu đọc sách viết về Phật Pháp? Bắt đầu qui y?

Tôi nghĩ thật nhiều đến hai chữ **“Nhân Duyên”**.

Có thể, tôi đã theo Phật từ nhiều đời kiếp trước. Chắc không phải tự nhiên mà cuộc đời tôi trong kiếp này lại có cơ hội để tìm hiểu, chiêm nghiệm, thực hành Phật Pháp. Chắc không phải tình cờ, tôi có một ông bố, một người anh am tường Phật Pháp. Chắc không phải tình cờ mà tôi đọc được cuốn sách Câu Chuyện Của Dòng Sông, Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức. Chắc không phải là tình cờ, mà tôi thất tình, sợ ma, rồi nhờ Phật Pháp mà vượt qua những nỗi đau khổ, sự sợ hãi đó. Chắc không phải là tình cờ, mà tôi gặp được những vị Thầy, những người bạn đồng tu.

Hình như trong mỗi giai đoạn của cuộc đời, mỗi biến cố xảy ra đều có tác động ít nhiều giúp tôi có dịp hiểu thêm về Phật Pháp. Ở mỗi độ tuổi, những kiến thức có được đều giúp tôi đặt câu hỏi, đi tìm câu trả lời, rồi tin hơn vào những lời Phật dạy. Tất cả đều là những chủng tử, góp phần xây dựng nên niềm tin vào Tam Bảo trong tôi. Khó mà nói kiến thức nào, kinh nghiệm nào quan trọng hơn. Cũng không thể xác định được quãng đời nào là quan trọng nhất trên con đường học và hành Phật Pháp. Những cây trái mà tôi có

được trong khu vườn Phật Pháp ngày hôm nay, có thể là do những hạt mầm đã gieo từ những năm tháng cũ, cũng có thể là từ những đời kiếp trước. Có những điều tôi đã từng nghĩ là bất hạnh trên đường đời, nhưng sau này mới thấy đó là điều hay trên con đường tu. Quả Phật cần cả thuận duyên lẫn nghịch duyên để đơm bông, kết trái. Tôi nghiệm ra rằng không nên vội vã, mà cũng không để buông xuôi trên bước đường theo Phật. Hãy bắt đầu với niềm tin, rồi khát khao tìm hiểu, và sống trọn vẹn từng giây phút hiện tại với cái nhìn của Phật Pháp. Rồi sẽ đến lúc, ta nhận ra Phật Tánh ở ngay trong thân tâm ta. Nếu không ở kiếp này, thì sẽ là ở những cuộc đời tiếp nối.

Tôi thực sự biết ơn đời, biết ơn những người quanh tôi, đã tạo duyên cho tôi đến với Phật Pháp trong đời này. Tôi hiểu rõ hơn bao giờ hết những điều mà mình đã hứa trong ngày lễ Qui Y. Không dễ gì có đủ duyên lành để một đời được đến với Phật-Pháp-Tăng. Tôi cầu nguyện sẽ được gặp và theo Phật-Pháp-Tăng trong nhiều kiếp nữa. Tôi xin nguyện sống, hành động trong tỉnh thức, với niềm tin Tam Bảo luôn sáng soi trong trái tim, khối óc của mình.

Tôi thầm đọc hai câu thơ, như một lời cảm ơn, một lời ước nguyện:

*Đủ duyên theo Phật kiếp này
Kiếp sau biết có được vầy hay không?*



Đợi

Tuệ Tâm

Tại một ngôi chùa cổ ở Nhật Bản, có một cậu bé mới 9 tuổi tên là Thân Loan (sau này là người sáng lập Chân Tông tịnh độ), quyết định xuất gia đi tìm thiền sư để xuống tóc, khi gặp được thiền sư đã hỏi ông rằng: **“Con còn nhỏ thế này tại sao đã muốn xuất gia?”**.

“Năm nay mặc dù cháu mới 9 tuổi nhưng bố cháu đã qua đời, cháu không biết vì sao con người phải chết, vì sao cháu và bố cháu phải rời xa nhau. Vì thế để hiểu được đạo lý này, cháu nhất định phải xuất gia”.

“Được! Ta hiểu rồi. Ta đồng ý nhận con làm đồ đệ, nhưng hôm nay muộn rồi, chờ đến sáng sớm mai ta sẽ xuống tóc cho con!”.

“Thưa sư phụ, mặc dù sư phụ nói là chờ đến sáng sớm mai sẽ cắt tóc cho con, nhưng con còn nhỏ, con không dám chắc quyết tâm đi tu của con có còn giữ được đến sáng mai không. Mà sư phụ thì đã nhiều tuổi thế này rồi, sư phụ có dám chắc sáng mai tỉnh dậy sư phụ vẫn khỏe mạnh không?”.

“Tốt, tốt! Con nói rất hay! Những gì con nói đều đúng, ta sẽ xuống tóc cho con ngay bây giờ”.

Vạn vật của thế giới luôn nằm trong sự biến đổi không ngừng nghỉ, con người cũng vậy, không ai biết được tương lai sẽ ra sao? Ngày mai cũng không chắc chuyện gì sẽ đến, có những biến cố bất ngờ trong một khoảng thời gian vô cùng ngắn cũng có thể khiến ta mất đi ngày mai vĩnh viễn. Vì vậy ngày hôm nay, khi ta muốn làm một điều gì đó hãy bắt tay làm, đừng chờ đợi.

Xưa nay, có biết bao nhiêu người thua bởi một chữ **“đợi”**: Đợi đến một ngày nào đó, đợi tương lai, đợi đến khi hết bận, đợi lần sau, đợi khi có thời gian, đợi khi có điều kiện, đợi khi có đủ tiền, đợi cho đến khi không còn duyên phận, đợi đến khi thời thanh xuân trôi qua, đợi đến khi không còn

cơ hội, đợi đến khi không còn lựa chọn. Chẳng ai biết trước được tương lai sẽ ra sao, có nhiều việc đợi sẽ thành mãi mãi... đừng để bản thân có quá nhiều nuối tiếc.

Đặc biệt có rất nhiều các bậc cha mẹ, ngày qua ngày vẫn đang chờ đợi trong mỗi mòn...

Chờ con biết đi rồi mới an tâm
Chờ con đi học mới an tâm
Chờ con thi đậu đại học mới an tâm
Chờ con tìm được công việc mới an tâm
Chờ con tìm được người bạn đời mới an tâm
Chờ con kết hôn mới an tâm
Chờ con sinh em bé mới an tâm
Chờ cháu biết đi mới an tâm
Chờ cháu đi học mới an tâm
Chờ cháu thi đậu đại học mới an tâm...

Đáng tiếc, cuối cùng bọn họ đều chưa kịp hưởng thụ cuộc sống, đã vội rời khỏi thế gian này.

Nhân sinh 5 điều không thể chờ đợi...

1. Nghèo khó không thể đợi, bởi vì thời gian lâu rồi, bạn sẽ chết vì đói. **2. Khỏe mạnh** không thể đợi, bởi vì thân thể một khi suy kiệt rồi, hết thầy mọi thứ đều vô nghĩa. **3. Giáo dục** không thể đợi, bởi vì cây non mà xiêu vẹo, thì khi trưởng thành rất khó để uốn nắn. **4. Hiếu kính** không thể đợi, bởi vì cha mẹ mất rồi, muốn hiếu kính cũng chẳng còn cơ hội. **5. Thanh xuân** không thể đợi, bởi thời gian trôi qua, có nhiều tiền nữa cũng không mua lại được.

Cuộc sống luôn ẩn chứa những điều bất ngờ mà bạn khó có thể lường trước. Đời người như bóng câu qua cửa sổ, chỉ thoáng chốc thôi là sinh mệnh đã trở về với đất. Cuộc sống này ngắn ngủi là vậy! Cho nên, cần tận dụng thời gian, làm những việc có ý nghĩa mới là quan trọng nhất. Quý trọng duyên phận, quý trọng thời gian, chính là quý trọng tính mạng của chính mình.

Lưu Lại Một Chỗ Trống

Như Thị

Đời người, vì có quan tâm, có bám víu nên có thống khổ; có hoài nghi, nên mới tổn thương; có xem nhẹ, nên mới thành thoi vui vẻ.

Chúng ta đều là những vị khách qua đường, có rất nhiều sự tình, chúng ta đều không thể làm chủ được, hết thấy đều nên để tùy duyên...

Tâm đơn giản, thế giới cũng trở nên đơn giản, hạnh phúc mới có thể sinh sôi; tâm tự do, cuộc sống sẽ tự do, đến nơi nào cũng là hạnh phúc.

Sống biết Tích đức, làm việc tốt mặc dù không ai thấy, nhưng trời biết đất biết.

Con người làm việc thiện, phúc dù chưa đến, họa đã rời xa; con người làm việc ác, họa dù chưa đến, phúc đã rời xa; người làm việc thiện, như cỏ mọc giữa vườn xuân, dù không ai trông thấy, vẫn ngày ngày tăng trưởng; người làm ác, như hòn đá mài dao, không thấy tổn hại gì, nhưng ngày qua ngày sẽ thấy chỗ hao mòn.

Là phúc hay họa đều tại tâm. Điều đáng sợ khi hành ác, không phải sợ người phát hiện, mà ở chỗ tự mình nhận biết; điều tốt đẹp khi hành thiện, không phải là ở chỗ người khác tán dương, mà là ở chỗ chính mình thanh thản.

Sống cần biết chừa cho mình một khoảng trống, thì tâm hồn mới có thể thoải mái linh hoạt;

Lúc đường đời hanh thông, chừa một chỗ trống trong suy nghĩ, chớ để dắc ý làm mê mờ tư tưởng;

Lúc thống khổ, chừa một khoảng trống cho an ủi, chớ để khổ não bóp nghẹt tâm can;

Lúc phiền não, chừa một chỗ trống cho vui vẻ, phiền não sẽ tan thành mây khói;

Lúc cô độc, chừa một chỗ trống cho bạn bè thân hữu, họ chính là một phần trong cuộc sống của mình.

Lưu lại một chỗ trống, đây là nét đẹp nhân sinh, cũng chính là tuệ giác sống trong đời.

Ở Chốn Không Lời

Nghìn thu đá ngủ say mềm

Chiều hôm thức dậy bỗng thềm nghe Kinh

Xót xa nhỏ lệ thương mình

Thùy miên lữ kiếp vô minh, mịt mù.

Đá lên tiếng hỏi nhà sư

Nặng nề kiếp đá, răng chừ thoát thai?

- Hỏi mình, này chớ hỏi ai

Đừng ôm núi ngủ, đừng say giấc đời!

Thiên thu dưới ánh mặt trời

Hồn đầy bóng tối chưa đời một phen

Trong lòng Đá có hoa sen

Sao hoài xa lạ, chưa quen một lần?

Trông kia, mấy cụm nhàn vân!

Trôi về phương nở hồng trần nhẹ tênh,

Cuộc đời vốn dĩ mộng mênh

Chôn chân từ độ lãng quên, buộc ràng..

Đá nghe vờ mộng, bàng hoàng

Thở dài một điệu mang mang đất trời..

Rồi Sư cùng Đá bật cười

Cả hai ở chốn không lời gặp nhau.

Cách Yêu Thương Để Ươm Trồng Hạnh Phúc

H.T. Thích Nhất Hạnh

Quết định gắn bó với một người hoàn toàn xa lạ là một cuộc phiêu lưu. Bạn phải sáng suốt và nhẫn nại, để có thể **“giữ lửa”** cho tình yêu của mình về lâu dài. Năm đầu của bất cứ mối quan hệ ràng buộc nào cũng nảy sinh những khó khăn của nó. Bởi lẽ khi yêu, bạn chỉ luôn thấy những hình ảnh đẹp của đối phương, và bạn cười hình ảnh ấy chứ không phải cười con người họ. Rồi khi phải sống với họ cả ngày, bạn sẽ khám phá ra sự thật về họ, những thứ không còn giống như hình ảnh ban đầu bạn nhìn thấy nữa. Vì vậy mà thường bị thất vọng.

Quyết định gắn bó với một người hoàn toàn xa lạ là một cuộc phiêu lưu. Bạn phải sáng suốt và nhẫn nại, để có thể **“giữ lửa”**

Yêu thương có chánh niệm

Cuộc tình nào, khởi đầu cũng bằng sự nồng nhiệt, nhưng suy cho cùng, cảm giác ấy chỉ kéo dài trong một khoảng thời gian ngắn ngủi: 6 tháng, 1 - 2 năm. Sau đó, nếu không có những kỹ năng cần thiết và không luyện tập để có đủ sự sáng suốt, phiền muộn sẽ nảy sinh trong bạn và cả đối phương. Lúc này, khi nhìn vào một đối tượng khác, ta sẽ sinh ra ảo tưởng, mơ mộng, ở Việt Nam có câu: **“Đứng núi này trông núi nọ”**, là vậy.

Khi gắn kết với một người, ta luôn tin mình muốn và có thể chung thủy với họ cả đời. Đó là một thử thách, đòi hỏi con người luyện tập tính kiên định. Phần lớn, xung quanh ta không tồn tại nhiều những mẫu người như vậy. Số lượng ly hôn ở Mỹ lên đến gần 50%, còn lại hầu như không kết hôn nhưng sống như vợ chồng.

Chúng ta thường đòi hỏi sự thành thật, cảm thông, vẻ đẹp tâm hồn, và vì không nhìn thấy những điều đó ở mình, nên ta mới hướng ra bên ngoài để mong cầu. Đó là lý do vì sao chúng ta tin

rằng mình đã tìm thấy một người bạn đời lý tưởng, với đầy đủ những phẩm chất trên và bắt đầu yêu, nhưng cuối cùng đều thất vọng.

Thật ra, vẻ đẹp và lòng tốt là những gì vốn sẵn có ở con người, Đức Phật đã chỉ dạy ngay những bài giảng đầu tiên của Ngài. Khi chúng ta được sinh ra, mỗi người đều là một giống khác biệt. Lòng tốt, sự hung ác và thức tỉnh, đó là những thứ tồn tại trong mỗi chúng ta. Lòng tốt hay tánh ác được bộc lộ hay không, phụ thuộc vào hạt giống - hành động hay lối sống - mà mỗi người tự mình gieo trồng.

Con người luôn mưu cầu những gì đã sẵn có trong mình. Nếu bạn tự tin vào điều đó và nương tựa chúng, nghĩa là bạn đang thực hành chánh niệm, chánh giác mỗi ngày. Chúng ta là chủ nhân của sự sống và năm nguyên tố cấu thành chính mình: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Khi thực hành, chúng ta nhìn sâu vào 5 nguyên tố này và khám phá ra những gì là vốn dĩ sẵn có trong ta: sự tự nhiên của khổ đau, hạnh phúc, bình yên và sợ hãi.

Hầu hết con người thường sợ nhìn vào chính mình và sợ đối mặt với những khó khăn, khổ đau đang hiện diện, bằng cách cuốn theo những xung đột và nổi loạn ngoài kia. Chúng ta nghĩ: **“Tôi quá đau khổ. Tôi không muốn gặp lại những điều đó thêm lần nào nữa”**.

Song, điều cần thiết là quay về với bản tâm và sắp xếp lại chúng cho hợp lý. Đức Phật đã dạy rõ, cần thu dọn và chuyển đổi những nguyên tố trong mỗi người, bằng cách tự ươm trồng nguồn năng lượng của tuệ giác. Đó mới là thứ đưa chúng ta thẳng đến con đường quay về với chính mình.

Khi thực hành bước đi trong chánh niệm, nghĩa là mỗi bước đi vững chắc và nhẹ nhàng ấy, ta gieo xuống một nguồn năng lượng của tuệ giác, mang ta quay về với hiện tại. Khi ngồi và lắng nghe hơi thở của mình, ý thức về từng nhịp hít thở, cũng có nghĩa là ta gieo trồng nguồn năng lượng của tuệ giác. Cũng như vậy khi làm việc, rửa bát và cả lúc giặt áo quần. Thực hành trong nhiều ngày, có thể làm nguồn năng lượng ấy phát triển và nó sẽ giúp bạn, bảo vệ và cho bạn một động lực để quay về với tự tâm, để nhận biết và ôm chặt những gì vốn là của mình.

Có thể thấy, cảm giác đau đớn, tư duy tiêu cực, là những thứ khiến con người kích động và sợ hãi. Với tuệ giác, chúng ta có thể dành thời gian cho những cảm xúc khó khăn ấy mà không cần phải tìm cách né tránh. Ta có thể ôm lấy chúng như cha

mẹ ôm đứa con của mình: ***“Con yêu, có ta ở đây rồi. Ta quay về đây vì con, để chăm sóc cho con”***. Đó là những gì ta nên làm với những xúc cảm, biểu hiện và tư duy của chính mình. Trở thành Phật không phải là điều gì khó. Ta biết, Đức Phật là một người giác ngộ, có khả năng yêu thương và thứ tha mọi thứ. Hãy nhận biết bản thân mình cũng như vậy trong khoảnh khắc nào đó, đó là lúc bạn là Phật không khác.

Tất cả chúng ta đều có hạt giống Phật tánh. Để Phật tánh đó trong bạn có cơ hội hiển hiện ở chính bạn và người bạn yêu, phải tưới nước cho nó mỗi ngày. Nếu chúng ta không tin vào sự tốt đẹp là vốn sẵn có, vì đau khổ mà trách cứ người khác, nghĩa là tự ta đã thất bại trong chính hạnh phúc của mình.

Bạn hoàn toàn có thể dùng những gì tốt đẹp nhất của mình để chuyển hóa những khổ đau, hờn giận, hung ác và sợ hãi đang tồn tại, nhưng nếu không thể quảng chúng đi, hãy dùng chúng như phân bón để nuôi dưỡng hạnh phúc của mình và bạn đời.



Hai khu vườn

Có hai khu vườn, một của bạn, một của người ấy. Trước hết, bạn phải chăm sóc cho khu vườn của mình và nắm vững nghệ thuật làm vườn đã. Trong mỗi chúng ta đều tồn tại những đóa hoa và những túi rác. Rác đó là sự giận dữ, sợ hãi, phân biệt và tị ganh. Nếu bạn tưới tắm cho nó, hạt mầm tiêu cực hiển nhiên phát triển. Trái lại, nếu bạn tưới nước cho bông hoa của lòng từ bi, sự cảm thông và yêu thương, hạt giống tích cực hẳn sẽ nảy mầm. Bạn muốn ươm trồng hạt giống nào, đó là tùy ở bạn.

Nếu không biết cách chọn lựa ở chính khu vườn của mình, vậy bạn làm sao có đủ sáng suốt để chọn được đóa hoa ở khu vườn của bạn đời. Bạn cần nắm bắt những tình huống xảy đến và đừng để chúng vượt khỏi tầm kiểm soát. Bất cứ khi nào bạn thực hành bước đi trong chánh niệm, hãy khám phá tinh thần và cơ thể mình trong mỗi bước đi, bạn sẽ kiểm soát được mọi thứ.

Khi bạn làm được, bạn có thể trở thành nơi nương tựa cho bạn đời, người thứ ba, thứ tư và nhiều người khác nữa. Sẽ có sự thấu hiểu lẫn nhau tồn tại giữa bạn và người bạn yêu, hạnh phúc sẽ nối tiếp sau đó và cả hai sẽ là nơi nương tựa vững chắc cho nhau.

Nếu bạn có một mối quan hệ khó khăn và muốn hóa giải nó, bạn phải quay lại khu vườn của chính mình, gieo xuống những hạt mầm của từ bi và thấu hiểu. Chỉ như vậy, bạn mới có thể đến bên người bạn đời của mình bằng sự kiên định và từ bi.

Khi muốn gần bó với một ai đó, hãy hứa sẽ cùng nhau thực hành điều này. Nhiệm vụ của chúng ta là chăm sóc lẫn nhau, hãy nhìn nhận nỗ lực của nhau dù là nhỏ nhất. Thông thường, nếu sống cùng nhau lâu, ta sẽ nghĩ mình đã hiểu hết về họ, nhưng thật ra không phải vậy. Khoa học không thể nắm rõ hết những hạt bụi li ti, thì bạn làm sao hiểu tất cả mọi thứ về một người? Người bạn đời kia cần bạn giúp họ tưới cho hạt mầm Phật tánh. Nếu không có sự quan tâm ấy, mối quan hệ của bạn sẽ khô héo đi.

Chúng ta đều cần học nghệ thuật tạo ra hạnh phúc. Nếu thời thơ ấu, bạn nhìn thấy những gì ba mẹ đã làm để tạo ra hạnh phúc cho gia đình, bạn hiển nhiên sẽ biết phải làm thế nào khi trưởng thành để được hạnh phúc. Song, chúng ta đa số không thấy được điều đó nên mặc nhiên không biết phải làm sao cho đúng. Nhưng vấn đề không nằm ở việc đúng hay sai, mà là kỹ năng ít hay nhiều để làm thôi. Sống cùng với nhau là cả một nghệ thuật. Ngay cả khi bạn có thiện chí, vẫn có thể khiến người khác không vui. Để làm người khác hạnh phúc, duy nhất chỉ có chánh niệm. Khi chánh niệm, mọi thứ sẽ biến hóa thành nghệ thuật.

Bạn và người bạn đời của mình đều có một khu vườn của riêng mình, nhưng chúng cần được kết nối với nhau. Cũng như chúng ta có hai bàn tay là tay phải và tay trái, khi ngón tay ở bàn tay này bị đau, tự khắc bàn tay kia sẽ giúp đỡ ngay. Bạn đã bao giờ lấy tay phải đánh nhau với tay trái chưa? Tất nhiên là không. Vì chúng tồn tại trong cùng một cơ thể, như chúng ta, tuy khác nhau nhưng cùng sống trong một tình yêu, đôi khi giúp nhau, đôi khi riêng lẻ, nhưng không bao giờ chống lại nhau.

Cũng vậy, khi bạn nhìn thấy đối phương không thể xa rời bạn, không tốt lên hay xấu đi, hay thậm chí không bằng bạn, cũng đừng phân biệt. Chúng ta hãy khiến người khác hạnh phúc như làm chính mình hạnh phúc và xem nỗi đau của họ là nỗi đau của mình.

Mục tiêu trong việc thực hành chánh niệm là sự không phân biệt. Chúng ta không phải là một quý tộc do được sinh ra từ đâu, sự cao quý nằm ở đức hạnh trong cách nghĩ và hành động của mỗi người. Một người yêu chân thật, là người không phân biệt trong mọi hành động của mình. Anh không phân biệt anh với bạn đời, hay anh với người khác, thì trái tim từ đó mới lớn hơn và tình yêu chẳng còn gì trở ngại được.

Chuyện Dễ Nhưng Khó

Sưu Tầm

Chuyện về loài chim ó:

Nếu đặt một con chim ó vào trong một chiếc lồng, với kích thước khoảng 2m x 2,5m, nhưng hoàn toàn không có nóc, tức là phần trên được mở toang; con chim này sẽ vẫn hoàn toàn là một.... tù nhân trong lồng đó.

Lý do: con chim ó luôn bắt đầu bay **“chạy đà”** khoảng 3- 4m đầu tiên. Không có quãng đường để chạy, theo thói quen, chim ó không thể bay lên, và sẽ chấp nhận bị cầm tù suốt đời, trong một **“nhà giam”** nhỏ không có mái!

Câu chuyện con dơi:

Một con dơi thường bay ra ngoài kiếm ăn vào buổi tối. Nó là một sinh vật nhanh nhẹn, linh lợi và bay chính xác.

Tuy nhiên, nó không thể cất cánh mà lại thả người rớt xuống rồi mới bay. Nếu nó được đặt trên sàn hoặc một mặt phẳng, thì nó chỉ có thể lê bước loang quanh một cách vô vọng, và, tất nhiên vô dụng, không thể bay đi..

Cho đến khi nó được rớt từ một độ cao nhỏ thôi là có thể tung mình bay vào không trung.

Câu chuyện về con ong nghệ:

Con ong nghệ, nếu bị thả vào một cái ly lớn không đáy nắp, cũng sẽ ở trong ly đó cho đến chết.

Nó không bao giờ nhìn thấy đường thoát ở phía trên, mà chỉ cố gắng tìm cách nào đó thoát ra qua các mặt ngang bên, hoặc qua... đáy ly.

Và câu chuyện về con người...

Trong rất nhiều trường hợp, con người cũng giống như con chim ó, con dơi và con ong nghệ ở trên. Vật lộn với tất cả các vấn đề rắc rối của mình, mà không bao giờ nhận ra rằng rất có thể có một giải pháp ở rất gần, trước mắt, vì từ lâu, con người đã thường tự giam mình trong những cái lồng của thói quen, sự cố chấp, sự ích kỷ, tham lam... và sự lệ thuộc vào người khác.



Độc thêm

Người có trí tuệ xưa nay thường không sống **“trong miệng”** của người khác, cũng không sống **“trong mắt”** của người khác. Gặp nhau là duyên mà không gặp cũng là duyên, gặp lại là duyên mà biệt ly cũng là duyên. Trần thế mệnh mỏng giữa đến và đi cho nên gặp hay không gặp cần gì phải đau khổ luyến lưu? Vậy bí quyết sống hạnh phúc vui vẻ là gì?

Bất luận bạn làm tổn thương ai thì xét về lâu về dài, đó đều là sẽ tự làm tổn thương đến mình.. Có thể hiện giờ bạn sẽ không cảm nhận thấy được nhưng nó nhất định sẽ chuyển động ngược trở lại và quẩn quanh bên bạn. Phàm là bạn làm việc gì đối với người khác thì cũng là đối với mình, bạn khiến người khác trải qua điều gì thì sau này bạn nhất định sẽ trải qua điều đó.. Phật giáo truyền giảng về nhân quả không phải để hù dọa con người mà chính là có ý muốn nhắc nhở, bảo ban con người. Đây là chân lý, cho dù bạn có tin hay không thì nó vẫn cứ tồn tại không cách nào bị mất đi.

Đến với giáo lý nhà Phật không phải là để ký thác khi mất đi mà là để đối đãi đúng đắn với cuộc đời. Nhìn thấu sự **“vô thường”** của nhà Phật chúng ta sẽ nhận thấy rất nhiều điều mặc dù là tốt đẹp nhưng sẽ không bền vững lâu dài. Hay rất nhiều khi chúng ta rơi vào thống khổ tưởng như không thể chịu đựng được nữa nhưng rồi chúng lại qua đi nhanh chóng. Cho nên, **“vô thường”** là gợi ý tốt nhất cho cuộc đời. Nó khiến cho chúng ta ở trong hoàn cảnh biến đổi thất thường của cuộc đời mà có thể thăng hoa trí tuệ.

Học giáo lý nhà Phật để làm gì? Chính là để điều phục tự tâm (*tạm hiểu: điều hòa, thu phục tâm*). Rất nhiều người chỉ vì một lòng muốn cầu sống lâu, cầu không bệnh tật, cầu tiền tài, cầu sinh con trai mà đến tu trì.. Kỳ thật, đây đều là đã đi ngược lại với Phật Pháp.

Bái lạy không phải chỉ là khom lưng cúi người xuống mà là buông bỏ ngạo mạn. Niệm Phật không phải là thể hiện ở số lượng thanh âm mà là thể hiện ở sự thanh tịnh của tâm địa. Chấp

tay không phải chỉ là khép hai tay lại mà còn thể hiện sự cung kính. Thiền định không phải là ngồi lâu đến mức không dậy nổi mà là trong tâm không bị dao động bởi bên ngoài. Vui mừng không phải là ở khuôn mặt rạng rỡ mà là ở sự khoan khoái, dễ chịu trong lòng. Thanh tịnh không phải là ở sự vứt bỏ dục vọng mà là thể hiện ở tâm địa không mưu cầu cái lợi. Bố thí quynh tặng không phải chỉ là cho đi hết vật chất mà là chia sẻ tấm lòng yêu thương. Tín Phật không phải là học tập tri thức mà là thực hiện vô ngã.

Có những người khi ăn chỉ chuyên chọn những thứ mình yêu thích, ở cũng chọn chỗ mình yêu thích, kết giao bạn bè cũng chỉ chấp nhận người mình ưa thích... Vậy một khi gặp được điều mình không ưa thích sẽ không có cách nào tiếp nhận. Kỳ thực, ngoại cảnh không thể vĩnh viễn cho bạn sự sung sướng, hạnh phúc. Chỉ có học được cách thích ứng được với cả điều mình không yêu thích thì mới vĩnh viễn có được niềm hạnh phúc!

Sống trên đời, không tranh giành chính là từ bi, không tranh cãi chính là trí tuệ, không nghe thấy chính là thanh tịnh, không nhìn chính là tự tại, không tham lam chính là bố thí, đoạn tuyệt cái ác chính là làm việc thiện, sửa đổi chính là sám hối, khiêm tốn chính là lễ Phật, tha thứ chính là giải thoát, thấy đủ chính là buông bỏ, lợi người chính là lợi mình.

Rất nhiều khi chúng ta nhìn thấy sự hào nhoáng, phù hoa mà lại không nhìn thấy một **“mạch nước ngầm”** đang khởi động: Có một ít người biểu hiện bề ngoài hạnh phúc là bởi vì họ đang che dấu nỗi khổ khó tả. Có một ít người bên ngoài nở nụ cười nhưng trong lòng lại đang có âm thanh của nước mắt. Có một ít người thường hay khoa trương nhưng kỳ thực trong tâm linh lại có nhiều hư không... Bình luận của người khác thực sự không quá trọng yếu như vậy, hạnh phúc và vui vẻ của bản thân là không phải ở trong con mắt của người khác mà là ở chính trong tâm mình!

Những Nguyên Tắc Cuộc Đời

Sưu Tầm

Có những nguyên tắc trong cuộc sống bạn cần biết, vì ít nhiều, nó sẽ có ảnh hưởng lớn đến bạn đấy. Thử đọc xem có đúng là **“đời thay đổi khi chúng ta thay đổi”** không nhé!

1. Bạn được cuộc đời trao tặng một cơ thể. Dù bạn yêu hay ghét cơ thể mình, nó vẫn sẽ là của bạn đến suốt đời.
2. Bạn sẽ được trao tặng những bài học quý giá. Phần lớn thời gian bạn sẽ theo học ở một ngôi trường không có nhiều qui tắc gọi là Cuộc Đời. Mỗi ngày ở trường học ấy, bạn sẽ được những bài học khác nhau. Có thể bạn thích chúng, hay sẽ xem chúng là những bài học vô bổ và buồn tẻ.
3. Không hề có lỗi lầm, tất cả là những bài học. Trưởng thành là kết quả của quá trình trải nghiệm những thử thách và sai lầm. **“Thất bại”** sẽ là một phần quan trọng trong quá trình đó, quyết định sự trưởng thành của bạn.
4. Bài học sẽ lặp đi lặp lại đến khi bạn nhận ra. Một bài học sẽ đến với bạn dưới nhiều cách thức tiếp cận khác nhau đến khi bạn thấu hiểu được. Khi ấy, bạn lại chuyển sang bài học tiếp theo.
5. Không có giới hạn của sự học hỏi. Mọi nẻo đường của cuộc sống đều ẩn chứa những bài học rất riêng. Nếu bạn còn hiện hữu trên cuộc đời này, bạn cần phải học hỏi liên tục.
6. Hãy bằng lòng với những điều bạn đang có. Khi những điều bạn mong muốn đã trở thành hiện thực, bạn sẽ tiếp tục mong muốn một điều khác mà đối với bạn, nó hấp dẫn hơn cả thứ bạn đang có.
7. Những người xung quanh chỉ là tấm gương phản chiếu chính bạn. Bạn không thể yêu hay ghét một điều gì đó ở một người khác trừ khi điều đó phản ánh điều mà bạn yêu hay ghét ở chính bản thân mình.
8. Bạn là người quyết định cuộc sống của chính mình. Bạn có sẵn mọi công cụ cũng như mọi nguồn lực mà bạn cần. Bạn có đủ quyền năng để quyết định cách sử dụng chúng. Quyền lựa chọn là ở chính bạn.
9. Câu trả lời về cuộc đời luôn nằm trong chính bản thân bạn. Tất cả những điều bạn cần làm là ngắm nhìn, lắng nghe và tin tưởng.
10. Ngay từ khi mới sinh ra, bạn sẽ quên tất cả những điều bạn cần phải nhớ. Nếu muốn, bạn vẫn có thể nhớ bằng cách lắng nghe sự hiểu biết từ bên trong mình.



Người Sống Thọ Do Tâm Lý Cân Bằng

Suru Tầm

Một lý do thật kinh ngạc do Elizabeth H. Blackburn, người đoạt giải Nobel sinh học chỉ ra rằng người sống thọ hay không không phải do Ăn Uống hay Vận Động; mà là Tâm Lý Cân Bằng.

Giải thưởng Nobel Sinh Học Elizabeth H. Blackburn đã chỉ ra: con người muốn sống trăm tuổi, ăn uống điều độ chiếm 25%, những cái khác chiếm 25%, Tâm Lý Cân Bằng chiếm những 50%!

“Áp Lực Hormone” sẽ làm tổn thương cơ thể.

Lý giải như thế nào về việc Tâm Lý Ổn Định ảnh hưởng tới 50% tuổi thọ? Chúng ta nên làm thế nào?

“Áp lực hormone” gây tổn thương cơ thể!

Nhà nghiên cứu tâm lý học chỉ ra:

Một người nổi giận đùng đùng, áp lực hormone tăng sinh, đủ để giết chết một con chuột. Vì vậy, áp lực hormone, còn gọi là hormone độc tính. Y học hiện đại chỉ ra: ung thư, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, loét hệ tiêu hóa, kinh nguyệt không đều, 65-90% triệu chứng có liên quan tới áp lực tâm lý. Vì thế, bệnh này còn gọi là bệnh tâm lý.

Nếu con người cả ngày không yên, hay cáu gắt, lo lắng, khiến áp lực hormone luôn ở mức cao, hệ thống miễn dịch sẽ ngăn chặn và tiêu diệt, hệ thống máu huyết hoạt động quá nhiều trong thời gian dài dẫn đến mệt mỏi.

Khi vui, não bộ tiết ra hormone hưng phấn.

Hormone hưng phấn khiến con người thoải mái, cảm giác vui tươi, toàn thân rơi vào trạng thái tốt, giúp điều tiết các cơ quan trong cơ thể cân bằng, khỏe khoắn.

Thế thì, trong cuộc sống, chúng ta nên làm như thế nào mới có thể có được hormone hưng phấn, giảm hormone áp lực?

1. Có mục tiêu rõ ràng, nỗ lực đạt được.

Nghiên cứu mới nhất cho rằng, cảm giác đạt mục tiêu càng mạnh càng giúp cơ thể khỏe khoắn. Bởi vì trong cuộc sống, đam mê quyết định tâm thái con người, quyết định trạng thái sống. Người nỗ lực đạt mục tiêu não bộ trong trạng thái thoải mái phát triển, vì thế, thường dùng não bộ sẽ thúc đẩy hoạt động não, đẩy lùi tuổi già.. Người trung lão niên sau khi nghỉ hưu có thể đọc sách, khiêu vũ, vẽ vờ, giúp não bộ luôn trong trạng thái hoạt động.

2. Giúp đỡ người khác làm niềm vui có tác dụng trị liệu tốt..

Nghiên cứu chỉ ra, giúp đỡ người khác về vật chất, có thể giảm tỉ lệ tử vong xuống 42%, giúp người khác ổn định tinh thần, có thể giảm tỉ lệ tử vong dưới 30%. Bởi vì tốt với người khác, hay làm việc thiện, sẽ có cảm giác vui tươi và tự hào, giảm hormone áp lực, thúc đẩy hormone hưng phấn.

Chuyên gia tâm lý và tâm thần học nói: duy trì thói quen giúp đỡ người khác là phương pháp phòng và điều trị trầm cảm.

3. Gia đình hòa thuận là bí kíp sống lâu.

Hai nhà tâm lý học người Mỹ công bố nghiên cứu trong vòng 20 năm: trong số các nhân tố quyết định tuổi thọ, đứng số 1 là **“quan hệ người với người”**. Họ cho rằng, quan hệ con người với con người quan trọng hơn rau củ hoa quả, việc thường xuyên luyện tập và rèn luyện trong thời gian dài. Liên hệ người với người không chỉ bao gồm bạn bè, còn bao gồm quan hệ gia đình. Vì thế, gia đình hòa thuận, bạn bè tốt là một trong những yếu tố quyết định tuổi thọ con người.

4. Cho đi điều thiện sẽ nhận lại điều thiện.

Khi chúng ta cười với người khác, người khác cũng sẽ cười lại với chúng ta. Bất luận là ở cùng bạn bè hay là cùng những người bạn cũ trò chuyện, hãy nhớ luôn giữ nụ cười, cho đi niềm vui.

“Tinh thần không thoải mái, sẽ dẫn đến bệnh gan”

Có người từng làm thực nghiệm này: sau khi tách nội tạng động vật, giữ nguyên liên kết tĩnh mạch gan và động mạch bụng, tim lập tức co bóp mạnh và tĩnh mạch máu bắt đầu lắng lại, động vật chết từ từ, có thể thấy gan có liên kết chặt chẽ trong việc điều tiết lưu lượng máu. Tinh thần không thoải mái, khi tức giận, sẽ ảnh hưởng tới hoạt động gan, dẫn đến tình trạng khô gan và khô máu ở gan.

“Không tức giận, không sinh bệnh”

Tinh thần là thể năng của con người, nhưng trong cuộc sống bộn bề lo toan, áp lực tinh thần tự nhiên sẽ gia tăng, thế là các áp lực tinh thần sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe con người. Hiện nay, thống kê của bộ y tế thế giới, trên 90% bệnh đều có liên quan tới tinh thần.



4 Điều Cần Ghi Nhớ Để Vượt Qua Những Sóng Gió Trong Cuộc Đời

Sưu Tầm

Tên những đoạn khúc khuỷu của đường đời, chúng ta thường dễ trượt ngã và oán trách số phận: **“Sao đời lại bất công như thế?”**. Nhưng người Ấn Độ khác hẳn lại luôn dùng kim chỉ nam là 4 quy tắc tâm linh đầy sâu sắc dưới đây để đi qua những cơn sóng của niềm vui và nỗi buồn trong cuộc sống.

1. Bất cứ người nào bạn gặp cũng đúng là người mà bạn cần gặp

Không ai ngẫu nhiên bước vào cuộc đời bạn mà không mang một ý nghĩa nào đó. Tất cả những người chúng ta gặp trên đường đời đều là những người **“thấy”** vô giá. Dù họ yêu thương bạn, bỏ rơi bạn, giúp đỡ bạn hay tranh đấu với bạn, tất cả chỉ để dạy bạn cách sống, cách yêu thương, cách bao dung và nhẫn nhường. Số phận luôn sắp đặt đúng người vào đúng thời điểm để tôi luyện ý chí và phẩm cách con người bạn, để bạn nhận ra đâu là giá trị cuộc sống và giá trị của bản thân mình. Vậy nếu bạn chỉ biết ơn những người trao cho bạn cơ hội mới, những người tặng bạn những khoảnh khắc ngọt ngào, và thù ghét những người để lại vết thương lòng trong bạn thì bạn mới chỉ hiểu một nửa thông điệp của tạo hóa.

2. Bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc đời bạn đều là những điều nên xảy ra

Không có điều gì chúng ta từng trải qua trong cuộc đời mình đáng ra không nên xảy ra cả, kể cả những điều nhỏ nhặt nhất. Trước mỗi một sai lầm hay vấp ngã, chúng ta đều than thở **“Giá như mình không làm thế thì mọi chuyện đã khác”**. Nhưng không, chẳng có cái giá nào hết bởi vì những gì nên xảy ra thì đều đã xảy ra.

Qua đó, chúng ta rút ra được bài học để hoàn thiện, phát triển bản thân hơn. Thay vì ngồi đó bực tức, bất lực, trách mình vì đã đánh đổ nước cam lên chiếc laptop bạn sáng, bạn hãy bình tĩnh chấp nhận, lau chùi nó rồi nó đem chiếc máy tính đi sửa và rút kinh nghiệm lần sau không bao giờ để nước vào túi đựng laptop nữa, có phải là tốt đẹp hơn không? Khi bị kẹt cứng trên một tuyến đường đông đúc trong lúc đưa con đi học, bạn cũng sẽ không nghĩ rằng nếu đi nhanh hơn thì một chiếc xe tải lao như bay trên đường có thể cướp đi sinh mạng của mình và con mình?

Bởi vậy mới nói, đừng ngồi mà ước **“giá như”** bởi chẳng có gì xảy ra trong cuộc đời là không có nguyên do. Nhẹ nhàng chấp nhận mới có thể ung dung, tự tại. Không có gì chúng ta trải qua lại có thể khác đi và đừng tốn thời gian để hối tiếc về những chuyện đã qua.

3. Chuyện gì đến, ắt sẽ đến

Tất cả mọi chuyện trên đời đều xảy đến vào đúng thời điểm nó xảy ra, không sớm hơn hay muộn hơn. Chúng ta không thể đoán trước điều gì sắp xảy ra, cũng không thể ngăn chặn nó vì nó đã ở đó và sẽ xảy ra vào một thời điểm mình không ngờ tới. Việc lo sợ vào một ngày nào đó một chuyện tồi tệ ập đến sẽ khiến bạn quên đi những giây phút đáng quý của hiện tại. Dù là niềm vui hay nỗi buồn,

hãy học cách can đảm đón nhận nó. Bạn không thể kiểm soát thế giới xung quanh bạn. Chuyện gì phải đến cũng sẽ đến và phải học cách bình thản đối diện với những chuyện có thể bất ngờ xảy ra. Đôi khi, chúng ta phải chờ đợi rất lâu và trải qua rất nhiều những **“chuyện sẽ đến”** để hiểu hết ý nghĩa của thời điểm. Thời điểm luôn là món quà mà Thượng Đế trao cho những ai biết nhẫn nại, kiên trì và quyết tâm.

4. Chuyện gì đã qua, hãy để cho nó qua

Quy tắc này rất đơn giản. Khi một điều gì đó đã kết thúc, thì có nghĩa là nó đã hoàn thành trách nhiệm giúp ta phát triển. Duyên phận của chúng ta với điều đó đã chấm dứt để nhường chỗ cho mỗi nhân duyên khác hội tụ. Đôi khi chia tay một người hay rời bỏ một công việc chưa chắc đã là điều không tốt, bởi vì biết đâu đó lại là cơ hội để mình tìm được một công việc mới tốt hơn hay một người khác tử tế hơn.

Đó là lý do chúng ta phải biết buông bỏ, để lại sau lưng những muộn phiền và quá khứ để dành sức tiếp tục cuộc hành trình của đời mình. Để có thể an nhiên, mỗi người nên biết tùy duyên và thuận theo tự nhiên mà sống.

Không phải ngẫu nhiên mà bạn đọc được bài viết này bởi vậy nếu cảm thấy đúng, đừng giữ cho riêng mình mà hãy chia sẻ! Hãy yêu thương bản thân, sống an nhiên và luôn hạnh phúc nhé!



Bảy Đức Hạnh Của Người Tu Phật

1. **“Thích giản dị, không thích sống rườm rà, cầu kỳ”.** Đó là một lối sống đơn giản, không hao tốn tiền bạc, không rườm rà, ít muốn biết đủ.
2. **“Ưa thích yên lặng, không thích nói nhiều”.** Đó là một lối sống trầm lặng, sống độc cư, sống một mình.
3. **“Ít ngủ nghỉ, không ham ngủ”.** Đó là lối sống của người thông minh, sáng suốt, minh mẫn, tỉnh giác.
4. **“Không kết bè, kết bạn, không nói những điều vô ích”.** Đó là lối sống độc cư phòng hộ sáu căn, lối sống của những bậc chân tu, của những người thoát tục, xuất thế gian.
5. **“Không kết bạn với những người xấu ác”.**
6. Thích ở một mình nơi thanh tịnh.
7. **“Không tự khoe khoang trong khi mình thiếu đức”.** Đó là lối sống khiêm tốn của những bậc Hiền Thánh, Đây là bảy đức hạnh cũng là cách sống của một người hướng đến giải thoát, nếu thực hiện bảy đức hạnh này thì ngay trong đời này đã tìm thấy sự giải thoát hiện tiền.

- Namo Buddhaya

Xây Dựng Đạo Tràng, Nối Kết Tình Thân

T.T. Thích Từ Lực

Đây là chương cuối cuốn sách tôi dự định cho ra đời như một lời ngỏ chân thành cảm ơn đến với mọi nhân duyên, mọi tình thân mà tôi may mắn nhận được suốt bốn mươi năm ở xứ Mỹ. Tình sâu nghĩa nặng cánh trong lòng bấy lâu nhưng cho dù có nói khéo, có viết hay cũng không thể bày tỏ trọn vẹn, nói hết những điều mình muốn nói. Những lời rào đón dông dài nào có nghĩa gì chi bằng hãy thành thật với lòng và xin mời người cùng ngồi ôn lại chuyện cũ không khác chi những lời bộc bạch bên nhau.

Tôi Yêu Sách

Bốn mươi năm trước, tôi không ngờ đã khởi đầu một chuyến xa nhà vĩnh viễn đồng thời đánh dấu một biến chuyển quan trọng nhất trong đời. Ra đi mà vắng gia đình hay người thân, tâm trạng tôi rơi vào hoang vắng như bao người cùng cảnh ngộ. Nhớ nhà, nhớ những gì mình buộc lòng phải bỏ lại nhưng giờ biết ngỏ cùng ai. May làm sao, tình cờ tờ giải phẩm Xuân 1976 do nhà văn Thanh Nam chủ biên mà tôi không còn nhớ lọt vào tay trong trường hợp nào đã thổ lộ giùm tôi những điều chất chứa. Lúc đó, tâm trạng của đa số người tỵ nạn Việt nam ở xứ Mỹ đều buồn bã, bơ vơ, nhớ nhà, nhớ tất cả những gì mà mình bỏ lại sau lưng. Không chỉ riêng tôi, ai cũng nghĩ chẳng còn có ngày về. Ngoài ra lòng còn nặng trĩu những lo âu cho cuộc sống trước mặt. Nhưng, lúc đó, ngồi một mình bên thềm vắng với tờ báo trong tay, từng lời văn, câu thơ lần lượt dẫn dắt tôi vào thế giới của quá khứ và kỷ niệm. Tôi đã thổn thức với những hàng chữ vì chúng đã san sẻ cho tôi một cách kỳ diệu biết bao cảm xúc và luyện nhớ. Tôi như thấy mình bớt trơ trọi, bớt cô đơn vì đã tìm được cách **“tâm sự với chính mình”** hay hơn nữa, nếu cầm bút viết ra những điều thôi thúc mình giải bày. Như sau này, tôi chợt hiểu ra ý nghĩa nằm trong một câu thơ của người thủ lĩnh thơ tự-do, Thanh-Tâm Tuyền, **“tôi gọi tên tôi cho đỡ nhớ”**, một cách độc thoại nội tâm về phương



diện tâm lý theo giải thích của Carl Jung.(*). Như thế, nếu bảo rằng văn chương đã giúp làm sống lại tình cảm với Gia đình, Bạn hữu hay những tình cảm thiêng liêng khác thì quả không sai chút nào.

Thật thế, từ nhỏ, tôi đã thích đọc truyện Tàu. Đọc hết những bộ truyện trong nhà chú thím Hỷ trong xóm, một nơi vừa là quán hàng, vừa là **“thư viện”** của tôi. Tôi đọc, có lúc quên ăn, bỏ bữa, trời tối lúc

nào cũng không hay. Những bộ truyện như Phong Thần, với những phép thần thông, hô phong hoán vũ, hay những câu chuyện tình giữa Địch Thanh và Thoại Ba công chúa, Dương Tôn Bảo với Mộc Quế Anh... cũng làm cho đầu óc non nớt của tôi có cơ hội lớn theo, khả năng tưởng tượng thêm phong phú. Lớn thêm, tôi đọc Tam quốc, Hán Sở tranh hùng... Đông châu liệt quốc như đi lạc vào thế giới của binh pháp, đồ trận, rồi sau này, đầu óc có dịp giang hồ khắp chốn với những bộ võ hiệp của Kim Dung.

Sang bên này, khoảng vài năm sau khi đến, nhà sách Xuân Thu đã khởi sự in lại rất nhiều sách Việt ngữ, và tôi mặc sức đọc. Có đồng nào đều dành trọn cho sách. Mê đọc nên phải **“nhớ nguồn.”** Ai cho tiền, khi mua sách hay kinh sách Phật, tôi đều ghi lại phương danh người tặng trên trang đầu như một lời biết ơn. Điều may khác là ở UC Berkeley, có thư viện Đông Nam Á châu (*Southeast Asia*) tàng trữ tới mấy ngàn cuốn sách tiếng Việt. Tôi cậy cục làm thẻ thư viện (*guest student*), với lệ phí \$10 một năm là tôi có thể tha hồ mượn sách. Trung bình, cứ 10 cuốn mỗi tuần nằm yên trong ba lô đeo lưng, tôi đi đi về về suốt mấy năm như vậy. Thỏa thuê cho một đời người tỵ nạn, và nhờ đó, mà tôi bớt nhớ nhà!

Bước qua giai đoạn khác, khi lên đại học, tôi hiểu rằng: sách là kho tàng văn hóa, văn minh của nhân loại. Biết bao nhiêu điều hay, lẽ phải ở trong sách. Đó là lúc, tôi tìm đọc về lịch sử, đạo học hay về phương diện giáo dục, xã hội... Lại mê văn **“lĩnh”** của Phan Nhật Nam, truyện viết về tuổi trẻ của Duyên Anh, cảm phục cách làm việc cần mẫn của cụ Nguyễn Hiến Lê, óc phân tích chi li sắc sảo nơi bác Võ Phiến, hay bút pháp minh bạch, khúc chiết của anh Nguyễn Hưng Quốc. Còn nhiều cây bút tài hoa mình phải học hỏi nhưng từ lâu, tôi đã **“thẩm định”** có 3 nhà văn chiếm vị trí đặc biệt trong lòng tôi (*favorite authors*). Ôn Trí Quang thì văn nghiêm trang đúng mực, sách của sư ông Nhất Hạnh nhẹ nhàng, sáng sủa, và cách diễn đạt của Duyên Anh trong những truyện viết về tuổi trẻ là đúng **“tim đen”** của mình. Không chê vào đâu được!

Duyên may nữa là tôi học môn thư viện học, học cách tàng trữ, xếp đặt, giữ gìn và đưa sách đến tận tay người đọc, nghĩa là không còn có cơ hội nào lớn hơn được gần gũi, tiếp xúc với tác phẩm của hai nền văn hóa Đông Tây kim cổ. Từ những danh tác của văn chương Âu Mỹ cho đến tiểu thuyết tiêu biểu một thời lãng mạn của Tự Lực văn đoàn đều là những món ăn tinh thần quýt rữ.

Ngoài ra, không hẳn do trí tò mò thúc đẩy, có một loại sách mà tôi ham tìm đọc là những cuốn sách viết về cuộc sống tu hành do chính tay người tu sĩ viết. Đọc và để thấy hình ảnh mình mờ tỏ trong đó không khác gì soi mặt bằng tấm gương trong. Đọc để so chiếu và hình dung ra những thử thách và đòi hỏi cần thiết mà cuộc đời của người hành trì phải trải qua nhiều khi trong cảm lạnh, nhẩn nại. Cuốn sách, **“một thời làm điệu”**, của ôn Thái Hòa, hay tập truyện **“tình người”** của Tâm Quán, tức là sư ông Nhất Hạnh đều là những tập đoàn văn mà tôi coi như gối đầu giường thuở còn chập chững nơi cửa chùa. Kể cả những cuốn sách xen lẫn tự truyện của các Linh mục bên Công giáo nữa. Hay hồi ký của cụ Huỳnh văn Lang, trong đó có đoạn, cụ nói, **“mấy lần muốn đi tu rồi, gần tới, mà lại không được, đúng là ý Chúa”**. Tôi rất mực cảm thông và quý mến tấm lòng trung thực của cụ.

Tôi vẫn nghĩ, văn tức là mình, nghĩa là, chính cuốn sách là đứa con tinh thần được hoài thai từ những suy nghĩ cá nhân và kinh nghiệm từng trải. Đến nay, tôi đã in được 7 cuốn sách, trong đó có một cuốn in chung với anh Trần Mạnh Toàn để làm kỷ niệm. Anh là cố vấn văn chương của tôi. Nói ngay, không có anh giúp tôi đọc lại, tôi còn lưỡng lự hoài trước khi quyết định in thành sách! Quyển đầu tiên ra đời vào năm 1991, 100 bài thơ, của nhiều tác giả, một hợp tuyển tôi chỉ thu thập và viết thêm lời ngỏ. Cũng may, nhờ mấy lời khích lệ của bác Võ Đình, mà tôi lên tinh thần tiếp tục in thêm. Bác nói, **“lời ngỏ của Thầy còn hay hơn nhiều bài thơ trong đó.”** Thực tình, nhiều bài thơ trong tập, tôi muốn in lại chỉ để **“cất giữ”** cho tác giả thôi, vì nghĩ rằng, bài thơ nào cũng có giá trị riêng vào thời đại ra đời, nếu không để công gom thành tập, sẽ sớm mai một, cũng tội cho công sinh thành ra nó.

Sau đó, đến khi viết thêm được nhiều bài chung quanh việc tổ chức, phương thức hoạt động và hướng đi của Gia Đình Phật Tử, một công cuộc giáo dục giới trẻ mà tôi thường hằng cru mang như một trọng trách của người hoằng hóa, tôi mới có thêm niềm tin để in tiếp. Quyển ra đời gần nhất, là **“Vạn Dặm Rong Chơi, Đường Rộng Mò”** (2015) mới đúng là tấm gương phản chiếu tâm trạng của con người bước vào tuổi biết xem nhẹ gánh nặng trên vai bấy lâu với ý thức của một người hành giả chân chính. Và tôi hy vọng quyển kế tiếp **“Ngàn Năm Phiêu Bạt, Một Lối Về”** ít nhiều sẽ giúp hình dung ra sự tiếp nối nhận thức về sự hiện hữu của con người như cuộc hành trình trở về nguồn cội.

Tôi Quý Bạn

Kinh Phật cũng có lời dạy: **“Sanh ta là cha mẹ, tác thành ta là bạn bè”**, danh từ đẹp nghĩa gọi là thiện hữu tri thức, tức là những người bạn tốt có lòng giúp đỡ, khuyến khích chúng ta trên đường tu thân, hành thiện đến chỗ tốt đẹp, thành tựu.

Nhớ lại vào những ngày đầu ở trại tỵ nạn, tôi có một người bạn thật đáng nhớ; anh tặng tôi hai câu đối lấy từ pháp danh Nguyên Thọ của tôi, nhờ đó, về sau tôi đã chọn được con đường tu tập cho mình suốt 40 năm nay:

Nguyên chơn thường trú vô sanh diệt
Thọ lý tùy duyên kiến Phật đà

Đúng như vậy, bản thể của cuộc sống là không sanh diệt, biến đổi gì cả, chỉ do nhân duyên mà biến hiện thôi, khi có khi không. Còn chúng ta vì bị nghiệp lực chi phối, cứ chạy theo trần cảnh nên bị sanh tử trôi buộc hết kiếp này qua kiếp khác. Do đó, nếu mình có thể sống tùy duyên thì chúng ta có được nội tâm an lành, vững chãi cho đời sống tâm linh của mình. Tôi rất biết ơn anh, sau này, anh cũng trở thành một tăng sĩ có năng khiếu thẩm mỹ rất cao.

Người bạn thứ hai, cũng gặp trong buổi đầu lưu lạc nơi xứ người. Cô chăm sóc tôi với lòng chân thành, làm mình cảm động. Có thể cùng hoàn cảnh, tâm trạng nên chúng tôi có sự cảm thông thật sâu sắc. Chuyện không có gì đáng kể nhưng phát xuất từ lòng thành, việc tuy nhỏ đã để lại một ấn tượng khó quên trong lòng mình! Vừa mới đến Mỹ, tôi chưa quen uống sữa tươi vị hơi nhạt. Biết vậy, nên sau một ngày làm việc tình nguyện tại Red Cross, cô mang về cho tôi mấy gói đường cát, nhờ đó mà ly sữa được đậm đà hương vị. Ít ra những ngày đầu ở trại tỵ nạn, tôi có cảm giác được an ủi mỗi khi làm quen với vị sữa ngọt ngào.

Tôi là người đa cảm nên dễ xúc động trước những thân tình. Có lần trên đường hành hoạt, tôi ghé thăm nhà một anh Huỳnh trưởng Gia Đình Phật Tử, chị vợ lại là người Công giáo. Tôi nghỉ lại đây qua đêm. Chị đích thân giúp tôi sắp xếp chỗ nằm. Chu đáo và tỉ mỉ nữa là đặt sẵn trên bàn viết mấy



con tem gửi thư mà chị nghĩ là cần cho người đi xa. Đây có lẽ là lần hiếm hoi trong đời tôi được nhận sự ân cần như thế. Cũng như khi tôi thấy có một chị xin cúng tuần thất cho Mẹ, mà trên ban thờ, còn có cây tăm xỉa răng và cục kẹo gừng dành riêng cho Mẹ như khi Cụ Bà còn sinh tiền.

Lúc ở trường học, tôi có được nhiều bạn tốt, giúp đỡ tôi trên đường đời. Còn nhớ mãi là người bạn trong lớp ESL của thuở nào. Bà là người Ba Tư có con rể là người Anh, đã giới thiệu cho tôi một chỗ làm trong 2 ngày cuối tuần. Món tiền đầu tiên kiếm được trên đất Mỹ chính là nhờ việc làm này. Tôi nhớ ơn Bà vì có tin cậy Bà mới giới thiệu tôi giúp việc trong gia đình người con. Chắc lúc đó, tôi hiền lắm, ai thấy cũng thương! Như thế, tình bạn làm phong phú thêm đời sống tình cảm, tinh thần. Riêng với kẻ xa nhà như tôi, tình cảm ấy bù lại cho tôi những thứ mà vì xa cách tôi không nhận được từ mái nhà ấm cúng nơi Lương Văn Biền biệt.

Bạn Mỹ cũng không thiếu người còn lưu lại trong tôi cảm tình sâu đậm. Tên cô là Tracy. Mỗi lần gặp nhau, chúng tôi chào bằng cách gọi tên nhau 3 lần: Tracy, Tracy, Tracy rất thân thiết. Cùng học chung trong lớp Mỹ thuật, nhưng khi ra trường, tôi chuyển qua Hayward, và học ngành Speech Communications, còn Tracy tiếp tục học, lấy bằng MFA, tức là Master of Fine Arts. Sau này, cô chuyên về ngành Arts Conservation, làm việc ở Paris và Madrid xứ Tây ban nha. Cô có gửi cho tôi mấy cái postcards làm kỷ niệm.

Nhưng, không thể quên là khi Tracy lập gia đình, có con đầu lòng, tôi đến nhà ăn cơm tối với Ken, chồng cô, thì cả hai ngờ ý nhờ tôi làm cha đỡ đầu cho đứa bé. Tôi rất vui và cảm ơn, nhưng buộc phải từ chối vì luật Phật không cho phép người xuất gia làm việc đó. Hai vợ chồng tỏ ra thông cảm, chúng tôi còn giữ liên lạc cả chục năm sau.

Bạn ạ, người xưa rất coi trọng việc kết giao, cũng như việc lập thân, lập chí. Thật là may mắn, tôi đọc được lời khuyên hữu ích về mối tương giao giữa bạn bè của một bậc tiền bối, Tăng Quốc Phiền. Xin được chia sẻ với mọi người. Phần mình, chỉ mong, tôi không làm cho người bạn thất vọng về

điều họ trông đợi nơi mình cũng như người mà tôi mong đợi kết giao là người tôi học hỏi được đôi điều hữu ích.

Tám loại người nên kết giao

(Bát Giao)

1. Kết bạn với người đức hạnh

Người đức hạnh có tâm ôn hòa, thân thiện đối với người, rất ít khi mất lòng ai. Kết giao với họ cảnh giới nhân sinh của bạn nhất định sẽ thăng lên.

2. Kết bạn với người hơn mình

Người thắng mình, chính là giỏi hơn mình về một số phương diện. Học tập ưu điểm của họ, tỷ thí với họ, nâng cao bản thân mình, kết giao được với người như vậy, thì quả là vô cùng hữu ích.

3. Kết bạn với người lý thú

Một người lý thú, cuộc sống sẽ luôn muôn màu muôn vẻ, tích cực hướng về phía trước, kết giao với họ sẽ giúp hiểu biết và kinh nghiệm sống của chúng ta thêm phong phú, khiến cuộc sống của ta sẽ vui vẻ thú vị hơn.

4. Kết bạn với người nói thẳng

Người trực ngôn không e dè, thường rất thiết thực, mỗi khi hoạn nạn họ sẽ bên cạnh ra tay giúp đỡ bạn, chính họ sẽ là người kéo bạn lại nếu bạn đi sai đường, có người bạn như vậy thì quả thực là may mắn.

5. Kết bạn với người chí hướng rộng lớn

Tam quân có thể đoạt soái, thất phu thì không thể thay đổi chí hướng. Một người không chí hướng, không có định hướng cho cuộc đời mình thì chắc chắn sẽ là một đời tầm thường. Kết bạn với người có chí hướng rộng lớn, có thể làm cho chúng ta định ra phương hướng của mình và nỗ lực thực hiện nó.

6. Kết giao với người hay giúp đỡ người khác

Một người hay ra tay giúp đỡ khi người khác gặp khốn khó, là rất đáng trân quý, là những người đáng để ta kết bạn nhất.

7. Kết bạn với người biết thông cảm lượng thứ

Người có thể lý giải, thông cảm với người khác, sẵn sàng, quan tâm người khác, chính là người bạn tốt. Giao tiếp với họ, sẽ ít có hiểu lầm, tranh cãi, tranh đấu, cũng không cần giải thích nhiều, rất nhiều điều có thể tâm đầu ý hợp, ở bên họ ta sẽ luôn cảm thấy thoải mái dễ chịu.

8. Kết giao với người nhận phần thiệt về mình

Phàm là người mà chuyện gì cũng tình nguyện nhận phần thiệt về phía mình, hy sinh lợi ích của mình, chính là quân tử. Người biết chịu thiệt, tất nhiên sẽ hiểu biết sâu sắc về cuộc sống, lợi lộc sẽ không lay chuyển được họ. Làm bạn với người này, bạn sẽ học được rất nhiều đạo lý đối nhân xử thế.

Tôi Giữ Nguyện

Ở Mỹ được 40 năm thì tôi đã phát tâm xuất gia hết 38 năm, nên có thể nói, mọi diễn tiến trong cuộc đời tôi đều liên quan đến quyết định quan trọng này. Nếu có điều nào trái với tâm nguyện sâu xa trên thì tôi đều dành thì giờ suy nghĩ cặn kẽ thấu đáo. Tính tôi chuộng yên tĩnh là không khí thuận tiện cho việc đắm mình trong suy tư, lại dễ mũi lòng trước những cảnh ngộ không may nên sẵn sàng tiếp tay giúp người gặp hoạn nạn, theo đúng quan niệm **“mọi người là bạn bè, anh em một nhà.”**

Ngoài ra, nghĩ lại trong thời gian qua, đặc biệt những năm học đại học, tình cảm gửi trao hay nhận được nơi bạn hữu thật tròn đầy nhưng không thể tránh được điều làm phật ý người, tới nay tôi không thể không ân hận và cam lòng chịu lỗi.

Thật ra, những xao xuyến thường tình của trái tim tuổi thanh xuân không dễ gì tức thời dập tắt. Ngay cả khi duy trì được hạnh nguyện trong một thời gian dài, những tình cảm luyến ái vẫn còn là thử thách đáng kể, những dằng co, day dứt mạnh mẽ trong lòng người xuất gia trẻ tuổi. Bốn câu dưới đây gần như chứng nghiệm cho nỗ lực tự tin vượt qua

*Tuổi bốn mươi tràn đầy sức sống
Đem lòng mình trải rộng muôn phương
Cầu cho Đạo pháp miên trường
Người người bớt khổ, chọn đường xuất gia.*

Bất giác nhìn lại chính mình, thì ra tôi đã quyết chí chọn con đường Bồ tát hạnh, và nguyện suốt đời theo chân Phật.

Ít nhất có 3 thời điểm khi tôi thực tập thiền quán trong những khóa tu dài ngày tại Vạn Phật Thành, Zen Center, và tu viện Tangpulu ở Santa Cruz đã giúp tôi nhìn sâu, hiểu thêm con người mình. Từ đó, tôi thấy con đường tu hành rất đẹp, lối sống của người tu thật thích hợp với tôi. Tôi hiểu chân ý nghĩa của an vui, hạnh phúc. Điều này cũng luôn ở trong niềm tin và mong ước của bao người: sống vui, sống khỏe, sống thanh thoi.

Những giây phút vắng lặng an tịnh của tâm hồn, tôi thường kiểm điểm lại đời sống của mình. Cũng có lúc, suy nghĩ của tôi miên man đi ngược dòng thời gian về với quá khứ. Nếu tôi không đi tu, thì nay cuộc đời tôi sẽ trôi nổi về phương nào? Có nhiều phước báo như thái tử Tất Đạt Đa, dù không xuất gia, ngài có thể làm chuyển luân thánh vương khi chọn đường đời, còn tôi, mình có làm nên tích sự gì không, hay chỉ đem lại phiền hà cho mọi người chung quanh thôi. Tôi thường tự nhủ với mình như vậy. May mà mình gặp được thầy, được bạn để chọn đường tu.

Bình thường tôi là người sống điều độ, có kỷ luật, nên cuộc sống cứ trôi qua theo những dự tính trước mắt. Học mười năm đại học xong, thọ Cụ túc giới, tôi tính đến chuyện làm việc lợi ích cho Đạo, cho Đời. Cứ vậy mà cuộc đời của người hoằng hóa với những dự tính kế hoạch hoạt động với giới trẻ đã chiếm trọn thời gian, thường xuyên đem lại niềm vui phấn khởi cho mình. Khi thành

lập đạo tràng, tôi cũng noi theo đường hoàng pháp lợi sanh của chư Tổ, mà có công phu bái sám, có chương trình hàng tuần hay định kỳ rõ ràng cho Phật tử nương theo. Ngoài việc góp công thành lập được ba nơi thờ Phật tương đối khang trang, quy tụ được ba đơn vị Gia đình Phật tử ở Hayward, tôi còn có thêm chút trách nhiệm với hai đạo tràng ở Washington, DC và Las Vegas nữa. Bấy nhiêu công khó tưởng cũng được đền bù bằng việc đem lại chút ít lợi lạc cho địa phương.

Tuy vậy, phải thú thật với lòng rằng cũng có khi thấm mệt trước những biến đổi khôn lường của đời sống và cả trong lòng người. Nhất là trong việc lập chúng xuất gia, mà trong một khóa tu ở tu viện Lộc Uyển, tôi đã được Sư ông Làng Mai chỉ dạy: Khó, khó lắm! Nhưng con đã **“lỡ đại”** rồi cũng phải tiến tới mà thôi, bạch Sư Ông. Trong câu chuyện vui nơi trai phòng, chúng tôi còn nhớ mãi lời dạy của một bậc trưởng thượng với những Thầy, hay Sư cô vừa thọ giới:

- Thọ giới rồi mà ra lập Chùa là mất đi nửa cuộc đời. Lập chùa xong mà còn nhận đệ tử nữa là mất đi 2/3 của nửa cuộc đời còn lại.

Nếu đồng ý với suy nghĩ trên thì nhờ Bạn hãy làm giùm bài toán, coi cuộc đời của người xuất gia còn được bao nhiêu dành cho an lạc? Lập chùa, xây dựng đạo tràng là phải đối diện với rất nhiều trở ngại, đòi hỏi nghị lực và toan tính chẳng khác việc chấp nhận làm dâu trăm họ! Nếu thêm việc lập chúng là nhận đệ tử xuất gia thì phải mang thêm trách nhiệm **“giáo bất nghiêm, sư chi đạo.”** Nặng lời, khó khăn thì đệ tử giận mà bỏ đi, còn dễ dãi quá thì e rằng, chỉ mất thời gian của nhau mà thầy trò không có lợi ích gì. Câu kết luận, tôi thường nêu ra: tương lai ngó bộ còn mờ mịt quá nếu quý vị không chịu khó tu học, thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày.

Những lúc xuống tinh thần nhất là khi bệnh hoạn, thấy mình rất cô đơn, rồi thân ảnh hưởng đến tâm. Lúc đó, mình mới biết tu không phải dễ! Vì sao mà quý Ngài thường dạy, chuyện tu hành như bông xoài, trứng cá, trổ rất nhiều nhưng thành trái, ra quả thì không được bao nhiêu. Biết vậy, tôi đã áp dụng vài biện pháp để phòng thân: không gặp nữ

giới khi bệnh hoạn, giữ vững đường tu để báo hiếu cha mẹ và, tự dặn mình, vui thú của cuộc đời thật giả tạm, mong manh. Chạy theo nhu cầu nhất thời của cuộc đời là tiếp tục buông trôi trong vòng sanh tử.

Cũng may, suốt 40 năm có vài **“tai nạn”** xảy ra mà không đem lại hậu quả nghiêm trọng. Cuộc đời xem ra không đơn giản chút nào!

Còn niềm vui thì không thiếu, hơn nữa, rất nhiều, nên tôi mới **“sống sót”** đến hôm nay. Có một buổi chiều, tôi ngồi trong căn phòng riêng, nghe bản tân cổ giao duyên nói về tình tự quê hương, thấy nhớ nhà quá. Nào là cha mẹ, anh em, bà con ruột thịt đang ở Việt nam, còn mình một thân nơi xứ người. Cảm thấy tủ thân, rưng rưng, nhưng rồi tôi nhận rõ: không chia cách bây giờ thì sau này cũng sẽ mỗi người một ngả khi vô thường, già bệnh đến. Vừa lúc, đọc xong quyển sách Bát Nhã Tâm kinh giảng giải của Ôn Già Lam vào buổi chiều hôm đó, qua một đêm ngồi thiền tôi làm bài thơ dưới đây đánh dấu tám năm tu tập ở San Francisco:



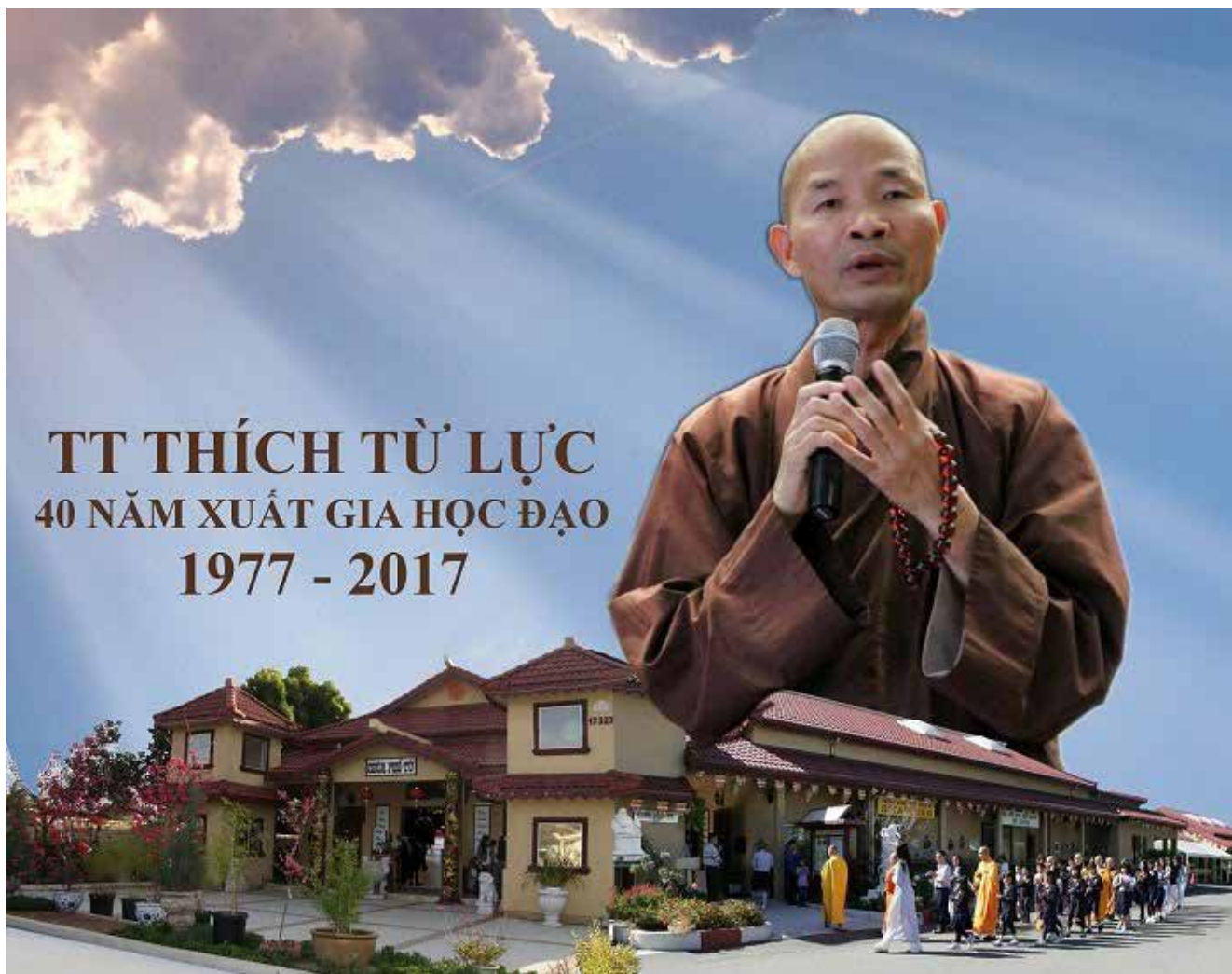
*Đêm khuya, canh vắng giờ từng trang
Bát nhã Tâm kinh nghĩa rõ ràng
Rằng lẽ thật, không: không thật tướng
Giữt mình tỉnh giấc: giấc kê vàng.*

Gần đây, khi tụng kinh Hoa Nghiêm ở Trung tâm Phổ Trí, Vacaville, tôi có dịp chiêm nghiệm sâu hơn về ý nghĩa cuộc sống và công hạnh của người tu qua con đường Bồ tát đạo. Quả thật, thế giới vô cùng vô tận, mà cuộc sống của mình lại quá nhỏ nhoi, ngắn ngủi. Phật dạy, hãy phát tâm thương người, làm lợi ích cho mọi loài mới là tạo cho mình một hướng tiến tâm linh tốt đẹp.

Bốn mươi năm qua, nhìn lại, thấy thời gian trôi qua thật nhanh! Mới đó, mà nay mình đã trên sáu mươi tuổi. Tre sắp tàn rồi. Cũng may, những em Oanh vũ ngày nào, bây giờ đã học xong đại học,

lập gia đình, bỗng hai đứa con về Chùa lễ Phật, thăm Thầy, như vậy măng cũng đã mọc lên tươi tốt. Để tạm kết luận cho một đoạn đường huyết mạch khởi đầu từ vận nước truân chuyên, tôi xin chép lại đây lời dạy của Phật trong kinh Hoa Nghiêm: **“Vị Bồ tát thấy chúng sanh khổ, cho nên dù mình đã thoát khổ, vẫn phát đại nguyện đi vào biển khổ để độ tận chúng sanh. Nhưng dù vị Bồ tát sống hết lòng với lý tưởng phụng sự của mình mà cũng không thấy có chúng sanh nào được độ cả, tất cả chỉ do nhân duyên mà biến hiện thôi”.**

Phóng khoáng thay và cao vời thay cái nhìn rộng mở với tâm Đại Bi của nhà Phật ! Chẳng phải bi quan mà là điều được người người thực chứng.



Thái Độ Sai Lầm Của Phật Tử Việt Nam Hiện Tại

Thiền Sư Thích Thanh Từ

A. Thái Độ Sai Lầm Của Phật Tử Bình Dân

Người bình dân vì thiếu phương tiện học hỏi chánh pháp nên không phân biệt được Phật giáo và Thần giáo. Hơn nữa, Phật giáo là nền giáo lý cao sâu, nếu không phải người giàu suy tư nhiều chiêm nghiệm thì không sao thấu đạt nổi. Người bình dân thời giờ hiếm hoi, tâm hồn bình dị, làm sao hiểu thấu được những lẽ siêu thoát của Phật dạy. Do đó, họ có những tin hiểu sai lầm như sau:

1. Thiên Hình Thức Nghi Lễ

Người bình dân đến với Phật giáo chú trọng nhiều về hình thức nghi lễ. Qui y là để khi nào bệnh nhờ thầy cầu an, khi chết nhờ thầy cầu siêu. Cho nên trong gia đình có đứa bé ốm đau là chạy thỉnh thầy Trụ trì về nhà cầu an. Nếu trong thân quyến có tang, đến ngày tuần thất thì thỉnh thầy về nhà tụng kinh suốt đêm. Vào chùa, bất cứ bàn thờ Phật hay bàn thờ vong đều hì hục lễ bái và lâm râm khẩn nguyện. Cứ tin rằng lạy càng nhiều thì phước càng lớn. Đi chùa những ngày sóc, ngày vọng để cúng kính lễ bái, ngoài ra không cần biết gì nữa. Họ quan niệm tu hành rất giản dị, ai thường cúng kính là người đó tu nhiều. Ông thầy Trụ trì nào thường tổ chức cầu an, cầu siêu, cúng cô hồn, cúng sao... là ông thầy ấy tu hành tinh tấn. Người Phật tử nào bỏ tiền nhiều, xin lễ này, tổ chức lễ nọ cho là người Phật tử thuần thành chân chánh. Xuất tiền in kinh ấn tống thì chọn rộng rãi các nghi thức cầu an, cầu siêu, kinh Tam Bảo, Địa Tạng v.v... Nếu ai giới

thiệu ấn tống quyển **“Lịch sử Phật giáo”** cần thiết hoặc **“Những bài giảng”** có giá trị thì họ lắt đầu từ chối, bảo rằng: **“Ấn tống sách đó thì ít phước!”** Bởi nhận định này nên Phật giáo càng ngày càng đi sâu vào hình thức nghi lễ.

2. Tin Phật Như Vị Thần Linh

Người bình dân đến với đức Phật để cầu ban phước, che chở, ủng hộ hơn là tìm giác ngộ. Người ta nghĩ rằng: có tai nạn cầu Phật, Phật sẽ cứu độ cho. Vì vậy ngày bình không cần đến chùa, chờ khi cần cầu xin một việc gì mới mang hương đăng đến chùa cầu nguyện. Thật là:

Hữu tạt thì bái tứ phương,

Vô tạt đồng hương chẳng mất.

hoặc:

Nghiêng vai ngửa vái Phật trời,

Đương cơn hoạn nạn, độ người trầm luân.

Quan niệm Phật như vị thần linh chỉ coi việc ban phước, giáng họa. Vì vậy, người ta không ngại gặp Phật thì cúng, gặp thần thì lạy, gặp ma quỷ thì cầu xin. Bởi trên cương vị ban phước giáng họa, họ không phân biệt đâu trọng đâu khinh, miễn vị nào đem lại được những điều cầu nguyện của họ là linh thiêng, bằng không thì hết linh ứng. Hết linh ứng thì họ bỏ không theo nữa, dù Phật cũng thế. Do đó, trong dân gian những cốt Cô, cốt Cậu đều được Phật tử tín ngưỡng qui y. Vì những Cô, Cậu ấy đã báo cho họ biết những tai nạn sắp đến và

đã cho bùa chú để họ dán trong nhà khiến con cháu mạnh giỏi, làm ăn phát đạt. Niềm tin Phật như vậy, họ rất dễ tin mà cũng rất dễ bỏ, nếu một sở nguyện được thành, hoặc không toại nguyện.

3. Tin Phật Qua Những Hình Thức Tà Giáo

Có những người đến với Phật, không do hiểu Phật pháp mà nhờ ông Đồng, bà Cốt mạch phải qui y Phật sẽ khỏi tai nạn chẳng hạn, họ liền đến chùa xin qui y. Hoặc có người do xin xăm hay bói quẻ, trong xăm quẻ dạy theo Phật hay thờ Phật thì mọi sự an lành..., họ liền phát nguyện qui y Phật. Hoặc vị Trụ trì có học bùa chú trừ ma ếm quỷ, người có con bệnh đến nhờ thầy trị chữa, nếu con lành bệnh liền xin qui y Phật...

B. Thái Độ Sai Lầm Của Giới Trí Thức Nghiên Cứu Phật

Đa số người trí thức gần đây chịu khó nghiên cứu Phật giáo, tìm thấy những triết lý cao siêu trong Tam Tạng giáo điển, họ tỏ vẻ thích thú; nhưng nhìn lại hình thức cúng kính, nghi lễ trong chùa chiền, họ cực lực phản đối, cho đó là sự sai lạc lớn lao đáng trách. Giới trí thức y cứ những điểm như sau để phàn nàn Phật giáo hiện tại.

1. Căn Cứ Lý Nhân Quả

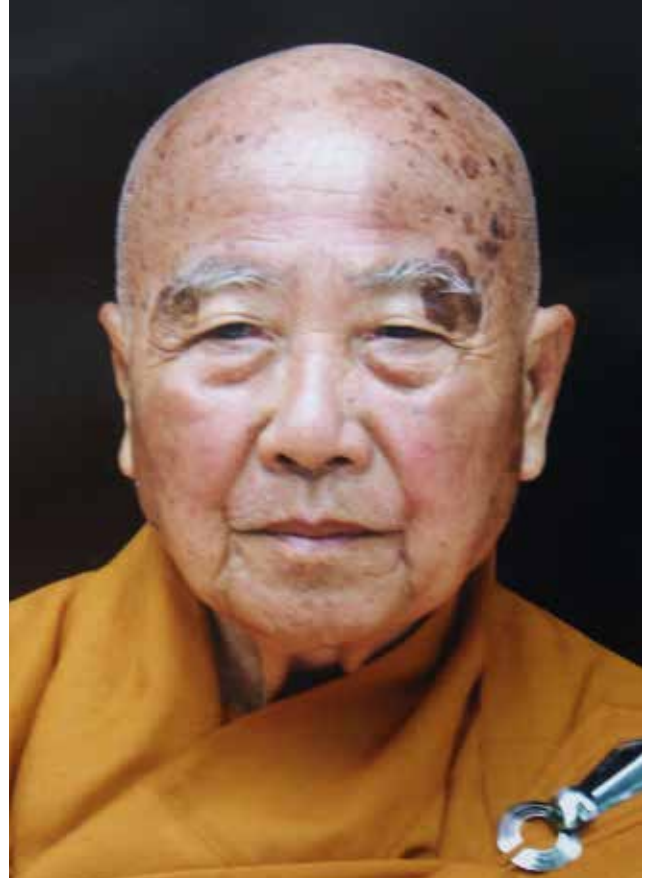
Căn cứ lý nhân quả, mình gây nhân thì mình chịu quả, dù cha con cũng không thay thế nhau được, hưởng là kẻ khác. Nhân đã gây thì quả phải chịu; nguyện cầu, cúng tế, làm phước... của người khác không liên hệ gì đến người này cả. Như A ăn thì A no, không thể A ăn mà B no được.

Vì thế, những người khuyên cầu nguyện, cúng dường, bố thí... chỉ gây thêm sự mê tín dị đoan, trong Phật giáo không thừa nhận điều đó. Bởi nhận xét trên, nên giới trí thức cực lực phản đối việc cúng dường, cầu nguyện..., cho hành động như thế là sai Phật pháp, là bị nhóm người tu lợi dụng.

2. Căn Cứ Thuyết Vô Ngã, Vô Trước

Nhìn vào Phật giáo thấy thuyết vô ngã, vô trước thật là hệ trọng. Nếu người tu không phá được ngã chấp thì không sao giải thoát được. Muốn dứt ngã chấp thì tự mình phải làm công phu trừ diệt. Không ai có thể làm cho ai được giải thoát, nếu người ấy không dứt trừ ngã chấp thật sự. Người không tự cố gắng phá trừ ngã chấp, mà sau khi chết, trong thân quyến thỉnh chư Tăng đến cầu siêu, mong được giải thoát thật là điều vô lý.

Phật giáo nhằm vào tự lực, mỗi người phải tự độ lấy, đừng ỷ lại vào ai cả. Dù đức Phật cũng không thể cứu độ chúng ta được, nếu chúng ta không tu. Như vậy, làm gì có do tụng kinh mà độ được các vong linh. Nếu người chủ trương tụng kinh cầu siêu, độ được các vong linh, đó là tà đạo chứ không phải Phật giáo.



Bởi y cứ những điểm giáo lý như trên, giới trí thức nghiên cứu Phật giáo rất bất bình việc thực hành tu tập của tín đồ và chư Tăng hiện tại. Cho rằng tín đồ mù quáng đi sai lạc, chư Tăng lợi dụng để no cơm ấm áo.

C. Dung Hòa

Hai thái độ trên không khéo trở thành cực đoan. Một bên nặng phần tín ngưỡng, thiên về hình thức cung kính, quên lãng phần tự tu, không chịu học hỏi giáo lý. Một bên thiên về triết lý, chú mục vào triết lý, bỏ sót phần tín ngưỡng. Phật giáo còn tồn tại đến ngày nay là do bao trùm cả triết lý và tín ngưỡng. Nếu bỏ mất một trong hai phần thì Phật giáo không còn là Phật giáo nữa. Cho nên những người chấp một cách cực đoan trong hai thái độ trên đều là sai lầm.

1. Sai Lầm Của Người Nặng Phần Tín Ngưỡng

Người tu theo đạo Phật phải có sức mạnh tinh thần để cải đổi những tâm niệm, hành vi, ngôn ngữ sai lầm trở thành chân chánh. Chính khi đứng chấp tay tụng kinh hay lễ Phật, chúng ta cũng thấy biểu lộ đầy đủ ý nghĩa này. Người Phật tử đứng trong điện Phật, hai tay chấp lại theo hình hoa sen búp, gọi là Liên hoa ấn, để ngay giữa ngực, ngay quả tim, nói lên tâm tư thanh tịnh. Mắt nhìn xuống cốt phản tỉnh, tự quán sát nội tâm mình. Thân ngay thẳng trang nghiêm, miệng tụng kinh, niệm Phật, để biểu lộ thân thanh tịnh và khẩu thanh tịnh.

Hình thức nghi lễ ấy không có nghĩa là cầu xin, ý lại vào đức Phật, mà chỉ cần yếu giữ gìn ba nghiệp thanh tịnh. Bởi thiếu khung cảnh trang nghiêm, chúng ta muốn kèm thúc thân tâm thanh tịnh rất khó khăn, nên hình thức nghi lễ là phương tiện giúp chúng ta thực hiện được điều ấy. Đừng lầm rằng Phật ban cho ta sự thanh tịnh. Chính Phật đã dạy:

***Làm dữ bởi ta mà nhiễm ô cũng bởi ta, làm lành bởi ta mà thanh tịnh cũng bởi ta.
Tịnh hay bất tịnh đều bởi ta, chớ không ai có thể làm cho ai thanh tịnh được.***
(Kinh Pháp Cú, bài 165, Thượng tọa Trí Đức dịch)

Lại làm lành làm dữ cũng tại ta thì Phật đâu ban phước, giáng họa cho ta được. Cho nên quan niệm Phật như vị thần linh thật là sai lầm. Người Phật tử phải nhằm vào tự lực nhiều hơn. Kinh Pháp Cú chép:

***Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chớ người khác làm sao nương được?
Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu.***
(Kinh Pháp Cú, bài 160)

Tuy nhiên, người Phật tử vẫn phải cúng dường, lễ bái Phật, nhưng cúng dường Phật là để phát thiện tâm, lễ bái Phật là tỏ lòng khát khao giải thoát giác ngộ. Không nên có quan niệm cúng dường Phật cầu Phật ban ơn, lễ bái Phật cầu Ngài tha tội. Dù cho lễ Phật sám hối cũng không có nghĩa cầu tha tội. Đó chẳng qua nhờ Phật làm đối tượng để phát tâm ăn năn chừa cải và hổ thẹn. Có biết như thế thì sám hối mới hết tội. Chúng ta hãy trả đức Phật trở về vị trí của Ngài là bậc “Đạo sư”. Chúng ta cũng phải tu tập đúng với tinh thần Phật tử là tự độ, độ tha. Đừng bao giờ xem đức Phật đủ cả quyền năng ban phước, giáng họa. Cũng không nên y lại, gởi gắm cả đời mình vào quyền năng của Ngài. Nếu có tư cách đó là phản bội đức Phật và cũng không phải là người Phật tử.

2. Sai Lầm Của Người Nghiêng Về Triết Lý

Người trí thức thiên trọng phần triết lý nên thấy sự lễ bái, cúng dường, cầu nguyện... đều không chấp nhận, mà lại phản đối. Cho rằng Phật giáo hoàn toàn tự lực, không bao giờ nương tựa vào cái gì bên ngoài. Nếu Phật giáo chỉ dạy một bề như thế thì những người đầy đủ ý chí, giàu nghị lực mới tu được, còn những người thiếu ý chí, kém nghị lực

không thể tu theo đạo Phật sao? Như thế, Phật giáo không có ý nghĩa kế cơ rồi. Vì hạng người đầy đủ ý chí, giàu nghị lực rất hiếm trong xã hội này. Cho nên, cái nhìn cực đoan như vậy đưa Phật giáo đến chỗ khô khan, cô quạnh.

Hơn nữa, nơi mỗi con người chúng ta đều có hai phần, tình cảm và lý trí. Nếu có người chỉ thuần tình cảm, không có lý trí thì họ chìm đắm trong biển thương yêu mê hoặc. Ngược lại có người rỗng rạt lý trí, không có tình cảm thì họ khô khan cô độc. Con người ví như cây trồng xuống đất, tình cảm là chất nước, lý trí như ánh nắng. Thiếu một trong hai thứ ấy, cây nhất định không sinh trưởng được mà phải khô héo dần. Một tôn giáo cũng thế, triết lý và tín ngưỡng không thể thiếu một được. Nếu thiếu một, tôn giáo ấy sẽ chết mòn. Cho nên, chủ trương cực đoan về triết lý của giới trí thức này cũng là tai họa của Phật giáo.

Lại, chúng ta thử xét ý nghĩa cúng dường, cầu nguyện có sai tinh thần Phật giáo hay không? Người Phật tử ai cũng biết lý nhân quả, thuyết vô ngã, vô trước là nền tảng của Phật giáo. Như thế, sự cúng dường được phước đức có phân biệt lý nhân quả chăng? Người này cầu nguyện, người kia được siêu độ, có trái vô ngã hay không?

- Thưa không!

Bởi vì lý nhân quả tế nhị lắm, không thể đơn giản rằng **“mình làm mình chịu”**, có khi không làm lại có chịu, mà vẫn không trái lý nhân quả. Ví như ông A là người chủ sở hữu giàu có, anh B là người làm công nghèo khổ. Một hôm vì một chuyện không đâu, ông A nóng giận đánh anh B. Lý đáng anh B phải trả thù bằng cách đánh lại. Nhưng sau khi qua cơn nóng giận, ông hối hận hành động vô ý thức của mình. Ông không can đảm đến xin lỗi B, phải nhờ người thân của B xin lỗi hộ, và ông cho B một số tiền khá hậu. Vì thế, cái quả của anh B phải trả lại ông A có thể không còn nữa. Lại gia đình kia có hai anh em là Xoài và Mít. Anh Xoài hiền lành dễ thương, nhưng Mít lại hung dữ đáng ghét. Một hôm Xoài đi làm ngoài đồng, Mít ở nhà đánh lộn với người hàng xóm. Đang cơn ẩu đả nhau, rủi Xoài về tới, tuy Xoài không định tâm bênh em, nhưng người kia sợ Xoài bênh nên vội vàng dập

Xoài một gậy. Trường hợp này Xoài thật vô tội mà vẫn ăn đòn. Thế nên, việc đó không phải tự mình gây, rồi tự mình chịu. Có khi người khác gây mà mình chịu, như trường hợp Xoài và Mít. Có khi tự mình gây mà không chịu như trường hợp A và B. Nhưng nói như thế không phải ngoài lý nhân quả.

Vì nhân quả có chánh nhân, trợ nhân, thuận nhân, nghịch nhân... Tuy chánh nhân đã gieo mà gặp nghịch nhân phá hoại thì không thể nào kết quả. Như ta gieo hạt lúa xuống đất nhất định lên cây lúa, nhưng bị dế cắn khi mới nảy mầm thì làm sao sinh cây lúa? Đó là có chánh nhân đánh người của ông A, mà quả người đánh lại không có. Hoặc có khi chánh nhân này mà do trợ nhân biến thành cái khác. Như chúng ta trồng cây cam ngọt, đến lớn lên có người lên cắt nhánh chanh tháp vào, khi kết quả không được cam ngọt, mà chỉ có chanh chua. Đây là không gây nhân đánh đập mà bị quả đánh đập của anh Xoài vậy.

3. Dung Hợp

Trong cuộc sống tương quan tương duyên này, chúng ta đừng nghĩ tưởng một cách giản dị rằng: **“mình làm mình chịu”**. Quan niệm ấy rất là thô sơ máy móc. Bởi sự ràng rịt giữa mình và xã hội phức tạp vô cùng. Xã hội đẹp mình cũng được ảnh hưởng đẹp, xã hội xấu mình cũng chịu ảnh hưởng xấu. Tuy nhiên cũng có một vài người thoát khỏi sự ràng rịt của xã hội, nhưng đó là bậc Thánh nhân.

Đến như việc tụng kinh cầu nguyện được siêu thoát cũng không có ý nghĩa một bề ỷ lại vào tha lực. Con người chúng ta kết hợp bởi hai phần, tinh thần và vật chất. Người tâm hồn tán loạn thì tinh thần yếu đuối, bị vật chất chi phối. Những vị tâm hồn an tịnh thì tinh thần mạnh mẽ phi thường, làm chủ được vật chất. Như trong kinh nói **“Chế tâm nhất xứ vô sự bất biến”** (Kềm tâm một chỗ việc gì cũng xong) (Kinh Phật Di Giáo). Một bằng chứng cụ thể, khi chúng ta có việc mừng quá, hay giận quá liền quên đời. Lúc đó tâm chỉ nhớ vào việc mình được để mừng, hoặc tâm chỉ nhớ điều tức giận đều quên đời. Cho nên có nhiều vị Thiền sư khi chú tâm vào định năm bảy ngày mà không cần ăn uống, như Huệ Sinh thiền sư đời Lý. Sử chép:

Khi được Sư phụ truyền tâm pháp cho, Ngài mới đi hành hóa khắp chốn Tông Lâm, rồi lên ở núi Bồ-đề. Mỗi lần Ngài ngồi nhập định tu pháp ít nhất năm bảy ngày. Người đời bây giờ thường gọi Ngài là ông **“Phật xác thịt”**.

Vua Lý Thái Tôn nghe tiếng Ngài, sai Sứ đến vời. Ngài bảo Sứ rằng: Ông không thấy con sanh trong lễ tế ư? Khi chưa tế thì người ta cho nó ăn cỏ thơm, mặc áo gấm, đến khi dắt vào Thái miếu thì nó chỉ muốn cầu chút sống sót, còn nói đến việc gì? Nói rồi Ngài từ chối, không chịu đi.

Gần đây như ngài Hư Vân hòa thượng ở Trung Hoa, có lần nhập định đến nỗi chao lên meo xanh.

Đó là những bằng chứng tinh thần mạnh mẽ điều khiển được vật chất. Chẳng những điều khiển được bản thân mình mà còn sai khiến kẻ khác theo ý muốn của mình. Như các nhà thôi miên chỉ dùng sức tập trung tư tưởng, khi đã thành công lại có thể dùng sức mạnh tinh thần sai khiến người khác làm theo ý muốn của mình. Như vậy mới biết tinh thần có sức mạnh vô biên mà chúng ta không biết gom góp nó lại và tận dụng khả năng của nó. Những người chỉ nhìn cận thị trên hình thức vật chất làm gì hiểu nổi điều này.

Nói đến người chết, nhà Phật cho biết, sau khi tinh thần rời bỏ thân tứ đại này, người chết được kết hợp bởi thân tứ đại tinh anh, mắt phàm không thấy được. Thân đó nhẹ nhàng, đi lại nhanh nhẹn và dễ cảm thông. Việc tụng kinh cầu nguyện không phải các vị Sư đủ sức cứu vớt những kẻ ấy, mà dùng sức mạnh tinh thần chuyên chú để soi thấu tâm tư của họ bằng những tia lửa thanh tịnh an lành, khiến họ thức tỉnh chuyển tâm hồn đen tối thành sáng suốt, ác độc thành lương thiện. Thế là cứu độ họ thoát khỏi khổ đau. Nói cứu độ, kỳ thật tự họ chuyển lấy, người tu chỉ làm trợ duyên giúp bên ngoài thôi. Như thế, đâu có trái với nghĩa tự giác, tự ngộ của Phật giáo. Đọc kinh Vu Lan Bồn, chúng ta thấy rõ ý nghĩa này.

Cho nên sự cúng dường, cầu nguyện của Phật giáo không phải hoàn toàn ỷ lại như vài tôn giáo khác. Cúng dường, cầu nguyện là nhằm vào chỗ phát tâm thiện của ta và làm duyên xoay chuyển

tâm niệm của người. Nếu chúng ta cúng dường, cầu nguyện bằng cách hình thức máy móc thì không lợi ích gì cho ta và cho người cả. Sự cúng dường, cầu nguyện với thành tâm, thiện ý thì kết quả tốt đẹp vô cùng. Kinh Phật dạy:

Kẻ nào cúng dường những người đáng cúng dường, hoặc chư Phật hay đệ tử, những vị thoát ly hư vọng, vượt khỏi hối hận lo âu, công đức của người đã cúng dường các bậc tịch tịnh vô úy ấy, không thể kể lường.

(Kinh Pháp Cú, bài 195-196)

Do đó, chúng ta không thể kết luận rằng cúng dường, cầu nguyện đều do chư Tăng bịa ra để lợi dụng lòng mê tín của tín đồ. Nếu chịu khó kê cứu tất cả kinh điển của Phật giáo, chúng ta sẽ thấy rất nhiều bài kinh dạy như trên. Tuy nhiên, hiện tại vẫn có một ít người lợi dụng lời Phật dạy, khuyến khích tín đồ chuyên lo cúng dường, cầu nguyện để họ lấy đó làm nghề sanh nhai. Đó là hạng người bán Phật, không đáng lưu tâm.

Tóm lại, muốn dung hòa cho thích hợp tinh thần Phật giáo, hai thái độ cực đoan trên phải hòa hợp lại. Đừng nhìn một bên mà thành thiên lệch. Phải dung hợp, thấu đáo mọi khía cạnh thì sự tu tập mới thu hoạch được kết quả viên mãn, đúng với tinh thần trung đạo của Phật giáo. Còn mắc kẹt một bên, dù học Phật, tụng kinh Phật vẫn thuộc về tà đạo. Phải cởi mở sáng suốt để thực hiện kỳ được tinh thần Viên dung, Trung đạo của Phật giáo. Được vậy mới xứng đáng là một Phật tử chân chánh.

(Trích: Phật Giáo Trong Mạch Sống Dân Tộc)



Hạnh Phúc Trong Tầm Tay

Viên Hường - Như Tuệ

Vào khoảng thập niên 80, vừa đặt chân đến Sydney, cũng như bao di dân khác, anh chị phải đi làm để trang trải cuộc sống nơi xứ người. Anh là công nhân của xưởng sản xuất đồ gỗ nội thất theo yêu cầu, và chị làm việc tại một hãng may. Lương bổng đủ cho vợ chồng anh thoải mái sẻ chia tình thương cùng những mảnh đời bất hạnh.

Sau khi tậu được căn nhà, anh liền trở lại học đường để hoàn thành ước mơ là nhà tâm lý trị liệu, một ngành học mà anh đã ấp ủ khao khát từ lâu, vì anh muốn tìm hiểu về thế giới tâm linh theo cách nhìn của các học giả Tây phương.

Trước đây, anh đã nghiên cứu về đạo phật, về vũ trụ quan Phật giáo, nhưng anh lại rất tâm đắc thiền Zen của Nhật. Mỗi khi gia đình họp mặt anh thường kể những chuyện thú vị về Thiền. Tôi nhớ hoài câu chuyện **“Thiền trong nghệ thuật bắn cung”** của tác giả Herrigel người Đức.

“Herrigel là một giáo sư triết học người Đức, qua Nhật Bản để học Thiền. Nơi đó, ông quen biết Thiền sinh Nhật. Người này rất thương yêu một cô gái, nhưng cô đó đã du học nước ngoài. Hai năm khắc khoải chờ tin, anh mới nhận được thư của nàng.

Anh không mở ra đọc liền mà để trên bàn và vẫn làm công việc bình thường.

Thấy vậy, giáo sư Herrigel hỏi, sao không mở thư xem liền. Anh trả lời: **“Thầy tôi dạy, khi làm tất cả việc gì phải để tâm thật bình tĩnh. Lúc nhận lá thư này, tôi đang ở trong trạng thái hồi hộp xôn xao, nên đã không mở thư. Nếu trong cuộc sống hàng ngày, từ những chuyện nhỏ nhặt bình thường nhất mà ta không bình tĩnh, thì đứng trước một sự kiện lớn lao làm sao ta có sự bình tĩnh được...”**

Việc đào bới kinh sách vẫn không thỏa mãn được trí tò mò của anh. Sau khi tốt nghiệp chuyên ngành tâm lý học, anh vào làm trong bệnh viện về khoa tâm thần giúp bệnh nhân vượt qua cơn nguy biến. Một bài học đạo màu! Anh phải quên mình để thật sáng suốt khơi nguồn bất ổn của bệnh nhân. Phải rỗng lặng đứng ở vị trí khách quan mới tập trung thấu hiểu giải quyết vấn đề cho họ. Phải trong lành và trọn tình đồng cảm hầu giúp họ tìm ra con đường phù hợp nhất.

Hạnh phúc thay khi những bệnh nhân được trở lại bình thường, anh biết mình đã sống đúng môi trường phát triển lòng từ như ước nguyện.

Nếu sự biến ảo của vô thường không tới, liệu con người có thể dung thông mọi trạng thái mâu thuẫn của tâm để trí tuệ tiến hóa chăng? Một ngày rồi cũng đến! Anh bàng hoàng như vỡ nát trái tim khi chị Thảo vợ anh mắc phải ung thư phổi ở giai đoạn ba.

Chị là người phụ nữ nề nếp, tế nhị, đảm đang và tháo vát, chỉ thích tạo phước và chăm sóc cửa nhà, thích nấu những món ăn ngon cho chồng con thưởng thức. Từ cuộc sống khá giả an cư lạc nghiệp, bây giờ không còn dư tiền để vị tha bao đồng cùng nhân thế, anh không còn là một nhà tâm lý học để hão tâm lo cho những bệnh trầm cảm tâm thần. Những giọt nước mắt âm thầm

chảy trong đêm tối, khi chị biết anh nghĩ việc với đôi vai gánh nặng đời mình hanh hao, dù anh rất kiên cường hoàn hảo mọi ngõ ngách trong ngoài.

Đối với chị con đường đưa đến giải thoát là phải bỏ thí cúng dường để tích phước, đến một ngày phước bao la vô lượng thì mình được giác ngộ. Chị thường phàn nàn vì mặc cảm không có tiền làm phước. Chị không hiểu được còn đối kháng với chính bản thân mình, thì ung thư càng phát triển.

Vì thiếu trí tuệ trong hành động vô ngã vị tha nên chị giữ mãi quan niệm hữu vi tạo tác. Trí tuệ là tấm gương trong suốt chỉ phản chiếu mọi điều đến rồi đi và không lưu giữ bất cứ tư liệu nào. Khi chưa thấy được bản chất rốt ráo của thực tại thì cho dù tu thế nào cũng là ảo vọng vô minh.

Một khuya giật mình thức giấc nhìn qua chị, anh thấy đôi mắt khép hờ phong kín niềm đau, còn dư lệ tràn lan dấu tích và căn phòng thिन thít như tờ, chìm giữa lòng đêm!

*Chợt thấy mình trên mốc cột thời gian
Quay vội vã quãng đời vào cơn lốc.
Cuộc trần thế mang đi từng chân tóc
Ôm mộng hờ nên sợ kiếp trùng lai*

Anh trầm giọng nhỏ nhẹ như một người Thầy đầy triu mến yêu thương:

- Em à, em đã nỗ lực làm việc thiện là tự trói buộc mình trong cái ta ảo tưởng. Tuy làm việc thiện là một việc làm rất tốt và rất ý nghĩa nhưng cũng phải tùy duyên, tùy hoàn cảnh. Khi mình không đủ điều kiện để sẻ chia vật chất thì mình có thể chia sẻ lòng yêu thương. Bố thí hay cúng dường là ở tấm lòng chân thật, bao dung và cởi mở, và cũng phải thành thật với chính mình, cho ra không phải để khoa trương hay che dấu tự ti đâu em.

Giọng anh đều đều chậm rãi, chị im lặng lắng nghe mà lòng đầy thán phục. Ngưng một chút để xem phản ứng chị, khi thấy chị có vẻ đồng tình, anh nói tiếp:

- Đối diện với tha nhân bằng vẻ mặt hay ánh mắt niềm nở tươi cười, bằng những lời khích lệ ủi an khen ngợi, bằng lời khiêm tốn ấm áp chân thành, biết lắng nghe và sẻ chia đúng pháp thực hành, là bố thí mắt, tai, miệng, lưỡi.



- Biết nhường chỗ ngồi cho người tàn tật, già nua hay khi có căn phòng trống cho người cần nghỉ ngơi dưỡng sức cũng được gọi là bố thí nơi ở cho người. Và giữ tròn ngũ giới là bố thí vô úy cho thế gian em ạ.

- Thật ra trong mạng lưới tương giao chằng chịt giữa mỗi cá nhân với toàn thể giới, mình chẳng bố thí cho ai cả. Tất cả đều là sự trao đổi, hỗ trợ lẫn nhau. Thí dụ như nâng một tô cơm, trong đó có những người sản xuất ra cái tô, tổ tiên của những người này, những người tạo ra phương tiện chõ gạo mang về, những người tạo ra chiếc máy cấy cày, những người tạo ra cơm ăn áo mặc..v v...vv...

Có sự liên hệ bất phân giữa mình cùng thể giới muôn loài. Mình luôn là kẻ thọ ơn của thế giới chúng sanh. Với ý niệm đó, đừng bao giờ cho rằng mình là kẻ ban ơn bố thí, dù mình đã cho ra bất cứ vật gì.

Trời bắt đầu hừng sáng, anh xuống bếp pha trà, rồi thưởng thức từng ngụm trà trong một tâm trạng nhẹ nhàng, thư thái anh khẽ nói:

- Anh muốn chia sẻ cùng em về Thiền vipassana mà anh được học từ một vị Thiền Sư vài tháng nay, anh đã thực tập và thấy lợi lạc vô cùng.

Mỗi khi em buồn vì bệnh hoạn trong người, hãy quan sát trọn vẹn phản ứng trong tâm mà chẳng hề phê phán đúng sai, thấy: **“thất vọng chán nản phát sinh”, “thất vọng chán nản hiện hành”, “thất vọng chán nản lắng dịu”, “thất vọng chán nản chấm dứt”** v.v.. tức là em đang tỉnh giác. Chỉ còn lại sự xáo trộn trong thân, chứ không phải là chán nản thất vọng nữa. Em chỉ hít thở vài ba hơi thật sâu để điều hòa khí huyết và nhịp tim, kể như ổn thỏa.

Nhưng nếu em lại xen vào ý nghĩ muốn hết bệnh, là em đã chõng chất thêm vô minh, đánh mất sự tỉnh giác đích thực rồi đó em.

Trong khoảng thời gian chị bệnh, anh đảm nhiệm đủ vai trò vừa là người thầy, người bạn, người cha ..v.v... Lúc rảnh rang, anh lên mạng đọc phần vấn

đáp Phật Pháp với những câu trả lời uyên bác của một vị Thầy, cho anh thấy và hiểu ra thêm nhiều khúc mắc trong biển Pháp thâm sâu vi diệu.

*Xin trả lại khoảnh trời xưa vỡ rạn
Những đêm nao hằn vết tích lẫn trầm
Ôi! Con bệnh hướng ta về bỉ ngạn
Cát bụi này xin hoàn lại trăm năm.*

Giáng sinh 2017 vừa rồi tôi gặp lại vợ chồng anh chị. Chị đã khỏe nhiều để có thể tự lo nấu nướng lẫn việc nhà. Anh đã trở lại bệnh viện tận tụy trong công việc bán thời. Họ rất hạnh phúc vì biết sống Thiền nên không còn tham vọng muốn làm người phi thường hay cái ta cầu toàn tham thoát khổ. Anh nhìn chị triu mến, ngân nga 2 câu thơ Kahlil Gibran bằng tiếng Anh:

***“Wake at dawn with winged heart and give thanks
for another day of loving”***

*“Cảm ơn đời mỗi sớm mai thức dậy
Ta được thêm ngày nữa để yêu thương”.*

Với sự dặt dìu của anh, chị đã biết sống tùy duyên theo sự vận hành tự nhiên của pháp. Vì có tuệ giác thì mới có được tâm từ vô ngã, một loại tâm từ thuần khiết tự nhiên cho dù không có đối tượng nào. Khi trải nghiệm được luôn luôn có vô lượng tâm từ mãi tồn tại trong vũ trụ bao la, mình mới không bao giờ sợ chết. Thật ra, chưa bao giờ mình chết, mình chỉ tái sinh để học trọn vẹn tâm từ viên mãn của đức Phật và của các bậc Thánh mà thôi.

Nhờ căn bệnh nghiệt ngã kia, chị mới hiểu khi còn vương **“ta cho ra”, “người nhận vào”, “tiền bạc vật chất của ta”** là còn đau khổ.

Ôi! Lòng từ ba la mật! Khi thân tâm đã là Giới tự nhiên thì còn gì để giữ trong khuôn khổ định hình.

Từng bước chân đi qua một thoáng thôi, sỏi đá cũng rộn ràng dưới những gót thanh tân như bài hoan ca độc đáo. Biết rót cuộc sống vào vầng thơ vũ trụ, mới biết thưởng thức vẻ đẹp nguyên sơ chân thiện mỹ của đất trời. Một thiền sư đã nói:

*Hãy lắng nghe bước chân
Bước chân qua thời gian
Thời gian vô sở trụ
Chân bước hề thân thang.*

Bình An Và Tĩnh Lặng

MARTINE BATCHELOR | Diệu-Ngộ & Diệu-Linh Chuyển Ngữ

Khoảng Không Gian Tươi Mát

Tôi khuyến khích người cư sĩ nên thực hành bố thí (*dana*), không nhấn mạnh vào những vật chất trao tặng nhau bên ngoài, mà là sự bố thí tâm linh, như tha thứ cho nhau. Bạn phải thực tập tha thứ cho người, và hãy dành cho họ một khoảng không gian nào đó để họ có thể vượt lên những khó khăn họ đang đối mặt.

Khi bạn giận ai đó, điều quan trọng là phải tìm một không gian để giải tỏa, cân bằng sự tiêu cực bằng tích cực, bằng cách nghĩ đến những điều tốt mà người ấy đã mang đến cho bạn. Cố gắng đừng bám vào giây phút lúc bạn đang giận; thay vào hãy cố gắng tìm một nơi mát mẻ, để tìm lại sự thăng bằng cho tâm hồn. Rồi đem tâm từ trải đến cho người bạn đang giận hờn. Điều quan trọng là ta phải biết cách đối đầu với những hoàn cảnh khó khăn, nhờ đó có thể tạo được sự hòa hợp trong gia đình.

Tôi thường khuyên các gia đình hãy tìm ra nguồn gốc của sự phiền não trong cuộc sống hàng ngày, mà đó thường không phải do những điều kiện bên ngoài. Không phải là vì ai đó mà bạn cảm thấy giận dữ, khó chịu hay thất vọng. Trái lại thường là do chính bạn vun trồng các tình cảm này; nguồn gốc chính là trong nội tâm. Hãy chánh niệm lời nói và hành động của mình. Hãy bình tĩnh, hãy biết rằng nguyên do tạo nên khổ đau chính là các cảm xúc của mình, do đó cần trọng các hành động đối với những người sống quanh ta.

Mỗi người đều có một mức độ hiểu biết nào đó, dù họ không tu tập thiền định. Ở Thái Lan, khi người nông dân chăm bón đất đai, phải có một



mức độ chánh niệm nào đó, nếu không, anh ta sẽ không thể nào hoàn thành tốt công việc của mình. Nhưng **'sự chánh niệm trầm tĩnh'** chỉ có được sau nhiều công phu hành thiền liên tục, tinh tấn.

Chỉ Là Tiếng Vọng

Mới đầu tâm luôn xao động. Vừa ngồi xuống tọa thiền, tâm tôi bắt đầu lên tiếng: **'Đáng lý ra nên đi kinh hành'**. Thế là tôi bắt đầu đi kinh hành. Rồi tâm lại bảo đứng lại. Nên tôi đứng, rồi tâm bảo đi nằm. Hay có lúc thì tâm vọng tưởng đó lại nói là tôi không có hy vọng gì để chứng đắc, thì tại sao cố gắng làm chi? Hoặc có lúc nó lại thì thầm: **'Bạn chỉ mới 16 tuổi. Sao không vui hưởng cuộc đời? Không phải là chỉ người lớn tuổi mới ngồi nhắm mắt thiền định hàng giờ đó sao? Sao không vui hưởng khi còn trẻ?'** Lúc thì tâm hoang tưởng đó lại nói: **'Nếu**

suốt đời làm tu sĩ, thì ai sẽ chăm sóc lo lắng cho bạn lúc tuổi già? Tốt nhất là nên lập gia đình, có con cái để chúng lo cho khi già yếu.

Rõ ràng đối với tôi, những lời nói này không đáng tin. Lúc nào cũng có một nơi để tôi an trú vào đó, mà nhận thức rõ được những lời nói luôn ám ảnh tôi. Tôi biết rằng điều cốt yếu là cứ tiếp tục thực hành, duy trì nỗ lực, chịu đựng kham nhẫn.

Cuối cùng, trong một đêm kinh hành, tôi cảm thấy rất sáng suốt, tĩnh lặng. Tôi có cảm giác rõ ràng rằng tôi chỉ cần tiếp tục tu tập thì sẽ gặt hái được đạo quả thôi. Trong tôi vang lên tiếng nói nhẹ nhàng: ***‘Cứ tiếp tục tu hành, rồi sự tuyệt mỹ của con đường đạo sẽ hiển lộ cho bạn’.*** Do đó dù có những lời nói vắn vơ, điên rồ, nhưng cũng có tiếng nói khôn ngoan, trí tuệ khuyến khích, giúp đỡ tôi tiến bước.

Tâm Nhẹ Nhàng

Trước hết ta quán thân trên thân, các cảm xúc. Cảm giác thế nào trong thân này? Kế đến ta quán các cảm thọ trên cảm thọ. Sau đó đến quán tâm. Các sự quan sát này giúp ta phát triển tâm chánh niệm, khiến ta có thể nhận ra được các trạng thái tâm vọng niệm, ái dục. Nói thì dễ, nhưng ta phải thực hành để được tri kiến, để tự chứng nghiệm.

Sự thực tập này đem lại cho tôi cảm giác nhẹ nhàng, hỷ lạc, đầy biết ơn đối với cuộc sống. Điều đó tiếp theo sức mạnh cho tôi, và tôi khám phá ra được vẻ đẹp thật sự của sự hiện hữu của con người. Mục đích của sự hiện hữu này là để nhận ra được sự hoại diệt của tâm vọng niệm, để đạt được tâm thanh tịnh, và chấm dứt khổ đau.

Phần thưởng của công phu tu tập này là một cảm giác hỷ lạc, tự tại, cởi mở, an bình trong tâm. Ta phải kiên trì chịu đựng những trạng thái khó chịu đối với tất cả những gì ta đang gánh vác, những gì ta đang đảm nhiệm, với sự hiểu biết rằng tất cả sẽ chấm dứt. Con người tự tại này cũng sẽ mang tình thương, lòng bi mẫn đến với mọi chúng sinh.

Không Có Ai Ở Đây

Nếu bạn tiếp tục quan sát thế giới phàm tục này, nhận ra được tính cách vô thường của nó, rồi bạn sẽ đạt được một trạng thái của không, nhận thức được rằng không có ai ở đây vào lúc này. Chúng ta đạt đến trạng thái ở giữa cái thực tại đầy quy luật này và thế giới vô điều kiện, để đi đến sự thật tuyệt đối. Chúng ta sẽ bắt đầu biết những điều này thực sự là sao. Khi đã cảm nhận được sự vô ngã, thì ta cũng cảm nhận được tính vũ trụ bao trùm.

Hãy tiếp tục quan sát, suy tư về tên gọi, về hình tượng trong thế giới phàm tục này - sự phân biệt Đông Tây, Nam Bắc, Á Châu, Âu Châu, nghĩ rằng, ***‘Đây là thân tôi, nhà tôi, thành phố của tôi, xứ sở của tôi’.*** Nếu qua sự quan sát thấu đáo này, ta có thể hiểu ra được tất cả chỉ là phương tiện, ta sẽ đạt được tính không. Không có ai ở đó cả, trong thân này, trong các cảm xúc, suy tưởng, trong tâm hành hay thức cả. Từ đó đào sâu thêm vào cảm nhận của tánh không.



Người Ngộ Cũng Là Người Dẫn Đường

Không nhất thiết phải đoạn diệt mọi cấu uế mới có thể thấy, chứng nghiệm được tính vô ngã, vì chúng ta cần có các cấu uế để chuyển đổi chúng. Ta cần phải biết, phải nhận mặt ái dục trước khi có thể chuyển hóa ái dục. Ta phải biết tính chấp vào **‘cái tôi’** mới có thể thật sự chuyển hóa nó. Giống như người vượt biển với miếng ván thuyền, khi đã tới bờ bên kia, ta sẽ vứt bỏ tấm ván, không cần dùng đến nó nữa.

Chúng ta cứ kiên trì tu tập để có thể thấy được trạng thái vô thường trong vạn vật. Với sự tỉnh thức mà ta xử dụng như người dẫn đường, nó luôn có mặt vững chải xuyên suốt trong mọi quan sát của ta. Từ ngã đến vô ngã, giống như trên một cuộc hành trình, nên đến khi ta đoạn diệt mọi cấu uế, là ta đến đích, đã đạt được sự tỉnh giác, một cảm giác của người quan sát, người ngộ cũng là người dẫn đường.

Cần phải trải qua nhiều cuộc hành trình trước khi đạt được ánh sáng trí tuệ. Giống như chùi rửa một món đồ rất đồi dơ, ta phải chùi mãi đến khi nó sáng lại. Bằng cách tẩy rửa đó, ta phát triển tri kiến, một dụng cụ của trí tuệ. Chứ không phải cứ nhìn mọi thứ như là vô thường, khổ, vô ngã, mãi rồi được như thế. Không như việc sản xuất trong các nhà máy, cứ tự động mà thành, trái lại cần phải có trí tuệ, có tri kiến, nên ta biết rằng kết quả đó tuyệt vời biết bao. Nên ta cứ kiên trì tẩy rửa. Kiên trì tu tập để tẩy trừ các cấu uế với tâm chánh niệm và trí tuệ thông suốt. Giống như khi nhổ cỏ - chúng ta cứ kiên trì bứng gốc các tội lỗi (*klesas*), vì chúng ta kiên trì nỗ lực tu tập; ta cứ nhổ mãi cho đến khi không còn gốc rễ nào có thể nảy sinh ra nữa.

Cứ Thong thả

‘Không có gì, không có pháp nào, không có lời dạy nào đáng cho ta bám víu vào’. Thực tại tuyệt đối không thể gấn ép với một trạng thái nào. Đừng vội vã trong việc thực hành, đừng coi nó quá nghiêm trọng. Đừng biến việc tu tập thành một gánh nặng cho bạn. Hãy đi từng bước một, không kể lâu mau.

Hãy tôn trọng bản thân. Nếu bạn vội vã, mong muốn mau thành công, là bạn đã không biết tôn trọng mình, không tạo cho bản thân một cơ hội. Cứ thong thả. Tất cả mọi người đều tới nơi.

Đừng biến mình thành kẻ chủ bại với suy nghĩ: **‘Tôi không có đủ chánh niệm. Tôi sẽ không bao giờ đến đích. Tôi không gieo trồng đủ thiện duyên để chứng đắc’.** Đừng để cái ngã cản trở ta thực hành bằng cách lắng nghe những điều tiêu cực này. Làm thế là chúng ta là bạn không biết tôn trọng bản thân. Cứ tiếp tục đi tới, cung cấp cho bản thân thêm năng lượng bằng cách vun trồng năm yếu tố: tin tâm, tinh tấn, chánh niệm, tỉnh thức và trí tuệ; những yếu tố này có thể đưa bạn đến đích của sự tu hành.

Chúng ta dễ bị áp lực bởi những gì mình không thể thấy. Còn những gì có thể thấy, bạn có thể buông bỏ khi đã nhìn thấu suốt chúng, khi chúng trở thành gánh nặng cho mình. Chấp ngã là một gánh nặng và cái ngã muốn đạt được điều gì đó sẽ làm cho sự tu tập của ta trở nên quá nặng nề. Áp lực của việc tu tập có thể khiến ta phản ứng lại bằng ý niệm của tự ngã. Thật là nghịch lý khi bạn muốn tu tập để thấy được tâm vô ngã, vậy mà cái làm cản trở bạn chính là vì bạn coi cái ngã của mình quá quan trọng.

Ngưng Bặt Nghĩ Suy

Hãy ngưng bặt mọi nghĩ suy. Ta thường bám víu quá nhiều vào những suy nghĩ của mình. Chính sự nghĩ suy có thể làm gián đoạn việc thực hành của bạn. Khi tâm bị các vọng niệm dấy khởi, làm bạn rộn, ta có thể dùng chánh niệm, và trí tuệ thông suốt để nhận ra được bản thể của chúng. Đừng cố gắng đào sâu, tìm hiểu chúng. Chỉ cần buông bỏ. Mỗi lần một vọng tưởng khởi lên, chỉ cần báo cho tâm quan sát biết: **‘Đây chỉ là một vọng tưởng’.** Bạn không cần phải theo đuổi, phải tìm hiểu nó; cố gắng tìm hiểu chỉ làm nó thêm nghiêm trọng.

Trong pháp tu này, bạn huân tập buông bỏ, buông bỏ trong tâm trí. Đặt tâm trí của bạn lên trên các cảm xúc, các trạng thái tâm lý mà bạn quan sát được, nhờ thế bạn không bị chúng chế ngự. Đừng phản ứng theo chúng; hãy để các trạng thái,

tình cảm, cảm giác của bạn tự nhiên, không tạo ra thêm nghiệp với chúng. Hãy để chúng tự qua đi. Khi một tình cảm mãnh liệt dấy khởi, đừng đặt mình vào ngay trong đó bằng cách phản ứng lại, chỉ cần để nó như một người khách tạm trú trong tâm bạn, nghĩa là để nó tự qua đi.

Thế Giới Ước Lẽ

Không cần phải bàn cãi về sự bất bình đẳng của hai giới tính, vì điểm trọng yếu trong việc tu hành của chúng ta là để đạt được giác ngộ. Ta phải tự thích ứng với những gì mình có. Các vị nữ tu sĩ có khoảng từ tám đến mười giới và các luật của Sa di, thế là đủ. Nếu ta kiên định trong việc tu tập để được giải thoát, ta không cần phải đòi hỏi gì hơn. Điều ta cần làm là kiên trì tu tập. Ta không thể thắng tiến trên đường tu tập nếu cứ đi so sánh với người nọ, người kia mãi. Ta tu tập thực hành để quay vào nội tâm quan sát ba độc tham, sân và si.

Khi chúng ta xuất gia với mục đích có thể với tới và thấu đạt chân lý tuyệt đối, thì thực tại tầm thường này không phải là cái ta muốn bám víu vào. Với cái nhìn thấu đáo, ta sẽ thấy một người không phải nữ cũng chẳng là nam. Trong thế giới ước lệ, chúng ta chỉ chấp nhận sự việc như thế, mà không bám víu vào đó. Công phu tu tập luôn giải thoát ta ra khỏi mọi ràng buộc.

Nếu chúng ta gán lấy một vai trò nào đó, ta sẽ bị dính mắc vào thế giới ước lệ này và cuối cùng có thể chỉ phí hết thời gian của ta để bàn về sự bất bình đẳng và ngôi thứ. Chúng ta phải thực sự nhìn lại chính mình, quan sát xem tại sao ta lại đảm nhận vai trò đó. Chúng ta phải kiên định trong bất cứ hoàn cảnh nào để nhận chân sự vật thực sự là thế nào đối với chân lý tuyệt đối. Chúng ta cần phải xem mọi trở ngại như một thử thách để tu tập. Nếu nhận thấy có một vấn đề gì, rồi ta bị dính vào vấn đề đó, thì ta không thể tiến bước hoặc giải thoát mình ra khỏi đó để trưởng thành. Điều đó sẽ ngăn chặn sự tiến triển trên con đường đạo.

Có một con đường đạo trước mắt - hãy nắm tay nhau, cùng bước tới trên con đường này trong tinh thần hoà hợp, thân thiện! Mục đích của chúng ta là để được chuyển hoá. Cuối cùng rồi thì thân

chúng ta cũng sẽ bị hoả táng, và ngọn lửa cháy trên thân người nam hay người nữ cũng không khác màu nhau. Tất cả chúng ta đều đi theo một con đường.

Nếu bạn tin có cái ngã, nếu bạn tin vào thực tại đầy tính ước lệ này thì làm sao bạn có thể chứng đắc được?

Pháp Vượt Thời Gian

Chân lý tuyệt đối và thực tại đầy ước lệ này vẫn hiện hữu bên nhau. Chúng ta cố gắng nhìn ra và thông suốt cả hai thực tại. Điều đó không có nghĩa là ta phải thực hành cho đến khi thấy được tánh không, đạt được trạng thái của chân lý tuyệt đối. Nhưng tất cả chúng ta đều có khả năng đạt được thực tại đó, nếm trải được chân lý tuyệt đối, miễn là ta có chánh niệm, thiền định và trí tuệ.

Phật pháp không bị thời gian trói buộc. Pháp pháp vượt thời gian. Vì thế bất cứ ai muốn tu tập đều có thể làm được. Không tùy thuộc bạn phải là tu sĩ hay cư sĩ, nam hay nữ. Nếu bạn đã tìm được cho mình một phương pháp tu tập, là bạn đã tìm được con đường và tấm bản đồ để hướng dẫn bạn đến đó, nên cứ bước tới. Vì tôi mặc áo tu không có nghĩa là tôi sẽ đạt được trí tuệ. Tất cả chúng ta đều phải đi trên cùng một con đường để tới đích. Bất kể giới tính, thứ bậc, vân vân, tất cả chúng ta đều có thể tu tập. Chân lý tuyệt đối ở trong tất cả chúng ta.

Trích (*Bước Sen*)



Nghĩ Về Từ Thiện & Bố Thí

Phan Minh Đức

Với ý nghĩa từ thiện, Phật giáo có từ bố thí (*cúng/ hiến/ cho/ tặng*) nhưng nội hàm của từ bố thí rộng hơn. Người thế gian không hiểu đầy đủ ý nghĩa của từ này, không biết hết nội dung bố thí trong đạo Phật nên chỉ dùng từ này khi chia sẻ vật chất (*chủ yếu là cơm ăn, áo mặc, thuốc men...*) cho người nghèo khó (*bố thí chẩn bần*). Hiện nay, dường như người ta e ngại, kiêng kỵ dùng từ bố thí do hiểu chưa đúng ý nghĩa của nó. Nghĩ rằng bố thí là ban cho người nghèo khó, người ăn xin ăn mày (*hành khất*), nếu dùng từ đó sẽ khiến cho những người nhận mặc cảm tự ti và thêm buồn cho thân phận, cho nên người ta thường dùng từ thiện thay cho bố thí.

Tuy nhiên, nội dung bố thí trong Phật giáo khác với từ thiện của người thế gian và các tôn giáo khác. Bố thí của Phật giáo có ba phần: Tài thí (*chia sẻ, giúp đỡ về vật chất, tiền bạc*); Pháp thí (*trao truyền đạo lý, Chánh pháp giúp xây dựng đời sống an lạc hạnh phúc trong hiện tại và tương lai, đời này và đời sau, hơn thế nữa là dứt trừ gốc rễ, nguyên nhân những nỗi khổ niềm đau, chấm dứt luân hồi, sinh tử*); Vô úy thí (*mang lại sự an ổn, không lo lắng, không sợ hãi cho người đang khổ não*). Chỉ phương pháp bố thí trong Phật giáo mới có đủ ba nội dung này.

Khi dùng từ từ thiện, người ta dễ đánh đồng bố thí của Phật giáo hay từ thiện của Phật giáo với từ thiện của thế gian và các tôn giáo khác là một. Nếu bố thí của Phật giáo cũng giống như mọi hoạt động từ thiện khác, chỉ giúp đỡ, hỗ trợ giải quyết vấn đề cơm ăn áo mặc, chỗ ở, thuốc men thì có gì đáng nói, vì nó cũng như các hoạt động từ thiện, bảo trợ, an sinh xã hội, những việc này có nhiều cá nhân làm được, nhiều tổ chức xã hội, tôn giáo làm được chứ đâu riêng Phật giáo.

Dĩ nhiên là không phải dùng từ bố thí với ba ý nghĩa, nội dung (*tài thí, pháp thí, vô úy thí*) với mục đích làm lạ, cho khác với thế gian, khác với các tôn giáo khác. Bằng tuệ giác, Phật giáo thấy rằng việc giúp đỡ, chia sẻ về vật chất không giúp giải quyết triệt để nguồn gốc mọi nỗi khổ niềm đau. Không ai có thể giúp đỡ mãi và giúp đỡ được nếu như chính bản thân những người nghèo khổ khốn khó không nỗ lực phấn đấu, hoặc không nắm bắt cơ hội mà người khác mang đến cho họ để phấn đấu vươn lên. Sự giúp đỡ quá nhiều sẽ có tác hại đối với một số kẻ lười biếng mang tâm lý ỷ lại và không có ý chí phấn đấu. Từ thiện thiếu phương pháp, thiếu trí tuệ sẽ làm sinh khởi lòng tham nơi người khác và tạo cơ hội cho kẻ xấu tạo nghiệp ác bất thiện (*như lợi dụng từ thiện để trục lợi hoặc quảng cáo, phô trương, đánh bóng tên tuổi; bên cạnh đó một số không nhỏ lợi dụng lòng nhân từ của người thực hành hạnh bố thí để lừa đảo, nhận tài vật từ thiện để dùng riêng một cách phi pháp, vô đạo đức v.v...*).

Nếu tìm hiểu và nghiên cứu kỹ thực tế đời sống, cộng với những hiểu biết về giáo lý Nghiệp của đạo Phật, chúng ta có thể rút ra kết luận: Nguyên nhân của bất hạnh khổ đau trong hiện tại phần lớn là do quan niệm, hành vi, lối sống của con người. Mọi sự giúp đỡ về vật chất đều trở nên không mấy lợi ích nếu như người ta có tư duy và lối sống tiêu cực, chẳng hạn như cứ sống buông thả, biếng nhác, sa đọa trong rượu chè, cờ bạc, không có sự nỗ lực, phấn đấu xây dựng cuộc sống; hoặc có những suy nghĩ tiêu cực, sai lầm, lệch lạc về những giá trị sống.

Muốn giải quyết những vấn nạn xã hội, những khó khăn của đời sống, nghèo khó và bất hạnh khổ đau của con người, không chỉ cần cơm ăn áo mặc, các phương tiện vật chất, mà còn cần

văn hóa, giáo dục, cần được định hướng sống tốt, định hướng nghề nghiệp mưu sinh, cần được giáo dục, đào tạo, cần học cách chung sống với nhau và biết tôn trọng những giá trị đạo đức mang lại trật tự xã hội, an ổn và hạnh phúc cho con người v.v...

Một người bị nghèo khó, khổ đau có thể do nguyên nhân đời trước hoặc quá khứ lâu xa, cho dù thế, những hành động, việc làm và nhận thức tích cực trong hiện tại quyết định người ấy sống hạnh phúc hay khổ đau, mức độ cảm thọ nhiều hay ít. Mục đích tối hậu của bồ thí trong đạo Phật là giúp chúng sinh giải quyết triệt để gốc rễ mọi nỗi khổ niềm đau. Vì thế song hành với các hoạt động từ thiện (*Tài thí*) nhất định phải là công tác giáo dục và hoằng pháp (*Pháp thí*). Phải có sự lồng ghép khéo léo giữa từ thiện và hoằng pháp mới đầy đủ ý nghĩa bồ thí. Không có hoằng pháp thì từ thiện của Phật giáo thiếu sót và không khác gì từ thiện của thế gian.

Hiện nay xã hội đang chung tay góp phần đùm bọc, sẻ chia, giúp đỡ cho những mảnh đời khó khăn, bất hạnh, làm vơi bớt nỗi khổ niềm đau trên cuộc đời. Các tôn giáo và nhiều cá nhân, tổ chức tích cực thực hiện các hoạt động từ thiện khắp nơi từ trong nước cho đến nước ngoài, đây là điều rất đáng mừng. Tuy nhiên, cũng có không ít chương trình từ thiện không mang lại hiệu quả tốt mà còn dẫn đến nhiều hiện tượng tiêu cực. Đơn cử riêng trong Phật giáo: Do không hiểu hết ý nghĩa, không nắm được mục tiêu hướng đến của từ thiện Phật giáo, mà không ít cá nhân Phật tử quên đi phần tu học Phật pháp để giải quyết triệt để nỗi khổ niềm đau cho chính mình và giúp đỡ người khác; Nhiều cơ sở tự viện quên đi vai trò, trách nhiệm hoằng dương Chánh pháp, bồ thí Pháp để giải khổ cho chúng sinh và duy trì mạng mạch Phật pháp - Họ đầu tư tất cả thời gian, công sức cho các hoạt động từ thiện, nay đó mai đây vận động, lạc quyền, kinh doanh mua bán, mở dịch vụ để kiếm tiền làm từ thiện, thay vì dành tâm huyết, thời gian, công sức tu học, trau dồi Giới-Định-Tuệ, phát triển đạo đức phạm hạnh và sự thực chứng tự nội để làm nền tảng vững chắc cho việc tự độ và độ tha; thay vì dành thời gian, công sức cho việc tổ chức giáo

dục Phật giáo và thực hiện các khóa tu cho Tăng Ni, Phật tử. Đây là vấn đề mà Phật giáo cần phải xem xét lại để có sự điều chỉnh thích đáng.

Thiết nghĩ cần phải xem xét lại, đánh giá lại các hoạt động mang danh nghĩa từ thiện. Dĩ nhiên là cần phải có kinh phí để đầu tư cho công tác Phật sự từ thiện, hoằng pháp, văn hóa, giáo dục, nhưng không vì thế mà một số tự viện, cơ sở Phật giáo, quý Tăng Ni tận lực kinh doanh, mở dịch vụ, tham gia các loại hình làm kinh tế như người đời. Ngay cả Phật tử, ngoài việc chăm lo xây dựng đời sống gia đình và đóng góp cho xã hội, chúng ta cũng cần dành thời giờ học Phật pháp và tu tập, trải nghiệm đời sống tâm linh, không nên đầu tắt mặt tối lo kiếm tiền. Suốt ngày bận rộn với quá nhiều công việc và quan hệ đa chiều, trong đầu luôn nghĩ đến các hoạt động kinh doanh mua bán, nghĩ cách làm sao để kiếm lời, làm sao để thu hút nhiều khách hàng, các mối làm ăn, làm sao để duy trì các mối quan hệ, làm sao để giải quyết các rắc rối trong quá trình làm ăn, làm sao để không thua lỗ v.v..., như thế thì chắc chắn khó có sự bình an thanh thản tâm hồn, khó có được sự trải nghiệm tâm linh đích thực. Nếu không biết kiểm soát và hạn chế những ham muốn, tham cầu, không biết sắp xếp thời gian và công việc hợp lý, người Phật tử tại gia khó có thể xây dựng một gia đình hạnh phúc đúng nghĩa, nói chi đến việc học tập và nghiên cứu Phật pháp, thực hành đời sống tâm linh. Việc học và tu tập theo giáo pháp không thể thực hiện một cách sơ sài, cẩu thả, thiếu nghiêm túc và cẩn trọng. Việc tu học cần phải có sự đầu tư thời gian, công sức và nghị lực, quyết tâm.

Khi cả thân và tâm đều bị ràng buộc, bị hoàn cảnh tác động, chi phối, bị các mong muốn, khát vọng luôn lôi kéo, sai sử thì chúng ta không thể nào an lạc, không thể thành tựu công phu tu tập. Khi không có công phu tu tập, không có công đức thì phước báo có được từ các thiện sự chẳng là bao và cũng chẳng mấy lợi ích. Tài sản to lớn nhất của người tu học Phật là tuệ giải thoát, tức trí tuệ giúp chúng ta thoát khỏi mọi sự ràng buộc, chi phối của phiền não khổ đau. Sự nghiệp to lớn nhất của người tu học Phật là tâm giải thoát, tức cái tâm an lạc, tự tại. Có sự nghiệp đó, có các Thánh tài và sản tài đó chúng ta mới bồ thí, từ thiện mang lại lợi ích thực sự cho chúng sinh.

Sống Độc Thân

Ajaan Fuang Jotiko

Vài người nói chẳng thấy chư tăng làm việc gì cả. Nhưng công việc từ bỏ các phiền não, các ô nhiễm trong tâm mới thật sự là những việc làm khó khăn nhất trên đời này. Trong đời thường, làm việc còn có ngày nghỉ nhưng bốn phận của các sư thì không khi nào được ngưng dứt, giống như phải làm hăm bốn tiếng một ngày. Nhiều khi tưởng như không thể kham nổi nhưng đã đi tu là phải tiếp tục làm. Nếu không thì ai sẽ thay thế cho ta? Đó là bốn phận của người tu, không phải của ai khác. Nếu không làm thì sao có thể thọ dụng sự cúng dường của người khác?

Bất cứ công việc gì đang làm cũng phải cẩn thận theo dõi tâm mình. Nếu thấy tâm đi chệch ra khỏi con đường, phải dừng lại tất cả việc đang làm chỉ để chú tâm vào trong. Việc canh chừng tâm là việc ưu tiên phải làm.

Giáo Pháp của Đức Phật là akaliko¹, không lệ thuộc vào thời gian. Lý do khiến ta khó đạt tới nó vì ta mất quá nhiều thời giờ cho quá nhiều công việc khác: làm lụng, suy nghĩ, ăn uống, ngủ nghỉ... Trọn đời ta cứ xoay quanh các khoảng thời gian đó nên chúng không cho ta cơ hội để nhìn vào sự thật bên trong ta. Do đó ta phải cố gắng thực tập, không để lệ thuộc vào thời gian. Lúc đó Sự Thật sẽ hiển lộ trong tâm ta.

Ajaan Fuang rất tinh tế, tỉ mỉ trong việc giữ yên mọi thứ được sạch sẽ, ngăn nắp và Thầy muốn học trò cũng phải tập được như vậy. Thầy đã học được và hưởng lợi lạc của phẩm hạnh đó từ các thầy tổ của mình. Thầy dạy: **“Nếu không làm sạch được các thứ cụ thể nhỏ nhất bên ngoài như vậy thì làm sao có thể làm sạch được các đối tượng vi tế như tâm?”**



Buổi chiều nọ, một vị sư thấy Ajaan Fuang một mình nhặt nhạnh các mảnh gỗ vụn quanh bảo tháp đang xây cất, xếp đặt chúng lại cho có thứ tự. Vị sư chạy đến phụ và hỏi: **“Sư phụ không nên một mình làm việc này. Còn có nhiều người khác sao Thầy không để họ giúp?”**

“Ta có được người khác giúp đó chứ.”

“Ai vậy?” vị sư nhìn quanh, chẳng thấy ai cả!

“*Sư chú ai!*”

Năm 1976, khi trở lại xin thọ giới xuất gia, tôi được Thầy nhắc hai điều:

Làm một hành giả, không phải chỉ nhắm mắt ngồi thiền mà phải bén nhạy trong mọi việc đang làm. Nếu thật sự muốn học hỏi, phải nghĩ giống như kẻ trộm đang tìm cách đánh cắp kiến thức... Có nghĩa là không thể chờ Thầy cắt nghĩa cho mình đủ mọi điều mà mình phải ráng để ý xem tại sao và thế nào Thầy làm điều ấy, vì Thầy làm việc gì cũng đều có lý do cả.

Đời sống người tu lệ thuộc vào sự hỗ trợ của hàng cư sĩ. Vậy đừng làm điều gì khiến họ nản chí, mất lòng tin vào người xuất gia.

Đừng nghĩ rằng những giới nhỏ thì không quan trọng. Ngài Ajaan Mun có lần dạy rằng các cành cây lớn không bao giờ đâm vào mắt con người nhưng những mảnh mạt cưa nhỏ li ti có thể chui vào mắt khiến ta mù lòa.

Phụ nữ Tây phương thường hay bất bình khi nghe rằng chư tăng không được phép đụng vào người nữ và họ cho đó là biểu hiện sự kỳ thị của Phật giáo đối với phụ nữ.

Nhưng Ajaan Fuang giải thích rõ ràng: **“*Lý do khiến Đức Phật không cho phép các sư đụng vào người nữ không có nghĩa là phía người đàn bà có gì sai xấu mà chính là về phía chư tăng. Họ hãy còn nhiều ô nhiễm trong tâm do đó họ phải biết kềm chế các ô nhiễm ấy.*”**

Khi các tăng ni nghĩ đến tình dục, hãy nhanh tay xoa lên đầu để tự nhắc mình là ai.

Đối với người đang cố gắng giữ đời phạm hạnh thì người khác phái là điều cám dỗ lớn nhất khiến có thể phải rời bỏ con đường tu hành.

Nếu Ajaan Fuang dạy chư tăng thì Thầy nhắc: **“*Phụ nữ ví như dây leo, rất mềm mại, rất yếu ớt lúc đầu nhưng nếu các sư cứ để nó mọc rễ, quấn quanh thân mình thì nó sẽ quấn chặt lấy và cuối cùng thì quật ngã mấy sư xuống.*”**

Nếu dạy chư ni thì Thầy cảnh cáo họ về nam giới: **“*Lần nọ có một ni định hoàn tục khi nghe cha cô đang sắp đặt mối hôn nhân cho cô. Cô thỉnh ý Ajaan Fuang thì Thầy trả lời: “Hãy tự hỏi mình muốn sống bên trong hay bên ngoài dây thòng lọng? Kết quả là cô quyết định ở bên ngoài!”*”**

Khi sống trong tu viện, hãy tự cho là mình đang sống độc cư. Có nghĩa là ngoài các sinh hoạt chung như tụng kinh, thọ trai, chấp tác, mình sẽ không tham gia vào việc gì khác. Hãy trở về cốc hành thiền.

Còn khi sự thật ở một mình thì hãy xem như mình đang ở trong tu viện. Hãy lập một thời khóa sinh hoạt cụ thể và hành theo đó thật chặt chẽ.

Lần đầu đến nhập hạ tại Asokaram, một tu viện rất rộng lớn ở Bangkok, tôi được Thầy dạy: **“*Nếu họ hỏi sư bằng tiếng Thái thì sư hãy trả lời bằng tiếng Anh. Còn nếu họ hỏi sư bằng tiếng Anh thì nên trả lời bằng tiếng Thái. Sau một thời gian họ sẽ thấy nản khi nói chuyện với sư, sẽ rời sư và để sư một mình tự do hành thiền.*”**

Tu ở trong một thiền viện có ít người hành thiền nghiêm túc sẽ tập mình ráng tự giác tu hành. Còn nếu được ở một nơi toàn những hành giả tinh tấn sẽ làm bạn cảm thấy không thể sống còn được ở bất cứ nơi nào khác.

Tiếp xúc với các người khó chịu trong chùa là một cách thử nghiệm xem ta đã diệt trừ được các phiền não đến đâu?

Trong kinh văn có đoạn Đức Phật hỏi: **“*Ngày lại qua ngày, đêm lại qua đêm, thời gian cứ trôi qua, trôi qua. Sống như cá sắp cạn nước, bây giờ các con đang làm gì?*”**

Quý vị phải trả lời sao đây với Đức Bốn Sư?

Huấn luyện một thiền sinh cũng như huấn luyện một võ sĩ. Người huấn luyện đưa tay đâm ra nhưng không dám đánh mạnh hơn sức chịu đựng của võ sĩ tập sự. Nhưng khi đến lượt người này thì vị ấy sẽ lấy hết sức bình sinh ra đâm trả lại.

Khi có phật tử đến viếng tôi, tôi bảo họ ngồi thiền để họ biết cách tĩnh lặng tâm. Chỉ sau đó tôi mới để họ nói ra những gì muốn nói. Nếu có muốn thảo luận khi tâm họ còn giao động thì không có cách gì giúp họ hiểu được vấn đề.

Nếu người nào nghĩ trong đầu là họ đã giác ngộ trong khi thật sự là chưa thì ta đừng nên phí thì giờ, hơi sức để giải tỏa cho họ. Nếu họ chưa tin bạn thì càng lý luận với họ chỉ càng làm cho họ kiên định với ý nghĩ của họ hơn. Nếu họ tin bạn, chỉ cần một hay hai câu họ cũng sẽ thấy rõ được vấn đề.

Mục đích của việc thực tập các pháp khổ hạnh khi hành thiền là cốt để giảm thiểu các ô nhiễm trong tâm. Nếu thực hành khổ hạnh chỉ để người chung quanh tán phục ngưỡng mộ thì không nên hành trì các pháp ấy làm gì.

Người cha một vị sư trẻ viết thư cho con trai bảo con hãy hoàn tục, tiếp tục đi học, kiếm việc làm, lập gia đình để có một cuộc sống bình thường, hạnh phúc như bao người khác. Sư thỉnh ý Thầy, được dạy rằng: ***“Thân sinh của sư nói là hạnh phúc nhưng hãy nhìn kỹ, thật ra nó là gì? Nó cũng giống như đồng phân cũ mà sư để lại nhà ngày sư xuất gia. Không có cái gì khác hạnh phúc hơn cái đó sao?”***



Tĩnh Ngôn - Thận Trọng Với Ý Thức

Thích Phước Tịnh

“Hãy cẩn thận với ý thức của chính ta”

“...Căn bản của sự thực tập là khi ta muốn làm một việc gì, hãy huân tập từng ngày khả năng nhận diện ý niệm sinh khởi của ta. Nếu là những ý niệm thiện đem lại hạnh phúc cho mình và cho người thì ta cho nó sinh khởi. Và những ý niệm nào sinh khởi theo hướng tiêu cực thì ta phải nhìn rõ và khéo loại trừ”

“...Nỗi niềm hạnh phúc hay bất hạnh, khổ đau hay lạc thú, tất cả đều do cách hành xử của ta. Cho nên, ta phải mời gọi ý thức thiện lành của ta sinh khởi”.

“...Thông thường chúng ta nhận biết sự sinh khởi của cảm thọ và ý thức rất chậm. Tu chưa giỏi thì đợi đến khi khổ đau bất an sâu não tràn đầy mới bắt đầu giác ngộ, mới vội vàng thực tập. Trong khi đó, người tu giỏi thì một niệm thoáng khởi là nhận diện được”

“...Chúng ta hãy hứa với lòng dù bất cứ ở hoàn cảnh nào, mọi nơi mọi lúc, mỗi phút giây của đời sống, lúc nào ta cũng phải quay trở lại để tự làm chủ mình, lúc nào cũng sống trong sự nhận biết”.

Võ Thị Hoàng Yến

Giám Đốc Trung Tâm Khuyết Tật Và Phát Triển

Nguồn Báo Trí

Người phụ nữ luôn tin rằng: **“Đời rất đẹp”**

Chị Võ Thị Hoàng Yến tốt nghiệp hai bằng cử nhân kinh tế và sư phạm Anh văn; tốt nghiệp thạc sĩ chuyên ngành phát triển con người (*ĐH Kansas, Mỹ 2004*); là người điều hành chương trình Khuyết tật và phát triển từ năm 2005.

Tuổi thơ không may

Là con gái út trong gia đình, Võ Thị Hoàng Yến khi ra đời cũng xinh tươi và lành lặn như các anh chị mình. Đến năm 3 tuổi, một cơn sốt bại liệt đã cướp đi của chị khả năng đi đứng bình thường. Thương con, nhưng mẹ chị luôn đối xử với chị công bằng như những đứa con khác. Có lẽ tính tự lập của chị cũng được rèn luyện từ đó.

Đến tuổi đi học, chị cũng đến trường như bao đứa trẻ khác. Chị nghĩ mình cũng giống như bạn bè, chỉ có điều chân chị đi đứng khó khăn hơn. Nhưng khi vào cấp 2, ánh mắt cùng những lời trêu chọc của bạn bè khiến chị biết rằng mình không giống bạn bè, chị nói: **“thái độ của những người bên ngoài mới làm mình cảm nhận mình là người khuyết tật. Nếu như hồi cấp I tôi không nhận ra điều này thì ở cấp II tôi thấy mình khác trong mắt những bạn bè xung quanh”**.

Tuy bị trêu chọc nhưng chị không bao giờ nản chí, chị nỗ lực không ngừng để trở thành một trong 3 học sinh có số điểm tốt nghiệp cao nhất trường

cấp 3, thi đậu đại học Kinh tế tp.HCM. Ra trường, chị hăm hở đi xin việc ở nhiều công ty, nhưng rồi đều bị từ chối.

Và lần chị nhớ nhất, đó chính là khi nộp đơn vào một liên doanh đang cần tuyển kế toán trưởng. Chị được gọi phỏng vấn. Khi xem qua thành tích học tập của chị cùng bản lý lịch và kiểm tra khả năng ngoại ngữ, ông giám đốc đã nhận chị vào làm việc ngay. Chị vui mừng ra về, định ninh rằng mình đã có việc làm. Không ngờ ngày hôm sau khi chị đến nhận việc thì cô thư ký giám đốc nói với chị rằng công ty có một chút thay đổi... **“lúc đó chị đã hiểu ra sự thật”** – chị nói

Từ chối học bổng tiến sĩ để trở về Việt Nam

Sau lần xin việc đó chị đã trần trở rất nhiều, **“tại sao người khuyết tật luôn bị đối xử bất công?”**. Có lẽ chính từ đó, giấc mơ của chị đã hình thành. Chị mong muốn làm điều gì đó cho người khuyết tật, để những người như chị có thể sống một cách bình đẳng trong cộng đồng, được hưởng những quyền lợi bình thường như bao người khác.

Con đường hiện thực hóa giấc mơ ấy cũng lắm gian nan. Chị học thêm bằng cử nhân anh văn ở đại học Sư phạm, và trở thành một trong 18 người Việt Nam nhận được học bổng toàn phần của quỹ Ford năm 2001. Chị chọn học chuyên ngành Phát triển con người tại đại học Kanas, Hoa Kỳ. Trả

lời câu hỏi tại sao lại chọn trường này, chị chỉ kể cười: **“vì trường có một trung tâm nghiên cứu về người khuyết tật”**.

Những ngày học ở đất khác cũng lắm chông gai, ngành học mới, môi trường mới, buộc chị phải cố gắng gấp đôi, gấp ba bạn học. Thế rồi những cố gắng hơn người của chị cũng được đền đáp khi chị tốt nghiệp xuất sắc chương trình học, bảo vệ thành công luận án với đề tài **“Nâng cao nhận thức cho sinh viên khuyết tật tại các trường đại học Hoa Kỳ”** và được mời báo cáo tại trụ sở chính của World bank ở Washington D.C.

Sau khi tốt nghiệp, chị nhận được một suất học bổng toàn phần học tiếp chương trình tiến sĩ, đồng thời là một lời đề nghị về làm việc cho một ngân hàng phát triển các nước châu Mỹ Latinh. Nhưng dường như những sức hút đó không đủ lớn để lưu giữ trái tim chị. Chị quyết định từ chối tất cả, quay về Việt Nam với ước mơ cháy bỏng năm nào – giúp đỡ cho những người cùng cảnh ngộ như mình.

Hơn 20 bạn trẻ khuyết tật thuộc Trung tâm Khuyết tật và phát triển DRD tại tòa nhà Bitexco.

“DRD – Đời Rất Đẹp”

Khi về nước, trải qua nhiều gian nan, trung tâm Khuyết tật và Phát triển (DRD, trực thuộc khoa Xã hội học trường Đại học Mở tp.HCM) do chị làm người điều hành ra đời vào ngày 03-12-2005. Cuối cùng cây đời cũng đơm trái ngọt! Sự ra đời của trung tâm đã mang lại cho chị hạnh phúc lớn lao, mở ra cho nhiều người khuyết tật cơ hội mới, và... cũng mở ra cho chị một bước ngoặt trong cuộc đời.

Đúng với tinh thần lạc quan, không đầu hàng nghịch cảnh, trung tâm DRD là một mái nhà chung cho nhiều người khuyết tật. DRD đã có rất nhiều dự án đặc biệt như: **“Vận động các tổ chức xây dựng trụ sở đúng quy chuẩn cho NKT tiếp cận”**, **“Tư vấn cho các doanh nghiệp cách sử dụng lao động là NKT”**, **“Tư vấn cho NKT kỹ năng xin việc”**... nhằm hỗ trợ hết mình để người khuyết tật có thể hòa nhập tốt nhất vào cộng đồng.

Một điều đặc biệt là DRD hiện không nhận tiền quyên góp từ thiện, mà chỉ nhận tiền hỗ trợ hoạt động các dự án. Vì DRD tin một điều: **“Khuyết tật chỉ là hạn chế; NKT hoàn toàn có thể học tập, làm việc không thua kém người không khuyết tật, nếu được tạo điều kiện học tập, và làm việc thích hợp”**.



Công ty TNHH Diageo Việt Nam phối hợp với Trung tâm Khuyết tật và Phát triển (DRD) tổ chức buổi ra mắt Chương trình tặng máy tính cho người khuyết tật.

Cũng với niềm tin ấy, một hội quán mang đậm tinh thần, niềm tin yêu vào cuộc sống của DRD ra đời với cái tên cũng đầy lạc quan – **“Đời Rất Đẹp”** – một cái tên rất DRD. Đây là nơi tạo công ăn việc làm cho các bạn khiếm thính, và một điều đáng nói là từ người người làm chủ nhiệm cho đến đối tượng phục vụ chính cũng là người khuyết tật.

Hy vọng với sự ra đời của hội quán này, người khuyết tật sẽ có thêm tự tin hơn, hòa mình tốt hơn vào cuộc sống. Tôi cũng hy vọng ước mơ của chị Yến sẽ ngày càng lớn mạnh, nó sẽ không còn là giấc mơ của riêng chị, mà trở thành giấc mơ của nhiều người hơn nữa, để tất cả chúng ta đều thấy rằng: **“Đời Rất Đẹp!”**.

Phát triển con người để lĩnh hội

Sở hữu những tấm bằng đại học danh giá, được học tập tại Mỹ, chị Võ Thị Hoàng Yến đã đem những kiến thức và tâm huyết của mình về nước để xây dựng mô hình phát triển kỹ năng ở thành

phần đặc biệt của xã hội: những người khuyết tật. Chính những thành công của chị đã khiến nhiều chuyên gia nước ngoài phải sang Việt Nam để học hỏi.

Rất nhiều người tỏ ra thán phục sự nghiệp học hành của chị Võ Thị Hoàng Yến, Giám đốc Trung tâm Khuyết tật và Phát triển (*Disability Research and Capacity Development – DRD*).

Sở hữu hai bằng đại học trong nước, một chuyên ngành kinh tế, một ngoại ngữ, nhưng khi du học, chị lại chọn một ngành rất lạ: Phát triển con người để lĩnh hội.

Không phải vì chỉ ngành này mới có học bổng hay do không đủ năng lực để có một lựa chọn khác, mà vì chị tin đây chính là con đường giúp mình thực hiện ước mơ.

“Ban đầu tôi chọn ngành phát triển cộng đồng với ước mơ khi trở về sẽ có thể góp phần giúp đất nước phát triển, nhưng đến khi tiếp xúc với các giáo sư, tôi quyết định chọn ngành phát triển con người. Bởi theo các thầy, cá nhân phát triển tốt thì sẽ có cộng đồng tốt”, chị Yến nói về sự lựa chọn của mình.



Học giỏi, tốt nghiệp loại ưu, nhưng gõ cửa khắp nơi chị cũng không xin được việc. Có nơi chịu nhận, nhưng khi đến nhận việc thì chị lại bị từ chối. Đơn giản chỉ vì đôi chân bại liệt của chị.

Càng hiểu được sự e dè của cộng đồng bao nhiêu, chị càng thấm thía nỗi mặc cảm của những người khuyết tật tham gia vào những công việc xã hội bấy nhiêu. Đây chính là nguyên nhân để Võ Thị Hoàng Yến quyết tâm ra đi, tìm hiểu cách xây dựng và phát triển con người nơi đất khách.

Học tập ở Mỹ, Hoàng Yến ấn tượng nhất là mối quan hệ thầy trò ở nơi này. Giáo sư và sinh viên gần như bình đẳng trong các buổi tranh luận. Sinh viên có thể thẳng thắn phê bình những nghiên cứu khoa học của thầy cô, còn thầy cô thì rất nhiệt tình hướng dẫn và luôn đồng hành cùng các nghiên cứu của thế hệ sau.

Nhờ vậy chị mới có thể nhanh chóng hòa nhập được với môi trường mới. Hoàng Yến kể, lớp học có khoảng 13 học viên nhưng trình độ của mỗi người lại khác nhau, người sắp bảo vệ luận văn thạc sĩ, người chuẩn bị làm tiến sĩ... Vì chọn học thạc sĩ một ngành hoàn toàn mới, không có kiến thức nền tảng nên chị rất **“hoảng”**.

Trao đổi với giáo sư chuyên nghiên cứu về khoa học hành vi Don Betr, chị nhận được những hướng dẫn cụ thể, biết tìm sách nào để đọc và tìm hiểu...

“Giáo sư cho tôi danh mục 13 cuốn sách và tôi mất một tháng để đọc cuốn đầu tiên. Giáo trình quá khó nhưng khi đã hiểu được cuốn sách này thì những cuốn còn lại dễ “tiêu hóa” hơn hẳn”, chị chia sẻ.

Tốt nghiệp Đại học Kansas, Hoa Kỳ với khóa luận xuất sắc cùng hàng loạt điểm A cho các học phần, chỉ **“vượng”** 2 điểm B vì phải học vượt, giáo sư của trường đã khuyên Hoàng Yến ở lại Mỹ với một lá thư giới thiệu và học bổng nghiên cứu tiến sĩ toàn phần.

Nhưng lời đề nghị hấp dẫn này cũng không giữ chân được chị. Hoàng Yến cho biết, học xong chị muốn trở về ngay để có thể triển khai những dự định mình hằng ấp ủ trong suốt những năm vừa qua.

Về nước, Võ Thị Hoàng Yến bắt tay vào làm bản kế hoạch về một trung tâm ứng dụng công tác xã hội để hỗ trợ người khuyết tật phát triển con người.

Đây không phải là nơi kêu gọi tài trợ để giúp người khuyết tật mưu sinh, mà là nơi giúp họ đổi mới cuộc sống, đồng thời tác động đến cộng đồng trong việc tạo môi trường cho người khuyết tật hòa nhập cộng đồng.

“Thực tế là xã hội không đủ môi trường cho người khuyết tật hòa nhập, đơn giản như việc những nơi công cộng thường thiếu nhà vệ sinh cho người khuyết tật, hay xe buýt không chịu đón họ. Những điều này hạn chế khả năng hòa nhập và phát triển của người khuyết tật rất nhiều”, Hoàng Yến chia sẻ.

Sau chuỗi ngày chạy vạy khắp nơi tìm tài trợ để DRD có thể hoạt động, chị đã nhận được sự giúp sức của Quỹ Ford. Có kinh phí, DRD bắt tay ngay vào các hoạt động xây dựng năng lực cho các cá nhân và các nhóm, tổ chức của người khuyết tật để phát triển chuyên ngành công tác xã hội với người khuyết tật.

Vừa điều hành DRD, Hoàng Yến vừa đảm nhận vai trò giảng viên của Đại học Mở và đến các hội thảo để chia sẻ... Những cố gắng đã giúp chị đoạt giải Kazuo Itoga Memorial – giải thưởng tôn vinh những cá nhân ở châu Á – Thái Bình Dương có đóng góp nổi bật cho cuộc sống của người khuyết tật.

Tuy nhiên, quan trọng hơn cả là mô hình phát triển người khuyết tật của chị đã trở thành điển hình để các trường trên thế giới cử sinh viên đến học tập.

Hoàng Yến dự định, DRD sẽ hoạt động trong khoảng 2 – 3 năm, sau khi làm tròn vai trò của mình chị sẽ tiếp tục con đường học tập. Ấy vậy mà đã hơn 5 năm trôi qua, chị liên tục bỏ các suất học bổng tiến sĩ vì những mong đợi của người khuyết tật còn nhiều.

“Ước mơ của tôi là sẽ xây được một nhà văn hóa cho người khuyết tật từ chính những đóng góp của cộng đồng”, chị thổ lộ.

Nguồn: Tạp Chí Kinh Doanh

Link: Tài liệu tham khảo

Cuộc sống vẫn tươi đẹp:

https://www.youtube.com/watch?v=L0_WG7YEKEY

Khẳng định giá trị cùng DRD

Full: <https://www.youtube.com/watch?v=dv-pJYPnhql>

The Path to Dignity with DRD

Full (10:18): <https://www.youtube.com/watch?v=tBmJify6TfY>

Short (6:10): https://www.youtube.com/watch?v=Q5_aVgIE-zg

Motorbike Taxi:

https://www.youtube.com/watch?v=DJF_CuKY2R8

More: <http://www.drdvietnam.org/nhan-vien-drd/1/vo-thi-hoang-yen.html>



Tri Ân

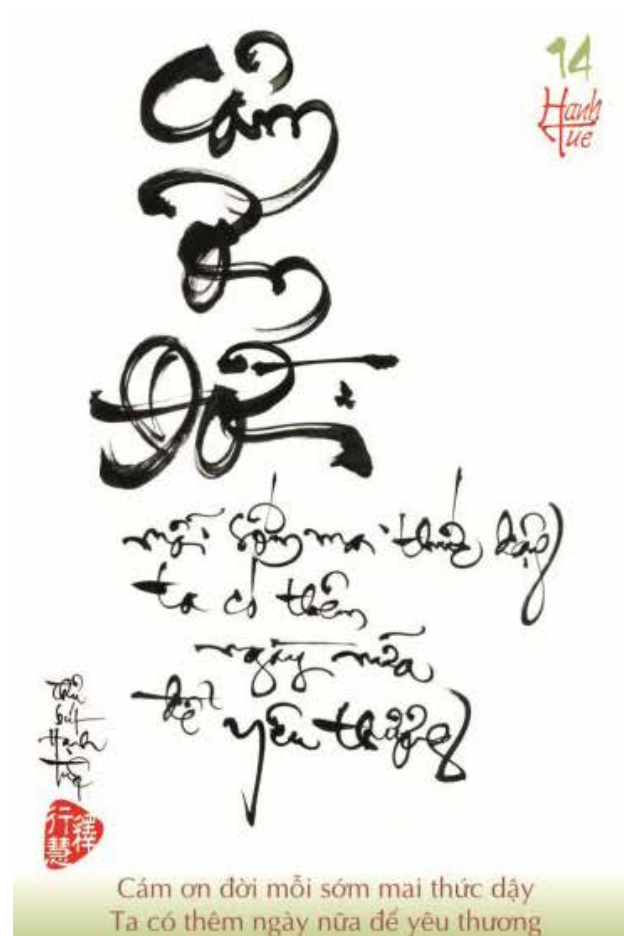
DATLANH BUDDHIST FELLOWSHIP chân thành cảm tạ quý ân nhân đã yểm trợ tài chánh để nuôi dưỡng và phát triển **ĐẤT LÀNH – The Buddhist Review**.

Xin hồi hướng công đức pháp thí của quý vị đến mọi loài chúng sanh và thành tâm cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho quý vị và bửu quyến được phước huệ miên trường.

Quý đạo hữu:

Ad: All Real Estate Funding (Winnetka, CA) .. \$400	Nguyễn Hữu Quyền (Orange, CA) \$30
Ad: Bay Pharmacy (San Jose, CA) \$60	Nguyễn K Nhung (Houston, TX) \$30
Ad: Offices of John G. Humphrey (Portland,OR) \$150	Nguyễn Kim Anh (Irvine. CA) \$20
Ad: Thái Quang Minh (San Jose, CA) \$60	Nguyễn Kim Anh (Long Beach, CA) \$50
Ad: Thiền Quán Tâm (Westminster, CA) \$600	Nguyễn Kim Nguyệt (San Jose, CA) \$30
Ad: Võ Đình Đức (San Diego, CA) \$100	Nguyễn L. Kim (Irving, TX) \$50
Chiêm Yến Nguyệt (Huntington Beach,CA) \$20	Nguyễn Lan Hương (Garden Grove, CA) \$20
Christine Phuong Tran (Litchfield Park,AZ) \$30	Nguyễn Nguyệt Thu (Milpitas, CA) \$30
Chùa Diệu Quang (Santa Ana, CA) \$200	Nguyễn Nhung (Seattle, WA) \$50
Chùa Phổ Từ (Hayward, CA) \$100	Nguyễn T. Giang John (Diamond Bar , CA) \$100
Cô Nguyễn Khiêm (San Jose, CA) \$20	Nguyễn thị Kim Thoa (Greenville, SC) \$20
Đặng thị Lùng (Erie, PA) \$30	Nguyễn thị Lan Anh (Orange, CA) \$30
Đặng thị Thu (Garden Grove, CA) \$50	Nguyễn thị Lệ (San Gabriel,CA) \$25
Diệu Nguyệt (chùa Văn Thù, CA) \$50	Nguyễn thị Minh Châu (Hyde Park, MA) \$60
Đỗ Thị Thảo (Valley Village, CA) \$50	Nguyễn thị Vân (Orange, CA) \$150
Đoàn Diên (Erie, PA) \$120	Nguyễn thị Yến (Elk Grove, CA) \$50
Giác Minh (chùa Văn Thù, CA) \$50	Nguyễn V Tiếng (Westminster, CA) \$100
Hanna Ha (La Mesa, CA) \$100	Phạm thị Hà (Kent, WA) \$50
Hồ Thanh Phác (Houston,TX) \$30	Phương Thảo Đồng (Cerritos, CA) \$50
Hồ v Quyền &Xuân Lan (Santa Ana, CA) \$100	Phuong Vinh (Stanton, CA) \$40
Ho, Hon (San Diego, CA) \$100	Sandy Pham Lee (Los Angeles, CA) \$100
Hoang Bao (Reseda, CA) \$20	Thái Siêu (Fremont, CA) \$500
Huỳnh Cẩm Tú (Wichita, KS) \$180	Trần Ánh Tuyết (Orange, CA) \$40
Huynh Nghia (Arlington, TX) \$30	Trần H. Phương (Irvine, CA) \$100
Kim Jorde (Fallbrook,CA) \$25	Trần In (San Jose ,CA) \$50
Lê Kim (San Jose, CA) \$40	Tran Song Phuong (Huntington Beach, CA) \$25
Liên Khúc (Hyde Park, MA) \$10	Tran Theodore (Westminster, CA) \$40
Mai Quý Dương (Chicago, IL) \$50	Trần thị Helen Hoa (Elk Grove, CA) \$50
Ngô Thanh Phong (Temple City, CA) \$100	Trần thị Lắm (San Jose, CA) \$20
Nguyễn Danh Huân (Jacksonville. FL) \$100	Trần thị Mỹ Lương (Lemon Grove, CA) \$30

Trần Thị Xuân (Milwaukee , WI)	\$30
Trần Thu Ba (Willow Grove, PA)	\$20
Trần Thu Thảo (Orlando , FL)	\$40
Trần Thuy (San Diego. CA) \$	20
Trần Trọng Khoái (Oakland , CA)	\$50
Trần Văn Thi (Temple City, CA)	\$50
Trần Văn Tiền (Gardena, CA)	\$50
Trương Văn Tom (Lehigh Acres, FL)	\$100
Tung Ton Nu Ennis (Leesburg, FL)	\$30
Vũ Văn Phường (Shoreline , WA)	\$30



Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả **điền phiếu nhận báo Đất Lành**. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không **điền phiếu nhận báo** nên chúng tôi phải lấy tên quý vị ra khỏi danh sách gửi báo. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ.

Chúng tôi rất cảm ơn quý độc giả thường xuyên yểm trợ tịnh tài, các cơ sở thương mại đăng quảng cáo giúp chúng tôi có đủ chi phí trang trải.

Ngưỡng cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý vị và gia đình phước huệ vẹn toàn.

Chân thành cảm tạ sự cộng tác của quý vị,

Kính,

Ban Biên Tập Đất Lành

PHIẾU NHẬN TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH

Xin quý độc giả vui lòng **e-mail** những thông tin sau đây hoặc **gửi phiếu** này đến Ban Biên Tập Đất Lành.

Họ và tên:..... (xin giữ tên và địa chỉ này trong mọi liên lạc với Đất Lành)

Địa chỉ:.....Thành phố:.....Tiểu bang:.....Zip:.....

Điện thoại:.....E-mail (nếu có):.....Ngày:.....

- ☐ Tôi muốn tiếp tục nhận tạp chí Đất Lành.
- ☐ Tôi mới nhận tạp chí Đất Lành lần đầu tiên.
- ☐ Tôi không còn muốn nhận tạp chí Đất Lành. Xin quý vị lấy tên tôi ra khỏi danh biểu gửi báo (mailing list).
- ☐ Tôi có sự thay đổi địa chỉ (địa chỉ cũ của tôi là:.....)

- ❖ Xin quý độc giả đánh dấu **X** vào các ô trên và vui lòng hồi âm sớm để chúng tôi kịp chỉnh đốn danh biểu gửi báo.
- ❖ Đất Lành trân quý mọi yểm trợ tài chánh tùy hỷ của quý độc giả để giúp duy trì và phát triển tờ báo. Trường hợp chi phiếu yểm trợ không phải tên và địa chỉ trên thì xin ghi chú lại cho rõ để chúng tôi khỏi nhầm lẫn khi phát hoàn biên nhận. Xin lưu ý đừng gửi tiền mặt. Xin nguyện hồi hướng công đức pháp thí lên khắp pháp giới chúng sanh đồng trọn thành Phật Đạo.



DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

Email : **contact@datlanh.org**

Advertisement Sponsorship Form

Thank you for your generous support of Dat Lanh The Buddhist Review. Your contributions will help us transmit the Buddhist teachings and Vietnamese culture, language, history, and traditions to those around us. We greatly appreciate your contributions. All donations are tax-deductible. Dat Lanh The Buddhist Review publish three issues annually, with over 1000 printed copies per issue, and online posting at <http://www.datlanh.org>.

Dat Lanh The Buddhist Review accepts contributions in two ways: sponsorship for a business advertisement, or cash contribution towards publication.

Sponsor's Name:.....

Sponsor's Contact: Phone Number..... Email.....

Billing Address..... City..... State..... Zip Code.....

I hereby authorize Dat Lanh The Buddhist Review to advertise my sponsorship as below.
(Please select the type of contribution for your sponsorship)

CONTRIBUTION FOR BUSINESS ADVERTISEMENT:

☐ **1/2 page, inside, full colors:**

\$100* per each issue (\$300 per year)

☐ **1/2 page, inside, black & white:**

\$60* per each issue (\$180 per year)

☐ **1 full page, inside, full colors:**

\$150* each issue (\$450 per year)

☐ **1 full page, inside, black & white:**

\$100* each issue (\$300 per year)

☐ **1 full page, next to first cover, full colors:**

\$300* each issue (\$900 per year)

☐ **1 full page, next to last cover, full colors:**

\$250* each issue (\$750 per year)

☐ **1 full page, back cover, full colors:**

\$400* each issue (\$1200 per year)

CONTRIBUTION FOR PUBLICATION:

I hereby sponsor per each issue (3 issues/year)

☐ 30 printed copies ☐ 50 printed copies. ☐ 100 printed copies ☐ 200 printed copies donation; or ☐ _____ printed copies.

(Please note: *minimum cost is \$5 per printed copy, which covers basic layout design, printing and postal shipping fee within the U.S.)

Ad sponsor and Dat Lanh The Buddhist Review agree to the following:

All ads are subject to approval by Dat Lanh The Buddhist Review. We reserve the right to reject, censor or refuse advertising copy or artwork at our sole discretion. Dat Lanh The Buddhist Review reserves the right to make changes without the sponsor's prior consent. Minor spelling and typographical errors will not qualify for a second printing.

Sponsor assumes all liability for advertisement published (including artwork, text, claims, etc.) and agrees to assume any and all responsibility for claims occurring against Dat Lanh The Buddhist Review.

I have reviewed and agreed to all the terms and conditions listed above.

Sponsor Name..... Sponsor Signature..... Date.....

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234, Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: **(858) 859 - 0303** | E-mail: **contact@datlanh.org** | Website: **www.datlanh.org**



Bác Sĩ Y Khoa **Võ Đình Đức** Diplomate of the American Board of Pediatrics

2418 Ulric Street, San Diego, CA 92111 | Tel: (858) 560-1226 | Tel: (858) 965-0160

- Nguyên Bác Sĩ Không Quân QLVNCH
- Nguyên Nội Trú Children's Hospital of Michigan, Detroit
- Tốt nghiệp chuyên khoa Nhi Khoa tại Hurley Medical Center, Flint, Michigan
- Bác Sĩ điều trị tại các bệnh viện: Children's Hospital, Mercy Hospital
- Hợp tác với các bác sĩ chuyên của các bệnh viện:
Children's Hospital, Mercy Hospital,
Sharp Memorial Hospital

Y Khoa Gia Đình, Người Lớn và Trẻ Em

Văn phòng chúng tôi nhận:
Medical Medicare, Chương Trình
Community Health Group, Sharp
Health Plan, Mercy Health Plan. Nhận
các bảo hiểm: Aetna, Cigna, FHP,
Healthnet, Pacificare, BlueShield

NHÀ THUỐC TÂY

Bay Pharmacy

NHANH CHÓNG - TÍN NHIỆM - GIÁ HẠ NHẤT

We speak Chinese, Cambodian, Spanish, French, and Vietnamese

Hours of Operations:

M-F 9 AM - 6 PM*, Sat 9 AM-2 PM*

After hours messaging and fax available for new prescriptions or refills.

200 Jose Figueres #235

San Jose, CA 95116

Tel: (408) 254-8884

Fax: (408) 254-8885

1661 Burdette Drive #AB

San Jose, CA 95121

Tel: (408) 223-0180

Fax: (408) 223-2366

BÁC SĨ Y KHOA THÁI Q. MINH, M.D.

60 North 13th St #B, San Jose, CA 95112 | Tel: (408) 294-2616

NGƯỜI LỚN
TRẺ EM – PHỤ NỮ
BỆNH NGOÀI DA
TIỂU GIẢI PHẪU

- * Diplomate American Board of Family Practice
- * Tốt nghiệp chuyên khoa Y Khoa Gia Đình tại University of California, San Francisco
- * Tốt nghiệp Tiến Sĩ Y Khoa tại University of Tennessee, Memphis
- * Bác Sĩ điều trị tại các Bệnh Viện San Jose Medical Center, Regional Medical Center, O' Connor Hospital

Downtown Cosmetic Laser Clinic
Trung Tâm Thẩm Mỹ Bằng Tia Laser Tân Tiến Nhất

SUNNY AUTO REPAIR & SUNNY TIRES CLUB



(714) 899-5600

OPEN 7 DAYS A WEEK | MON. - SAT. 8:30AM - 5:30PM | SUNDAY 8:30AM - 2:30PM

7109 WESTMINSTER BLVD., WESTMINSTER, CA 92683

- | | | | | |
|-----------|------------------|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Tune-up | ✓ Axles | ✓ Air Condition | ✓ Shocks, Struts | ✓ Carburetor |
| ✓ Brakes | ✓ Clutch | ✓ Engine Rebuilt | ✓ Timing Belt | ✓ Alignment |
| ✓ Tires | ✓ Fuel Injection | ✓ Transmission | ✓ Water Pump | ✓ Overheat |

Nơi bạn có thể tin tưởng. Sửa tất cả các loại xe của Mỹ_Nhật. Thành thật, tận tâm, uy tín, định bệnh chính xác. Giá cả phải chăng.

Kính mời quý vị đón nghe chương trình Talk Show “THƯỢNG LỘ BÌNH AN” của
Kiên Nguyễn mỗi tối thứ Sáu 5:25PM - 6:00PM trên Đài 1480 AM LITTLE SAIGON RADIO

TRUNG TÂM NHA KHOA

Bác Sĩ

Frank T. M. Nghiêm D.M.D

Quan M. Nghiêm D.M.D

Judy D Nghiêm D.M.D

Han Le D.M.D

Nha Khoa Tổng Quát

- Chữa răng và phong ngừa sâu răng cho người lớn và trẻ em.
- Điều trị và giải phẫu bệnh nướu răng
- Chỉnh răng mọc lệch lạc
- Giải phẫu răng khôn, mọc ngầm
- Nha khoa thẩm mỹ tẩy trắng răng, bonding, veneer, làm răng giả các loại

Chuyên Khoa

- Lấy gân máu (endodontics) bằng kính hiển vi.

Địa Điểm

1510 Dorchester Ave.
Dorchester, MA 02122

Giờ Làm Việc

Mon- Fri 9:00am - 6:00pm

Saturday 9am - 4pm.

Wednesday đóng cửa.

Nhận các loại bảo hiểm

Xin Gọi Lấy Hẹn

617-436-2633 hoặc **617-288-7600**



Trung Tâm Điều Trị Đau Nhức

CK CHIROPRACTIC CENTER

Bác Sĩ **Tạ Trung Kiên**, D.C., Inc.



Chuyên Trị: Chấn thương do tai nạn xe cộ, thể thao và lao động gây ra như: đau nhức xương sống, cột sống, bắp thịt, cơ bắp, bong gân, trật khớp, sưng khớp, sái khớp, viêm thần kinh tọa, sưng cổ tay, tay chân tê cứng, nhức đầu, chóng mặt, khó thở.

Với trên mười năm kinh nghiệm, chúng tôi chuyên môn phụ trách thành lập những hồ sơ bệnh lý bị Accident nặng và sẵn sàng ra tòa. Đặc biệt giúp tái mở các hồ sơ bị trục trặc, không được chuẩn bệnh và điều trị đúng theo tiêu chuẩn của các hãng Bảo Hiểm và Lao Động qui định. Đừng chấp nhận sự điều trị qua loa của các bác sĩ khác.

Xin Lưu Ý:

Nhiều trường hợp Tai Nạn không cần qua sự giới thiệu của Luật Sư

- Certified Accident Reconstructionist (CCA)
- State Industrial Disability Examiner
- State Qualified Medical Evaluator
- Certified Outcome Assessment Specialist
- Candidate for American Board of Independent Medical Examiner
- Supervising Doctor of Southern California

Phòng mạch có nhân viên nói thông thạo Anh, Việt, Lào, Mễ và Hoa ngữ.

Nhận các loại bảo hiểm PPO, work comp và tai nạn xe cộ, co-payment plan. Tham khảo miễn phí.

CK Chiropractic Center

3902 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92105

Tel: **(619) 283-6615**

Giờ làm việc: Mon – Fri: 9:00AM – 6:00PM

Saturday: 9:00AM – 1:00PM

Phương Thức Trị Liệu:

- Vật lý trị liệu
- Điều chỉnh cột xương sống, khớp xương
- Thể dục trị liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Châm cứu trị liệu
- Chúng tôi làm việc và hợp tác với nhiều bác sĩ chuyên môn : Lien MRI center, Orthopedic Surgeon, Plastic Surgeon, Neurologist, TMJ Dentist, Neuro-Surgeon, Psychiatrist, Outpatient Surgical Center, Pain Management, etc.

Xin nên nhớ: Các hồ sơ được bảo hiểm bồi thường cao (\$\$\$\$\$) đều dựa vào mức chấn thương và khả năng lao động do bác sĩ khám nghiệm và tường trình. Nếu thấy rằng mình chưa được chuẩn đoán và điều trị thỏa đáng, xin liên lạc ngay với bác sĩ Tạ Trung Kiên. Xin đừng chấp nhận những điều kiện bồi thường vô lý của hãng Bảo Hiểm trước khi tham khảo với chúng tôi về bệnh tình của quý vị.

Law Offices of
JOHN G. HUMPHREY

6329 NE. SANDY BLVD., PORTLAND, OR 97213 | Tel: (503) 287-8805 | Fax: (503) 287-8733

Luật Sư **John G. Humphrey** và Luật Sư **James M. Baker**
có bằng hành nghề tại tiểu bang Oregon & Washington. Đến với văn
phòng chúng tôi quý vị sẽ cảm thấy **an toàn, bảo đảm và yên tâm.**

*Văn phòng chuyên lo mọi dịch vụ liên quan đến luật pháp.
Chúng tôi sẽ tận tâm phục vụ quý vị trong các lãnh vực sau:*

- | | |
|--|--|
| » Tai nạn xe cộ
Automobile Accident | » Luật Thương tích cá nhân
Personal Injury Law |
| » Luật Gia đình
Family Law | » Luật bảo hộ sáng chế và bản quyền
Patent & Copy Right Law |
| » Luật hình sự
Criminal Defense Law | » Tranh tụng dân sự và luật thể thao
Civil Litigation & Sport Law |
| » Luật thương mại
Business & Corporate Law | » Luật di trú và các vấn đề về trục xuất
Immigration & Deportation Law |

Khi có việc cần, xin gọi:

Luật sư **John G. Humphrey**
Luật sư **James M. Baker**
(503) 287-8805

Hoặc Ninh Ngọc Mẫn
(503) 287-8805

Hay **(503) 891-8544**
Email: **ninh96@aol.com**





NHẬN IN:

- *Flyers*
- *Posters*
- *Catalogs*
- *Kinh Sách*
- *Brochures*
- *Đặc San cho các Hội Đoàn*

Giá Rẻ • In Đẹp • Đúng Hạn



TECHNOLOGY | SPEED | PRECISION | VALUE

**PRINTING
TECHNIC**

YOU THINK IT, WE INK IT!

200 N. CRESCENT WAY, STE L • ANAHEIM, CA 92801

TEL. 714.774.2709 • FAX 714.774.2599

www.printingtechnic.com

Trung Tâm Khuyết Tật và Phát Triển



Giám Đốc: Võ Thị Hoàng Yến

Link: Tài liệu tham khảo

Cuộc sống vẫn tươi đẹp:

https://www.youtube.com/watch?v=L0_WG7YEKEY

Khẳng định giá trị cùng DRD

Full: <https://www.youtube.com/watch?v=dv-pJYPnhql>

The Path to Dignity with DRD

Full (10:18): <https://www.youtube.com/watch?v=tBmJify6TfY>

Short (6:10): https://www.youtube.com/watch?v=Q5_aVgIE-zg

Motorbike Taxi:

https://www.youtube.com/watch?v=DJF_CuKY2R8

More: <http://www.drdvietnam.org/nhan-vien-drd/1/vo-thi-hoang-yen.html>



Thầy Giáo: Nguyễn Thế Vinh



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

