

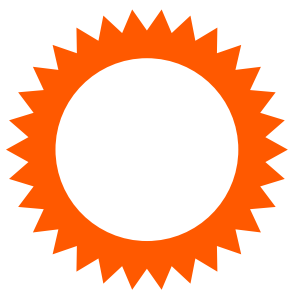
Đất Lành

THE BUDDHIST REVIEW

Bộ Mới Tháng....1, 2, 3, 4, 2015

Ảnh: Tâm Nguyên An
Thiên Thai Cổ Tự (Bà Rịa, Vietnam)

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



THIÊN QUÁN TÂM

www.thienquantam.com

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

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

Sách Đọc

Sách Nói

Phim Ảnh

Thiền Tứ Niệm Xứ

Băng Giảng Pháp

Thiền Quán Tâm

Phật Pháp Ứng Dụng

Âm Nhạc

Thông Tin Sức Khỏe

Lá Thư Đất Lành

Chủ Trương:

DAT LANH BUDDHIST FELLOWSHIP
A California Non-Profit Religious Corporation

Ban Chủ Biên:

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

Ban Quản Trị:

Huy Võ, Natalie Quỳnh Anh Trần

Liên Lạc & Quảng Cáo:

Hillary Trần

Ban Kỹ Thuật:

Nguyễn Bảo, Ân Võ, Lê Chân Tâm

Với Sự Cộng Tác Của:

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

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

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

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234

Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: (858) 859 - 0303

E-mail: contact@datlanh.org

Website: www.datlanh.org

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

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

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

Một lần nữa mùa Phật đản về, chúng ta hân hoan đón mừng ngày đấng Cha lành ra đời cứu độ muôn loài. Ngài đến cuộc đời này chỉ dạy chúng ta nhận chân ra sự khổ, con đường thoát khổ và khả năng diệt khổ của chúng ta.

Ngày nay khoa học, kỹ thuật tiến bộ vượt bậc nhưng cuộc sống con người lại có quá nhiều đau khổ do sự bạo hành, tàn ác, hận thù, căng thẳng, bệnh tật và thảm họa diệt vong vì tàn hại môi sinh, nhân loại đang đứng trên bờ vực thẳm.

Với trí tuệ siêu việt, lòng từ bi không bờ bến, đức Phật đã cho ta tất cả những đáp án để giải quyết vấn đề khổ nạn của chúng sanh. Theo những lời dạy từ kim khẩu của Đức Thế Tôn, chúng ta quán chiếu nội tâm, tu tập chuyển hoá, chúng ta sẽ chuyển đổi được trình trạng bi đát hiện nay bởi vì **“tâm an thế giới an”**.

Trong số báo này, Đất Lành xin được đăng một số bài viết của chư Tôn Đức, các nhà học giả và khoa học gia lỗi lạc với những nhận định thực tế, chính xác góp phần minh họa một phần lời dạy của đức Phật, kính mong quý độc giả suy gẫm. Chúng ta cần làm gì cho thế giới này, cho quê hương Việt Nam mình và cho đất nước nơi ta đang ở qua sự đóng góp của mỗi cá nhân?

Ngày Phật đản, tám Bụt sơ sinh, chúng ta cũng tám cho Bụt trong ta lớn lên. Bụt Thích Ca sinh ra làm người, Ngài tu tập thành bậc Giác ngộ. Ta cũng có khả năng Giác ngộ như Ngài nếu ta dốc lòng tu tập. Sinh làm người là khó. Một kiếp người ngắn ngủi. Gặp được Phật pháp là phước duyên lớn, xin đừng để những duyên trần bủa vây mà hạt giống của tinh thức trôi đi một cách uổng phí.

Ban biên tập Đất lành xin kính chúc chư Tôn Đức, quý vị ân nhân, quý đồng hương Phật tử và toàn thể độc giả Đất Lành an lành, hạnh phúc, vô lượng cát tường.

Trân trọng,
BBT Đất Lành

Mục Lục

- 6 Năm Mới, Ta Cũng Mới**
HT Thích Nhất Hạnh
- 10 Tu Là Cầu Bình An Hay Sửa Đổi Xấu Thành Tốt**
HT Thích Thanh Từ
- 13 Từ Bi Và Kẻ Thù**
Đức Đạt Lai Lạt Ma | Phương Dung Chuyển Ngữ
- 17 Quán Nguyện 5 Vị Bồ Tát Lớn**
Ban Biên Tập Làng Mai
- 19 Kinh Bốn Mươi Hai Chương**
HT Thích Phước Tịnh
- 26 Lời Khuyên Vô Giá Của HT Minh Châu Về Chánh Tín**
HT Thích Minh Châu
- 31 Trở Về Đạo Phật Nguyên Chất Để Phụng Sự Nhân Sinh**
TT Thích Nhật Từ
- 48 Đạo Phật Và Khả Năng Hội Nhập Vào Các Nền Văn Hóa**
HT Thích Phước Tịnh
- 54 Đức Phật Trong Cái Nhìn Của Các Nhà Khoa Học**
Giác Đăng Sư Tầm & Chuyển Ngữ
- 58 Đạo Phật Đối Với Đời Sống Con Người**
Lê Hữu Tuấn
- 62 Ý Nghĩa Của Dòng Tu Tiếp Hiện**
HT Thích Nhất Hạnh
- 74 Năm Điều Tu Học Căn Bản**
Nguyễn Duy Nhiên
- 75 Giáo Dục Trẻ Em Phát Triển Trí Tuệ Cảm Xúc**
Lê Khanh
- 79 Hạnh Phúc Gia Đình, Tương Lai Con Cái**
HT Thích Nhất Hạnh
- 81 Học Là Con Đường Ngắn Nhất Tiến Tới Tương Lai Xán Lạn!**
Nguyễn Thảo
- 88 Thiên Thần Của Mẹ**
Anna Hywel-Davies | Ban Biên Tập Làng Mai Chuyển Ngữ
- 90 Sự Chuyển Hoá Của Pháp Môn “Thở Và Cười”**
Henri Kỳ Cương
- 92 Đừng Tìm Hạnh Phúc**
Sưu tầm
- 94 Tai Biến Mạch Máu Não Và Sự Phục Hồi**
Jill Bolte Taylor | Minh Tâm Chuyển Ngữ
- 96 Đừng Bao Giờ Trách Móc Bất Kỳ Ai Trong Cuộc Sống Của Bạn**
Sưu tầm
- 98 Chết Là Một Món Quà, Là Một Đạo Sư**
Karma Lekshe Tsomo | Lệ Tâm Chuyển Ngữ
- 100 Như Ánh Nắng Mai**
Hồ Bê Linh
- 101 Góp Một Bàn Tay**
Thích Nguyên Tĩnh
- 107 Việt Wake Up 2015 - Đón Mừng Sự Sống**
Ban Biên Tập Làng Mai
- 109 Trại Việt Wake Up 2015 – California**
Bảo Hải
- 114 Ngày Của Hấn**
Thiện Đăng
- 115 Bhutan – “Cõi Tây Phương Cực Lạc Cuối Cùng”**
Quang Bảo
- 118 10 Lý Do Khiến Người Bhutan Hạnh Phúc Nhất Thế Giới**
Sưu tầm
- 120 Ngày Xuân Lắm Lúc Đi Về Với Xuân**
Ban Biên Tập Làng Mai
- 125 Sự Diệu Dụng Của Thiền**
Hồng Quang
- 127 Hộ Niệm Chỉ Là Trợ Duyên**
TV Giác Ngộ
- 129 Sửa soạn Lìa Đời**
Ni Sư Tenzin Palmo | Hiền Thuận Chuyển Ngữ
- 131 Đối Diện Với Niềm Đau Trong Ta**
Ban Biên Tập Làng Mai
- 133 Bình An Trong Từng Hơi Thở**
Tâm Hòa Ái
- 134 Bức Tranh Chấn Trâu 1 -Tìm Trâu**
- 135 Bức Tranh Chấn Trâu 2 -Thấy Trâu**
- 138 Tri Ân**

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 thân, 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 hoằng 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 hoằng 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

Năm Mới, Ta Cũng Mới



HT Thích Nhất Hạnh



(Trích Pháp thoại Tết dương lịch 2014 tại thiền đường Hội Ngàn sao, xóm Hạ, Làng Mai – được chuyển ngữ từ nguyên bản tiếng Anh)

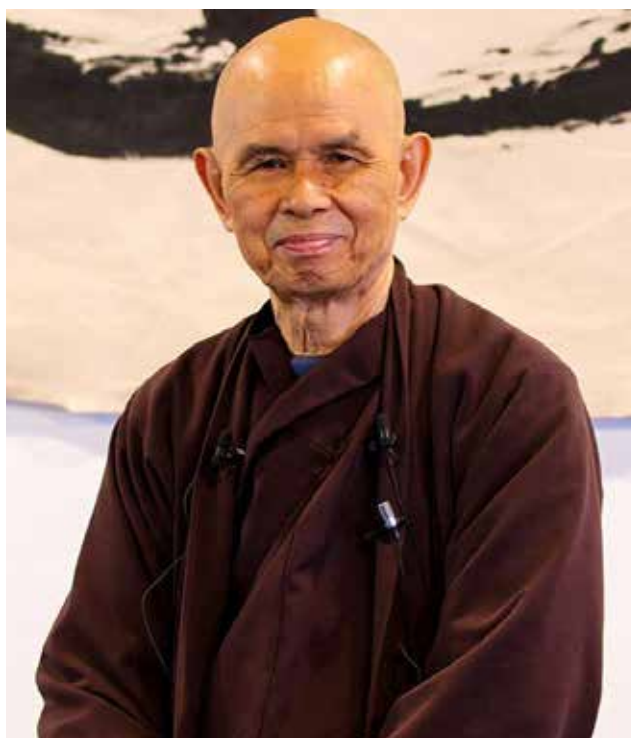
Muốn cho năm mới thực sự mới thì bản thân ta cũng phải mới. Làm sao anh có thể hy vọng có một năm mới nếu như anh không có gì mới? Điều này hết sức đơn giản, ai cũng hiểu được. Nếu ta không có gì mới mẻ thì dù ta có gọi đó là năm 2014 hay 2015, 2016... thì cũng chẳng có gì khác, nó vẫn là năm cũ thôi. Vì vậy để có một năm mới thì ta phải làm mới chính mình.

Xây dựng ngôi nhà đích thực

Chúng ta đã có lần chia sẻ với nhau về chủ đề “**ngôi nhà đích thực**” (*true home*). Chúng ta biết rằng yếu tố đầu tiên để làm nên ngôi nhà đó là hình hài, thân thể của chúng ta. Nếu không biết cách chăm sóc thân thể mình thì chúng ta không thể nào có được một ngôi nhà đích thực. Vì vậy ta cần học cách thở, cách đi, cách trở về với thân và buông thư những căng thẳng trong thân. Đó là điều đầu tiên ta cần làm để xây dựng ngôi nhà đích thực của chính mình.

Yếu tố thứ hai làm nên ngôi nhà đích thực là cảm thọ (*các cảm giác và cảm xúc trong ta*). Nếu muốn có một ngôi nhà đích thực, chúng ta phải học cách chăm sóc các cảm thọ của mình, những cảm thọ dễ chịu cũng như những cảm thọ khó chịu, những cảm xúc đau buồn trong ta.

Ngôi nhà đích thực của chúng ta còn được làm bởi yếu tố thứ ba là tri giác. Phần lớn khổ đau, buồn giận của chúng ta đều phát sinh từ những tri giác sai lầm. Chúng ta có tri giác sai lầm về chính ta và về người khác. Căn cứ trên những tri giác ấy, chúng ta tạo ra biết bao giận hờn, sợ hãi,



buồn đau và tuyệt vọng. Đó là lý do vì sao chúng ta phải học cách chăm sóc những tri giác của mình bằng sự thực tập nhìn sâu. Chúng ta không nên quá chắc chắn về những tri giác của mình, bởi vì có thể đó là nguyên nhân gây nên rất nhiều khổ đau cho chính chúng ta và cho kẻ khác. Vì vậy ta phải cẩn thận lắm mới được, ta nên tự hỏi mình: Có chắc như vậy không? (*Are you sure?*) Có chắc cái tri giác mà mình tiếp nhận đó là đúng hay không?

Năm giác quan của chúng ta (*gồm mắt, tai, mũi, lưỡi và thân*) là năm cánh cửa mở ra để tiếp nhận các thông tin từ thế giới bên ngoài. Vì vậy, nếu

biết cách hộ trì các cánh cửa giác quan này, nếu có đủ năng lượng của niệm và định thì chúng ta có thể tránh được rất nhiều tri giác sai lầm và không tạo nên những hiểu lầm, giận hờn, sợ hãi, v.v. Điều này hoàn toàn phụ thuộc vào chính chúng ta.

Bụt Shakya Muni từng nói rằng vị Bụt xuất hiện trong tương lai sẽ có tên là Maitreya, đức Bụt của tình thương. Từ **“Maitreya”** trong tiếng Phạn có nghĩa là tình thương. Ngoài ra, từ **“maitreya”** còn có gốc **“mitra”**, nghĩa là tình bạn, vì vậy đức Bụt tương lai của chúng ta sẽ là một người rất trẻ và có tên là đức Bụt của tình thương (*the Buddha of Love hay Mr. Love*).

Khi nói về tình thương, chúng ta thường nghĩ rằng: thương có nghĩa là thương một ai đó. Chúng ta tin chắc là mình biết thương mình rồi. Nhưng kỳ thực, không phải nhiều người trong chúng ta biết thương chính mình. Chúng ta chưa thực sự biết thương mình, hay nói cách khác, chúng ta chưa biết cách chăm sóc và thương yêu mình như thế nào cho đúng. Vì vậy đức Bụt của tương lai sẽ dạy cho chúng ta cách thương yêu và chăm sóc chính mình. Khi biết thương và chăm sóc chính mình, ta mới có khả năng thương yêu và chăm sóc những người khác. Làm sao anh có thể thương yêu và chăm sóc một ai khác nếu như anh không biết thương yêu và chăm sóc chính bản thân anh? Thương yêu chính mình là nền tảng để thương yêu một ai khác. Đây là một điều rất rõ ràng. Vì vậy ta cần phải học cách chăm sóc thân thể, cảm thọ và tri giác của mình, đó là điều rất quan trọng.

Mỗi khi nghĩ về năm mới, chúng ta luôn hy vọng rằng trong năm mới chúng ta sẽ làm hay hơn năm cũ. Nhưng làm hay hơn nghĩa là sao? Chúng ta có thể mong ước rằng trong năm mới ta sẽ chăm sóc mình tốt hơn, và nếu ta biết chăm sóc chính mình thì ta sẽ chăm sóc tốt hơn cho những người ta thương yêu. Và chúng ta có thể yểm trợ nhau trong sự thực tập chung này.

Năm 2013 có còn ở lại với chúng ta?

Bây giờ chúng ta cùng nhau quán chiếu về năm mới. Quý vị có thể nghĩ rằng năm 2013 đang rời chúng ta. Nhưng tôi thì không dám chắc về điều đó. Có thể năm 2013 còn ở lại với chúng ta dài dài. Bởi vì năm tháng không chỉ được làm bởi thời gian, mà còn được làm bởi không gian và đặc biệt bởi những hành động của chính chúng ta.

Những hành động bằng thân, bằng ý và bằng lời của chúng ta chính là nghiệp (*karma*) mà ta đã tạo nên trong năm qua. Có thể trong năm 2014, chúng ta bắt đầu gặt những nghiệp quả mà ta đã gieo trồng trong năm 2013. Vì vậy, cũng không chắc khi nói rằng năm 2013 sẽ rời chúng ta, vì nó vẫn có thể ở lại với chúng ta trong năm mới dưới hình thức những nghiệp quả.

Không có gì mất đi cả. Những lời dễ thương, từ ái mà ta đã nói trong năm cũ sẽ cho hoa, cho quả trong năm mới. Và những hành động từ bi, thương yêu mà ta đã làm trong suốt năm qua, ta sẽ gặp lại chúng trong năm mới, đó là nghiệp quả.

Năm Mới, ta cũng mới

Chúng ta có câu đối để thực tập trong năm mới, đó là: **“Năm Mới, ta cũng mới”** (*“New Year New Me”*). Nhưng muốn cho năm mới thực sự mới thì bản thân ta cũng phải mới. Làm sao anh có thể hy vọng có một năm mới nếu như anh không có gì mới? Không thể nào có được! Năm mới thì ta cũng phải mới. Nếu ta không mới thì cũng không có năm mới. Điều này hết sức đơn giản, ai cũng hiểu được. Nếu ta không có gì mới mẻ thì dù ta có gọi đó là năm 2014 hay 2015, 2016... thì cũng chẳng có gì khác, nó vẫn là năm cũ thôi. Vì vậy để có một năm mới thì ta phải làm mới chính mình.

“Ta cũng mới”, đó là một sự thực tập. Chúng ta cần phải học cách làm mới chính mình. Cách chúng ta đi, cách ngồi, cách ăn, cách cười... chúng ta cần biết cách thực tập như thế nào để mỗi khi đi, khi ngồi, khi ăn, khi cười đều có thể đem lại niềm vui, niềm hạnh phúc và nuôi lớn tình thương trong ta. Đó là sự thực tập chánh niệm.

Ta có thể phát nguyện trong năm mới rằng: ***“Con xin nguyện thực tập đi trong chánh niệm trong cả năm 2014. Từ bãi đỗ xe cho đến văn phòng làm việc, con sẽ thưởng thức từng bước chân của mình”***. Đó là điều mà chúng ta có thể làm được, vì ta không cần phải có thêm thời gian để thực tập. Chúng ta chỉ cần thay đổi cách đi mà thôi. Từ bãi đỗ xe, ta bắt đầu thực tập thiền đi. Ta đi như thế nào để trong mỗi bước chân ta có thể tiếp xúc được với những mẫu nhiệm của sự sống trong ta và xung quanh ta.

Mọi thứ xung quanh ta đều mẫu nhiệm. Bông hoa này, không khí mà ta đang thở, ánh sáng, đám mây, mưa, ánh nắng mặt trời, cỏ hoa, cây cối, tất cả đều mẫu nhiệm. Nếu ta không chánh niệm, không có mặt thật sự cho sự sống, hoặc nếu ta chìm đắm trong những đau buồn, sợ hãi, giận hờn hay trong những dự án ở tương lai thì tất cả những mẫu nhiệm này của sự sống cũng không thực sự có mặt cho ta.

Anh đang ở trong nước Chúa, trong Thiên quốc, nhưng anh lại không tận hưởng được. Vậy anh hãy đến hỏi bông hoa về nước Chúa, anh sẽ nhận được câu trả lời, vì bông hoa này cũng thuộc về nước Chúa. Bông hoa có ngôn ngữ của nó, nó đang kể cho anh nghe về nước Chúa, nếu có đủ chánh niệm, có đủ sự chú tâm thì thế nào anh cũng nghe được. Bông hoa sẽ chỉ cho anh làm cách nào để tận hưởng được Thiên quốc đó.

Và vì thiếu chánh niệm, chúng ta cũng không thấy được rằng hình hài của chúng ta cũng là một đóa hoa, một mẫu nhiệm của sự sống. Hình hài của ta cũng thuộc về nước Chúa. Ấy vậy mà chúng ta không biết cách chăm sóc bông hoa ấy, không biết chăm sóc hình hài ta.

Vì vậy, với sự thực tập thiền đi từ bãi đỗ xe đến nơi làm việc, ta phải đi như thế nào để mỗi bước chân có thể đưa ta trở về để tiếp xúc với những mẫu nhiệm của sự sống và làm cho nước Chúa có mặt trong từng bước chân. Đó là sự thực tập chánh niệm.



Thời gian là sự sống

Ta chỉ cần chánh niệm và chú tâm thì mỗi bước chân đều có thể giúp ta tiếp xúc với nước Chúa và tất cả những mẫu nhiệm của nước Chúa. Nếu không thì khi sắp sửa từ giã cõi đời này, nếu có ai đó hỏi: anh đã ở trong nước Chúa, vậy anh có tận hưởng được nước Chúa chưa? Ta trả lời rằng: chưa, tôi bận quá, làm gì có thời giờ để mà tận hưởng!

Cái thấy của tôi là nước Chúa – trong đạo Bụt sử dụng danh từ Pháp thân hay cõi Tịnh Độ - luôn có mặt trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Điều này không khó để thấy. Nếu anh là một nhà sinh học chuyên nghiên cứu về cơ thể người, anh có thể thấy rằng cơ thể con người là một mẫu nhiệm. Anh sẽ rất thích thú tìm hiểu và khám phá sự tuyệt diệu của cơ thể, của đôi mắt hay của vỏ não. Thật là tuyệt vời!

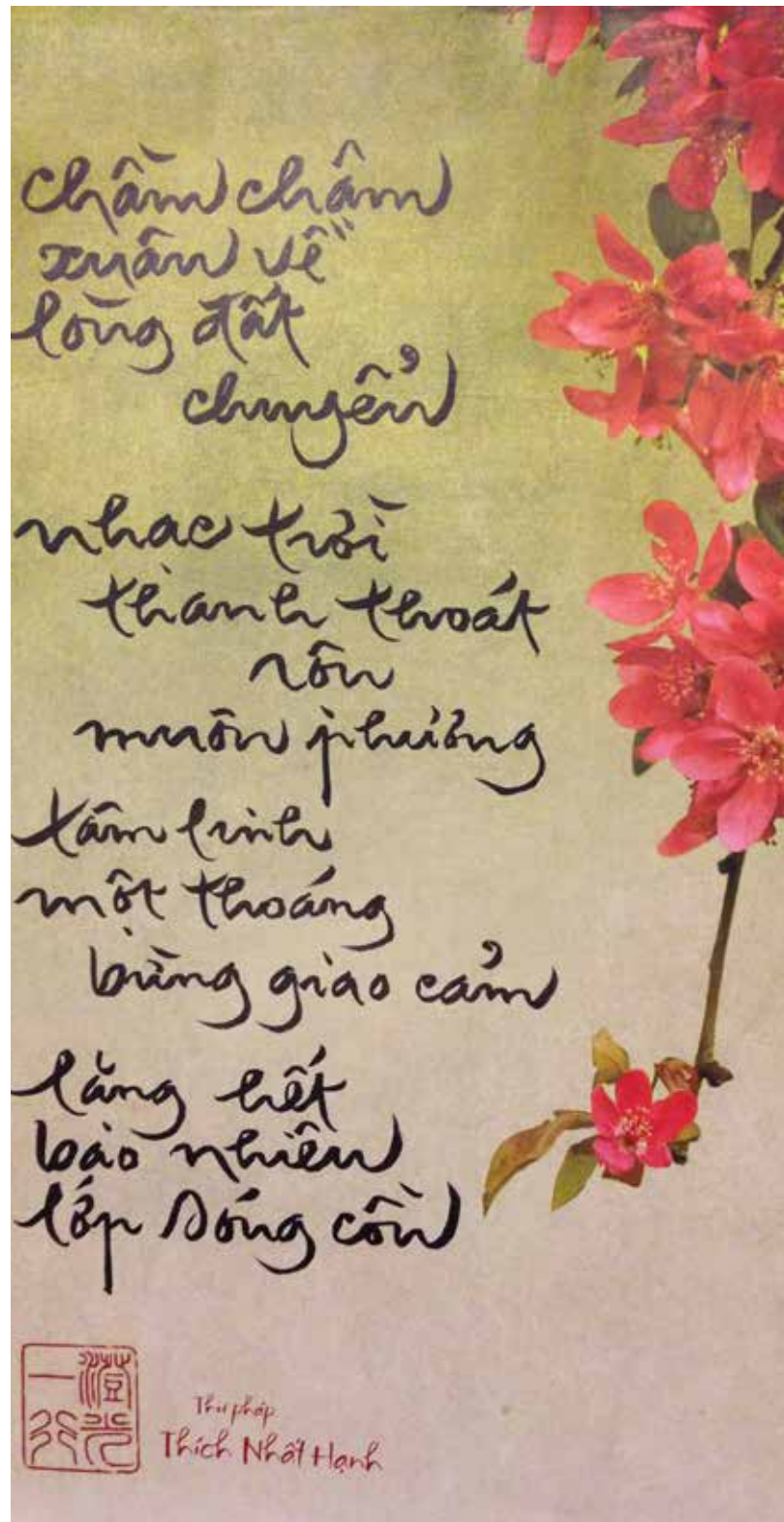
Nước Chúa hay cõi Tịnh Độ thực sự có mặt đó cho chúng ta, nhưng chính chúng ta lại quá bận rộn, chúng ta không có thời giờ để tận hưởng. Vì vậy câu hỏi đặt ra cho chúng ta là: chúng ta có mặt cho nước Chúa, cho cõi Tịnh Độ hay không? Năm mới mang đến cho chúng ta một cơ hội mới! Chúng ta đi như thế nào để nước Chúa hay cõi

Tịnh Độ có mặt trong mỗi bước chân, để sau này chúng ta không hối tiếc là ***“mình đã từng ở trong nước Chúa, trong cõi Tịnh Độ nhưng mình chưa từng có thời giờ để tận hưởng nơi đó”***.

Ở Làng Mai, mặc dù chúng tôi làm rất nhiều việc, nhưng mỗi ngày chúng tôi đều có thời giờ để đi cùng nhau. Chúng tôi gọi đó là thiền hành, là sự thực tập đi trong chánh niệm. Mỗi bước chân đều đưa chúng tôi trở về để tiếp xúc với nước Chúa, với cõi Tịnh Độ. Mỗi bước chân đều có khả năng chế tác hỷ, chế tác lạc. Điều này tất cả chúng ta đều có thể làm được. Mỗi bước chân có niệm, có định sẽ giúp chúng ta tiếp xúc được với tất cả những mâu nhiệm của sự sống.

Khi chúng ta đi cùng nhau, thực tập cùng nhau, chúng ta chế tác ra được một nguồn năng lượng chánh niệm tập thể rất hùng hậu, nhờ vậy mà mọi người có thể thực tập dễ dàng hơn. Chúng ta có thể dễ dàng tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống và hạnh phúc liền ngay bây giờ và ở đây. Chúng ta không phải chạy về tương lai để tìm kiếm hạnh phúc. Chúng ta không còn nói ***“thời gian là tiền bạc”***, mà chúng ta sẽ nói ***“thời gian là sự sống”***.

Vì vậy chúng ta phải thách thức chính mình: ***“liệu tôi có thể đi từ bãi đỗ xe đến văn phòng với những bước chân chánh niệm và thanh thoi hay không?”***. Nếu bạn là giám đốc của một công ty, bạn có thể chia sẻ sự thực tập này với nhân viên của mình. Bạn có thể chia sẻ rằng: ***“mỗi buổi sáng khi đỗ xe và đi bộ tới văn phòng, tôi đều thực tập đi trong chánh niệm và tôi muốn mời các bạn cùng thực tập với tôi, vì khi đi như vậy, tôi thấy thật tuyệt vời. Với mỗi bước chân, tôi đều có thể tận hưởng những mâu nhiệm của sự sống. Khi đi, tôi không suy nghĩ, tôi chỉ cảm nhận sự hiện hữu của nước Chúa, của cõi Tịnh Độ trong giây phút đó mà thôi. Tôi thấy mình đang sống. Và trong thời gian đi như vậy, tôi buông bỏ tất cả những căng thẳng trong thân tâm. Tôi cũng dừng mọi suy nghĩ. Điều đó giúp thân tâm tôi được làm mới. Đó là sự thực tập chánh niệm”***.



Tu Là Cầu Bình An Hay Sửa Đổi Xấu Thành Tốt

HT Thích Thanh Từ

Trong Phật Tử chúng ta ngày nay đa số không hiểu rõ chữ tu, nên ứng dụng sai lầm một cách đáng thương. Khi đến chùa qui y, họ thầm nghĩ từ đây về sau được Phật hộ độ cho mình khoẻ mạnh, gia đình mình an ổn, mọi mong cầu được như ý, khi chết được Phật rước về cõi Phật... Chớ họ không hiểu rằng, kể từ ngày qui y Tam Bảo là tự mình quyết tâm chừa bỏ những thói hư tật xấu, mình quyết thắng mọi tâm niệm, hành động đê hèn ác độc của mình tạo dựng đầy đủ phước lành để chết được sanh về cõi Phật. Họ định ninh trong lòng TU là nương tựa Tam Bảo, là van xin với Phật, là thỏa mãn mọi mong cầu, là an lành suốt cuộc đời..., nên trở thành yếu hèn ỷ lại, mất hết ý nghĩa chữ TU.

Bởi bản chất của con người là yếu hèn, sợ hãi, tham lam, nên bước vào đường tu, họ thích ỷ lại, van xin và mong cầu. Do đó làm biến thái tinh thần tu hành của người Phật Tử.

Yếu Hèn

Phát xuất từ tư tưởng yếu hèn, nên khi qui y Tam Bảo Phật tử này chỉ một bề trông cậy gấm đời sống của mình và gia đình mình cho Phật, mọi việc đều Phật hộ độ cho, khi sống được bình an, lúc chết được Phật rước về cõi Phật. Với tâm niệm này, Phật tử cứ tưởng tu là thường đi chùa lễ Phật, thường cúng dường, thường cầu nguyện là tròn bổn phận người tu. Những người này cung kính Phật như một vị thần hộ mạng, tưởng như Phật đủ quyền năng bảo hộ cho bản thân và gia đình họ suốt đời. Vì thế, khi bản thân hay gia đình xảy ra tai ách gì, họ tha thiết chí thành cầu Phật gia hộ cho tai qua nạn khỏi. Nếu cầu nguyện Phật không được kết quả, nghe ở đâu có cậu đồng bà bóng giỏi, hoặc ông thần nào linh thiêng cầu gì cũng được như nguyện, họ liền mang hương đèn đến đó cầu xin. Bởi đến Phật bằng tâm ỷ lại, nên khi trông cậy không được toại nguyện thì họ bước sang nơi khác một cách dễ dàng.



Sợ Hãi

Khi gặp tai nạn, người ta không biết nơi nào ẩn náu cho được an ổn, nghe ai giới thiệu qui y với Phật sẽ được bình an, họ liền đến xin qui y Tam Bảo. Họ cứ nghĩ qui y Phật sẽ được Phật che chở, cứu độ cho qua hết tai nạn. Vì thế, họ chỉ biết tu là van xin, cầu khẩn, chí thành khẩn vái là tu. Mỗi đêm họ thắp hương lễ Phật, cầu nguyện Phật gia hộ cho họ được mọi thứ an bình. Trong

gia đình khi có người bệnh hoặc xảy ra tai nạn, họ thấp hương quỳ trước bàn Phật tha thiết van xin Phật cứu bệnh giải ách. Nếu van xin được kết quả tốt, họ tăng trưởng lòng tin Tam Bảo. Bằng trái lại, họ mất lòng tin Phật, vì Phật không linh ứng như sở cầu. Được nghe nơi nào linh thiêng xin gì được mấy, họ liền từ giã đạo Phật để sang nơi đấy cầu xin. Do họ đến với Phật bằng tâm niệm sợ hãi, nên đời tu của họ chỉ cầu được bình an. Nếu không được bình an, họ sẽ chạy tìm nơi khác để ẩn nấp.

Tham Lam

Do lòng tham sâu đậm, nên khi quy y Phật họ vẫn một bề mong cầu cho thỏa mãn lòng tham. Đến chùa không phải để học đạo tu hành, mà để cầu xin. Chỉ cần cúng Phật một bó nhang, một đĩa quả, họ lại xin Phật đến trăm ngàn thứ. Nào là xin Phật cho gia đình bình an, xin cho con cái thi đậu, xin cho làm ăn phát tài, xin cho tai qua nạn khỏi, xin cho thân nhân quá cố được siêu sinh Tịnh độ v.v... và v.v... Họ chỉ ra cúng Phật quá ít, mà họ lại xin quá nhiều. Nếu xin được như ý thì họ tinh tấn đi chùa, còn xin không được thì họ tìm chỗ nào linh thiêng hơn để đến cầu xin cho thỏa mãn.

Bởi những người Phật tử như thế đến với chùa, nên trong chùa mới có xin xăm bói quẻ, coi sao cúng hạn, coi ngày lành ngày dữ để thỏa mãn đòi hỏi của họ. Mặc dù gần đây Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam kêu gọi dẹp bỏ mê tín dị đoan, song thói quen của các Phật tử này vẫn chưa bỏ được. Nguyên nhân Phật Giáo suy đồi phần lớn do những vị này mà ra. Là Phật tử mà họ không tin nhân quả, không hiểu Phật là gì, không biết tu thế nào, làm sao không tạo thành những điều kiện u tối cho Phật Giáo? Đây là những tệ nạn do các Phật tử quan niệm tu Phật để **“Cầu được bình an.”**

Nếu người hiểu rõ **“Tu là sửa đổi xấu xa thành hay tốt”** thì không có quan niệm như trên. Mục đích của họ đến quy y Tam Bảo cốt nương chánh pháp để tu hành trừ sạch bệnh tham sân si phiền não của mình. Phật thường dạy, Ngài **“theo bệnh cho thuốc để trừ bệnh khổ cho chúng sanh”**.

Nơi nội tâm chúng ta có bệnh gì thì Phật có thứ thuốc ấy để trị lành bệnh. Cho nên nói: **“Chúng sanh có vô lượng phiền não, Phật có vô lượng pháp môn”**. Vì thế, tu là dùng Phật pháp chuyển hóa tâm niệm sai lầm, xấu xa, tội ác của chúng ta. Biết vậy thì tu là phải học hỏi giáo pháp và ứng dụng giáo pháp để trị lành những tâm bệnh của mình. Học hỏi giáo pháp là mở sáng con mắt trí tuệ, là đi dần trên con đường giác ngộ, tức là tu theo đạo Phật. Vì Phật là con người giác ngộ, đạo Phật là con đường tiến đến giác ngộ. Mọi khổ đau của chúng sinh do si mê tạo nên, muốn giải thoát khổ đau là phải giác ngộ. Tuy nhiên giác ngộ mức độ cao thấp khác nhau, tùy đó mà con người được bớt khổ hay hết khổ. Học hỏi giáo pháp là học Phật, ứng dụng giáo pháp để tu hành là tu Phật. Với tinh thần tu học này, chúng ta không tìm đâu thấy có ý lợi, van xin, cầu cúng; mà thấy mỗi người trang bị sẵn ngọn đuốc trí tuệ của mình để soi với ngọn đuốc chánh pháp của Phật. Những người này không có yếu hèn, sợ hãi, tham lam; mà lòng cương quyết, can đảm, kiên trì tự nỗ lực tu hành cho đến ngày giải thoát. Tham sân si là mục tiêu họ phải chiến đấu đến bao giờ tiêu diệt hết mới thôi. Bởi vậy một bước tiến tu là một niềm an lạc, càng tu khổ đau càng tan rã, như tuyết giá tan rã khi ánh mặt trời lên, có duyên cớ nào phải lùi bước đi theo đường tà.

Được nhiều người tin Phật, chưa hẳn Phật Giáo đã thịnh. Nếu tin theo lối ý lợi, van xin, cầu cúng, dầu có bao nhiêu triệu người, Phật Giáo vẫn bị chìm trong u tối. Vì mê tín thì không giác, không giác thì có dính dáng gì với đạo Phật? Chúng ta thực tâm tu theo Phật thì cố mở con mắt trí tuệ, nhận chân Chúng ta thực tâm tu theo đạo Phật thì cố mở sáng con mắt con mắt trí tuệ, nhận chân những sự thật qua lời dạy của đức Phật. Như Phật dạy **“Các pháp là vô thường”**, chúng ta phải chiêm nghiệm lý này cho tường tận, thấu suốt tường tận chúng ta mới nếm được pháp vị vô thường của Phật ban cho. Đạo lý **“nhân quả”** là nền tảng của Phật Giáo, nếu chúng ta không suy tư cho đến thấu đáo thì lòng chánh tín khó phát sanh. Phật dạy **“tín nhân quả là chánh tín”**, nếu chúng ta không chịu khó rà đi soát lại kỹ càng thì làm sao đủ lòng tin nhân quả. Bởi không tin nhân quả, chúng ta dễ sanh yếu hèn, sợ hãi, van xin

roi vào đường mê tín. Lý **“nhân duyên”** là chân lý của muôn pháp, nếu không nghiền ngẫm thật chín chắn, thật nhuần nhuyễn, chúng ta không thể hiểu nổi chỗ thâm áo của nó. Đã không hiểu lý nhân duyên, chúng ta làm sao thấy được chỗ cao siêu của Phật Giáo mà sinh lòng tin kính.

Muốn hưởng được pháp vị một cách thấm thía nồng nàn, người Phật tử phải tận lực suy tư nghiền ngẫm chánh pháp thật tường tận tinh vi. Như muốn thưởng thức hương vị của thức ăn thật đầy đủ, người ta phải nhai thật nhuyễn những thức ăn ấy. Đồng thời Phật tử phải ứng dụng triệt để chánh pháp trong cuộc sống hàng ngày. Mọi người ai cũng thừa nhận nơi nột tâm của mình đã sẵn có tính lương thiện và tính tội ác. Tội ác là nhân khổ đau cho mình và cho người, đời này và đời sau, nó làm cho con người trở thành hèn hạ xấu xa. Lương thiện là nhân an vui cho mình cho người, đời này và nhiều đời khác, nó gây dựng cho con người trở thành bậc Hiền, Thánh. Nếu muốn hết khổ được vui, chúng ta phải dẹp bỏ tính tội ác, nuôi dưỡng tính lương thiện, chính đây là tu. Tu là điều kiện thiết yếu của mọi người, không riêng ai và giới nào, nếu là người muốn hết khổ được vui và cố vươn lên bậc Hiền, Thánh.

Ước mong các Phật tử tự kiểm điểm lại xem, mình thuộc hạng nào trong hai hạng trên. Nếu là hạng đến với Phật **“để cầu bình an”** thì nên chuyển hướng can đảm vươn lên để thành Phật tử chân chánh không thối chuyển trên đường đạo. Nếu là hạng đến với Phật để **“sửa đổi xấu thành tốt”** thì cố gắng hơn nữa để mọi xấu xa đều dứt sạch, mọi khổ đau đều tan biến, tự tại tiến thẳng trên đường giác ngộ. Toàn thể Phật tử đều là người chánh tín, biết ứng dụng chánh pháp chuyển hóa ba nghiệp của mình trở thành con người thuần thiện, thì Phật Giáo mới thật sự là ngọn đuốc sáng soi đường cho chúng sinh ra khỏi đêm tối vô minh.

Trích từ **“Cành Lá Vô Ưu”**
của HT. Thích Thanh Từ

Thiền viện Thường Chiếu - Ngày đầu xuân 1994



Từ Bi Và Kẻ Thù

Đức Đạt Lai Lạt Ma | Phương Dung Chuyển Ngữ

Thông thường khi tâm chúng ta không đạt được điều mình mong ước thì trở nên bức bối và tự làm cho mình mất đi sự an lành. Thất vọng và không toại nguyện sẽ gây nên sự bất an và xáo trộn trong tâm hồn chúng ta. Nhưng nếu chúng ta hiểu rằng tất cả mọi việc trên đời, khi đủ nhân duyên thì thành tựu. Khi nhân duyên không hội đủ thì chúng ta có mong muốn đến đâu đó cũng sẽ không thành. Đó là định luật của tạo hóa. Dù muốn hay không muốn, chúng ta cũng không thể nào ngăn cản được cho chúng xảy ra. Vậy thì khi không thể tránh được, chúng ta lo âu buồn khổ hoặc thất vọng để làm gì?

Khi không được toại nguyện tâm chúng ta thường trở nên bức bối. Hoặc có người dùng gậy đánh ta, phản ứng bình thường là chúng ta nổi giận và lập tức muốn trả thù. Nhưng Phật Pháp dạy rằng trong trường hợp đó chúng ta nên bình tĩnh và tìm hiểu tường tận nguyên nhân của sự việc, là người đó, tâm của người đó hay cây gậy đã đánh ta?

Phân tích được như vậy chúng ta sẽ nhận ra là chúng ta chỉ nên giận cái tâm vô minh sai lầm trong con người kia, vì nó chính là nguyên nhân khiến cho họ hành động điên rồ. Chúng ta nên quán xét như vậy để ứng xử với các hoàn cảnh khó khăn xảy đến cho cuộc đời mình.

Nên nhớ tâm sân hận sẽ đưa chúng ta gặp nhiều đau khổ hơn trong kiếp sau. Vì thế, khi gặp cảnh thiệt thòi và đau khổ chúng ta nên nhẫn nhục và chịu đựng. Làm như vậy có thể giúp chúng ta thoát khỏi các hoàn cảnh khổ đau ở tương lai.

Khi sân hận chúng ta dễ dàng đi đến hận thù và có thể giết hại cả những người đã từng tử tế và giúp đỡ chúng ta, hoặc chúng ta có thể gây nên những điều độc ác làm hại đến người khác. Như



vậy sân hận không bao giờ đem lại an lạc và hạnh phúc cho mình và cho người. Chính sân giận là một loại kẻ thù vô cùng độc hại của tâm và chúng ta cần quán chiếu để tránh xa nó.

Một điều vô cùng quan trọng mà chúng ta cần ghi nhớ là khi tâm bị sân giận, hận thù, độc ác dẫn dắt chúng ta đến những hành động sai lầm, bất thiện đối với người khác. Những ác nghiệp đó sẽ tàng trữ trong tâm thức của chúng ta và khi chết chúng sẽ đưa chúng ta đi tái sinh trong các cõi thấp hèn cực kỳ đau khổ. Lúc đó bao nhiêu công đức tu tập của chúng ta cũng đều tiêu tan. Vì vậy để đối trị lại tâm sân giận và hận thù, chúng ta cần phải thực tập hạnh nhẫn nhục. Mặt khác, khi có người làm hại chúng ta, tâm chúng ta sẽ dễ dàng đánh mất thái độ từ bi đối với họ.

Giáo pháp của Đức Phật dạy chúng ta chịu đựng và nhẫn nhục để có được tâm bình an và sáng suốt. Nhờ vậy, khi chúng ta phải va chạm với những năng lực thù hận hay nghịch cảnh nào đi nữa, tâm chúng ta vẫn có được thái độ bình thản và an lành. Ngoài ra sự nhẫn nhục chịu đựng của

một người tu tập tâm linh trước các tình cảm khó khăn đau khổ, còn cho thấy giá trị của sự kiên cường và dũng cảm của họ, vì đó cũng là cơ hội để chuyển hóa tâm thức để đạt tới giác ngộ và giải thoát. Bởi vì khi không khổ đau, chúng ta sẽ không quyết tâm chấm dứt vòng luân hồi sinh tử.

Lẽ dĩ nhiên khi chúng ta tuyên chiến với phiền não, chắc chắn chúng ta sẽ phải gặp nhiều nghịch cảnh, khó khăn. Đối với cuộc sống của một con người ở thế gian, đâu có ai đi đánh nhau mà lại an lành, thoải mái. Bởi vì khi chúng ta khai chiến với nghịch cảnh và phiền não, đương nhiên các năng lượng tốt lành trong chúng ta sẽ suy yếu đi, còn lo lắng ưu phiền thì lại tăng trưởng thêm. Vì vậy, trong tình cảnh đó chắc chắn chúng ta sẽ phải chịu đựng ít nhiều buồn khổ. Điều quan trọng là chúng ta hiểu được vấn đề sẽ là như vậy, để có thể chấp nhận và chịu đựng để chấp nhận những nỗi khổ xảy đến cho chính mình để vượt qua lòng thù hận. Theo tôi, đó mới là người thắng trận và thực sự là anh hùng có sức mạnh nội tâm.

Đối với người ác tâm làm hại chúng ta, nếu chúng ta tập quán từ bi và nhẫn nhục, chúng ta có thể tiêu trừ được nhiều ác nghiệp cũ. Kẻ thù làm hại chúng ta là vì vô minh. Nếu chúng ta cũng thù hận và trả đũa lại, thì cả hai đều sai lầm và có lỗi. Nếu chúng ta không bị vô minh làm cho u tối, chắc chắn chúng ta sẽ không hành xử giống như người đã làm hại chúng ta.

Tâm sân giận và hận thù có thể đưa chúng ta chịu cảnh khổ đau trong địa ngục cả ngàn năm. Hiểu được sự tai hại của tâm sân hận, chúng ta phải cố gắng tự chủ nơi bản thân và loại bỏ tính xấu này. Nếu không, chúng ta cứ tạo thêm ác nghiệp thì công trình tu tập của chúng ta cũng tiêu rụi đi như một đám lửa tàn.

Bình thường khi nghe người khác khen ngợi về một người nào đó, chúng ta thường khởi tâm ganh tỵ. Thái độ này thật là sai lầm cần phải loại trừ. Như vậy chúng ta thường cầu nguyện câu **“mong cho chúng sinh được an lạc”** để làm gì? Đó chỉ là lời cầu nguyện suông của chúng ta? Nếu chúng ta thật tâm mong ước cho tất cả chúng sinh được an vui thì tại sao người ta vui còn bạn

thì bực mình? Nếu chúng ta thường cầu nguyện **“mong cho chúng sinh đồng thành Phật Đạo”** thì tại sao bạn lại ghen tức khi người ấy đến bờ giác ngộ và được người đời kính nể? Tại sao chúng ta lại sinh tâm đố kỵ và cạnh tranh với người được nhiều phước lành hơn chúng ta? Khi món quà đó hay ân phước đó không phải là của bạn, thì tại sao bạn lại bực tức và giận dữ? Nếu bạn không muốn họ được phước lành và an vui, thì bạn cầu nguyện cho chúng sinh để làm gì?

Những người có tu tập tâm linh và làm các điều thiện vì thế ngày nay họ được các quả lành. Tại sao bạn lại ganh tỵ với họ? Hãy thử nghĩ cho kỹ xem vì sao bạn lại vui mừng khi thấy người khác thất bại và đau khổ? Ác tâm đó sẽ đưa dẫn bạn đọa đày trong địa ngục tăm tối chịu khổ đau trong nhiều kiếp. Tiền tài, địa vị, danh tiếng của kiếp người thật là phù du, ngắn ngủi. Vì thế chúng ta cần có trí tuệ để phân biệt được điều gì nên làm và cố gắng làm để mang lại lợi ích cho chúng sinh. Còn những điều bất thiện có nguy cơ làm hại, gây khổ đau cho người khác và đưa chúng ta đến chỗ thấp hèn thì chúng ta nên dừng lại, trước khi chúng ta tạo nên quá nhiều nghiệp ác.

Theo giáo lý của Đạo Phật, đức nhẫn nhục cực kỳ quan trọng trong hạnh nguyện của Bồ Tát, và nhờ có kẻ thù xuất hiện mà chúng ta phát triển được đức hạnh này. Vì vậy kẻ thù cho chúng ta cơ hội để thực tập hạnh nhẫn nhục mà không phải làm hại đến ai. Người bị coi là kẻ thù vì họ có ý làm hại chúng ta; nhưng chính họ cũng là người giúp cho chúng ta cơ hội thực tập hạnh nhẫn nhục của các vị Bồ Tát. Nếu ai cũng tốt bụng và từ ái với chúng ta thì làm sao chúng ta có cơ hội để thực tập đức hạnh này?

Nếu chúng ta là người tu tập tâm linh và bị kẻ thù gây trở ngại, chúng ta nên quán tưởng kẻ thù như là một cơ duyên để chúng ta tu tập nhẫn nhục. Vì vậy khi chúng ta nuôi dưỡng được lòng thương xót đối với kẻ thù thì chúng ta cũng sẽ có được tâm từ bi đối với tất cả chúng sinh. Đó cũng là dấu hiệu cho thấy sự thành công của chúng ta trên đường tu tập tâm linh.

Theo lý nhân quả, vì nghiệp ác của đời trước nên kiếp này chúng ta bị kẻ thù làm hại. Còn kẻ thù của chúng ta vì vậy tạo nghiệp ác trong đời này mà phải chịu cảnh khổ trong địa ngục ở tương lai. Vì làm hại chúng ta mà kẻ thù phải nhận lãnh nghiệp quả khổ đau. Như vậy chính chúng ta cũng có trách nhiệm về những nghiệp bất thiện này của kẻ thù. Hơn nữa, kẻ thù còn tạo cơ hội cho chúng ta thực tập hạnh nhẫn nhục và đạt đến giác ngộ. Suy gẫm cho kỹ thì kẻ thù là người mang đến lợi ích cho chúng ta trên đường tu tập.

Nhờ có kẻ thù làm hại, mà chúng ta phát triển được tâm nhẫn nhục và đức tính vị tha. Vì vậy, cho dù kẻ thù làm hại chúng ta, chúng ta vẫn luôn cố gắng đối xử với họ bằng tâm từ ái. Chúng ta hành xử như vậy cũng là cách đền đáp ân đức của chư Phật và Bồ Tát vì các Ngài thương yêu muôn loài với lòng Từ Vô Lượng.

Nếu chúng ta có lòng nhẫn nhục, bao dung tha thứ những chúng sinh đã làm hại ta, thì không những chúng ta mang lại an vui cho chúng sinh mà chúng ta còn làm đẹp lòng chư Phật. Đây là phương cách tốt nhất để bày tỏ lòng biết ơn quý Ngài và tạo sự bình an hạnh phúc nơi tâm chúng ta.

Khi nuôi dưỡng lòng Từ Bi chúng ta nên suy gẫm về những nỗi khổ đau của chúng sinh và đó cũng là động cơ thúc đẩy chúng ta dần thân giúp đỡ chúng sinh giảm đi phần nào đau khổ. Bình thường trong cuộc sống, chúng ta thường bận rộn với những chuyện vui buồn của thế gian và của chính mình nên chúng ta thường bỏ quên chúng sinh. Do đó tất cả phiền não, khổ đau mà chúng ta gặp phải thường là kết quả của lòng tham đắm hạnh phúc cho riêng mình. Chính lòng vị kỷ và sự nhận thức sai lầm về tự ngã đưa chúng ta đến bất an, khổ đau và độc ác.

Để tránh những điều tai hại này chúng ta cần phải nỗ lực phục vụ chúng sinh, làm cho chúng sinh được an vui hạnh phúc như chư Phật đã làm. Đó cũng là cách chúng ta báo đáp ân đức sâu dày của chư Phật.

Chúng ta cũng phải thành thật nhìn nhận rằng chúng ta thường sống ích kỷ, hay ganh đua với người bằng sức và ghen tỵ với người hơn mình. Vì vậy chúng ta thường tự cảm thấy tại sao người kia được mọi người kính nể còn ta thì lại không? Tại sao người kia thường được ngợi khen còn ta thì không ai đoái hoài đến? Tại sao người kia luôn sung sướng mà ta thì quá nhọc nhằn? Tại sao người kia nổi danh khắp nơi trong khi ta thì quá lu mờ chẳng được ai chú ý? Đây là những cảm thọ làm phát sinh phiền não và đưa dẫn chúng ta vào chôn sinh tử luân hồi khôn khổ.

Nếu từ bao lâu nay, chúng ta chỉ sống ích kỷ lo cho mình và thường hay làm hại đến người khác, thì ngay từ bây giờ chúng ta phải suy nghĩ lại và bắt đầu huấn luyện tâm thức chính mình để quan tâm đến an vui, lợi ích của chúng sinh. Khi nhận thức được sai lầm của sự chấp ngã, chúng ta phải cố gắng lìa bỏ nó đi và tích cực đóng góp khả năng của chúng ta vào việc mang lại hạnh phúc cho muôn loài. Hãy trao tặng chúng sinh khả năng, thì giờ và công sức của chúng ta với tấm lòng thành khẩn. Làm như vậy chúng ta sẽ thực tập được sự lìa bỏ vương mắc của thế gian vốn là nguồn gốc phát sinh mọi khổ đau.

Tâm tham đắm, sân si, ganh tỵ, ghét bỏ hay thù hận chỉ khởi lên khi chúng hội đủ điều kiện và vì vậy chúng cũng có thể bị loại trừ. Bản chất của tâm là trong sáng và tinh thức. Cho nên chúng ta có thể tu tập để lìa bỏ vọng tâm và phát triển chân tâm.

Cũng như vậy, khi tâm si mê thì chúng ta bất an và đau khổ. Khi thoát ra được cảm thọ của si mê thì tâm được bình an hạnh phúc. Chúng ta cần quán tưởng về sự vương mắc của chúng ta và đối tượng của sự vương mắc. Hãy thử nghĩ xem chúng ta vương mắc với ai và vì sao ta lại vương mắc. Nếu chúng ta thực tâm hiểu cuộc sống thế gian chỉ là giấc mộng thì chúng ta có nên mù quáng si mê và vương mắc nữa không? Cũng như bạn và kẻ thù; những người làm tốt đẹp cho chúng ta thì gọi là kẻ thù. Như vậy chúng ta sẽ vương mắc vào người mà chúng ta thương.

Và chúng ta cũng rất sai lầm khi nghĩ rằng kẻ thù luôn luôn là người xấu ác. Chỉ khi nào chúng ta hiểu được mọi sự việc xảy ra trên đời đều do nhân duyên kết hợp và vì thế nó cũng là huyền mộng vô thường như giấc chiêm bao thì chúng ta sẽ buông bỏ được tất cả ngã chấp.

Vì ngã chấp mà chúng ta bị trôi lăn trong vòng luân hồi sinh tử. Đức Phật dạy chúng ta phương pháp thoát khổ là quán chiếu về tính cách trống

rỗng, không có tự tánh của các pháp. Nếu chúng ta đọc nhiều kinh sách chỉ có kiến thức thôi thì cũng chẳng ích lợi gì, chúng ta phải chuyên cần tu tập theo các pháp Đức Phật dạy, chắc chắn chúng ta sẽ đạt đến bờ Giác Ngộ và Giải Thoát.

Trích “*Từ Bi và Kẻ Thù*”



“*Tâm sân hận rất sống động. Tâm sân hận phát khởi rồi cần thời gian để lắng xuống. Mặc dầu bạn có đủ bằng chứng thuyết phục người kia rằng cơn giận của người ấy là do tri giác sai lầm của người ấy, bạn cũng không nên can thiệp ngay. Cũng như tham đắm, ghen ghét và tất cả những tâm hành bất thiện khác, tâm sân hận cũng cần thời gian để biến hoại. Ngay cả trong trường hợp mà người kia nhận ra là mình đã hiểu lầm cũng vậy. Khi tắt quạt máy, quạt vẫn tiếp tục quay một lúc lâu mới dừng lại. Cơn giận cũng vậy, đừng có mong người kia sẽ hết giận ngay. Như thế không thực tế, để cho cơn giận có thì giờ tàn lụi, đừng có gấp.*

Kiên nhẫn là chứng tích của tình yêu đích thực. Một người cha muốn tỏ lộ tình thương yêu của mình cho các con thì phải kiên nhẫn, bà mẹ, con trai, con gái cũng vậy. Nếu muốn thương yêu bạn phải tập kiên nhẫn. Nếu không kiên nhẫn thì bạn không giúp người kia được.

Bạn cũng cần kiên nhẫn với chính mình. Thực tập ôm ấp cơn giận đòi hỏi thời gian. Tuy nhiên, chỉ cần năm phút thực tập hơi thở chánh niệm, bước đi chánh niệm là có thể ôm ấp đau khổ một cách hiệu quả. Nếu năm phút không đủ thì mười phút, mười lăm phút. Hãy dành đủ thời giờ cần thiết. Thực tập theo dõi hơi thở hay đi thiền hành ngoài trời là một pháp môn mẫu nhiệm để ôm ấp cơn giận...

(Trích sách “*Giận*”)

Quán Nguyện 5 Vị Bồ Tát Lớn

Ban Biên Tập Làng Mai

Lạy đức **Bồ Tát Quán Thế Âm**, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến. Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu. Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những điều đang nghe và cả những điều không nói. Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng đã làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi.

Lạy đức **Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi**, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, biết dừng lại và nhìn sâu vào lòng sự vật và vào lòng người. Chúng con xin tập nhìn với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập nhìn với con mắt không thành kiến. Chúng con xin tập nhìn mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập nhìn sâu để thấy và để hiểu những gốc rễ của mọi khổ đau, để thấy được tự tánh vô thường và vô ngã của vạn vật. Chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, dùng gương trí tuệ để đoạn trừ phiền não, giải thoát khổ đau cho chúng con và cho mọi giới.

Lạy đức **Bồ Tát Phổ Hiền**, chúng con xin học theo hạnh nguyện của Bồ Tát, biết đem con mắt và trái tim đi vào cuộc sống. Chúng con xin nguyện buổi sáng dâng niềm vui cho người, buổi chiều giúp người bớt khổ. Chúng con biết hạnh phúc của người chính là hạnh phúc của mình, và nguyện thực hiện niềm vui trên con



Bồ Tát Phổ Hiền

đường phụng sự. Chúng con biết mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi cử chỉ và mỗi nụ cười đều có thể đem lại hạnh phúc cho người. Chúng con biết rằng nếu chúng con siêng năng tu tập thì tự thân

chúng con có thể là một nguồn an lạc bất tuyệt cho những người thân yêu của chúng con và cho cả muôn loài.

Lạy đức **Bồ Tát Địa Tạng**, chúng con xin học theo hạnh Bồ Tát, tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ đau, tuyệt vọng và áp bức còn đang tràn ngập, để có thể mang đến những nơi ấy ánh sáng, niềm tin, hy vọng và giải thoát. Chúng con nguyện không bao giờ quên lãng và bỏ rơi những người còn đang bị kẹt trong những tình huống tuyệt vọng, nguyện cố gắng thiết lập liên lạc với những ai đang không còn lối thoát, những ai bị bùng bít không có phương tiện lên tiếng kêu gọi công bình, nhân phẩm và quyền được làm người. Chúng con biết địa ngục có mặt khắp nơi trên thế giới và chúng con nguyện sẽ không bao giờ tiếp sức xây dựng thêm những địa ngục trần gian như thế; trái lại, chúng con xin nguyện nỗ lực giải trừ những địa ngục còn đang có mặt. Chúng con nguyện tu học để đạt được đức vững chãi và kiên trì của Đất, để có thể trở thành trung kiên và không kỳ thị như Đất, và cũng được như Đất có thể làm nơi nương tựa cho tất cả những ai cần đến chúng con.

Lạy đức **Bồ Tát Thường Bất Khinh**, chúng con xin học theo hạnh của Bồ Tát, luôn nhìn sâu với con mắt không kỳ thị để thấy được những đức tánh tốt đẹp nơi người khác. Mỗi khi gặp ai Ngài cũng luôn xá chào cung kính và khen ngợi rằng: *“Tôi rất kính quý Ngài, Ngài là một vị Bụt tương lai.”* Chúng con xin nguyện nhìn sâu vào tự thân để nhận diện những điều tích cực nơi chúng con, để tự chấp nhận và thương yêu được chính mình. Chúng con nguyện chỉ tưới tẩm những hạt giống tốt nơi chúng con và nơi những người xung quanh, để những tư tưởng, lời nói và hành động của chúng con sẽ có khả năng gây thêm niềm tự tin và chấp nhận nơi chính chúng con, nơi con cháu chúng con và nơi tất cả mọi người. Chúng con xin tập nhìn sâu với con mắt không kỳ thị để thấy niềm vui và sự thành công của người là niềm vui và sự thành công của chính mình. Chúng con nguyện tập hành xử và nói năng với đức khiêm cung và niềm cung kính, nguyện học hạnh ái ngữ để giúp những ai có tự ti mặc cảm thấy được rằng họ cũng là những màu nhiệm của vũ trụ. Chúng con biết chỉ có khi nào chúng con vượt thoát được biên giới ngã chấp thì chúng con mới phá bỏ được mặc cảm hơn người, thua người và bằng người và đạt đến tự do và hạnh phúc chân thật.



Kinh Bốn Mươi Hai Chương

HT Thích Phước Tịnh

CHƯƠNG XXVII TRÔI VÀO BIỂN GIẢI THOÁT

Thưa đại chúng,

Trôi Vào Biển Giải Thoát hay Trôi Vào Biển Pháp Tánh là tựa đề của chương hai mươi bảy. Tựa đề này còn có nghĩa là trôi vào biển Niết Bàn. Ở đây còn được hiểu là trôi vào biển Pháp thân của chính tự tâm ta.

A. CHÁNH VĂN

Phật ngôn: *“Phù vi đạo giả do mộc tại thủy, tâm lưu nhi hành, bất xúc lưỡng ngạn. bất vị nhân thủ, bất vị quỷ thần sở giả, bất vị hồi lưu sở trụ, diệt bất hủ bại. Ngô bảo thử mộc quyết định nhập hải. Học Đạo chi nhân, bất vị tình dục sở hoặc, bất vị chúng tà sở nhiễu, tinh tấn vô vi. Ngô bảo thử nhân tất đắc Đạo hỷ.”*

Đức Phật dạy: *“Người thực hành theo đạo như khúc gỗ trên mặt nước trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm dừng lại và không bị hư nát. Ta bảo đảm rằng khúc gỗ ấy sẽ ra đến biển.”*

“Người học Đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát. Ta bảo đảm người này sẽ đắc Đạo.”

Xuất xứ của đoạn Kinh này nằm trong Tương Ưng Bộ Kinh.



B. ĐẠI Ý

Đại ý Đức Phật muốn nói người tu tập phải rất thông minh, tinh tế mới thoát khỏi cạm bẫy trên con đường đi hầu đạt đến biển giải thoát.

C. NỘI DUNG

Đoạn Kinh này có thể chia ra ba đề mục chính: cạm bẫy trên con đường tu, tinh tấn vô vi và trôi vào biển giải thoát.

1. Cạm bẫy trên con đường tu

Đức Phật dạy: ***“Phù vi đạo giả, du mộc tại thủy, tâm lưu nhi hành.”***

Người hành đạo giống như khúc gỗ trên nước theo dòng chảy mà đi. Câu này có dụng ý rất hay. Chúng ta cứ tưởng công phu tu hành là một điều gì rất cực nhọc, nhưng thừa không đúng. Công phu tu hành gần với đạo nhất là công phu tự nhiên, nhẹ nhàng. Hãy thuận theo dòng chảy pháp tánh trôi vào biển chân như.

“Bất xúc lương ngạn, bất vị nhân thủ, bất vị quỷ thần sở giá, bất vị hồi lưu sở trú, diệc bất hủ bại; ngô bảo thử mộc, quyết định nhập hải”

Đức Phật đưa ra năm ví dụ là ***“không bị tập vào bờ, không bị người ta lượm, không bị quỷ thần ngăn che, không bị nước xoáy làm dừng lại, không bị hư nát chìm xuống lòng sông, bảo đảm khúc gỗ sẽ trôi ra biển.”***

Thưa quý vị, Đức Phật đã dùng các ví dụ này để ứng dụng vào đời tu, và đây cũng được xem như năm loại cạm bẫy:

- Không tập vào bờ là chúng ta không dừng lại ở bên nhân gian. Người xuất gia không sống trọn vẹn đời xuất gia mà quay trở lại thế gian, đam mê cuộc đời, đam mê vật chất tầm thường giống như khạc nhổ đàm ra rồi nhai trở lại rất ghê tởm.
- Không bị dục năm dục bắt hồn: thông thường chúng ta hay bị rơi vào năm món tài, sắc, danh lợi, thực, thù này. Tuổi trẻ thì rơi vào ái dục, tuổi già thì rơi vào lợi danh, phải tâm Bồ Đề được nuôi dưỡng không bị hao mòn qua ngày tháng và phước đức thật dày chúng ta mới có thể vượt thoát được tăng ngũ dục nhân gian.

Nếu đang sống trong già lam, được bảo vệ giữa lòng Tăng chúng và có giới pháp của Phật hộ trì rất kỹ nên chúng ta có thể tu dễ dàng. Nhưng khi tu tập đến bốn mươi, năm mươi tuổi làm vị thầy lớn, ra riêng lập chùa, làm đạo có chút danh được lòng yêu thương quý trọng của Phật tử; công phu tu hành mòn mỏi dần theo Phật sự lớn, Phật sự nhỏ đổ lên cuộc sống chúng ta. Dần dần đi vào danh lợi lúc nào không hay. Và con đường tu của chúng ta dừng lại bên đó có nghĩa là bị người khác lượm, bị năm dục bắt hồn không thể tiến đạo được.

Ví dụ nhỏ như dính vào điều cạn nhất là tham ăn, mê ngủ cũng làm cho ta tiêu hao năng lượng không thể tiến đạo. Thế nên vượt thoát cuộc đời khỏi bị năm dục bắt hồn tuy là thô ở mức độ cạn, nhưng phải tinh tế lắm mới mong lái đời mình vượt thoát khỏi bàn tay phù phép của năm dục.

- Chẳng bị quỷ thần ngăn che: là không bị những cuồng lực của triết lý, học thuyết, những mời gọi đầy màu sắc của các tôn giáo độc thần dụ dỗ hay bị những trường phái tâm linh kỳ bí, siêu nhiên thuyết phục đưa chúng ta lạc vào đường tà. Có thể chúng ta đã đến với giáo lý Đạo Phật nhưng chưa tu học giỏi nên đôi lúc chúng ta cũng bị quỷ thần ngăn che.

Ví dụ nếu chúng ta không may mắn gặp được chánh pháp, thể ngộ tường tận đạo lý nên khi tu chúng ta nghĩ cần phải thành đạt cái gì đó thần bí, phải có thần thông... trong khi đó nguyên tắc cạn nhất là càng tu chúng ta càng buông bỏ, càng trở thành con người bình dị, đơn giản. Đừng nghĩ tu là phải có khả năng thấy quá khứ, vị lai hoặc chứng đắc điều gì linh diệu để được danh tiếng, được mọi người cung kính, quý trọng... Khởi tâm như vậy là bị quỷ thần lượm bỏ túi, khúc cây kia không trôi thẳng ra biển được. Người tu là phải gạt hết tất cả những ngăn trở trên con đường trôi vào biển Niết Bàn. Nếu tâm thức còn hướng ngoại, tìm cầu, dù là sự tìm cầu thành đạt nội tâm cũng lạc nẻo và bị quỷ thần ngăn che, không thể thả trôi đời mình vào biển giải thoát được.

– **“Bất vị hồi lưu sở trụ”**: không bị dòng nước xoáy tròn giữ khúc gỗ lại. Ví dụ chúng ta nhận ra được đạo, liễu ngộ chánh pháp thực tập rất giỏi nhưng trên con đường thả trôi vào biển pháp tánh chúng ta không biết gột sạch, không biết loại bỏ tất cả những thành tựu, sở đắc trên con đường tu. Như có một chút tuệ giác phát triển mà chúng ta nghĩ rằng tới đây được rồi, không muốn bước nữa tức là chúng ta đang bị dòng nước xoáy làm cho dừng lại. Và như thế, cuộc đời ta không thể trôi vào biển cả giải thoát được.

Thưa quý vị, trong bài phát nguyện của Phật giáo truyền thống có câu: **“Con nay phát tâm không cầu phước báu nhân Thiên, không cầu quả vị Thanh Văn, Duyên Giác, không cầu quả Bồ Tát, chỉ cầu thành tựu quả Vô Thượng Chánh giác mà thôi.”** Nghĩa là khi chúng ta chưa thể nhập Pháp tánh, chưa thể nhập vào tâm Phật của chính mình thì con đường còn phải đi nữa, không có quyền dừng lại. Những thành đạt nhỏ nhoi trên con đường tu là dòng nước xoáy làm ta dừng lại.

– Không bị **“hủ bại”** là không bị mục rữa. Có hai loại mục rữa: mục rữa của hình hài và mục rữa của ý chí tu hành. Một trong hai điều mục rữa này khởi lên là chúng ta không thể trôi vào biển pháp thân được. Nếu như trên con đường tu, tâm Bồ Đề không bị hao mòn nhưng trạng thái an lạc giải thoát vẫn còn chưa với tới mà hình hài đã trả cho cát bụi vô thường, đó là sự mục rữa của hình hài trước khi khúc cây kia trôi vào biển cả. Nếu như hình hài này vẫn còn kháng kiện nhưng Bồ Đề tâm đã hao mòn, ý chí chúng ta đã hủ bại, trên con đường tu ta đã đi vào con đường hưởng thụ thành quả vật chất, lợi danh do một chút công phu tu hành mang lại, tức bên trong tâm thức đã hư mục. Cho nên để trôi được vào biển giải thoát ta phải vượt qua năm tầng này, và đó là loại cạm bẫy chúng ta phải lưu ý.

2. Cạm bẫy từ thô đến tinh tế

– Nghịch và thuận: Trên con đường tu cạm bẫy chờ ta rất nhiều. Có nhiều loại từ thô đến vi tế, chúng ta phải nhận diện cho rõ. Có những loại dễ nhìn như môi trường, đời sống tu hành. Tu hành mà chúng ta ở trong môi trường nghịch là một

cạm bẫy thuận. Tuy khó khăn cho sự thực tập của chúng ta nhưng đồng thời làm cho ý chí phấn đấu của ta rất mạnh, thúc đẩy ta vươn lên.

Nếu trên con đường tu chúng ta được sống trong môi trường tốt lành, đầy đủ phương tiện vật chất với bao điều kiện thuận lợi; có thầy thương, bạn mến, có đồng đạo Phật tử kính trọng... thì hãy cẩn thận vì đó là một loại cạm bẫy rất tinh tế. Nó làm cho chúng ta ngủ quên trong êm ái, trong tự mãn khó phát triển đời sống tâm linh. Những hoàn cảnh khó khăn thường là môi trường rèn chí khí của con người. Ví như đất mà khô cằn, sỏi đá nhưng cây sống được, tồn tại được thì cây đó rất cứng chắc. Người tu chúng ta ở trường hợp bị những ngăn trở nhưng đó là những tác nhân làm chúng ta vững chí, vượt lên. Vùng đất màu mỡ, khí hậu tốt lành cây lớn rất nhanh nhưng nhiều khi không dùng được do vì gỗ nó xốp và mềm. Thế nên đối với hai loại cạm bẫy thuận, nghịch này chúng ta hãy coi chừng và cẩn trọng.



Tôi dẫn ra đây một ví dụ điển hình như chúng ta tu nhiều năm mà không ai biết đến tên tuổi mình, không ai thương yêu kính trọng nhưng nên nhớ đó là điều rất thuận để tiến đạo. Quý vị làm một vị Thầy giỏi được nhiều người biết tiếng kính trọng, ngưỡng mộ thì hãy xem chừng. Đó là một cạm bẫy giam hãm ta bởi danh lợi, bởi bản ngã được tôn vinh, được nuôi lớn mà ta không để ý. Đó là loại cạm bẫy rất tinh tế khó cho chúng ta vượt thoát.

– Thừa đại chúng, cạm bẫy vật chất mời gọi ta vượt qua tương đối dễ, nhưng cạm bẫy tình cảm hay của tinh thần làm cho chúng ta chìm đắm vào không vượt qua được.

Ngoài ra còn có hai cạm bẫy tinh tế trên con đường tu.

Có hai ngã người tu thường vướng vào thứ nhất là phát triển tổ chức, tự viện, phát triển thế lực. Chúng ta có thể khoác cho con đường đi vào trần thế này chiếc áo hoàng pháp, chiếc áo độ sinh; chiếc áo làm phát triển Phật giáo, cứu người,

giúp người... Đó chỉ là bên ngoài lập lòe đánh lừa bên trong tâm thức của chúng ta đang bị mắc cạm bẫy.

Thứ hai, cạm bẫy trong tâm thức nó tinh tế hơn con đường hướng ra ngoài trần thế, do đó chúng ta cần quán chiếu thật kỹ những tâm hành sinh khởi vướng mắc về lợi danh, tiếng tăm... Đây cũng là một cạm bẫy trên con đường tiến đạo. Nó vi tế vô cùng, chỉ chúng ta tự quán chiếu để nhận diện chính mình chứ không phải bên ngoài mọi người đều nhìn được.

3. Cạm bẫy trên tiến trình dụng công

Trong thiền thoại có Ngài Vô Quả tu trong một thất bằng đá. Trong những năm thiền định tại đây Ngài được quý trọng cúng dường bởi một gia đình thí chủ. Một hôm ông nghĩ nếu tình trạng thọ nhận cúng dường này kéo dài sẽ không đi đến đâu, nên ông giả từ giả thí chủ để đi nơi khác. Trước khi đi gia đình thí chủ cúng dường cho Ngài một y bá nạp, tức y một trăm điều để phòng khi trở lạnh, và trong y có gói bốn nén bạc. Ngài từ chối không nhận, chỉ nhận y. Nhưng vì gia đình thí chủ rất kính quý, sùng mộ Ngài, nên năn nỉ ông nhận để khi cần làm Phật sự. Ngay đêm đó khi Ngài tọa thiền thì thấy một hoa sen rất lớn trên không hạ xuống và có một đồng tử đánh khánh đến thỉnh: **“Thưa thầy, con hôm nay, đến thỉnh Ngài vãng sanh về Tây phương. Vì công phu tu hành của Ngài rất là lớn cho nên chúng con đã thừa lệnh Đức A Di Đà thỉnh Ngài bước lên hoa sen về cảnh giới an lạc.”** Ngài Vô Quả nói: **“Ta lâu nay thiền tọa, ta nào hề niệm Phật cầu vãng sanh, có gì có hoa sen đem đến đây. Ta không đi.”** Và năm ba lần mời mọc, cuối cùng Ngài lấy cái khánh cắm lên hoa sen, thiền tọa tiếp. Khánh bạc được cắm lên thì đồng tử và hoa sen biến mất.

Sáng hôm sau khi sửa soạn lên đường thì gia đình thí chủ chạy lên thưa: **“Đêm hôm qua con ngựa của nhà con sinh một chú ngựa con. Chú ngựa mới sinh bị chết. Con mổ bụng nó thì thấy cái khánh này. Con không biết tại sao cái khánh Ngài xử dụng hàng ngày lại ở trong bụng ngựa của con, nên con xin trả lại cho thầy.”** Khi nhìn



thấy khánh bạc Ngài Vô Quả toát mồ hôi bảo: **“May phước lão Tăng định lực sâu, nếu không là ta rút vô bụng làm con ngựa con nhà bà rồi.”** Và ông đem y, đem bạc trả cho gia đình thí chủ. Ra đi thông dong.

Thưa đại chúng, câu truyện **“thiền thoại”** tôi kể ra công hiển đại chúng để quý vị lưu ý một điều là trong tiến trình dụng công tu ráo riết có những cam bẫy lừa gạt rất ghê gớm hiện ra. Chúng ta đừng tưởng con đường trôi vào biển giải thoát giản dị. Từ mức độ cạn thô đến tinh tế, đòi hỏi chúng ta phải rất thông minh, ý nguyện vững bền, tâm Bồ Đề kiên cố và nhờ năng lực phù trì của Thập phương Tam bảo. Nếu không chúng ta bị lạc vào bờ bị người ta lượm, bị nước xoáy giữa dòng, bị quỷ thần ngăn che hoặc là rủ mục cuộc đời chìm xuống dòng sông, không trôi vào biển Niết Bàn được.

4. Tinh tấn vô vi

Tại sao phải tinh tấn mà vô vi? Thưa quý vị tinh tấn để nuôi lớn bản ngã. Ví dụ như đang sống trong lòng đại chúng, mà thấy bạn tu của mình thả trôi bông bèo, không công phu tu tập miên mật, còn mình phát tâm tinh tấn hơn thì tâm thức phát sanh ra một ý niệm tự nhiên là thấy mình tu hành hơn bao nhiêu người. Vì ta thấy ta là người siêng năng, cần mẫn mà mọi người giải đãi nên bản ngã ta phát sinh, bởi vì nó rất tinh tế nên điều cạn nhất hay bất gặp nơi người tinh tấn là họ dễ sinh bực bội, không sống hài hòa trong chúng. Cho nên yếu tố quan trọng là hãy tinh tấn rất mực mà cũng thông dong rất mực. Tức là hết sức tinh tấn nhưng không thấy mình là người tinh tấn. Đó là điều khó trong cuộc sống tu hành của chúng ta.

Người thông minh mà không ai biết mình thông minh mới khó. Chúng ta sống bất cứ nơi nào cũng rất hài hòa, sống trộn lẫn trong cộng đồng, trong tập thể già lam, tự viện rất bình thường, dung dị, chan hòa với mọi người, và làm được điều này mới khó.

Từ những điều trên quy chiếu trở lại tinh tấn phải vô vi là như vậy. Bởi vì bản chất tinh tấn làm cho bản ngã con người phát triển dễ vô cùng cho nên chúng ta phải làm thế nào tinh tấn mà không có bản ngã. Đằng sau ý niệm của sự tinh tấn, của sự cố gắng là bản ngã rất lớn, chúng ta phải thận trọng lưu ý. Chúng ta phấn đấu, chúng ta tinh tấn tu tập giỏi nhưng vô ngã mới quan trọng.

– Tinh tấn mà không tinh tấn là ý chính của tinh tấn vô vi.

Cuộc đời tu của chúng ta quan trọng là sự nỗ lực cân bằng giữa thân và tâm. Có những sự nỗ lực không cân bằng làm năng lượng của cơ thể chúng ta chìm xuống. Chúng ta làm thế nào để không mất năng lượng của cơ thể, không tạo phản ứng từ bên trong tâm thức thì tu mới thành công được.

Tinh tấn là thực hành một trong những lực độ tất yếu của đời sống người tu nhưng cần phải có sự quân bình, không quá gấp rút, không quá vội vàng đưa đến căng thẳng thì mới là người tu giỏi. Chúng ta tu miên mật nhưng rất thanh thoi. Hãy dụng công đều đặn, thông thả không ngưng nghỉ nhưng tuyệt đối không được thả lỏng. Điều này không ai dạy ai được, sự thông minh và tính cách của chúng ta là do ta. Cách dụng công của chúng ta thế nào đó đem đến cho mình sự thanh thoi, yên bình, phúc lạc. Đó là bí mật của ta, tự ta khám phá chứng nghiệm trong lúc hành trì. Đến lúc nào đó ta phải là thầy của chính mình.

5. Trôi vào biển giải thoát.

“Tùy duyên tiêu cực nghiệp nhậm vận trước y xiêm.” Hai câu này của Ngài Lâm Tế ý muốn nói **“tùy duyên tiêu nghiệp cũ, thông dong mặc áo xiêm.”**

Thưa hình hài do nghiệp quá khứ của ta tạo thành không ai giống ai hết. Sức khỏe của chúng ta như thế này là do quá khứ xa, quá khứ gần mà có. Quá khứ xa từ kiếp nào đó chúng ta đã gây nhân lành hoặc không lành nên kiếp này hình hài ta khỏe mạnh hay đau yếu. Quá khứ gần là do ta thừa thiếu thời không chăm sóc thân thể từ tế, đàng hoàng nên tuổi chưa già mà đã bệnh tật,

ốm đau. Hoặc từ môi trường sống hiện tại, đời sống vật chất, tình cảm không được quân bình: ăn uống, vui buồn, lo âu, căng thẳng... Tất cả là do hiện tại vụng về hoặc do nghiệp cũ.

“Tùy duyên tiêu cự nghiệp,” là chúng ta chấp nhận nó, chấp nhận hình hài này, sức khỏe này không tốt lành thì cũng không than phiền. Chúng ta làm thế nào tùy theo sức của mình; nếu khỏe mạnh thì tọa thiền nếu không thì đi thiền hành, không khỏe nhiều thì thiền nằm, thư giãn, buông lỏng... và chấp nhận mình như vậy nghĩa là chúng ta vận dụng mọi hoàn cảnh, mọi điều kiện cơ thể cho phép để dụng công tu thì đó là người thông minh.

Ngay khi bắt đầu chấp nhận hình hài như bản thân nó đang có thì hạnh phúc lập tức có mặt. Nếu hình hài chúng ta như thế này mà chúng ta đòi hỏi, mơ ước khỏe đẹp hơn, hoàn hảo hơn thì tự nhiên tâm thức bị phân hóa, mâu thuẫn là đã bất hạnh rồi. Chúng ta chấp nhận đời sống của chính mình, khéo vận dụng điều kiện ta đang có trong tầm tay để thực tập thì làm cho nghiệp cũ nhẹ vơi đi, rơi rụng và tiến đạo được. Đó là **“Tùy duyên tiêu cự nghiệp.”**

Hãy thông minh vận dụng tất cả những gì ta đang có tốt lành của thân tâm, trí tuệ này để dụng công để tu tập, nếu không thì chúng ta không có cơ hội.

“Thong dong mặc áo xiêm.” Chúng ta thể ngộ được tâm Phật bất sinh của chính mình và nắm được pháp môn thực tập thì đời sống của ta khi đi tới, đi lui, khi cười nói lúc nào cũng an trú trong niệm tỉnh giác. Người nhận được con đường vào đạo rồi thì làm thế nào mà sự tu của họ không cần tiêu phí năng lượng nhiều vào trong cách thể biểu hiện ra bên ngoài. Đời sống mỗi một ngày đi qua là một ngày thân tâm nhẹ nhàng hơn, thanh thoi thong dong hơn như mây trời gọi là người **“thong dong mặc áo xiêm.”**

Trên con đường thực tập, người tu chúng ta phải thể hiện ở mặt cạn là trong đời sống cộng đồng. Sự thông minh nhất là sống như mọi người, thả trôi đời sống hài hòa theo dòng chảy cộng đồng. Sống như mọi người nhưng chúng ta có cách thực tập, cách sống rất riêng mà mọi người chung quanh không hề biết.

Thực tập sâu hơn, chúng ta nhận ra được pháp tu và có niềm tin vững chắc với năng lượng tự hữu, hay nói theo ngôn ngữ nhà Thiền là chúng ta nhận ra thể tâm không sinh, không diệt và tin sâu sống liên tục miên mật trong trạng thái của nhận biết, trong định là chúng ta đang trôi vào biển cả giải thoát. Là con đường duy nhất của các bậc Thánh ngày xưa khi thể nhận được Đạo rồi thì nhất định thả trôi đời mình vào biển Pháp tánh mà thôi.



Nụ Hồng Tinh Khôi

Nụ hồng chớm nở tinh khôi
Từ bao ngày tháng đậm chồi lộc hoa
Nụ hồng nhả nhủ với ta
Sống tròn chữ HIẾU mới là đạo con
Mẹ cha gian khổ mời mơn
Nuôi con khôn lớn không sờn gian lao
Vu Lan lễ hội rộn rạo
Cho con cài áo nụ hồng thơm tươi
Nụ hồng hạnh phúc bên đời
Con còn có mẹ rặng ngời tình thương
Dẫu cuộc đời đó vô thường
Lòng con thương mẹ mãi còn không phai
Đêm ngày con nguyện Như Lai
Hộ trì cho mẹ vững bền đạo tâm
Mẹ ơi ! hôm nay ngày rằm
Lòng con vui sướng như trăm hoa cười
Con vừa quen biết những người
Sống đời phạm hạnh tu hành tinh chuyên
Anh em huynh đệ trợ duyên
Giúp con học pháp vô biên Bụt Ngài
Con được học pháp Làng Mai
Sư ông thuyết giảng bao điều thật hay
Tặng thân cùng nhau giải bày
Pháp đàm phân tích những lời chưa thông
Nhóm con tên gọi Nụ Hồng
Anh em huynh đệ hết lòng thương nhau
Chia sẻ hạnh phúc niềm đau
Cùng nhau tu học để mau thoát trần
Bước đi vạn nẻo xa gần
Huynh nâng bước đệ tặng thân chan hòa



Lòng con như được nở hoa
Từ nay con được sống đời yêu thương...
Huynh và đệ gieo duyên kiếp
Dẫu đời vô thường có hiệp có ly
Ta nguyện học đạo Từ Bi
Sống đời chánh niệm sân si đoạn lìa
Ta cùng nguyện một ngày kia
Cùng đáo bỉ ngạn xa lìa khổ đau
Nhẫn người khách tục cùng nhau
Tu hành tinh tấn ngày sau an nhàn
Lòng con hạnh phúc vô ngần
Từ nay có ánh đạo vàng sáng soi
Con nguyện yêu hết mọi loài
Chúng sanh trong cõi sân si khổ phiền
Hành thâm pháp Bụt vô biên
Để ngày sau thoát khỏi miền tử sinh
Con nguyện ra khỏi vô minh
Ngày đêm chánh niệm tâm hằng chiếu soi

Huệ Bảo 9/11/14

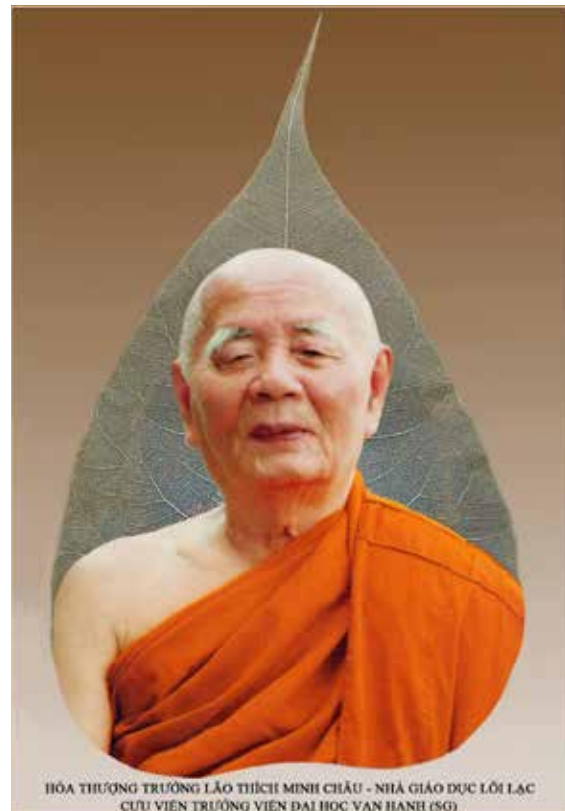
Lời Khuyên Vô Giá Của HT Minh Châu Về Chánh Tín

HT Thích Minh Châu

Kính thưa quý vị!

Trong Ngũ lực, gồm Tín lực, Tấn lực, Niệm lực, Định lực và Tuệ lực thì Tín lực là hàng đầu, là cửa ngõ để đạt được các lực theo sau. Tín lực không phải là sự tin tưởng vào những giáo điều, giáo pháp một cách mù quáng, ồ ạt và thiếu xét đoán mà dẫn đến việc làm khổ mình, khổ người, khổ tất cả chúng sanh. Tín lực là lòng tin sâu sắc và mạnh mẽ đối với Chánh Pháp của đức Phật Thích Ca, là lòng tin chân chánh, là chỗ có vội tin mà hãy đến để mà thấy và tự mình chứng nghiệm, như đức Phật từng dạy: ***“Nhưng này các Kàlâmà! Khi nào tự mình biết rõ như sau: Các pháp này bất thiện, Các pháp này là có tội lỗi, Các pháp này bị người có trí chỉ trích, Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau. Thời này, Kàlâmà, hãy từ bỏ chúng không nên tin theo”***.

Chính vì thế, từng ngày giờ chúng ta hành động, nói năng hay suy nghĩ những điều mà không làm khổ mình, không làm khổ người, không làm khổ tất cả chúng sanh thì ngay đó chúng ta đã cảm nhận được sự thanh thản, an lạc, đã có Chánh Tín và cũng chính là đang hành đúng theo nền đạo đức nhân bản - nhân quả do đức Như Lai là người đầu tiên tuyên thuyết. Nói không làm khổ mình, khổ người không có nghĩa là chúng ta cứ làm ngơ trước những điều sai trái của người khác. Chính trong thời xưa đức Phật Thích Ca đã không ít lần đập mạnh, chỉ thẳng cái sai của 62 luận thuyết tà kiến ngoại đạo (trong Kinh Phạm Võng, Trường Bộ Kinh). Quả là ***“bậc A La Hán ra đời như cánh chim trời, tung bay khắp mọi***



nơi khiến cho vũ trụ rung chuyển, những tư tưởng mê tín, dị đoan, lạc hậu của loài người bị đảo lộn, không còn đứng vững, rơi rụng như những chiếc lá vàng mùa thu”.

Có vị Thầy mạnh dạn chỉ ra cái sai trong Phật Giáo hơn 2500 năm nay kể từ khi còn đức Phật và cuối cùng là ngài Ananda nhập diệt để giúp biết bao người tránh lầm đường lạc lối trên con đường tu tập của mình. Nếu chúng ta nghĩ rằng vị ấy làm khổ người, nói xấu người khác, không

có ái ngữ thì đó là cách hiểu sai, phiên diện phát sanh do kiến thủ. Đức Phật có dạy trong Kinh Pháp Cú, phần VI - Phẩm Hiền Trí:

***“Nếu gặp bậc hiền trí
Chỉ lỗi và khiển trách
Như chỉ chỗ chôn vàng
Hãy kết thân người trí
Kết thân với vị ấy
Chỉ có lợi không hại”***

Biết nương theo những lời chỉ dạy của bậc hiền trí, bậc thiện hữu tri thức thì chúng ta sẽ không còn chấp thủ vào cái sai của mình, tự mình cởi trói cho bản thân khỏi cái kiến giải, tưởng giải từ bao đời nay. Chúng ta hãy lắng nghe đức Phật dạy về lòng tin chân chánh:

“Này các Kàlāmà! Chớ vội tin vì nghe truyền thuyết, Chớ vội tin vì nghe truyền thống, Chớ vội tin vì nghe người ta nói đồn, Chớ vội tin vì được Kinh Tạng truyền tụng, Chớ vội tin vì nhân lý luận siêu hình, Chớ vội tin vì đúng theo một lập trường, Chớ vội tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện, Chớ vội tin vì phù hợp với định kiến của mình, Chớ vội tin nơi xuất phát có uy quyền, Chớ vội tin vì bậc Sa Môn là đạo sư của mình v.v..

Nhưng này các Kàlāmà! Khi nào tự mình biết rõ như sau: ***“Các pháp này bất thiện, Các pháp này là có tội lỗi, Các pháp này bị người có trí chỉ trích, Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau”***.

Thời này, Kàlāmà, hãy từ bỏ chúng không nên tin theo”.

Trên con đường tìm cầu đạo giải thoát thì cũng có lúc chúng ta đứng giữa ngã ba ngã bảy trong khi lối đi đến tiếp cận chân lý thì chỉ có một: đó chính là Bát Chánh Đạo. Cái ngã ba ngã bảy ấy tượng trưng cho một rừng Kinh sách được cho là của Phật thuyết mà sự thực thời còn tại thế Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có thuyết pháp nhiều đến đâu thì cũng chỉ xoay quanh Tứ Diệu Đế, Ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo, pháp Như Lý Tác Ý và Thân Hành Niệm.

Tiếp theo, Tâm Thuận xin trích dẫn những lời khuyên vô giá của Hòa Thượng Thích Minh Châu về Chánh tín dành cho tất cả những ai đã, đang và sẽ tìm đến với Phật pháp. Phần trích dẫn này nằm trong sách ***“Chánh Pháp Và Hạnh Phúc”*** và Lời giới thiệu Kinh Trung Bộ bản in năm 1986:

1) Sách Chánh Pháp và Hạnh Phúc, Nhà Xuất Bản Tôn Giáo (2001), trang 238-246:

“Cho dịch và cho in các bản kinh Pàli, chúng tôi không mong muốn gì hơn là để các Phật tử, các học giả, các sinh viên được đọc thẳng vào kinh điển thật sự nguyên thủy hay gần nguyên thủy nhất, và sự tự mình tìm hiểu những lời dạy thật sự của Đức Phật, khỏi phải qua những lập trường của các bộ phái. Nhất là khỏi phải qua những xuyên tạc của những học giả và những Phật tử muốn giải thích đạo Phật theo dục vọng và tà kiến của mình.

Muốn chạy theo dục vọng thì giải thích kinh điển một cách dễ hiểu rằng đạo Phật chấp nhận và tha thứ dục vọng. Muốn giết người và muốn bênh vực kẻ giết người, đạo Phật được giải thích như là có thể tha thứ và chấp nhận sự giết người. Muốn chạy theo tà giáo và tà kiến, lại giải thích đạo Phật viên dung vô ngại, chấp nhận mọi tà kiến, mọi tà thuyết. Tà kiến nào, tà thuyết nào cũng là Phật giáo được hết!

Muốn tránh những tai nạn trên, cần nhất là phổ biến những kinh điển thật sự nguyên thủy hay gần nguyên thủy nhất, để Phật tử được đọc thẳng ngay kinh Phật, khỏi qua một ông kính màu nào. Đạo Phật cần những cá nhân Phật tử biết suy tư, biết phân tích, biết tự tìm hiểu rồi xác nhận sự hiểu biết của mình, ngang qua sự hành trì, kinh nghiệm cá nhân. Đạo Phật Không cần đến những đoàn người theo đạo Phật, theo một cách ồ ạt mù quáng, theo một cách thụ động nhắm mắt, hay tự mình bóp méo xuyên tạc đạo Phật theo tà kiến dục vọng của mình.

Chính kinh Đại Bát Niết Bàn, trang 124- 126, tập III có ghi rằng, dù chúng ta có nghe vị Tỷ-kheo nào nói tự thân nghe Đức Phật, tự thân nghe các vị Thượng Tọa, Thủ chúng v.v... nói như vậy

là pháp, như vậy là luật, Đức Phật khuyên cũng không được tán thán, đã kích, chấp thuận hay từ bỏ ngay, mà phải so sánh với kinh, đối chiếu với luật, có phù hợp mới được chấp nhận, không phù hợp thời phải từ bỏ. Đạo Phật đòi hỏi sự nhận xét, tìm hiểu suy tư cá nhân rất nhiều. Nhưng chúng ta chỉ có thể nhận xét, tìm hiểu suy tư. Khi chúng ta được đọc những lời dạy nguyên thủy nhất hay gần nguyên thủy nhất của Đức Phật.

Chúng tôi dịch kinh Pàli, không vì mục đích muốn ủng hộ hay không muốn ủng hộ một học phái nào, một lập trường nào. Mục đích của chúng tôi chỉ muốn giới thiệu những kinh điển có thể được xem là nguyên thủy hay gần nguyên thủy nhất, để người đọc có thể tìm hiểu lời dạy chân chính của Đức Phật, khỏi qua ống kính của một học phái nào, dù Ấn Độ, Trung Hoa, hay Việt Nam.

Chúng tôi cũng không có trách nhiệm nêu lên cho độc giả rõ, đoạn nào là nguyên thủy, đoạn nào không phải nguyên thủy. Chỉ có người đọc, sau khi tự mình đọc, tự mình tìm hiểu, tự mình suy tư, tự mình quan sát, tự mình chứng nghiệm trên bản thân, mới có thể tự mình hiểu và thấy đoạn nào là thật sự nguyên thủy. Trách nhiệm tìm hiểu, chứng nghiệm cá nhân là trách nhiệm của người đọc, không phải của người dịch, vì đạo Phật là đạo đến để mà thấy, chứ không phải đạo đến để nhờ người thấy hộ, đạo của người có mắt (*Cakkhumato*), không phải đạo của người nhắm mắt, đạo của người thấy, của người biết (*Passato Ajānato*), không phải là đạo của người không thấy, không biết (*Apassato Ajānato*). Nên chỉ có người đọc mới có thể tự mình thấy, tự mình hiểu và tự mình chứng nghiệm.

Thật sự chúng tôi chỉ mong rằng quý vị đọc thật kỹ và suy tư thật chín chắn những đoạn mà chúng tôi phiên dịch rồi quý vị hãy tự hỏi, những đoạn ấy có phải là những đoạn **“Tiểu thừa”** dành riêng cho những vị có tiểu tâm, chỉ tư lợi không biết vị tha, chỉ biết tự giác không biết giác tha. Như chúng tôi đã phân tích trong lời giới thiệu bản dịch tập **“Đại Thừa Và Sự Liên Hệ Với Tiểu Thừa.”** Chúng ta đừng có mắc bẫy các vị Bà La Môn Ấn Độ giáo tìm cách gán cho chữ

“Tiểu Thừa” để loại ra ngoài những lời Phật dạy căn bản, như một số phật tử Đại thừa đã bị mê hoặc, không dám đọc những lời Phật vì bị gán nhãn hiệu Tiểu Thừa.

Bên phái Nam tông, tuy tôn thờ Tam tạng Pàli, nhưng một số phật tử cũng rơi vào nạn tương tự, là chỉ học luật tạng và A Ty Đàm tạng, bỏ rơi Kinh tạng Pàli, vì xem A Ty Đàm tạng mới đề cập đến Đề Nhất Nghĩa Đế, còn kinh tạng chỉ bàn đến Tục Đế mà thôi. Đây cũng là một lầm lạc hết sức ngây thơ và nguy hiểm. Vì A Ty Đàm phát xuất từ kinh tạng, và bỏ để tìm ngọn thì không khác gì kẻ đi tìm lõi cây, mà chỉ mang về cành lá.

Thật sự đạo Phật đâu có phân biệt Tiểu Thừa và Đại Thừa, đâu có chia đôi Chân đế, Tục đế. Những sự phân chia này chỉ là hậu tác phẩm, hoặc của giáo sĩ Bà La Môn mang danh phật tử muốn loại bỏ những gì tinh túy nhất của đạo Phật không cho phật tử học và tu, hay của một số đệ tử Phật muốn làm Tổ sư một giáo phái nên đề xướng các chủ thuyết lẫn át những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật.

Thật sự chúng ta chỉ có một trách nhiệm tìm đọc và tìm hiểu những lời dạy thật sự là những lời dạy của Đức Phật, và vì trách nhiệm ấy mà chúng tôi đang cố gắng phiên dịch kinh tạng Pàli ra Việt ngữ. Chúng ta chỉ cần đọc, cần suy tư chín chắn và rồi chính chúng ta tự ý thức đâu là những lời dạy trung thực của đức Bổn Sư chúng ta.

Đây là sự đóng góp của Viện Đại Học Vạn Hạnh vào nền văn hóa Phật giáo bằng cách giới thiệu một cách đầy đủ và trung thực những tài liệu tiếng Việt quý báu nhất về kinh tạng Pàli, vừa cho các phật tử tìm hiểu, thực hành và thực chứng, vừa giúp các học giả Phật giáo có những tài liệu tham khảo khá đầy đủ và trung thực.

Viện Đại Học Vạn Hạnh là môi trường đầu tiên nếu không phải là độc nhất, đã cố gắng giới thiệu kinh tạng Pàli cho phật tử Việt Nam, học giả Việt Nam, dân chúng Việt Nam.

Viện Đại Học Vạn Hạnh cũng đi tiên phong mở đường cho một cao trào nghiên cứu đi thẳng vào lời dạy nguyên thủy của Đức Phật, khỏi bị những lệch lạc của học phái hay của Bà La Môn giáo. Điều quan trọng hơn nữa, Viện Đại Học Vạn Hạnh khuyến khích các học giả và các Phật tử tự mình mở mắt tìm hiểu, suy tư đối chiếu, không có nhắm mắt tin theo, không có thụ động chấp nhận, trái lại phải biết thâm hóa, so sánh, để làm sáng tỏ những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật.”...

2) *Lời Giới Thiệu Kinh Trung Bộ (Trong Bản In Năm 1986):*

“Gần chúng ta hơn, Kinh Trung Bộ này đã nằm trong chương trình học của Trường Cao Cấp Phật Học Việt Nam, và Tăng Ni Sinh cần có Kinh sách để học hỏi nghiên cứu, cho nên cho in lại Kinh Trung Bộ là đáp ứng nhu cầu cấp bách này. Ngoài ra Kinh Trung Bộ đang được nhiều nhà học giả, nhiều Phật tử nghiên cứu và tìm hiểu, vì chúng ta có thể nói Kinh Trung Bộ không những là cốt lõi trong Kinh Tạng Pali mà còn diễn đạt rất súc tích và đầy đủ những định nghĩa căn bản các danh từ đạo Phật và còn diễn đạt rất phong phú và đa dạng những pháp môn tu tập đưa đến Niết bàn. Chưa học Kinh Trung Bộ là chưa nắm được tinh hoa của Đạo Phật nguyên thủy. Chưa nghiên cứu Kinh Trung Bộ rất có thể rơi vào những lệch lạc định nghĩa các danh từ chuyên môn trong đạo Phật mà Đức Phật đã dày công định nghĩa, mỗi khi Ngài thuyết giảng giáo lý của Ngài.

Chúng tôi chỉ có thể nói một cách vắn tắt là Kinh Trung Bộ đặt nặng về phần Chánh Tri Kiến và các phương pháp tu hành, nhất là những tiến trình tu chứng đi từ Giới, Định, Tuệ, Giải thoát, Giải thoát tri kiến. Còn Kinh Trường Bộ đặt nặng phần lịch sử, có tánh cách đối ngoại đối với Bà La Môn, du sĩ ngoại đạo, Kỳ na giáo... Tăng Chi Bộ đặt nặng phần phân tích giáo lý theo pháp số từ số 1 đến số 11. Tương Ưng Bộ đặt nặng phần phân tích giáo lý theo đề tài. Còn đọc Kinh Trung Bộ chúng ta đi sâu vào phần giáo lý và

phần hành trì, đặt nặng về những phản ứng tâm lý tế nhị của người tu hành khi đạt đến những quả vị tối cao.

Công trình phiên dịch của tôi, một mặt đáp ứng sở nguyện xuất dương tu học của tôi, một mặt xây dựng những tài liệu nghiên cứu đạo Phật cho các Học giả và Phật tử Việt Nam. Lẽ dĩ nhiên trong trách nhiệm hiện tại của tôi, sự phiên dịch đòi hỏi nhiều cố gắng, nhiều dụng công kiên trì và liên tục, nhưng chúng tôi đã được tưởng thưởng xứng đáng, khi được tận hưởng những Pháp Lạc do Chánh Pháp đem lại trong khi phiên dịch. Pháp Lạc này ẩn chứa trong từng chữ từng câu, tiềm tàng trong từng câu văn giọng nói, và chính Pháp Lạc đã nuôi dưỡng và khích lệ chúng tôi rất nhiều trong công tác phiên dịch này.

Càng dịch, chúng tôi càng thấy rõ ác ý của các nhà Bà La Môn đã dùng danh từ Tiểu Thừa để gán vào những lời dạy thực sự nguyên thủy của đức Phật và khiến cho các Phật tử không dám đọc, không dám học, không dám tu những pháp môn ấy. Càng dịch, càng thấy rõ dụng tâm hiểm độc của các vị Bà La Môn, đã khôn khéo xuyên tạc đạo Phật, khiến cho những giáo lý căn bản, những tinh hoa cao đẹp nhất của tư tưởng nhân loại, đã bị những tư tưởng tà giáo xen lẫn, bị ruồng bỏ, bị che dấu, không được biết đến, không được học hỏi tu hành. Nhưng chân lý bao giờ cũng là chân lý, mặt trời bao giờ cũng là mặt trời. Những lời ba hoa của Ma Vương, các cuộc đo tài của những ngọn đèn lè tè mù mờ, lời lẽ bập bẹ của những kẻ mới tập tễnh đi vào con đường Triết lý, tất cả cũng chỉ là cuồng vọng đen tối, được ánh sáng rực rỡ của chân lý quét sạch.

Có người than kinh Pali quá dài và có nhiều đoạn trùng điệp. Khi dịch Kinh, bao giờ tôi cũng phải kính trọng nguyên bản, và vì vậy chúng tôi không có thể tự ý lược bỏ những đoạn trùng điệp, dầu rằng nguyên bản Pali chúng tôi phiên dịch cũng đã lược bỏ khá nhiều. Điều chúng ta nên nhớ là phần lớn Kinh điển được kết tập trong các Đại hội Kiết tập và đều do chư Tăng tụng đọc lại những đoạn các vị ấy đã ghi nhớ, và lẽ dĩ nhiên khi tụng đọc không bao giờ có chuyện lược bỏ. Lại nữa đức Phật trong khi đi truyền giáo, mỗi

Kinh đều được giảng trọn vẹn trong mỗi hoàn cảnh đặc biệt và chư Tăng ghi nhớ lại không bao giờ dám lược bỏ các đoạn đã được nghe. Do đó, có nhiều đoạn trùng điệp, khó lòng lược bỏ cho được. Dầu thế nào, các đoạn trùng điệp vẫn có sự tác dụng cho người đọc, vì không gì tốt đẹp hơn là được nhắc đi nhắc lại nhiều lần những giáo lý quan trọng và những pháp tu căn bản.

Chúng tôi nay chỉ chú trọng phiên dịch, và mong dịch cho được chu toàn và đầy đủ, để làm tài liệu nghiên cứu và tu học cho các Phật tử và Học giả, chưa có một nhận xét, phê bình, so sánh đối chiếu gì. Mỗi bộ Kinh được dịch xong là những nguồn tài liệu văn hóa hết sức phong phú và quý giá cho các Học giả và các Phật tử, và hiện tại sự cố gắng duy nhất của chúng tôi là cung cấp những tài liệu văn hóa ấy. Cho nên, với 5 bộ Kinh Trường Bộ, Kinh Trung Bộ, Kinh Tăng Chi, Kinh Tương Ưng, Kinh Tiểu Bộ, chúng tôi nghĩ là giới thiệu được những tài liệu khá chính xác và đầy đủ để các nhà Học giả, Tăng Ni Phật tử, Sinh viên đi sâu được vào những Giáo lý và Giáo pháp căn bản, thật sự là nguyên thủy của Đạo Phật.”

Cuối cùng, để thay cho lời kết, Tâm Thuận xin trích dẫn lời di chúc của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni đã ban bố trước khi ngài diệt độ, và lời di chúc vô giá này sẽ còn sống động mãi cho đến khi con người hết khổ:

“Này Ananda, nếu trong các người có người nghĩ rằng: “Lời nói của bậc Đạo sư không còn nữa. Chúng ta không có Đạo sư (giáo chủ)”. Này Ananda, chớ có những tư tưởng như vậy. Này Ananda, Pháp và Luật, Ta đã giảng dạy và trình bày, sau khi Ta diệt độ, chính Pháp và Luật ấy sẽ là Đạo Sư của các Ngươi.” “Này Ananda, những ai sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một pháp gì khác, những vị ấy, Này Ananda là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi.” (Kinh Trường Bộ, bài Kinh Đại Niết Bàn).

Như Lòng Bụt Thương

*Thân thiết quá dễ trở nên nhàm chán
Để buông lời.. ngao ngán cõi lòng nhau!
Nếu trân kính như buổi vừa kết bạn
Dù xa xôi.. vẫn đẹp thưở ban đầu!
Quan tâm quá dễ trở nên ràng buộc
Rồi xây thành giam nhốt kẻ mình thương.
Khi ta Hiểu người ta thương cùng tột
Đâu trối người chết ngọt bởi tơ vương?
Yêu thương quá có khi lòng đau đờn
Bởi tình đời như nắng sớm sương tan,
Trong hội ngộ đã ươm sầu chia biệt
Nợ người dung, sao lẹ nhò hai hàng?
Sâu đậm quá rồi có khi nhòa nhạt
Kẻ khóc nhiều đôi lúc lại mau quên!
Không gấn bó, đâu trách đời đen bạc,
Xót xa này ai trót dặt thành tên?
Nên hãy sống mở lòng thương như Bụt
Trí và Bi như lượng nước sông Hằng
Tình hạn lượng dặt ta vào ngộ cụt
Với Tâm Từ, vui giải thoát lâng lâng...*

Thích Tánh Tuệ - Oklahoma 22/8/14



Trở Về Đạo Phật Nguyên Chất Để Phụng Sự Nhân Sinh

TT Thích Nhật Từ

Trả lời vấn đáp trong mùa An cư tại Tịnh xá Trung Tâm, ngày 27/5/2014

Câu hỏi 1: *Phật giáo Việt Nam cần phải có những bước đi cụ thể gì để thoát khỏi ảnh hưởng của Phật giáo Trung Quốc, quay lại với đạo Phật gốc?*

Trả lời: Đây là câu hỏi lớn, liên hệ đến quyết định của Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam. Do vậy, việc trao đổi dưới đây chỉ là quan điểm cá nhân của riêng tôi.

Trước hết, theo tôi, chúng ta phải mạnh dạn đánh giá lại giá trị và giới hạn của các pháp môn được Phật giáo Việt Nam tiếp nhận từ Phật giáo Trung Quốc. Khi đánh giá bằng các thống kê xã hội học cụ thể, ta sẽ rút ra được những kết luận nhất định.

Vào năm 1945, dân số của nước Việt Nam khoảng 25 triệu người, trong đó Phật tử chiếm 80%. Đến năm 2013 chúng ta có trên dưới 90 triệu dân và số lượng Phật tử chỉ còn lại 38%. Đó là dữ liệu giúp ta đánh giá cách thức làm đạo của Phật giáo. Chúng ta phải thừa nhận rằng không phải cái gì của Phật giáo Trung Quốc truyền bá đều đúng và cần được tôn thờ như chân lý. Thước đo bằng thống kê trên sẽ giúp ta tránh được những quan điểm trái ngược: theo hay không theo, chịu ảnh hưởng hay không chịu ảnh hưởng từ Phật giáo Trung Quốc.

Thứ hai, chúng ta nên dựa vào lời dạy của Đức Phật: Lấy dữ liệu văn hóa gốc và ngôn ngữ bản địa làm cơ sở để truyền bá Phật giáo cho người



bản địa. Theo tinh thần này, ta cần mạnh dạn **“Việt Nam hóa đạo Phật”**. Cho đến thời điểm hiện nay, các nước có phong cách tiếp biến văn hóa tốt gồm có Trung Quốc, Tây Tạng và các nước Nam tông. Trung Quốc đã Trung Quốc hóa đạo Phật. Tây Tạng đã Tây Tạng hóa đạo Phật. Các nước Nam tông đã Nam tông hóa đạo Phật. Đó là những mô hình điển mẫu về tiếp biến văn hóa trong việc truyền bá Phật giáo. Chúng ta cũng cần Việt Nam hóa Đạo Phật, theo cách riêng của người Việt Nam.

Từ năm 2006, Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM đã thành lập khoa Phật giáo Việt Nam (*Department of Vietnamese Buddhism*), giới thiệu các nét đặc sắc của lịch sử, triết học, văn học,



kiến trúc, mỹ thuật, tông phái, trường phái, cách làm đạo, báo chí, văn hóa đời thực... của Phật giáo Việt Nam. Hiện nay Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM là trường Phật học duy nhất có khuynh hướng này. Ba Học viện Phật giáo Việt Nam còn lại như tại Hà Nội, Huế và Cần Thơ, 09 Trường Cao đẳng Phật học, 33 Trường Trung cấp Phật học gần như chỉ giảng dạy về thiền Trung Quốc, pháp môn Tịnh độ Trung Quốc, về các cao tăng Trung Quốc. Phần lớn các trường Phật học tại Việt Nam ít dạy về cao tăng của Việt Nam. Đây là biểu hiện của sự mặc cảm, tự ti dân tộc. Nói cách khác, GHPGVN cần có chính sách cải cách giáo dục Phật giáo một cách toàn diện từ các cấp học Phật học. Tại bất kỳ cấp học Phật học nào, chúng ta cũng cần thể hiện được tinh thần dân tộc về Phật giáo, lấy văn hóa Phật giáo Việt Nam làm nền tảng.

Thứ ba, GHPGVN cần có Sắc lệnh về văn hóa Phật giáo Việt Nam, trong đó ghi rõ các quy định về bản sắc văn hóa của Phật giáo Việt Nam trong kiến trúc, mỹ thuật chùa, phong cách tượng Phật, cách thờ phượng, nghi thức đọc tụng, văn hóa ẩm thực, văn hóa y phục, văn hóa ứng xử, văn hóa truyền đạo của cộng đồng Phật giáo Việt Nam, vốn phải khác với các quốc gia còn lại, vì mỗi quốc gia có bối cảnh văn hóa riêng. Hiện nay, du khách quốc tế khi vào chùa Việt Nam cứ có cảm giác là đang vào chùa Trung Quốc ở Việt Nam, bởi các yếu tố mang nét riêng Việt Nam quá ít.

Điều bốn, phải mạnh dạn thấy rõ rằng đức Phật chỉ truyền dạy pháp môn duy nhất là Tứ diệu đế. Cốt lõi của Tứ diệu đế là tiếp cận vấn đề, giải quyết vấn đề trên nền tảng nhân quả, và con đường để kết thúc toàn bộ khổ đau của kiếp người là Bát chính đạo. Đức Phật Thích Ca chưa từng dạy pháp môn thứ hai. Khái niệm 84,000 pháp môn do Trung Quốc đặt, đã gây ra ngộ nhận lớn và đẩy đức Phật vào tình thế bị người ta hiểu lầm là tự mâu thuẫn. Nếu đi theo pháp môn một thì đức Phật mâu thuẫn với 83999 pháp môn còn lại. Một người tự mâu thuẫn với quan điểm chính của mình một lần thôi đã đánh mất niềm tin ở quần chúng, huống hồ là mâu thuẫn chừng ấy các quan điểm. Vì Trung Quốc muốn đề cao các pháp môn mà họ sáng tạo, theo phong cách tiếp biến văn hóa của họ, nên họ đã đặt ra con số 84,000 pháp môn.

Đó ai tìm ra được pháp môn thứ hai ngoài Tứ diệu đế trong kinh tạng Pali, kinh tạng A-hàm và kinh tạng Đại thừa. Mười tông phái Phật giáo Trung Quốc là nỗ lực riêng của nền văn hóa Phật giáo Trung Quốc, không can dự gì đến Phật giáo Việt Nam. Cái hay, cái dở đó là dành cho người Trung quốc, chứ không phải cho người Việt Nam. Nếu Trung Quốc hãnh diện tự hào về mười tông phái và đề cao ngài Huệ Năng như ngài Phật sống, thì Việt Nam chúng ta có ngài Trần Nhân Tông, vị vua duy nhất trên hành tinh đi tu, trở thành một nhà minh triết lỗi lạc, vượt trội hơn cả ngài Huệ Năng. Về triết lý và các đặc điểm thì Phật giáo Việt Nam không thua kém gì Phật giáo trong khu vực và trên toàn cầu, do đó Phật giáo Việt Nam không cần thiết phải vay mượn Phật giáo các nước khác.

Chúng ta hãy cùng suy ngẫm lại câu chuyện trong Kinh Pháp Hoa. Khi nghe Đức Phật giới thiệu về kỹ năng truyền đạt, chứng minh, chứng ngộ và thể nhập tuệ giác Phật, rất nhiều Bồ-tát đến từ các hành tinh khác đã tình nguyện ở lại hành tinh Ta-bà khổ đau này để truyền bá tuệ giác Phật. Đức Phật tán dương và ghi nhận sự phát tâm vĩ đại của họ. Nhưng Đức Phật đã không dùng đến nguồn nhân lực ngoại lai đó. Ngài nói với các vị Bồ-tát rằng: ***"Thưa các Bồ-tát, cõi Ta-bà mặc dầu căn cơ của con người còn thấp***

kém, cũng có các Bồ-tát tiềm năng, họ có thể làm được công việc vĩ đại như các vị”. Vừa dứt lời, từ dưới đất vọt lên các vị Bồ-tát mới toanh, tu tập giới đức, phát triển thiền định, chứng đắc trí tuệ, dần thân nhập thể, làm đạo và truyền bá ***“khai, thị, ngộ, nhập”*** tuệ giác Phật.

Trong mảnh đất tâm, mọi người đều có kho tàng của các tiềm năng, cũng giống như trái đất có rất nhiều quặng mỏ. ***“Bồ-tát từ dưới đất vọt lên”*** là hình tượng của tiềm năng trở thành hiện thực, nếu biết khai thác đúng, dùng những chiếc chìa khóa đúng. Các vị Bồ-tát từ dưới đất vọt lên là nguồn nhân lực bản địa, mang gốc rễ văn hóa bản địa. Các vị Bồ-tát đến từ các hành tinh khác, có kinh nghiệm hơn nhiều, tượng trưng cho các quốc gia có quan hệ song phương, quan hệ chiến lược, quan hệ toàn diện, quan hệ liên minh, quan hệ chính trị và nhiều quan hệ khác với quốc gia nào đó. Không nên lệ thuộc vào các mối quan hệ, dầu là đồng minh. Bồ-tát ở các hành tinh khác cũng là học trò của Đức Phật, nhưng Ngài chưa cần tới họ. Ngài sử dụng nguồn nhân lực Bồ-tát mới ở cõi Ta-bà này để truyền bá đạo Phật.

Như vậy, dựa vào đạo Phật gốc trong văn hệ Pali và Đại thừa, ta thấy rất nhiều triết lý sâu sắc có thể giúp tôn vinh Phật giáo Việt Nam. Nói cách khác, chúng ta phải có các chính sách bằng các pháp lệnh Phật giáo về vấn đề nêu trên. Bằng cách này, sự cải cách Phật giáo sẽ được diễn một cách toàn diện từ trung ương đến địa phương. Bằng không như thế, những nỗ lực đơn lẻ sẽ trở thành tự phát, những tiếng nói sẽ trở thành lẻ loi, những con chim sẽ không thể tạo thành mùa xuân, những hạt cát sẽ không thể trở thành sa mạc. Không khéo, những tiếng nói đó sẽ bị kháng cự bởi đa số quần chúng có cái nhìn thủ cựu.

Trở về với đạo Phật gốc, chúng ta sẽ thấy phương pháp tâm linh của đức Phật là toàn diện hơn, thiết thực hơn, siêu việt thời gian hơn, hiệu quả hơn, và làm cho đại đa số các thành phần trong xã hội có cơ hội đến với đạo Phật hơn. Trong quá trình biên tập kinh điển mấy trăm năm sau khi đức Phật qua đời, hẳn có tình trạng, có những lời đức Phật nói quá sâu nhưng do giới hạn ký ức người ta đã quên đi, và dĩ nhiên, có một số điều

không do Phật nói ra nhưng lại được các nhà biên tập thêm vào. Đây là những điều có khả năng xảy ra. Dù sao đi nữa, các kinh điển Pali vẫn là nguồn văn liệu khả tín nhất để chúng ta dựa vào đó loại bớt những ảnh hưởng do phong tục tập quán, văn hóa tôn giáo ở những nơi đạo Phật có mặt trong quá trình truyền bá Phật giáo.

Khi tồn tại những mâu thuẫn giữa kinh điển A với kinh điển B, ta được quyền đặt vấn đề và truy tìm nguồn gốc của nó thông qua phân tích văn bản học. Bằng cách này, sự tranh biện về tác giả của những lời kinh Phật dạy được hạn chế một cách tối đa, nhờ đó, tính hòa hợp Tăng đoàn được bảo đảm. Theo cách này, việc áp dụng triết lý đạo Phật vào đời sống thực tiễn có khả năng cứu vãn tình trạng dân số Phật tử ngày càng bị giảm đi ở châu Á, trong đó có Việt Nam, đang khi sự tăng trưởng dân số Phật tử châu Âu, châu Mỹ, châu Úc, châu Phi chỉ là thiểu số, không đáng kể.

Chúng ta đừng nên ngộ nhận và mừng rỡ khi thấy đạo Phật có mặt trên 170 quốc gia và lãnh thổ. Nếu phân tích về số lượng thực tế thì Phật giáo chưa đáng là một tôn giáo thiểu số ở các nước phương Tây. Có nhiều quốc gia chỉ có hai, ba tu sĩ. Tuần trước, tại giảng đường này, chúng ta nghe thượng tọa Chủ tịch Hội Phật giáo châu Phi cho biết: ***“Trong 56 quốc gia của châu Phi chỉ có chưa đầy 20 tu sĩ Phật giáo, chưa có được 10 ngôi chùa, như vậy làm sao truyền đạo thành công được?”*** Do đó, nếu không lấy các số



liệu thực tiễn để đánh giá dân số Phật tử trên toàn cầu, chúng ta sẽ khó phát triển Phật giáo tại các quốc gia và khu vực mới.

Về tiếp biến văn hóa trong truyền đạo, tôi xin nêu ví dụ. Nếu như tượng Phật của Tây Tạng có gương mặt bằng, tượng Phật của Trung Quốc có gương mặt chữ điền thì tượng Phật của châu Phi trong tương lai nên có màu da là da đen, và tượng Phật Việt Nam phải mang gương mặt Việt Nam. Hiện nay, tại miền Nam, chỉ có vài ba chùa có tượng Phật mang phong cách Việt Nam, điển hình như chùa Ấn Quang, chùa Giác Ngộ và Chùa Thích Ca Phật đài. Nghe nói, nghệ nhân của các tượng Phật này chỉ sáng tác chừng đó thôi, rồi bỏ nghề, không làm tượng Phật nữa. Phần lớn các tượng Phật tại Việt Nam hoặc lai Trung Quốc, hoặc lai Đài Loan, hoặc lai Thái Lan, hoặc lai Miến Điện, hoặc lai Tây Tạng... hiếm có tượng Phật mang phong cách mỹ thuật Việt Nam.

Thời Lý có nền văn hóa Việt Nam độc lập, thoát khỏi ảnh hưởng của văn hóa Trung Quốc. Tượng Phật A-di-đà tại chùa Phật Tích ở Bắc Ninh là đỉnh cao của mỹ thuật Phật giáo Việt Nam. Các hoa văn, họa tiết của thời Lý không **“đụng hàng”** với Trung Quốc, đẹp không thua kém gì họa tiết Trung Quốc. Nếu trở về với mỹ thuật Việt Nam thì cần ta lấy đời Lý làm nền tảng và thời Trần làm tham khảo.



Rất mong chư tôn đức cùng suy nghĩ thêm về vấn đề này. Mỗi người hãy cố gắng sáng tạo, phát minh ra những hướng đi để Phật giáo có mặt trong từng gia đình. Hãy làm đạo Phật trở thành truyền thống, hễ ai là Phật tử thì gia đình đó đều là Phật tử. Đạt được tiêu chuẩn đó, ta mới thành tựu được **“tạo nhân duyên tốt lớn”**, một trong năm tiêu chí vãng sanh Tây phương theo Tịnh độ tông trong Kinh A-di-đà.

Câu hỏi 2: Theo Thượng tọa, ngoài đời cũng như trong đạo, bối cảnh chính trị cũng như môi trường đạo pháp, để làm một cuộc cách mạng lớn liệu có khó không, có phức tạp không? Động lực nào sẽ dẫn tới sự thay đổi lớn?

Trả lời: Về vấn đề trọng đại đó, chúng ta cần phải đánh giá dưới hai góc độ: Hoàn cảnh thực tiễn và thái độ về hoàn cảnh đó.

Các khó khăn về hoàn cảnh không phải là nguyên nhân chính, nhưng thái độ về hoàn cảnh đã làm cho một số người ngại khó, sợ bị cô lập, bị chỉ trích, bị lên án. Điều này khiến cho các nỗ lực cải cách Phật giáo khó thành công. Thật ra, nền minh triết Đạo Phật quá sâu sắc và không cần tới cải cách. Cải cách tôi nói ở đây là việc điều chỉnh cách làm đạo, trở về với đức Phật lịch sử, và mỗi vị tăng sĩ là một công cụ, là cánh tay nối dài để làm tỏa sáng nền minh triết (*pháp*) và đạo đức (*luật*) của Đức Phật. Như vậy, cải cách Phật giáo không phải là tạo ra một trường phái mới, một hình thái Phật giáo mới, mà là quay trở về càng gần với đức Phật chừng nào thì càng thành công chừng đó.

Đại sư Thái Hư của Trung Quốc trong những thập niên đầu của thế kỷ 20 đã chủ xướng cải cách Phật giáo, gồm cải cách giáo lý, cải cách hành chính Phật giáo và cải cách giáo sản, tức là làm kinh tế để có tài chính làm các Phật sự. Cải cách giáo lý thì không cần bởi vì không ai có tuệ giác hơn đức Phật. Chúng ta cần giải thích giáo lý đúng với lời Phật dạy. Bản chất giáo pháp của đức Phật là không thay đổi. Điều chúng ta cần thay đổi là cách lý giải về đạo Phật cũng như cách ứng dụng Phật pháp trong đời sống.

Trong bối cảnh của Việt Nam thì những điều sau đây là trở ngại lớn cho cải cách Phật giáo Việt Nam. Thứ nhất, phần lớn lãnh đạo Phật giáo của Việt Nam trên toàn quốc theo môn phái Tịnh độ tông và trường phái này đã có chỗ đứng vững trong lịch sử Việt Nam gần 2000 năm rồi. Thực phẩm tạo thành thói quen tiêu thụ, kinh điển và cách thức hành trì tạo thành thói quen làm đạo. Thói quen làm cho người ta dễ kháng cự những gì khác và xa lạ với mình, giống như kháng thể có khuynh hướng nếu không loại trừ các vật lạ có mặt trong cơ thể thì công việc của nó làm là khoanh vùng vật lạ đó lại, không để vật lạ này lan rộng trong cơ thể. Tương tự, nếu không khéo, ta sẽ tạo ra một **“hệ thống kháng thể”** từ một trường phái Phật giáo đã quá mạnh tại Việt Nam, sẵn sàng ngăn chặn những quan điểm khác và không tán đồng khuynh hướng quay trở về với đạo Phật gốc.

Do đó, khi thực hiện việc đổi mới đạo Phật, ta phải xác định rất rõ rằng đây không phải là việc lập ra một trường phái Phật giáo mới để ta trở thành một vị tổ sư mới. Ta chỉ đang trở thành một công cụ giúp cho lời Phật dạy được nhiều người tiếp nhận hơn mà thôi. Lấy đức Phật làm hệ quy chiếu, lấy chính pháp làm cơ sở chân lý để ta tránh bị hiểu lầm, hiểu sai, khi đó sự hưởng ứng cho phong trào quay trở về với đức Phật gốc mới dễ dàng thực hiện thành công.

Điều hai, phong trào cải cách Phật giáo cần có tinh thần đề cao Tam bảo và việc truyền bá Phật pháp cần phải được thực hiện bằng ít nhất là một nhóm nhân sự có cùng quan điểm và khuynh hướng. Nhóm hạt giống đó có thể bao gồm các tu sĩ đến từ các trường phái Phật giáo khác nhau, nhưng có cùng lý tưởng, bất chấp sự khác biệt hoặc phản đối từ những người đồng tu trong trường phái mà mình đang là thành viên. Nếu nhóm hạt giống này làm việc một cách có tổ chức, có phương pháp, có sự chia sẻ kinh nghiệm, có những nỗ lực vượt qua khó khăn thì từ một mô hình thí điểm thành công, phong trào cải cách sẽ được nhân rộng ra nhiều nơi khác. Nếu không có mô hình thành công đó thì ta dù có nghe biết

cũng chỉ khen suông, chứ không theo. Do đó, phong trào cải cách Phật giáo cần đến chất xám tập thể và các bàn tay của nhiều chư tôn đức.

Điều ba, một trong những hướng đi tạo ra sự cải cách Phật giáo là thay đổi toàn bộ nghi thức tụng niệm trong các chùa, vốn ảnh hưởng từ Phật giáo Trung Quốc. Nghi thức tụng niệm của Việt Nam hiện nay chia thành bốn thời vào các buổi khuya, trưa, chiều, tối, chủ yếu nhắm tới các đối tượng: Người già và người bệnh (*nghi thức cầu an*), người chết (*nghi thức cầu siêu*) và người có tội (*nghi thức sám pháp*).

Các nghi thức ảnh hưởng từ Phật giáo Trung Quốc không giới thiệu các bài kinh về thế giới quan, nhân sinh quan, xã hội quan, đạo đức quan, tu tập quan và giải thoát quan. Hệ quả là, nhiều thành phần xã hội đã đánh giá đạo Phật quá thấp hoặc vô tình hiểu sai đạo Phật, đang khi phần lớn giới trí thức, giới chính trị, giới kinh doanh và giới trẻ quay lưng lại với đạo Phật.

Trong một nghi thức, tạm gọi là nghi thức cộng thông được sử dụng trên toàn quốc phải bao gồm ít nhất các nhóm kinh vừa nêu. Mỗi nhóm kinh nên chọn trung bình năm đến mười bài kinh. Toàn bộ nghi thức cộng thông này có thể lên tới một ngàn trang. Nếu đọc trung bình 45 phút/thời Kinh, tức khoảng 20-25 trang sách mỗi lần tụng, thì sau khi đọc xong một ngàn trang với khoảng 70 bài kinh, khó có thể xảy ra trường hợp người ấy sẽ sống với mê tín và sợ hãi. Đơn giản vì người đọc tụng Kinh theo nghi thức tụng niệm mới sẽ hiểu rõ một cách toàn diện về những lời dạy minh triết và đạo đức của Phật, do vậy, các Phật tử sẽ bớt đi sự lệ thuộc vào tăng sĩ như hiện nay.

Phật tử tại gia có thể trực tiếp tu Phật mà không cần thông qua các bài kinh pháp môn. Theo chúng tôi, đây là vấn đề cốt lõi nhất. Nếu chúng ta không thay đổi nghi thức tụng niệm theo hướng thuần Việt, có nhiều bài kinh khác nhau thì các nỗ lực cải cách Phật giáo chỉ là các nỗ lực, không thể có kết quả thật sự.

Không riêng gì các nước theo trường phái Đại thừa ảnh hưởng từ Trung Quốc, ngay cả nghi thức tụng niệm tại các nước Phật giáo Nam tông do hoặc vua hoặc các học giả Phật giáo nổi tiếng biên soạn. Các nghi thức này thiên về phước báu, về quả phúc tái sinh về các cảnh giới an lành, nên sử dụng quá ít các bài kinh về đạo đức và xã hội của đức Phật. Các quốc gia Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Campuchia đi theo mô tuýp này.

Riêng Phật giáo Nam tông Việt Nam có các nghi thức khác nhau. Một nghi thức do hòa thượng Hộ Giác và nhóm đệ tử của hòa thượng ở Hoa Kỳ chủ xướng. Nhóm nghi thức thứ hai gắn với chùa Kỳ Viên, Q3, TP.HCM. Nhóm nghi thức thứ ba do Hòa thượng Bửu Chơn, người sáng lập ra trường phái Phật giáo Nam tông của người Kinh cách đây 60 năm. Ba nghi thức căn bản này khác nhau ít nhiều nhưng giống nhau ở chỗ chọn nhiều bài kinh khác nhau gồm kinh phước báu, kinh Tam bảo, kinh Tứ niệm xứ... nhằm giúp cho người đọc tụng có cơ hội tiếp xúc với **“buffet kinh điển”**, thay vì **“gạo lúc muối mè kinh điển”**, tức là chỉ có một vài bài kinh theo phong cách của đạo Phật pháp môn của Trung Quốc.

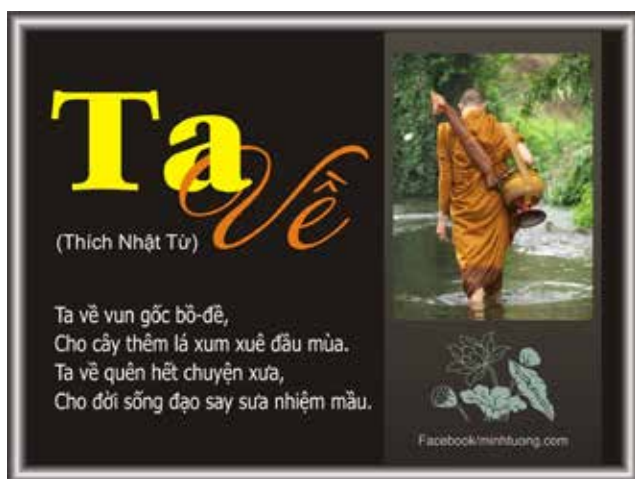
Về phương diện cải cách nghi thức tụng niệm thì thiền sư Nhất Hạnh là người đi tiên phong. Vào năm 1994 ấn bản kinh điển **“Làng Mai đại toàn”** ra đời. Nghi thức **“Làng Mai đại toàn”** ấn bản năm 2000 hoàn chỉnh hơn. Các thời khóa được chia thành hai buổi sáng và chiều, trung bình mỗi buổi, hành giả đọc tụng từ một đến ba bài kinh; tổng số các bài kinh được đọc tụng trong một tuần lễ khoảng 25 bài. Như thế, ít nhất người đọc

tụng không bị nhàm chán về tâm lý, bởi bất kỳ cái gì bị lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ dẫn tới việc đọc bằng thói quen, mà thói quen thì ít để cho lý trí dẫn dắt. Chưa đọc, người ta đã có cảm giác hiểu rồi. Thiền sư Nhất Hạnh đã hiểu rõ điều đó nên ngài giới thiệu khoảng 25 bài kinh trong nghi thức thuần Việt của ngài.

Cùng thời điểm này, tôi xuất bản cuốn **“Kinh tụng hàng ngày”** gồm 49 bài kinh của hai truyền thống Nam tông và Bắc tông, gồm 1000 trang. Năm 2011, tôi xuất bản cuốn **“Kinh Phật cho người mới bắt đầu”** với mười bài kinh căn bản, và năm 2013, tôi xuất bản quyển **“Kinh Phật cho người tại gia,”** tuyển tập 63 bài kinh, phân làm năm nhóm kinh, bao gồm các kinh về đạo đức, các kinh về gia đình, xã hội, các kinh về triết lý, các kinh về thiền chuyển hóa và các kinh về Tịnh độ, nhằm giúp cho người tại gia có sự lựa chọn giữa các thực phẩm tâm linh một cách phong phú, tự bổ sung cho mình các thực phẩm tâm linh mà mình đang thiếu.

Điều bốn, các Phật tử cần phải ý thức rõ là không nên theo các chùa, các thầy một cách mù quáng. Phải dùng lý trí như đức Phật đã khích lệ trong bài kinh **“Mười cơ sở của đức tin chân chính”**. Các Phật tử không nên góp phần biến đạo Phật trở thành mê tín. Các Phật tử phải lấy chính tín làm nền tảng, không thờ thượng đế và thần linh trong nhà. Muốn thế thì phải học Phật pháp để không còn bị nỗi sợ hãi chi phối.

Các Phật tử phải siêng năng nghiên cứu Phật pháp và kinh điển, không nên quá bận tâm về phước báu. Có trí tuệ là có phước báu, có trí tuệ là thành tựu sự nghiệp, có trí tuệ là có hạnh phúc. Hãy đầu tư vào trí tuệ, thay vì tin vào sự ban phước, vào tính màu nhiệm, vào sự thiêng liêng vốn không có thật, ngoài nhân quả. Tất cả mọi thứ trong đời là quá trình của nhân quả, người mê tín thì giải thích đó là màu nhiệm, người có trí tuệ nói đó là tiến trình của nhân quả. Có làm có kết quả, có tu có an lạc, không có màu nhiệm ngoài nhân quả.



Đó là một số điều căn bản mà ta cần lưu tâm để cùng nỗ lực và cam kết tạo ra một đạo Phật theo phong cách Việt Nam sớm được thành công.

Câu hỏi 3: Thế nào là “đạo Phật nguyên chất” và thế nào là “đạo Phật pháp môn”?

Trả lời: Khái niệm “**Đạo Phật nguyên chất**” được tôi vay mượn từ thiền sư Nhất Hạnh trong tác phẩm cùng tên được xuất bản vài năm trở lại đây. Dùng khái niệm này chúng tôi muốn mô tả về một hình thái đạo Phật do chính đức Phật Thích Ca truyền bá và nó tồn tại đến 300 năm sau khi đức Phật qua đời. Trong văn học của Phật giáo thế giới, người ta gọi là Phật giáo giai đoạn đầu hay là Phật giáo sớm (*Early Buddhism*), ở Việt Nam thường gọi là Phật giáo nguyên thủy, mà đúng ra phải là Phật giáo Thượng tọa bộ (*Theravada Buddhism*). Phật giáo nguyên thủy là một khái niệm gây ra các tranh cãi và mâu thuẫn hệ phái. “**Nguyên chất**” ở đây chỉ cho những lời dạy của đức Phật, chưa có sự chỉnh sửa của các nhà biên tập kinh điển. Đạo Phật nguyên chất lấy Tứ diệu đế làm pháp môn duy nhất, cách thức tu tập được thể hiện qua bát chính đạo với ba phương diện: đạo đức, thiền định, trí tuệ.

Cốt lõi của đạo Phật nguyên chất là xây dựng một thế giới an lạc và hạnh phúc bây giờ và tại đây, chứ không đưa ra những hứa hẹn cho con người sau cái chết. Đạo Phật nguyên chất xây dựng một hình thái đạo Phật cho hai đối tượng: Tại gia và xuất gia. Ai muốn giác ngộ, trở thành thánh nhân thì phải chọn con đường xuất gia, tu chuyển hóa tham ái và tính dục, những người còn lại là người tại gia, không bận tâm đến con đường giải thoát, vì có muốn cũng không được. Người tại gia sống đời sống đạo đức, tôn trọng luật pháp, không đắm nhiễm phước báu có được, trở thành những người giàu có, biết chia sẻ với những mảnh đời bất hạnh và họ là cánh tay nối dài của mình triết Phật trong đời sống. Những ai không thỏa mãn với hạnh phúc thế tục thì có thể chọn con đường xuất gia.

Ngoài bát chính đạo, sự thực tập của đạo Phật nguyên chất còn liên hệ đến 37 phẩm trợ đạo mà nội dung của nó đều xoay quanh bát chính đạo, ở phương diện này hay phương diện khác. Yếu tố



đa văn và trí tuệ được lặp lại vài lần. Điều này cho thấy đức Phật rất đề cao vai trò của trí tuệ trong việc chuyển hóa khổ đau.

“**Đạo Phật pháp môn**” là khái niệm chúng tôi sử dụng để chỉ “**đạo Phật tổ sư**” do Trung Quốc khởi xướng, lấy những vị khai sáng tông phái làm hệ quy chiếu chân lý. Đạo Phật tổ sư và đạo Phật pháp môn dựa vào một (vài) bài kinh, tối đa là ba bài kinh làm nền tảng giới thiệu đạo Phật. Cách làm đạo này mang tính phiến diện. Những bài kinh khác thì các hành giả theo các pháp môn này được kích lệ không nên đọc.

Trong đạo Phật tổ sư hay đạo Phật pháp môn, phương pháp chính của đức Phật không được giới thiệu đến. Ý chủ quan của các vị tổ sư sáng lập ra pháp môn đã được mọi người nâng lên thành chân lý. Chẳng hạn Pháp Hoa tông thì lấy Kinh Pháp Hoa làm nền tảng, nhưng nội dung của Kinh Pháp Hoa quá cao siêu, không phù hợp với Phật tử sơ cơ. Tại các trường đại học trên thế giới, Kinh Pháp Hoa được giảng dạy cho sinh viên thạc sĩ năm thứ hai. Ở Mỹ và Nhật, Kinh Pháp Hoa được dạy ở cấp tiến sĩ năm thứ nhất. Trong khi đó, tại Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam và Nam Bắc Triều, Kinh Pháp Hoa được sử dụng đọc tụng như kinh điển vỡ lòng cho người mới bắt đầu. Thực tế, Phật tử sơ cơ chưa đủ kiến thức để hiểu Kinh Pháp Hoa. Hiểu không nổi thì mê tín kinh điển, họ chỉ chú trọng vào bảy ngàn hai trăm công đức mà Kinh Pháp Hoa mô tả. Thế là từ một bài kinh triết lý, Kinh Pháp Hoa trở thành một bài kinh tín ngưỡng cho người tín ngưỡng.



Cực đoan hơn, nhiều người đọc một chữ Kinh thì lay một lay, tức là tín ngưỡng hóa kinh điển, thay vì ứng dụng trí tuệ của kinh điển để giải quyết các vấn nạn khổ đau. Như vậy, các vị tổ sư sáng lập tông phái và pháp môn thích cái gì thì chỉ truyền đạt và giới thiệu cái đó. Do đó, người theo đạo Phật pháp môn sẽ không hiểu được đạo Phật một cách toàn diện, mà lẽ ra, cần phải như thế.

Vì vậy, muốn trở về với đức Phật gốc và đạo Phật gốc, chúng ta cần thấy rõ rằng đạo Phật nguyên chất vốn vượt lên trên rất cao so với đạo Phật tổ sư và đạo Phật pháp môn. Nếu không nhìn ra vấn đề này, ta sẽ không mạnh dạn làm, hoặc khi làm chỉ cần bị phê bình, chỉ trích, chúng ta sẽ bỏ cuộc giữa chừng. Không ít người lý luận rằng, mấy chục thế kỷ đã trôi qua, bao nhiêu vị Bồ-tát, bao nhiêu vị A-la-hán, bao nhiêu tổ sư chấp nhận đạo Phật tổ sư, đạo Phật pháp môn, tại sao bây giờ chúng ta phải đặt lại vấn đề. Ông/ bà đặt vấn đề đó có bằng các vị tổ sư, các vị cao tăng, A-la-hán, Bồ-tát không? Đó là cách lý luận theo kiểu **“cả vú lấp miệng em”**. Ta có thể vận dụng cùng phương thức đó để lý luận như sau: Các vị tổ sư, A-la-hán, Bồ-tát có bằng với đức Phật không? Câu trả lời là không. Như vậy, tại sao chúng ta không theo Phật mà phải theo tổ Trung Quốc?

Sau khi nhận diện sự khác biệt giữa đạo Phật nguyên chất và đạo Phật tổ sư, công việc làm đạo của chúng ta là **“không phải tôn vinh mình mà là tôn vinh Phật; không phải ca ngợi kiến thức của mình, cách làm đạo của mình, mà thông qua đó để ca ngợi chính pháp.”** Chúng ta không phải là người giỏi, mà vì chính pháp của đức Phật quá siêu việt, cho nên chỉ cần làm đúng 50% thôi,

chúng ta đã trở nên vĩ đại rồi. Huống hồ, chúng ta tiếp cận và sử dụng càng nhiều những lời dạy nguyên chất của đức Phật.

Không ai có thể phủ nhận một điều rằng càng xa thời của đức Phật thì càng có thể xảy ra sự biến tập, sự lý giải khác với những gì mà đức Phật chủ trương. Ngày nay chúng ta có lợi thế là được sống trong thời kỳ kỹ thuật số trở thành một công cụ mới, một loại phước báu mới. Trước đây, để có được một quyển kinh là rất khó. Kinh viết trên lá bói, khắc trên đá, kinh bản đồng, kinh bản gỗ, kinh bản giấy... tốn rất nhiều tiền, nhiều công sức, vì thế, việc truyền bá kinh cho quảng đại đấng số là rất nan giải. Bây giờ, chúng ta có kinh điển dạng internet, kinh điển dạng sách nói... Chùa Giác Ngộ đi tiên phong trong lĩnh vực âm thanh hóa Kinh điển. Từ năm 2004 chùa Giác Ngộ đã truyền bá kinh điển sách nói miễn phí, do các giọng đọc tiêu chuẩn của các phát thanh viên đài truyền hình, đài truyền thanh TP. Hồ Chí Minh thực hiện.

Trong tương lai, theo dự đoán của chúng tôi, kinh sách dạng giấy sẽ mất dần chỗ đứng. Tới một lúc nào đó, kinh sách in sẽ ngưng xuất bản, thay vào đó là kinh sách dạng E-book, audio-book. Chỉ cần có một Ipad hoặc Iphone, chúng ta có thể trữ cả một thư viện Kinh, dễ dàng mang theo người, đọc bất cứ lúc nào mà không tốn tiền bao nhiêu. Có lẽ chừng bảy chục năm sau, vai trò của E-book sẽ mờ nhạt dần và thay vào đó là sách vở và kinh điển nói dạng âm thanh, rất tiện. Với kinh sách nói, chúng ta có thể vừa nghe vừa làm các việc khác. Đó là khuynh hướng phát triển chung của thế giới mà chúng ta không thể cưỡng lại được, không thể đi ngược được.

Đạo Phật Đại thừa dạy chúng ta sử dụng trí tuệ phương tiện, tận dụng các công cụ mới, các phương tiện mới nhằm giới thiệu Phật pháp. Nếu không làm mới cách làm đạo, chúng ta sẽ bị bỏ lại sau lưng bởi các tôn giáo khác. Nếu biết khéo léo sử dụng các phương tiện hiện đại để giới thiệu đạo Phật nguyên chất, chúng tôi tin rằng trong thời gian 10 năm, 20 năm, sự mê tín dị đoan của quần chúng Phật tử sẽ giảm dần. Không có tăng sĩ nào có thể đi thuyết pháp khắp mọi nơi vì sức

khỏe và thời gian không cho phép. Nếu sử dụng các phương tiện hiện đại để truyền bá Phật pháp thì đồng nghĩa với việc tạo ra các giảng sư di động, các giảng đường di động cho quần chúng ở mọi lúc, mọi nơi.

Chùa Giác Ngộ có bốn trang websites. Trang www.daophatngaynay.com giới thiệu Đạo Phật dưới hình thức học thuật. Trang www.chuagiaco.com giới thiệu kinh sách Phật giáo, sách nói Phật giáo, âm nhạc Phật giáo và mấy ngàn bài giảng Phật pháp. Trang www.phatam.com giới thiệu âm nhạc, phim ảnh, sách nói, và trên hai chục ngàn video pháp thoại của gần một trăm giảng sư trong nước và nước ngoài để quần chúng Phật tử dễ dàng lựa chọn. Trang www.banhoangphap.com tuyển tập khoảng 1000 bài giảng của các giảng sư của khóa tu một ngày an lạc. Đây chính là nguồn tham khảo tốt cho các Phật tử sống tại những nơi không có Tăng bảo, hoặc ở nơi thiếu giảng sư.

Điều chúng tôi mơ ước là khi hình thái đạo Phật nguyên chất được phát triển mạnh thì ở tất cả ngôi chùa các vị trụ trì đều phải giảng kinh thuyết pháp tối thiểu một tuần một lần vào ngày chủ nhật. Chùa lớn, chùa vừa, chùa nhỏ đều phải tổ chức thuyết giảng cho quần chúng. Hiện nay, trên 70% các chùa không có thuyết giảng, nhiều tỉnh hội Phật giáo lớn chỉ có một hoặc hai giảng đường. Như thế, việc Phật tử bị mù chữ Phật pháp là điều dễ hiểu.

Nhiều tăng sĩ quá thờ ơ với hạnh phúc của Phật tử nên đã đánh mất trách nhiệm truyền bá lời Phật dạy cho họ một cách có hệ thống, giúp họ nương vào lời Phật, dạy sống hạnh phúc hơn, gia đình của họ an lạc và phát triển bền vững hơn. Để làm được việc này, sự góp mặt của tất cả chư tôn đức là một nhu cầu không thể thiếu.

Câu hỏi 4: Ngày nay phải nương vào đâu để tứ chúng đồng tu đều có kết quả, như Thọ Bát Quan Trai được hướng dẫn cho Phật tử? Kính xin Thượng Tọa triển khai thêm về pháp hành của người xuất gia ?

Trả lời: Câu hỏi gồm 2 vế liên hệ đến thực tập và ứng dụng lời Phật dạy trong đời sống cho người tại gia và xuất gia.

Về đầu của câu hỏi liên hệ đến bát quan trai giới. Chúng ta phải ghi nhận rằng bát quan trai giới là những giới pháp được đức Phật dạy cho những người đang tập sự xuất gia, do đó, không nên truyền và phổ biến cho các Phật tử không có nhu cầu này. Trung Quốc và Việt Nam đang thiên cực trong việc truyền giảng bát quan trai giới vào các tuần chủ nhật hoặc ít nhất nửa tháng một lần tại các chùa. Do không nắm rõ được nguồn gốc và đối tượng tu bát quan trai giới là ai, phương pháp làm đạo này đã khiến cho các quý ông mặc cảm với đức Phật và ngại không cho vợ của mình đi chùa.

Cốt lõi của bát quan trai giới là tập tu hạnh xuất gia trong một ngày, trong đó cái khó nhất là không quan hệ tình dục trong 24 giờ, không dùng trang sức phẩm làm đẹp, không sống một đời sống vương giả, vì vốn những thứ này thúc đẩy sự đòi hỏi tính dục. Các bà, các cô tham dự bát quan trai giới một thời gian, một số ngộ nhận, về nhà... **“cắm vận”** chồng.

Trung Quốc đã cường điệu rằng tu một ngày bát quan trai giới sẽ thoát khỏi các cảnh giới địa ngục, ngã quỷ, súc sinh và đạt được nhiều kết quả cao quý trong một kiếp người. Thực ra phải tu tập chuyển hóa thường xuyên mới đạt được kết quả đó, chứ không phải một ngày một đêm.



Điều này dẫn tới việc nhiều Phật tử nữ “*mê*” sự thực tập này, vô tình cấm vận chồng, dẫn đến tình trạng sút mẻ hạnh phúc vợ chồng, từ đó, kéo theo tình trạng các quý ông không tán đồng việc vợ, con gái, chị, mẹ... mình đi chùa, vì sợ bị rơi vào thiên cực vừa nêu.

Thực chất, bát quan trai giới là cơ hội tìm người có năng khiếu xuất gia trở thành xuất gia thật. Thời đức Phật có xuất gia đoàn kỳ. Trung Quốc đã áp dụng xuất gia đoàn kỳ vào ba tháng an cư, hoặc thời điểm thích hợp trong năm, để những Phật tử thuần thành sau thời gian xuất gia thử, nếu thấy thích hợp, phát nguyện đi tu luôn.

Các nước theo truyền thống Nam tông như Thái Lan, Campuchia, Lào biến xuất gia đoàn kỳ trở thành cơ hội báo hiếu và xây dựng nhân cách, để xã hội dễ dàng chấp nhận và tôn trọng về sau.

Năm 2007, khi HT. Thích Trí Quảng chủ xướng khóa tu tại Chùa Phổ Quang, thì chúng tôi đã đề xuất với Hòa thượng đặt tên khóa tu là “*Một ngày an lạc*” chứ không phải là tu bát quan trai giới. Một ngày an lạc thì ai cũng có thể học được. Là Phật tử hay chưa phải là Phật tử, người thọ giới hay chưa thọ giới đều có giá trị giống như nhau. Khóa tu an lạc thường là một ngày, buổi sáng nghe hai vị giảng sư thuyết giảng, một vị giảng sư lão thành, một vị giảng sư trẻ cùng khai thác một vấn đề từ góc độ và cấp độ khác nhau. Sau đó là thời kinh, ăn cơm trong chính niệm. Đầu giờ chiều có thời vấn đáp Phật pháp, đào sâu vào chuyên đề mà mình được nghe buổi sáng, dưới hình thức các câu hỏi, với sự tham gia của ba cho tới sáu giảng sư cho một buổi hội luận. Sau đó là một thời kinh. Một ngày tu như thế chú trọng vào việc dùng trí tuệ giải quyết các vấn đề nghi vấn và đào sâu vào việc thực tập.

Ngày nay, một số tỉnh thành đã bắt đầu nhân rộng mô hình khóa tu “*Một ngày an lạc*” và không đặt nặng về việc thọ giới. Giới chính trị, giới thương gia rất ngại tiếp nhận năm điều đạo đức của Phật, vì trong đó có hai điều, người tại gia khó giữ: đối với người nam là giới không ngoại tình và giới không uống rượu, đối với người nữ là giới không ngoại tình và giới không nói dối. Chúng ta nên

giới thiệu một đạo Phật minh triết. Đừng quá đặt nặng về đạo Phật giới đức vì người ta sẽ ngại, không dám đến đạo Phật. Chỉ trong những thời điểm thích hợp, chẳng hạn như khóa an cư, ta có thể mở bát quan trai, một ngày, hai ngày, ba ngày, hay một tuần để tìm những người có hạt giống tu trở thành người tu. Không nên sử dụng sai đối tượng và không nên lạm dụng khóa tu bát quan trai giới cho những người không có ý định xuất gia.

Bây giờ, xin nói về pháp hành của người xuất gia. Vào thời đức Phật, bát chính đạo là trọng tâm nhất. Chính kiến và chính tư duy giúp ta có tâm nhìn đúng để đi đến pháp môn đúng, nhờ đó ta dễ dàng đạt được chính niệm, chính định trong quá trình tu tập thiền. Chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tấn là những yếu tố đạo đức, giúp cho chính niệm đạt được như ý. Thực tập chuyển hóa trong các kinh, thực ra là thực tập tứ niệm xứ. Cốt lõi của tứ niệm xứ là xoay quanh việc làm chủ thân và tâm. Quán thân để ta biết thân là vô thường, bất tịnh nên ta không tôn vinh thân như thượng đế, theo kiểu chủ nghĩa vật dụng và hưởng thụ của phương Tây. Ta cũng không xem thân là nguồn gốc tội lỗi như chủ nghĩa khổ hạnh cực đoan của Ấn Độ giáo và Khổng giáo của Trung Quốc.

Khổ đau bám vào thân và tâm. Quán vô ngã trên thân thì các đau nhứt trên thân được loại trừ. Cảm xúc dễ làm chúng ta bị chìm đắm nhất, cho nên phải thực tập làm chủ cảm xúc. Cần thấy rõ được tính nhị nguyên của tâm như tâm thiện, tâm ác, tâm chân, tâm vọng, tâm tốt, tâm xấu, tâm phàm, tâm thánh... để loại trừ các hạt giống tiêu cực, thay thế chúng bằng các hạt giống tích cực trong kho tàng tâm. Tu thật ra là chuyển hóa như vừa nêu. Dựa vào tiêu chí này thì công thức tu của ngài Thần Tú là “*chuẩn*” so với đức Phật hơn là công thức của ngài Huệ Năng. Pháp tu của ngài Huệ Năng đại diện cho quan điểm của Trung Quốc. Pháp tu của ngài Thần Tú đại diện cho quan điểm của đức Phật gốc.

Các ý niệm trong tâm thường liên hệ đến quá khứ và tương lai. Đức Phật dạy chúng ta cắt đứt ký ức quá khứ, cắt đứt vọng tưởng tương lai để

có chính niệm, bây giờ và tại đây. Cốt lõi của phương pháp thiền minh sát tuệ là giúp các hành giả đạt được sự làm chủ các giác quan trong các tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi; nói, nín; động, tĩnh; thức, ngủ... Cốt lõi tu chỉ đơn giản như vậy. Làm được chừng đó thôi, chúng ta đã đang đi trên con đường hướng tới thánh và đạt được thánh quả. Cái tu của người xuất gia là thế. Người tại gia đừng nên ngộ nhận và bận tâm tới việc giải thoát như các pháp môn của Trung Quốc khởi xướng.

Trung Quốc đưa ra quá nhiều khẩu hiệu mang tính khích lệ nhiều hơn là mô tả chân lý. Chẳng hạn Thiền tông tuyên bố **“ngồi thiền thành Phật”**, Mật tông tuyên bố **“trì chú thành Phật”** và Tịnh độ tông tuyên bố **“niệm Phật thành Phật”**. Còn trong giáo hóa kẻ tội lỗi thì Trung Quốc có những câu nói cường điệu như: **“buông dao đồ tể, lập tức thành Phật.”**

Khoảng tám tỷ năm nữa trong tương lai đức Phật Di Lặc mới ra đời. Trong chừng ấy tám tỷ năm, không có đức Phật thứ hai, ngoài đức Phật Thích Ca, trên cùng một hành tinh. Nói theo Phật giáo Trung Quốc thì bây giờ Trung Quốc đã có vài trăm, vài ngàn vị Phật do **“kiến tánh”**, tương tự, trong Tịnh độ tông nhiều vị thành Phật do niệm Phật, và trong Mật tông cũng có nhiều vị thành Phật, do trì thần chú. Thực tế trong một hiện kiếp chỉ có một đức Phật. Nói cách khác, nói phương tiện chỉ mang tính khích lệ, chứ không mô tả chân lý.

Theo kinh Trung Bộ, ngoài bát chính đạo không có thánh nhân, ngoài bát chính đạo không có chính đạo, ngoài bát chính đạo không có giải thoát, ngoài bát chính đạo không có chứng đắc đích thực. Chúng ta không cần phải đi Ấn Độ, Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Tây Tạng, Trung Quốc để học đạo, vì cốt lõi của Phật pháp là tứ diệu đế, gọn lại là bát chính đạo; đi đâu cũng chỉ có chừng đó thôi. Có chăng là sự khác nhau trong cách diễn đạt ngôn ngữ của các vị tăng sĩ ở nơi này, nơi kia mà thôi.

Nhờ thực tập và sống theo bát chính đạo mà người tại gia có thể trở thành chân nhân, vì họ tu tập không phải với mục đích giải thoát, và người



xuất gia trở thành thánh nhân là vì muốn giải thoát nhờ chính niệm và chính định. Giải thoát là điều người tại gia không làm được, vì còn tham ái (*dục ái, hữu ái và vô hữu ái*).

Chính định gồm có bốn cấp độ: Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Cốt lõi của sơ thiền là chuyên hóa tính dục (*ly dục sinh hỷ lạc*). Không có người tại gia nào đang sống với tình yêu và tính dục có thể đạt được sơ thiền. Do đó, người tại gia không giác ngộ được, không giải thoát được. Ngoại trừ, những người tại gia độc thân, quyết tâm tu giống như các tu sĩ, đúng phương pháp Phật dạy thì có khả năng chứng đắc được sơ thiền, để từ đó đạt được tứ thiền, trên nền tảng này, chứng được Tam minh, trở thành A-la-hán.

Theo kinh A-di-đà, năm tiêu chí vãng sinh Tây phương là có: (i) căn lành lớn, (ii) công đức lớn, (iii) nhân duyên tốt lớn, (iv) quán pháp âm lớn, (v) nhất tâm bất loạn. Căn lành lớn được hiểu là hết tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ và điều này Phật tử tại gia làm không được. Nhưng người Trung Quốc cứ hô hào: giác ngộ, giải thoát, vãng sinh Tây phương trong khi còn nghiệp phàm. Tu tập giải thoát đâu dễ thế. Kinh A-di-đà nói rất rõ Cực lạc Tây phương là nơi **“chư thượng thiện nhân câu hội nhất xứ”**, tức là nơi hội tụ của các bậc thượng thiện. Bậc thượng thiện có nghĩa là từ sơ quả A-la-hán trở lên hoặc bất thoái chuyển về đạo đức và tuệ giác. Bất thoái chuyển là tam quả A-la-hán trở lên, ở đó, không có người phàm.

Tịnh độ tông trong kinh A-di-đà khác hoàn toàn với Tịnh độ tông được Trung Quốc truyền bá. Tịnh độ tông do Trung Quốc truyền bá dựa vào **“tín, hạnh, nguyện”** vốn không do đức Phật dạy trong các Kinh về Tịnh độ. Không thể tìm ra tín, hạnh, nguyện trong kinh A-di-đà. Nếu theo Tịnh độ tông thì hãy dựa vào kinh A-di-đà làm chuẩn. Khi đạt được năm tiêu chí của kinh A-di-đà nêu ra thì chúng tôi tin chắc rằng lúc đó không ai còn muốn sinh Tây phương Cực lạc làm gì nữa. Lúc đó, người đạt năm tiêu chí vãng sinh đã trở thành thánh, nên đối với họ, ở đâu cũng là cực lạc và niết-bàn. Cốt lõi triết lý của kinh A-di-đà nằm ở chỗ này, chứ không phải sinh Tây phương.

Điều đó cũng giống như Hoa Kỳ yêu cầu các ứng cử viên muốn trở thành công dân của nước này phải có 500,000 Mỹ kim trong tài khoản không sử dụng đến và có công ty làm việc ổn định tại Hoa Kỳ. Nếu ở Việt Nam, người nào có được 500,000 Mỹ kim, chỉ cần gửi tiết kiệm ngân hàng mỗi tháng đã được khoảng 50 triệu đồng Việt Nam rồi, cần gì phải qua Mỹ để thành người mà trong 12 con giáp, tuổi nào cũng là **“tuổi con trâu”**!

Do đó, cốt lõi tu của người xuất gia, xét cho cùng, chỉ là giới, định và tuệ. Các pháp môn của Trung Quốc không phản ánh được đầy đủ ba phương diện này. Luật tông nhấn mạnh về giới luật. Niết-bàn tông, Hoa nghiêm tông, Pháp hoa tông, Tam luận tông, Câu-xá tông... nhấn mạnh về tuệ. Thiền tông nhấn mạnh về định. Từ kinh điển Pali, A-hàm cho đến Đại thừa, thiền công án và thoại đầu là do Trung Quốc sáng tạo ra, rất xa lạ với thiền của đạo Phật gốc. Từ lâu, chúng ta không mạnh dạn nói việc này vì cả nể Trung Quốc, và nhất là sợ động đến các vị tổ sư. Nếu xét về góc độ truyền thống thì thiền tông Trung Quốc là thiền không chính thống, bởi đức Phật không dạy loại thiền này trong Kinh điển.

Pháp hành của người tại gia thấp hơn rất nhiều so với pháp hành của người xuất gia. Pháp hành tại gia giúp con người trở thành chân nhân, sống hạnh phúc và biết chia sẻ phước báu. Pháp hành xuất gia là tu tập giới-định-tuệ, giúp hành giả trở thành thánh ngay trong đời sống hiện tại này. Hai con đường tại gia và xuất gia hoàn toàn khác

nhau. Mười pháp môn của Trung Quốc không pháp môn nào phân biệt giữa pháp hành giữa tại gia và xuất gia. Người tại gia và xuất gia tu cùng một kiểu, đọc cùng một nghi thức, thực tập chung một con đường và cho rằng cả hai đều được giải thoát như nhau. Như vậy là không đúng.

Việc ứng dụng sai lời Phật dạy và không phân biệt các thực phẩm tâm linh dành cho hai đối tượng tại gia và xuất gia đã làm cho Phật giáo Trung Quốc, thông qua đạo Phật pháp môn, dẫn đến việc người ta phải **“nhón chân”** và **“vớ tay”** mãi mà không đạt được kết quả tu chứng. Đây chính là sự **“cầu bất đắc khổ”** mà đức Phật nói trong kinh Chuyển Pháp luân. Người tại gia không thể giải thoát được mà yêu cầu họ, khích lệ họ cần giác ngộ, cần giải thoát. Cho nên nhiều tu sĩ, Phật tử tu theo phong cách này một thời gian thì tự nhiên muốn rũ bỏ mọi trách nhiệm gia đình và xã hội, họ tưởng mình đã được tiến bộ. Thực ra đó là sự thiếu tinh tấn, là mất kiên trì, trái với đức Phật dạy.

Phật tử tại gia tiêu biểu thời đức Phật có mười cư sĩ nam, trong đó điển hình nhất là Cấp Cô Độc và mười cư sĩ nữ, trong đó điển hình nhất là Visakha. Hai ông bà này là các đại gia, vẫn tiếp tục làm giàu cho đến cuối đời và đồng thời họ dần thân làm Phật sự và thiện sự. Nhờ tu đúng lời Phật dạy, họ phụng sự xã hội năng động hơn, chứ không phải tu rụt, tu rì theo kiểu ngày mai sẽ chết. Nhiều người tu cực đoan chỉ cần biết gõ mõ, tụng kinh là hết, nhấn mạnh đến các khóa lễ tín ngưỡng. Hướng làm đạo theo phong cách của đức Phật bị mất dần trong đạo Phật tổ sư. Đó là sự khác biệt giữa pháp hành của người tại gia và xuất gia.

Câu hỏi 5: Hiện tại pháp môn niệm Phật đang rất phổ biến tại Việt Nam cũng như Trung Quốc và Đài Loan. Thượng tọa cũng đã giải thích, để được về Tây phương thì phải loại trừ tham, sân, si, còn đối với một người xuất gia muốn đạt được đến sự giải thoát chắc chắn phải tu tập giới-định-tuệ. Kinh A-di-đà có nói đến cảnh giới Tây phương cực lạc. Con muốn hỏi: Đức

Phật A-di-đà có hay không, và khi niệm danh hiệu Đức Phật A-di-đà thì có được sanh về thế giới Tây phương hay không?

Trả lời: Đề thảo luận vấn đề này chúng ta nên phân biệt hai khái niệm ***“Đức Phật lịch sử”*** và ***“Đức Phật tôn giáo”***.

“Đức Phật lịch sử” là khái niệm chỉ đức Phật Thích Ca, một con người thật, từ các việc tu tập thật cho nên đã biến thân phàm của mình trở thành bậc tuệ giác đầu tiên trong lịch sử tư tưởng của nhân loại ở tuổi 35 và qua đời ở tuổi 80. Đức Phật lịch sử cũng giống như bao nhiêu con người bình thường khác, cũng từng sai lầm trong quá trình học đạo, suýt chết vì sáu năm tu khổ hạnh, cho tới khi phát hiện ra con đường trung đạo là bát chính đạo, trở thành bậc giác ngộ đầu tiên trong lịch sử nhân loại. Lấy hành tinh mà chúng ta đang sống làm hệ quy chiếu, chỉ có một đức Phật lịch sử duy nhất là đức Phật Thích Ca. Không có đức Phật thứ hai.

Khái niệm ***“Đức Phật tôn giáo”*** phát triển trong giai đoạn Phật giáo Đại thừa phát triển, sớm nhất là thế kỷ thứ nhất trước Tây lịch, đỉnh cao nhất của nó là thế kỷ thứ nhất Tây lịch. Đại thừa có hai trường phái: Đại thừa Ấn Độ gồm có tông Du Già truyền bá về Duy thức học và tông Trung quán, truyền bá về trí tuệ phá chấp, và trường phái Đại thừa Trung Quốc lập ra mười tông phái Phật giáo Trung Quốc, mà hiện nay ngự trị và ảnh hưởng các nước theo Đại thừa.

Đại thừa Trung Quốc không phải là Đại thừa gốc của Ấn Độ, vì Đại thừa Trung Quốc đề cao ***“Đức Phật tôn giáo”***. Ngay cả đức Phật Thích Ca lịch sử họ cũng tô vẽ lên một hình ảnh đức Phật tôn giáo đang đóng kịch (thị hiện). Phật giáo Trung Quốc đặt ra khái niệm ***“thị hiện”***, theo đó đức Phật đóng kịch với vai của vị thánh đã giác ngộ, xuống trời Đâu Suất làm Bồ-tát Hộ Minh, sau đó nhập thai vào thánh mẫu Maya, mấy tuổi đã biết ngồi thiền, 19 tuổi giả vờ làm đám cưới với công chúa Da-du-đà-la, sau đó đi tu, năm năm tìm đạo sai, sáu năm tu tập khổ hạnh sai, rồi giác ngộ ở tuổi 30. Theo thuyết này, toàn bộ giai đoạn từ mới sinh ra cho đến tuổi 30 của đức Phật là đóng

kịch, là giả vờ. Đó là quan niệm về đức Phật tôn giáo, hoàn toàn là một sản phẩm ý thức của Đại thừa Trung Quốc, không có trong đạo Phật Đại thừa tại Ấn Độ.

Từ đức Phật tôn giáo đó Trung Quốc mở rộng thêm số lượng các đức Phật như Tam Thiên Phật, Vạn Phật... Đây là điều do Phật giáo Trung Quốc đặt ra, không có trong Phật giáo Đại thừa ở Ấn Độ. Đức Phật A-di-đà là một trong các đức Phật tôn giáo, xuất phát từ Ấn Độ và được Trung Quốc đề cao. Kinh A-di-đà có gốc rễ từ tiếng Sanskrit tại Ấn Độ, điều đó không ai phủ định. Hình ảnh đức Phật A-di-đà trong kinh A-di-đà là một biểu tượng sâu sắc.

Tôi vừa phân tích trong câu hỏi trước đây, Tây phương Tịnh độ không quan trọng, do vậy, đức Phật A-di-đà có thật hay không cũng không quan trọng. Quan trọng là chúng ta phải hội tụ được: (i) căn lành lớn (tức thoát khỏi tham, sân, si), (ii) có công đức lớn (tức là nhập thế và làm các việc công đức), (iii) tạo nhân duyên tốt lớn (là mở đạo tràng cho mọi người cùng tu), (iv) quán pháp âm lớn (là lấy dữ liệu Ta-bà xây dựng Tịnh độ hiện tiền) và (v) nhất tâm bất loạn, tức cốt lõi của chính niệm và chính định trong bát chính đạo.

Nghĩa đen của chữ A-di-đà trong ngôn ngữ Sanskrit là trí tuệ không giới hạn (Vô lượng quang). Trung Quốc đặt thêm hai nội dung mới là Vô lượng công đức và Vô lượng thọ, tức là tuổi thọ không giới hạn, trái với quy luật sinh, già, bệnh, chết mà đức Phật đã công bố, đồng thời, cũng trái với quy luật thiên nhiên. Vô lượng thọ là điều không có thật. Phật giáo Trung Quốc thêm thắt thứ này thứ nọ để dẫn dụ quần chúng đi theo các tông phái Phật giáo của họ.

Trên thực tế, ***“bốn mươi tám lời nguyện”*** trong Tịnh độ tông của Trung Quốc không phải của đức Phật A-di-đà như đã bị ngộ nhận và truyền bá trong nhiều thế kỷ qua. Bốn tám lời nguyện thực chất là của thầy tỳ-kheo Pháp Tạng, khi còn là một phàm tăng, giống bao nhiêu các tu sĩ phàm khác. Khi còn là một người phàm, chúng ta được quyền phát nguyện.

Phát nguyện là một ứng dụng nhỏ của lòng từ bi. Phát nguyện là thể hiện sự quan tâm của chúng ta với chúng sinh khổ đau và với cuộc đời bất hạnh. Hồi hướng công đức cũng là một ứng dụng nhỏ của lòng từ bi, có nghĩa là **“ngoài nhìn về, quan tâm về, quan hoài đến”** nỗi khổ niềm đau của tha nhân. Phát nguyện dẫn đến hồi hướng công đức. Hồi hướng công đức dẫn đến phát nguyện. Phát nguyện và hồi hướng là cặp bài trùng, hỗ trợ lẫn nhau.

Ứng dụng của lòng từ bi theo đức Phật là tạo ra các hành động phụng sự cụ thể, như đức Phật đã yêu cầu sáu mươi vị A-la-hán đầu tiên: **“Này các tỳ kheo, mỗi người nên đi một đường, hai người không nên đi trùng hướng nhau để mang lại hạnh phúc, an lạc cho số đông, cho chư thiên và loài người.”** Đức Phật xác định tông chỉ của Ngài là phụng sự nhân sinh.

Do vì ngộ nhận bốn mươi tám lời nguyện là của đức Phật A-di-đà nên rất nhiều Phật tử, ngay cả các pháp sư Tịnh độ tông của Trung Quốc đã mê tín khi cho rằng chỉ cần niệm mười niệm danh hiệu đức Phật A-di-đà là được vãng sinh Tây phương Cực lạc. Điều này là không thể được, vì phi nhân quả. Nếu chỉ niệm Phật mười niệm mà sinh Tây phương Cực lạc được thì Đức Phật đã chẳng phải nhọc công 45 năm thuyết pháp với gần ba chục ngàn bài kinh để giúp con người thoát khỏi vô minh và khích lệ sự thực tập giới-định-tuệ để nâng cao đời sống tinh thần.

Phương tiện có khi là con dao hai lưỡi, mặt tích cực cũng nó mà tác dụng phụ cũng nó. Khi tu Tịnh độ tông, hành giả không nên dựa vào bốn mươi tám lời nguyện của thầy Pháp Tạng. Có lẽ dựa vào đây mà Trung Quốc đặt ra pháp tu gồm ba yếu tố: tín, hạnh và nguyện, vốn rất xa lạ với tông chỉ vãng sinh Cực lạc trong kinh A-di-đà.

Chúng tôi kính đề nghị ai tu theo Tịnh độ tông thì nên dựa vào hai bài kinh căn bản: Thứ nhất là kinh A-di-đà, chú trọng năm tiêu chí vãng sinh Tây phương, như đã nêu trên, và thứ hai là Kinh niệm Phật Ba la mật, vì trong kinh này, ngoài chương nói về thần chú vốn được biên tập về sau, thì nội dung còn lại chứa đựng các triết học của đạo Phật Đại thừa. Không có triết học Đại thừa nào mà không có Kinh niệm Phật Ba la mật. Tu theo hai bài kinh này, người theo Tịnh độ sẽ không ăn những chiếc **“bánh vẽ”**, không đặt nặng vào sự cầu nguyện và phát nguyện; hành giả Tịnh độ trở thành những người phát triển trí tuệ, năng động, nhập thế để xây dựng Tịnh độ trong từng ngôi nhà và ở nơi làm việc. Đó một Tịnh độ nhân gian, khác với Tịnh độ Tây phương được Tịnh độ tông của Trung Quốc chủ xướng.

Trung Quốc có hai phương pháp Tịnh độ. Tịnh độ nhân gian được Hòa thượng Tịnh Vân khởi xướng qua ba phương diện: Xây dựng Tịnh độ qua giáo dục, xây dựng Tịnh độ qua văn hóa, xây dựng Tịnh độ qua từ thiện. Về giáo dục thì Hòa thượng có trường đại học Tây Lai ở Hoa Kỳ, ba trường đại học được Bộ Giáo dục thừa nhận ở Đài Loan, nhiều trường tiểu học và trung học cho giới chính trị và giới kinh doanh gửi con đến học. Hòa thượng có đài truyền hình Phật giáo, có tờ nhật báo Nhân gian phước báo, có nhiều tạp chí Phật giáo để phục vụ cho việc giáo dục Phật giáo. Về văn hóa, trong số gần ba trăm ngôi chùa ở năm châu lục, nhiều chùa có viện bảo tàng để giới thiệu về văn hóa Phật giáo, có thư viện lớn để giới thiệu về triết lý Phật giáo, có phòng thiền trà lớn để trải nghiệm thiền, có phòng thư pháp để trải nghiệm văn hóa chữ viết của Trung Quốc, có nhà hàng buffet chay để du khách có thể ở lại trong đó một ngày cho đến nhiều ngày và có



khách sạn chuẩn ba sao đến năm sao để dành cho những người sang trọng muốn ở lại tu tập tại Chùa lâu hơn.

Về phương diện nhập thế, hòa thượng Tịnh Vân là người phá kỷ lục. Về hoạt động từ thiện, hòa thượng cứu trợ các nạn nhân thiên tai, người già, người tàn tật, người khiếm thính, khiếm thị, trẻ mồ côi... Ba phương diện hoạt động này hoàn toàn phù hợp với tinh thần của kinh A-di-đà và kinh niệm Phật Ba la mật, và rất phù hợp với tông chỉ nhập thế của đức Phật Thích Ca.

Tịnh độ Tây phương phổ biến nhất hiện nay là do Hòa thượng Tịnh Không chủ trương. Tịnh độ tông đó có nhiều mê tín, đi theo một thiên cực. Nếu tiếp tục hưởng ứng và truyền bá Tịnh độ này thì Phật giáo Việt Nam sẽ đi vào con đường suy vong. Tịnh độ tông do HT. Tịnh Không chủ trương mỗi ngày phải lạy 500 lạy thì còn thời gian đâu để dành cho việc phụng sự người thân và xã hội? Suốt ngày chỉ biết niệm Phật, lạy Phật, sám hối... thì còn thời gian đâu để làm việc thiện và Phật sự! Cách tu cực đoan này làm cho những người tại gia trở thành những người thiên cực, bỏ bê công ăn việc làm, chỉ tu để mong sớm được vãng sinh Tây phương.

Năm 2012, có một lần HT. Tịnh Không bị hớ, vì chủ trương ngày 21/12/2012 là tận thế theo niềm tin mê tín của lịch cổ Maya. Điều này đã khiến cho nhiều người bỏ công ăn việc làm, ngồi ở nhà chờ chết tập thể với những người thân. Vì mặc cảm dân tộc, nhiều người Việt Nam cứ chuộng ngoại, chạy theo Tịnh độ tông cực đoan như vừa nêu, vô tình làm chết đạo Phật Việt Nam.

Trên thực tế, cũng khó trách HT. Tịnh Không được vì Hòa thượng không được học Phật pháp tại trường Phật học đến nơi đến chốn, mà chỉ học Phật pháp với cư sĩ Lý Bình Nam. Bản thân cư sĩ Lý Bình Nam cũng không học Phật pháp bài bản ở các trường lớp Phật học. Do đó, những giới hạn về tri thức Phật pháp ở HT. Tịnh Không là điều dễ hiểu và thông cảm được.

Truyền bá Tịnh độ tông Tây phương theo kiểu thiên cực nêu trên sẽ làm cho người ta mê chấp, vì sự hứa hẹn vãng sinh Tây phương thông qua hộ niệm vãng sinh với các thoại tướng vốn do Trung Quốc đặt ra, không do đức Phật dạy. Do lòng tham dẫn dắt mà rất nhiều người chạy theo Tịnh độ tông kiểu này, tu quá đơn giản, quá dễ. Thực tế, nếu không hội đủ năm tiêu chí như kinh A-di-đà đã nêu thì dù cho có được **“hộ chiếu Tây phương”** đi nữa, cũng bị **“từ chối Visa”** thôi, vì nghiệp quyết định cảnh giới tái sinh chứ không phải ước muốn của con người quyết định. Ta nên nhớ điều này.

Dù cho các vị Phật có phát nguyện thế nào đi nữa, trong độ sinh, các ngài không thể làm ngược lại với tứ diệu đế. Đó là lời đức Phật Thích Ca đã khẳng định. Phật quá khứ truyền bá Tứ diệu đế. Phật hiện tại, tức Phật Thích Ca truyền bá Tứ diệu đế. Phật tương lai, tức Phật Di Lặc cũng truyền bá Tứ diệu đế.

Về điều này, đức Phật đưa ra ẩn dụ về con đường đến tòa lâu đài. Giống như tòa lâu đài bị che giấu và ẩn khuất ở trong rừng sâu nhiều năm, Ngài may mắn tìm ra được con đường đi đến tòa lâu đài đó, mở được các cánh cửa, đi vào bên trong, nhìn thấy các báu vật. Trong ẩn dụ này, các báu vật được hiểu là tứ diệu đế. Đức Phật truyền bá lại báu vật đó bằng cách vẽ con đường (*tức các kinh điển*) và hiến tặng miễn phí cho chúng. Đức Phật cho rằng Ngài không phải là tác giả của chân lý. Đức Phật chỉ là người khám phá ra chân lý. Chân lý đã có sẵn. Đức Phật chỉ đường chân lý. Các đức Phật quá khứ và đức Phật tương lai cũng chỉ là người chỉ đường. Bất chính đạo là con đường. Công bố Bất chính đạo là truyền bá con đường giải phóng khổ đau.

Dù phát nguyện là một phần của tâm từ bi, ta không thể làm đạo trên nền tảng phát nguyện đơn thuần được. Nên nhớ rằng **“câu bất đắc khổ”** là một trong tám loại khổ thuộc về tinh thần. Do đó ta đừng bận tâm là Phật A-di-đà có thật hay không, Tây phương Tịnh độ có thật hay không. Triết lý của Tịnh độ tông nằm ở chỗ, khi đạt được công đức lớn, căn lành lớn, nhân duyên tốt lớn, quán pháp âm lớn và nhất tâm bất loạn thì



người đó đã trở thành thánh nhân trong hiện tại rồi. Thánh nhân có mặt ở chỗ nào thì cực lạc, niết bàn có mặt ở chỗ đó. Đó là chiều sâu của kinh A-di-đà. Sẽ là sai lầm nếu ta tu Tịnh độ theo cách “**yếm Ta-bà, hân Tịnh độ**,” do Trung Quốc chủ trương. “**Yếm Ta-bà**” là chán ghét Ta-bà, mà chán ghét thuộc về tâm sân. Đang khi, “**hân Tịnh độ**” là đam mê, thuộc về tâm tham. Xây dựng pháp môn trên tâm sân và tâm tham thì không thể có được chính niệm và chính định.

Giữa hai trường phái Tịnh độ tông nêu trên (*Tịnh độ nhân gian và Tịnh độ Tây phương*), tôi khích lệ Tịnh độ tông nhân gian theo mô hình của HT. Tịnh Vân, vốn rất chuẩn. Rất tiếc là mô hình Tịnh độ tông nhân gian đó ít được biết đến tại Việt Nam, bởi vì nó đi đúng đạo Phật gốc, đúng đạo Phật nguyên chất. Tịnh độ tông nhân gian khích lệ tinh thần tự lực, tự mình thấp đuốc lên mà đi. Con người dễ làm biếng, dễ ỷ lại, không muốn làm gì nhiều mà muốn có thành quả lớn. Đó là tâm lười cộng với tâm tham, bị chi phối bởi tâm vô minh. Người ta có thể chạy theo hình thức Tịnh độ tông Tây phương và kết cục là tự mình bị thiệt thòi và trở thành nạn nhân của cách tu không phù hợp với bát chính đạo.

Trong lúc làm đạo, các tăng sĩ nên tránh tình trạng mong có quần chúng nhiều, quần chúng sớm mà truyền bá một đạo Phật mê tín. Dụ dỗ người khác thì rất dễ nhưng rồi chúng ta không thể thoát khỏi luật nhân quả. Có quần chúng để làm gì nếu họ hiểu sai đạo Phật, làm sai những điều Phật dạy? An ủi những người khổ đau có nhiều cách. Lời dạy của đức Phật là triết lý sâu sắc. Không xem mình là nạn nhân là cách góp

phần kết thúc khổ đau. Không xem người khác là tác giả của khổ đau, ta sẽ không gây tạo thêm hận thù chồng chất. Để có các công bằng xã hội mà mình xứng đáng được hưởng, ta được quyền nhờ đến luật pháp, trong vài tình huống, chúng mình mình vô tội. Để làm công việc đó, chúng ta có thể nhờ đến luật sư nhưng đừng để tâm sân chi phối, dẫn dắt. Không nên tìm đến sự an ủi bằng những điều mang tính hứa hẹn quá nhiều, giá trị thật của hứa hẹn không cao.

Nói tóm lại, tu theo Tịnh độ tông phải dựa vào kinh A-di-đà và Kinh niệm Phật Ba la mật. Tịnh độ tông phương tiện thì hứa hẹn nhiều. Nên nhớ lời hứa hẹn không phải là hiện thực, đừng để cho lời hứa hẹn dẫn dắt chúng ta.

Trong quá trình làm đạo, chúng tôi kính mong chư tôn đức Tăng Ni đừng bận tâm và thiên nặng về lời phát nguyện đơn thuần. Hãy bận tâm đến chủ nghĩa hành động cụ thể. Thay vì lời cầu nguyện mơ hồ và thiếu thiết thực như “**cầu cho tất cả chúng sinh đều thành Phật**” thì mỗi người Phật tử hãy phát nguyện mỗi năm tôi phải độ được một vài người thân và bạn bè làm Phật tử. Làm như thế, trong một kiếp người sáu bảy chục năm, ta độ được tối thiểu sáu bảy chục người làm Phật tử. Vậy là tạo nhân duyên tốt lớn rồi và có được công đức lớn rồi. Nếu lúc nào cũng nói “**cầu cho chúng sinh**” thế này, thế kia mà chẳng làm gì hết, chỉ ngồi niệm và cầu nguyện đơn thuần thì không thể có kết quả được.

Trong kinh Trung bộ, đức Phật đưa ra ẩn dụ vắt sữa bò ở sừng, lưng, chân... của con bò cái, dù có ước nguyện chân thành cũng không thể có sữa bò được. Phải vắt sữa ở vú bò mới có sữa được. Ý đức Phật muốn nói rằng ước nguyện chỉ là một yếu tố tâm lý, giúp ta vững tin trên con đường mà chúng ta đang làm. Người mê tín nghĩ rằng do cầu nguyện, do phát nguyện mà tôi được cái này, cái khác.. là không đúng. Phải làm, phải có trí tuệ, có nỗ lực tinh tấn, có kiên trì không gián đoạn mới có kết quả. Cùng là một vấn đề, người hiểu đúng Phật giáo sẽ lý giải theo nhân quả, người “**lơ tơ mơ**” sẽ lý giải bằng màu nhiệm và ban phước.

Đạo Phật không phải là đạo mầu nhiệm, mà là đạo trí tuệ. Trong bát chính đạo không có cầu nguyện, không có trì chú. Đức Phật nói trong Kinh Trung bộ rằng ai sống với nghề trì chú là đang sống với tà hạnh và không thể đạt được đạo đức cao. Trong ba bộ Veda thời đức Phật, có một bộ chứa đựng mấy ngàn câu thần chú. Mấy trăm năm sau khi Đức Phật qua đời, các tu sĩ Ấn Độ vay mượn thần chú của Bà-la-môn giáo, giới thiệu vào đạo Phật. Qua đến Trung Quốc thì Trung Quốc sáng tác thêm bài kinh Thủ Lăng Nghiêm để mặc nhiên thừa nhận thần chú là lời Phật dạy. Đại đa số quần chúng chạy theo Tịnh độ tông và Mật tông vì họ được hứa hẹn, họ bị nghiện phước báu, nghiện Cực lạc, nghiện hạnh phúc mà không cần phải làm nhiều, tu tập nhiều. Tu bát chính đạo thì nghiêm túc và khó hơn. Vấn nạn nằm ở đó.

Đức Phật dạy chúng ta: ***“Hãy tự mình thấp xuống lên mà đi, hãy tự mình xây dựng hòn đảo cho chính mình, không nương tựa vào một ai khác, không lệ thuộc vào bất cứ cái gì khác, lấy chính pháp và đạo đức làm nơi nương tựa.”*** Chính pháp và đạo đức là thầy của chúng ta, chứ không phải thần chú và danh hiệu Phật.

Trong thời đức Phật, niệm Phật là niệm danh từ chung, khác với Trung Quốc niệm danh từ riêng. Niệm danh từ chung là niệm mười đức hiệu của đức Phật, gồm có Như Lai, Ứng Cúng, Chính Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Do vậy, mỗi khi niệm mười đức hiệu này, chúng ta phải nỗ lực đạt được các nhân cách Phật nêu trên. ***“Ứng cúng”*** là đáng cúng dường, muốn đáng cúng dường phải có giới hạnh thanh cao. Niệm Phật theo cách này là cách tu và học theo nhân cách Phật để đạt được các nhân cách vĩ đại đó.

Qua đến Trung Quốc, niệm Phật trở thành niệm danh từ riêng: ***“Nam Mô A-di-đà Phật”***. Về sau, người ta cường điệu hóa năng lực mầu nhiệm của đức Phật A-di-đà qua bốn mươi tám lời nguyện của thầy Pháp Tạng, vốn không phải của đức Phật A-di-đà. Phật giáo Tịnh độ tông của Trung Quốc mặc nhiên xem thầy Pháp Tạng là hóa thân

của Phật A-di-đà và truyền bá bốn mươi tám lời nguyện đó như là chân lý của đức Phật A-di-đà. Đó là ngộ nhận cần điều chỉnh.

Hai cách niệm Phật danh từ chung và danh từ riêng nêu trên hoàn toàn khác nhau. Niệm Phật danh từ chung là cách niệm để học các đức hiệu tốt đẹp để đạt được chính niệm. Niệm Phật danh từ riêng là để cầu phước báu vãng sinh Tây phương. Muốn đạt tới chính niệm thì phải loại trừ hết tất cả các ước nguyện.

Đang niệm Phật mà để cho ước nguyện, phát nguyện, hay hồi hướng công đức xen lẫn vào thì hành giả không còn chính niệm nữa, vì đang bị vọng niệm và tham chi phối. Khi niệm Phật đúng cách thì không cầu nguyện đang lúc niệm. Khi kết thúc thời niệm Phật rồi mới hồi hướng công đức. Lúc đó, hành giả đang thực tập từ bi, hướng tâm về người khác. Từ việc hướng tâm về tha nhân một cách tích cực, ta mới có các hành động phụng sự con người một cách cụ thể, như một hệ quả kéo theo sau.

Ngày nay, phần lớn chúng ta ít chú trọng đến hành động từ bi cụ thể, mà chỉ tập chung vào phát nguyện. Cuối cùng, tu theo cách này là ***“tu trên mây”***, tu thiếu hiện thực và tu thiếu nhập thế.

Cần xác nhận ở đây rằng tôi không tấn công cá nhân, không phê phán Tịnh độ tông, mà chỉ nói về các hình thái của Tịnh độ tông, phái nào gần với đạo Phật gốc và phái nào quá xa với đạo Phật gốc. Sự lựa chọn còn lại là của người đọc và nghe mà thôi. Đúng hay sai tùy mọi người phán xét. Chúng tôi không tư biện. Chúng tôi dựa vào kinh điển để đánh giá vấn đề, chứ không dựa vào thành kiến, định kiến cá nhân, thể hiện quan điểm với một trường phái hay con người nhất định nào đó. Mục đích duy nhất của chúng tôi là làm thế nào để truyền bá lời Phật dạy một cách chính xác, giúp quần chúng lắng nghe, rồi áp dụng lời Phật dạy vào đời sống hàng ngày, để đạt được an lạc, hạnh phúc, bây giờ và tại đây.

Đạo Phật Và Khả Năng Hội Nhập Vào Các Nền Văn Hóa

HT Thích Phước Tịnh

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,

Kính bạch Thầy Thiền Chủ Thiền Viện Tánh Không,

Kính bạch hiện tiền Chư Tôn Đức Tăng Ni,

Kính thưa quý vị khách quý,

Thừa lệnh chư tăng, chúng tôi xin được chia sẻ cùng quý vị đề tài **“Đạo Phật và Khả Năng Hội Nhập vào Các Nền Văn Hóa”**. Đây là một chủ đề rất rộng, nó đòi hỏi người trình bày phải có kiến thức rộng và sâu đối với các nền văn hoá, và nhất là khả năng am tường nội dung tư tưởng của đạo Phật. Bản thân chúng tôi lại rất khiêm tốn về hai lãnh vực này. Khả năng am tường về nội dung giáo điển của đức Phật hãy còn rất là nhỏ nhoi, và khả năng hiểu biết về các nền văn hóa thì lại càng khiêm tốn hơn. Tuy nhiên, vì đây là một sự đóng góp, nên chúng tôi cố gắng trình bày thiên kiến của mình với cái nhìn hạn hẹp.

Điều đầu tiên ai cũng công nhận rằng đạo Phật, ngoài tính tôn giáo, còn có nét văn hoá vô cùng lớn. Nếu đi vào chiều sâu của giáo lý đạo Phật, ta sẽ nhận ra tính văn hóa nhiều hơn tính tôn giáo; do vị vị giáo chủ khai sinh đạo Phật không hề hướng tăng sĩ và tín đồ vào một đáng thần linh, hay một vị thần sáng tạo. Nội dung giáo điển của Đức Thế Tôn cũng không hề có khuynh hướng mở ra một niềm tin cuồng tín đối với người khai sinh ra đạo Phật. Ngài không hướng dẫn đệ tử nhìn ra ngoài, mà duy nhất chỉ có hướng vào bên trong để khám phá nội tâm. Hơn thế nữa, đạo Phật đặt



nền tảng trên con người, chứ không phải trên các vị thần linh ở xa xôi. Cho nên, về khía cạnh này, ta thấy đạo Phật tính cực đóng góp cho nền văn hóa, và không hề mang tính tôn giáo nặng nề trong các sinh hoạt của mình.

Từ điều này chúng ta có hai cái nhìn về sinh hoạt đạo Phật: một là bản chất, hay nội dung của đạo Phật, hai là công trình truyền đạo và sự phát tán của đạo Phật.

Bản Chất/Nội Dung Đạo Phật

Bản chất đầu tiên của đạo Phật là tính phi tôn giáo. Đặc tính này được thể hiện rõ qua lời dạy của đức Thế Tôn: **“Ta chính là chủ nhân của ta. Ta là người nắm trong tay vận mệnh**

của ta. Không có đấng thần linh nào có quyền vo tròn, bóp méo đời sống ta.” Đức Phật chưa hề tuyên bố rằng ngài là một thần sáng tạo, một thần linh, hay một vị giáo chủ có đặc quyền sinh sát tín đồ. Ngài chỉ bảo rằng: **“Ta là vị thầy không hơn không kém”**. Thật vậy, ngài chỉ là người mở đường, còn chúng ta tự mình phải đi trên con đường đó, nếu muốn đạt đến chân lý, an lạc, giải thoát, hay Niết Bàn. Ta phải tự quay về, hướng tâm đến chân lý. Ta phải nâng tâm thức, cũng như đời sống của ta, để vươn tới chiều cao nhất định nào đó. Chân lý, không hạ thấp xuống để ngang tầm với ta. Cũng không phải vì ta thân cận, lễ bái, thờ phụng, van xin, mà ta được hiến tặng điều đó. Do vậy, bản chất của đạo Phật rất gần gũi với văn hoá, không hề là một tôn giáo.

Đức Thế Tôn còn dạy rằng: **“Người biết tôn trọng chân lý, không coi mình là chân lý”**. Lời dạy ấy hàm nghĩa rằng, chân lý thì phổ biến; nó không phải là đặc trưng, đặc quyền của một tôn giáo, hay một nhóm tăng sĩ nào. Nó có mặt trong tất cả tôn giáo, và cũng có mặt trong đời sống bình thường. Khi trình độ tâm thức người ta đạt đến một chiều kích nào đó, người ta tự nhiên đón nhận chân lý mà thôi. Đời sống chúng ta, cho đến hôm nay, bị thiên tai, dịch họa tàn phá, có khi còn ít hơn là nhân họa. Một trong những nỗi niềm khổ đau lớn nhất của con người trên hành tinh, là chúng ta cứ nghĩ rằng ý kiến của mình là tuyệt đối, tôn giáo mình là duy nhất. Thế nên Đức Thế Tôn cũng dạy rằng: **“Người biết tôn trọng chân lý, đừng cho rằng chân lý mình tôn thờ là một chân lý đặc quyền”**. Đây là lời tuyên bố sấm sét, hủy đi tính tôn trọng thần linh. Thế thì, bản chất của đạo Phật rất gần gũi với văn hoá, không hề là một tôn giáo.

Bản chất thứ hai của đạo Phật là con đường hướng nội đặc thù, không hề là con đường hướng ngoại. Về pháp môn hành trì, chưa có một vị giáo chủ nào tuyên bố rằng, điều anh cần tìm kiếm không phải ở bên ngoài, mà ở bên trong tự thân của anh. Ở bề cạn, niềm vui, hạnh phúc có mặt trong anh. Ở chiều sâu, năng lực vô sinh, bất diệt cũng có mặt nơi tự thân anh. Anh không cần phải đạt được cảnh giới nào xa xôi, hay sinh vào cảnh giới nào để được vô sinh bất

diệt, mà điều căn bản là anh phải hiểu được anh là ai, anh đang làm gì? Từ quá khứ cho đến hôm nay, đạo Phật có mặt vì con người, chứ không phải vì muốn mở rộng cho một thế lực cho mình. Điều này đã được thể hiện qua dòng chảy của đạo Phật. Thật vậy, đã có nhiều nhà nghiên cứu về Phật học bảo rằng chưa có một tôn giáo nào đẹp như đạo Phật, có sức truyền bá như đạo Phật. Đạo Phật lan truyền sang các quốc gia như nước thấm vào lòng đất một cách tự nhiên. Ta có thể nói nhờ đặc tính phi tôn giáo này mà đạo Phật có thể đến được với nhiều nền văn hóa khác biệt. Và điều này cũng nói lên được nét đẹp vô song của đạo Phật. Khi đạo Phật đến một vùng văn hoá nào thì nâng đỡ, làm cho vùng văn hoá ấy giàu hơn, nhiều sắc thái hơn, đẹp đẽ hơn, lành thiện hơn. Bước chân đạo Phật đi đến nơi nào cũng không hề hủy diệt, hay làm tổn thương vùng văn hóa ở nơi ấy.

Bản chất thứ ba, cũng là nét đẹp trong nội dung của đạo Phật; đó là tinh thần bất hại. Đó cũng là tinh thần tương kính, từ bi và đặc biệt là trí tuệ. Kỳ thật, tinh thần bất hại này có thể có mặt trong nhiều tôn giáo; nhưng có thể vì bản chất không vô ngã, con đường truyền đạo không phải vì người, mà vì muốn bảo vệ và bành trướng thế lực của tôn giáo mình, nên chất vị tha, bất hại bị yếu kém đi. Trong khi ấy, nhờ tinh thần vô ngã, vị tha, phi thần linh, phi tôn giáo, mà trong dòng chảy, đạo Phật không hề có một cuộc thánh chiến nào, không hề làm đổ một giọt máu của sinh linh nào trên con đường đạo Phật đi qua các quốc gia. Cũng vậy, không có một tăng sĩ hay cư sĩ nào hủy hoại nền văn hoá của bất cứ quốc gia nào. Đó là những nét đẹp vô cùng ý nghĩa của Phật giáo.

Công Trình Truyền Đạo và Phát Tán của Đạo Phật

Nếu nhìn vào dòng chảy Phật giáo, ta sẽ nhận ra rằng, con đường đạo Phật mở rộng và hội nhập vào các vùng văn hóa không hề lệch hướng với công trình hành đạo. Khi các vị sư Ấn Độ vượt sa mạc Gô Bi đến Trung Hoa, các ngài không tìm cách đưa nền văn hoá Ấn Độ vào Trung Hoa, mà các ngài trở thành những vị sư Trung Hoa. Đây là nét đặc thù đầu tiên của các tăng sĩ Ấn Độ

khi đặt chân đến đất nước này. Trong quá khứ, khi tăng đoàn được thành lập, các thầy sống đời du cư. Mỗi năm các thầy chỉ an trú ba tháng ở một tịnh xá nào đó để an cư, kiết hạ. Sau ba tháng an cư trong mùa mưa, các thầy lại tiếp tục đi du hành giáo hoá. Khi vào Trung Hoa, để thích hợp với nền văn minh nông nghiệp, các thầy đã chuyển đổi sinh hoạt du cư và định cư tại một trung tâm tu học.

Nét chuyển biến thứ hai cũng vô cùng dễ nhận diện là sự thay đổi kiến trúc của mái chùa. Tự viện, tháp miếu, tăng xá Ấn Độ thường có kiến trúc hình tròn, nóc nhọn. Thế nhưng, khi những tăng sĩ Ấn Độ đến Trung Hoa, các thầy đã khéo léo thay đổi hình thức để có thể dễ dàng hội nhập. Tháp miếu ở Trung Hoa đều có mái cong giống như cung điện của hoàng đế và các thầy cũng xây dựng mái chùa giống như vậy.

Nét chuyển biến thứ ba là chuyển từ hình thức khát thực sang tự túc, mở mang nông nghiệp. Các thầy mở những đạo tràng song song với những trang trại trồng trà, trồng lúa, và chuyển đổi đời sống tu sĩ Ấn Độ thành tu sĩ Trung Hoa.

Khi đạo Phật đi qua Nhật Bản, các vị sư Trung Hoa đã chuyển đổi hoàn toàn cách sinh hoạt để hội nhập với nếp sống của người dân Nhật. Các thầy chấp nhận Thần đạo đi vào đạo Phật, chấp nhận những sinh hoạt của người Nhật, và sử dụng những điều đó như phương tiện hành đạo. Tương tự như vậy, khi đạo Phật vào Tây Tạng thì sư Trung Hoa biến thành sư Tây Tạng. Và khi đạo Phật đến Việt Nam thì sư Trung Hoa sinh hoạt giống như các tăng sĩ Việt Nam.

Nhưng nếu chỉ quan tâm đến hình thức trong vấn đề truyền đạo, thì đạo Phật chưa đóng góp được gì cho nền văn hóa bản địa, nơi Phật giáo đặt chân đến. Trên thực tế, khi nhìn lại lịch sử truyền bá đạo Phật từ Ấn Độ sang Trung Hoa, chúng ta đều thấy rằng Phật giáo Ấn Độ đã có công trình đóng góp đáng kể làm cho nền văn hóa của đất nước này trở thành kỳ vĩ. Nếu không có con đường thịnh kinh của ngài Đường Huyền Trang, thì đã không có tác phẩm nổi tiếng như Tây Du Ký. Khi dịch thuật một văn bản kinh từ tiếng Ấn

sang tiếng Hoa, người ta cũng đồng thời đóng góp cho rất nhiều lãnh vực như văn hóa, học thuật, sử liệu, và nhân chủng. Người ta bảo rằng trong suốt chiều dài đạo Phật có mặt và thâm nhập vào Trung Hoa, Phật giáo đã cống hiến làm cho nền văn minh Trung Hoa có được chiều cao của tư duy tưởng tượng, và bay bổng lên chín tầng trời cao. Nếu không, thì tư duy của Trung Hoa chỉ ngang chừng loài chim Bàng của Nam Hoa Kinh do Trang Tử tưởng tượng mà thôi, không thể bay xa hơn được.

Khi đạo Phật đến Nhật Bản, công trình đóng góp trong quá khứ không những làm cho các thiên hoàng trở thành những vị hoàng đế anh minh, mà còn làm cho đất nước trải dài ba ngàn hòn đảo được một nền thống nhất. Sự cống hiến đó còn kéo dài cho đến hôm nay, để người dân Nhật, trong đời sống văn minh cuộn cuộn, vẫn dành được thì giờ thưởng lãm hoa anh đào, uống rượu sa kê. Thậm chí, trong những căn nhà nhỏ bé họ cũng thiết kế được một không gian có chiều sâu lồng lộng của núi rừng, bonsai, cây cảnh. Nếu điều này không do sự đóng góp của Phật Giáo thiên tông, thì do đâu?

Chỉ cần dẫn chứng ngắn đó lịch sử cũng đủ để chứng minh rằng từ quá khứ đến nay bản chất của đạo Phật với tính vô ngã, lấy tuệ giác làm đầu và không hề tôn trọng tính thần linh, cho nên khi đạo Phật đến quốc gia nào đều dễ dàng hội nhập vào quốc gia ấy. Đạo Phật nâng văn hóa những quốc gia mà đạo Phật đi qua lên đến một chiều cao nhất định, mà không hề hủy diệt nền văn hóa bản địa. Đây là đôi nét nói về công trình, mà các vị tổ sư trong quá khứ đã làm, để đóng góp cho nền văn hóa của nhân loại.

Định Hướng Tương Lai và Trách Nhiệm của Chúng Ta

Khi lịch sử đất nước Việt Nam sang trang; và biến cố lịch sử ở một khía cạnh nào đó là đại họa cho một dân tộc; nhưng ở một khía cạnh khác lại là sứ mệnh của nền văn hóa Đông phương đối với nền văn hoá Tây phương. Hay cụ thể hơn là làm cho nền văn hóa xứ Mỹ giàu có hơn. Điều này cũng đúng vào thời xa xưa, khi Phật giáo Trung

Hoa bắt đầu suy lụn, thì Phật giáo thiền tông của Nhật Bản bắt đầu hưng thịnh. Nếu nhìn lại các quốc gia có gốc gác đạo Phật, ta thấy hình như Phật giáo mang nặng hình thức cầu, cúng, lễ nghi. Hiện tượng này cũng giống như ngày Phật giáo Việt Nam quá bộ sang các nước phương Tây xa vời như Hoa Kỳ và các quốc gia Âu châu. Chúng ta cứ nghĩ rằng phải duy trì những hình thức lễ nghi, tán tụng mới đúng là truyền thống Phật giáo. Đúng ra, bước đầu ta cần duy trì sắc thái và nghi lễ của người Việt, nhưng nếu muốn tồn tại trong tương lai, ta không thể nào không bắt chước các vị tiền bối là thay đổi diện mạo của Phật giáo, từ lối kiến trúc cho đến cách hành đạo và truyền đạt để phù hợp với nền sống và văn hóa của người dân Mỹ.

Nhu cầu của xã hội hiện tại đối với Phật giáo rất lớn, mà bấy lâu nay chúng ta chỉ hoạt động hạn hẹp trong cộng đồng người Việt. Ta không thể mở rộng điều này xa hơn. Trong khi đó, trên hành tinh này, nhiều nơi rất cần tuệ giác của đạo Phật đóng góp cho cuộc sống con người. Cụ thể như gần đây, chúng ta được biết các sinh viên Hồi giáo bên Úc ngày càng gia tăng. Họ đòi hỏi mỗi trường đại học phải có một nơi cho họ cầu nguyện. Điều này khiến cho chính phủ Úc vô cùng bối rối, nhưng cũng đành phải cất nhà nguyện cho họ. Họ còn đòi hỏi nhà trường phải để cho họ đi cầu nguyện dù là ngay trong giờ học. Trong khi đó, chính phủ Úc yêu mến đạo Phật, muốn nâng đỡ đạo Phật, và rất cần sự đóng góp của tuệ giác đạo Phật. Thế nhưng cộng đồng người Việt chúng ta, tuy có gốc rễ đạo Phật rất sâu, nhất là thành phần tăng sĩ, vẫn còn bị giới hạn trong truyền thống tang ma, lễ lạc, và chưa có khả năng đáp ứng nhu cầu như thế. Chúng ta chỉ lay hoay trong hình thức ma chay, cầu cúng, mà chưa mở rộng sinh hoạt tu học cho cộng đồng người Úc.

Còn ở tại Mỹ thì sao? Đạo Phật đi theo với cộng đồng người Việt từ sau năm 1975, đã gần 40 năm, thế mà chúng ta cũng giữ nguyên hình thái ở Việt Nam. Đường như chúng ta chưa có một pháp môn hành trì nào, để có thể ứng dụng lời dạy của Đức Thế Tôn vào trong đời sống, khả dĩ giúp người ta loại bỏ những căng thẳng của cuộc sống, giúp cho

cha mẹ bỏ đi cái cố chấp về tính gia trưởng, để thiết lập truyền thông và mang lại hạnh phúc cho gia đình. Đường như chúng ta chỉ đáp ứng được nhu cầu tang ma, cúng tế, mà chưa có kế hoạch giúp đỡ người già, người trung niên và nhất là người trẻ tìm hiểu đạo Phật. Và như vậy, chúng ta vô tình cô phụ tính năng động, dễ hội nhập vào các nền văn hóa mà các bậc tiền bối đã thực hiện.

Nhìn lại cho kỹ vào nhu cầu hiện tại, chúng ta sẽ không khỏi băn khoăn. Không khéo thì chúng ta chỉ có **“vang bóng một thời”** mà thôi ! Vì sao vậy? Vì thế hệ của ông cha tuần tự sẽ ra đi ; con cháu chúng ta sinh ra và lớn lên trong xã hội Mỹ, sẽ ăn nói, suy tư và sinh hoạt như người Mỹ. Nếu chúng ta không cung cấp được phương pháp hành trì nhất định để cho người trẻ đến gần với đạo, thì chắc chắn một ngày kia đạo Phật sẽ theo chúng ta mà ra đi. Thế nên, khi trình bày điều này, chúng tôi rất mong quý vị quan tâm và chuẩn bị cho sự chuyển hướng nhất định. Trong tương lai, nếu chúng ta không mở rộng được sinh hoạt đạo Phật để cống hiến về mặt văn hóa thì Phật giáo không thể hội nhập được vào đất nước Hoa Kỳ.

Kỳ thật, đất nước này không cần tôn giáo. Vì nếu cần, họ đã có Thiên Chúa giáo, và tôn giáo này giỏi hơn ta gấp trăm lần. Họ có hình thức kiến trúc đẹp đẽ, tổ chức hoàn thiện, nguồn tài chính vô cùng phong phú. Phật giáo Việt không thể nào so sánh được với Kỳ Tô giáo trong ba lãnh vực này. Họ có gốc rễ rất sâu. Thế thì, ta chỉ có thể mở hướng đi vào ngõ văn hóa để phát triển đạo Phật nơi đây mà thôi.

Hơn thế nữa, tôn giáo có thể lỗi thời, nhưng văn hóa thì chưa hề. Có thể có một ngày nào đó, người ta cảm thấy không cần những hình thức thờ phượng, lễ nghi và tán tụng nhưng cách thực tập trong đạo Phật vẫn muôn đời cần thiết, như phương pháp thiền tập, luyện tâm. Tu sĩ Việt Nam, như những vị giáo sĩ, muốn truyền đạt đạo Phật cho người Tây phương, nhưng khả năng lại rất hạn chế. Trong khi ấy, hệ thống Yoga có cần mang danh nghĩa một tôn giáo nào đâu; đơn thuần chỉ là sự luyện tập cho thân an, ít tật bệnh, ăn ngủ

được, tâm trí được khỏe nhẹ. Vậy mà, khi chúng ta hỏi bất cứ một người Mỹ, hay một em học sinh nào ở đây: **“Yoga là gì?”** Họ có thể trả lời ngay.

Trong khi đó, giáo lý của đạo Phật thì sâu xa, tuệ giác thì minh mông, lòng từ bi như biển cả, vậy mà chúng ta chỉ hạn hẹp trong phạm vi rất nhỏ của cộng đồng người Việt lớn tuổi, không thể mở rộng ra cho thế hệ trẻ, cho con cháu ta. Điều này cho thấy tính tôn giáo có khi không bền và không đủ rộng. Và chúng ta càng cố chấp vào tính tôn giáo bao nhiêu, nó càng hạn hẹp bấy nhiêu. Nếu tâm thức chúng ta không cô cứng về mặt tôn giáo, ta có thể mở rộng nhiều hướng để làm đạo. Ông cha ta trong quá khứ đã làm được điều này, nhẹ trong tính tôn giáo, không cô cứng trong giáo điều. Kỳ thật, đạo Phật không hề có giáo điều, ngay cả trong pháp chế của Như Lai về giới luật. Trước khi nhập Niết Bàn, Đức Thế Tôn đã dặn đệ tử rằng: **“Này A Nan, sau này nếu cảm thấy có một số giới điều nhỏ, không cần thiết thì có thể loại bỏ đi”**. Điều này cho thấy rằng những giới điều mang tính phát huy nhân bản, tùy điều kiện văn hóa, tùy điều kiện đạo đức, nhu cầu của từng vùng mà ta có thể thêm hay bớt. Thế thì, nếu chúng ta cô cứng trong tính tôn giáo thì không thể tồn tại lâu dài.

Quả thật, đặc tính văn hoá vô cùng quan trọng, và cái nền đó có sẵn từ trong bản chất của đạo Phật. Nhờ đó, các vị Tổ của chúng ta, trên con đường truyền đạo, đã có thể thay đổi diện mạo, hình thức của chùa chiền, già lam, tự viện và thay đổi luôn cả cách hành trì. Các ngài đã không ngần ngại vận dụng tư tưởng của Lão Trang trong công tác dịch thuật kinh điển, áp dụng cách sống nông nghiệp của Trung Hoa vào đời sống tăng lữ. Hãy đối chiếu điều đó với sinh hoạt của Phật giáo Việt Nam tại các nước Tây phương. Không khéo chúng ta quá coi trọng hình thức tôn giáo, mà trong thực tế, bản chất Phật giáo thiên trọng đến hai phần ba về văn hóa, không phải tôn giáo.

Tuy nhiên, nếu nhìn tổng quát, thì bên cạnh những sinh hoạt mang nặng hình thức tôn giáo cũ của đa số tăng sĩ Việt Nam, cũng có những dòng chảy mở ra những hướng mới, mà truyền thống Vipassana

là một minh chứng. Các vị sư Nam truyền, khi đến Hoa kỳ, đã xây dựng những trung tâm tu tập lớn, mang lại lợi ích cho rất nhiều Phật tử và cả những người không theo đạo Phật. Ngoài ra, còn có những bậc thầy lỗi lạc như sư ông Làng Mai, với cái nhìn thấu suốt, đã cung cấp phương pháp hành trì mới, thích hợp cho người Mỹ và những người trẻ Việt Nam trên đất nước này.

Hôm nay, chúng ta lại may mắn tiếp xúc được với pháp môn hành trì của thiền viện Tánh Không qua hai tác phẩm **“Luận Giảng Vấn Đáp Về Tiến Trình Tu Chứng Và Thành Đạo của Đức Phật”**, và **“Thiền và Kiến Thức Thời Đại”**. Bản thân chúng tôi, tuy chưa có cơ hội tìm hiểu về thần kinh não bộ, nhưng vẫn biết trong một đất nước phát triển, đang cuộn cuộn vươn lên trên nhiều lãnh vực, hệ thần kinh não bộ đang là mũi nhọn hàng đầu cho các nhà khoa học nghiên cứu. Thế nên, chúng ta hy vọng rằng dòng chảy Thiền Tánh Không, bằng công trình và nhiệt tình của thầy thiền chủ, bằng sự hy sinh, đóng góp của các vị giáo thọ, và sự yểm trợ hết lòng của các Phật tử, có thể mở ra một hướng mới, đóng góp được ít nhiều cho việc phát triển văn hoá ở phương Tây.

Phật giáo vốn đa sắc thái, dù là thiền Đông Độ, thiền Tứ Niệm Xứ, thiền Miến Điện, thiền của sư ông Làng Mai, hay thiền của hoà thượng Trúc Lâm; tất cả nguồn đều có cái nền là tuệ giác của Đức Thế Tôn làm chân đế vững chắc. Và trên chân đế này, các tu sĩ Phật giáo phát triển, tùy theo góc đứng của mình, tùy theo thiên hướng tâm thức mình mà mở ra một con đường, và ở cuối đường đều qui hướng mọi người về với đạo Phật, đặt nền tảng vô cùng vững chắc là không phải hướng ra ngoài để tìm đến một đấng thần linh, mà hướng vào bên trong để tìm ra **“bản chất thật của anh là gì?”** Đây là điểm chung mà tất cả các dòng chảy đạo Phật đều hướng về.

Tóm lại, sự có mặt của một tôn giáo đúng nghĩa phải là sự cống hiến điều chân thật, lành thiện và tốt đẹp cho loài người trên hành tinh này. Nếu sự có mặt của một tôn giáo mà thiếu ba yếu tố này thì có khi càng chảy về xa, càng trở thành đại họa cho một dân tộc, và cho nhân loại.

Từ quá khứ cho đến hôm nay, trên nền tảng Vô Ngã, tánh Không, Từ Bi và Trí Tuệ, đạo Phật đã xây dựng một nền tảng văn hóa vững chắc cho những đất nước mà đạo Phật đã từng đến. Và trong tương lai, chúng ta là những người con Phật, trên cái nền vững chắc này, dù cho có những cách hành trì, những phương tiện đi vào đời hành đạo khác nhau, cũng không hề chống trái tư tưởng căn bản mà đạo Phật đã thiết lập trong quá khứ.

Các bậc thầy của chúng ta trong quá khứ, khi am tường đạo lý, chứng nghiệm được phần nào sự an lạc rồi, đều không ngại ngần cống hiến cuộc đời mình cho công trình làm đạo. Điều này không có nghĩa là các ngài muốn mở mang thế lực đạo Phật, hay là làm cho đạo Phật có một uy thế chánh trị, hoặc làm cho tự thân mình có được ảnh hưởng, hay lợi danh gì lớn cả; mà chỉ là vì người, vì muốn cống hiến tuệ giác của đạo Phật cho con người, muốn mang hạnh phúc an lạc đến cho con người. Các ngài chỉ hết lòng thực hiện lời di huấn của Đức Thế tôn: **“Ta có mặt giữa trần đời để đem an lạc, hạnh phúc, cho chư Thiên và loài người mà thôi”**.

Chúng tôi xin mượn lời di huấn của Thế Tôn để kết thúc bài nói chuyện rất ngắn ngày hôm nay. Xin cảm ơn tất cả quý vị.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.



Thiền Sư và Hiệp Sĩ

*Chàng hiệp sĩ không mang bảo kiếm
Hành trang chàng nặng gánh tình thương
Chàng lắng nghe tiếng khóc quê hương
Mãi thao thức niềm đau trần trờ
Hôm ra đi mong ngày về xứ sở
Để giúp người học hiểu và thương
Đôi mắt đêm chiêu ý chí quật cường
Thân phiêu bạt tâm không lưu lạc
Trần gian bao nhiêu điều xấu ác
Những tự hiềm ganh ghét khen chê
Chàng vẫn đi như vẫn hện thề
Mỗi bước đi niềm vui hạnh phúc
Giòng sông kia vượn mình thức giấc
Nghe chàng về hội ngộ người thương
Cùng tặng thân ca khúc lên đường
Ta về nhé người xưa cảnh cũ
Mẹ Việt Nam đêm nằm không ngủ
Mong người về nối lại tình thương
Nói anh em nói những nẻo đường
Nói hơi thở bắc nam cùng nhịp
Chân ruổi rong chưa bao giờ mệt
Chuông đại hồng vang vọng thật xa
Người khắp nơi cùng hát thiền ca
Cùng học thờ học thương học hiểu
Những bài pháp nhìn sâu quán chiếu
Áo nâu sòng chiếc nón đơn sơ
Trái tim bao la biển rộng vô bờ
Ơn giáo huấn thiền sư hiệp sĩ*

Tâm Hào

Đức Phật Trong Cái Nhìn Của Các Nhà Khoa Học

Giác Đăng Sưu Tâm & Chuyển Ngữ

“Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo toàn cầu, vượt lên trên mọi thần linh, giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy phải bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên, đặt trên căn bản của ý thức đạo lý, phát xuất từ kinh nghiệm tổng thể gồm mọi lĩnh vực trên trong cái nhất thể đầy đủ ý nghĩa. Phật giáo sẽ đáp ứng được các điều kiện đó”. (Albert Einstein)

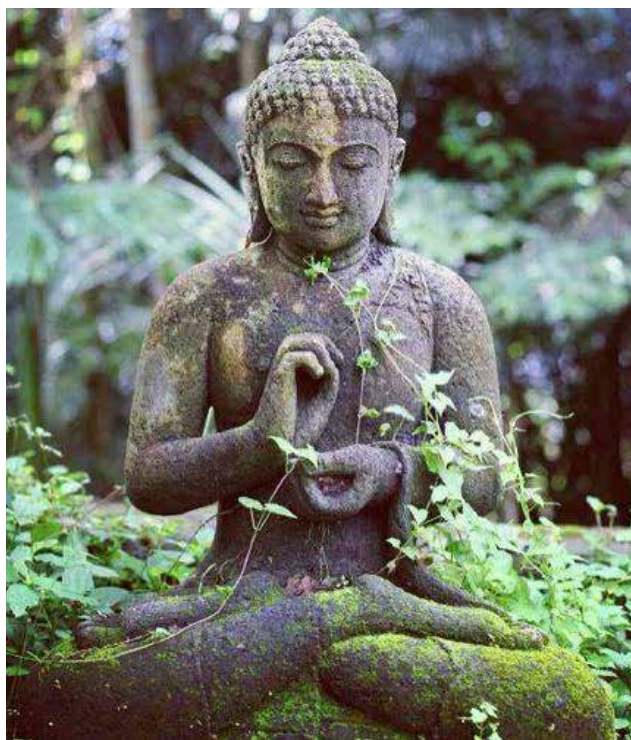
1. Nhân cách vĩ đại của Đức Phật

Đức Phật là hiện thân của tất cả các đức hạnh mà Ngài thuyết giảng. Trong thành quả của suốt 45 năm dài hoằng pháp, Ngài đã chuyển tất cả những lời nói của Ngài thành hành động; không nơi nào Ngài buông thả cái yếu đuối của con người hay dục vọng thấp hèn. Luân lý, đạo đức căn bản của Đức Phật là toàn hảo nhất mà thế giới chưa bao giờ biết đến. **[Giáo sư Max Miller, Học giả người Đức]**

Không một lời thô bạo nào được thấy thốt ra từ nơi Đức Phật trong cơn tức giận, chưa từng có một lời thô bạo được thấy trên môi Đức Phật kể cả trong lúc tình cờ. **[- Tiến Sĩ S. Radhakrishnan]**

Điều đáng chú ý nhất nơi Đức Phật là sự kết hợp gần như độc nhất của một đầu óc khoa học trầm tĩnh và thiện cảm sâu xa của lòng từ tâm. Thế giới ngày nay ngày càng hướng về Đức Phật, vì Ngài là người duy nhất tiêu biểu cho lương tâm của nhân loại. **[Moni Baggehee, “Đức Phật Của Chúng Ta”]**

Các bạn thấy rõ Ngài là một nhân vật đơn giản, chân thành, đơn độc, một mình tự lực phấn đấu cho ánh sáng, một nhân vật sống chứ không phải là thần kỳ, tôi cảm thấy có một Người, đó là Ngài.



Ngài đã gửi bức thông điệp cho nhân loại hoàn vũ. Có nhiều tư tưởng tuyệt diệu hiện đại của chúng ta rất gần gũi tương đồng với thông điệp của Ngài, tất cả những đau khổ, bất mãn trong cuộc sống, theo Ngài dạy: là do lòng ích kỷ. Lòng ích kỷ có ba dạng: - Một là tham vọng thỏa mãn cảm giác; - Hai là tham vọng muốn bất tử; - Ba là tham vọng thành công và trần tục. Con người

trước khi có thể trở nên thanh tịnh, người đó phải ngưng sống theo giác quan hoặc cho riêng chính mình. Rồi con người đó mới trở thành một bậc đại nhân. Đức Phật, qua nhiều ngôn ngữ khác nhau, năm trăm năm trước Chúa Christ, đã dạy con người đức tính vị tha. Trong một số chiều hướng Ngài rất gần gũi với chúng ta hơn, và đáp ứng được nhu cầu của chúng ta. Đức Phật cũng tỏ ra sáng suốt hơn Chúa Christ trong sự quan tâm phục vụ con người và ít mơ hồ đối với vấn đề trường tồn bất tử của kiếp nhân sinh. [- **H.G. Wells**]

Tôi càng ngày càng cảm thấy đức Thích Ca Mâu Ni gần gũi nhất trong tính cách và ảnh hưởng của Ngài, Ngài là Đường lối, là Chân lý và là Lễ sống. [- **Giám mục Milman**]

2. Trí tuệ siêu việt của Đức Phật

Lần đầu tiên trong lịch sử thế giới, Đức Phật tuyên bố sự giải thoát, mỗi con người có thể đạt được do chính bản thân mình trong đời sống của mình trên thế giới mà không cần đến sự giúp đỡ của Thượng đế hay thánh thần nào. Ngài nhấn mạnh về giáo lý như lòng tự tin, thanh tịnh, nhã nhặn, giác ngộ, an lạc và lòng thương yêu nhân loại. Ngài cũng nhấn mạnh đến sự cần thiết của kiến thức, vì không có trí tuệ thì siêu linh nội tâm không xâm nhập trong đời sống của Ngài được. [- **Giáo Sư Eliot, “Phật giáo và Ấn Độ giáo”**]

Đức Phật không chỉ nhận thức được sự thực tối cao, Ngài còn biểu lộ kiến thức cao cả của Ngài, kiến thức cao hơn tất cả kiến thức của các **“Thần linh và Người”**. Kiến thức của Ngài rất rõ ràng và độc lập không liên can gì đến thần thoại và hoang đường. Tuy nhiên, nơi đây lại còn cho thấy một hình thức vững vàng, tự nó biểu lộ được một cách rõ ràng và hiển nhiên để cho con người có thể theo Ngài. Vì lý do đó, Đức Phật không đòi hỏi phải tin nhưng hứa hẹn kiến thức. [- **George Grimm, “Giáo Lý của Đức Phật”**]

Lần đầu tiên trong lịch sử loài người, Đức Phật khuyến dụ, khẩn cầu và kêu gọi con người không nên làm hại một sanh mạng, không nên dâng lời cầu nguyện, lời ca tụng, hay hy sinh (*sanh mạng*)

cho các Thần linh. Với tất cả tài hùng biện trong sự thuyết giảng của Ngài, đấng Vô Thượng Sư có lần hùng hồn tuyên bố là Thần linh, nói cho đúng, cũng cần đến sự giải thoát cho chính họ. [**Giáo Sư Rhys Dadis**]

Đức Phật không giải thoát con người, nhưng Ngài dạy con người phải tự chính mình giải thoát lấy mình, như chính Ngài đã tự giải thoát lấy Ngài. Con người chấp nhận giáo lý của Ngài là chân lý, không phải giáo lý này đến từ nơi Ngài, nhưng vì lòng xác tín cá nhân, thức tỉnh bởi những lời Ngài dạy, trỗi dậy bởi ánh sáng trí tuệ của chính mình.[- **Tiến Sĩ Oldenburg, Một học giả Đức**]

Dường như người thanh niên bất diệt, hiền lành, ngồi khoanh chân trên hoa sen thanh tịnh với bàn tay phải dơ lên như khuyên nhủ như trả lời: **“Nếu con muốn thoát khỏi sự đau khổ và sợ hãi, con hãy luyện tập trí tuệ và từ bi”**. [Anatole France]

Sự khác biệt giữa Đức Phật và một người bình thường giống như sự khác biệt giữa một người bình thường và một người mất trí. [- **Một Văn Hào**]

Nếu chúng ta hỏi, chẳng hạn, có phải vị trí một hạt nhân điện tử lúc nào cũng giữ nguyên không thay đổi, chúng ta phải trả lời **“không”**; nếu chúng ta hỏi có phải vị trí của một hạt nhân điện tử thay đổi theo thời gian, chúng ta phải trả lời **“không”**; nếu chúng ta hỏi có phải hạt nhân đó đang di động, chúng ta phải trả lời **“không”**. Đức Phật cũng đã giải đáp như vậy khi có người hỏi tình trạng bản ngã của con người sau khi chết; nhưng những câu trả lời như trên không phải là những câu trả lời quen thuộc theo truyền thống khoa học ở thế kỷ 17 và 18. [**J.Robert Oppenheimer**]

Nếu một vấn đề nào đó cần được đề ra, vấn đề đó phải được giải quyết trong hài hòa và dân chủ theo đường lối dạy bảo của Đức Phật. [- **Tổng thống Nehru**]

3. Cống hiến của Đức Phật với nhân loại

Trong thế giới giông tố và xung đột, hận thù và bạo lực, thông điệp của Đức Phật sáng chói như vầng thái dương rực rỡ. Có lẽ không bao giờ thông điệp của Ngài lại thiết yếu hơn như trong thời đại của thế giới bom nguyên tử, khinh khí ngày nay. Hai ngàn năm trăm năm qua đã tăng thêm sanh khí và chân lý của thông điệp này. Chúng ta hãy nhớ lại bức thông điệp bất diệt này và hãy cố gắng thi triển tư tưởng và hành động của chúng ta trong ánh sáng giáo lý của Ngài. Có thể chúng ta phải bình thân đương đầu cả đến với những khủng khiếp của thời đại nguyên tử và góp phần nhỏ trong việc khuyến khích nghĩ đúng (*Chánh tư duy*) và hành động đúng (*Chánh nghiệp*).[**Tổng thống Nehru**]

Trên quả địa cầu này, Ngài đem ý nghĩa những chân lý giá trị trường cửu và thúc đẩy đạo đức tiến bộ không chỉ cho riêng Ấn độ mà cho cả nhân loại. Đức Phật là một nhà đạo đức vĩ đại kỳ tài chưa từng thấy có trên hoàn vũ.[**Albert Schweitzer, một nhà lãnh đạo triết học Tây Phương**]

Sự thanh tịnh của tâm linh và lòng thương yêu tất cả sinh vật đã được dạy dỗ bởi Đức Phật. Ngài không nói đến tội lỗi mà chỉ nói đến vô minh và điên cuồng có thể chữa khỏi bởi giác ngộ và lòng thiện cảm. [- **Tiến Sĩ Radhakrisnan, “Đức Phật Cổ Đàm”**]

Đức Phật không phải là của riêng người Phật tử, Ngài là của toàn thể nhân loại. Giáo lý của Ngài thông dụng cho tất cả mọi người. Tất cả các tôn giáo khai sáng sau Ngài, đều đã mượn rất nhiều các tư tưởng hay của Ngài.. [- Một học giả Hồi Giáo]

Khi chúng ta đọc những bài thuyết giảng của Đức Phật, chúng ta cảm kích bởi tinh thần hợp lý của Ngài. Con đường đạo đức của Ngài ngay trong quan điểm đầu tiên là một quan điểm thuần lý. Ngài cố gắng quét sạch tất cả những màng nhện giăng mắc làm ảnh hưởng đến cái nhìn và định mệnh của nhân loại. [**Tiến Sĩ S.Radhakrisnan, “Đức Phật Cổ Đàm”**]

Đức Phật là người cha nhìn thấy đàn con đang vui chơi trong ngọn lửa thế tục nguy hiểm, Ngài dùng mọi phương tiện để cứu các con ra khỏi ngôi nhà lửa và hướng dẫn chúng đến nơi an lạc của Niết bàn. [- **Giáo sư Lakshimi Narasu, “Tinh Hoa Của Phật giáo”**]

4. Giáo pháp của Đức Phật

Đọc một chút về Phật giáo là đã biết rằng hai ngàn năm trăm trước đây, người Phật tử đã hiểu rõ xa hơn và đã được thừa nhận về những vấn đề tâm lý hiện đại của chúng ta. Họ đã nghiên cứu những vấn đề này từ lâu và đã tìm thấy câu trả lời.

[-**Tiến Sĩ Graham Howe**]

Phật giáo chưa bao giờ ép ai theo dù dưới hình thức nào - hoặc ép buộc ý tưởng và niềm tin đối với người không thích, hoặc bằng bất cứ một sự tâng bốc nào, bằng lừa gạt hay ve vãn, hầu đoạt được thắng lợi để gia nhập vào quan điểm riêng tư của mình. Những nhà truyền giáo của đạo Phật không bao giờ thi đua để dành người quy nạp vào Đạo như nơi chợ búa. [- **Tiến sĩ G. P. Malasekara**]

Chỉ nói về Phật giáo thôi, ta có thể xác nhận là tôn giáo này thoát khỏi tất cả cuồng tín. Phật giáo nhằm tạo trong mỗi cá nhân một sự chuyển hóa nội tâm bằng cách tự chiến thắng lấy mình. Nhờ đến sức mạnh và tiền bạc hay cả đến sự chinh phục để tác động mọi người vào đạo thì sao? Đức Phật chỉ rõ một con đường giải thoát duy nhất để cho cá nhân tự quyết định nếu muốn theo tôn giáo này.. [- **Giáo Sư Lakshmi Nasaru, “Tinh Hoa của Phật giáo”**]

Không thể cho rằng Phật giáo bị suy yếu, ngay hiện tại, vì Phật giáo bắt nguồn trên những nguyên tắc cố định chưa bao giờ bị sửa đổi. [- **Gertrude Garatt**]

Mặc dù người ta có thể được thu hút từ nguyên thủy bởi sự khoáng đạt của tôn giáo này nhưng người ta chỉ có thể tán dương giá trị thực sự của Phật giáo khi người ta phán xét kết quả tạo ra của

tôn giáo này thông qua đời sống của chính mình từ ngày này qua ngày khác. [- **Tiền Sĩ Edward Conze, Một học Giả Phật giáo Tây Phương**]

Phật giáo là một tôn giáo tự giác, ít lễ nghi. Một hành động được thực thi với chính sự suy tư thì tự nó đã điều kiện hóa để không còn là một nghi lễ. Phật giáo nhìn bề ngoài có vẻ nhiều nghi lễ nhưng thực ra không phải như vậy. [- **Tiền sĩ W.F.Jayasuriya, “Tâm lý và Triết lý Phật giáo”**]

Là Phật tử hay không phải là Phật tử, tôi đã quan sát mọi hệ thống của các tôn giáo trên thế giới, tôi đã khám phá ra không một tôn giáo nào có thể vượt qua được về phương diện vẻ đẹp và sự quán triệ, Bát chánh đạo và Tứ diệu đế của Đức Phật. Tôi rất mẫn nguyện đem ứng dụng cuộc đời tôi theo con đường đó. [**Giáo sư Rhys Davids**]

Trên những giải đất mênh mông của thế giới, vận mệnh nhân loại vẫn còn tồn tại. Rất có thể trong sự tiếp xúc với khoa học Tây phương và cảm hứng bởi tinh thần lịch sử, giáo lý căn bản của Đức Cồ Đàm được phục hưng và thuần khiết, có thể chiếm một vị trí phần lớn trong hướng đi của vận mệnh nhân loại. [- **H.G.Well**]

Lý thuyết của Phật pháp vẫn đứng vững ngày nay không bị ảnh hưởng bởi tiến trình của thời gian và sự tăng trưởng kiến thức, vẫn giữ nguyên như lúc ban đầu bày tỏ. Dù cho kiến thức khoa học tăng tiến đến thế nào trên chân trời trí óc của con người, trong phạm vi Giáo pháp (*Dhamma*) cũng vẫn có chỗ để thừa nhận và đồng hóa các khám phá xa hơn nữa. Về phương diện thu hút của lý thuyết này không dựa vào các khái niệm giới hạn của các tư tưởng sơ khai, về phương diện khả năng cũng không bị lệ thuộc vào những phủ định của tư tưởng. [- **Francis Story, “Phật giáo, Một Tôn Giáo Thế Giới”**]

Phật giáo là một phương thức làm sao để đạt được lợi lạc cao nhất từ cuộc sống. Phật giáo là một tôn giáo của trí tuệ mà ở đây kiến thức và thông minh chiếm ưu thế. Đức Phật không thuyết giảng để thu nạp tín đồ mà là để soi sáng người nghe. [- **Một Văn Hào Tây Phương**]

“Nếu có một tôn giáo nào đương đầu với các nhu cầu của khoa học hiện đại thì đó là Phật giáo. Phật giáo không cần xét lại quan điểm của mình để cập nhật hóa với những khám phá mới của khoa học. Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình để xu hướng theo khoa học, vì Phật giáo bao hàm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học”.... “Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo toàn cầu, vượt lên trên mọi thần linh, giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy phải bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên, đặt trên căn bản của ý thức đạo lý, phát xuất từ kinh nghiệm tổng thể gồm mọi lĩnh vực trên trong cái nhất thể đầy đủ ý nghĩa. Phật giáo sẽ đáp ứng được các điều kiện đó”. [Albert Einstein]



Đạo Phật Đối Với Đời Sống Con Người

Lê Hữu Tuấn

Đạo Phật xuất hiện trên thế giới có chiều dài lịch sử nhiều ngàn năm và phát triển ở Việt Nam cũng gần hai mươi thế kỷ. Từ trước đến nay đã có rất nhiều tài liệu và công trình nghiên cứu để lý giải, tìm hiểu sâu sắc về đạo Phật được công bố và xuất bản. Tuy nhiên do tính phức tạp của vấn đề, những nghiên cứu trên vẫn còn nhiều điều cần phải bàn tiếp. Để góp phần làm sáng tỏ hơn những vấn đề Phật học then chốt, người viết bài này xin được trình bày những vấn đề sau: 1. Đức Phật và con người. 2. Trí tuệ từ bi và đại lực.

Đạo Phật xuất hiện trên thế giới có chiều dài lịch sử nhiều ngàn năm và phát triển ở Việt Nam cũng gần hai mươi thế kỷ. Từ trước đến nay đã có rất nhiều tài liệu và công trình nghiên cứu để lý giải, tìm hiểu sâu sắc về đạo Phật được công bố và xuất bản. Tuy nhiên do tính phức tạp của vấn đề, những nghiên cứu trên vẫn còn nhiều điều cần phải bàn tiếp. Để góp phần làm sáng tỏ hơn những vấn đề Phật học then chốt, người viết bài này xin được trình bày những vấn đề sau: 1. Đức Phật và con người. 2. Trí tuệ từ bi và đại lực.

1. Đức Phật và con người

Đạo Phật được khai sáng bởi con người để phục vụ con người. Đạo Phật lấy con người làm gốc. Phật giáo đã làm thỏa mãn những nguyện vọng cao quý và sâu xa của con người, và nó còn có thể chịu đựng sự căng thẳng và nhiệm ô của đời sống hàng ngày, nó giúp họ lúc tiếp xúc với đồng loại, ngoài ra còn đưa ra một mục đích sống. Phật giáo không gieo rắc nỗi sợ hãi trong lòng người. **“Cái tốt sẽ mang đến cái tốt, và cái xấu sẽ đem đến cái xấu”, “Mỗi hành vi đều có hậu quả của nó”** (every action has its reaction). Đó là những quy luật tự nhiên. Phật giáo hoàn toàn phù hợp với quy luật đó, theo đó con người **“Gieo nhân gì thì sẽ gặt quả nấy”**. Mọi khổ lạc của con người trong cuộc sống này không phải do ảnh hưởng

từ bên ngoài mà là do hành động từ chính con người tạo ra trong thời hiện tại hoặc trong những tiền kiếp hoặc gần hoặc xa.

Tinh thần nhân bản của đạo Phật được biểu lộ không những ở giáo lý, mà còn ở thái độ sống của con người. Đức Phật không phải là một nhân vật huyền thoại mà là bậc Đại Đạo Sư đã từng sống thật trong thế gian này.

Đức Phật không bao giờ tìm cách tự xưng mình là một bậc siêu nhân mà là một con người đã chứng đắc chân lý, cái bí mật của cuộc sống và cái nguyên nhân thật sự của hạnh phúc và khổ đau. Từ ngữ Phật (*Buddha*) chỉ có nghĩa là con người giác ngộ. Phật là con người đã giác ngộ chân lý và đem chân lý ấy giác ngộ cho kẻ khác để mong sự nghiệp giác ngộ viên mãn. Ngày nay, bậc Đạo sư này không những được tôn vinh bởi hàng trăm triệu người tín đồ mà còn được mọi người có văn hoá và kiến thức trên thế giới này kính trọng. Bậc giải thoát này cho ta niềm phấn khởi về đời sống cao thượng, đã an ủi con người vượt qua mọi khổ đau. Người đã giúp đỡ những kẻ nghèo khổ bị lãng quên. Người làm tăng thêm sự cao quý cho cuộc sống những kẻ mê lầm và làm trong sạch cuộc sống suy đồi của những kẻ phạm tội. Người khuyến khích những kẻ yếu hèn, liên kết những người chia rẽ, khai ngộ kẻ si mê, soi sáng kẻ theo thuyết thần bí, dẫn dắt kẻ

ngu tối, nâng cao phẩm giá kẻ hạ liệt và tôn vinh người cao thượng. Cả người giàu lẫn kẻ nghèo, cả Thánh nhân và tội phạm đều tôn kính Người như nhau. Những minh quân cũng như bạo chúa, những vương tôn công tử nổi tiếng và vô danh, những nhà triệu phú hào phóng lẫn keo kiệt, những học giả khiêm tốn lẫn cao ngạo, những người bần cùng, những người ăn xin bị chà đạp v.v. tất cả đều được lợi ích nhờ lời dạy tràn đầy lòng từ bi và trí tuệ của Người .

Tấm gương cao cả của Đức Phật là một nguồn cảm hứng cho tất cả mọi người . Lời dạy về hòa bình và lòng khoan dung của Người đã được tất cả mọi người đón nhận với niềm hân hoan và không ngừng làm lợi ích cho bất cứ ai có cơ hội nghe thấy được và thực hành nó. Ý chí sắt đá, trí tuệ, tình thương, lòng từ bi vô bờ, vô ngã, sự thanh tịnh hoàn toàn, những pháp môn gương mẫu được sử dụng để truyền bá giáo lý và thành quả tối hậu của Người –tất cả những yếu tố đó đã thúc đẩy bao con người trên thế giới này tôn vinh đức Phật như là một bậc Đạo sư tối thượng. Đức Phật đã hy sinh thú vui của trần gian vì nỗi khổ của con người để đi tìm chân lý rồi vạch ra con đường thoát khổ. Người là một nhà khoa học hoàn hảo trong lĩnh vực cuộc sống, hoàn hảo đến độ lời dạy của người đã được khẳng định là giáo lý duy nhất có tính đạo đức. Đức hạnh của Người là biểu trưng tối thiện. Người là khuôn mẫu toàn bích cho mọi đức tính mà Người đã thuyết giảng. Cuộc sống của Đức Phật không bị một vết ô nhiễm nào cả.

Đức Phật đã chỉ ra con đường đưa đến hòa bình, hạnh phúc và cứu độ cho con người. Con đường của Người thật bao dung rộng rãi, hợp lý, có thể hiểu được và hướng đến giác ngộ. Giáo lý của Người có thể đóng góp phần tốt đẹp nhất vào hạnh phúc con người. Lời dạy của Đức Phật soi sáng con đường, nhờ đó con người có thể vượt thoát khỏi sự khổ đau để đi đến một cuộc sống tràn đầy ánh sáng, thương yêu yên bình và hạnh phúc .

Dạy đạo giải thoát cho con người, đức Phật là một người thầy, một người bạn, sống cùng với con người, hiểu biết con người và thấm thiết tình

người. Con người khổ đau vì con người sống xa bản tính, sống ngược bản tính. Con người không ý thức được thực thể của chính mình, không hiểu được mình là gì. Con người không có được một nhận thức rõ rệt về hiện hữu và bản chất của hiện hữu. Đức Phật đã khám phá trên bước đường hành trì những phương pháp giúp Người đi đến sự thực hiện giá trị và bản chất của hiện hữu. Tiếp xúc thẳng với dòng sinh lực mẫu nhiệm ấy, tâm linh Người đột nhiên trở thành cao cả, sáng tỏ, nhân cách của Người trở thành siêu tuyệt vĩ đại. Và trên lịch sử, con người đã trông thấy dòng sinh lực nhiệm mẫu kia hiển lộ sung mãn và linh hoạt nơi con người Đức Phật.

Suốt hơn hai nghìn năm trăm năm lịch sử, đạo Phật luôn gắn với con người, khai mở cho con người một nguồn sống đầy tính nhân bản. Đức Phật là người khơi mở nguồn sống ấy, khơi mở chứ không phải là hoá hiện và tạo dựng. Chính cá nhân con người mới quyết định số phận và tiền đồ của mình, người có nhân cách độc lập, tự chủ (*không lệ thuộc vào bất cứ ai*). Có nhân cách độc lập tự chủ mới có thể nói đến lòng tự tôn và tự tin. Không có một đấng thần linh nào có quyền năng cứu rỗi được con người. Phật tử, theo lời Phật dạy, phải tự mình thấp đuốc lên mà đi. Con người phải tự cứu lấy mình. Chúng ta tin rằng bất cứ ai cũng có thể hưởng được niềm hạnh phúc thiên giới nếu họ thực hiện lối sống chân chính.

Đạo Phật như là ngọn hải đăng hướng dẫn con người đến hoà bình, an lạc và hạnh phúc. Con người phải đi đến mức độ nhận thức rằng sự phát triển về đạo đức theo lời Phật dạy sẽ là điều kiện cần thiết để đem lại an lạc và hạnh phúc cho con người.

2. Trí tuệ từ bi và Đại lực

Mục đích của sự thực hành đạo Phật là để đạt tới nhận thức sáng tỏ về thực tại (*Trí*), tình thương rộng lớn với mọi người và mọi loài (*Bi*) và ý chí bền vững để thành tựu đại nguyện giúp đời (*Dũng*). Đạo Phật không phải là một tôn giáo đặt con người và số phận của họ dưới sự điều khiển của thần linh, thượng đế. Đạo Phật đòi hỏi người

Phật tử thực hiện trí tuệ, tình thương và ý chí nơi bản thân mình và ngoài xã hội. Đạo Phật là đạo giải thoát và giác ngộ. Chỉ có trí tuệ (*Panna*) mới là phương tiện duy nhất đưa con người đến bờ giải thoát và giác ngộ.

Trong kinh Xà Dụ, Đức Phật từng dạy: **“Nhờ tuệ quán... nên được giải thoát, trong sự giải thoát khởi lên sự hiểu biết: “ta đã được giải thoát”. Vị ấy biết: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa” (Trung I, 138b). Vị hành giả cần phải tuệ tri: “Đây là khổ”; “Đây là khổ tập”; “Đây là khổ diệt”, “Đây là con đường đưa đến khổ diệt” “Đây là những lậu hoặc”; “Đây là lậu hoặc tập khởi”; “Đây là những lậu hoặc đoạn diệt”; “Đây là con đường đưa đến lậu hoặc diệt”. Nhờ tuệ tri như vậy, hiểu biết như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi Dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: “Ta đã giải thoát”. Vị ấy biết “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, sau đời hiện tại, không có đời sống nào khác nữa” (Trung I, tr.279)**

Đạo Phật là một tôn giáo trước hết dựa vào lý trí của con người. Nó xuất hiện như là một đạo lý dựa vào lý trí. Trí tuệ chiếm vị trí then chốt trong mọi lời dạy của Đức Phật. Vai trò của trí tuệ được Đức Phật dạy :

*“Tất cả hành vô thường.
Với tuệ, quán thấy vậy,
Đau khổ được nhàm chán
Chính con đường thanh tịnh
Tất cả hành khổ đau
Với tuệ, quán thấy vậy
Đau khổ được nhàm chán
Chính con đường thanh tịnh
Tất cả pháp vô ngã
Với tuệ, quán thấy vậy
Đau khổ được nhàm chán
Chính con đường thanh tịnh
(Pháp cú 277, 278, 279)
“Thấy khổ và khổ tập
Thấy sự khổ vượt qua
Thấy đường Thánh tám ngành
Đưa đến khổ não tận”
(Pháp cú 191)*

*“Mắt thịt mắt chư thiên
Vô thượng mắt trí tuệ
Cả ba loại mắt ấy
Được bậc vô thượng nhân
Đã tuyên bố trình bày...
Từ đây trí khởi lên
Tuệ nhãn là tối thượng
Ai chứng được mắt ấy
Giải thoát mọi khổ đau”
(Phật thuyết như vậy, tr.457-458)*

Con người muốn thoát khỏi sự đau khổ và sợ hãi thì hãy luyện tập trí tuệ và từ bi. Đạo Phật coi trí tuệ như một thanh gươm – gươm trí tuệ và chỉ nó mới chặt được kẻ thù – đó là Vô minh. Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi là hình ảnh của tuệ giác đại trí và biện tài vô ngại (*kinh Duy Ma*). Như vậy, là đạo Phật đặt vai trò của trí tuệ, chiếm một vị trí then chốt. Chỉ có trí tuệ con người mới diệt được khổ, đem vui cho mọi loài, đưa đến an lạc và hạnh phúc.

Mặc dù trí tuệ rất cần thiết để đạt đến giải thoát, chính nó cũng sẽ không đủ. Nó phải kết hợp với từ bi. Từ bi có thể so sánh như một chiếc xe chở con người đến ngưỡng cửa giải thoát, nhưng chìa khóa thật sự mở cửa là trí tuệ. Lòng từ bi đem đến sự hạnh phúc lớn nhất cho con người, đơn giản là vì lòng từ bi vượt lên trên tất cả những cái khác. Nhu cầu tình thương nằm trong sự sống còn của con người. Đó là kết quả của sự phụ thuộc vào nhau không thể thiếu được, khả năng và kỹ năng của một cá nhân có đó, nhưng để họ sống riêng lẻ thì họ sẽ không tồn tại. Sự phụ thuộc lẫn nhau là một quy luật cơ bản của tự nhiên. Không chỉ những sinh vật cao cấp mà những côn trùng nhỏ nhất đang sống trên hành tinh này đều phải nương tựa vào nhau để tồn tại. Chính vì thế sự hiện hữu của con người quá phụ thuộc vào sự giúp đỡ của người khác đến nỗi nhu cầu tình thương của con người là yếu tố quyết định cho sự tồn tại của họ. Vì vậy, ở bất cứ nơi nào, lúc nào, tình thương là dinh dưỡng quan trọng nhất trong tất cả.

Chúng ta đã biết con người từng hiện hữu hàng trăm ngàn năm nay. Ngày nay, dân số thế giới đang tăng vọt hơn bao giờ hết, dù các cuộc chiến

tranh vẫn còn. Điều này đã nói lên rằng lòng từ bi luôn trội hơn các thứ khác. Con người dù đẹp, xấu, địa vị xã hội khác nhau nhưng ai cũng muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Hơn nữa, quyền của họ là vượt qua những khổ đau và đạt được hạnh phúc. Đến đây, chúng ta có thể nhận ra rằng tất cả mọi người đều bình đẳng về mưu cầu hạnh phúc, và họ có quyền chiếm được nó. Nhận ra điều đó lòng từ bi sẽ phát triển. Lòng từ bi là muốn giúp người thoát khỏi cảnh chướng ngại khổ đau. Lòng từ bi là đức tính từ ái, hiền hoà, yên bình triu mến, cảm thông... có thể nói lòng từ bi là cái gì làm cho lòng ta êm dịu, là lòng mong ước chân thành cho tất cả mọi người sống an lành vui vẻ là động lực làm cho tâm rung động trước sự đau khổ của người khác. Như vậy, lòng từ bi là cái gì quá to lớn, quá mạnh mẽ và quá vĩ đại. Khao khát thực hành hạnh từ bi là để giúp đỡ người khác, quan tâm vì sự bình yên của kẻ khác, phục vụ họ, kết bạn nhiều hơn. Nếu quên hạnh phúc của người khác, thì chính bạn cũng theo thời gian đó mà bị người khác lãng quên.

Trong thời đại ngày nay, khi mà con người có tiền bạc, quyền lực, khi mọi sự trên đời này diễn ra tốt đẹp thì con người thường có cảm giác ít cần đến bạn. Nhưng khi địa vị và sức khỏe suy giảm, con người nhanh chóng nhận ra sự cần thiết của những người bạn. Tình cảm con người là quan trọng hơn hết và hành tinh nhỏ bé này chính là mái nhà chung cho tất cả con người. Một khi chúng ta xem mọi người trong mái nhà này là anh em thì cũng dễ dàng cởi bỏ đi những động cơ cao ngạo, chia rẽ và ta cũng dễ dàng lánh xa sự lừa dối và lạm dụng giữa người với nhau. Chia khoá đối với một thế giới yên bình và hạnh phúc là sự lớn mạnh của lòng từ bi. Con người ngày nay, hơn bao giờ hết đang cần đến lòng từ bi. Chỉ có từ bi mới là chiếc xe chở con người tới bờ giải thoát. Từ bi là động lực làm cho tâm rung động trước sự đau khổ của kẻ khác, là cái gì xoa dịu lòng đau khổ của người.

Đạo Phật là đạo giải thoát đưa con người vượt qua bể khổ luân hồi với kiếp nhân sinh. Trong đau khổ con người đủ tâm trí và can đảm để chế ngự nó. Ý chí vượt qua mọi khổ đau là một năng lực tinh thần, sức khỏe của nội tâm, là sự nỗ lực

không ngừng sự hoạt động tích cực của tâm trí và mọi hành động nhằm vào mục đích giải thoát cho mình và cho kẻ khác. Con người cần phải có ý chí để vượt qua mọi trở ngại. Chướng ngại, nghịch cảnh chỉ có thể làm cho người Phật tử thêm nghị lực và ý chí phấn đấu. ***“Không nên sống thụ động trong lo âu sợ sệt hay chờ mong một tha lực nào đến cứu vãn. Phải luôn luôn kiên trì, phấn đấu liên tục, cho đến kỳ cùng, để tự giải thoát lấy ta”.***

Có thể thấy rằng trí tuệ, từ bi hiệp với ý chí nơi bản thân mình ngoài xã hội đã tạo thành một năng lực vô cùng trọng yếu có thể hoàn tất mọi việc để giải thoát khỏi khổ đau đưa con người đạt đến an lành và hạnh phúc. Trí tuệ từ bi hiệp với ý chí sắt đá là những phẩm chất cao quý của người Phật tử, nó giúp con người trở nên toàn thiện và có được một lối sống an bình và hạnh phúc. Nếu mỗi người đều cố gắng với ý chí sắt đá đem trí tuệ và tâm từ bi phục vụ con người, thì thế giới này sẽ trở thành một thiên đàng mà tất cả chúng sinh đều được sống an vui trong tình huynh đệ và mỗi người trở thành một công dân lý tưởng trong một thế giới hòa bình.

Trong phạm vi hạn hẹp của bài viết này, chúng tôi chỉ gợi ý vài nét sơ lược của đạo Phật với con người và một số phẩm chất cần thiết của người Phật tử. Trong kho tàng giáo pháp vô cùng phong phú của Đức Phật để lại những giá trị vượt thời gian và không gian, chúng ta có thể khẳng định rằng ở thế kỷ 21, những tư tưởng về từ bi, trí tuệ với ý chí sắt đá của học thuyết Phật giáo vẫn tiếp tục là chiếc chìa khoá mở ra hướng giải quyết tốt đẹp cho loài người, xây dựng một thế giới phát triển, thanh bình an vui thực sự, tràn đầy tinh thần nhân ái, như nó đã từng thực hiện trong nhiều ngàn năm lịch sử.



Ý Nghĩa Của Dòng Tu Tiếp Hiện

HT Thích Nhất Hạnh

Pháp thoại được Thầy Làng Mai giảng vào ngày 11.6.2010, tại Học Viện Ứng Dụng Châu Âu, Đức quốc, trong khóa tu dành cho giới Tiếp Hiện.

Chiều qua, tôi vừa dịch xong câu cuối của kinh Pháp Cú bằng chữ Hán. Ở đây nhiều vị đã từng đọc kinh Pháp Cú dịch từ tiếng Pali nhưng ít người được đọc kinh Pháp Cú dịch từ chữ Hán. Kinh Pháp Cú bằng chữ Hán trong Hán tạng phong phú hơn kinh Pháp Cú bằng tiếng Pali và nhiều hơn tới mười ba chương. Chương một nói về Vô Thường. Câu cuối cùng của kinh Pháp Cú trong Hán tạng viết như sau: **“Hình như trên đầu tôi đã bắt đầu có tóc bạc. Hình như tuổi trẻ của tôi đã bị người ta ăn cắp. Hình như thiên sứ đã tới báo cho tôi biết điều đó và có thể tôi phải xuất gia sớm.”** Đó là câu cuối của kinh Pháp Cú trong Hán tạng. Hay không? Ai bắt đầu có tóc bạc rồi giơ tay lên. Nếu chưa xuất gia thì nghĩ đến chuyện xuất gia đi. Nếu xuất gia rồi thì tự hỏi mình đã xuất gia thật hay chưa.

Chúng ta được sinh ra làm người trên trái đất này là một may mắn lớn. Chúng ta có dịp rong chơi trong cõi địa đàng và nếu chúng ta không biết rong chơi thì đó là một điều rất uổng phí. Chúng ta có một câu thơ pháp bắt nguồn từ một câu thơ chữ Hán: **“Kim sanh bất bả Di Đà niệm. Ưống tại nhân gian tẩu nhất tao.”** Tôi đã dịch sang tiếng Việt như thế này: **“Chẳng biết rong chơi miền Tịnh Độ. Làm người một kiếp cũng như không.”** Mục đích của mình sinh ra trên cõi đời này là để rong chơi. Rong chơi là quan trọng nhất. Và hình như nhạc sĩ Trịnh Công Sơn cũng thấy được điều đó, ông viết: **“Một chiều đầu thu nghe chân ngựa về chốn xa.”** Phải đi chơi mới được. Chúng ta chỉ cần mở mắt và lắng tai là có thể tiếp xúc được với những gì màu nhiệm của sự sống.



Chim hót, thông reo, hoa nở... Thiên đàng của chúng ta đang có đó, nhưng chúng ta đã để cho ai đó đánh cắp mất tuổi trẻ của chúng ta, để cho tóc ta bây giờ đã bạc. Chúng ta đã tiêu phí thời giờ của chúng ta một cách rất oan uổng. Vì vậy chúng ta phải thức dậy, phải tập sống những ngày còn lại của đời mình một cách sâu sắc. Nếu không thì rất là uổng. **“Chẳng biết rong chơi miền Tịnh Độ. Làm người một kiếp cũng như không.”**

Trong Kinh Pháp Cú chữ Hán cũng bắt đầu bằng một câu rất hay: **“Thức dậy, hãy mở lòng hoan hỷ và mỉm miệng cười.”** Và mình đã có bài kệ:

Thức dậy miệng mỉm cười.

*Hăm bốn giờ tỉnh khôi.
Xin nguyện sống trọn vẹn.
Mắt thương nhìn cuộc đời.*

Năm đức Bôn Sur tám mươi tuổi, Ngài để hết thời gian để đi chơi. Ngài đi xuống miền Nam, đi lên miền Bắc, đi khắp nơi. Và đi tới đâu thì Ngài cũng tận hưởng phong cảnh, địa lý vùng đó. Ngài đi chơi nhưng cũng đi hoằng hóa. Đi hoằng hóa nhưng cũng là đi chơi. Ngài không bỏ phí thì giờ của Ngài. Ngài biết rằng thì giờ của Ngài còn ít cho nên Ngài trân quý những giây phút còn lại của đời mình. Và có thể nói, trong những năm cuối của đức Thế Tôn, Ngài rong chơi rất nhiều.

Vua Ba Tư Nặc cũng sinh cùng năm với Đức Thế Tôn, năm đó vua cũng 80 tuổi. Vua thấy Bụt đi chơi nhiều quá nên Vua cũng nổi hứng đi chơi. Thấy Bụt đi chơi với các thầy, các sư cô, vua cũng đem theo một số tùy tùng đi chơi trong vương quốc của mình. Họ là hai người bạn thân thiết. Một người là pháp vương, một người là quốc vương. Hai người trong khi đi chơi đã có cơ hội gặp nhau và đó là buổi gặp gỡ cuối cùng giữa hai người bạn thân. Kinh điển đã ghi lại buổi gặp gỡ đó trong một kinh rất hay gọi là **“Pháp Trang Nghiêm Kinh.”** Nếu quý vị chưa đọc kinh đó thì nên đọc. Trong đó vua Ba Tư Nặc ca ngợi đức Thế Tôn trước mặt thầy A Nan.

Thiền hành là một pháp môn rất quan trọng của Làng Mai. Thiền hành là đi từng bước chân cho có an lạc, cho có thanh thoi. Thiền hành là một sự thực tập rong chơi. Chúng ta thường đi như bị ma đuổi. Chúng ta vừa đi vừa nói, nên không thường thức được những bước chân của mình. Cho nên, thực tập thiền hành là để học cách làm thế nào thường thức được từng bước chân. Khi quý vị uống một ly trà thì quý vị có thể trân quý, nâng niu chén trà và hớp từng ngụm trà với tất cả hạnh phúc của mình. Những người không biết uống trà thì uống ừng ực, uống như uống coca cola. Uống như vậy gọi là **“nguru ầm”**, tức là bò uống. Còn người biết uống trà thì uống từng ngụm nhỏ, ngậm mà nghe chất trà nuốt xuống rất là ngọt. Và cố nhiên là có những chén trà nhỏ, nhưng khi nâng chén trà nhỏ đó uống thì trong đó có tình huynh đệ, có sự tỉnh thức, có sự tự do, có an lạc.

Một chén trà như vậy làm tỉnh người, đem lại rất nhiều hạnh phúc. Cho nên, trong truyền thống của Làng Mai mới có thiền trà. Thiền trà tức là tập uống trà trong chánh niệm. Chỉ cần một chén trà thôi là có thể đem lại hạnh phúc và tình huynh đệ rất nhiều rồi. Có khi cả giờ đồng hồ chỉ cần uống một chén trà thôi.

Khi chúng ta uống trà như vậy, mà khi chúng ta ăn cơm cũng như vậy, chúng ta thường thức từng miếng cơm. Chúng ta ăn nhẹ nhàng, thông thả, thường thức hương vị từng lá rau thơm, từng miếng đậu hũ. Ăn như thế nào để có hạnh phúc, có tự do. Cách chúng ta ăn rất khác với những con lợn ăn trong chuồng của chúng. Chúng ta ý thức từng cọng rau, từng miếng đậu hũ... Ăn như thế nào để có an lạc, thoải mái, thanh thoi, có tình huynh đệ. Mỗi ngày hai ba lần chúng ta có cơ hội thực tập như vậy.

Ngồi và ăn cơm với nhau là một sự thực tập. Chúng ta không ăn hối hả cho mau xong. Chúng ta ăn như một sự thực tập và ăn cơm như thế nào cho có hạnh phúc, đó cũng là rong chơi. Cũng như khi mình có một ly kem thì mình phải ăn như thế nào để từng thìa kem đem lại sự thích thú và an lạc. Bên Pháp có khi họ quảng cáo yaourt như thế này: **“Yaourt này ngon lắm. Hãy ăn chậm chậm thôi để được lâu.”** Kiếp người cũng vậy, phải sống cho từ tốn, phải ngậm mà nghe, phải thường thức từng giây phút một.



Những giây phút mà cuộc đời cho chúng ta để sống, chúng ta phải trân quý, chúng ta phải sống cho sâu sắc, sống cho thanh thoi. Mà muốn như vậy thì phải học, phải nương vào tăng thân, phải học từ từ mới làm được. Nếu không thì uổng phí một đời. Có ai ăn cắp tuổi trẻ của mình đâu. Tại vì mình không biết sống, không biết trân quý. Chính mình bỏ phí tuổi trẻ của mình đấy chứ. Bây giờ tóc mình đã bạc, sứ giả của thiên đình đã tới báo. Màu trắng trên đầu mình là một tiếng chuông chánh niệm. Nếu mình vẫn tiếp tục sống như vậy thì hình hài này sẽ tan rã rất mau. Cho nên phải tỉnh dậy, phải học sống như thế nào để sau này không tiếc nuối, sống như thế nào để mỗi giây phút của đời sống hàng ngày trở thành một huyền thoại cho con cháu. Tổ tiên mình ngày xưa đã sống được như vậy và bây giờ mình cũng phải sống được như vậy.

Trong khóa tu dành cho những người nói tiếng Đức vừa rồi, thiền sinh rất hạnh phúc. Họ rất trân quý thiền hành. Khi thấy tôi hai tay dắt tay hai em bé mà đi trên cỏ xanh với những bông hoa vàng tím, họ thấy rõ được đây là vườn địa đàng, không cần phải đi đâu nữa và mỗi bước chân là một lạc thú. Mình thường thức từng bước chân một, giống như mình đang thưởng thức từng ngụm trà hay thưởng thức từng thìa kem. **“Đi đâu mà vội mà vàng. Mà vấp phải đá mà quàng phải dây.”** Đi như thế nào để mỗi bước chân là

một niềm an lạc, là một hạnh phúc. Vì vậy cho nên, pháp môn Làng Mai là đi không nói chuyện. Đi mà nói chuyện thì đâu còn thưởng thức được những bước chân nữa, cũng như vừa ăn vừa nói chuyện thì đâu thưởng thức được thức ăn.

Trong đại chúng có những người đi được như vậy, những người ấy thưởng thức được từng bước chân của mình. Những người đó không đánh mất tuổi trẻ, không đánh mất thiên đường của mình. Khi tôi thấy những người học trò của mình đi như vậy tôi rất hạnh phúc. Tôi nói: **“Những người này có thể tiếp nối được mình, có thể tiếp nối được Bụt.”** Bằng cách đi những bước chân như vậy, mình tiếp nối được sự nghiệp của Bụt, tiếp nối được sự nghiệp của chư tổ, tiếp nối được sự nghiệp của Thầy. Chúng ta có thói quen đánh mất mình. Chúng ta vừa mới nghe hướng dẫn về thiền đi, hướng dẫn về im lặng. Nhưng vừa nghe xong, đi ra ngoài là chúng ta nói chuyện oang oang lên và đánh mất bước chân liền lập tức.

Trong khóa tu tiếng Đức diễn ra tại Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu tại Đức vào tháng 6.2010, số lượng thiền sinh lên tới hơn sáu trăm người. Các thầy các sư cô đã đem hết tấm lòng của mình ra để tổ chức khóa tu. Các thầy, các sư cô và các vị cư sĩ ở đây làm việc rất cần mẫn để phục vụ cho khóa tu, và đã được đền bù lại xứng đáng. Quý vị đã làm đủ thứ: nấu ăn, dọn dẹp, quét tước, đổ rác ... bằng tình thương của mình. Chỉ cần niềm vui, hạnh phúc, nụ cười, sự chuyển hóa của thiền sinh là mình được đền bù rất xứng đáng. Khi thấy những người Đức tu tập có hạnh phúc, có chuyển hóa, các thầy các sư cô hạnh phúc lắm. Mình mong muốn người khác được hạnh phúc, nay ước muốn đó đã thành sự thật. Mình rất mong hạnh phúc cho mình, nhưng khi thấy người khác hạnh phúc thì mình còn hạnh phúc gấp bội. Cái mình nhận được lớn hơn cái mình cho đi rất nhiều.

Một khóa tu mà có nhiều người thực tập giỏi cùng tham dự thì khóa tu đó dễ thành công lắm. Bởi vì đó là cái vốn. Người thiền sinh mới tới nhìn sang bên trái thấy một người đi rất chánh niệm; nhìn sang bên phải thấy một người khác đi cũng rất chánh niệm, thanh thoi, an lạc; nhìn phía trước



thấy một người khác đi rất chánh niệm, thanh thoi, an lạc; nhìn ra phía sau cũng có người đi từng bước thanh thoi, an lạc. Trong hoàn cảnh đó thì người thiền sinh mới chỉ có thể đi tới thôi, không thể nào đi lui được, làm sao có thể đi đứng hấp tấp vội vàng trong khi những người khác đang đi rất chánh niệm? Do đó, khi mình tham dự vào một khóa tu thì mình phải đóng góp phần của mình vào cho khóa tu. Ngoài sự thực tập của mình, mình phải thường thức từng giây phút của khóa tu, phải thường thức từng hơi thở, thường thức từng bước chân, thường thức từng nụ cười và đó là sự cống hiến của mình cho bản thân và cho tất cả mọi người khác trong khóa tu.

Thầy Pháp Ấn có kể lại chuyện vị linh mục đã tới tham dự khóa tu. Vị đó hết sức ấn tượng tại vì thấy thiền sinh của mình đông như vậy mà rất im lặng, rất chăm chú, khi nghe giảng thì nghe hết lòng, khi pháp đàm thì pháp đàm hết lòng, khi ăn cơm thì ăn trong im lặng. Vị đó cũng ao ước con chiên trong giáo xứ của mình cũng làm được như vậy. Nói thế không có nghĩa là chúng ta đã giỏi. Chúng ta có thể làm hay hơn như thế. Chúng ta có thể đi thiền hành hay hơn. Chúng ta có thể hành trì phương pháp theo dõi hơi thở hay hơn. Chúng ta có thể sử dụng ái ngữ hay hơn. Chúng ta có thể thực tập im lặng hùng tráng hay hơn. Và mình phải công nhận những người Đức trong khóa tu vừa rồi đã thực tập hết lòng. Một phần họ được các thầy, các sư cô, các vị cư sĩ ở đây yểm trợ; một phần vì họ trân quý thì giờ mà họ có được để tu tập với mình trong năm ngày.

Mỗi người Tiếp Hiện, mỗi thành viên của dòng tu Tiếp Hiện phải là một cột trụ, phải là một nguồn cảm hứng. Màu áo nâu tượng trưng cho sự khiêm cung. Khi chúng ta khoác lên mình chiếc áo màu nâu, chúng ta phải chứng minh được mình là một người khiêm cung. Màu áo nâu ở Việt Nam là màu của nông dân, là màu của khiêm nhường. Màu nâu cũng là màu của sức mạnh đại hùng, đại lực. Sức mạnh thâm lặng. Im lặng nhưng rất hùng tráng. Khi mình mặc lên chiếc áo nâu của người xuất gia, mình phải biểu trưng cho được tinh thần đó – một đức khiêm cung. Mình không cho mình hơn người, không cho mình là có quyền hơn những người khác. Mình có sức



mạnh tâm linh và sức mạnh đó không ồn ào mà rất im lặng. Đó là ý nghĩa của màu nâu. Người cư sĩ Tiếp Hiện cũng vậy, khi mặc lên chiếc áo Tiếp Hiện cư sĩ màu nâu là cũng mang theo tinh thần đó. Mang theo tinh thần khiêm cung, mang theo sức mạnh của sự im lặng.

Ý nghĩa của chữ Tiếp Hiện:

Chữ Tiếp Hiện có nhiều nghĩa. Trước hết là chữ Tiếp, chữ tiếp có ba nghĩa:

- Nghĩa đầu tiên của chữ Tiếp là tiếp nhận. Mình tiếp nhận từ ai và tiếp nhận cái gì? Mình tiếp nhận từ tổ tiên những cái hay, cái đẹp, những tuệ giác và đức độ. Mình tiếp nhận từ tổ tiên tâm linh giáo pháp nhiệm màu, hạt giống tuệ giác đó là vốn liếng. Vì vậy cho nên việc làm đầu tiên của người Tiếp Hiện là phải tiếp nhận cho được những cái hay, cái đẹp của tổ tiên trao lại. Ví dụ khi thầy ngài thỉnh chuông mình có thể học cách thỉnh chuông của thầy. Ấy vậy mà xuất gia được hai, ba năm rồi mà mình thỉnh chuông vẫn chưa được. Tiếng chuông của mình còn chát hoặc bẽ tắc. Đó là do mình không chịu quan sát để tiếp nhận. Người cư sĩ hay xuất sĩ cũng vậy, khi mình thực sự có mặt đó, khi mình được thân cận Thầy hoặc người anh, người chị trong đạo, thì mình có thể học hỏi rất nhiều, có thể tiếp nhận được rất mau chóng. Cách của Thầy đi, đứng, tiếp xử,

đó là Thầy đang trao truyền cho mình, mình chỉ cần quán sát là tiếp nhận được. Mình tiếp nhận được từ Bụt, từ Tổ, từ Thầy, từ những người đi trước. Có khi những người tới sau mình nhưng họ đã tiếp nhận được trước mình và mình phải bắt chước những người đó, phải tiếp nhận, học hỏi từ cả những người nhỏ hơn mình. Tiếp nhận ở đây là tiếp nhận một gia tài, gia tài này không phải là tiền bạc, châu báu, mà là gia tài chánh pháp. Mình hãy thử đặt câu hỏi là mình đã tiếp nhận được bao nhiêu? Thật sự là chư tổ rất muốn cho, rất muốn trao truyền nhưng tại mình không chịu tiếp nhận hoặc không có khả năng tiếp nhận mà thôi. Cũng như nhà thơ Xuân Diệu đã nói rằng: **“Cho rất nhiều mà nhận chẳng bao nhiêu”**, làm phụ lòng người cho. Thành ra sự học hỏi, sự hành trì là một quá trình tiếp nhận. Mình phải có mặt để tiếp nhận và khi đã tiếp nhận rồi thì mình mới tiếp nối được. Vì vậy cho nên nghĩa đầu tiên của Tiếp là tiếp nhận. Mình tiếp nhận rồi thì mình hành trì, sử dụng, nuôi dưỡng.

- Nghĩa thứ hai của chữ Tiếp là Tiếp Nối. Tiếp nối ai? Tiếp nối Bụt, tiếp nối Tổ, tiếp nối Thầy, tiếp nối tổ tiên. Một người con có hiếu thảo là một người con tiếp nối được chí hướng của cha ông. Một người học trò có hiếu là một người học trò có thể tiếp nối được sự nghiệp của Thầy. Và nếu mình muốn tiếp nối được thì mình phải tiếp nhận cho được. Tiếp nhận chí nguyện và sự hành trì từ chư Bụt, chư Tổ và từ Thầy.

- Nghĩa thứ ba của chữ Tiếp là tiếp xúc. Tiếp xúc với cái gì? Trước hết là tiếp xúc với hiện tại mầu nhiệm, sự sống mầu nhiệm đang có mặt trong mình và chung quanh mình. Nếu không thì uổng cả một đời người. Nhưng muốn tiếp xúc với sự sống thì mình phải có mặt đó mới tiếp xúc được. Tiếp xúc như vậy để được nuôi dưỡng, để được chuyển hóa, để được lớn dậy. Tiếp xúc đây cũng là tiếp xúc với những nỗi khổ niềm đau trong tự thân và nỗi khổ niềm đau có trong hoàn cảnh, gia đình và xã hội của mình. Một khi đã hiểu được những nỗi khổ, niềm đau của bản thân, của gia đình và xã hội rồi thì mình mới biết mình cần phải làm cái gì và không nên làm cái gì để có thể chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau đó. Một mặt là tiếp xúc với những mầu nhiệm để được nuôi dưỡng, thứ hai là tiếp xúc với những khổ đau để hiểu, để thương và để chuyển hóa. Chữ Tiếp có nghĩa như vậy.

Chữ Hiện có bốn nghĩa:

- Chữ hiện, trước hết có nghĩa là hiện tại. Cái gì đang có mặt là sự sống, cái gì đang có mặt là tịnh độ. Chữ hiện có khi còn dịch là kiến, nghĩa là thấy những gì đang xảy ra xung quanh.

- Nghĩa thứ hai của chữ hiện là hiện pháp, là những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Hiện còn có thể dịch là kiên pháp, là những gì mình đang trông thấy trong giây phút hiện tại.



Cái mình đang trông thấy là tăng thân, là cây thông, là những cơn mưa, là mặt trời v.v... Tất cả những cái đó mình phải tiếp xúc được. Những khổ đau hiện thực trong cuộc sống là những cái mình đang thấy và mình phải tiếp xúc. Mình không ở trong tháp ngà của sự tưởng tượng, của sự lý luận, của chủ thuyết. Mình phải thực sự tiếp xúc với sự thật, với những mâu nhiệm của sự thật. Và nhờ mình có khả năng tiếp xúc với những gì đang thực sự xảy ra cho nên mình mới thực tập được cái gọi là Hiện Pháp Lạc Trú. Hiện Pháp Lạc Trú là pháp môn sống an lạc từng phút giây trong hiện tại.

- Nghĩa thứ ba của chữ hiện là thực hiện, là làm cho mong muốn trở thành ra cụ thể. Sự tu chứng của mình cũng là thực hiện. Ước mơ, chí nguyện của mình là đạt tới tự do. Mình không muốn sống một cuộc đời hệ lụy, nô lệ. Mình muốn có tự do, tại vì chỉ có tự do mới đem lại hạnh phúc thực sự. Cho nên mình muốn xé toang những tấm lưới của sự đam mê, thù hận, ghen tị đang giam hãm mình. Những chiếc lưới ấy nó đang cuốn lấy mình và mình không muốn kẹt vào những chiếc lưới đó, mình muốn thoát ra. Những vị xuất gia thực tập như những con nai vượt thoát những bẫy sập, tung tăng chạy nhảy khắp bốn phương. Đó là lời khen ngợi của một vị thiên giả khi thấy các thầy, các sư cô rong chơi không bị vướng vào lưới này hay lưới khác. **“Nhu nai thoát bẫy sập. Chạy nhảy chơi bốn phương.”** Trong kinh Bụt nói như vậy. Đây là một kinh rất ngắn trong A Hàm. Một mùa hè nọ, có một số các vị xuất sĩ an cư trong một khu rừng. Các vị ngồi thiền, pháp đàm, ăn cơm im lặng... rất hạnh phúc suốt ba tháng trời. Trong khu rừng đó có một số vị thiên giả cảm thấy rất hạnh phúc vì thừa hưởng được sự có mặt của các vị xuất sĩ. Nhưng sau ba tháng an cư, các vị xuất sĩ bỏ đi đâu hết, khu rừng trở nên vắng tanh, rất buồn. Có một vị thiên giả thấy vậy lấy làm buồn và ngồi khóc. Mọi vị thiên giả khác hỏi: **“Tại sao anh ngồi buồn khóc vậy?”**, vị thiên giả kia trả lời: **“Tại vì ba tháng vừa qua có một số các vị xuất sĩ an cư ở đây, các vị ngồi thiền, pháp đàm, ăn cơm im lặng... rất bình an và vui quá. Vậy mà bây giờ các vị ấy bỏ đi đâu hết rồi. Họ đi đâu vậy?”** Vị thiên giả kia trả lời: **“Họ đi Kosala, đi Vaisali, v.v... Họ là những**

con người tự do, như là những con nai thoát khỏi bẫy sập. Họ chạy nhảy tung tăng khắp bốn phương. Đệ tử của Bụt tự do, hạnh phúc như vậy đó.” Kinh đó là một kinh rất ngắn, trong đó có các câu là:

*“Nhu nai thoát bẫy sập.
Chạy chơi khắp bốn phương.
Tỳ kheo đệ tử Bụt.
Thánh thời là như thế.”*

Thực hiện không phải là xây cất một cơ sở. Dù là Viện Phật học ứng dụng Châu Âu cũng chưa phải là sự thực hiện quan trọng nhất. Thực hiện, đó là sự tu chứng. Cái chính của người tu là phải thực hiện sự tự do. Đó là chủ đích, là hướng đi của người xuất gia.

Là học trò của Bụt, dù là xuất sĩ hay cư sĩ, mình không muốn sống một cuộc đời hệ lụy, ràng buộc, mình muốn có tự do thì mình phải dụng công thực tập. Chính công phu thực tập hàng ngày đó là giá trị của vị hành giả. Nó giải phóng cho mình thoát khỏi những chiếc lưới của địa vị, danh lợi, tham ái. Cái mình đi tìm là sự giải thoát, tự do.

- Nghĩa thứ tư của chữ hiện là hiện đại hóa, tiếng Anh dịch là actualization. Nghĩa là những pháp môn phải khế cơ, khế lý, phải thích hợp với thời đại.

Chữ Tiếp Hiện có nghĩa là như vậy thì làm sao dịch ra tiếng Anh cho được. Thành ra khi dịch sang tiếng Anh mình tạm dịch là Order of Inter-being. Nếu ai không biết tiếng Việt thì phải tìm hiểu ý nghĩa của hai chữ này. Hai chữ này cũng có gốc Hán – Việt, biết được ý nghĩa hai chữ đó thì biết được bản chất của dòng tu Tiếp Hiện và biết được hướng hành trì của dòng tu Tiếp Hiện.

Với những ý niệm đó, mình có thể bắt đầu hiểu được thế nào là đạo Bụt đi vào cuộc đời, đạo Bụt nhập thế, tiếng Anh gọi là **“Engaged Buddhism”**, chứ không phải là đạo Phật của tu viện. Tu viện không phải là một thực tại bị cắt đứt khỏi cuộc đời. Tu viện phải được coi như là một vườn ươm để trồng những cây con. Và khi những cây con đó sống, nó lớn đủ mạnh thì mình sẽ đem ra trồng ở ngoài xã hội. Đạo Bụt có mặt là vì

cuộc đời chứ không phải đạo Bụt có mặt vì đạo Bụt. Nếu không có cuộc đời thì không cần đạo Bụt. Sở dĩ có đạo Bụt là vì cuộc đời cần tới đạo Bụt. Cho nên tu viện, trung tâm tu học của mình phải được coi như một vườn ươm. Trong tu viện mình được che chở, mình có những điều kiện để lớn lên. Và khi những cây con đã lớn thì thế nào cũng phải đem ra trồng ngoài xã hội để phục vụ cho xã hội. Đó gọi là đạo Bụt đi vào cuộc đời. Vì vậy, ngay khi ở trong tu viện nó đã có ý đi vào cuộc đời rồi. Và việc học và tu trong tu viện chỉ là sự chuẩn bị để đi vào cuộc đời mà thôi.

Tiếp Hiện - cánh tay nối dài

Bên Trung Quốc không có chữ **“Đạo Bụt nhập thế”** nhưng có danh từ **“Nhân gian Phật giáo”**, nghĩa là Phật giáo trong nhân gian. **“Nhân gian”** là cõi người ta. Trong truyện Kiều có câu : **“Trăm năm trong cõi người ta.”** Đạo Phật ngay trong xã hội. Danh từ **“Nhân gian Phật giáo”** cũng là **“Phật giáo nhập thế”** mà thôi. Ngay từ năm 1930 trở đi, tức là khoảng 80 năm trước, ở Việt Nam đã bắt đầu có phong trào đạo Phật đi vào cuộc đời. Thời ấy, những tạp chí Phật giáo ở Việt Nam đã bắt đầu nói tới **“Nhân gian Phật giáo”**, **“đạo Bụt đi vào cuộc đời”**.

Khi Tôi lớn lên, khoảng 10 tuổi thì đã được ảnh hưởng loại Phật giáo đó. Mình đọc báo, đọc sách, biết rằng trong quá khứ đạo Bụt đã từng đóng một vai trò khá quan trọng trong việc đem lại hòa bình và bền vững cho đất nước. Mình học lịch sử thì thấy đời Lý, đời Trần đạo Bụt rất hưng thịnh. Từ trên xuống dưới, từ vua tới quan, cho đến người dân đều hành trì đạo Bụt. Đó là sức sống tinh thần, pháp thân của cả một dân tộc, sự thực tập của cả một dân tộc. Không những các vua quan đời Lý tu tập rất giỏi mà các vua đời Trần tu tập cũng rất giỏi. Vị vua đầu tiên đời Trần là Trần Nhân Tông, tuy là một nhà chính trị, ông phải giải quyết biết bao nhiêu vấn đề trong triều, nhưng vẫn hành trì thiền tập và sám hối mỗi ngày sáu thời.

Năm 20 tuổi, vua Trần Nhân Tông đã có chí khí tu tập rất lớn. Vua có niềm đau trong lòng. Vượt thoát niềm đau, vua quyết tâm tu tập và

đã thành công. Vua học Phật rất giỏi, thực tập thiền quán và đã sáng tác ra những tác phẩm Phật học còn lưu truyền lại cho tới ngày nay. 43 công án thiền và tác phẩm **“Lục thời sám hối khoa nghi”** của vua chứng tỏ rằng trong cung tuy làm chính trị nhưng vua vẫn dành thời gian để học Phật. Vua hành trì dâng hương, sám hối, ngồi thiền mỗi ngày sáu lần. Cứ sau hai giờ làm việc thì vua ngưng lại và thực tập hai mươi phút rồi tiếp tục làm công việc chính trị. Bây giờ tổng thống Obama có làm được như vậy không ? Nếp sống tâm linh nó nuôi dưỡng mình, giúp mình vững mạnh để có thể làm một nhà chính trị giỏi. Thành ra bây giờ mình đừng nói: **“Ôi, tôi bận công việc quá, làm gì có thì giờ ngồi thiền, làm gì có thì giờ đi thiền hành.”** Một ông vua mà còn làm được như vậy, thế mà mình lại lấy cớ là công việc nhiều quá không có thì giờ để tu.

Đạo Bụt đi vào cuộc đời thật ra không phải là có từ năm 1930, mà nó có từ lâu lắm rồi, trong truyền thống của mình. Đó không phải là một tư trào mới và mình chỉ là sự tiếp nối thôi. Mình đã có những tác phẩm như là **“Đạo Phật ngày nay”**, **“Đạo Phật hiện đại hóa”**, **“Đạo Phật đi vào cuộc đời”**... Và khi mình hiểu được ý nghĩa hai chữ : **“Tiếp”** và **“Hiện”** thì câu chuyện của thầy trò mình thành ra rất đơn giản: Từ Phật giáo nhập thế đi tới Phật giáo ứng dụng. Chỉ có chừng đó thôi.

Mình đã có chữ **“Đạo Phật đi vào cuộc đời”** (*Engaged Buddhism*) nay mình có thêm chữ **“Đạo Phật ứng dụng”** (*Applied Buddhism*). Chữ **‘ứng dụng’** được dùng ngoài đời như là Khoa học ứng dụng (*Applied science*), hoặc Toán học ứng dụng (*Applied Mathematics*). Chữ ứng dụng được sử dụng rất nhiều.

Khi nói về Tam Bảo, mình giảng cho mọi người hiểu thế nào là Bụt, thế nào là Pháp, thế nào là Tăng thì mình cũng phải chỉ cho người ta cái cách áp dụng giáo lý Tam Bảo vào đời sống hàng ngày. Trong khóa tu tiếng Đức này, mình có một bài giảng về phương pháp ứng dụng giáo lý Tam Bảo. Làm thế nào để thực tập quy y Tam Bảo ? Khi mình tụng: **‘Con về nương tựa Bụt’** hay là **‘Buddha saranam gachami’** thì những cái đó

chưa phải là quy y. Những cái đó chỉ là tuyên bố quy y thôi. Mình phải chế tác cho được năng lượng niệm, định và tuệ. Khi năng lượng đó bảo hộ cho mình thì mình mới đang được che chở bởi năng lượng của Tam Bảo, (*Bụt, Pháp và Tăng*).

Cũng như vậy, khi thực tập bài kệ

*“Quay về nương tựa
Hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt
Soi sáng xa gần.
Hơi thở là Pháp,
Bảo hộ thân tâm.
Năm uẩn là Tăng,
Phối hợp tinh cần.”*

Thì mình phải thực tập thở như thế nào để khi thở ra, thở vào mình chế tác được năng lượng niệm, định và tuệ. Trong khi mình thở ra, thở vào như thế thì mình chế tác được năng lượng của Bụt, của Pháp và của Tăng. Trong lúc ấy mình thật sự đang được che chở bởi Tam Bảo. Rất an toàn ! Những lúc mình chơi với, hụt hẫng, bức xúc, không biết làm gì thì đó là những lúc mà mình cần phải quy y, quay về nương tựa với năng lượng Tam Bảo. Làm được như vậy thì mình mới thực sự là một người Tiếp Hiện. Mình phải làm sao để có một sự thực tập cho vững chãi.

Mỗi khi mình có những khó khăn, mình bị bức xúc hay chơi với thì mình biết phải làm gì để lấy lại sự thăng bằng, sự thanh thoi, sự vững chãi và một trong những phương pháp để thực hiện điều đó là quy y Tam Bảo. Quy y Tam Bảo là một sự thực tập chứ không phải là một lời tuyên bố, một đức tin. Khi mình đang lao đao, nếu nương tựa vào năng lượng của Tam Bảo là niệm, định, tuệ thì mình sẽ vững chãi, sáng suốt trở lại. Trong lúc ấy, mình sẽ biết nên làm gì, không nên làm gì và mình đặt mình trong tình trạng an toàn. Đó là đạo Bụt ứng dụng.

Nếu mình nói về Tam Bảo hay cách mấy mà không ứng dụng được thì chưa phải là Phật học ứng dụng mà chỉ mới là Phật học lý thuyết. Ở Tây Phương hiện nay có nhiều trường đại học cấp bằng tiến sĩ Phật học, nhưng Phật học đó không phải là Phật học ứng dụng. Mình có thể giỏi tiếng

Tây Tạng, tiếng Pali, Sanskrit, lão thông lý thuyết Tam Tạng kinh điển, nhưng đó mới chỉ là Phật học mà chưa phải là Phật học ứng dụng. Nếu những người có bằng cấp tiến sĩ Phật học khi gặp khó khăn, bức xúc mà không biết làm gì để thoát khỏi tình trạng ấy thì Phật học đó nó không giúp được cho mình.

Khi mình giảng dạy Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần... tất cả những giảng dạy đó đều phải áp dụng được vào đời sống hàng ngày, chứ không chỉ có lý thuyết. Chúng ta có thể giảng kinh Pháp Hoa, kinh Hoa Nghiêm rất hay, chúng ta có thể phân tích kinh Kim Cương rất giỏi nhưng những cái đó có thể chỉ là những cái nói để thỏa mãn trí năng. Chúng ta phải đặt câu hỏi: Áp dụng kinh Pháp Hoa như thế nào để giải quyết những vấn đề bức xúc, khổ đau, tuyệt vọng của mình? Áp dụng kinh Kim Cương như thế nào? Áp dụng giáo lý Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo như thế nào ? Cái đó mới gọi là Phật học ứng dụng. Vì vậy cho nên quan niệm Phật Học Ứng Dụng đến để bổ túc cho Phật Học Đi Vào Cuộc Đời. Việc học Phật của chúng ta ở trong nước cũng như ở các trường đại học đều rất từ chương, rất lý thuyết. Đó không phải là cái học mà Đức Thế Tôn gửi gắm. Chúng ta phải học Phật Học Ứng Dụng mới được. Học tới đâu thì phải hành tới đó. Là một vị giáo thọ thì thầy, thì sư cô phải cung cấp được Phật học ứng dụng cho những ai tới với mình. Và trong đời sống của mình thì mình phải làm một gương mẫu cho Phật học ứng dụng đó. Mình chỉ dạy cái mà mình đang làm.

Mình là một vị cư sĩ, mình là một vị giáo thọ tập sự hay đã được truyền đang giáo thọ thì mình cũng làm như vậy. Mình không học để khoa trương kiến thức Phật học của mình trong khi pháp đàm, trong khi nói pháp thoại. Mình chỉ nói và chỉ dạy những gì mà mình đang thực sự thực tập. Nếu mình dạy thiền hành thì mình phải thực tập thiền hành thành công tới một mức nào đó rồi mới nên dạy. Còn không thì đừng nên dạy, khoan dạy đã. Đó gọi là thân giáo. Dạy bằng sự sống của mình. Có những vị không thích nói pháp thoại nhưng những vị đó có thể là những giáo thọ rất giỏi vì các vị ấy trong khi đi, đứng,

nằm, ngồi, tiếp xúc, sống với đại chúng rất hài hòa, rất an lạc, rất cởi mở. Đó là những bài pháp thoại linh động. Đó là những viên ngọc quý trong tạng thân. Những người đó không phải chỉ giới hạn trong những vị xuất gia. Trong giới tại gia cũng có nhiều vị tu tập rất giỏi, rất tĩnh lặng, rất bác học. Trong lịch sử Phật giáo Việt Nam có những người như vậy. Các vị ấy là cư sĩ, nhưng cách các vị sống khiến cho các thầy, các sư cô cũng phải kính nể và xem đó như một vị thầy của mình. Cư sĩ Thiều Chửu, tác giả cuốn Hán – Việt từ điển ; cư sĩ Tâm Minh Lê Đình Thám... Họ là những người cư sĩ nhưng hành trì rất vững chắc. Họ lên pháp tòa và dạy kinh cho các thầy, các sư cô. Nhưng họ có đầy đủ sự khiêm cung. Cư sĩ Lê Đình Thám mỗi khi lên dạy các thầy, các sư cô thì luôn mặc áo tràng và đánh lễ các thầy, các sư cô trước rồi mới lên dạy. Các thầy, các sư cô cũng rất cung kính đối với cư sĩ Lê Đình Thám.

Ở miền Bắc, miền Trung, miền Nam đều có những vị cư sĩ như vậy. Và sự thật là các thầy, các sư cô rất cung kính đối với những vị cư sĩ này. Các vị ấy được cung kính không phải bởi vì các vị giàu, hay các vị có quyền năng gì mà các vị được cung kính bởi vì các vị có sự hành trì rất vững chắc. Các vị nói cái mà các vị làm.

Theo nguyên tắc không có chương ngại nào, không có rào cản nào ngăn cách giới xuất gia và giới tại gia tu tập và làm việc chung với nhau. Vì chúng ta có sứ mạng đem đạo Phật đi vào cuộc đời, làm cho đạo Phật trở thành hiện thực, có thể ứng dụng được trong mọi trường hợp, cho nên chúng ta rất cần các vị giáo thọ. Vì vậy cho nên dòng tu Tiếp Hiện là một cánh tay nối dài của tạng thân xuất gia để đi vào cuộc đời. Cố nhiên là các thầy, các sư cô – những người xuất gia – cũng đi vào cuộc đời nhưng số lượng các thầy, các sư cô không đủ. Ví dụ như ở Châu Âu, nước nào cũng muốn có khóa tu, ít nhất là mỗi năm phải có một khóa tu và nếu mình thỏa mãn nhu yếu đó của tất cả các nước Châu Âu thì ở làng Mai sẽ không có người tu trì, thực tập.

Vì vậy, mình cần có những tạng thân thường trú vững mạnh để làm cơ sở. Tại Làng Mai, Tại Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu, tại Bích Nham,

Lộc Uyển, Thái Lan, ... hay các trung tâm khác phải luôn có một tứ chúng vững chắc thực tập quanh năm để làm vốn liếng và nếu gửi đi để tổ chức khóa tu ở các nơi khác thì chỉ một số người nào đó luân phiên đi thôi. Vì vậy, số lượng những người Tiếp Hiện xuất sĩ không đủ mà phải cần thêm rất nhiều những người Tiếp Hiện cư sĩ. Những người Tiếp Hiện cư sĩ là cánh tay nối dài của tứ chúng để dang ra cho xã hội. Mình có nhu yếu có hàng ngàn vị cư sĩ Tiếp Hiện như vậy, để làm việc, để giáo hóa. Và cố nhiên mình không làm công việc của các vị giáo sư Phật học. Mình làm công việc tổ chức tu học và mình phải là mẫu mực của sự tu học. Mình phải nắm vững các pháp môn, nắm vững Phật học ứng dụng. Mình phải có hạnh phúc khi ngồi thiền, phải có hạnh phúc khi đi từng bước chân, phải có hạnh phúc khi thực tập im lặng hùng tráng. Mình phải có khả năng tổ chức một tạng thân tại địa phương và các thành viên trong tạng thân địa phương đó phải sống với nhau cho có hạnh phúc. Tạng thân phải có tình huynh đệ, gây được niềm tin cho người trong tỉnh, trong nước. Là người Tiếp Hiện mình phải làm cho được chuyện đó. Vấn đề không phải là có quyền hay không có quyền, vấn đề không phải mình là giáo thọ hay không phải là giáo thọ. Vấn đề là làm sao để tại cái vùng mình ở có một tạng thân tu tập có hạnh phúc, có tình huynh đệ, ở đó mọi người sống với nhau như anh chị em một nhà, không ai giành quyền hành để làm lớn, người nào cũng biết sử dụng ái ngữ và biết cách lắng nghe nhau. Tại mỗi quốc gia, mỗi thành phố mình đều phải có những tạng thân như thế. Mình phải làm như vậy ở Amsterdam, ở Paris, ở Frankfurt, ở Bruxelles, ở New York, v.v... Ai sẽ làm chuyện đó ? Người Tiếp Hiện cư sĩ ! Các thầy và các sư cô sẽ yểm trợ, có khi đi chung, nhưng chính những người Tiếp Hiện cư sĩ phải làm chuyện đó.

Chiếc áo nâu của mình tượng trưng cho sự khiêm cung, tượng trưng cho sức mạnh im lặng. Mình phải xây dựng được một tạng thân tại chỗ, trong đó không có sự tranh giành địa vị, quyền lợi, trong đó có sự nhường nhịn, thương yêu. Chuyện đó là chuyện phải làm. Chuyện này là chuyện của người xuất gia đang làm và có thể làm hay hơn. Và chuyện này cũng phải là chuyện của tạng thân

Tiếp Hiện cư sĩ đang làm và phải làm cho hay hơn. Nếu mình đoàn kết với nhau, hòa thuận với nhau, nếu có tình huynh đệ, có hạnh phúc thì tiếng thơm đồn xa và Thầy cũng được thơm lây. Thầy cũng có hạnh phúc thêm. Khi tăng thân Tiếp Hiện cư sĩ đã có hạnh phúc rồi thì làm việc chung với tăng thân xuất sĩ trong sự hòa điệu rất dễ. Người nào có tài năng, có đức độ thì thể nào tăng thân cũng nhận diện ra được và sẽ thỉnh cầu làm những công việc mà tăng thân rất cần người đó làm. Chúng ta có những vị giáo thọ cư sĩ, tập sự giáo thọ cư sĩ và rất nhiều vị cư sĩ rất giỏi khác nữa. Tôi không muốn nói tên của họ, nhưng họ khá im lặng. Họ mở những khóa tu, mở những ngày chánh niệm, giảng dạy rất hay. Họ không tạo ra những xung đột, mâu thuẫn và họ làm hạnh phúc cho rất nhiều người. Hy vọng là trong tương lai chúng ta sẽ có những khóa tu dài ngày cho người Tiếp Hiện để người Tiếp Hiện có thể bồi đắp được sự thực tập của mình, bồi đắp được chỉ hướng, bồi đắp được hạnh phúc và làm được bổn phận và trách nhiệm mà chư Bụt và chư Tổ giao phó. Chúng ta phải tiếp nhận cho được, phải thực hiện cho được chí nguyện đó. Chúng ta phải biến nó thành sự thật.

Nếu tăng thân ở tại địa phương ta vẫn còn ngổn ngang, chưa ngồi lại được, chưa thương yêu nhau được, chưa làm việc được với nhau thì chúng ta chưa thành công. Ai là người có trách nhiệm để làm cho tăng thân đó trở thành một tăng thân đẹp có tình huynh đệ, một tăng thân xứng đáng với tăng thân? – Chính mình! Chính mình là người Tiếp Hiện để làm chuyện đó, chính mình chịu trách nhiệm. Mình không thể nói tại vì người đó

như thế đó, tại vì người kia như thế kia. Phải nói là tại vì mình tu chưa giỏi, tại mình chưa đủ khiêm cung, tại mình chưa đủ sức mạnh im lặng. Bên Bỉ cũng vậy mà ở bên Anh, Ý, Hà Lan, Mỹ, Pháp,... cũng vậy. Sứ mạng của chúng ta là tiếp nhận cho được, tiếp thu cho được, tiếp nối cho được và thực hiện cho được hoài bão của Bụt và Tổ. Dòng Tiếp Hiện có nhiều chuyện cần phải làm lắm. Mười bốn giới Tiếp Hiện cần phải tu chỉnh lại. Tất cả những cái hay, cái đẹp của Mười Bốn Giới Tiếp Hiện đã được tiếp thu vào Năm Giới nhưng những cái hay cái đẹp của Năm Giới chưa được Mười Bốn Giới Tiếp Hiện tiếp thu. Năm giới hiện giờ rất hay. Đó là công phu của tăng thân trong suốt hai năm trời. Và Mười Bốn Giới Tiếp Hiện có thể hay hơn. Nó đã hay rồi nhưng có thể hay hơn nữa. Ví dụ giới thứ tư là **“tiếp xúc với khổ đau”**.

“Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con phát khởi tâm từ bi và thấy được con đường thoát khổ, con nguyện không trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt trước khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của cuộc sống. Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những khổ đau hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con biết rằng sự thật thứ tư là đạo để chỉ hiển lộ khi nào con quán chiếu và thấy được



tự tánh của sự thật thứ nhất là khổ đế, và con sẽ luôn luôn nhớ rằng mục đích của sự tu tập là chuyển hóa khổ đau trở thành an lạc.”

Đó là ***“tiếp”***, tiếp xúc với khổ đau. Chúng ta có nhiều việc phải làm lắm và những công việc này cũng là tu, cũng như một phần của sự tu học. Chúng ta phải có một ủy ban nghiên cứu và tu chỉnh Mười Bốn Giới Tiếp Hiện. Người ta rất khen Mười Bốn giới Tiếp Hiện. Nhưng giới tướng Mười Bốn giới Tiếp Hiện có thể đầy đủ và hay hơn. Trong giới thứ tư, giáo lý Tứ Diệu Đế đã được đưa vào: nếu mình không hiểu được bản chất của khổ đau thì mình chưa thấy được con đường đi tới sự diệt trừ khổ đau. Nhưng trong giới này vẫn còn khiếm khuyết, trong giới nói: ***“tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con phát khởi tâm từ bi và thấy được con đường thoát khổ”***. Cái thiếu sót ở đây là có nói tới khổ đau nhưng không nói tới khổ đau của mình trước. Sự thật là khi mình hiểu được nỗi khổ niềm đau của mình, thì mình mới có thể thực sự hiểu được nỗi khổ niềm đau của người khác. Thiếu sót là ở chỗ đây.

“Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những khổ đau hiện thực khắp nơi trên thế giới.”

Ở đây chỉ nói tới việc tìm tới với những kẻ khổ đau để giúp đỡ họ, đồng thời tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về tình trạng khổ đau trên thế giới bằng những âm thanh, hình ảnh, tường thuật... Những việc này trên thế giới đã làm cả rồi. Nhưng việc nhận diện những khổ đau trong bản thân mình và quán chiếu vì sao mà những khổ đau đó có mặt thì trong giới chưa nói tới. Điểm yếu của con người hiện tại là trốn tránh khổ đau của chính mình. Mình có những nỗi khổ niềm đau nhưng mình không có can đảm để nhận diện, trở về để quán chiếu mà lại đi khóa lấp niềm đau bằng cách tiêu thụ, bằng cách sử dụng âm nhạc, báo chí, tiểu thuyết và internet. Mình sử dụng những thứ đó không phải

vì mình thực sự cần, mà chỉ vì không muốn tiếp xúc với khổ đau trong tâm mình. Đó là vì mình đã không thực tập chữ ***“tiếp”***. Mình muốn tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống nhưng mình cũng phải tiếp xúc với những khổ đau của bản thân. Mình phải tìm cho ra được gốc rễ của những nỗi khổ niềm đau trong chính mình. Và khi hiểu được nỗi khổ niềm đau của chính mình rồi thì mình mới thấy được phương pháp diệt trừ. Cũng như hiểu được những khổ đau của mình rồi thì mình sẽ không làm cho người khác khổ đau nữa. Đây là điểm thiếu sót của giới này mà mình phải tu chỉnh lại. Cũng như thương yêu, nếu mình không thương được mình, không chăm sóc được cho mình thì làm sao mình thương yêu, chăm sóc được cho người khác. Phải hiểu mình trước, trước khi mình có thể hiểu được người khác. Phải thương mình trước khi mình có thể thương được người khác. Nếu không, cái thương đó sẽ đưa mình tới hăm hồ.

Thầy đã nhờ một số vị nghiên cứu, đề nghị lập ra một đại hội Tiếp Hiện để tu chỉnh lại 14 Giới Tiếp Hiện, trong đó có sư cô Châu Nghiêm, sư cô Tùng Nghiêm, sư cô Định Nghiêm, thầy Pháp Lưu... Có những giới mà ta có thể gộp giới làm một để nhường không gian cho một giới mới. Những giới như là giới thứ : 1,2,3,5,11,14 đều có thể tu chỉnh lại và làm cho hay hơn. Như giới thứ nhất nói về thái độ cuồng tín, cố chấp đưa tới chiến tranh, khổ đau thì mình sẽ bổ xung thêm: vì có cái nhìn lưỡng nguyên, không có cái nhìn bất nhị nên có sự kỳ thị nguyên nhân đưa tới cuồng tín, cố chấp và thiếu bao dung.

Hiện giờ không những trong những lĩnh vực xã hội, trong lĩnh vực luân lý đạo đức mà cả trong lĩnh vực khoa học, thì vấn đề về cái nhìn lưỡng nguyên cũng là một trở ngại lớn. Sự tách biệt giữa Tâm và Vật như hai cái có mặt độc lập với nhau, sự phân biệt chủ thể và đối tượng là hai cái tách rời ra khỏi nhau. Điều đó không những trong chính trị, trong xã hội, trong tâm lý người ta bị kẹt mà ngay trong khoa học cũng bị kẹt. Vì vậy cho nên giới thứ nhất, mình phải đưa vào tuệ giác bất nhị. Tuệ giác bất nhị đánh tan được sự kỳ thị, sự cố chấp, sự phân biệt. Trong Năm Giới mình đã làm được chuyện này. Vì vậy, trong

khi tu chỉnh Mười Bốn Giới, mình phải học hỏi thêm từ Năm Giới. Năm Giới hiện giờ rất hay. Thành ra, tất cả những gì có trong Năm Giới mà chưa có trong Mười Bốn Giới thì mình phải đưa vào Mười Bốn Giới. Mình đã đem những tinh hoa của 14 Giới bổ xung vào Năm Giới, thì mình cũng có thể đem những tinh hoa của Năm Giới mà bổ xung vào những chỗ còn thiếu của 14 Giới. Năm giới hiện nay giống như Bồ Tát giới. Chỉ cần thực tập Năm giới thôi là đã có hạnh phúc rất nhiều rồi, đã có thể là một vị Bồ Tát rồi. Giới Tiếp Hiện ban đầu được thành lập là một hình thức của giới Bồ Tát. Trong truyền thống Việt Nam, khi các thầy, các sư cô nhận giới Ba La Đề Mộc Xoa là phải nhận thêm giới Bồ Tát. Nhưng nhận giới Tiếp Hiện thì không cần nhận giới Bồ Tát nữa, giới Tiếp Hiện rất hiện đại. Giới Tiếp Hiện được coi như giới Bồ Tát của chúng ta.

Trong 45 năm hành đạo và thuyết pháp, Bụt đã thay đổi rất nhiều phương pháp giảng dạy, và hành trì. Chúng ta cũng phải vậy. Bánh xe pháp mỗi ngày một đi tới. 30 năm lịch sử và hành đạo của làng Mai chứng tỏ rằng chúng ta luôn đi tới, luôn phát kiến những pháp môn mới, những cách giảng dạy mới có ích lợi hơn, có hiệu quả nhiều hơn. Vì vậy chúng ta không nên bằng lòng với giới tướng của Mười Bốn giới bây giờ. Chúng ta phải có một đại hội Tiếp Hiện để tu chỉnh, để phê duyệt sự tu chỉnh đó. Chúng ta có một ban nghiên cứu để tu chỉnh Mười Bốn Giới Tiếp Hiện nhưng tu chỉnh xong chúng ta phải có một đại hội Tiếp Hiện để chấp nhận. Và Mười Bốn giới Tiếp Hiện ít nhất phải hay bằng Năm Giới mới, hoặc hy vọng là hay hơn. Đây là công việc của mình. Đứng về phương diện khoa học kỹ thuật, mỗi năm người ta đều chế tạo ra những máy tính mới, những software mới. Đứng về phương diện sách giáo khoa cũng vậy, mỗi năm có những sách giáo khoa mới. Thì trong đạo Bụt mình cũng thế, phải có những tiến bộ, phải đẩy bánh xe tiến hóa đi về phía trước thì đạo Bụt mới có thể đóng được vai trò lãnh đạo tâm linh. Những cái này dòng tu Tiếp Hiện phải biết. Mình phải biết mình đang đứng ở phía trước, phải đẩy bánh xe đi tới và chư Bụt, chư tổ đang trông chờ mình làm chuyện đó. Sáu người đầu tiên nhận giới Tiếp Hiện vào năm

1966, tới nay đã là bao nhiêu năm rồi? Qua thời gian, Giới Tiếp Hiện được tu chỉnh lại mấy lần và bây giờ nó cần phải được tu chỉnh một lần nữa.

Chúng ta có rất nhiều Phật sự phải làm và chúng ta phải làm những Phật sự đó trong tinh thần tu tập, coi đó như là đối tượng của sự tu học của mình chứ không phải là công việc và chúng ta phải có niềm vui khi làm những chuyện đó. Chúng ta phải có năng lượng, phải có sức sống của chánh pháp. Thầy tới tuổi này mà vẫn còn năng lượng. Thầy vẫn tiếp tục dịch kinh và Thầy nghĩ rằng càng ngày Thầy càng dịch kinh dễ hiểu hơn. Thầy có rất nhiều niềm vui trong khi dịch kinh, trong khi giảng dạy, trong khi thực tập, trong khi đi thiền hành, trong khi hướng dẫn cho những người tu tập. Vấn đề ở đây là vấn đề năng lượng. Nếu mình cảm thấy mình không có năng lượng là vì mình thiếu nguyện lực. Mình phải muốn làm cái gì đó cho quê hương, cho đất nước, ông bà, xã hội... Mình phải có lý tưởng. Phải có một nguyện lực. Phải có một niềm tin. Những người trong chúng ta – xuất gia hay tại gia – mà không thấy hăng hái lắm trong sự tu học, không chịu học, không chịu tu là những người đó thiếu sức sống của chánh pháp, thiếu nguyện lực, thiếu một khối lửa trong trái tim. Mỗi người Tiếp Hiện phải có một khối lửa trong trái tim, nó cung cấp sức sống, nó đẩy mình đi tới. Và khi mình đi tới như vậy thì mình có hạnh phúc. Dù là mình đang quét nhà cho đại chúng, đang nấu ăn cho đại chúng, tưới rau, dọn cầu tiêu... mình vẫn có hạnh phúc vì mình có một nguyện lực, có một chủ đích. Cái đó không phải là danh lợi, địa vị mà là tình thương lớn, để trở thành sự tiếp nối xứng đáng của Bụt, của Tổ, của Thầy.



Năm Điều Tu Học Căn Bản

Nguyễn Duy Nhiên

Trong sự tu tập, ta hãy thực tập với những gì đang xảy ra với chính ta ngay trong giây phút này, với tư tưởng, cảm xúc của mình, với ngay cả những bất an của mình. Nó có nghĩa là ta hãy thực tập bằng con người thật của chính mình, ngay nơi đây, trong giây phút này. Và đó mới thật sự là một công phu chân thật.

Và năm điều sau đây có thể giúp chúng ta thực hiện được việc ấy:

1. Thời gian hoàn hảo nhất để thực tập là ngay bây giờ – chứ không phải là ngày mai hay tuần tới, cũng không phải là khi nào ta ít bận rộn hơn, nhưng phải là ngay lúc này. Trong giây phút này ta đâu có thiếu thôn điều kiện nào đâu? Phương pháp thực tập lúc nào cũng có mặt. Tất cả những “*nhưng mà*”, “*tại vì*” trên cuộc đời này chỉ là những sự bào chữa, ngăn cản không cho ta gặp gỡ và tiếp xúc được với giờ phút hiện tại.

2. Nơi chốn hoàn hảo nhất để thực tập là chính ngay nơi ta đang có mặt – chứ không phải là trong một thiền viện nào ở Miền điện, Thái Lan hay Nhật Bản, cũng không phải ở một trung tâm tu học, hay khi ngồi xuống trên tọa cụ của mình. Lúc nào ta cũng muốn so sánh nơi này với lại điều kiện ở nơi khác. Nhưng thay vì đòi hỏi hay tìm kiếm, ta hãy thực tập ngay ở đây, nơi ta đang đứng, đang đi, hay đang ngồi. Hãy bắt đầu thực tập.

3. Lời dạy hoàn hảo nhất là những gì đang có mặt ngay trước ta. Thiền sư Richard Baker Roshi có lần kể lại một giấc mơ. Trong mơ ông thấy mình đang suy nghĩ cố tìm kiếm câu trả lời cho một vấn đề nào đó, và ngay lúc ấy điện thoại reo vang. Ông làm ngơ đi, không trả lời, và tiếp tục cố gắng tập trung tìm cho ra câu trả lời. Đến khi tiếng chuông reo thứ ba mươi thì ông nhắc điện thoại lên, bên kia đầu dây có người nói cho

ông biết câu trả lời mà ông đang bận rộn, mê mải tìm kiếm. Rất nhiều khi cái có mặt ngay trước mắt, mà ta cho rằng không cần thiết, lại chính là điều mà mình đang tìm kiếm.

4. Vị thầy hoàn hảo nhất là người đang có mặt với ta. Vì đó là một mối tương quan có thật, chứ không phải một sự so sánh, hơn thua. Chúng ta vẫn có thể học được rất nhiều từ những vị thầy, hay những người bạn vẫn còn có những lầm lỗi.

5. Người học trò hoàn hảo nhất chính là ta. Trong ta có đủ tất cả những điều kiện và yếu tố cần thiết cho sự thực tập. Bạn là một người hoàn toàn có đầy đủ khả năng, và khi bạn ý thức được điều này, bạn sẽ tìm thấy được những hỗ trợ cần thiết cho sự thực tập của mình. Và đây là điều quan trọng nhất trong năm điều.

Sự sống của chúng ta bao giờ cũng có những liên hệ rất mật thiết với tất cả, và những gì cần thiết cho sự thực tập của mình bao giờ cũng đang hiện hữu ngay trước mắt trong giờ phút này. Ta bao giờ cũng rộng lớn hơn mình vẫn nghĩ.

*Giác ngộ là một sự cố gắng
nhưng không hề có chút gì tham ái
Mặt nước trong xanh đến tận đáy hồ
một con cá bơi lội thông dong như cá
Bầu trời trong xanh mênh mông vô cùng tận
một con chim bay qua tự tại như chim*

-Trích từ Đức Phật bên trong

Giáo Dục Trẻ Em Phát Triển Trí Tuệ Cảm Xúc

Lê Khanh

Trí tuệ cảm xúc là gì ?

Trí tuệ cảm xúc là khả năng nhận biết cảm xúc của bản thân, hiểu những gì người khác nói với mình, và hiểu được cảm xúc của mình ảnh hưởng đến người xung quanh như thế nào. Trí tuệ cảm xúc còn liên quan đến nhận thức của bản thân về người khác: khi hiểu cảm xúc của họ, sẽ giúp ta quản lý các mối quan hệ hiệu quả hơn.

Những người giàu trí tuệ cảm xúc thường thành công trong cuộc sống vì họ làm người xung quanh cảm thấy dễ chịu khi tiếp xúc với họ. Khi họ trò chuyện, mọi người thường trả lời ngay. Khi họ cần giúp đỡ, họ sẽ dễ dàng nhận được. Chính vì thế, cuộc sống của người giàu trí tuệ cảm xúc thường dễ chịu hơn những người dễ cáu gắt bực bội.

Các đặc điểm của trí tuệ cảm xúc

Theo Daniel Goleman, Tâm lý gia người Mỹ, có năm yếu tố để xác định trí tuệ cảm xúc:

1. Hiểu rõ bản thân: Những người có trí tuệ cảm xúc cao thường hiểu rõ bản thân và không bao giờ để cho cảm xúc điều khiển họ. Họ cũng sẵn sàng nhìn nhận bản thân một cách trung thực, biết điểm mạnh và điểm yếu của mình và dựa vào đó để hoàn thiện hơn. Nhiều người tin rằng hiểu rõ bản thân là yếu tố quan trọng nhất của trí tuệ cảm xúc.

2. Kiểm soát bản thân: Những người có khả năng kiểm soát bản thân thường không để mình trở nên quá giận dữ, không có những quyết định

bốc đồng, thiếu suy nghĩ. Họ suy xét trước khi hành động. Đặc điểm của sự kiểm soát bản thân là tính thận trọng, thích ứng với thay đổi, chính trực và biết nói **“không”** khi cần thiết.

3. Giàu nhiệt huyết: Những người có trí tuệ cảm xúc thường tràn đầy nhiệt huyết. Họ sẵn sàng hy sinh lợi ích trước mắt đổi lấy thành công lâu dài. Họ thích sự thách thức và luôn làm việc có hiệu quả.

4. Biết cảm thông: Đây có lẽ là yếu tố quan trọng thứ hai của trí tuệ cảm xúc. Cảm thông là khả năng nhận biết và hiểu được mong muốn, nhu cầu, và quan điểm của những người xung quanh ngay cả khi những điều đó có thể không rõ ràng. Người biết cảm thông luôn quản lý tốt các mối quan hệ, biết lắng nghe, không chụp mũ, phán xét vội vàng, sống cởi mở và trung thực

5. Kỹ năng giao tiếp: Đặc điểm của trí tuệ cảm xúc cao. Những người có các kỹ năng giao tiếp tốt thường giúp đỡ người khác phát triển và tỏa sáng thay vì tập trung vào sự thành công của mình trước tiên. Họ có thể xử lý các tranh chấp, giao tiếp tốt, và là bậc thầy trong xây dựng và duy trì các mối quan hệ.

Các yếu tố phát triển trí tuệ cảm xúc

Thận trọng trong ứng xử: không vội vàng phán xét trước khi biết tất cả mọi việc. Nhận xét các vấn đề theo nhiều mặt. Hãy thử đặt mình vào vị trí của người khác để cởi mở hơn và chấp nhận các quan điểm và nhu cầu của họ.

Có khả năng quan sát và nhận định. Khiêm tốn là một phẩm chất tuyệt vời, điều đó không có nghĩa là nhút nhát hay thiếu tự tin. Khiêm tốn là biết rõ những gì đã làm, và tự tin về nó. Đừng tìm kiếm sự tán dương cho bản thân.

Tự đánh giá bản thân. Nhận biết những điểm yếu của bản thân. Sẵn sàng chấp nhận sự bất toàn và cố gắng để trở nên tốt hơn. Can đảm nhìn vào chính mình một cách trung thực.

Biết kìm chế. Ta có khó chịu mỗi khi có sự chậm trễ hoặc điều gì đó không diễn ra theo cách mình muốn? Khả năng giữ bình tĩnh và kiểm soát trong các tình huống khó khăn là một giá trị trong cuộc sống.

Biết Chịu trách nhiệm. Nếu ta làm tổn thương ai đó, hãy xin lỗi trực tiếp – đừng lảng tránh. Người ta thường sẵn sàng tha thứ cho ai thật sự muốn sửa chữa lỗi lầm.

Suy xét chín chắn. Nếu quyết định có ảnh hưởng đến người khác, hãy đặt mình vào vị trí của họ. Họ sẽ cảm thấy thế nào? Ta có muốn cảm thấy như vậy? Nếu buộc phải làm thế, ta sẽ làm thế nào để giúp họ đương đầu với những ảnh hưởng đó?

Trong cuộc sống cũng như công việc, không phải lúc nào con người ta cũng chỉ dùng đến các kỹ năng để giao tiếp, ứng xử với người khác mà yếu tố cảm xúc sẽ đóng một vai trò vô cùng quan

trọng. Việc vận dụng tốt trí tuệ cảm xúc sẽ giúp bản thân và cả những người xung quanh trong môi trường sống của mình (*Gia đình – nhà trường – cơ quan – xã hội ...*) đạt được những kết quả tốt đẹp trong nhận thức và giao tiếp.

EQ là gì ?

EQ là viết tắt của cụm từ “*Emotional Quotient*” - chỉ số cảm xúc. Những người có công trong nghiên cứu và đưa ra chỉ số EQ là hai nhà tâm lý học người Mỹ: Peter Salovey và John Mayer vào năm 1996. Nhưng trước đó một năm (1995), trong tác phẩm *Emotional intelligence*, nhà tâm lý học Daniel Goleman đã đề cập đến chỉ số cảm xúc, gọi đó là “*sự thông minh của tâm hồn*” hoặc “*thông minh trong cảm xúc*”.

EQ là khả năng nhận thức, hiểu và truyền đạt cảm xúc. EQ cao giúp trẻ phát triển kỹ năng giao tiếp, hòa đồng với bạn bè và các kỹ năng xã hội khác như kỹ năng ứng xử, lãnh đạo, làm việc trong nhóm ...EQ là nền tảng cho sự thành đạt của trẻ sau này.

Chỉ số cảm xúc gồm 4 cấp độ:

1. Nhận biết cảm xúc: Trẻ có thể nhận biết đúng cảm xúc của bản thân mình và cảm xúc của những người xung quanh.



2. Hiểu được cảm xúc: Trẻ có khả năng hiểu và thấu cảm được các loại cảm xúc, đồng thời biết nguyên nhân và hậu quả của các loại cảm xúc ấy.

3. Tạo ra cảm xúc: Trẻ có khả năng diễn tả và đáp lại các cảm xúc của người khác. Thông qua đó, trẻ biết lắng nghe, thông cảm và chia sẻ với người khác.

4. Quản lý cảm xúc: Trẻ có khả năng tự quản lý được cảm xúc của mình, cư xử hợp lý để dễ dàng hòa đồng với tập thể.

Tầm quan trọng của EQ đối với việc giáo dục

Chỉ số EQ cao sẽ giúp trẻ phát triển tốt khả năng giao tiếp, diễn đạt, hòa đồng với bạn bè, giúp trẻ thích ứng nhanh với cuộc sống. Điều này sẽ tạo cho trẻ một nền tảng tốt về nhân cách cũng như những kỹ năng cần thiết trong cuộc sống để giúp trẻ có thể thành công vững chắc trong tương lai.

EQ có ý nghĩa quan trọng trong quá trình phát triển của trẻ. Với trẻ có chỉ số EQ thấp, trẻ sẽ ít bạn bè, sống thu mình, khó hòa nhập, đây là một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến việc học kém. Trong tương lai, những trẻ EQ thấp cũng khó tạo ra các mối quan hệ tốt để phát triển sự nghiệp. Tình trạng thiếu xúc cảm còn có thể dẫn đến những chuyện tồi tệ hơn, chẳng hạn như phạm tội. Các vụ hành hạ người khác hay giết người hàng loạt là dẫn chứng của sự vô cảm.

Tình trạng không thấu cảm này cũng gặp ở nhiều đứa trẻ có hoàn cảnh bất hạnh như mồ côi, gia đình có vấn đề, đổ vỡ, trẻ bị bỏ rơi...

Biện pháp gia tăng chỉ số EQ

“Chỉ số EQ có thể thay đổi và phụ thuộc vào nhiều yếu tố giáo dục. Nói cách khác, bố mẹ với nỗ lực và ý thức của mình có thể nâng chỉ số EQ của con cao hơn”.

Trước hết, hãy để bé cảm nhận được tình yêu thương của bạn bằng những cử chỉ, lời nói. Thực tế cho thấy những đứa trẻ lớn lên trong một gia

đình hạnh phúc sẽ phát triển nhân cách hoàn thiện hơn, có thái độ tích cực hơn trước cuộc đời. Bên cạnh đó, cha mẹ cần hình thành cho trẻ thói quen biết quan tâm, chia sẻ với những người trong gia đình, bạn bè...

Các kỹ năng này sẽ giúp bé hòa nhập tốt hơn vào cộng đồng. Cha mẹ không nên chiều theo những đòi hỏi vô lý của bé để tập cho bé biết hạn chế và điều khiển cảm xúc của mình. Đồng thời con bạn cũng cần một tinh thần lạc quan để có thể vượt qua những tình huống khó khăn trong cuộc sống.

Cha mẹ có thể giải thích cho bé hiểu sự liên quan giữa những hành vi của bé với cảm xúc của những người xung quanh. Ví dụ, khi bé giành đồ chơi của bạn: ***“Thử tưởng tượng con là bạn, khi bị giật món đồ chơi mình rất thích thì con cảm thấy thế nào?”***. Đó cũng chính là cách bạn giúp bé hiểu được cảm xúc của người khác cũng như của chính mình... Những thói quen tốt, dù rất nhỏ song sẽ hình thành cho trẻ một nhân cách đẹp và tâm hồn nhạy cảm.

Nên giúp trẻ gọi tên cảm xúc của mình, xây dựng cho nó vốn từ vựng cảm xúc như buồn, vui, giận, lo sợ... Có thể cho trẻ xem nhiều bức ảnh diễn tả các trạng thái cảm xúc khác nhau và giải thích. Nếu trẻ thất vọng vì mất đồ chơi, đừng bảo nó là ***“không sao đâu, đừng khóc”*** mà hãy tận dụng cơ hội này dạy trẻ về các khái niệm về xúc cảm. Hãy hỏi bé có thích đồ chơi ấy không, như vậy con bạn sẽ bộc lộ, miêu tả được cảm xúc dưới nhiều góc độ hơn.

Mặt khác, nên để trẻ quan sát cảm xúc của người xung quanh, chẳng hạn như ***“Hôm qua bà nội vui lắm, bà cười nhiều. Tại sao bà vui? Vì cụ Tí biết nhường đồ chơi cho em...”***. Như vậy, trẻ không chỉ nhận biết cảm xúc của người khác mà còn hiểu nguồn gốc những cảm xúc đó, cũng như ảnh hưởng của cảm xúc đó đến mọi người. Từ đó, trẻ sẽ biết điều chỉnh cảm xúc, hành vi của mình - một khả năng rất cần thiết để thành công trong cuộc sống.

Với trẻ dưới 6 tuổi, cần hạn chế những sự trừng phạt không hợp lý và phải cho trẻ biết một cách rõ ràng về lỗi của mình. Chúng ta nên hào phóng, thậm chí không giới hạn lời khen, miễn là khen

có lý. Với trẻ nhỏ, đừng lạm dụng lời giáo huấn vì ***“Không phải lời giáo huấn, mà chính sự trải nghiệm sẽ có tác dụng với trí tuệ cảm xúc của trẻ”***.

Tùy từng trường hợp cụ thể, người làm cha mẹ sẽ biết nên nói với con như thế nào. Điều quan trọng là để dạy con về trí tuệ cảm xúc, bố mẹ không thể là người ***“vô cảm”***. Bạn phải cho trẻ được tắm mình vào môi trường cảm xúc, bạn nhất thiết phải dành thời gian cho con. Nên dạy cho trẻ kỹ năng EQ để giúp trẻ tự tin, có trách nhiệm, có kỹ năng tạo dựng các mối quan hệ tốt đẹp với người khác. Nhà tâm lý Gottman đưa ra 6 cách để cha mẹ ***“Huấn luyện cảm xúc”*** cho trẻ.

1. Lắng nghe thấu cảm

Hãy tập trung vào điều trẻ nói để hiểu điều trẻ đang cảm nhận, sau đó hãy chia sẻ với trẻ.

Ví dụ: Khi nghi ngờ trẻ cảm thấy bị bỏ rơi, hãy hỏi trẻ ***“Điều gì sẽ xảy ra đây con?”***. Nếu đúng trẻ đang có cảm giác bị bỏ rơi, hãy nói: ***“Con đúng, mẹ đã thực sự bận với em con nên không có thời gian để quan tâm tới con”***. Hãy để trẻ hiểu rằng cha mẹ hiểu được điều trẻ đang cảm nhận.

2. Giúp trẻ đặt tên cảm xúc

Với sự hạn chế về từ vựng và sự hiểu biết sơ đẳng về nguyên nhân và hậu quả, trẻ thường gặp khó khăn khi diễn đạt điều đang cảm nhận.

Cha mẹ hãy khuyến khích trẻ xây dựng vốn từ vựng cảm xúc bằng cách ghép những biểu hiện cảm xúc của trẻ bằng ngôn ngữ.

VD: Trẻ thất vọng khi không tìm thấy đồ chơi, hãy nói ***“Con cảm thấy buồn vì điều đó đúng không?”***.

3. Thừa nhận cảm xúc của trẻ

Trẻ biểu lộ sự bức tức và giận dữ vì trẻ không làm được theo đúng ý, đây là phản ứng tự nhiên của trẻ. Thay vì ***“Chẳng có lý do nào để chán nản”*** hãy nói rằng: ***“Thật buồn vì con không thể xếp được các hình đó lại với nhau đúng không?”***

4. Chuyển tức giận thành công cụ để dạy

Nếu trẻ cảm thấy lo lắng khi biết phải đến gặp bác sĩ, hãy giúp trẻ bằng cách chuẩn bị mọi thứ và trao đổi tại sao trẻ sợ, tại sao cần tới đó, và trẻ mong đợi gì khi gặp bác sĩ.

Hãy kể cho trẻ nghe câu chuyện của mình khi đến gặp bác sĩ và điều gì đã làm cho mình cảm thấy tốt hơn.

5. Sử dụng xung đột để dạy kỹ năng giải quyết vấn đề

Luôn luôn đặt cho trẻ những giới hạn và hướng trẻ tới một giải pháp.

Ví dụ: ***“Mẹ biết con rất tức giận khi chị Lan làm hỏng đồ chơi, nhưng con không thể đánh chị ấy. Con có thể làm được gì khác khi con tức giận không?”***.

Nếu trẻ không có ý tưởng nào hãy giúp trẻ đưa ra lựa chọn. Lúc đó trẻ sẽ nhận thức được rằng đó là sự tán thành tức giận, nhưng không nên làm tổn thương người khác vì sự tức giận của mình.

6. Đánh giá vấn đề chứ không phê phán cá nhân

Cha mẹ cũng muốn kiểm tra cách mình phản ứng như thế nào với sự thể hiện cảm xúc của trẻ. Một điều quan trọng là không nên sử dụng những ngôn từ lỗ mãng khi tức giận.

Hãy nói ***“khi con làm điều đó mẹ cảm thấy rất buồn”*** hơn là ***“mày làm cho mẹ phát điên lên”*** vì trẻ sẽ hiểu được vấn đề từ hành vi chứ không phải do trẻ.

Hãy cẩn thận khi nhận xét, phê phán vì có thể ảnh hưởng lớn đến tính tự tin của trẻ.

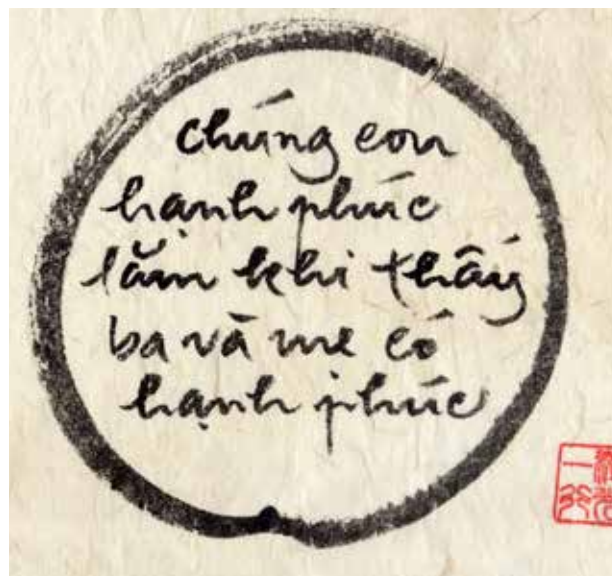
Hạnh Phúc Gia Đình, Tương Lai Con Cái

HT Thích Nhất Hạnh

Có nhiều gia đình trong đó bố mẹ không nói chuyện được với nhau, không thấy sự có mặt của người kia là tươi mát, là quý hóa thậm chí còn muốn ly dị, ly thân. Trong một gia đình như vậy, đứa con lớn lên làm gì có hạnh phúc, nó không tin vào hạnh phúc gia đình, nó thấy gia đình là địa ngục, vì ông làm khổ bà, bà đay nghiến ông. Nhiều đứa con chịu không nổi những cơn bão táp gia đình xảy ra hoài và nó khổ lắm. Nó mới 5-6 tuổi, nó chịu đựng không nổi ba với má cãi nhau, ba làm khổ má, má làm khổ ba. Sống trong chung cư nó không trốn được.

Ngày xưa, mình ở nhà quê, có ao cá, có vườn cây; mỗi khi có chuyện không vui trong gia đình mình chạy ra ngoài ao chơi, leo cây. Còn ở chung cư thì chạy đi đâu. Có những đứa bé năm tuổi trốn vào nhà vệ sinh khóa lại, nó khóc. Ông đâu có biết, bà đâu có biết là đứa con nhỏ của mình rất đau khổ vì ông bà đang làm khổ nhau.

Tôi có viết những bức thư pháp nhỏ: **‘ba ơi nhìn lại để thương mẹ nhiều hơn’, ‘mẹ ơi nhìn lại để thương ba nhiều hơn’, ‘hạnh phúc của ba mẹ là gia tài của chúng con’, ‘hạnh phúc của ba mẹ là vốn liếng của chúng con’**. Đó là những tiếng chuông chánh niệm cho những bậc làm cha làm mẹ. Nếu mình không có hạnh phúc với nhau thì các con lớn lên sẽ đau khổ, tại mình không có gì để trao truyền cho các con. Cái trao truyền quý nhất cho các con là hạnh phúc của mình với nhau. Đó là tiếng nói của người trẻ. Chúng con không cần ba má để lại cho con tiền bạc, ruộng đất. Chúng con chỉ cần ba mẹ sống với nhau cho có hạnh phúc là chúng con sung sướng nhất rồi. Đó là món quà quý nhất mà ba mẹ có thể để lại cho chúng con. Đó là gia tài của chúng con thừa hưởng từ ba mẹ. Đó là vốn liếng của chúng con sau này khi ra đời. Khi nó thấy ba cưng chiều mẹ, nói những lời ngọt ngào với mẹ, chăm sóc mẹ. Mẹ nói những lời ngọt ngào với ba và chăm sóc ba thì tự nhiên sau này nó sẽ biết làm như vậy đối với người yêu của nó. Nó học từ ba, từ mẹ cái bài



học thương yêu. Không phải học từ lời nói, học từ những bài giảng mà học từ cách cư xử của ba đối với mẹ hay mẹ đối với ba.

Gia đình là một trường học của yêu thương. Ba mẹ là giáo sư dạy về yêu thương. Nếu ba mẹ thất bại thì các đứa con sau này lớn lên sẽ không biết yêu thương và chăm sóc người thương của nó. Chuyện này là chuyện mình phải học.

Khi quý vị tới khóa tu, học đi, học thờ, học mỉm cười, học nhìn sâu, học tha thứ, học xót thương là để thực hiện chuyện đó. Thấy được người kia có những khó khăn, những khổ đau, bức xúc thì hiểu được người kia và không trách móc nữa. Dù người kia có nói một câu nặng nề hay làm một

cái gì đó hơi phũ phàng, mình cũng tha thứ được và có thể nói được những lời yêu thương. Mình có những hành động tỏ lộ sự yêu thương thì tự nhiên người kia sẽ từ từ thay đổi và sự truyền thông giữa hai người sẽ được thiết lập. Còn nếu không tu tập, thì gia đình sẽ trở nên địa ngục. Những đứa con sẽ khổ đau, chúng nó sẽ đi tìm sự khuây khỏa ở bên ngoài và chúng sẽ sa vào hầm hố của ma túy, của băng đảng, của mại dâm...

Những tệ nạn xã hội xảy ra rất nhiều trong thời đại của chúng ta. Nhà nước có chương trình thành lập những khu phố văn hóa, những thôn văn hóa, những ấp văn hóa. Nghĩa là Nhà nước muốn trong những khu phố, những thôn ấp đó không xảy ra những tệ nạn xã hội như ma túy, băng đảng, tự tử, mại dâm. Nhưng những phương tiện của Nhà nước chỉ là kiểm soát và trừng phạt thôi. Chính sự tu học mới chuyển hóa gia đình trở thành ra một nơi dễ chịu. Nếu ba má tu tập, hòa giải được với nhau, nói với nhau được những lời thương yêu thì đứa con nó bắt đầu có niềm tin nơi hạnh phúc gia đình và nó sẽ không tìm ra ngoài để bị lọt vào những cái ổ của ma túy, băng đảng. Cho nên tu học, thọ trì năm giới, thực tập năm giới xây dựng lại gia đình là công tác căn bản cho sự thành công của những khu phố văn hóa.

Trong các thiền viện, tu viện các thầy các sư cô được học hỏi để có thể mở những khóa tu cho người cư sĩ, để có thể giúp cho những cặp cha mẹ, cha con, mẹ con hòa giải được với nhau, đem lại hòa điệu và hạnh phúc trong gia đình. Đó là công tác căn bản để xây dựng những khu phố văn hóa, những thôn ấp văn hóa. Trước hết chúng ta học nói những câu dịu dàng, những câu nói ái ngữ để chúng ta hiến tặng sự có mặt dễ chịu của chúng ta cho người thương.

Mấy ngày nay ở tu viện Bát Nhã tôi nghe tiếng sáo vọng qua từ bên cửa xá của các thầy. Các thầy, các sư cô, các Phật tử ở tu viện Bát Nhã làm việc rất nhiều để chuẩn bị cho khóa tu của chúng ta, tôi biết điều đó. Thế mà trong suốt năm ngày nay, ngày nào tôi cũng nghe tiếng sáo. Tôi nghe tiếng sáo nói với tôi như thế này **‘thầy ơi chúng con không tới nổi quá bận bịu, chúng con vẫn còn**

giữ được sự thanh thoi’, tôi nghe tiếng sáo nói như vậy đó. Nếu không thanh thoi thì làm sao có thì giờ để thổi sáo.

Thành ra nếu ông đang cố làm giàu, bà cũng vậy, bà có biết bao nhiêu công việc nhưng nếu bà bận rộn quá, ông bận rộn quá thì làm gì có thời gian săn sóc cho nhau, cho các con. Cho nên đừng có quá bận rộn, đừng quá ham làm tiền, phải để thì giờ có mặt cho người mình thương. Có mặt cho người mình thương đó là nguyên tắc đầu tiên. Có mặt tươi mát, có mặt bằng thân và tâm của mình chứ không phải chỉ bằng cái thân không. Có khi ngồi đó nhưng thật sự mình không ngồi đó, vì tâm mình ở tận đâu xa kia, thân ở một nơi mà tâm ở một nẻo. Em bé biết là ba ngồi đó nhưng mà ba không có mặt. Cái thân xác của ba có đó nhưng ba không có mặt, ba đang nghĩ tới chuyện làm ăn, đua đòi hoặc ba đang lo lắng, buồn khổ. Ba không có mặt cho mình, có ba mà như không có ba. Em bé bơ vơ, tuy ba còn sống đó nhưng mà ba không có mặt. Ba có mặt như một thân xác thôi, ba không có mặt với cả tâm hồn.

Ở Tây phương, tôi có dạy các em bé tới vỗ nhẹ vào vai ba hỏi **‘có ai ở nhà không, có ai ở nhà không’** tức là nói ba chỉ có cái xác ở đây thôi, cái tâm của ba ở chỗ nào đó. Ba sẽ trả lời có, ba đang có mặt đây mà, con muốn gì. Mình nói ba có biết là con đang ngồi bên ba không, tức là mình đem ba về. Thương là phải có mặt cho người mình thương và phải có mặt với nụ cười với sự tươi mát, đó là sự thực tập. Bài học này đâu có khó gì mấy. Mình chỉ ngồi thờ độ chừng một hai phút, chỉ cần đi thiền vài ba phút rồi buông bỏ hết. Mình biết rằng mình có những điều kiện hạnh phúc, trở về giây phút hiện tại là mình có thể có mặt cho người mình thương rồi. Bước thứ hai mình công nhận sự có mặt của người đó, ba ơi con biết là ba đang có mặt cho con và con rất là hạnh phúc. Con ơi ngày hôm nay con được nghỉ hả, sướng quá, ba với con có thể chơi với nhau được. Ba có thể nói chuyện với con như vậy. Hai cha con có thể trở thành hai người bạn, hai mẹ con có thể trở thành hai người bạn, sống như vậy gia đình mới có hạnh phúc...

Học Là Con Đường Ngắn Nhất Tiến Tới Tương Lai Xán Lạn!

Nguyễn Thảo

Con yêu dấu,

Đây là bài quan trọng nhất trong loạt bài Ba viết cho con, và cũng là bài cần thiết nhất mà lứa tuổi của con cần phải có khái niệm, ý thức, mục đích để theo đuổi. Nó sẽ giúp cho con có một tương lai vững chắc, sung sướng, hạnh phúc; đồng thời hỗ trợ con trong việc nuôi, dạy con ở sau này. Ba chỉ sợ rằng ba không đủ khả năng diễn tả, lột hết ý nghĩa về tầm quan trọng của nó. Nhưng Ba cũng sẽ **“ráng”** với mọi khả năng sẵn có của Ba!

Con ạ,

Con người ai cũng vậy, được **“sinh ra”** và **“lớn lên”**. Tới tuổi thì vào lớp, vào trường để học tập. Đó là khả năng ưu việt của loài người mà con không thể thấy ở loài nào khác. Con có thể hiểu được sự học và ích lợi của nó thì con mới dần thân vào. Mà sự dần thân đó sẽ hoàn toàn có lợi cho con. Nhưng cuộc đời không đơn giản như vậy! Vì ở trong con, trong lứa tuổi của con có

hai hướng đi trái ngược: **“Học tập”** và **“Đi chơi”**. Học tập là một thái độ, một tập tánh của xã hội; còn đi chơi là bản năng của con người.

Trước hết, có lẽ Ba phải viết về **“Đi chơi”**: Bản năng của con người! Con người từ lúc khi còn là con vật, là vượn người thì nó chẳng có học hành gì cả, sống rất thoải mái, đi chơi, đùa giỡn. Đói thì đi kiếm trái cây, khoai củ; khát thì đến bên giếng nước uống nước; chỗ trú là những nơi hang động. Sống thì cũng có thể dăm ba người rời rạc, chưa kết đoàn. Nhưng sau vì kinh nghiệm, bản năng sinh tồn phải kết hợp từng nhóm đông hơn để chống chọi lại thú dữ: Voi, cọp, sư tử, báo... Đá, cành cây là vũ khí; qui ước ngôn ngữ là sự thông tin. Rồi, bước tiến đầu tiên xa hơn là vấn đề kinh tế. Con cứ nghĩ với số đông người như vậy thì trái cây, khoai củ lâu ngày tất phải hết, đoàn vượn người đó di chuyển đến nơi khác. Và sự di chuyển đó gặp một nhóm khác thì theo con nghĩ sự việc gì sẽ xảy ra: Một là chiến tranh giành lẫn chiếm đất; hai là bỏ đi. Mỗi năm nhân số sinh sản mỗi đông hơn, thức ăn hạn hẹp đi, thì tới giai đoạn phải tìm thêm thức ăn khác: Săn bắn, bắt cá,



3 QUY LUẬT ĐƠN GIẢN TRONG CUỘC SỐNG:

1. NẾU BẠN KHÔNG **THEO ĐUỔI**
ĐIỀU MÌNH MUỐN
THÌ BẠN SẼ KHÔNG BAO GIỜ CÓ ĐƯỢC NÓ.

2. NẾU BẠN KHÔNG BAO GIỜ **HỎI**
THÌ CÂU TRẢ LỜI SẼ LUÔN LÀ "KHÔNG".

3. NẾU KHÔNG **TIẾN LÊN PHÍA TRƯỚC**
THÌ BẠN SẼ
LUÔN DẬM CHÂN TẠI CHỖ.

bắt thú vật nhỏ. Và qua quá trình tiến hóa từ loài vượn người biến thành người; từ nhóm nhỏ kết đoàn thành bộ tộc; từ ăn sống đến chín qua ngọn lửa; con người sống với bản năng của mình: Ăn và chơi. Nhưng cũng từ các biến chuyển đó, con người đã có kinh nghiệm, biết cách nào hái trái cây dễ hơn, biết chỗ nào có củ để ăn; biết làm sao để bắt được cá; cách nào để bắt được chim, thú. Sự truyền thụ, dạy dỗ, hướng dẫn cũng theo đó mà càng ngày càng phong phú. Các điều ấy trở thành “*giáo dục*” và “*học tập*”. Giáo dục, dạy dỗ là phương cách của những người lớn tuổi, có kinh nghiệm truyền đạt lại cho người khác, trẻ nhỏ. Học tập là cách thức của người nhận, của trẻ con. Đó là khái niệm, hình thức đầu tiên hình thành về giáo dục: Khởi nguồn từ vấn đề kinh tế. Nhưng con nên nhớ rằng con người còn có trí khôn và suy nghĩ nữa, cho nên bộ óc con người đã ghi nhận rất nhiều sự kiện về kinh tế, sinh hoạt, xã hội lẫn suy tư. Vì vậy, mà kiến thức của loài người truyền lại hiện nay thật phong phú và đa dạng. Do nơi tìm kiếm thức ăn càng ngày càng khó khăn, phải di chuyển từ nơi này đến nơi khác, và với điều kiện thời tiết bắt buộc phải làm chỗ trú ngụ. Từ đó, con người phải tận dụng những gì sẵn có ở tại chỗ để làm chòi, chỗ trú ngụ tạm. Đời sống du mục mãi cũng không đủ

ăn. Cuối cùng đoàn người phải tìm nơi nào đất tốt, điều kiện sinh sống dễ dàng để dừng lại, bắt đầu hình thức làng mạc ra đời. Song song vào đó, kinh tế cũng có khác đi: Trồng cây ăn trái, chăn nuôi thú rừng biến chúng thành gia súc, đào ao thả cá, trồng khoai tía đậu, và khai khẩn đất để trồng lúa, lúa mì... Sự truyền đạt kinh nghiệm lúc này lại càng đa dạng, phong phú thêm, trẻ con được chỉ dạy nhiều hơn. Từ ngôn ngữ khó nhớ, biến thành qui ước về chữ viết để ghi lại những điều muốn truyền thụ cả cho người dạy lẫn người học.

Và con có biết không? Với sự thành hình của chữ viết loài người đã ghi lại những kiến thức, suy nghĩ, kinh nghiệm của mình trên các phiến đá, trên gỗ, trên các tấm da, trên vỏ cây hay trên trang giấy để lại đời sau. Đó là các di tích văn hóa, văn chương hay thể hiện nền văn minh của các vùng. Tất cả cùng góp sức chung vào sự tiến hóa của nhân loại!

Bây giờ con được đi học, đi vào trường con có biết vì sao không? Con có bao giờ nghĩ là con đi học để làm gì không? Nếu con càng hiểu được rõ ràng cái mục đích, cái nội dung mà con học thì con mới càng thích thú và chăm chỉ học hơn. Ba nghĩ rằng con cũng có được chút ít về khái niệm, nhưng Ba sẽ cố gắng ghi lại để con thấy chương trình mà con đang học không phải là đơn giản, cũng không phải là một ngày một buổi mà hình thành được đâu.

Con ạ,

Trước hết Ba sẽ lướt qua về hình thức giáo dục; rồi sau đó Ba sẽ đưa con đi vào một số điểm nội dung.

Con thấy nhà trường hiện nay thường có cơ sở nguy nga, tổ chức rất tươm tất, phương tiện đầy đủ. Con có thể bình phẩm trường này giàu, trường kia nghèo; trường này dạy hay, trường kia dạy dở... Nhưng có một lúc, con xem trên truyền hình thấy chiếu cảnh học trò ở các xứ nghèo hay ở những làng quê xa xôi nào đó: Thầy cô giáo phải ngồi ghe thuyền, đi xe vào tận làng quê xa để dạy. Lớp học chỉ có vài đứa học trò,

thầy trò cùng ngồi dưới bóng mát của cây to. Lớp học là thế đó! Đó là những lúc rỗi rảnh, nếu gặp vụ mùa, học trò phải đi làm phụ giúp cha mẹ nữa thì lớp học đành phải đóng cửa. Thật giống như cái cảnh mà nhà thơ Cao Bá Quát đã ghi:

Một thầy, một cô, một chó cái,

Trò thì nửa người, nửa ngợm, nửa đuôi uơi.

Sự hình thành trường lớp bắt đầu từ sự hướng dẫn, giảng dạy của những người có kinh nghiệm, có hiểu biết cho một số người hay trẻ con trong thôn xóm về một số kinh nghiệm làm việc, sinh hoạt, săn bắn... nào đó. Rồi qua sự thông thương qua lại giữa các bản làng, thôn xóm, các nơi; kinh nghiệm, kiến thức của con người càng ngày càng phong phú. Trường lớp được mở rộng thêm, chương trình dạy nhiều hơn và trẻ con cũng được cha mẹ cho đi học đông hơn. Cái kết quả thực tiễn là những kẻ **“có đi học”** làm việc, suy nghĩ hay lãnh đạo gặt hái nhiều thành công, làm cho kinh tế giàu có, phồn thịnh; cách giải quyết được lệ làng, nhanh chóng. Từ đó, lớp học ngày càng mở thêm nhiều, học trò lại đông hơn và phương pháp truyền thụ cũng phải biến chuyển theo: Sao cho **“kết quả truyền đạt”** được kết quả khả quan nhất và thích hợp với tâm sinh lý của trẻ con trong từng giai đoạn nào đó.

Con có biết không? Thời trước người ta dùng roi, hình phạt nghiêm khắc để bắt học trò phải học. Dần dần cách thức ấy có vẻ hành hạ học trò quá! Nên người ta, hay đúng hơn là những nhà nghiên cứu về giáo dục thấy cần phải tìm ra các cách giáo dục khác **“hay và tốt hơn”** giống như phương pháp giáo dục hiện nay mà con đang được đối xử trong nhà trường. Song song vào đó, người ta tiến đến một hình thức quản lý mới: Ấy là sự quản lý bằng tổ chức và những quy ước về luật lệ hay là kỷ luật. Tựu chung là làm thế nào để cho học trò đi học được vui vẻ, thoải mái; hân hoan mà tiếp nhận các kiến thức được truyền thụ tới mức tối đa tùy theo lứa tuổi, trình độ của chúng.

Sự thay đổi như vậy, kéo theo sự thay đổi của các thầy cô. Họ cũng phải được đào tạo từ các trường dạy **“dạy học”** (*Teaching school*), sư phạm (*Pedagogy*) với những đòi hỏi trình độ kiến thức nào đó về kiến thức phổ thông, tâm lý, tổ chức... mà một người **“giáo chức”** cần phải có. Đến đây, chắc con không thể ngờ rằng sự việc con tưởng là đơn giản mà lại qua một quá trình gay go và phức tạp, lâu dài đến thế!

Chưa đâu con ạ! Ngay cả cơ sở trong trường học cũng vậy, nó cũng thay đổi theo phương pháp cả từ việc bắt học trò học thuộc lòng như ngày xưa, dần dần việc giảng dạy cần có học liệu, hình ảnh chứng minh, thí dụ cụ thể, chuyện kể; và bây giờ lại có thêm máy vi tính, truyền hình, máy chiếu... Sự tốn kém để dạy cho các con học hiện nay phải chi phí rất nhiều. Con thử nghĩ: Nếu có kẻ nào phá hoại trường học, thì biết bao nhiêu đứa học trò sẽ bị thiệt thòi và mức thiệt thòi sẽ là bao nhiêu? Con có thể ước lượng được không?

Này con! Đó mới chỉ là hình thức, tổ chức, phương tiện để thầy cô giảng dạy con học thôi. Chứ về nội dung thì còn trải qua quá trình rất dài và tổng hợp của biết bao nhiêu là người tài giỏi trên thế giới từ xưa tới nay. Nói chung, đó là những tri thức của nhân loại. Chỉ riêng về khoa học thôi, một điều con học ở nhà trường nó phải mất bao nhiêu thời gian để kiểm nghiệm về tính chính xác của nó. Trước tiên người ta phải quan sát về một hiện tượng như Newton thấy trái táo rơi xuống đất, liền đặt một câu hỏi: Tại sao nó lại rơi? Tại sao rơi xuống đất mà không rơi theo chiều khác? Sau vài lần quan sát các vật khác nữa, rồi người ta mới đặt ra giả thiết, Newton đã



nghĩ: Có thể có một sức hút nào đó từ trong trái đất! Tiếp theo là các kiểm nghiệm để chứng minh điều ấy, cuối cùng mới đưa đến một kết luận; ta mới có Định luật Newton về vật rơi. Con có thấy không, con chỉ học về Định luật Newton trong vài phút đồng hồ mà Newton đã tốn thời gian biết là bao lâu. Và còn... còn nhiều nữa. Trong mỗi môn học đều là tổng hợp vốn hiểu biết của con người từ lúc khởi thủy cho đến ngày nay. Con học bao nhiêu môn học là con tiếp thụ vốn của bao nhiêu **“dòng tri thức”** của nhân loại mà ngành giáo dục, người viết sách, người soạn chương trình đã sắp xếp vào đề mục, có hệ thống, thích hợp theo từng lứa tuổi cùng sự mở mang trí óc của con.

Đến đây con có thấy sự học của con rất có ích, và không đơn giản lắm không? Vậy con hãy suy nghĩ, phải quyết định thế nào: Học hay là đi chơi? Dù thế nào con cũng phải học xong lớp 12, tốt nghiệp bậc Trung học đi đã: Tức là sau bậc nhà trẻ, mẫu giáo và 12 năm trong trường học. Bao nhiêu người cùng đi học, đều phải bỏ thời gian như nhau; không lẽ mình lại học dở, quá tệ thì con không thấy uổng phí thời gian lắm ư? Chỉ cố gắng một chút, một chút ít thôi sự học của con sẽ có kết quả, với kết quả tốt nghiệp lớp 12 khả quan, con sẽ chọn được một ngành học, sau này nó sẽ là nghề vững chắc, một nghề có ích cho xã hội mà lương bổng lại hậu hỹ. Con có hiểu được chiều hướng tiến mà Ba viết cho con chưa? Hãy ráng lên con ạ! Tương lai tươi sáng đang chờ con đó!



Trong lứa tuổi trưởng thành của con, con gặp phải hai chướng ngại lớn sẽ ảnh hưởng vào sự học của con. Tại sao là hai chướng ngại lớn? Vì nó là hai **“bản năng”**. Con có biết Bản năng là gì không? Bản năng là khả năng, là bản tánh tự nhiên của con người, là tự nó có trên bước đường trưởng thành của thân xác và trí óc. Đó là **“Sự ham vui, đi chơi”**; và **“Tình yêu”**.

Ba sẽ viết cho con về sự ham vui, đi chơi trước. Rồi sau đó, Ba sẽ đề cập đến vấn đề tình yêu.

Đã nhiều lần Ba thấy con sửa soạn bắt đầu ngồi vào bàn học, con vụt nhớ đến bạn bè, hay điện thoại gọi đến thì con lại bỏ đi ngay. Và rồi, có khi đi đến nửa đêm con vẫn chưa về, mẹ con phải thấp thỏm, hồi hộp để chờ đợi con!

Làm con người ai cũng ham vui cả, chỗ nào chơi vui thì mình thích tới, nơi nào mình thấy hứng khởi thì mình hay tham dự. Ở đây, Ba sẽ nói chuyện với con về một câu chuyện trong Đạo Phật. Câu chuyện đó bắt đầu cho kiếp người, cho các nẻo luân hồi mà cũng tiêu biểu cho ảnh hưởng của việc ham vui. Trong Đạo Phật coi tất cả mọi loài đều có một khởi điểm chung: Đó là Phật tánh. Vật nào có đời sống, có mạng đều là chúng sanh. Từ Thánh Tiên, Thần, Người xuống đến loài thú vật, loài ma quỷ và tất cả loài trong địa ngục vẫn gọi chung là chúng sanh. Mọi chúng sanh đều bình đẳng, vì tất cả đều có Phật tánh như nhau. Nhưng tại sao có sự khác biệt đó? Trong **“Thập nhị nhân duyên”** đại khái như thế này: Khởi đầu là mọi Phật Tánh đều ở trong cùng một cõi yên tịnh gọi là Chơn Như hay Niết Bàn, nhưng vì Vô minh tức là cái Sự không biết, mê muội, u tối, mờ mịt che mất sự sáng suốt của Phật Tánh, nên làm cho Phật Tánh có hành động sai lầm mà ham thích có được thân xác, hình thể (*danh sắc*) để vào cuộc đời trần gian vui chơi. Từ chỗ có thân xác, hình thể nên mới có lục căn (*mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý*). Có lục căn mới tiếp xúc với cảnh vật bên ngoài, rồi mình mới thấy, biết tốt xấu, ngon dở, thiện ác, đẹp xấu... Qua sự phân biệt đó mình mới **“cảm thấy”** (*cảm thọ*) và ham thích (*ái*). Có thích mình mới muốn **“chiếm giữ”** (*thủ*) để làm **“của riêng”** (*hữu*). Chính vì vậy, khi chết mình vẫn muốn chiếm hữu, không

chịu buông ra, thế là lại **“phải”** Tái sanh. Có sanh thì có bệnh, già (lão) rồi chết (tử). Tức là có sự khổ. Chúng sanh đi vòng vòng trong sáu nẻo luân hồi cũng do nơi mình ham thích (ái) **“được luân hồi”**. Còn sanh ở cõi này, cõi kia là do nơi nghiệp quả của những **“hành động chơi, gây hấn, hận thù”** của mình gây ra từ bao kiếp trước. Đó là kết quả của sự ham vui trong Đạo Phật. Còn ngoài đời, nếu con ham vui, con lao theo cuộc vui thì sau đó con sẽ nhận kết quả không vui. Tại sao? Giả sử, Ba chỉ giả sử thôi nhé! Giả sử bây giờ con ham vui, con đi chơi với bạn bè, hết cuộc vui này tới cuộc vui khác. Hết nhậu nhẹt tới câu cá, hết đi coi phim tới đi chỗ này chỗ kia. Con lê la mãi thì con không có thì giờ để học, sự học của con càng ngày càng tệ hơn. Vào lớp con theo không nổi (không hiểu) bài giảng của thầy cô, rồi con đâm chán, con không thích học nữa. Con thường hay bỏ học, trốn giờ đi chơi. Khi con bỏ học, con đi vào làm công trong hãng xưởng với những công việc lao động bằng chân tay. Con phải đổ mồ hôi, hao sức lực để đổi lấy đồng lương kém cỏi. Nhưng con không thể làm khác hơn được! Trong khi đó bạn con trong trường học học hành chăm chỉ, siêng năng. Nó vào Đại học, vài năm sau nó tốt nghiệp ra trường về làm chung hãng con, lương nó gần gấp đôi lương con hay hơn nữa. Nó làm công việc lại nhẹ nhàng, không phải hao tổn công sức hoặc dơ bẩn như con. Lúc ấy, con sẽ suy nghĩ ra sao? Hối tiếc cũng đã muộn màng rồi, con ạ! Thế là kết quả không vui!

Ba có người bạn, lúc trước anh ta muốn đi học để vào Đại học. Anh ta vào Đại học được một năm, thấy bạn bè đi làm có tiền mua xe tốt, còn anh ta đi xe xập xệ. Thấy cũng buồn, anh ta nhảy ra xin hãng làm kiếm tiền sắm xe, đồ đạc. Vài năm sau, bạn cùng ngành lúc ở Đại học lại được việc ở ngay hãng của anh ta. Lúc đó, anh ta mặc cảm và quyết định xin nghỉ làm để trở lại đi học. Cuộc đời đôi lúc làm cho mình lẩn quẩn như vậy! Do đó, con phải có quyết định dứt khoát. Khi nào còn ở nhà trường con nên **“học cho ra học”** để không uổng **“cơm cha, áo mẹ, công thầy”**, để không uổng phí thời gian của những ngày **“mài đùn quần”** trên ghế nhà trường.



Con muốn sự học của con được thoải mái mà đạt được kết quả, con phải có kế hoạch, có thời khóa biểu hẳn hoi. Mỗi ngày con dậy từ lúc mấy giờ, bắt đầu học vào lúc nào, học môn nào rồi sẽ tới môn nào. Xen kẽ những giờ học là những giờ giải trí ngắn, giải trí bằng tập đàn, chơi nhạc, xem truyền hình hay vài động tác thể dục. Tới tối con sẽ học đến lúc mấy giờ. Thời gian mình ngủ có đủ cho sức khỏe của mình không? Con sắp xếp thế nào để con có thể thực hiện được và không nguy hại đến sức khỏe của con. Vì đây là kế hoạch lâu dài và tập luyện; tài năng không phải là một ngày một buổi: **“Tài năng là một sự kiên nhẫn lâu dài”**. Cuối tuần con để dành ngày nào đi chơi. Và chiều chủ nhật con ngồi vào bàn học để **“bắt đầu cho một tuần kế tiếp”**.

Con ạ!

Đứa trẻ nào cũng phải bỏ thời gian ở trường học để học được những tri thức của nhân loại trong thời niên thiếu của mình cả. Và sau này từ những tri thức đó, đứa trẻ có thể vận dụng, phát triển hơn trong đời sống, việc làm của mình. Nếu tất cả trẻ con đều học đến lớp 10 thì 10 năm học đó giống như là đi chơi. Đi chơi mà có ích cho mình, cho xã hội mai sau. Và các đứa trẻ có khác nhau là từ lớp 11, 12 cho đến khi tốt nghiệp Đại học ra làm việc, đem vốn liếng tri thức mà mình tiếp thu đóng góp trở lại cho xã hội. Như vậy, thực sự ra việc học của con chỉ có cố gắng vào hai năm cuối của bậc Trung học và khoảng trên dưới 5 năm của bậc Đại học, vị chi chừng 7 năm. Và nếu so với những bạn còn đi học như con: Bạn con học không cố gắng, nó chỉ học 60% với khả

năng; và con cố gắng học tới 90% khả năng, thì sự khác biệt chỉ là 30%. Với 30% đều đặn trong 7 năm, khi ra trường con sẽ có việc làm dễ dàng, lương khá, nghề nghiệp tương đối ổn định. Nếu thế, cuộc đời con từ lúc ấy trở về sau sẽ sung sướng. Còn nếu bạn con bê tha, ham chơi bỏ học phải vào hảng làm công việc tay chân, dơ dáy, cực nhọc, lương thấp thì nó chỉ sướng trong vài năm đi chơi lúc trước, nhưng nó phải lam lũ cả đời. Vậy thì con thích điều nào: **“Ráng chịu khổ vài năm để được sung sướng cả đời”** hay **“Sung sướng vài năm để cực khổ suốt đời”**. Tùy ý thích mà con chọn, Ba không thể quyết định cho con.

Con yêu dấu,

Ba viết cho con về tình yêu khiến Ba phải nhớ và hồi tưởng lại thuở xa xưa để tìm những ý niệm, những khởi động đầu tiên dẫn dắt con người vào tình yêu.

Tạo hóa đã ban cho con người cái thân xác, cái thân xác ấy lớn lên theo thời gian. Tới một giai đoạn mà người ta gọi là **“giai đoạn dậy thì”**, thì hầu như tất cả các bộ máy trong cơ thể đều đồng nhịp hoạt động. Con thử tưởng tượng con đi vào một cơ xưởng, trong những thời gian đầu chỉ có một số cơ phận nào đó của nhà máy đang chạy thôi, con cảm thấy có một sự yên tĩnh, nhẹ nhàng. Nhưng tới lúc, tới giờ, toàn bộ nhà máy hoạt động, con có thấy một sự nhộn nhịp khác thường và ồn ào gần như muốn đẩy tung cái nóc của nhà máy lên không trung. Thì trong tuổi dậy thì, con người cũng gần giống như vậy, vì các tuyến tăng trưởng, sinh dục trước kia hoặc là nằm im bất động, hoặc là hoạt động một cách chậm chạp, yếu



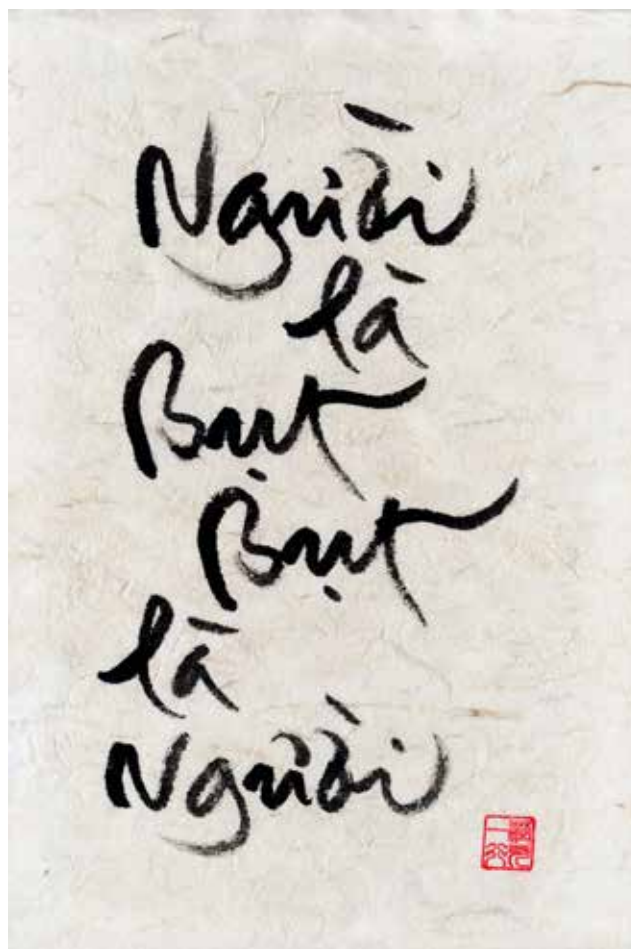
kém, đến nay chúng bỗng vùng lên hoạt động với mọi khả năng của chúng. Thiều niên ngày trước, nay đã thay đổi giọng nói (*bế tiếng*), cơ thể phát triển nhanh chóng về chiều cao (*cho nên người ta mới gọi là “nhỏ giò”*) và các phần sinh dục cũng phát triển, tâm tính có phần khác đi. **“Chàng”** bắt đầu chải chuốt, ăn diện, lời nói cũng văn hoa hơn, nhất là những nét tập làm người lớn, cùng với những lý luận tranh cãi để chứng tỏ mình đã trưởng thành. Lúc đầu còn vụng về, sau dần dần được cải thiện và thành đặc trưng của mỗi chàng thanh niên.

Rồi chàng thanh niên cùng bạn bè kết hợp thành đám, thành nhóm chơi chung với nhau. Và qua đó, sự chú ý đến các cô gái ngày một nhiều hơn. Đến một lúc nào đó con sẽ gặp một người hợp với con, con thích trò chuyện hoặc thích gặp mặt **“cô nàng”** thường xuyên. Con cảm thấy mến **“cô nàng”** một cách lạ lùng! Tình cảm ấy cứ vun đắp mãi, khi gần cô nàng con thấy vui và xa cô nàng con thấy nhớ. Thế là con đi dần vào tình yêu! Với tình yêu này bao nhiêu nhà thơ, nhà văn lẫn nhạc sĩ đã diễn tả, đã ghi lại cái cảm xúc **“Cái thuở ban đầu lưu luyến ấy, nghìn năm hồ để mấy ai quên”**, hoặc sự xảy ra rồi thì **“mới biết là mình yêu”** vân vân...và vân vân... Nhiều và nhiều lắm...! Từ tình thơ mộng cho đến tình dang dở. Nhưng ở đây điều ấy không phải là điều Ba muốn viết cho con. Ba chỉ muốn viết cho con sự liên hệ giữa tình yêu đối với tương lai qua sự học. Ngay khi Ba đặt tựa cho bài này đó cũng là một suy nghĩ, một dụng ý của Ba. Tại sao gọi là **“Học tập là con đường ngắn nhất tới tương lai sáng lạn”**? Con cứ nhìn vào những nghề nghiệp chuyên môn con sẽ thấy rõ. Như một người thợ hồ, nếu họ không từ trường lớp ra, trước tiên họ phải đi trộn hồ, làm phụ công, lâu ngày mới lên được thợ phụ, khi thật vững vàng, biết chiết tính xây cất mới có thể là thợ chính. Họ phải mất thời gian rất lâu dài. Một người thợ nấu ăn, nếu từ trường lớp có thể chỉ tốn hai, ba năm. Nếu không họ phải bỏ vài năm đi rửa chén, xắt rau tức là phụ bếp; sau đó làm ở **“thợ bốc”** là người chuẩn bị rau cải, thịt hay cá tùy theo từng món ăn để cho thợ nấu sẵn sàng nấu, mất thêm vài năm nữa; khi có nhiều kinh nghiệm hoặc có điều kiện thì lên đứng chảo dầu; rồi thợ nấu phụ, thợ

phụ chỉ nấu món ăn thôi chứ chưa biết chiết tính cho bao nhiêu phần ăn sẽ cần bao nhiêu rau cải, bao nhiêu thịt, gà; nói chung là vật liệu, vật dụng. Nếu lên được thợ nấu chính: Biết nấu, biết chiết tính, biết điều hành có lẽ phải trên mười năm. Như vậy con thấy giữa 3 và 10 năm cái thời gian nào là ngắn nhất. Thôi kể đại khái cho con biết vậy. Bây giờ Ba trở lại vấn đề tình yêu và sự học.

Ở trên Ba đã có nói tình yêu nó là một bản năng, con người dù muốn dù không vào lứa tuổi đó, ít nhiều con cũng có lần để yêu. Không ai cấm cản con được. Nhưng con ạ! Tình yêu là sự nhung nhớ, là sự quyến luyến, vấn vương. Khi con đã yêu hình bóng người yêu của con cứ lảng vảng trong đầu óc, trí nhớ của con; cứ mong gặp để chuyện trò, để đi chơi. Có nhiều lúc con ngồi vào bàn học, lật sách ra con lại nhớ đến người yêu nữa rồi! Thật là khó quá phải không con? Tới lứa tuổi cần yêu thì phải yêu thế thôi! Và cũng khó khăn lắm con mới có thể cân bằng được giữa học và yêu. Đối với tình yêu bông bột, say sưa lại càng khó khăn hơn. Nhưng con ạ! Con phải lựa chọn giữa yêu và tương lai, và nếu con có khả năng con có thể đi song hành: Yêu vẫn yêu, học cứ học. Khi nào con thấy sự yêu đương làm cho con học tệ hơn thì con nên cẩn thận! Trong quá khứ không biết bao nhiêu chuyện dang dở, đau khổ, hận đời, chán nản kể cả mất trí vì chuyện tình yêu. Tản Đà Nguyễn Khắc Hiếu thất tình với cô hàng sách. Và con có nhớ cái ông ngồi uống cà phê mà hay nói lảm nhảm ở xã mình không? Ông ta cũng bị **“cô bỏ”** bỏ đó. Và đôi lúc con thấy có một vài thanh niên xăm trên cánh tay hình trái tim có mũi tên xuyên qua với mấy chữ **“hận đời đen bạc”** để nói lên rằng mình bị **“bỏ đá”** mà đâm ra hận đời. Nhưng chỉ do tình yêu, mình hồng cả cuộc đời thì uống phí quá! Vì con đã biết **“Được làm con người là điều đáng quý”** thế nào rồi. Trong cuộc đời của mình, con không phải một lần yêu. Có khi tình yêu chỉ thoáng qua trong vài tháng, có khi tình yêu kéo dài cả vài năm. Có tình yêu rất là nồng nàn, cũng có lúc con cảm thấy yêu nhưng mà yêu hời hợt, chút chút thôi. Vậy thì yêu là quan trọng hay sự nghiệp tương lai trong suốt cuộc đời là quan trọng? Con hãy suy nghĩ thật kỹ về vấn đề này! Bây giờ Ba giả sử là con học ngành y, nha hay dược gì

đó. Con có người yêu, tình yêu cũng tương đối nồng nàn. Con thương cô nàng và cô nàng cũng thương con lắm! Đôi lúc cô nàng cũng hãnh diện với bạn bè vì cô nàng có bạn trai là Bác sĩ, Nha sĩ, hay Dược sĩ trong tương lai. Vì sự yêu thương, nhưng nhớ con học không được tập trung như lúc xưa. Việc học của con yếu kém đi, con bị thi lại; rồi con bị ở lại một năm nữa. Giả sử năm sau con qua không nổi và con phải bị rời khỏi trường. Tương lai con không còn là một Y, Nha hay Dược sĩ mà chỉ là một sinh viên tầm thường, liệu cô nàng có còn yêu con như lúc trước hay không? Và nếu trong lúc ấy, cô nàng có chàng trai khác **“có tương lai hơn”** đeo đuổi, cô nàng bỏ rơi con. Thi! Thế là tương lai, sự nghiệp, lẫn người yêu đều bỏ con mà đi hết cả! Còn có người vì quá yêu, bị người yêu **“đá mình”**, **“bắt bỏ”** với người khác, đã chán nản bỏ dở học hành, bỏ đi sự nghiệp tương lai mà ôm vào mình sự đau khổ: **“Đường vào tình yêu có muôn lần nhớ, có vạn lần sầu”** phải không con?



Thiên Thần Của Mẹ

Anna Hywel-Davies | Ban Biên Tập Làng Mai Chuyển Ngữ

Quý sư cô kính thương!

Con viết thư này để chia sẻ một chút về sự thực tập giữa con với con gái ba tuổi rưỡi tên là Mathilde. Con gái của con thật sự là tiếng chuông chánh niệm cho con. Làm một người mẹ có chánh niệm cũng đủ là sự thực tập mỗi ngày của con rồi. Gia đình của con có cuộc sống giản dị ở một vùng quê vắng vẻ, nằm giữa những cánh rừng tuyệt đẹp ở Pháp. Mathilde và con dường như lúc nào cũng ở cạnh nhau vì bố cháu thì đi làm xa còn con thì ở nhà trông cháu. Bố cháu cũng thường hay có mặt cho cháu những lúc anh ấy rảnh.

Mathilde là một cô bé rất có óc sáng tạo, biết quan sát luôn muốn tham gia vào bất cứ việc gì mà con làm. Vì vậy, khi cháu thấy mẹ thiền tọa hay thiền hành cháu cũng muốn làm theo, những lúc ấy cháu thường hay giành thỉnh chuông khi hai mẹ con ngồi thiền, rồi cháu tiếp tục việc thỉnh chuông trong thời gian ngắn ngủi đó.

Trong khi con viết lá thư này thì Mathilde đang chăm chỉ lau dọn khu nhà Anh Đào (*Cherry House*) ở Xóm Hạ. Công việc chấp tác đã hoàn thành nhưng cháu lại muốn tiếp tục dọn dẹp. Cháu chăm chú vào việc quét nhà, lau chùi bàn ghế bằng một miếng xốp. Con thấy mình thật may mắn có một đứa con gái như vậy.

Mathilde là một đứa trẻ hiểu động, lúc nào cũng thích làm một việc gì đó. Ngoài những công việc cháu thích ra, cháu còn muốn làm những gì mà con đang làm. Có khi cháu dễ dàng nổi bực và không vừa ý với chính mình vì không thể hoàn tất công việc tốt như cháu muốn. Một hôm, cháu đang làm việc gì đó thì cháu trở nên rất giận dữ nên con đã khuyên: **“Được rồi Mathilde, bây**



Mathilde và mẹ tại nhà ăn xóm Hạ

giờ con đừng làm nữa, bỏ cái con đang cầm trong tay xuống và thở hai hơi – vào, ra, vào ra, xong rồi con có thể tiếp tục làm.” Khi ấy, con không chắc là cháu có nghe lời con hay không. Con đã nói với cháu bằng một giọng điềm tĩnh. Theo con hiểu mỗi khi cháu đang giận mà có ai nói điều gì, có khi lại làm cháu càng giận dữ hơn. Nhưng mới đây thôi, khi cháu đang chơi trò ráp hình trên sàn nhà thì con nghe cháu phát ra những âm thanh mà khi nghe con biết là cháu đang gặp khó khăn (*âm thanh của sự bực bội, không vừa ý*). Con rất xúc động khi thấy cháu cố gắng ráp hai miếng hình vào nhau cho khớp nhưng không được. Rồi cháu bình tĩnh để hai miếng hình xuống, thở ra thở vào hai lần thật sâu, xong rồi nhặt hai miếng hình lên và ráp chúng lại với nhau một cách thật hoàn hảo! Vậy là cháu có

nghe lời con trong những lần trước đó. Vậy là, phải trải qua một thời gian sau đó cháu mới đem ra thực tập. Con rất mừng khi thấy cháu tự giải quyết vấn đề bằng chánh niệm mà không cần con nhắc nhở.

Quý sư cô kính thương! Như con đã nói ở đầu thư, cháu chính là tiếng chuông chánh niệm của con, nhắc nhở con trở về với sự thực tập. Nếu con quên chấp tay trước khi ăn là được nhắc nhở ngay, cả bố cháu, người chưa từng đến Làng cũng được nhắc luôn. Cháu nhất định là tất cả mọi người phải làm việc đó trước khi bắt đầu ăn.

Khi nào hai mẹ con đi dạo trong vườn, cháu lúc nào cũng nắm tay mẹ và nói: **“Mình đi thiền hành đi mẹ.”** Con nhớ, có một lần con giận Mathilde quá và mất hết cả kiên nhẫn, con nói với hai cha con: **“Em đi ra ngoài một chút.”** Con đi thiền hành ngoài vườn để lấy lại sự bình an. Khoảng chừng 10 phút sau con trở vào nhà. Mathilde nói: **“Mẹ đi thiền hành có khỏe không?”** Con không hề nói với cháu là con ra ngoài đi thiền hành nhưng cháu cảm được là con đang bức dọc và cần đi ra ngoài một chút. Đó là một điển hình trong việc cháu biết ứng dụng sự thực tập.

Còn rất nhiều chuyện về cháu, cháu rất ý thức về việc thực tập chánh niệm nhưng con không thể nào kể hết và con cũng không thể nhớ hết được.

Quý sư cô ơi! còn một chuyện nữa mà con không thể nào quên có liên quan đến việc cháu là chuông chánh niệm của con. Và cũng liên quan đến việc con nổi giận!!! Lần đó con cảm thấy quá mệt mỏi về việc lúc nào cũng phải kiên nhẫn với Mathilde và sự đòi hỏi của cháu. Con đã giải thích với Mathilde là con đang có khó khăn. Con xin lỗi cháu về việc đó. Có những khi con trở nên mất kiên nhẫn và xin cháu giúp đỡ. Con nói mỗi lần thấy mẹ thiếu kiên nhẫn thì cháu có thể nói: **“Mẹ, con muốn mẹ ôm con.”** Và cháu đã thực tập rất tốt việc con nhờ. Lần đó con đang chuẩn bị cơm trưa cho hai mẹ con thì cơn bức bối trong con lại đi lên. Con bức với chính mình chứ không phải bức với cháu. Mathilde đến bên con và nói: **“Mẹ, con muốn mẹ ôm con.”** Phản ứng tức thời bên trong của con là không được vì con đang

“bận” làm thức ăn. Nhưng khi con quay lại nhìn cháu, con nhận ra là cháu chỉ đang thực tập giúp đỡ mẹ thôi. Đó là cách cháu làm tiếng chuông chánh niệm cho mẹ. Bằng một cách nào đó, cháu đã cảm được sự bất an trong mẹ và đến giúp mẹ quay trở lại với giờ phút hiện tại. Cháu rất có ý thức về cảm thọ của mẹ. Con thấy không có sự ngăn cách nào giữa mẹ và con. Sự tương tức giữa các đấng sinh thành và con cái thật toàn hảo. Nhất là khi chúng còn nhỏ, như trong trường hợp giữa Mathilde và con. Con luôn tự dặn lòng luôn thấp sáng ý thức trong con về sự tương tức này.

Quý sư cô kính thương! Con nhìn thấy xung quanh có rất nhiều gia đình đổ vỡ giữa cha mẹ và con cái. Điều này, đã đem lại rất nhiều đau khổ cho tự thân cho gia đình và xã hội. Con nguyện thực tập thật tinh chuyên, gieo trồng chánh niệm để ngăn ngừa không cho sự đau khổ đó đến với con và Mathilde. Cháu là niềm vui, là hạnh phúc và là thiên thần chiếu sáng của con. Con biết làm một người mẹ chánh niệm rất khó, nhưng đồng thời con cũng ý thức là mình đã chọn con đường này rồi thì đây chính là cái mà con cần thực tập.

Lần này, đến Làng Mai cùng với Mathilde là một việc rất ý nghĩa cho con và cho cả Mathilde. Cháu quan sát tất cả những thực tập của tăng thân. Con biết, qua những gì cháu yêu cầu hay qua những gì cháu hỏi, hạt giống thực tập trong cháu đã được tưới tắm, dù là cháu vẫn còn rất nhỏ. Trong thời gian hai mẹ con ở đây, Mathilde đã hỏi tại sao con lại thích tới đây? Cháu đã lắng nghe rất hết lòng khi con giải thích tại sao.

Con xin cảm ơn quý sư cô và thân tăng thân đã gìn giữ môi trường nơi đây để chúng con có nơi trở về nương tựa. Cảm ơn mọi người đã chào đón Mathilde bằng tình thương yêu và lòng từ ái. Con mong rằng Mathilde và con sẽ tiếp tục cùng thực tập với tăng thân trong suốt cuộc đời của cháu. Con rất mong mỗi Làng Mai sẽ luôn luôn nằm trong lòng cháu, hay cháu lúc nào cũng biết quay về nương tựa Bụt, Pháp và Tăng.

Hoa sen xin tặng quý sư cô.

Sự Chuyển Hoá Của Pháp Môn “Thở Và Cười”

Henri Kỷ Cương.

Henri là Chủ nhiệm khoa Toán của trường Toronto French School. Sau khi tham dự một khóa tu được tổ chức tại Montreal, ông trở về trường và tìm cách áp dụng sự thực tập hơi thở ý thức và thiền hành vào lớp học. Tên của ông là Henri Kỷ Cương.

Giáo sư toán Henri dạy học trò thở, cười làm nguôi cơn buồn, cơn giận, cơn nóng nảy bực bội. Học trò thực tập mỗi ngày trong mỗi lớp, kết quả rõ rệt, chúng học chăm chỉ, rất tấn tới. Nhưng dạy thì dễ, nói thì dễ nhưng khi áp dụng, chính giáo sư lại quên thở, quên cười, còn buồn, còn giận, còn bực bội.

Trong kỳ thi đệ nhất tam cá nguyệt, Henri chấm một xấp bài thi của một lớp. Không biết tại sao, có lẽ đó là mùa lễ, mùa Noel, chúng lo là việc học nên bài thi kỳ đó quá kém, trung bình dưới 60%. Henri khi chấm bài, giận **“sôi gan”** vì những lỗi lầm chúng làm đều đã được dạy qua. Sáng hôm đó, khi vào lớp, Henri bước vào, cầm xấp bài liệng lên bài khá mạnh, không nói gì, nhìn học trò thở, nhưng chúng lại không mỉm cười như thường lệ và Henri cũng không mỉm cười, có lẽ sẽ mắng nữa... Nhưng lúc bấy giờ, có một cậu ngồi đầu bàn nhận diện được cái buồn, cái giận của Henri nên nói: **“Souriez, Souriez, Henri.”**
“Cười lên, cười lên, Henri.”

Chỉ mấy tiếng đó là Henri bừng tỉnh, nở nụ cười, đó là nụ cười khoan dung, tha thứ, lòng từ bi bừng mở. Điều rất lạ là Henri bèn nói: **“Các con, hôm nay thầy buồn vì các con làm bài thi quá dở, ngoài sự mong đợi của thầy. Đó là không phải lỗi của các con mà chính là lỗi của thầy, thầy xin lỗi các con.”** Lời nói đó như một liều



thuốc chữa trị được bệnh buồn, bệnh giận của Henri và cũng chữa trị luôn bệnh lo âu, sợ sệt của học trò. Chúng nở một nụ cười tuy còn dính chút lo âu, sợ sệt. Henri bèn tiếp: Hôm nay thầy sẽ giảng lại các lỗi đã phạm, các bài đã quên và các con phải chăm chú lắng nghe, tìm hiểu và hỏi lại tường tận những điều còn thắc mắc. Vào tuần tới thầy sẽ cho thi lại. Tất nhiên, với tinh thần

nhẹ nhõm, chúng rất chăm chỉ ghi nhận. Vào tuần tới Henri cho bài, kỳ thi này khó hơn một chút nhưng kết quả quá hay, trung bình cả lớp trên 78%. Kết luận, nhờ học thử, học cười, ngồi thiền đều đặn, hạt giống từ bi được tưới tẩm nên Henri được chuyển hoá mau lẹ cái giận, cái buồn thành niềm vui, lòng tha thứ rất có ích cho sự dạy dỗ các môn sinh, và đó cũng là niềm vui cho chính mình.

Hơi Thở Làm Tăng Trưởng Sự Nhẫn Nhịn

Một hôm, vào tháng tư, gần mùa thi toán quốc tế, môn toán cao cấp, học trò lớp Henri bèn tìm Henri xin học thêm. Chúng thấy có thời khoá trống, biết thời khoá biểu của Henri cũng trống vào giờ đó, chúng đến phòng giáo sư xin gặp. Một giáo sư khác trong phòng, tuy thấy Henri đang ngồi dựa vào lưng ghế, mắt nhắm lại (*nhưng chưa ngủ!*) nên lại đánh thức Henri. Học trò xin Henri dạy giúp chúng để được hiểu thêm bài. Không bao giờ từ chối sự dạy dỗ học trò khi chúng muốn học, Henri chấp nhận vào lớp trống đó và dạy thêm. Không ngờ, nửa chừng buổi học, bà Phó hiệu trưởng, hăm hăm vào lớp không gõ cửa, phán một câu: ***“Ai cho ông vào dạy lớp này, vào giờ này?”*** Henri quay lại nhìn Bà, ngạc nhiên nhưng đứng yên, nắm lấy hơi thở, nhìn học trò chờ chúng trả lời. Bà ta tức khí hơn nói: ***“Ở đây không phải là rừng, muốn làm gì thì làm”*** (*Nous ne sommes pas dans la jungle!*)

Trời đất quý thần ơi! Bà dữ quá, bà chửi thầy trò chúng tôi là đồ rừng rú, man rợ. Henri vẫn thở, vẫn mỉm cười, nói: ***“Xin lỗi, Bà hỏi học trò”***. Học trò nói: ***“Hiện mùa thi gần tới, chúng tôi thấy phòng trống, muốn học thêm, chính là lỗi của chúng tôi chỗ Henri thương mới dạy thêm cho chúng tôi”***. Bà làm thinh. Học trò hỏi: ***“Bà có phòng nào trống nữa không?”*** Bà ta nói có và chỉ một phòng khác. Thầy trò chúng tôi bèn qua lớp khác tiếp tục vậy. Henri tỉnh bơ, có lẽ nhờ đã thở, cười, thiền đều đặn nên bông hoa nhẫn nhịn có dịp nở. Nhưng học trò chưa nguôi, không chịu được lời nói quá sỗ sàng, giận dữ của bà ấy, bèn xuống trình bày với ông Giám Đốc. Ông Giám Đốc gọi Henri xuống hỏi tự sự. Henri giải thích: Tuy bà Phó giận dữ, nói lời cộc cằn nhưng đó là

lỗi của Henri và học trò đã không xin phép qua bà ấy. Ông Giám Đốc quá nể Henri và cũng sợ phụ huynh học sinh nữa nên mời Bà Phó đến xin lỗi Henri vì đã nói quá lời.

Tuy Henri thì tha thứ nhưng học trò đâu chịu! Sau đó trong tờ báo cuối năm của trường, chúng phê bình bà ấy nặng nề.

Kết luận: Nếu bà Phó biết xử sự một cách tinh thức thì đã không hấp tấp nói ra những lời thiếu ái ngữ làm buồn người khác và làm mình lãnh hậu quả xấu sau đó. Thở đi, cười đi, ngồi thiền đều đặn thì những bông hoa từ bi, nhẫn nhục sẽ nở lên tươi tốt và sẽ làm mình an vui, không làm người khác buồn lòng.

Nụ Cười Làm Ngươi Cơ Giận

Một hôm được tin ba mất ở Việt Nam, Henri không được về thăm Ba, buồn lắm. Vẫn đi dạy như thường lệ. Vào lớp, vẫn cho học trò thở, cười, xá chào như thường lệ nhưng Henri chỉ thở, chỉ xá và không cười được. Hết giờ dạy, Henri vẫn đứng trước cửa để học sinh đi ra xá búp sen và xá, nó dừng lại nói: ***“Tôi để ý thấy hôm nay Henri có nét buồn và thiếu nụ cười như thường lệ.”***

Henri trả lời: ***“Nghe tin ba tôi mới mất nên tôi rất buồn.”*** Câu ấy nói: ***“Cười đi Henri, Ba mất, buồn thật nhưng Henri cười thì Ba Henri mới cười và vui vẻ ra đi được bình an trong lòng.”***

Henri bèn cười và cũng hồ thẹn nữa. Mình dạy học trò thở, cười để làm nguôi cơn buồn, cơn giận, cơn bức bối v.v... . Chúng nó thực tập rất thành công còn mình thì ***“chưa chín”*** gì cả. Nhờ sự nhắc nhở của học trò nên Henri bớt buồn rất nhiều vì nghĩ rằng sanh, lão, bệnh, tử là chuyện thường tình, mình phải sống an lạc, sâu sắc và thanh thoi thì ông bà cha mẹ mình cũng an lạc, vui tươi nơi suối vàng (*Sư Ông dạy như vậy mà*).

Kết luận: Mỗi khi có chuyện buồn, nhớ thở và cười thì cái buồn khổ trong tâm giảm cường độ rất nhiều và nhất là làm cho người chung quanh cũng đỡ buồn theo. Nói thì dễ nhưng lòng dằn lòng, có buồn thì ***“buồn năm phút thôi!!!”***

Đừng Tìm Hạnh Phúc

Sưu tầm

Nếu hạnh phúc là thứ tìm có thể thấy thì có lẽ con người chẳng phải nếm mùi khổ đau nhiều như vậy. Nếu hạnh phúc là thứ ẩn nấp để cùng con người tham gia trò trốn tìm thì cuộc sống này liệu có còn thời gian cho yêu thương?

Vì thế, hãy dừng cuộc tìm kiếm hạnh phúc ấy lại bởi nó không phải là đích đến mà nó là thứ luôn hiện hữu song hành bên ta, chỉ vì ta quá bận rộn với cuộc sống bộn bề mà ta quên mất nó đấy thôi.

Hạnh phúc ở đâu ?

Hạnh phúc nằm ở đôi môi của bạn đấy.

Một đôi môi biết mỉm cười và biết nói lời yêu thương chính là cửa ngõ dẫn đến hạnh phúc an nhiên của con người.

Nếu bạn chỉ biết than vãn, chỉ biết oán trách những trở trêu của cuộc đời, chỉ biết dùng lời nói để chê bai, mỉa mai, công kích người khác thì đừng hỏi **“*Vì sao tôi không thấy hạnh phúc*”**. Hãy nói về những yêu thương tốt đẹp, hãy mỉm cười với cuộc sống xung quanh, hãy dành những lời ngọt ngào cho những người bạn yêu quý và bạn sẽ thấy hạnh phúc nảy nở từ đôi môi.

Hạnh phúc nằm ở sự tha thứ.

Chẳng có ai ôm trong lòng mối hận thù mà cảm thấy vui vẻ và thoải mái cả. Có thể, họ đã làm tổn thương bạn, họ đã phản bội lòng tin và hằn trong lòng bạn một vết thương sâu hoắm và nhức nhối nhưng hãy đặt tay lên ngực mình và dặn với chính mình **“*Cuộc đời này vốn không đủ dài để yêu thương chỉ sao lại phí hoài nó cho hận thù*”**



Vì thế, bằng cách này hay cách khác, hãy quên đi những vết thương và quên đi người để lại vết thương ấy, bạn cho đi sự tha thứ cũng chính là cách bạn tự cho chính mình một món quà chứ đây hạnh phúc và an nhiên.

Tôi không chắc chúng ta có thể lại tin, lại yêu người ấy như chưa có chuyện gì nhưng chỉ cần bản thân tha thứ được thì ta sẽ lại có thể mỉm cười khi gặp mặt nhau.

Như vậy, không phải sẽ tốt hơn sao.

Hạnh phúc nằm ở chữ Cho chứ không phải chữ Đòi.

Hãy cho đi những thứ bạn muốn nhận rồi cuộc đời sẽ trả lại cho bạn những điều mà bạn muốn, có thể nó không đến từ người bạn cần nhưng chắc chắn rằng trong dòng đời sau này, sẽ có người cho bạn lại những điều như thế.

Đừng đòi hỏi điều gì khi bản thân không làm được. Sự hụt hẫng khi điều mình muốn không được đáp lại rất dễ đẩy bạn vào hố sâu của thất vọng.

Vì thế, đừng tự giết cảm xúc của mình chỉ vì những đòi hỏi cho thỏa mãn cảm xúc của bản thân, hãy học cách cho đi thật nhiều, cuộc sống này, không để bạn chịu thiệt thòi đâu.

Hạnh phúc là khi bạn biết Đủ.

Nói theo kiểu dân gian là “*cái gì quá cũng không tốt*”.

Yêu thương quá sinh ra gò bó, quan tâm quá sẽ khiến mất tự do, ghen tuông quá cũng mất vị tình yêu và cái gì cũng thế, chạm đến chữ Đủ sẽ chạm được hạnh phúc tròn vị.

Đừng chạy theo cái gì quá hoàn chỉnh và cũng đừng ép bản thân phải trở nên quá hoàn hảo, yêu thương vừa đủ, ấm áp vừa đủ, quan tâm vừa đủ và bên nhau vừa đủ có lẽ sẽ hạnh phúc hơn.

Và hạnh phúc chẳng nằm ở đâu xa, nó nằm ngay trong trái tim của chính ta, khi bản thân không chênh mệt mỏi, hãy đặt tay lên tim và tự nói “*Rồi mọi thứ sẽ ổn*”.

Khi nỗi buồn xâm chiếm tâm trí và cô đơn thống trị lẫn át hạnh phúc, hãy tìm một khoảng không gian riêng với những bản nhạc ta yêu, những món ăn ta thích và tự nói với lòng “*Hết hôm nay thôi nhé, ngày mai ta sẽ lại mỉm cười*”.

Đừng gắng gượng, hãy đối diện và tìm cách giải tỏa nỗi buồn và mang hạnh phúc quay về.

Hạnh phúc của ta nên tự ta xây lấy, đừng chạy theo người khác để thỏa mãn lòng họ và mang về thứ hạnh phúc ảo sẽ chết theo thời gian.

Một Chút Thôi!

*Một chút của những bước chân
Cố hương ngàn dặm cũng gần một khi..
Một vài đá sỏi li ti
Hẹn nhau thành núi Tu Di có ngày.
Một chút tình thương mờ bày
Người vui - mình cũng đọng đầy niềm vui.
Một chút nhường nhịn, bước lui
Nghe hồn thanh thản biển trời bao la
Một chút tha thứ, bỏ qua
Ngày mai vẫn đậm chung trà đệ huynh
Một chút cừ chi chân tình
Khổ đau.. gởi lại ánh nhìn Tạ ơn.
Một chút xoa dịu nỗi buồn
Khô khan dòng lệ tủi hờn bấy lâu.
Một chút lời hỏi han nhau
Lòng biên giới bỗng.. nhịp cầu bắt sang.
Một chút thôi, giọt nắng vàng
Cũng làm ấm buổi Đông sang lạnh lùng
Một chút nền giữa gian phòng
Bóng đêm muôn thuở bàng hoàng, lặng thinh..
Một chút tiếng Kệ, lời Kinh
Chiều kia rơi vỡ tâm tình u mê.
Một chút gieo hạt Bồ Đề
Vị lai hoa Giác xum xuê đầy cành.
Một chút là ý niệm lành
Đâu ngờ.. giọt nước viên thành cơn mưa..
Một chút ní chớ hững hờ
Đời nghe an lạc từng giờ gọi tên.
Một chút này chẳng bỏ quên
Con đường hạnh phúc bước thênh thang hoài.*

Thích Tánh Tuệ

Tai Biến Mạch Máu Não Và Sự Phục Hồi

Jill Bolte Taylor | Minh Tâm Chuyển Ngữ

Mỗi bộ óc con người đều có một câu chuyện và sau đây là câu chuyện của bộ óc tôi... Hơn mười năm trước đây, tôi là giáo sư đại học y khoa Harvard, chuyên nghiên cứu và giảng dạy cho sinh viên về bộ óc của con người. Nhưng vào ngày 10 tháng 12 năm 1996, tôi đã học được bài học về não bộ từ chính bộ óc của mình.

Sáng hôm ấy, bản thân tôi đã trải qua một dạng **“đứt mạch máu não”** rất ít khi có, từ bán cầu trái của não bộ. Sự xuất huyết trầm trọng này là do một mạch máu não bất thường từ lúc sơ sinh đã không được khám nghiệm và cắt bỏ, nay thành linh vỡ ra. Trong bốn tiếng đồng hồ ngắn ngủi, với đôi mắt kinh nghiệm của một nhà nghiên cứu tế bào não bộ học, tôi đã chứng kiến bộ óc tôi từ từ băng hoại đến độ hoàn toàn tê liệt trong khả năng phân định các sự kiện diễn biến chung quanh. Đến cuối sáng hôm đó, tôi đã không còn có thể đi đứng, ăn nói, đọc viết hoặc nhớ lại những gì đã xảy ra từ trước trong đời. Nằm vo tròn như một thai nhi trong bụng mẹ, tôi cảm giác mình sắp chết, không còn chút hy vọng nào có thể sống sót để kể lại câu chuyện này cho bất kỳ ai.

Những điều cần biết về tai biến mạch máu não là một tài liệu khoa học được ghi lại theo thứ tự thời gian. Và cũng theo đó, từ vực thẳm vô hình của một đầu óc hoàn toàn rỗng lặng, tôi đã khám phá ra sự an tĩnh của nội tâm mà những nhà khoa học não bộ như tôi không mấy khi có dịp trải nghiệm. Như tôi được biết, đây là tài liệu lần đầu tiên được ghi lại từ một nhà tế bào thần kinh học, qua kinh nghiệm bản thân mình, sau khi đã phục hồi vì một cơn xuất huyết não trầm trọng. Tôi rất



vui mừng vì tập tài liệu này cuối cùng đã được in ra và phổ biến khắp thế giới để mọi người có thể biết mà chạy chữa đúng lúc và đúng cách.

Hơn tất cả mọi thứ trên đời, tôi rất biết ơn Thượng đế đã cho tôi cơ hội sống còn và ca ngợi sự hiện hữu hôm nay. Ban đầu, tôi được khuyến khích để vượt qua bạo bệnh và phục hồi là nhờ vào những người có lòng gửi cho các lá thư tràn đầy tình yêu thương vô bờ bến. Rồi qua nhiều năm, tôi vẫn kiên trì trong nỗ lực phục hồi, do vì biết bao câu hỏi gửi đến chưa được trả lời. Như một phụ nữ trẻ đã gửi thư hỏi tôi rằng: Tại sao bà mẹ của cô khi bị tai biến mạch máu não mà không thể tự mình gọi điện thoại cấp cứu, nên đã phải chết? (Người Mỹ không có thói quen khi con cái đã trưởng thành mà còn ở chung nhà với cha mẹ.), hay một người đàn ông lớn tuổi khác, vẫn còn mãi đau buồn về cái chết của bà vợ, đã hỏi: Vì sao tai biến mạch máu não đã làm bà phải nằm mê man bất động cho đến khi qua đời? Rồi thư của những người chăm sóc bệnh nhân tai biến não hỏi tôi về đường hướng và hy vọng trong sự điều trị. Cho nên tôi đã quyết tâm hoàn tất tập tài liệu này cho 700 ngàn người bị

tai biến não hằng năm trong xã hội ta. Chỉ cần một người đọc chương **“Buổi sáng ngày bị tai biến”** để nhận diện được triệu chứng nguy cấp, rồi gọi ngay cấp cứu - gọi liền chứ không nên trễ, để cứu một mạng người – thì những công sức tôi đã bỏ ra để viết quyển sách này kể như đã được đền bù xứng đáng. Quyển sách này được chia ra làm bốn phần:

Phần một nói về cuộc đời tôi trước khi xuất huyết não xảy ra. Bạn sẽ biết tại sao tôi lớn lên và quyết định thành một nhà khoa học về não bộ với tràn đầy nghị lực và lý tưởng. Tôi rất tích cực hoạt động trong lãnh vực này. Tôi là một giáo sư khoa não bộ học của đại học Harvard và là thành viên trẻ tuổi nhất trong ủy ban nghiên cứu về các bệnh thần kinh. Tôi đi khắp nước diễn thuyết về căn bệnh và cách trị liệu và kêu gọi những người bệnh khi qua đời thì thân nhân họ nên hiến bộ óc cho viện đại học để nghiên cứu.

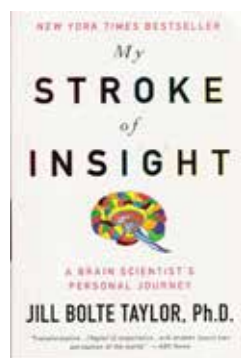
Nếu bạn hiếu kỳ muốn biết thế nào là bị tai biến mạch máu não thì phần hai, **“Buổi sáng ngày bị tai biến”**, là chương bạn nên đọc. Trong phần này, tôi sẽ dẫn bạn qua một hành trình lạ thường để bạn thấy được những suy sụp từ từ về khả năng hiểu biết - cái biết hiện tại về sự vật chung quanh và cái biết về những điều đã học hỏi trong quá khứ - của người bị tai biến, dưới cái nhìn của một nhà khoa học. Khi não của tôi bị xuất huyết càng lúc càng nhiều thì tôi biết rằng đây là sự mất mát và suy sụp của trí tuệ về phương diện sinh học. Còn về phương diện tế bào thần kinh học, phải thú nhận rằng tôi đã học được rất nhiều về não bộ và sự vận hành của nó trong buổi sáng xuất huyết này, nhiều như tôi đã học hỏi trong bao năm khoa bảng. Đến cuối buổi sáng hôm ấy, ý thức của não bộ còn lại - não bộ phải - đã đưa tôi sang một vùng nhận thức mới: tôi đã trở thành một vớ vẩn. Từ đó tôi mới hiểu được rằng tại sao với bộ óc vật chất này, người ta có thể đạt đến sự hiểu biết về những điều **“thần bí”** và **“siêu hình”**.

Nếu như bạn muốn giúp một người đã bị tai biến não hay do một tai nạn mà bị chấn thương ở não bộ, thì những chương về sự phục hồi là rất cần thiết và hữu ích - trong đó có hơn 50 lời gợi ý

về những điều nên và không nên làm cho người bệnh. Tôi hy vọng bạn sẽ chia sẻ kiến thức này cho mọi người chung quanh khi họ cần đến.

Phần cuối, quyển sách cho thấy cơn xuất huyết này đã dạy tôi những điều mới lạ về bộ óc, bạn sẽ thấy rằng quyển sách này không hoàn toàn viết về tai biến mạch máu não. Nói cho chính xác hơn, tai biến não chỉ là một chấn thương khiến cho những hiểu biết mới về não bộ xuất hiện.

Quyển sách này cho thấy những nét đẹp và khả năng phục hồi của não bộ con người, do khả năng nội tại của nó không ngừng thay đổi và luôn thích ứng để tồn tại. Sau rớt cuốn sách cho thấy hành trình của nhận thức thuộc bán cầu phải của não bộ khi nó dẫn tôi vào cảnh giới an lành của vùng tâm thức sâu thẳm. Tôi đã phục hồi ý thức luận lý của bán cầu não trái để trình bày và giúp cho người đọc đạt đến cảnh giới an lành của vùng tâm thức thâm sâu mà không cần phải trải qua một cơn xuất huyết não như tôi. Hy vọng độc giả sẽ hài lòng trong cuộc du hành trí thức này.



Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm, xin vào link phía dưới đây

<http://thuvienhoasen.org/a17103/tai-bien-mach-mau-nao-va-su-phuc-hoi>

TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO VÀ...
▶ Chương 1 Đời Sống Của Tác Giả Trước Khi Tai Biến Não
▶ Chương 2 Một Môn Khoa Học Đơn Giản
▶ Chương 3 Sự Khác Biệt Giữa Hai Bán Cầu Não
▶ Chương 4 Buổi Sáng Ngày Bị Tai Biến
▶ Chương 5 Khó Khăn Khi Tự Minh Gọi Cấp Cứu
▶ Chương 6 Khi Bán Cầu Não Trái Ngừng Hoạt Động
▶ Chương 7 Chỉ Còn Não Phải Hoạt Động
▶ Chương 8 Phòng Trị Liệu Thần Kinh
▶ Chương 9 Ngày Thứ Hai Sáng Hôm Sau
▶ Chương 10 Ngày Thứ Ba, Mệt Từ Xa Đến Giúp
▶ Chương 11 Chuẩn Bị Cuộc Giải Phẫu
▶ Chương 12 Giải Phẫu Sơ
▶ Chương 13 Người Bệnh Cần Biết
▶ Chương 14 Con Đường Dài Phục Hồi
▶ Chương 15 Phát Hiện Mới Qua Cơn Xuất Huyết Não
▶ Chương 16 Sức Mạnh Tinh Thần Của Mỗi Người
▶ Chương 17 Sự An Lạc Trong Tâm Hồn

Đừng Bao Giờ Trách Móc Bất Kỳ Ai Trong Cuộc Sống Của Bạn

Sưu tầm

Người Tốt sẽ cho bạn Hạnh Phúc...

Người Xấu cho bạn Kinh Nghiệm...

Người Tồi Tệ nhất cho bạn Bài Học...

Người Tuyệt Vời nhất sẽ cho bạn Kỷ Niệm.

Đừng hứa khi đang... vui !

Đừng trả lời khi đang... nóng giận !

Đừng quyết định khi đang... buồn !

Đừng cười khi người khác... không vui !

Cái gì mua được bằng tiền, cái đó rẻ.

Ba năm học nói, một đời học cách lắng nghe

Chặng đường ngàn dặm luôn bắt đầu bằng một bước đi.

Đừng a tòng ghen ghét ai đó, khi mà họ chẳng có lỗi gì với ta.

Tuy trong rừng có nhiều cây đại thọ cả ngàn năm, nhưng người sống thọ đến 100 tuổi không nhiều. Bạn thọ lắm cũng chỉ sống đến 100 tuổi (*tỉ lệ 1 trên 100.000 người*).

Nếu bạn sống đến 70 tuổi, bạn sẽ còn 30 năm. Nếu bạn thọ 80 tuổi, bạn chỉ còn 20 năm. Vì lẽ bạn không còn bao nhiêu năm để sống và bạn không thể mang theo các đồ vật bạn có, bạn đừng có tiết kiệm quá mức.

Trên 50t mừng từng năm, qua 60t mong hàng tháng, tới 70t đếm mỗi tuần, đến 80t đợi vài ngày, được 90t ...ngơ ngác một mình với giờ phút dài thăm thẳm.

Bạn nên tiêu những món cần tiêu, thưởng thức những gì nên thưởng thức, tặng cho thiên hạ những gì bạn có thể cho, nhưng đừng để lại tất cả cho con cháu. Bạn chẳng hề muốn chúng trở nên những kẻ ăn bám.

Đừng lo lắng về những gì sẽ xảy ra sau khi bạn ra đi, vì khi bạn đã trở về với cát bụi, bạn sẽ chẳng bị ảnh hưởng bởi lời khen hay tiếng chê bai nữa đâu.

Đừng lo lắng nhiều quá về con cái vì con cái có phần số của chúng và chúng sẽ tự tìm cách sống riêng. Đừng trở thành kẻ nô lệ của chúng.

Đừng mong chờ nhiều ở con cái. Con biết lo cho cha mẹ, dù có lòng vẫn quá bận rộn vì công ăn việc làm và các ràng buộc khác nên không thể giúp gì bạn.

Các con vô tình thì có thể sẽ tranh giành của cải của bạn ngay khi bạn còn sống, và còn muốn bạn chóng chết để chúng có thể thừa hưởng các bất động sản của bạn.

Các con của bạn cho rằng chuyện chúng thừa hưởng tài sản của bạn là chuyện dĩ nhiên nhưng bạn không thể đòi dự phần vào tiền bạc của chúng.

Với những người thuộc lứa tuổi 60 như bạn, đừng đánh đổi sức khoẻ với tài lực nữa. Bởi vì tiền bạc có thể không mua được sức khoẻ. Khi nào thì bạn thôi làm tiền? và có bao nhiêu tiền là đủ (*tiền muôn, tiền triệu hay mấy chục triệu*)?

Dù bạn có cả ngàn mẫu ruộng tốt, bạn cũng chỉ ăn khoảng 3 lon gạo mỗi ngày; dù bạn có cả ngàn dinh thự, bạn cũng chỉ cần một chỗ rộng 8 mét vuông để ngủ nghỉ ban đêm.

Vậy chừng nào bạn có đủ thức ăn và có đủ tiền tiêu là tốt rồi.

Nên bạn hãy sống cho vui vẻ. Mỗi gia đình đều có chuyện buồn phiền riêng.

Đừng so sánh với người khác về danh vọng và địa vị trong xã hội và con ai thành đạt hơn, nhưng bạn hãy so sánh về hạnh phúc, sức khoẻ và tuổi thọ... Đừng lo nghĩ về những chuyện mà bạn không thể thay đổi vì chẳng được gì, mà lại còn làm hại cho sức khoẻ bạn...

Bạn phải tạo ra sự an lạc và tìm được niềm hạnh phúc của chính mình. Miễn là bạn phấn chấn, nghĩ toàn chuyện vui và làm những việc bạn muốn mỗi ngày một cách thích thú thì bạn thật đã sống hạnh phúc từng ngày.

Một ngày qua là một ngày bạn mất đi, nhưng một ngày trôi qua trong hạnh phúc là một ngày bạn **“được”**.

Khi bạn vui thì bệnh tật sẽ lành; khi bạn hạnh phúc thì bệnh sẽ chóng hết. Khi bạn vui và hạnh phúc thì bệnh sẽ chẳng đến bao giờ.

Với tính khí vui vẻ, với thể thao thể dục thích đáng, thường xuyên ra ánh sáng mặt trời, thay đổi thực phẩm đa dạng, uống một thuốc bổ vừa phải, hy vọng rằng bạn sẽ sống thêm 20 hay 30 năm tràn trề sức khoẻ.

Và nhất là biết trân quý những điều tốt đẹp quanh mình và còn BẠN BÈ nữa.. họ đều làm cho bạn cảm thấy trẻ trung và có người cần đến mình... không có họ chắc chắn bạn sẽ cảm thấy lạc lõng, bơ vơ.!!!

ngày hôm nay
đẹp lắm thật mà!



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

Chết Là Một Món Quà, Là Một Đạo Sư

Karma Lekshe Tsomo | *Lệ Tâm Chuyển Ngữ*

Chết là cái chắc chắn sẽ đến với mỗi chúng ta, nhưng khi nó đến vẫn mang cho chúng ta một nỗi bàng hoàng, một sự đau buồn to lớn... nhưng dù thế nào đi nữa nó cũng là một sự cảnh tỉnh chúng ta rằng mạng sống con người thật ngắn ngủi, không thể đoán trước được và thật mỏng manh.

Không ai trên cõi đời này mà không có một ngày phải chết, vì vậy khi sống hãy làm lợi ích cho người khác và hãy tạo sự thanh bình cho thế giới xung quanh. Chết là tiếng gọi chung từ từ thần, là một định nghiệp chung và là mẫu số chung cho tất cả chúng ta. Nó nhắc chúng ta về bản chất phù du của mạng sống ngắn ngủi, nó bắt chúng ta phải suy nghĩ lại về con người chúng ta và nó cũng khuyên chúng ta rằng hãy sống có ý nghĩa hơn, đừng lãng phí thời gian theo những theo đuổi tầm thường, theo những hành động vô tích sự, những lời nói sáo rỗng, những bảo thủ ngu dốt, những sở hữu vật chất tầm thường... vì những cái này kết cuộc chỉ gây đau khổ cho chúng ta.

Như chúng ta mất đi một người thân, thì đây chính là thảm kịch cho chính mình. Tuy nhiên sự mất mát đó cũng là một Đạo Sư vì đã dạy chúng ta rằng hãy sống thương yêu nhau hơn, tận tụy với nhau hơn và đừng mong cầu gì cho tự ngã cả. Sự mất đi một người thân nhắc cho chúng ta hãy tốt bụng, hãy rộng lượng, từ bi và hãy yêu thương, không những đối với người thân mình vì điều này rất dễ, mà hãy còn đối với những người đau khổ, sân hận, bần xín... xung quanh, vì họ là những người đang rất cần những tâm hạnh cao thượng của chúng ta.

Mất đi một người bạn đang tu tập cũng là một sự đau khổ lớn. Đặc biệt khi sự mất mát này đến một cách bất ngờ và đầy thương tâm... Nhưng đó cũng là một lời dạy đầy giá trị đối với chúng ta. Vì cái chết đã cho chúng ta biết rằng khi linh



hồn chúng ta đi ra khỏi thế giới này thì những sở hữu, những thành tựu, những danh tốt tiếng thơm đều trở thành vô dụng; chỉ có bản chất đạo đức con người mới còn tồn tại, chỉ có tính chính trực, lòng tốt, kiên nhẫn, trí tuệ và hy sinh hết lòng phục vụ người khác là còn mãi. Hãy tu tập những phẩm tánh cao thượng này, thì cái chết đến sẽ là một sự ra đi nhẹ nhàng, là một sự hoàn thành lớn, và không có gì để sợ hãi.

Ở Tây Tạng, khi nhiệt độ xuống thấp, băng tuyết trắng xóa bao phủ, lạnh như cắt da, người dân Tây Tạng hiểu rằng mạng sống của họ thật mỏng

manh và liên tục bị hăm dọa dưới cái giận dữ của thiên nhiên... và rồi từ nhiều thế kỷ họ đã bắt đầu tu tập thiền định về cái chết. Tính tất nhiên của cái chết là đề tài trung tâm cho những buổi thiền quán đều đặn ở mỗi buổi sáng và chiều trong đời sống hàng ngày của họ. Tây Tạng có một câu châm ngôn:

“Nếu bạn không quán cái chết trong buổi sáng thì bạn sẽ bỏ phí ngày đó. Nếu bạn không quán cái chết trong buổi chiều thì bạn sẽ bỏ phí đêm đó.”

“If you do not meditate on death in the morning, you will waste the day. If you do not meditate on death in the evening, you will waste the night.”

Thông thường theo văn hóa phương Tây, người ta như thế nào đó ít dám nhìn vào thực tế của cái chết. Khi những con thú trở nên già, họ không giết chúng mà họ nói ***“hãy để cho chúng nó ngủ.”*** Khi tôi làm việc ở viện dưỡng lão ở Kuakini, nếu có người chết, thì họ nói người đó đã ***“mãn hạn,”*** giống như mãn hạn bằng lái xe của một tài xế già, về hưu. Và khi ***“mãn hạn”*** như thế, chúng tôi cũng không kịp gởi lời chào vĩnh biệt người chết, tức khắc từ thi được mang đến nhà xác để tránh xa cái nhìn và sự giao tiếp thế giới bên ngoài. Trong cách này, chúng tôi cũng khỏi phải tiếp cận với cái thấy về sự chết. Thái độ của chúng tôi trở nên sợ và phủ nhận: ***“Tôi là ai? Không có lý do gì để tôi phải suy nghĩ về cái chết. Tôi vẫn còn sống. Chết là một đề tài bi quan.”***

Chúng ta có thể thấy cái chết như là một sự hăm dọa mạng sống và cố để tránh nó dù rằng từ tâm khảm mình biết chắc chắn rằng chính mình sẽ đối diện với từ thần đó vào một ngày không xa.

Đức Phật đã từ bi phơi bày sự thật của cái chết cho các đệ tử mình. Trong khổ đế thứ nhất của bốn khổ đế, ngài đã dạy con người tất nhiên phải trải qua những đau khổ của sanh, già, bệnh, chết.... Con người phải nên đối mặt với những vấn đề này một cách thật tinh và hãy nỗ lực tìm ra giải pháp thoát khổ cho chính bản thân mình. Quán sát về cái chết không phải để làm phiền muộn chúng ta, mà để giúp chúng ta nhớ rằng

chết là một cái không thể tránh được và khuyến khích chúng ta sống có ý nghĩa hơn và trọn vẹn hơn. Nếu chúng ta không quán cái chết và tính tất nhiên của nó, chúng ta sẽ không có sự chuẩn bị, chúng ta sẽ trở nên mất chánh niệm khi cái chết đến, nhất là đến với người thân trong gia đình, bạn bè hay chính bản thân chúng ta. Vì vậy hãy chuẩn bị hành trang tâm lý cho một cái chết thanh bình. Nếu chúng ta để đời sống của chúng ta chạy theo vật chất thì chúng ta sẽ chết trong lo âu và tiếc nuối. Ngược lại nếu chúng ta sống hết lòng phục vụ mọi người với tấm lòng từ bi thì chúng ta có thể chết với tâm an ổn, hạnh phúc.

Tóm lại, phương pháp tốt nhất chuẩn bị cho sự chết là hãy sống một đời sống tận tụy phục vụ con

Thầy ơi !

Con gọi Thầy hai tiếng Thầy ơi !

Nghe lòng âm áp bớt chơi vơi

Thầy như ngọn đuốc trong đêm tối

Dẫn lối đưa đường trẻ rong chơi

Con gọi Thầy hai tiếng Thầy ơi !

Nghe hồn xúc cảm thật đầy vơi

Thầy như gió mát xua cơn nóng

Mát dịu tâm con cả một trời

Con gọi Thầy hai tiếng Thầy ơi !

Chợt nghe nghèn nghẹn khó nên lời

Thầy đi chia xẻ bao đời khổ

Chẳng thầy than phiền vẫn thành thơ .

Mỹ Trang



Như Ánh Nắng Mai

Hồ Bé Linh

Kính Bạch Đức Thế Tôn!

Khi những tia nắng sớm bắt đầu buông mình giữa không trung thì con cũng đang ngồi yên trong gian phòng nhỏ, yên tĩnh và giờ lại cuốn Sám Pháp Địa Xúc để đọc thật cẩn trọng. Con đã nguyện rằng: mỗi lần cầm quyển sách trên tay là con sẽ đọc nó trong chánh niệm, bằng tất cả trí tuệ, tình thương và sự tỉnh thức của con!

Thưa Bụt! Con cảm thấy thật hổ thẹn vì nhiều lúc con thất niệm trong mỗi bước chân đặt trên đất Mẹ. Con đã để hơi thở buông lung, để nụ cười hời hợt và đôi khi con chìm trong bể cảm xúc vui buồn, thương ghét, sợ hãi...mà không biết mình đang trôi lăn về đâu. Con ý thức được rằng sự thất niệm sẽ kéo con trở về với những khổ đau trong quá khứ mà hệ lụy của nó đang tiếp diễn nơi hiện tại, một thế giới sôi nổi lúc sớm mai nhưng là một vùng âm đạm, lạnh lẽo, bơ vơ lúc đêm về. Nếu không được chăm sóc thì những hệ lụy ngày một dồn nén lại sẽ làm tổn thương sâu dày cho chính con và cho kẻ khác.

Con ý thức rằng sự không tỉnh thức của con sẽ tạo tác lên người khác những vết thương, hiềm khích, trách móc và thậm chí là hận thù. Con biết con không phải là một người hoàn hảo nên con cũng gây ra lỗi lầm, sai sót. Con cũng không đủ bao dung, không đủ kiên trì lắng nghe những cảm xúc của người khác. Đôi khi con chọn cách trốn chạy để tìm bình an cho riêng mình, bỏ lại phía sau người thương của con đang lạc đường, cô đơn và sợ hãi.

Con hiểu sự không tỉnh thức của con có thể để lại trong con nỗi ân hận, tiếc nuối không bù đắp được, vì vậy con đang thực tập chánh niệm trong

mỗi giây, mỗi phút. Con đang học bài học tiết kiệm và biết ơn mỗi giây, mỗi phút. Con ý thức được rằng **“có những giây phút trôi qua mà con sẽ không tìm lại được...”**. Con nguyện thực tập hơi thở và nụ cười thật sâu sắc, để như ánh nắng sớm mai vẫn tỏa ấm khắp nhân gian, để như những dấu chân thông dong và tỉnh thức trên Đất Mẹ!

Kính bạch Đức Thế Tôn, con nguyện học hỏi và hòa vào dòng chảy Bi-Trí-Dũng của Ngài.

Con nguyện học buông xả tâm ích kỷ để có thể hiểu và thương yêu mọi người và mọi loài...

Con nguyện học nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa tập khí bất cần trong con để không kẹt vào tư duy sai lầm, nghĩ sai, làm sai, làm tổn hại tới bản thân và những người xung quanh con...

Con nguyện học đối diện với những sợ hãi, hun đúc niềm tin yêu để vững chãi bước đi và tiếp nối sự can trường vĩ đại của Ngài...

Con xin lay xuống trước Đức Thế Tôn, bậc hiểu thấu thế gian để làm vững bền và sâu sắc hơn lời phát nguyện của con.



Góp Một Bàn Tay

Thích Nguyên Tịnh

Em thương,

Mỗi lần viết được đoạn văn hay bài thơ ngắn nào, anh đều thấy lòng rất biết ơn mẹ. Em biết đó, mẹ được đi học rất ít, tuổi học trò của mẹ thật ngắn ngủi, có thể vì vậy mà mẹ muốn những đứa con của mẹ phải trân trọng sự học hành. Anh thì học chẳng đến đâu, rất làm biếng, từ nhỏ đã ước mơ lớn lên vác ba lô đi du lịch thôi. Vậy mà anh vẫn học được từ mẹ rất nhiều điều, và những điều ấy vẫn là hành trang cho anh mang theo trong cuộc đời.

Anh nhớ, từ những năm học lớp một, lớp hai, những năm anh vừa tập đọc, tập viết, mẹ đã dạy anh viết thư thăm ngoại và các dì. Thời đó, từ miền trung Việt Nam đến miền tây Việt Nam là cả một khoảng cách dài như vô tận, chỉ liên lạc với nhau bằng thư. Mẹ theo ba đưa các con về Huế sau khi sinh anh một thời gian, từ đó mẹ xa gia đình ngoại biệt lập, rất lâu sau mẹ mới có dịp về thăm. Khi anh bắt đầu đi học, anh nhớ, mẹ dạy cho ba đứa con viết thư thăm gia đình ngoại mỗi tuần. Anh hạnh phúc lắm khi được làm điều này. Những buổi chiều sau khi ngủ dậy, nắng rọi trước sân nhà, vài tia nắng xuyên qua mái ngói nằm đâu đó trên nền, anh ngồi viết thư cho gia đình ngoại. Lá thư nào anh cũng viết bằng cả niềm vui, bằng cách dài nhất. Khi nào một trong ba anh em nũng nịu cái chuyện không biết viết gì thì mẹ đều nhắc, chỉ khi nào mình sông không có tình cảm nữa, các con mới không biết viết gì. Các con có cả tuần để kể chuyện nhà, chuyện học, chuyện chơi, chuyện quang cảnh, không thiếu cái để viết. Các con có biết đó là món quà đẹp nhất các con có thể tặng ngoại không, và cũng là lòng hiếu thảo các con dành cho ba mẹ. Những lúc mẹ



nói vậy, anh cảm động lắm, và anh viết thật say sưa. Không biết lúc đó em gái anh đang biểu hiện ở đâu nữa.

Mỗi lần viết xong, mẹ ngồi chung và đọc lại, sửa từng lỗi chính tả, từng dấu chấm dấu phẩy. Anh thích viết có lẽ từ những ngày ấy. Có một hôm anh nhận được món quà từ các dì gửi về, là một lá thư và một cuốn sách. Thời đó quê mình sách đọc còn hiếm, ai có quyển gì mới là oai lắm. Anh nhận được tập thơ Góc sân và khoảng trời, bìa màu xanh rất thanh thoát. Đó là viên ngọc tuổi thơ anh. Đi đâu, anh cũng mang theo. Mỗi lần nhớ lại cái cảnh thằng bé năm xưa, mặc cái quần cộc với áo thun ngả màu, giữ tập sách nơi lưng quần là anh mắc cười quá đi. Hễ khi nào thích thì mang ra đọc, thật có dáng một người mê sách.



Hôm nay ngồi viết cho em, anh tiếp xúc được với anh, với mẹ, với gia đình mình của hơn hai mươi năm về trước.

Hiện anh đang ngồi ở xóm Thượng để viết cho em. Khung cảnh nơi này hiền lành lắm. Anh qua đây khi những rừng cây đang mùa chín lá, và hiện giờ thì cây cối đã trở nên thưa thớt giữa mùa đông lạnh. Những ngày băng đóng trắng xóa, những ngày nắng hiền trải khắp, và có ngày tuyết rơi, một khung cảnh đẹp như bức tranh cổ. Hôm trước, quán niệm từ xóm Mới trở về, mưa khá lớn, tuổi thơ với mưa trong anh hiện về thật rõ. Mưa đối với anh là một người bạn rất đẹp, rất hào sảng, rất thủy chung. Anh nhớ, cũng khoảng thời gian lớp hai, lớp ba, anh hay trốn ngủ trưa để đi chơi. Anh tin đứa con nít nào cũng thêm như vậy. Con nít thường không khoái gì cái món ngủ trưa mà người lớn luôn ao ước đó. Chỉ khi nào không thể trốn được, con nít mới nhăn nhó nằm lên giường như một sự chịu đựng quá sức, và sự thật là không lâu sau, đã chìm vào giấc ngủ ngon lành như một thiên thần.

Cuối xóm của mình lúc đó có nhà một bác đạp xích lô, và buổi trưa, chiếc xích lô luôn được để ngay đầu ngõ. Anh đi loanh quanh khắp xóm chơi với mấy đứa bạn trốn ngủ. Hôm nào không có ai, anh tới ngồi trên chiếc xích lô đó. Có một buổi trưa, khi anh ngồi trên chiếc xích lô vẫn để cuối xóm thì từ đâu mây đen kéo đến ừn ừn, nắng bỗng nhiên biến mất, bất ngờ gió thổi từng trận xào xạc cuốn tung lên bao nhiêu lá tre, bao nhiêu bụi đường, những tiếng sấm sét bắt đầu xuất hiện

ở phía núi. Thế nào một trận mưa trong mùa hè cũng đến. Những trận mưa bất ngờ này, người nông dân rất ngán, vì sẽ không thể gom kịp lúa đang phơi trước sân, những nhà hàng xóm thấy vậy thế nào cũng chạy qua giúp một tay thì may ra, ai cũng mồ hôi nhễ nhại mà đầy tình người. Những trận mưa như vậy thường kéo dài khoảng hai tiếng đồng hồ. Biết chạy về sẽ không kịp, anh kéo tấm che ngang qua đầu và ngồi nhìn ra bên ngoài. Chỉ một lúc sau là những giọt mưa thật nặng rơi xuống, trong khi gió vẫn đang lùa qua oằn oại những đợt tre, lá tre rơi theo với mưa.

Anh ngồi đó, lòng tràn ngập những cảm xúc, thấy trời đất bao la, những bong bóng nước tan biến thật nhanh trước mắt. Đôi mắt anh dán chặt vào khoảng mưa mù mịt. Lòng đứa trẻ lúc đó sao yên ắng quá, lắng dịu lạ kỳ, không chút sợ hãi dù như cả không gian mênh mông ấy chỉ có mình nó hiện hữu. Đứa bé ao ước sao cho mẹ, cho ba, cho những người xung quanh được sống trong sự thanh bình ấy, đừng tranh giành nhau, làm khổ nhau, lớn tiếng la lối nhau bằng những lời không đẹp nữa. Sao ba mình không mua một chiếc xích lô để chở cả nhà đi quanh chơi, hay để dưới bụi tre cho cả gia đình cùng ngồi ngắm mưa, ngắm trăng ngắm sao, để tình thương có thật. Và trời bất ngờ tạnh mưa, gió ngừng thổi, những giọt nước mưa rơi xuống còn tạo ra những chiếc bong bóng trên những dòng nước nhỏ chạy dọc mặt đường đất. Áo quần anh ướt gần hết vì những cơn gió tạt vào. Lá tre còn xanh rưng đầy. Đứa bé khi ấy, anh còn thấy hình ảnh nó bước từng bước chân trần chậm rãi về nhà, cho những giọt nước trên lá tre rớt xuống đầu, xuống cổ giữa nền trời u tối. Đứa bé ấy đã sợ mẹ quở trách nếu chạy về giữa đường gặp mưa ướt, vậy mà nó không còn chút sợ hãi nào dù sau cơn mưa áo quần cũng ướt hết. Những kỷ niệm ấy với anh thật ngọt ngào. Hôm nay kể cho em, đứa bé năm xưa ấy trong anh vẫn hiện về rất rõ.

Vài năm sau anh đi tu, em chuẩn bị vào lớp ba. Được dịp về thăm nhà, hai anh em mình đều dẫn nhau đi quanh chơi trong vườn nội, khu vườn có bao nhiêu là cây ăn trái, như một thiên đường trẻ thơ. Mỗi lần kể chuyện ở chùa, em đều nhìn anh và nói, lên lớp tám em sẽ đi tu như anh. Thường

buổi nói chuyện sẽ kết thúc bằng cách hai anh em bàn với nhau hôm nay mình sẽ mua nửa ký me, hay nửa ký cóc, hay nửa ký xoài để hai anh em chấm muối ớt. Mẹ sẽ làm muối ớt cho mình. Anh xin lỗi em nghe, sau đó, anh đã không có cơ hội để tiếp tục tưới những hạt giống tốt trong em thêm lớn. Anh tu học càng ngày càng ít niềm vui, lý tưởng của người trẻ trong anh càng ngày càng chao động với bao nghi ngờ và thắc mắc. Anh làm việc với tâm hành của anh đã mệt rồi, nên thật sự không có mặt đó cho em. Mỗi lần anh ghé vội về nhà là những lần về với một nỗi muộn phiền, cũng chỉ về xin tiền ba mẹ để làm gì đó, rồi thôi. Chắc thời gian đó em giận và buồn anh lắm. Hình ảnh ấy của anh có thể cũng đã làm em nghi ngại về con đường anh đang chọn.

Rất lâu hai anh em đã không nói chuyện. Chắc phải đến lúc em học lớp chín, lớp mười, anh mới bắt đầu nói chuyện nhiều lại với em. Gia đình mình thời gian đó cũng chẳng có mấy khi hạnh phúc em nhỉ. Mỗi lần có mặt cho em, anh nhận ra em lớn lên từng ngày, chừng chạc, và đầy tình thương. Anh đã nghe mẹ kể chuyện có ngày em đi học về ướt hết, mẹ hỏi, em chỉ trả lời là lâu lâu tắm mưa cũng vui mà mẹ, cho qua chuyện rồi thôi, vài ngày sau mẹ mới biết là em đã tặng chiếc áo mưa cho một bạn nhà nghèo trong lớp. Mẹ sợ em bệnh mà lại rất vui khi biết em có hạt giống san sẻ ấy của mẹ từ rất sớm. Anh đã nghe em nói suy nghĩ của em về lòng bao dung. Phần thưởng ở lớp em đều san sẻ cho các bạn nghèo. Em đã dành rất nhiều tiền để mua sách thiếu nhi, lập một thư viện nhỏ ở nhà cho các em quanh xóm tới mượn đọc. Anh ấm lòng khi nghe em nói, những đứa bạn nhiều mặc cảm vì học dở và nhà nghèo cần bạn lắm, em hứa với lòng em là sẽ đến chơi với những bạn đó, họ thật sự cần sự có mặt của bạn bè. Các bạn nghèo, học dở không phải là một cái tội, vậy mà hay bị quở trách và đối xử không đẹp, tình thương là gì nếu không phải là hướng về những hoàn cảnh ấy. Đến bây giờ, khi em là một sinh viên, em vẫn sống được với ý thức đó phải không em.

Những năm sau này, anh em mình đã có những buổi nói chuyện với nhau thật đẹp. Mẹ thường hay để không gian cho hai anh em nói chuyện,

thường khi nào anh gọi thì mẹ mới tới ngồi chơi chung. Tình thương của mẹ âm thầm mà vô tận trong anh. Chiếc cửa sổ trên gác, nơi anh em mình thường ngồi chơi, nhìn ra thấy cồn cát thật xa, rồi cánh đồng trải dài, rồi nghĩa trang với bao nhiêu nấm mộ. Chính nơi khung cửa ấy, ý thức về vô thường, về thân phận những nấm mộ đã lóe sáng trong anh mà anh phát tâm xuất gia. Và cũng chính nơi ấy, em đã nói cho anh nghe những suy tư của tuổi trẻ về quê hương, về tương lai, về giáo dục, về những ước mơ, về lý tưởng muốn phụng sự cho đời.

Em thương,

Tuổi trẻ là tuổi nhiều khát vọng, muốn sống, muốn phụng sự, muốn mang cả bầu nhiệt huyết ra mà làm đẹp cho đời, chỉ muốn tìm ra cái đẹp làm đẹp thêm cho đời. Cũng như anh, cũng như em, có khi mình thấy lòng cạn khô lý tưởng. Thao thức vẫn còn đó, nhưng chúng ta làm được gì trên quê hương chúng ta? Không phải chỉ đến thế hệ anh em mình mới đặt lên những câu hỏi, thế hệ cha anh mình cũng từng có những lúc chột lạng trước lý tưởng thanh cao mà không thực hiện được. Anh thương lắm khi đọc những dòng chữ của Trịnh Công Sơn đã viết từ năm 1972, những năm chiến tranh của ý thức hệ, của nghi kỵ, hận thù, của huynh đệ không tin nhau trên khắp quê hương ta: “Nhân loại đã biết rõ, tuổi trẻ Việt Nam không thiếu lòng dũng cảm. Một tuổi trẻ chịu quá nhiều thiệt thòi nhưng rất ít những lời thờ than.



Hôm nay, tôi thấy thấp thoáng dưới những trũng mắt sâu của tuổi trẻ chiến trường chập chờn những mối tư nghị. Có điều gì bất tường đang chớm trong lịch sử... Không phải chúng ta thiếu lòng tin, nhưng tôi tự hỏi, chúng ta sẽ thấy gì trong những ngày sắp tới?”

Tuổi trẻ đã vì lý tưởng đi vào rừng sâu, đi vào chiến trường, muốn có hòa bình, muốn có tiếng cười, muốn mẹ hiền không còn những giây phút tủi thân, muốn cha mình không còn co ro tăm tối, rồi họ thấy, đây là một trận chiến không vì chính nghĩa, không vì tình thương, chỉ là sự giả dối nhân danh cơm áo, nhân danh hòa bình trên xác anh em. Nhận ra điều đó, tâm hồn và niềm tin trong người trẻ bị tổn thương nặng nề, tội nghiệp quá phải không em. Mình đã sống cho cái gì và đã nhận được cái gì? Thời nhỏ, anh tự hỏi, sao học lịch sử mà chỉ nghe quân địch chết hàng chục ngàn người, quân ta thì không thấy nhắc tới số lượng thương vong, sao đi đâu cũng thấy nghĩa trang liệt sĩ nằm quanh hiu rêu phủ. Có cái gì đó không rõ ràng, không thật. Thỉnh thoảng anh đã nghi ngờ những lời người lớn nói và sách vở nói. Đi tu rồi, anh có cơ hội tìm hiểu về nhiều vấn đề hơn nên mọi thứ sáng tỏ hơn, anh càng thương em, thương tuổi trẻ chúng ta.

Em ơi, chính mỗi chúng ta phải có con đường. Có con đường cho mình thì chúng ta mới san sẻ con đường đó cho những người ta nguyện thương yêu được. Anh em chúng ta cần một ước mơ sống thật đẹp. Bụt có dạy về một trong bốn loại thức ăn để nuôi thân tâm là Tư niệm thực, tức là cái lý tưởng của mình, cái ước mơ sâu sắc nhất của cuộc đời mình. Mình chưa làm được gì, nhưng mình phải có lý tưởng. Và lý tưởng ấy phải được đặt trên căn bản của tình thương, của sự hiểu biết đúng đắn, có ích cho mình và cho đời. Có lý tưởng là mình có ánh sáng, và chúng ta sẽ xây dựng công trình ấy dần dần, không cần nóng vội. Nếu chúng ta không làm được, con cháu chúng ta sẽ làm, những thế hệ tiếp nối chúng ta sẽ làm. Cái nghĩa luân hồi là như vậy đó em à.

Có nhiều lần em than thở với anh về những đứa bạn trong lớp đang học để tranh giành nhau một chỗ đứng, thầy cô giáo đang dạy cho tuổi trẻ cách

kiếm tiền, cách tham những bằng chính những việc làm của họ. Anh ngồi nghe mà cảm được năng lượng ảm ức trong em thoát ra qua ngôn ngữ. Anh thương quá. Lâu rồi anh không đi học bên ngoài, nhưng anh biết được những chuyện đó. Anh thích mở những buổi nói chuyện, những khóa tu cho người trẻ cũng lấy cảm hứng từ những chia sẻ của em. Mình phải tìm thấy sự lắng dịu trước tiên đã em nhỉ. Khi những bất công còn có đó mà mình chưa biết phải làm gì, thì người thông minh là người phải biết dừng lại, đừng để cho những bất công ấy làm mình bị thương thêm. Thương mình thì đừng để mình thành nạn nhân. Chúng ta phải biết giữ lửa. Chúng ta đừng biến mình thành những lời than thở, thành nỗi tuyệt vọng. Chúng ta cần tĩnh lặng. Tĩnh lặng để thấy rõ, và để trị liệu những tổn thương trong mình. Tĩnh lặng sẽ mở ra con đường cho chúng ta. Anh em mình, ai cũng có nhiều hạt giống muốn chôn lại sự bất công. Và cả anh, và em, đều cần thực tập thêm sự dừng lại, sự tĩnh lặng nơi mỗi bước chân, nơi mỗi hơi thở, nơi mỗi lời nhận xét. Anh biết, có khi một hạt sạn nhỏ xuyên qua da vào lòng bàn chân, nếu mình không biết, mình sẽ có cảm giác khắp cơ thể mình nơi nào cũng bị thương và đau nhức hết. Thông minh, lấy hạt sỏi ra, mình sẽ thoải mái liền. Có những tư tưởng, như hạt sỏi nhỏ ấy, nếu mình không cẩn thận, nó cũng khiến mình đau nhức khôn nguôi.

Anh thực tập lấy những hạt sỏi ấy ra cho khỏi đau nhức bằng cách dừng lại. Đi thiền và thở là những cách dừng lại. Có một hôm đứng trước một mặt hồ đóng băng, và tuyết rơi phủ một lớp trắng rất đẹp trên đó, anh đã đứng chơi và thấy được rằng, có khi bên ngoài mình tĩnh lặng như mặt hồ hôm ấy, nhưng trong sâu thẳm, mọi thứ vẫn đang hoạt động, đang cuộn cuộn, đang va chạm thông thiết. Mình phải thật sự dừng lại mới có thể kéo mình ra khỏi những nghi ngờ, buồn phiền hay tức giận, cả nỗi tuyệt vọng nữa. Từng bước chân yên trong hơi thở ý thức, từ từ anh lắng dịu những lao xao, thiết lập được lãnh thổ bình an cho thân và cho tâm. Khi thực tập, anh khám phá ra, chỉ lúc nào lòng mình thật sự yên, mình mới thấy viên sỏi nhỏ ấy đang nằm ở đâu trong những chiếc hộp của tâm, nó có tên gọi là gì, màu sắc thế nào. Ví dụ, viên sỏi đang thật sự

nằm trong chiếc hộp của tâm anh là viên sỏi có tên tuyệt vọng, màu sắc của nó cũng long lanh lắm nhưng nó có công năng khiến anh bế tắc khi cứ chiêm ngưỡng và tôn thờ nó, rồi nó kéo theo bao nhiêu là viên sỏi có tên khác nhau, như nghi ngờ, buông xuôi, tự vẫn, hờn dỗi. Người không thực tập giỏi cũng rất thích chiêm ngưỡng viên sỏi ấy, đó là một cái thú, thú đau thương. Một nhà thơ có viết một bài thơ tựa đề tên là Thú đau thương, nghe tội nghiệp lắm, em đã đọc chưa?

Khi anh gọi tên đúng tên viên sỏi là tuyệt vọng, anh ôm ấp viên sỏi đó. Nó như da thịt của đứa bé mới chào đời, rất dễ tổn thương. Chúng ta không thể trừng trị nó bằng bạo động. Nó cần được ôm ấp, che chở như đứa bé được mẹ che chở bằng tình thương và những câu ca dao ru ngủ. Làm được vậy, anh nhận biết rằng nỗi tuyệt vọng ấy đến từ nguyên nhân nào, từ bên trong mình hay từ yếu tố bên ngoài, bên nào nhiều hơn. Bắt đầu anh đủ định tĩnh để thấy cái cần thấy đó, để kéo mình đi về hướng tích cực, khoáng đạt hơn. Nó là một quá trình là việc em à, và là một quá trình huấn luyện tâm, không phải dễ dàng đâu. Không dễ dàng, nhưng mình thực tập là sẽ được. Đó là niềm tin anh có. Bụt đã khám phá ra điều này và dạy bài pháp đầu tiên là Tứ diệu đế, tức Bốn sự thật vi diệu, em đã học kỹ chưa? Một người bạn của anh, cũng đứng lại nơi mặt hồ hôm ấy, một lúc sau, đi tìm một thanh củi dài đưa ra giữa hồ và vẽ hình một trái tim nơi lớp tuyết, phía dưới đề dòng chữ: *“When my heart is open, I am free”*...

Chỉ đi cho yên và thờ cho yên, thật sự đi và thật sự thờ, thật sự chạm chân vào được mặt đất, vào đá sỏi, vào những chiếc lá vàng, anh thấy đất mẹ đủ bao dung để cùng anh ôm lấy những tâm hành khổ đau mà chuyển hóa. Anh em mình đã chia sẻ cái này nhiều lần rồi phải không, và những tập sách Sư Ông cũng dạy rất rõ. Nhiều lần ở đồi thông Kim Sơn với rất nhiều hoa chổi thoảng dịu, anh cũng đã thực tập nằm xuống trên thảm hoa ấy, theo dõi hơi thở, lắng dịu nỗi tuyệt vọng hay những tâm hành khác, thấy mình tan vào đất, cùng đất là một, tan biến cái tự ngã một cách rõ rệt. Thực tập khoảng mười lăm phút thì lòng anh êm dịu lắm, cảm giác mình như đã tái sinh trở lại rồi. Chỉ có niềm vui thực tập, mình phải làm việc cho chính mình, có trách nhiệm và tình thương với thân tâm mình, mình mới nuôi mình bằng tư niệm thực đẹp được em nhỉ. Báo cho em vui, anh vẫn còn nuôi cuộc đời anh đẹp lên bằng những sự thực tập căn bản ấy.

Mẹ dạy cho anh viết thư thăm ngoại, những trận mưa tuổi thơ dạy cho anh yên lặng, mong mọi người yên lặng, những thứ ấy, âm thầm mà trở thành lý tưởng trong anh tự lúc nào. Rồi em, san sẻ cho bạn nghèo từng cái nhỏ nhất, nói lên được cái mình ưu tư, anh tin chúng ta sẽ đẹp lên từng ngày. Có hôm anh về thăm nhà và thấy em đang dạy cho những em nhỏ quanh xóm làm toán làm văn, anh vui quá, vui hơn nữa khi nghe mẹ kể rằng có những đứa nhỏ bây giờ bắt đầu ham học, và đã trở thành những học sinh giỏi trong



lớp. Em từng biến lý tưởng của em thành sự thật rồi đó, phải không? Mỗi người một bàn tay, tình thương sẽ thức dậy trong đời.

Khi anh ngồi viết thư cho em đây, anh ý thức rất rõ, thế giới vẫn còn bao nhiêu người trẻ đang hướng về cái đẹp. Chỗ anh ở hiện tại, có rất nhiều quý thầy quý sư cô còn trẻ, có tương lai, có học thức, có cơ hội làm giàu vật chất, đã bỏ lại tất cả để sống đời sống khiêm nhường, thanh thản, buông bỏ, thanh bần và an lạc. Họ đi tìm cái gì đẹp và lành để thưởng thức, để thật sự được sống, để thật sự được bơi lội trong lý tưởng phụng sự cuộc đời của người trẻ. Đó là một tin vui em nhỉ.

Anh muốn viết cho em về những kỷ niệm êm đềm. Còn bao nhiêu thứ để viết cho em, cho người trẻ, cho bạn bè, anh vui quá khi làm những điều như vậy. Tượng đài tuổi thơ ấy sẽ theo anh em mình lớn mãi, em thương, như những lời thơ Sư Ông:

“Đừng nhìn bên khung cửa sổ sáng nay của cuộc đời

Tôi thấy em ngã xuống, rồi em đứng dậy mỉm miệng cười

Cầu nguyện cho em đừng để thân em lấm bụi thẹn thùng,

đừng để tâm em mang sẹo cô đơn vụng về yếu đuối

Mỗi lần ngã là một lần đứng dậy

Để trưởng thành

Để cuộc đời nhường một bước đi lên

Em có thấy khi chiều gió qua

Nước hồ trong thoáng gọn

Nhưng rồi nước hồ sau đó vẫn bình yên

Lặng chiếu bóng núi bóng trăng?

Em đã trưởng thành rồi

Cho tôi xin thêm của cuộc đời một ít tháng năm

Vừa đủ dựng

Tượng tuổi thơ can đảm”

(Dựng tượng tuổi thơ)

Thương yêu và tin cậy,

Viết cho em và cho những người bạn,

Làng Mai, 02.02.2015

Con có
lý tưởng
có tuổi trẻ
có những
ngang vung

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

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

(trích sách “Thông điệp tình huynh đệ”)

Việt Wake Up 2015 - Đón Mừng Sự Sống

Ban Biên Tập Làng Mai

Sư Ông Làng Mai đã khởi xướng phong trào Wake Up hơn 5 năm. Khắp nơi trên thế giới, người trẻ Âu Châu, Mỹ Châu và Á Châu hưởng ứng rất nồng hậu. Tuy vậy, một số xuất sĩ chúng con để ý thấy rằng thanh niên người Việt ở hải ngoại phần đông lại chưa biết về phong trào này! Vì thế cho nên nhóm Việt Wake Up đầu tiên đã khởi hành vào tháng 3, năm 2014. Chúng con gồm có 7 thầy và sư cô, tụ họp từ các tu viện Làng Mai bên Pháp và Mỹ. Chủ đề của chuyến hoằng pháp này là **“Trở Về Gốc Rễ”**. Mục đích của chúng con là đem Phật pháp đến với các em thanh niên từ 17-38 tuổi, sinh ra hoặc lớn lên tại Bắc Mỹ, ít có cơ hội tiếp xúc với Phật Pháp, hoặc thuộc về truyền thống Cơ đốc giáo.

Trong thâm tâm, chúng con cũng muốn tìm một vài sư em tương lai, như Thầy đã từng tìm chúng con, để chúng con có được đời sống tu học tươi sáng như ngày hôm nay. Chúng con đã đi đến Toronto (Canada), Houston, Seattle, San Francisco. Ở mỗi nơi, chúng con đã tổ chức một buổi thuyết trình công cộng cho mọi người và một khóa tu 3 ngày dành riêng cho người trẻ có gốc Việt. Chúng con cũng đến nói chuyện tại trung tâm của Facebook và có một ngày quán niệm tại Orange County.

Chuyến đi 5 tuần đã thành công hơn sự tưởng tượng của chúng con. Chúng con đã tiếp xúc với hơn 400 em thanh thiếu niên (biệt danh là “chả giò lớn” trong nhóm pháp đàm), thiếu nhi (“chả giò nhỏ”) và cả người lớn nữa! Cây đàn guitar là pháp khí và bài hát **“Living in the Moment”** (sống trong giây phút) của Jason Mraz là bài kinh chính mà chúng con đã cùng các em thực tập sống trong những ngày bên nhau. Các em đã khám phá ra được một đạo Bụt thuần túy và giản dị, ngôi cũng là đạo Bụt, đi cũng là đạo Bụt, nằm cũng là đạo Bụt. Mỗi ngày các em được ăn 3 bữa trong im lặng, tận hưởng mỗi muỗng thức ăn nấu bởi quý cô bác với rất nhiều tình thương và niềm vui. Các em có cơ hội để chia sẻ những ưu tư, khó khăn của mình trong các nhóm pháp đàm (sharing circles).

Thay vì chúng con thuyết trình 5 giới cho các em nghe, chúng con chia các em ra thành 5 nhóm để tự pháp đàm về 1-2 giới, rồi khi họp các nhóm trở lại, mỗi nhóm sẽ lên tự chia sẻ về những gì các em học hỏi được lẫn nhau. Thường thì các em làm một vở kịch phản ánh nội dung của giới đó. Cách chia sẻ này làm cho các em cảm thấy rất vui nhộn, sáng tạo, và cũng cho các em cơ hội nói lên cái hiểu và cách áp dụng của các em về giới.

Khóa tu nào cũng có một buổi thiền trà, và các em rất thích được giúp dâng hương và làm trà giả. Sư cô Bách Nghiêm rất khéo tay, có thể lấy những gì sư cô tìm được trong rừng để đem về và thiết kế thành một vòng tròn ấm áp bằng cách đặt những khúc gỗ, những cành dây leo bên cạnh những hòn cuội và những ngọn nến lung linh. Sau khi được uống trà ăn bánh trong không khí trang nghiêm và lắng đọng, các em lên chia sẻ những bài hát và những bản kịch các em sáng tạo chỉ trong vòng một buổi chiều, làm chúng con cũng nổi hứng lên trình diễn một kịch bản về *“Mindful Nails.”*

Thầy luôn muốn đem hình ảnh của Bụt vào đời như là một con người, và trong chuyến đi này các em đã cảm nhận được điều đó. Chúng con chia sẻ những gì rất thật, rất con người về cuộc đời và về sự tu học hàng ngày của mình. Chúng con cũng chơi đá banh, bóng rổ, bóng chuyền và những trò chơi trong vòng tròn (*non-electronic games*) với các em. Các em không thấy các thầy cô là những hình ảnh xa lạ như trước nữa, mà các em thấy chúng con là bạn của các em. Tuy chỉ trong mấy ngày của khóa tu, các em tiếp xúc được với tình bạn, tình đồng hương, với bình an và hạnh phúc chân thực, và trái tim của các em đã mở ra. Lúc chia tay, các em thiền ôm với nhau và cùng ôm chúng con như một khối. Có các em phát nguyện sẽ cố gắng học tiếng Việt nhiều hơn để truyền thông với cha mẹ và học hỏi thêm về tổ tiên và văn hóa của mình. Chúng con không kêu gọi các em làm những điều đó, nhưng khi các em có sự tu học và có hạnh phúc trong lòng, tự nhiên các em muốn trở về với gốc rễ tâm linh và huyết thống của chính mình.

Từ sau chuyến Việt Wake Up 2014, rất nhiều em đã đến tu học thêm tại các tu viện của Làng Mai tại Pháp và Mỹ. Các em cũng đã tạo nên những nhóm Việt Wake Up tại địa phương để tiếp tục hội họp và tu học mỗi tháng. Có hai em gái đã xin về tu học và làm việc với quý thầy cô tại tu viện Bích Nham trong suốt một năm. Những hạt giống vừa gieo trồng trong những khóa tu đã đâm chồi nẩy lộc, và vẫn đang tiếp tục lan rộng và cho hoa trái.

Để tiếp tục nuôi dưỡng các em, năm nay một nhóm xuất sĩ chúng con cũng sẽ lên đường hướng dẫn các khóa tu tại Bắc Cali, Florida, Houston và Toronto. Đề tài của chuyến hoằng pháp năm nay là *“Đón Mừng Sự Sống - Celebrating life.”* Các em Việt Wake Up từ năm ngoái đang hết lòng giúp chúng con chuẩn bị các khóa tu và những buổi thuyết trình công cộng sắp đến.

Chúng con rất mong quý cô chú, anh chị giúp chúng con đem thông tin về chuyến Việt Wake Up 2015 đến các em thanh thiếu niên hiện đang ở Mỹ và Canada để các em có cơ hội tham dự các sinh hoạt trong suốt tháng 3, năm 2015 sắp tới. Chúng con cũng xin kêu gọi sự cúng dường tùy hỷ của quý cô bác và anh chị để giúp mua vé máy bay cho quý thầy quý sư cô, để trang trải các chi phí trong chuyến đi, và giúp cho những em có khó khăn về tài chính cũng có thể tham dự những sinh hoạt lợi lạc này.

Chúng con nguyện mang theo Thầy và sự thương yêu nâng đỡ của đại chúng với chúng con trong chuyến đi Việt Wake Up 2015.

Tùy hỷ cúng dường:

Xin gửi checks payable to:

Viet Wake Up

Magnolia Grove Monastery

123 Towles Road

Batesville, MS 38606

c/o Sư Cô Đăng Nghiêm

Cúng dường trên trang indiegogo (*donation on indiegogo*): <https://www.indiegogo.com/projects/north-america-vietnamese-wake-up-tour-2015>

Trại Việt Wake Up 2015 – California

Bảo Hải

“The sun, it shines on everyone. No discrimination! The rain, it falls on everyone. No discrimination!”
(Mặt trời soi sáng cho tất cả mọi người. Đừng kỳ thị! Mưa rơi xuống trên tất cả mọi người. Đừng kỳ thị!) Đó là những ca từ của một trong những ca khúc được hát lên từ đáy lòng của các bạn trẻ ở trại Viet Wake Up 2015 – California diễn ra ở Wrightwood từ ngày thứ Sáu, 6 tháng 3 đến Chủ Nhật 8 tháng 3 năm 2015. Những người trẻ đã hát với cả tấm lòng, như chưa bao giờ họ được hát như vậy. Bởi chẳng âm nhạc và tình huynh đệ đã làm dịu đi những mặc cảm và nỗi đau mà họ mang theo bên mình trong nhiều năm tháng?

Họ là khoảng gần 60 thanh niên phần lớn trong độ tuổi từ 18-38 tuổi, nam, nữ, và LGBT. Thành viên nhí nhất của trại là em Albert, 8 tuổi. Họ đến từ nhiều vùng khác nhau của California, trong đó đông nhất là miền Nam, để tham dự trại ***“Wake Up 2015”*** dành cho người Việt. Theo trang web langmai.org, ***“Wake Up!”***, tiếng Việt có thể dịch là ***“Thức dậy đi!”***, là một phong trào dành cho các bạn thanh niên do Thiền Sư Thích Nhất Hạnh (người mà đệ tử xuất gia và tại gia thường gọi là *Thầy* hay *Sư Ông*) ở Làng Mai, nước Pháp khởi xướng vào mùa hè năm 2008. Tên chính thức của phong trào là Đoàn Thanh Niên Phật Tử và Không Phật Tử Phục Vụ Cho Một Xã Hội Lành Mạnh và Từ Bi (*Young Buddhists and Non-Buddhist for a Healthy and Compassionate Society*). Sự thực tập chính của Đoàn là năm phép thực tập chánh niệm (*Năm Giới*) và những phương pháp thực tập căn bản của Làng Mai có tác dụng giúp chuyển hoá, hoà giải, và chữa lành để giúp các bạn trẻ có thể vượt thoát những vấn đề khó khăn, bế tắc của người trẻ trong xã hội hiện đại.

Trại Viet Wake Up kỳ này được hướng dẫn bởi bốn thầy và ba sư cô Làng Mai đến từ Tu Viện Mộc Lan ở Batesville, Mississippi và Tu Viện Lộc Uyển ở Escondido, California. Vì đất trại không xa Tu Viện Lộc Uyển nên kỳ trại đã may mắn có thêm sự hỗ trợ của ba vị thầy cô khác



đến từ Tu Viện Lộc Uyển. Theo Sư Cô Đăng Nghiêm, vị ni sư hướng dẫn chính của trại, tuy phong trào Wake Up khắp nơi trên thế giới được người trẻ Âu Châu, Mỹ Châu, và Á Châu hưởng ứng nồng hậu, phần lớn thanh niên người Việt hải ngoại lại chưa biết về phong trào này. Đó là lý do mà một số thầy và sư cô trẻ người Việt đến từ các tu viện Làng Mai bên Pháp và Mỹ đã hàng năm lên đường để quảng bá phong trào Wake Up trong những cộng đồng người Việt hải ngoại. Mục đích của các vị là đem Phật Pháp đến

với các em thanh niên từ 18-38 tuổi, sinh ra hoặc lớn lên tại hải ngoại, ít có cơ hội tiếp xúc với Phật Pháp.

Cũng như chuyến khởi hành đầu tiên vào mùa xuân 2014, trong chuyến đi năm nay 2015, quý thầy cô sẽ hướng dẫn các trại Wake Up ở khu vực Bắc Mỹ. Bốn đất trại cho năm nay gồm có Wrightwood, California (6 đến 8 Tháng Ba); Davie, Florida (13 đến 15 Tháng Ba); Houston, Texas (20 đến 22 Tháng Ba); và Toronto, Canada (27 đến 29 Tháng Ba). Ở mỗi nơi các vị sẽ tổ chức một buổi thuyết trình công cộng cho mọi người và một khóa tu ba ngày dành riêng cho người trẻ gốc Việt. Tại California, buổi thuyết trình công cộng đã diễn ra một cách thành công hôm thứ Năm, ngày 5 tháng Ba, tại Trường Đại Học Cộng Đồng Golden West ở thành phố Huntington Beach, với khoảng 100 thính giả phần lớn là người trẻ. Buổi thuyết trình của quý thầy cô đã gây nhiều cảm hứng cho thính chúng. Nhiều người sau đó đã tìm hiểu ngay thông tin để tham gia vào các nhóm thực tập thiền chánh niệm ở địa phương. Có bốn bạn trẻ sau khi nghe thuyết trình đã đăng ký để được tham dự kỳ trại bắt đầu ngay vào ngày thứ Sáu hôm sau!

Đất trại của Viet Wake Up 2015 – California được chọn ở Harmony Pines Camp and Retreat Center in Wrightwood, 1.5 giờ lái xe từ quận Cam. Vùng đất trại xinh đẹp này tọa lạc ở độ cao 6,000 bộ. Không khí miền núi ở đây thật trong lành và thoáng mùi nhựa thông. Thấp thoáng trong cánh rừng thông hùng vĩ của núi rừng San



Gabriel là sáu túp lều lớn nhỏ để ngủ, một phòng ăn và phòng sinh hoạt, một cái yurt (*kiến trúc hình tròn với mái nhọn hình nón theo kiểu người du mục Đông Á*) dùng làm chỗ hội họp, vui chơi, ngồi thiền. Ngoài ra còn có một phòng thiền nhỏ ấm cúng hơn và một phòng chơi với nhiều trò chơi cho người trẻ. Bây giờ là đầu tháng Ba, nhiều phần của đất trại vẫn còn phủ tuyết là cơ hội lý tưởng cho Albert và các em trẻ khác chơi trượt tuyết, ném banh tuyết, đắp người tuyết.

Chủ đề của kỳ trại này là **“Đón Mừng Sự Sống”**, như một lời nhắc nhở người trẻ thức dậy từ những phiền muộn, lo âu, căng thẳng để ý thức và tận hưởng những nhiệm mầu của sự sống trong họ và chung quanh họ. Tất cả sinh hoạt trong trại đều sử dụng tiếng Anh để các bạn trẻ không am hiểu tiếng Việt có thể theo dõi. Các trại sinh được chia ra thành nhiều nhóm nhỏ từ 10-12 người gọi là gia đình. Mỗi nhóm được đặt những cái tên rất thiền như **“Bây Giờ và Ở Đây”**, **“Thở và Cười”**, **“Không Bùn, Không Sen”** v.v.

Bắt đầu từ 10:30 sáng thứ Sáu, và kết thúc vào lúc 4:00 chiều Chủ Nhật, chương trình trại thật là phong phú với nhiều hoạt động khác nhau làm cho trại sinh không có cảm giác buồn chán vì không có việc gì làm hoặc căng thẳng vì lịch trình quá bận rộn. Mỗi ngày các em được ăn ba bữa trong im lặng, tận hưởng những món ăn chay ngon lành và bổ dưỡng nấu bởi quý cô bác Phật tử của nhóm Nụ Hồng, Sợi Nắng, và Xóm Dừa. Mỹ Lan Math, 18 tuổi, (*trẻ nhất trại nếu không tính bé Albert*), sinh viên năm thứ nhất của Trường Đại Học Cộng Đồng Golden West, cho biết: **“Kỳ trại là một kinh nghiệm rất tâm linh đối với em. Em đã có cơ hội để kết nối trở lại với chính mình và thiên nhiên. Một trong những bài học ở đó mà em tâm đắc nhất là “your soul mate is you” (người tri kỷ của bạn là chính bạn). Tất cả các hình thức thực tập thiền như thiền thở, thiền ngồi, thiền đi, thiền ăn, thiền trà, thiền nói chuyện, thiền ôm nhắc nhở em rằng em có thể thực tập thiền vào bất cứ lúc nào trong ngày; giúp em có thể đối thoại với chính mình một cách sâu sắc hơn.”** Người tri kỷ của bạn là chính bạn, đó là lời nhắn nhủ của Sư Cô Đăng Nghiêm đến người trẻ với mục đích khuyến họ

nên để dành thì giờ dừng lại những giao lưu với thế giới bên ngoài, quay về với chính bản thân mình, nhìn thật sâu để có thể hiểu và làm chủ được thân và tâm của mình. Sau khi hiểu, thương, và chấp nhận chính mình rồi thì các bạn trẻ mới có thể hiểu, thương, và chấp nhận người khác dễ dàng hơn.

Chỉ sau một thời gian rất ngắn thực tập thiền, mọi người ở trại ai cũng chậm lại, thanh thản hơn và bình an hơn. Họ đã có thể dành cho nhau những nụ cười, cái ôm, những tâm tình thổ lộ mà trước đó họ thấy khó có thể làm được. Cũng theo Mỹ Lan: ***“Mọi người ở trại thật là tốt, thật là dễ thương, thật là duyên dáng. Em gần như quên hẳn là trên đời này còn có những người như vậy. Ở dưới phố, mọi người luôn luôn vội vàng chạy để đến một nơi nào đó, để làm gì đó, và họ không duyên dáng chút nào. Ở trại mọi người đã dành thì giờ để thở, để đi, để ăn, để dừng lại và suy nghĩ. Thật là mới mẻ đối với em.”***

Các bạn trẻ có cơ hội để chia sẻ những ưu tư, khó khăn của mình trong các nhóm chia sẻ (*sharing circles*). Về các nhóm chia sẻ này, Mỹ Lan tiết lộ thêm: ***“Kỳ trại rất là xúc động. Nhiều bạn trẻ đã có thể trình bày những cảm xúc của mình, những bế tắc tuyệt vọng mà họ mang theo bên mình trong một thời gian dài vì không có ai để thổ lộ. Em thật sự biết ơn những buổi chia sẻ trong nhóm ở trại. Người trẻ đã có thể buông bỏ được những gánh nặng mà họ mang trên vai lâu nay. Họ đã có thể khóc, cho phép mình được khóc và cười.”***

Vào sáng Thứ Bảy, Sư Cô Đăng Nghiêm và Thầy Chính Quang đã cho một bài giảng về Lục Hoà. Đây là sáu phương pháp để giữ hoà khí trong một cộng đồng nhưng lại có thể được áp dụng có hiệu quả trong gia đình và trong quan hệ với những người thương của mình. Bài giảng đã được cô và thầy trình bày một cách khéo léo với Sư Cô Đăng Nghiêm trong vai diễn giả và Thầy Chính Quang trong vai sidekick.

Một phương pháp trong Lục Hoà là ***“Khẩu Hoà Vô Tranh”*** – muốn có hoà khí trong cộng đồng thì lời ăn tiếng nói với nhau phải giữ gìn cho



được ôn hòa nhã nhặn. Sư Cô nhắc đến chữ ***“Tương Kính Như Tân”*** nghĩa là vợ chồng phải kính trọng lẫn nhau như là khách hay như những người bạn mới vậy. Câu này tuy vậy không chỉ áp dụng cho vợ chồng mà thôi mà còn có thể được thực tập trong các mối quan hệ khác với người thương của mình như cha mẹ và con cái, bạn trai và bạn gái v.v.

“Kiến hòa đồng giải” là một phương pháp khác được nhắc tới trong bài giảng. Các bạn trẻ được khuyến khích chia sẻ quan điểm và ý kiến của mình nhưng không cần phải khư khư ôm chặt lấy ý kiến quan điểm đó. Ngược lại, sau khi chia sẻ rồi người trẻ nên học buông bỏ cái ý kiến đó đi. Trái ngược với tư tưởng Tây Phương cho rằng mỗi người phải biết đứng lên bảo vệ cho cái mà mình cho là đúng, cách sống mà quý thầy cô giới thiệu là tinh túy của văn hoá Phương Đông: hy sinh cái tôi của mình cho hoà khí cộng đồng. Cái giải pháp được chọn tuy không phải là giải pháp tốt nhất nhưng là giải pháp mà mọi người cùng chấp nhận được. Còn nếu như khăng khăng phải chọn cách tốt nhất để rồi bất hoà với nhau thì đâu còn ai vui vẻ, hạnh phúc mà thừa hưởng cái kết quả của giải pháp đó.

Tối Thứ Bảy, các trại sinh có cơ hội tìm hiểu và thảo luận năm giới trong nhóm (*gia đình*) của mình. Thay vì thuyết trình năm giới cho các bạn trẻ nghe, quý thầy cô đã để cho các bạn tự tìm hiểu trong nhóm của mình. Mỗi nhóm được



phân công tìm hiểu về một hoặc hai giới. Khi họp các nhóm trở lại, mỗi nhóm đã chia sẻ về những gì mà họ học hỏi được lẫn nhau bằng cách đóng một kịch ngắn. Mỗi bản kịch phản ánh được nội dung của giới mà nhóm đó đã tìm hiểu. ***“Cách học hỏi này rất sáng tạo, vui nhộn cho các bạn trẻ, và cũng cho họ cơ hội để nói lên tiếng nói của mình trong cái hiểu về giới và cách áp dụng giới đó vào đời sống hàng ngày”***, Sư Cô Đăng Nghiêm nhận xét.

Khi chia sẻ về giới thứ tư, lắng nghe và ái ngữ, bạn K đã nén xúc động kể lại những khó khăn đau khổ mà bạn phải trải qua trong quan hệ với người bạn trai. Bạn tiết lộ là ngay trước kỳ trại đã thực tập dùng ái ngữ viết một lá thư dài để hoà giải với bạn trai của mình. Bạn L kể lại lúc nhỏ bị ba đánh đến nổi em trai phải can thiệp. Nỗi đau đó vẫn còn đeo đuổi bạn suốt mười mấy năm nay làm cho bạn chưa thể hoà giải được với ba mình. Riêng các bạn LGBT có nhóm riêng của mình và đã có những chia sẻ rất hết lòng và sâu sắc, nhiều bạn đã khóc khi có cơ hội mở lòng ra nói về những đau khổ, mặc cảm do bị kỳ thị mà họ phải mang trong lòng trong một thời gian dài. Sau thảo luận ở nhóm là phần trình bày của mỗi nhóm trước cả trại. Mọi người được nhiều phen cười nghiêng ngả khi xem phần diễn xuất rất dễ thương của bé Albert (8 tuổi) như một người đi tìm hạnh phúc, của thầy Pháp Khải trong vai một kẻ bán ma túy (drug dealer). Nhưng cảm động nhất vẫn là phần chia sẻ của nhóm LGBT. Bạn H đã dạy trại viên nói các chữ lesbian, gay, bisexual, và transgender bằng tiếng Việt (đồng

tính nữ, đồng tính nam, lưỡng tính, và chuyển tính). Bạn L không kìm được xúc động khi bộc lộ với mọi người rằng điều quan trọng nhất là sống có phẩm cách và vượt lên được mặc cảm thua kém. Bạn T chia sẻ rằng mặc dù bạn ấy đã chọn để nuôi dưỡng niềm vui và hạnh phúc trong hiện tại, những khối đau của quá khứ thỉnh thoảng vẫn biểu hiện và làm cho mình khổ. Sự thực tập cần thiết mà bạn đã học được là quyết không tưới tẩm vun bón nữa cho khối đau này bằng cách không sống lại quá khứ, không quay đi quay lại trong đầu mình những cuốn phim cũ của những ngày khổ đau, mặc cảm, tuyệt vọng.

Sáng sớm Chủ Nhật đã có 12 trại sinh trong tổng số 58 tự nguyện xin được thọ nhận năm giới từ Sư Cô Đăng Nghiêm và Thầy Pháp Đôn trước sự chứng kiến của quý thầy cô và trại sinh. Mặc dù máy sưởi của thiền đường nơi buổi lễ truyền giới diễn ra bị hỏng mất một lúc, và buổi lễ cử hành thật sớm vào lúc 6:30 sáng Chủ Nhật – giờ mà các bạn cùng trang lứa với họ còn đang say ngủ có thể là sau một đêm thứ Bảy chơi khuya – buổi lễ truyền giới đã diễn ra trong không khí trang nghiêm mà ấm áp tình người.

Các trại sinh đã thức dậy thật sớm, bất chấp cái lạnh buổi sớm của núi rừng San Gabriel đang xuân, tụ tập khá đông đủ tại thiền đường chính để chứng kiến và hỗ trợ các bạn của mình phát nguyện đi theo con đường thiện và lành, con đường của tình thương và sự hiểu biết. Cuối buổi lễ, các bạn mới thọ giới được chụp hình lưu niệm với quý thầy cô lúc này đang trong bộ y phục đẹp nhất của họ (y màu vàng đắp trên áo nâu sòng vẫn mặc thường ngày). Sau đó toàn trại đã vừa chụp hình lưu niệm vừa hát chung những bài thiền ca. Một cảnh tượng thật là đẹp, thật là lành. Không ai còn cảm thấy lạnh nữa, tình huynh đệ đã thật sự sưởi ấm cho họ, bầu nhiệt huyết của những người vừa mới tìm ra một con đường nung nấu họ. Trong những lúc như vậy cái tôi của mỗi người bất chợt thu nhỏ lại tới vô hình, nhường chỗ cho một cái gì đó thật, lành, và đẹp hơn phát lộ, đó là tình huynh đệ, là sự gắn bó của những kẻ đang cùng đi với nhau trên một con đường hướng thiện vui mừng có thêm 12 bạn đồng hành.

Kỳ trại đã kết thúc vào chiều Chủ Nhật bằng một buổi chia sẻ cùng với các tiết mục văn nghệ tự biên tự diễn của trại sinh và quý thầy cô. Sau phần chia sẻ của trại sinh về thành quả gặt hái được trong kỳ trại, phần trình diễn thời trang **“Dharma Catwalk”** của quý thầy đã mang lại cho các bạn trẻ những tràng cười thoải mái. Các bạn trẻ cũng đã góp vui không kém bằng một điệu múa quạt mà họ đã tập luyện chỉ trong vòng một buổi chiều.

Sư Cô Đăng Nghiêm cho biết tâm nguyện lớn nhất của Thiền Sư Nhất Hạnh là đem đạo Phật đi vào cuộc đời, thể hiện hình ảnh của đức Phật như là một con người. Trong kỳ trại này các trại sinh đã thực sự cảm nhận được điều đó. Quý thầy cô đã chia sẻ những gì rất thật, rất con người về cuộc đời và về sự tu học hàng ngày của mình. Họ cũng chơi ném tuyết, đập người tuyết, bóng bàn, bóng chuyền và những trò chơi trong vòng tròn với các bạn trẻ. Người trẻ không thấy các thầy cô là những hình ảnh xa lạ như trước nữa, mà các bạn thấy họ như là những người bạn của mình. Tuy chỉ trong mấy ngày của khóa tu, các em tiếp xúc được với tình bạn, tình đồng hương, với bình an và hạnh phúc chân thực, và trái tim của các em đã mở ra.

Anh Nguyễn Xuân Thắng, 30 tuổi, giáo sư môn hoá học của Trường Đại Học Cộng Đồng Mt. San Antonio College, cũng là trưởng ban tổ chức trại đánh giá về kỳ trại: **“Thật là một kinh nghiệm tuyệt vời, nhiều thật nhiều bạn đã có sự chuyển hoá thật sự, một số đã có những chuyển hoá thật bất ngờ...”** Anh cho biết khoảng 1/3 trại sinh là những người mới lần đầu tiên được làm quen với các phương pháp thực tập chánh niệm ở trại Wake Up kỳ này. Anh Thắng nói thêm rằng: **“Sau kỳ trại nhiều bạn đã email hoặc post trên Facebook hoặc kể lại với em rằng họ đã học được những phương pháp thực tập và áp dụng vào đời sống của họ như thế nào. Ví dụ như một cô bạn của em nói cô ấy đang trải qua khó khăn trong quan hệ với bạn trai của mình. Qua kỳ trại này hai người đã có thể hoà giải và kết nối trở lại với nhau. Một số bạn LBGT tham dự trại, phần lớn đều mới tiếp xúc với các phương pháp thực tập chánh niệm lần đầu tiên. Các**

bạn này đã ôm em lúc chia tay và thành thật cảm ơn em đã mời họ dự trại. Các bạn trẻ nói họ rất biết ơn bởi vì kỳ trại này đã giúp cho họ có một cái nhìn mới mẻ về đạo Phật và cuộc sống, họ rất cần một kỳ trại như vậy.”

Những chiếc xe cuối cùng đã đưa trại sinh rời khỏi đất trại trả lại sự yên lặng cho núi rừng San Gabriel. Chỉ còn lại quý thầy cô trở lại trại một hôm nữa trước khi lên đường tới một trại khác ở Florida. Ngày mai trại sinh ai nấy trở về với công việc thường ngày của mình, những sinh viên, học sinh, giáo viên, nhà thiết kế, kỹ sư, kế toán viên v.v. Nhưng có thể là một điều gì đó đã xảy ra trong mỗi người. Một số nhỏ đã tìm ra con đường tâm linh của mình. Một số khác sẽ nhớ rằng có một cách sống làm cho con người trở nên thiện và lành hơn như vậy. Và có thể đối với một số khác tất cả chỉ là một kỷ niệm đẹp. Đối với quý thầy cô những hạt giống của trí tuệ và từ bi mà họ vừa mới gieo xuống có thể sẽ nảy mầm nay mai và tiếp tục mang đạo Phật đi vào cuộc đời như vị thầy của họ vẫn hằng mong mỏi.



Ngày Của Hấn

Thiện Đăng

Cuối cùng cái ngày mà hấn mong đợi bao lâu nay đã đến. Ý thích lớn lên là một tu sĩ đã hình thành trong hấn từ khi còn là một đứa trẻ lên năm. Những ngày học mẫu giáo ở trường Vạn Hạnh, tấm ảnh đen trắng của Đức Bổn Sư phía trên tấm bảng đen nhẹ nhàng ghi lại trong ký ức hấn như mới hôm qua.

Một tuổi thơ sống cạnh ngôi chùa, tiếng chuông mõ công phu khuya đã len lén đi vào tâm trí hấn từ khi nào không biết, chỉ biết rằng mỗi khi nghe âm thanh chuông mõ lòng hấn nhẹ nhàng hơn. Hấn thích tung tăng chạy nhảy vui đùa trong sân chùa với mấy chú tiểu. Hấn thích ngắm nhìn tượng Quán Thế Âm sơn trắng ngay giữa sân chùa. Hấn thích lên chánh điện ở tầng hai nhìn ngắm Đức Bổn Sư. Hấn thích một mình lang thang khám phá cho riêng hấn từng góc nhỏ của ngôi chùa. Và hấn cũng đã tìm ra một góc riêng cho hấn, mà không ai biết được, nơi đó là của riêng hấn, của một tuổi thơ.

Thế rồi cha đưa hấn đi xa, sống với những người lính... Hấn lại đam mê với âm thanh của tiếng giầy đinh trong quân đội, khí thế hiên ngang của người lính, ký ức về ngôi chùa cũng chỉ còn thoáng qua mỗi khi có dịp đi ngang một ngôi chùa nào đó...

Rồi hấn cũng phải lớn chứ! Hấn lớn lên và cũng như bao nhiêu người đàn ông khác, tình yêu và thể xác...nước mắt và nụ cười...thất bại và thành công...

Dành một khoảnh khắc cùng hấn ngược dòng thời gian! Lần đầu hấn cảm nhận được sự chết khi hấn năm tuổi. Ý thức cái chết không phải từ một người thân thương mà từ một con chim nhỏ bé. Con chim sẻ, nó nằm trong lòng bàn tay bé nhỏ của hấn, thoi thóp, hàng giờ, hấn khóc,

rồi cuối cùng lồng ngực con chim cũng không còn phập phồng nữa, hấn lay động, lay động, con chim nằm im bất động. Hấn khóc lớn, ôm con chim trong lòng bàn tay chạy chôn vào cái góc riêng của hấn, khóc thảm thiết.

Hấn ngủ quên lúc nào không hay biết, thức giấc, con chim vẫn trong tay nằm im bất động. Hấn đem con chim đến một góc sân chùa, nơi đóng gạch ngói bị rêu phong bao phủ. Hấn làm cho nó một ngôi mộ ngay dưới gốc cây thị bằng những viên ngói vỡ. Một vài lần thăm viếng, rồi hấn cũng quên đi với những trò chơi tuổi thơ cùng các chú tiểu. Tưởng chừng đã quên, nhưng không, cái chết của con chim theo hấn mãi đến hôm nay với một câu hỏi: **“Tại sao nó lại bị chết?”**. Hấn hỏi cha hấn nhiều lần nhưng câu trả lời không bao giờ thỏa mãn hấn, cho đến...

Một lần nữa hấn lại chứng kiến sự chết, một người bạn thân, lịm dần trong đau đớn của căn bệnh ung thư. Người bạn đã cho hấn ý thức được chân lý của sự vô thường. Một gia tài kếp sù không đánh đổi được sự đau đớn đang hành hạ thân tâm, dù chỉ là một giây phút. Hấn lay động, lay động, vô vọng, bạn hấn nằm bất động như con chim kia.

...Bạn của hấn đi về đâu? Hay vẫn đang cố níu kéo cái không bao giờ là của mình...bạn hấn mang theo được gì? Có chăng chỉ nắm mồ lạnh lẽo với bao nghiệp thiện ác đã tạo nên. Vậy mà những vội vã đang cuốn ta theo dòng đời nghiệt ngã... hơn thua...

Hôm nay ngày của hấn...ý thích của tuổi thơ...chí nguyện của một người thành đạt...buông tất cả...đề có tất cả...chưa biết...hấn chỉ biết một con đường mới phía trước rất gian nan thử thách phải tự mình vượt qua...Hấn đang ngược dòng nước...

Bhutan – “Cõi Tây Phương Cực Lạc Cuối Cùng”

Quang Bảo

Trong sự mơ hồ của một người lần đầu tiên đặt chân đến đây, một điểm đến mà nhiều người mơ ước, chắc chắn bạn sẽ ngạc nhiên trước những gì hiện ra trước mắt bạn. Một đất nước Bhutan được mệnh danh là nơi hạnh phúc nhất thế giới. Vậy điều gì đã khiến cho Bhutan có được những điều tưởng chừng như trong mơ ấy?

Trải dài trên triền của dãy Himalaya huyền thoại, giáp ranh với cao nguyên Tây Tạng, một phía kia là Ấn Độ, với dân số hơn 700.000 người phân bố khá đều trên diện tích gần 47.000 km vuông, cho đến những năm cuối của thế kỷ 20, Bhutan vẫn là một nơi gần như tách biệt hoàn toàn với thế giới bên ngoài.

Một đất nước khuôn phép đến lạ kỳ. Gần như 100% người dân Bhutan theo đạo Phật và được trị vì bởi chính phủ hoàng gia. Tinh thần kính vua thờ Phật thể hiện rất rõ trong đời sống của người dân, trong bất kỳ ngôi nhà nào cũng có hình ảnh của Hoàng tộc, trong đó có Shabdrung (*người lãnh binh thống nhất Bhutan vào thế kỷ 17*) và cả đại sư Liên Hoa Sinh – (*người đã mang đạo Phật vào đất nước Bhutan*).

Giáo lý nhà Phật được dùng như kim chỉ nam trong cuộc sống thường nhật của người dân và cũng là một trong những cốt lõi cơ bản để xây dựng luật pháp của chính phủ hoàng gia. Từ trang phục, cách sinh hoạt đến những vấn đề lớn hơn như giáo giục, y tế, bảo vệ môi trường thiên nhiên... đều có những quy tắc chuẩn mực của nó.

Ở Bhutan, người dân bắt buộc phải mặc quốc phục khi đi làm, hoặc đến những nơi tôn nghiêm, bình thường bạn cũng thấy họ mặc quốc phục như một thói quen, như để minh chứng cho sự trung thành và tôn kính.



Quốc Vương và Hoàng Hậu

Quốc phục cho Nam giới thì được gọi là “**Gho**” đó là một bộ trang phục gồm chiếc áo khoác rộng tay, dài đến gối, buộc thắt ngang hông, bên trong mặc quần sọt, chân mang giày với vớ cao đến gối. Còn quốc phục của Nữ Giới được gọi là “**kira**” gồm áo dài tay và váy dài đến gót chân. Trông thật rườm rà nhưng khi quan sát kỹ bạn mới thấy

nó rất tiện lợi và người dân Bhutan được mặc nó từ khi mới lên 3, nên cảm giác chắc chắn sẽ thoải mái như chúng ta mặc trang phục bình thường.

Không nguy nga tráng lệ, nhưng khi nhìn những ngôi làng hay phố phường ở Bhutan bạn sẽ thấy có một nét đặc trưng rất riêng, nhà xây tường gạch, quét vôi trắng, mái ngói, kèo gỗ, cửa gỗ... rất ít sự khác biệt giữa nhà này với nhà khác.

Điều mà khiến cho người dân Bhutan bớt đi rất nhiều những gánh nặng lo toan, chính là những chính sách mà chính phủ dành cho họ: Y tế, giáo dục tất cả đều miễn phí, người dân nông thôn xây nhà có thể mua gỗ hay vật tư khác của nhà nước với giá rất rẻ, đôi khi chỉ bằng 1% - 2% giá thị trường. Đáng nói thêm nữa là cả hoàng tộc cũng ở những ngôi nhà bình thường như người dân, cung điện chỉ là nơi làm việc, nên cũng không lạ lắm khi người dân rất tôn kính và yêu quý nhà vua của mình.

70% diện tích Bhutan được bao phủ bởi cây rừng, núi non trùng điệp, tiếng chim kêu rộn ràng, dưới suối là những đàn cá tự do tung tăng, một khung cảnh yên bình kỳ lạ mà bạn khó có thể tìm thấy ở bất kỳ đâu trên hành tinh này.



Quốc phục Bhutan, chỉ khác nhau về chất liệu, trang trí

Luật pháp Bhutan cấm chặt phá cây rừng, giết hại muôn thú... và từ cuối năm 2004 Bhutan cấm hẳn việc mua bán và hút thuốc lá, trở thành một quốc gia không khói thuốc đầu tiên trên thế giới.

70% người dân Bhutan sống bằng nghề nông, chủ yếu là hoa màu một phần tiêu thụ trong nước, một phần xuất khẩu sang Ấn Độ. Ở Bhutan không trồng được lúa, nên nó được nhập khẩu từ Ấn Độ. Bữa cơm của người dân chủ yếu là rau củ, rất ít thịt cá, có chăng thì cũng chỉ là một lượng rất nhỏ cũng được nhập khẩu.

Thu nhập bình quân 1400\$ là một con số không lớn, nhưng những thứ chính yếu trong đời sống đã được chính phủ chăm lo đến mức người dân không còn gì để lo lắng... có lẽ vì những điều đó mà cuộc sống người dân Bhutan được cho là hạnh phúc nhất thế giới, một trong những điều mà bất kỳ ai, bất kỳ quốc gia nào trên hành tinh này đều mong muốn đạt được.

Vào năm 1972, Quốc vương Jigme Singye Wangchuck đã đưa ra một khái niệm để đánh giá sự phát triển của Bhutan, đó là **“Tổng hạnh phúc quốc gia”** GNH (*Gross National Happiness*) thu hút sự quan tâm của nhiều quốc gia và họ nhận ra rằng, có nhiều quốc gia với nền kinh tế thịnh vượng nhưng lại đối mặt với hàng loạt những rắc rối xung quanh cuộc sống của người dân, nạn bạo hành, trộm cướp, thất nghiệp,...

Trong một chừng mực nào đó, bạn có thể thấy rằng, việc tạo ra con số cao nhất có thể cho GNH là một việc không hề dễ dàng, nhưng Bhutan đã biến nó thành khái niệm, khái niệm đó là:

GNH = Giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc + Phát triển kinh tế với những chiến lược bền vững + Bảo vệ tài nguyên thiên nhiên + Luật pháp cai trị hiệu quả.

Và thực hiện nó một cách rất nghiêm túc để đạt được điều gần như không thể.

Cũng chính ý thức gìn giữ bản sắc dân tộc, mà Bhutan rất hạn chế cấp visa nhập cảnh cho khách du lịch, họ cho rằng khách du lịch có thể sẽ làm xáo trộn cuộc sống người dân của họ và chính phủ cũng đã đưa ra rất nhiều biện pháp khác nhau để thực hiện điều này.

Chứng kiến cảnh vật thiên nhiên hùng vĩ, môi trường trong lành, cuộc sống yên bình và hạnh phúc của người dân, khi bạn đặt chân đến đất nước này, chắc hẳn bạn sẽ không bất ngờ khi người ta gọi đó là **“Cõi tây phương cực lạc cuối cùng”**....

Vài thông tin cần thiết:

- Để đến Bhutan thì bạn có 2 cách: Bằng đường bộ qua cửa khẩu Phuntsholing - Ấn Độ, hoặc đường hàng không từ Thái Lan, Ấn Độ, Nepal. Bhutan chỉ có duy nhất 1 sân bay quốc tế Paro, 2 sân bay còn lại chỉ bay nội địa. Đó cũng chính là 2 cửa ngõ duy nhất để nhập cảnh vào Bhutan.
- Để có thể xin được Visa Bhutan, bắt buộc phải đăng ký theo đoàn và qua 1 công ty du lịch Bhutan. Chi phí tối thiểu bạn phải trả cho 1 người lưu trú 1 ngày là 250 USD (*gồm chi phí ăn uống, khách sạn, xe đưa đón*), giá này là bắt buộc, nên tùy theo số lượng người và các yêu cầu khác mà sẽ có những mức giá khác nhau nhưng sẽ không dưới 250\$.
- Bạn được phép tham quan các đền chùa, nhưng không được chụp ảnh nội thất, khi đến những nơi trang nghiêm, bắt buộc bạn phải mặc trang phục chỉnh tề, quần dài, áo có cổ và mang giày có vớ, không được mang giày vào trong.
- Thuốc lá bị cấm tuyệt đối tại Bhutan, mức án sẽ từ 2 – 5 năm tù giam cho các hành vi vi phạm.
- Người dân Bhutan rất thân thiện và mến khách, họ sẵn sàng giúp đỡ bạn khi cần, hãy làm quen và trò chuyện với họ, rất nhiều người nói được tiếng Anh.



Thủ Đô Thimphu

- Không bắt cá, giết thú, chặt cây, hái hoa,... những hành vi đó có thể sẽ làm phiền lòng người dân và khiến cho nhà chức trách phải chú ý đến bạn.

Giờ thì mời bạn hãy cùng tôi khám phá một vài địa điểm ở Bhutan nhé...

Thủ Đô Thimphu

Thủ đô ngày nay của Bhutan là Thimphu, cách sân bay quốc tế Paro khoảng 90 phút đi xe, nhưng chúng tôi đến đây từ cửa khẩu đường bộ Phuntsholing, tính luôn cả thời gian dừng chụp ảnh dọc đường và ăn trưa thì phải mất gần 12 giờ. Nên khi đến đây thì trời đã về chiều, cả đoàn tranh thủ khám phá thủ đô và ghé thăm 1 ngôi đền.

Trên đường từ Phuntsholing đến Thimphu, núi non trùng điệp, những khúc cua ngoạn mục, hoa đào nở rộ khắp nơi...một khung cảnh thiên nhiên thật tuyệt vời...

10 Lý Do Khiến Người Bhutan Hạnh Phúc Nhất Thế Giới

Sưu tầm

Bhutan là quốc gia nằm ở Nam Á, giữa Ấn Độ và Trung Quốc. Đất nước này được biết đến là quốc gia có diện tích bé nhỏ nhưng người dân lại có cuộc sống hạnh phúc. Và đây là 10 lý do vì sao họ cảm thấy hạnh phúc.

1. Họ thường xuyên tìm kiếm sự hạnh phúc về tinh thần

Khác với thế giới phương Tây, con người cảm thấy hạnh phúc khi được sở hữu những của cải vật chất hiện đại như xe hơi, điện thoại, du thuyền... và ngược lại, sẽ cảm thấy bất hạnh khi không thể có những thứ đó, ở Bhutan, người dân mới chỉ đề cho toàn cầu hóa tác động trong vài năm trở lại đây và họ ứng xử theo cách cân bằng những sở hữu về tài sản với sự hạnh phúc về tinh thần. Họ không cảm thấy phải suy nghĩ gì nếu họ không có chiếc iphone mới nhất, bởi đơn giản, được sống đã là hạnh phúc.

2. Có tăng trưởng GDP nhanh

Bằng việc cho phép Ấn Độ đầu tư vào lĩnh vực thủy điện ở nước mình, Bhutan tạo thu nhập cho họ mà người dân cũng không phải làm gì nhiều. Họ cho rằng khai thác nguồn tài nguyên một cách hợp lý cũng là cách làm cho họ hạnh phúc.

3. Không quan tâm đến TV, đài hay internet

Hãy đổi mặt với điều này, đó là những phương tiện trên thường mang đến cho chúng ta cảm giác khủng hoảng đối với bản thân. Bởi vì trên đó, trong các bộ phim, thường chúng ta thấy những người giàu, đi xe hơi và có nhiều tiền, làm cho



chúng ta cảm thấy ganh tỵ. Còn những dòng tin trên internet thường tràn ngập những vụ án hình sự, khủng bố, chiến tranh... Chúng ta cảm thấy bị ám ảnh bởi những bản tin hoặc buồn bực khi không nhận lại được “like” cho bài đăng trên Facebook. Vì thế, người Bhutan không quan tâm đến những thứ này.

4. 50% diện tích đất nước được bảo vệ như rừng quốc gia

Họ rất quan tâm đến môi trường, vì vậy đến một nửa đất nước được bảo vệ trong các khu vườn quốc gia. Việc phá rừng bị ngăn cấm triệt để. Người dân cảm thấy hạnh phúc hơn khi họ được sống trong môi trường tốt.

5. Đa số người dân theo đạo Phật

Đạo Phật là một trong những tôn giáo tiết chế và từ bi nhất trên thế giới. Vì đa phần người dân theo đạo Phật, họ tin vào luật nhân quả khi cho rằng, họ sống cuộc sống tốt đẹp bây giờ sẽ nhận được kết quả tốt đẹp trong kiếp sau. Điều này thôi thúc họ sống một cuộc sống từ bi, nhân ái, làm những việc tốt cho người khác.

6. Họ đánh giá sự hạnh phúc của mình

Ở Bhutan chính phủ đưa ra một chỉ số gọi là chỉ số Hạnh phúc quốc gia (*gross national happiness*) để đo lường hạnh phúc của người dân. Cho dù chính phủ Bhutan chưa phải là hoàn hảo trong việc đem đến hạnh phúc cho dân của họ, song thực tế là họ luôn có ý thức phải mang lại hạnh phúc cho người dân của mình.

7. Sống ở những nơi thơ mộng

Đất nước Bhutan nằm trên dãy Himalaya và có tới 60% diện tích đất nước là những nơi hoang dã chưa có người đặt chân đến. Người Bhutan đến đó trong những dịp du lịch, nghỉ ngơi và họ cảm thấy sung sướng hơn với người dân của các nước luôn phải chen chúc trong các đô thị ngột ngạt.

8. Khoảng cách giữa người bình dân và hoàng gia không xa cách

Người Bhutan rất thân thiện với nhau, không kể tầng lớp xuất thân. Một hoàng tử của hoàng gia có thể cùng chơi bóng với các học sinh bình thường khác mà không có sự phân biệt. Sự gần gũi này khiến con người mến nhau hơn.

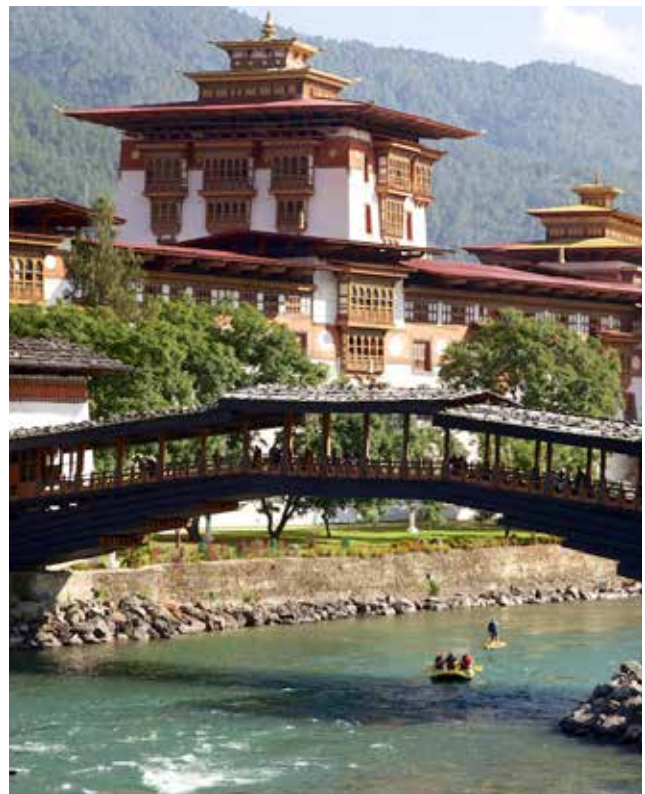
9. Có chế độ nghỉ ngơi tốt

Theo một khảo sát, có đến 2/3 người dân Bhutan ngủ đủ 8 tiếng mỗi đêm, khác hẳn với cuộc sống ở các nước công nghiệp khi người ta bận làm việc và vui chơi tối ngày quên ngủ. Ngủ đủ, nghỉ ngơi tốt đồng nghĩa với việc người ta cảm thấy khỏe khoắn và hạnh phúc hơn.

10. Mức độ ô nhiễm rất thấp

Với điều kiện tự nhiên cho phép, người dân Bhutan sống trong một bầu không khí trong lành, ít bị ô nhiễm.

Bhutan ngày nay vẫn khá cô lập với thế giới, điều này khiến họ vẫn duy trì những giá trị cổ xưa, thậm chí là lạc hậu so với tiêu chuẩn của thế giới hiện đại. Thế nhưng, vẫn có những thứ mà chúng ta có thể học được từ cuộc sống của họ để khiến cuộc sống của ta hạnh phúc hơn.



Ngày Xuân Lắm Lúc Đi Về Với Xuân

Ban Biên Tập Làng Mai

Bói Kiều là tham khảo ý kiến cụ Nguyễn Du, ni sư Giác Duyên và đạo cô Tam Hợp về tình trạng hiện tại của mình và để biết cách tu tập, tiếp xử như thế nào cho có hạnh phúc và thành công trong năm tới. *‘Thác là thể phách, còn là tinh anh’*, tuy hình hài cụ Tiên Điền không còn, nhưng tinh anh của thi hào vẫn còn mãi mãi trong ta, chung quanh ta và trong sức sống của dân tộc. BBT xin được trích đăng một số câu bói Kiều trong dịp Tết Giáp Ngọ tại Làng Mai.

Câu hỏi: Cũng như nhiều bạn trẻ, con đang đứng trước ngưỡng cửa của chuyện lập gia đình hay đi xuất gia. Nếu con chọn con đường lập gia đình thì con có tu thành đạo được như con đường xuất gia hay không?

Cụ Nguyễn Du cho anh câu 202:

*Thấy nhau mừng rỡ trăm bề
Ngày xuân lắm lúc đi về với xuân.*

Sư Ông giải Kiều:

Câu thứ hai tuy vậy mà khó. Khó ở từ *“lắm lúc đi về.”* Lắm lúc là nhiều khi. Chữ lắm lúc có vẻ như tiêu cực chứ không phải là tích cực. Trong những ngày xuân, nếu tuổi trẻ không biết chăm sóc năng lượng của tuổi trẻ thì có thể sẽ bị nhiều dằn vặt, đau khổ. Mình có tuổi trẻ nhưng nếu mình không tu thì mình sẽ có vấn đề với tuổi trẻ, vì tuổi trẻ có nhiều bông bột, nóng nảy, thiếu tự giác, thiếu bình tĩnh. Mình đang có tuổi trẻ. Tuổi trẻ rất quý nhưng có biết bao nhiêu người trẻ làm hư tuổi trẻ của chính mình, khổ đau với tuổi trẻ.

Lắm lúc đi về với xuân là nhiều khi cũng cực với tuổi trẻ. Lắm lúc đi về với xuân còn có nghĩa là quá mệt. Có tuổi trẻ mà không biết chăm sóc năng lượng tuổi trẻ là mệt chết với tuổi trẻ. Tuổi trẻ rất quý nhưng nếu ta không biết chăm sóc thì tuổi trẻ cũng là một vấn đề. Đó là ý của câu thứ



hai. Còn tuổi già? Tuổi già cũng có cái hay của tuổi già. Tuổi già có sự đậm của tuổi già. Tuổi già giống như một dòng sông lớn đi chậm chậm, chậm chậm. Tuổi trẻ còn bông bột nên có những khó khăn, bức xúc của tuổi trẻ.

Đi tu hay không đi tu, đó không phải là vấn đề lớn nhất. Vấn đề lớn nhất là mình phải học cách sống. Trong mỗi con người của mình đều có một ước muốn là mình gặp được người có thể hiểu được mình, thương được mình. Đó là ước muốn của mình. Nếu có nhiều người hiểu mình, thương mình thì quý rồi nhưng ít nhất phải có một người.

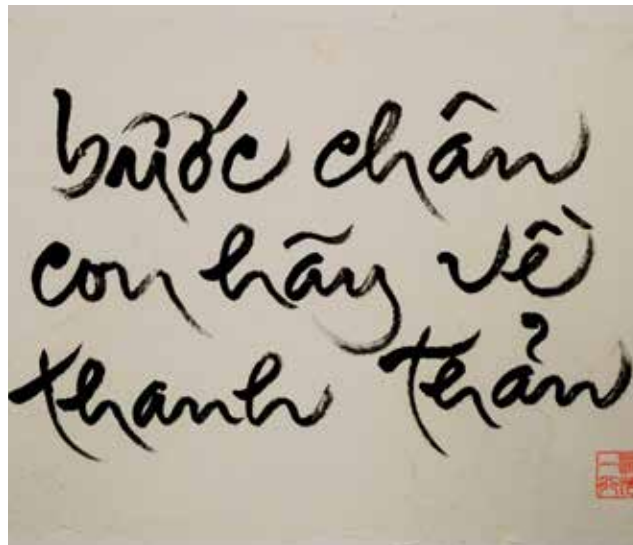
Có những người suốt đời không có bạn, đi tìm mà không có được một người bạn. Đó là những người vô phước. Thấy nhau ở đây là gặp được một người bạn có thể hiểu mình, thương mình, có thể đi với mình suốt đời. Phải có phước đức gì đó thì mình mới gặp người bạn như vậy. Người bạn đó là người bạn thiết. Với người đó thì mình mới không đau khổ. Có những người kết bạn với nhau nhưng sau sáu tháng hay một năm thì họ đau khổ và họ bỏ người bạn đó để đi tìm một người bạn khác. Cứ thay bạn như thay áo. Điều đó sẽ đưa đến tình trạng Ngày xuân lắm lúc đi về với xuân. Đau khổ vô cùng. Thay đổi bạn như thay đổi người yêu, như thay áo. Câu này của cụ Nguyễn Du rất sâu sắc.

Nhờ phước đức ông bà mà mình có thể gặp được, thấy được người bạn lý tưởng của mình. Có nhiên là có những người cư sĩ tu rất giỏi, có khi giỏi hơn cả người xuất gia. Mình không kỳ thị người cư sĩ. Người cư sĩ cũng có thể tu thành được. Nhưng phải công nhận một điều là người cư sĩ tu khó hơn người xuất gia. Ở Việt Nam có câu: khó nhất là tu tại gia, khó nhì tu chợ, khó ba tu chùa. Tu chùa rất dễ vì hoàn cảnh trong chùa rất dễ cho mình tu. Có tăng thân lo cho mình, bao bọc, che chở cho mình nên tu rất dễ.

Đi xuất gia cũng giống như lập gia đình. Bên kia là lập gia đình với một người còn bên này lập gia đình với cả một đoàn thể lớn. Nhau ở đây có thể là một người mà cũng có thể là một đoàn thể lớn. Nhưng không phải chùa nào cũng có tăng thân. Có những người họ đi từ chùa này sang chùa khác, bảy, tám chục chùa mà không tìm thấy một tăng thân nào thích hợp với mình. Và cuối cùng thì tìm thấy một tăng thân thích hợp. Đó là tìm được nhau, đó là những người may mắn. Cho nên chuyện thấy nhau là một phước rất lớn. Mình gặp được người tri kỷ, gặp được người cùng lý tưởng với mình rồi thì đó là hạnh phúc lớn nhất trên đời, là mừng rỡ trăm bề. Nhưng gặp rồi mà không nắm lấy cơ hội thì ôi thôi...

Vậy cho nên mình phải dùng trí thông minh của mình, mình phải nhìn lại cho kỹ. Mình phải nhìn lại những người bạn của mình, họ sống như thế nào, họ đi kiếm người tri kỷ như thế nào, họ lên

xuống như thế nào. Vậy nên khi đi xuất gia cũng giống như mình lập gia đình. Mình lập gia đình với một đoàn thể và mình cam kết suốt đời không phản bội. Cụ Nguyễn Du không hề thành kiến. Cụ không nói rằng người tại gia không tu được. Người tại gia tu được chứ không phải là không. Nhưng sự thực là tu xuất gia thì dễ hơn. Vậy cho nên mình phải chọn lựa.



Đền Đi Thong Dong

*Gió vẫn còn bay con biết không
Khi mưa xa tiếp áng mây gần
Hạt nắng từ cao rơi xuống thấp
Cho lòng đất thấy bầu trời trong
Ta vẫn còn, đến đi thong dong
Có không, còn mất, chẳng băn khoăn
Bước chân con, hãy về thanh thản
Không tròn, không khuyết, một vầng trăng*

Thơ: Sư Ông Làng Mai

Xây Chùa. Cho ai ?

Quảng Minh

Thình thoảng ai đó buộc miệng thốt lên rằng: *"Mấy Thầy bây giờ sướng lắm, xây chùa viện to đùng. Mạt pháp mà! Thôi ở nhà tu cho khỏe, ..."* Nghe qua cũng thoáng buồn! Đành rằng người ta có quyền tự do ngôn luận nhưng mấy ai hiểu thấu được nỗi lòng của người trong cuộc?

Ngược dòng thời gian trở lại năm 2002, Hòa Thượng Thích Thanh Từ và Quý Thầy từ Việt Nam đặt chân đến vùng đất Bonsall, CA Hoa Kỳ với hành lý là một hoài bão lớn lao: *thiết lập một tu viện đào tạo Tăng tài và diu dắt Phật tử hải ngoại tu tập theo dòng Thiền Trúc Lâm, Việt Nam.*

Hơn 13 năm mang chuông đi đánh xứ người, Quý Thầy vẫn miệt mài với sứ mệnh truyền bá chánh Pháp của Như Lai đến tất cả chúng sanh, dù cho những khó khăn phải trải qua là không thể đong đếm hết. Quý Thầy, như là người lái đò thầm lặng vẫn cần mẫn đưa đoàn lữ khách vượt qua khúc sông mê để về nơi bờ giác, nhằm hoàn thành lời thệ nguyện thiêng liêng trong bài kinh sám hối:

*"Liễu sanh thoát tử không ngăn ngại,
Tam giới ra vào độ chúng sanh,
Thuyền từ chống mái không ngừng nghỉ.
Đưa hết sanh linh lên giác ngộ"*

Trong điều kiện vô cùng thiếu thốn về cơ sở vật chất, gần 30 chư Tăng phải gói gọn sinh hoạt trong những căn phòng chật hẹp vốn là dãy chuồng ngựa cũ kỹ trước đây; rất nóng bức vào ngày hè và buốt giá buổi trời đông. Thiền đường và trai đường là nơi tu tập và sinh hoạt của đại chúng, đang xuống cấp trầm trọng và đã trở nên quá chật hẹp đối với gần 200 Thiền sinh và Phật tử đến Thiền viện vào mỗi cuối tuần. Tâm nguyện của Thầy trụ trì Thích Tuệ Giác cũng như Quý Thầy, không ngoài gì hơn là xây dựng một công trình sinh hoạt tâm linh trang nghiêm, thoáng đạt để đông đảo quý Phật tử xa gần có thể đến tham dự các khóa tu an lạc do Thiền viện tổ chức.

Mong mỗi là vậy, tuy nhiên những đóng góp của Phật tử địa phương, dù rất cố gắng nhưng cũng giới hạn trong phạm vi duy trì sinh hoạt thường nhật của Thiền viện. Cũng rất cảm thông, do chi phí sinh hoạt đắt đỏ ở xứ cờ hoa, thu nhập bình quân cũng chỉ vừa đủ trang trải chi phí sinh hoạt gia đình, nói chi đến...

Quay trở lại với lời thắc mắc "Xây Chùa. Cho ai ?", bất cứ một ngôi Chùa, ngôi Tu Viện nào cũng đều là của Phật tử, của bá tánh gần xa, của tất cả những ai đang hướng về con đường an lạc, giác ngộ của Phật. Một viên đá, một đôi tay, một khối óc quý vị đóng góp cho công trình xây dựng Thiền viện Đại Đăng, xin nguyện như những hạt giống lành sẽ đơm bông kết trái rực rỡ trên phước điền to lớn. Sự đóng góp của Quý vị là hết sức quý báu đối với sự vững bền của ngôi Tam Bảo, là sự trợ lực mạnh mẽ cho sứ mệnh truyền bá Chánh Pháp, cũng nhằm gìn giữ bản sắc văn hóa dân tộc Việt Nam cho thế hệ con cháu mai sau ở nơi đất khách quê người, như dòng thơ của cố Hoà Thượng Mãn Giác :

*"Mái chùa che chở hồn dân tộc
Nếp sống muôn đời của tổ tông"*

Nhờ sự ủng hộ đắc lực của quý Tăng Ni và Phật tử, công trình xây dựng thiền viện Đại Đăng cho giai đoạn 1 đã khởi công vào ngày 27 tháng 03 năm 2015 bởi nhà thầu chánh Hamann Construction Inc. và các nhà thầu phụ Mike Sampo Inc. (Grading), CTE Inc. (Material Testing), Spear & Associates, Inc.

(Civil Engineering & Surveys). Giai đoạn này bao gồm việc san lấp mặt bằng và xây dựng các hệ thống thuộc hạ tầng cơ sở (site grading & infrastructure: storm drains, septic, fire hydrants, parking lots, water-line, new driveways, private and public street improvement). Dự kiến hoàn tất thi công cho giai đoạn này là khoảng 6 tháng.

Khi công quỹ cho phép, thiền viện Đại Đăng sẽ tiến hành giai đoạn 2 xây ngôi Chánh Điện (Main Hall) với kinh phí dự trù là \$2 triệu USD, giai đoạn 3 xây Nhà Táng (Residence Hall) với kinh phí \$1.5 triệu USD, và sau chót là giai đoạn 4 xây Thiền Đường (Meditation Hall) với kinh phí là \$1.5 triệu USD.

Với tư cách là Phật tử có cơ duyên được nghe những lời giáo hoá của Sư Ông Thanh Từ cùng những bài Pháp sâu sắc, thiết thực của Quý Thầy trong ban giáo thọ TV Đại Đăng, chúng tôi rất mong mỗi quý Tăng Ni, Phật tử xa gần ủng hộ, đóng góp để Phật sự này được viên mãn.

Nam mô Công Đức Lâm Bồ Tát Ma Ha Tát

Mọi đóng góp xin trực tiếp gửi về Thiền viện Đại Đăng hoặc qua thanh toán trực tuyến trên website thiền viện:

6326 Camino Del Rey Bonsall, CA 92003

Điện Thoại: 760-945-5588 ; Email: daidang2012@yahoo.com

www.thienviendaidang.net

www.facebook.com/TvDaiDang



VIETNAMESE BUDDHIST MEDITATION CONGREGATION

THIỀN VIỆN ĐẠI ĐĂNG

6326 Camino Del Ray, Bonsall, CA 92003.USA Tel: (760) 945-5588

PHIẾU CÚNG DƯỜNG XÂY DỰNG THIỀN VIỆN ĐẠI ĐĂNG

Họ Tên: _____ Pháp Danh: _____

Số Phone: _____ Số Phone: _____

Địa chỉ: _____

Xin thành tâm cúng dường số tịnh tài:

- Cash _____ - Check _____ Check # _____

(Nếu viết check hay money order, xin quý vị ghi là:

THIEN VIEN DAI DANG hay VIETNAMESE BUDDHIST MEDITATION CONGREGATION)

Quý vị có thể cúng dường hay tìm hiểu thông tin của Thiền Viện qua địa chỉ trang nhà:

www.thienviendaidang.net



6326 Camino Del Rey Bonsall, CA 92003
 Điện Thoại: 760-945-5588,
 Email: daidang2012@yahoo.com
 www.thienviendaidang.net

Nằm ẩn mình giữa những dãy núi hùng vĩ tại miền Nam tiểu bang California, thiền viện Đại Đăng là một trong những thiền viện được những phật tử người Mỹ gốc Việt yêu thích nhất. Thiền viện được mang tên của một vị Quốc Sư ở thế kỷ thứ 13 với mục đích là truyền bá lại đạo Phật theo truyền thống Thiền Tông Việt Nam do vua Trần Nhân Tông sáng lập vào thế kỷ thứ 13 dưới sự chỉ dạy của Hòa Thượng Thích Thanh Từ.

Thiền viện Đại Đăng được Hội Thiền Học Việt Nam sáng lập vào năm 2001 nhằm mục đích tạo ra một nơi thanh tịnh để tu tâm học đạo theo trường phái Thiền Tông. Những sinh hoạt chính tại thiền viện bao gồm tọa thiền, nghiên cứu kinh sách, và thực tập chánh niệm trong mọi sinh hoạt hằng ngày.

Thiền viện Đại Đăng luôn luôn hoan nghênh tất cả những ai muốn thực hành thiền hoặc học hỏi về Phật pháp, không phân biệt tôn giáo, sắc tộc, nam nữ, tuổi tác và kinh nghiệm.

Xin giới thiệu một số hình ảnh trong việc khởi công Giai đoạn 1 - san lấp mặt bằng / site grading)



Hình trên & bên trái: **Mô hình tổng thể của công trình Thiền viện Đại Đăng**

Hình bên phải: Thiền viện Đại Đăng ký hợp đồng với Hamann Construction Inc.



Sự Diệu Dụng Của Thiền

Hồng Quang

Thiền có vô số lợi ích, bài viết ngắn này chỉ giới thiệu vài sự diệu dụng của Thiền mà mỗi người nên biết, nếu muốn có một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

Thiền góp phần chữa được nhiều thứ bệnh, nhất là các bệnh thuộc loại tim mạch và hệ thống hô hấp... Tại sao?

Y giới, nhất là qua sự thí nghiệm của BS Herbert Benson, Đại học Harvard Mỹ, cho thấy, có từ 60-90% bệnh tật sinh ra là do căng thẳng, mà Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng nên Thiền có khả năng trị bệnh.

1. Tại sao con người bị căng thẳng?

- Vì giận hờn, lo âu, sợ hãi, buồn phiền... Lúc giận, lo, sợ... tim đập nhanh hơn, phổi thở nhiều hơn, lượng đường trong máu gia tăng, áp huyết lên cao, bao tử ăn không tiêu. Vì sao có các triệu chứng này?
- Lúc căng thẳng, cơ thể tiết ra hai chất hóa học cực mạnh (có tên là *Norepinephrine* & *Epinephrine*) để cân bằng sự vận hành của cơ thể vật lý. Nếu tình trạng căng thẳng cứ kéo dài nhiều năm tháng, thì bệnh tật sẽ sinh ra là điều khó tránh khỏi.

Bình thường, nhịp đập của tim là 80 lần một phút. Lúc căng thẳng, mỗi phút tim đập, có lúc, trên 100 lần.

Thí dụ, để chữa trị chứng tim đập quá nhanh. Bệnh nhân đến phòng mạch, bác sĩ cho thuốc để nhịp đập của tim được trở lại bình thường. Nhưng thuốc phải tốn tiền, có thể bị phản ứng



phụ. Nếu quen thuốc, BS sẽ cho thuốc khác. Cứ thế, người bệnh bị nô lệ thuốc lâu dài nếu tình trạng căng thẳng vẫn tiếp diễn. Trường hợp này, chữa bằng thuốc là chữa cái ngọn chứ không phải chữa cái gốc. Căng thẳng là gốc của bệnh tật, vẫn còn tồn tục.

Do vậy, nếu áp dụng Thiền vào trị liệu. Thiền có khả năng làm giảm căng thẳng. Do đó, cơ thể có cơ hội trở lại bình thường mà không cần đến thuốc, bệnh tật sẽ được ổn định.

2. Làm thế nào để biết Thiền có thể làm giảm căng thẳng?

- Máy cộng hưởng từ (*fMRI*) được sử dụng để chụp hình não bộ lúc người thực hành Thiền, như hình dưới đây:

Lúc Thiền, định được tâm, vùng liên hệ đến sự tập trung chú ý (*Self-awareness*), phía trên bộ não, tăng trưởng làm cho con người dễ tập trung thay vì nghĩ lung tung. Vùng thứ hai liên hệ đến an lạc vui vẻ, yêu đời (*Compassion*) cũng được gia tăng, con người cảm thấy nhẹ nhàng an lạc thay vì chán nản giận hờn lo âu, cau có. Và đặc biệt hơn là, vùng thứ ba liên hệ đến căng thẳng (*Stress*) bị teo nhỏ lại. Lúc con người không bị căng thẳng hay có rất ít căng thẳng thì sẽ không có hoặc có rất ít bệnh tật.

Chúng ta cũng cần biết thêm, các cơ phận của con người được cấu tạo bởi các tế bào quấn lại với nhau gọi là nhiễm sắc thể (*chromosomes*) phần màu xám (*xem hình bên dưới*). Hai đầu được bọc bởi chất Telomeres để bảo vệ nhiễm sắc thể khỏi bị hư hại. Nếu con người bị căng thẳng, phần Telomeres sẽ ngắn dần. Điều này báo hiệu tuổi già bắt đầu và bệnh sắp xảy ra. Thiền có khả năng làm cho chất telomerase tăng trưởng, chất này góp phần tái tạo để chất Telomeres dài trở lại.

Trong bài **“Làm sao mà Thiền có thể thay đổi bộ não.”*** Máy chụp cộng hưởng từ (*fMRI*) cũng cho thấy, thiền thay đổi não bộ làm gia tăng chất xám trong vùng hải mã (*the hippocampus*) là vùng quan trọng làm cải tiến việc học và gia tăng trí nhớ (*learning and memory*).

3. Thiền, làm sao thực hiện?

- Nên kiếm các Tăng Ni và Phật tử nào am hiểu **“Thiền sức khỏe”** để nhờ hướng dẫn. Hoặc có thể theo 3 động tác chính sau đây:

a. Kiếm một chỗ ngồi thoải mái. Ngồi bán già hay kiết già thì tốt nhất. Nhưng ngồi hay nằm trên ghế, trên giường cũng được.

b. Ý nghĩ dõi theo sự hít vào và thở ra.

c. Nếu tâm chạy tán loạn, thì nhẹ nhàng đem tâm trở về với hơi thở.

Nếu mỗi ngày Thiền được vài chục phút thì bệnh tật sẽ giảm thiểu, người cảm thấy an lạc, hạnh phúc và yêu đời, sắc đẹp cũng được gia tăng vì, Thiền làm cho cơ thể tiết ra các dưỡng chất lành mạnh như nitric oxide, chất endorphins, chất dopamine... Các hóa chất này nuôi dưỡng các tế bào da làm cho da đỏ ửng hồng, khuôn mặt hiền, dễ thương, phúc hậu, thay vì buồn, nổi mụn và bị nám. Thiền làm gia tăng bạch huyết cầu, hệ miễn nhiễm mạnh có khả năng chống bệnh tật. Thiền còn giúp những người có bệnh hiểm muộn dễ có con, và góp phần trị các chứng bệnh của thời đại, chợ chưa đi mà tiền đã hết...

An vui thì khỏe mạnh, ưu phiền sẽ ốm đau. Phải chăng đó là **“triết lý”** sống của kiếp nhân sinh?

Chế độ ăn uống; nhiều rau, củ, quả, và đi bộ mỗi ngày vài chục phút, rất cần cho một cơ thể cường tráng ít bệnh tật. Thiền là một phương thuốc ngoại hạng của nhân thể mà không phải tốn tiền không cần xin phép hoặc tranh giành với ai.

Thiền có khả năng góp phần vào việc cải tiến xã hội, chữa trị bệnh tật, làm cho con người đẹp hơn, thông minh hơn, sống thọ và sống có hạnh phúc hơn mà không tốn các bạc nào. Tốn chăng, cần một cái gối để ngồi. Quá chừng rẻ.

Nếu Thiền vào bệnh viện, bệnh nhân sẽ chóng lành, ngân sách chi tiêu y tế quốc gia sẽ giảm. Thiền vào học đường, học sinh, sinh viên và giáo chức sẽ thông minh, mạnh khỏe và an lạc hơn. Thiền vào xí nghiệp, lợi nhuận của chủ và thợ gia tăng, chi phí bảo hiểm sức khỏe giảm.

Tổng quát, Thiền là thức ăn, là nguồn sống, là dưỡng chất của con người trong tất cả các lứa tuổi và các ngành nghề của thế giới hiện nay. Tại Mỹ, 50 % dân chúng thay lối chữa trị cũ bằng Thiền và Yoga. Việt Nam chúng ta, Thiền dường như vẫn còn ngủ chưa chịu vỗ cánh tung bay vào xã hội để phổ độ quần sanh.

Hộ Niệm Chỉ Là Trợ Duyên

TV Giác Ngộ

Vãng sanh hay không là do duyên nghiệp của người chết tự quyết định.

HỎI:

Ở chỗ con, một số gia đình khi người thân mất, có mời Ban hộ niệm đến để hộ niệm. Có điều, những người trong Ban hộ niệm bắt buộc phải niệm (*A Di Đà Phật*) đến khi nào người chết được vãng sanh mới thôi, có khi quá 24 giờ mới được khâm liệm. Con muốn hỏi làm sao để biết người chết được vãng sanh để dừng hộ niệm? Để quá lâu như thế mới khâm liệm có ảnh hưởng đến môi trường và sức khỏe của mọi người không?

ĐÁP:

Thưa Đạo hữu Huệ Quang!

Hộ niệm trước, trong và sau khi lâm chung có tác dụng trợ duyên rất tốt cho người chết. Nếu người chết lúc sanh tiền đã có công phu tu niệm sâu dày, trợ niệm sẽ giúp họ giữ được chánh niệm, tùy thuận vãng sanh. Còn nếu người chết có gieo chút duyên tu niệm hoặc chưa tu niệm ngày nào thì cũng nhờ năng lực trợ niệm mà có thể chuyển hóa cận tử nghiệp theo hướng thiện lành. Vì thế, những ai được Ban hộ niệm đến trợ duyên thì thật có phước.

Tuy nhiên, theo tinh thần Chánh pháp, hộ niệm dù đông đảo, thiết tha và chí thành đến mấy cũng chỉ có tính trợ duyên mà không mang tính quyết định trong việc vãng sanh của người chết. Vãng sanh (*hoặc sanh về cõi lành*) hay không là do duyên nghiệp của người chết tự quyết định. Ban hộ niệm, thậm chí ngay cả Phật A Di Đà cùng chư Thánh chúng Cực lạc cũng không thể giúp người chết vãng sanh nếu nghiệp lực, chấp thủ

của họ quá nặng nề. Điều này, chúng ta có thể thấy rõ, trong thời Phật Thích Ca tại thế, một số người vô duyên thì Ngài cũng không thể cứu độ.

Đối với vấn đề người chết sẽ sanh về đâu, trừ các bậc lậu tận A-la-hán thành tựu Thiên nhãn minh trở lên mới có thể biết chính xác, còn người phàm như chúng ta không ai đủ khả năng để biết được điều này. Dù rằng, một số dấu hiệu lưu lại trên thân xác có thể dự đoán người chết sẽ sanh về cõi lành hay dữ (*1-Nóng sau cùng ở đỉnh đầu, sanh về cõi Thánh. 2-Nóng sau cùng ở vùng trán, sanh vào cõi trời. 3-Nóng sau cùng ở ngực, sanh vào cõi người. 4-Nóng sau cùng ở bụng, sanh vào ngạ quỷ. 5-Nóng sau cùng ở đầu gối, sanh vào súc sanh. 6-Nóng sau cùng ở lòng bàn chân, sanh vào địa ngục*) nhưng điều đó chỉ có tính tương đối mà thôi.

Điều cần hết sức lưu ý là theo nghiên cứu của y khoa, sau khi chết chừng vài giờ thì thân xác bắt đầu đông cứng, co quắp lại. Nhưng khi sự co cứng đã đạt đến đỉnh điểm, trung bình khoảng từ 15 đến 20 giờ trở đi (*có khi từ 2 đến 3 ngày*) thì xác chết dần mềm tươi trở lại để bắt đầu quá trình phân hủy. Như vậy, việc thân thể từ tím tái và co quắp sau một thời gian chuyển thành **“mềm mại, tươi nhuận hơn”** là sự chuyển biến bình thường của mọi xác chết, dù có được hộ niệm hay không thì tiến trình này vẫn xảy ra. Nếu những ai xem sự biến chuyển tự nhiên đó là kết quả nhiệm màu của quá trình hộ niệm rồi **“vỗ tay chúc mừng bạn đã vãng sanh”** là một nhầm lẫn vô cùng nghiêm trọng, cần nhanh chóng sửa sai và khắc phục.

Do đó, việc ***“Ban hộ niệm bắt buộc phải niệm đến khi nào người chết được vãng sanh mới thôi”*** là điều hoàn toàn không đúng và không nên. Nếu Ban hộ niệm tự tin vào năng lực tiếp dẫn của mình một cách thái quá, cứ khẳng khẳng bảo vệ quan điểm của mình thì chắc chắn rơi vào tà kiến, chấp thủ sai lạc. Vì như đã nói, vãng sanh hay không tùy thuộc vào nhiều nghiệp duyên của người chết. Chúng ta nỗ lực hết mình hộ niệm chỉ nhằm trợ duyên cho họ được chừng nào hay chừng nấy mà thôi.

Nên thiết nghĩ, việc hộ niệm thì rất cần, nhưng hộ niệm trong khoảng 8 đến 10 giờ sau khi mất là lý tưởng nhất. Đây là khoảng thời gian cần thiết để thần thức lưu xuất ra khỏi xác thân nên rất cần được bảo hộ. Mặt khác, sau khoảng thời gian này (có thể thêm vài giờ nữa) thì tiến trình phân hủy sẽ bắt đầu. Nếu không khâm liệm kịp thời sẽ ảnh hưởng đến vệ sinh môi trường cũng như an toàn sức khỏe cho thân nhân và cộng đồng.

Người học Phật cần nêu cao tinh thần Chánh kiến, tin sâu Nhân quả-Nghiệp báo, ***“Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi”***, quyết không rơi vào tà kiến và chấp thủ sai lạc.

Chúc bạn tinh tấn!



Xin Sống Lại Một Lần

*Nếu tôi được sống thêm lần nữa
Sẽ về ngôi lẳng đọng giữa chiều quê
Bên sông nhỏ trôi qua làng tĩnh lặng
Sôi bóng mình, nghe lúa hát ven đê.
Nếu tôi được sống thêm lần nữa
Với bạn hiền cùng dạo phố sau mưa,
Tìm một chỗ bên dòng đời vội vã
Ngắm chiều rơi.. dòng vọng tiếng chuông
chùa..
Nếu có thể xin thuyền đời trôi ngược
Chờ tôi về thăm lại buổi hoa niên.
Sống hiện tại thong dong không ràng buộc
Không "thả trôi" bắt bóng "để trau chuốt".
Giá như được sống thêm lần nữa
Sẽ mỉm cười chấp nhận nỗi đau riêng
Lung cui xuống bên những đời bất hạnh
Mắt tình thương xin xóa dịu ưu phiền..
Nếu có thể, xin bắt đầu Sống lại
Thôi tháng ngày rõ rệt.. chuột ăn năn
- Dẫu biết kiếp nhân sinh là hữu hạn
Lòng tôi còn chan chứa tận nghìn năm!
Xin sự sống cho tôi lần cơ hội
Để tâm tình mở lối, biết khoan dung
Nhìn nhân thế không vội vàng kết tội
Hiếu và Thương mong trải đến vô cùng...*

Thích Tánh Tuệ

Sửa Soạn Là Đời

Ni Sur Tenzin Palmo | Hiền Thuận Chuyển Ngữ

Bài pháp với đề tài thực dụng **“Đem sự tu tập vào đời sống”** đã được Ni Sur Tenzin Palmo trình bày với phong cách đơn giản mà tinh tế, linh hoạt của bà.

Ni Sur chấm dứt bài giảng, nhìn thỉnh chúng, mỉm cười chờ đợi những câu hỏi của các Phật tử tham dự. Chánh điện Thiền Tự Tiêu Dao sinh động hẳn lên và hội chúng tranh nhau đưa tay xin hỏi.

Thông qua sự thông dịch của hai em Phật tử, Ni Sur từ tốn giải đáp từng thắc mắc về cá nhân Ni Sur, về cuộc sống đời thường cho đến các ưu tư về trải nghiệm thiền tập...

Một Phật tử đã hỏi một câu thú vị:

- **“Đọc cuốn *Cave in the Snow*, con biết là Jetsuma đã suy nghĩ về cái chết từ khi còn rất bé, ở độ tuổi mà các con của con chỉ biết ăn ngủ, chơi đùa. Trong 12 năm ẩn tu trên núi tuyết, Ni Sur nhiều lần đối diện với hiểm nguy. Có lần Ni Sur bị chôn sống nhiều ngày trong hang dưới trận bão tuyết và tưởng chừng không thể thoát khỏi lưới hái của Tử thần... Xin Ni Sur hoan hỷ cho con biết cảm nghĩ của Ni Sur về Cái Chết.”**

- **“Tôi may mắn sinh ra trong một gia đình “lạ đời” ở Luân đôn! Cái chết không là điều cấm kỵ (taboo) mà luôn được gia đình bàn cãi hàng ngày một cách cởi mở. Trong khoảng đời ở trong hang trên núi tuyết, nhờ tu tập mà tôi đã bình tĩnh đối phó với mọi chuyện. Tôi bình thản đón nhận cái chết nếu nó xảy ra cho tôi vào thời điểm ấy.**

Bây giờ, đôi khi tôi nghĩ rằng: A! Cái chết đến hả. Chắc là hứng khởi (exciting) lắm đấy!”



Cử tọa cười ồ trước câu kết dí dỏm, nửa đùa nửa thật của Ni Sur Tenzin Palmo.

Từ cuối phòng, cô trụ trì mở lối cho một thỉnh giả đi lên phía trước Chánh điện. Anh ấy trông tiêu tụy, da dễ xám xanh và nét mặt lộ vẻ lo buồn. Anh chấp tay vái chào, ngồi xuống bỏ đoàn, ngược nhìn Ni Sur, nghẹn ngào không nói được. Cô trụ trì đỡ lời:

“Anh D muốn xin ý kiến Ni Sur về việc sửa soạn thế nào khi sắp lìa đời. Anh bị ung thư phổi, đã mổ xẻ và hóa trị gần ba năm nay nhưng không thuyên giảm, bệnh đã đến thời kỳ cuối. Mạng sống không còn bao lâu. Hôm nay anh đến để thưa hỏi Ni Sur, dù anh là tín đồ Công giáo.”

Đại chúng im phăng phất vì kinh ngạc.

Ni sư xoay người đối diện với anh D. Nhìn anh với ánh mắt đầy thương cảm, Ni sư hỏi: **“Anh có muốn nói chuyện riêng với tôi không?”**

Anh D thưa: **“Dạ không cần. Con muốn Ni Sư trả lời cho con trước hội chúng để mọi người cùng được lợi lạc.”**

Một tràng pháo tay nổi lên tán thưởng sự chia sẻ đầy can đảm và độ lượng của anh.

Hướng về anh D, Ni sư Tenzin Palmo nói chậm rãi từng tiếng một:

“ Ai rồi cũng phải chết cả! Có những đứa bé chết từ thuở sơ sanh. Có kẻ chết trẻ, người chết già vì đủ mọi lý do: tai nạn, bệnh tật, già yếu... Ai cũng biết về cái chết nhưng cứ tưởng là nó đến cho người khác chớ chưa đến lượt mình... mãi cho đến lúc nó thành linh hiện ra trước mắt thì hoảng hốt, lo sợ, bấn loạn vì thiếu sự chuẩn bị. Chết vì bệnh tật là may mắn hơn vì có thời gian sửa soạn cho sự ra đi.

Để sửa soạn là bỏ cuộc đời:

1. Điều trước tiên là buông bỏ mọi giận hờn, oán hận mà từ trước tới nay ta ôm ấp trong lòng. Mở lòng tha thứ hết mọi người. Buông xả hết.

2. Hãy nói những lời yêu thương và biết ơn ta từng muốn nói mà chưa có dịp hay còn ngần ngại.

3. Hãy di chúc về tài sản, ước muốn của mình. Cần phân minh và công bằng để thân nhân không tranh dành, cãi cộ trong thời gian ta mới lìa đời.

4. Hướng tâm, nghĩ tưởng về Đức Chúa, Đức Mẹ nếu là tín đồ Công giáo, về Phật A Di Đà nếu là Phật giáo. Nếu không có tôn giáo thì nên hướng về Ánh Sáng.

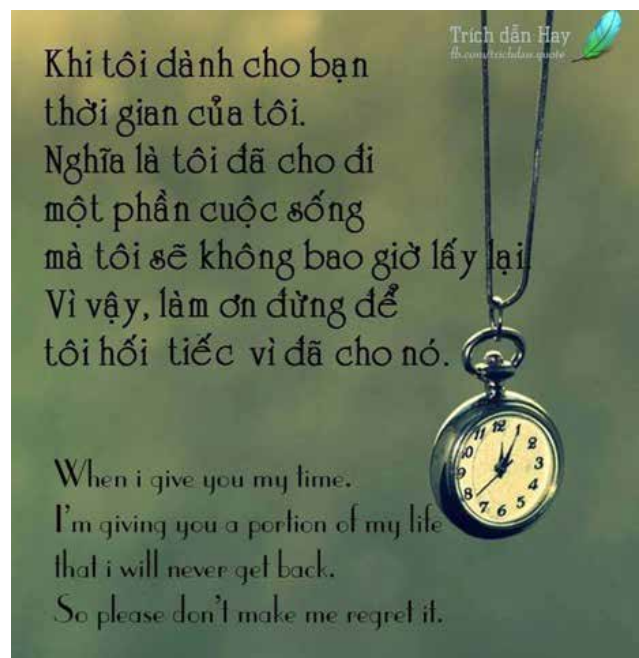
5. Thân nhân không nên than khóc và níu kéo: **“Đừng đi, đừng bỏ em, đừng bỏ con...”** vì sẽ gây quyến luyến, khó khăn thêm cho người sắp ra đi. Điều nên làm là nhắc nhở kẻ hấp hối nhớ đến những điều thiện lành. Dù người ấy có vẻ như

đang hôn mê, không nói năng được nhưng thân nhân vẫn luôn nhắc nhở, cầu nguyện vì trong thâm sâu, họ vẫn còn biết.

6. Nếu thân thể bị đau đớn thì cứ dùng thuốc giảm đau. Người tu tập cao có thể chịu đựng vì quán chiếu tánh không của cơn đau. Nhưng với người bình thường thì đau quá làm họ sân hận, bấn loạn. Hơn nữa, thuốc giảm đau không ảnh hưởng đến thần thức sau khi chết.

7. Một điều cần nhắc nữa là: Khi ra đi, người chết thường thấy hình ảnh của ông bà, cha mẹ hay thân quyến quá cố hiện ra, vẫy gọi mình. Đừng đi theo họ mà chỉ hướng đến Chúa, Phật hay Ánh Sáng, là con đường hướng thượng.”

Ghi lại những lời khuyên hữu ích vì cảm niệm công đức của Ni Sư. Xin chia sẻ cùng tất cả. Thực hành là chuyện của mỗi người.



Đối Diện Với Niềm Đau Trong Ta

Ban Biên Tập Làng Mai

Câu hỏi: Làm thế nào để có thể an trú được trong giây phút hiện tại khi ta không thể chịu đựng nổi giây phút đó?

Thầy trả lời:

Tại Làng Mai chúng ta thường nói: Đừng để cho quá khứ hay tương lai kéo ta đi, ta phải trở về với giây phút hiện tại. Câu hỏi đặt ra là: Làm sao để có thể an trú trong giây phút hiện tại khi ta không thể chịu đựng nổi giây phút đó? Đây là một câu hỏi rất hay!

Người thực tập chánh niệm biết rằng mình luôn phải trở về với giây phút hiện tại. Khi trở về với giây phút hiện tại, chúng ta có thể đối diện với hai loại tình huống:

- Tình huống thứ nhất là ta thấy có rất nhiều điều kiện hạnh phúc đang có mặt cho ta ngay bây giờ và ở đây. Khi thở vào và đem tâm trở về với thân, ta an trú trong giây phút hiện tại. Ta nhận ra được rất nhiều yếu tố tươi mát có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu, rất nhiều điều kiện hạnh phúc đang có mặt trong giây phút hiện tại. Ý thức được điều đó thì niềm vui và hạnh phúc sẽ được chế tác một cách dễ dàng. Ta nuôi dưỡng mình bằng niềm vui và hạnh phúc. Đó là tình huống thứ nhất mà ta gặp phải khi trở về với giây phút hiện tại.
- Tình huống thứ hai là khi trở về với giây phút hiện tại, ta có thể đối diện với những cảm xúc đau buồn trong ta. Sự thật là thỉnh thoảng có những cảm thọ hay những cảm xúc đau buồn đi lên trong ta. Nhưng khi chúng bắt đầu phát khởi thì ta thường tìm cách trốn chạy, giả vờ như là chúng không hề tồn tại. Ta không có mặt để chăm sóc những cảm thọ và những cảm xúc đau buồn

trong ta. Trong trường hợp này, ta trở về với giây phút hiện tại để có cơ hội chăm sóc và chuyển hóa niềm đau nỗi khổ trong ta.

Vì vậy cho dù giây phút hiện tại có khó chịu thế nào đi nữa thì ta cũng phải trở về, vì đó là cơ hội duy nhất của ta, cơ hội để làm lắng dịu và chuyển hóa nỗi khổ niềm đau trong ta. Nhưng phần đông trong chúng ta không làm như vậy, bởi vì chúng ta sợ bị tràn ngập bởi khổ đau khi trở về đối diện với chính mình. Ta chạy trốn khổ đau bằng cách tưởng tượng ra một cái gì trong tương lai hay trở về quá khứ để tìm sự quên lãng. Nhưng quá khứ và tương lai chỉ là những hình ảnh mà không phải là thực tại, chỉ giây phút hiện tại là có thật mà thôi. Nhiều người trong chúng ta tìm cách khóa lấp khổ đau bằng cách tiêu thụ. Ta đọc sách báo, xem truyền hình, nghe nhạc, tìm cái gì để ăn, nói chuyện điện thoại, v.v... Ta hy vọng rằng làm như vậy thì ta khỏi phải đối diện với khổ đau trong mình. Nhưng kỳ thực, khi làm như vậy, ta đang cho phép khổ đau tiếp tục lớn lên trong ta.

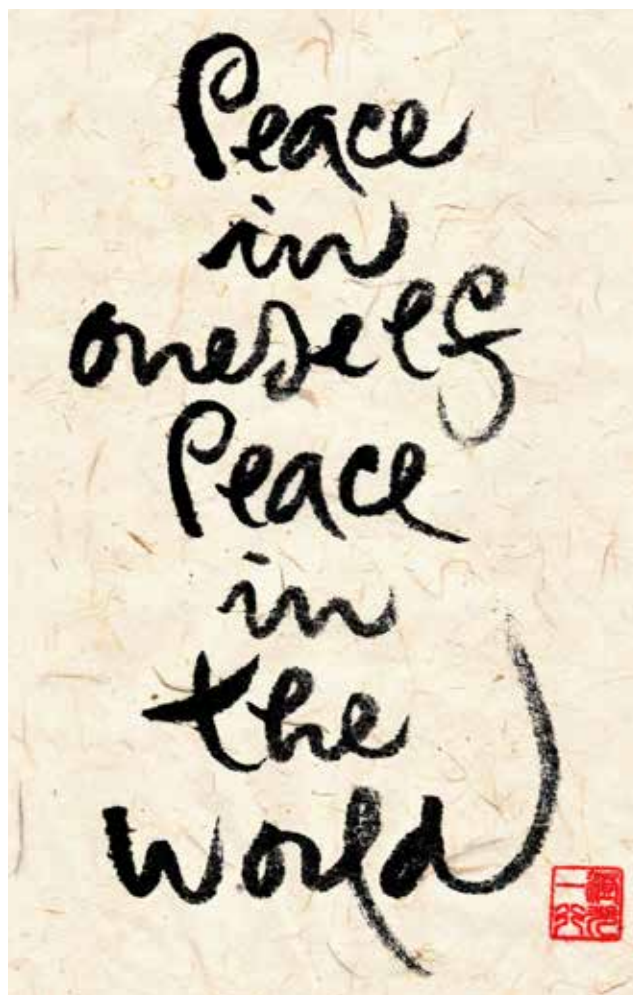
Phương pháp thực tập của chúng ta là trở về với giây phút hiện tại cho dù giây phút đó không được dễ chịu, tại vì chính nhờ giây phút đó mà ta có thể hiểu được khổ đau và thực tập để chuyển hóa khổ đau. Vì vậy, lần sau khi phải đối diện với giây phút không được dễ chịu thì ta đừng nghĩ rằng chạy trốn là phương pháp hay nhất. Giây phút không dễ chịu đó có thể là một cơ hội để ta nhìn sâu vào bản chất của khổ đau. Ta phải có mặt trong giây phút đó và nhìn sâu vào khổ đau của chính mình. Nếu biết cách trở về với hơi thở và bước chân chánh niệm thì năng lượng chánh niệm mà ta chế tác được sẽ giúp cho ta trở nên vững mạnh để có thể đối diện và ôm ấp niềm đau nỗi khổ trong mình. Ôm ấp niềm đau

nổi khổ một cách nhẹ nhàng trong một vài phút thì ta có thể làm cho nó lắng dịu lại. Và nếu có những người khác cùng thực tập chung thì ta có thể thừa hưởng được năng lượng chánh niệm và từ bi tập thể. Ta có thể tiếp xúc với khổ đau và hiểu được nguồn gốc của khổ đau. Năng lượng của hiểu biết và từ bi có công năng trị liệu cho ta và cho những người chung quanh ta. Nếu có một nhóm người cùng tu tập với nhau, ôm ấp khổ đau một cách nhẹ nhàng thì năng lượng tập thể của chánh niệm và từ bi sẽ trị liệu cho ta. Và khi ta bớt khổ thì ta sẽ giúp cho những người khác cũng làm được như vậy.

Có một vị Bồ tát tên là Ksitigarbha - Bồ tát Địa Tạng. Bồ tát Địa Tạng có lời nguyện rằng Ngài sẽ tìm đến những nơi có thật nhiều đau khổ để giúp người, độ đời. Nhiều vị bác sĩ, ý tá và tác viên xã hội cũng đang làm như vậy. Họ tình nguyện đi đến những nơi có nhiều khổ đau trên trái đất để giúp người. Bồ tát Địa Tạng đang có mặt trong cuộc đời này, chứ không phải là một sự tưởng tượng. Rất nhiều người trẻ đang phụng sự như những Bồ tát Địa Tạng. Họ không sợ khổ đau vì họ biết là mình có thể giúp làm vơi bớt khổ đau. Những Bồ tát Địa Tạng này có một nguồn năng lượng mạnh mẽ và hùng hậu, đó là chí nguyện, một loại tư niệm thực.

Ý thức là mình đang còn sống và mình muốn làm một cái gì đó với cuộc đời của mình, mình muốn có một đời sống hữu ích và có ý nghĩa, cho nên họ phát khởi tâm nguyện đi vào cuộc đời để giúp cho mọi người bớt khổ. Họ không sợ hãi và trốn tránh khổ đau. Những vị Bồ tát đó cần sự yểm trợ của chúng ta. Chúng ta phải yểm trợ cho họ để họ không đánh mất đi chí nguyện của mình sau vài năm phụng sự. Chúng ta phải gửi năng lượng và sự khích lệ đến với họ, tại vì họ cũng cần được nuôi dưỡng và trị liệu. Sau 6 tháng hay một năm làm việc trong những điều kiện khó khăn, họ trở về nhà để được chăm sóc và trị liệu. Chúng ta phải cố gắng trị liệu cho họ để họ có thể trở lại tiếp tục công việc phụng sự. Bồ tát Địa Tạng cũng cần sự giúp đỡ. Chúng ta có mặt đây để giúp cho những vị Bồ tát Địa Tạng trẻ đang có mặt khắp nơi trên thế giới có thể tiếp tục công việc của họ.

Khi trong ta có từ bi thì ta không ngại những tình huống khó khăn. Nếu có đủ từ bi thì chúng ta sẽ được bảo hộ bởi năng lượng từ bi đó. Ta sẽ không bị tràn ngập bởi năng lượng khổ đau tập thể của những người chung quanh. Bồ tát Địa Tạng ý thức rằng mình cũng cần có một tầng thân để có thể tiếp tục được lâu dài. Chúng ta không nên thực tập một mình mà phải thực tập như một tập thể. Ta hãy cố gắng thuyết phục những người trong gia đình cùng thực tập với ta, mà cách thức hay nhất là mỗi ngày ta trở nên vui vẻ hơn, tươi mát hơn và dễ thương hơn. Như vậy thì những người thân của ta mới có niềm tin vào sự thực tập. Và khi trong gia đình hay trong đoàn thể có sự hòa hợp, sự lành mạnh và tình huynh đệ thì ta có thể thực hiện được chí nguyện của mình một cách dễ dàng hơn. Không có tầng thân, không có một tập thể thì giấc mơ của ta không thể nào trở thành sự thật. Ta có thể thực tập như một cá nhân, nhưng nếu ta thực tập như một tập thể hay như một tầng thân thì sẽ hay hơn rất nhiều.



Bình An Trong Từng Hơi Thở

Tâm Hòa Ái

Hơn một năm rồi con không uống bia và ăn đồ mặn. Vậy mà hôm qua con đi **“nhậu”** với bạn bè. Lúc ấy, không hiểu tại sao con lại nghĩ thôi hôm nay mình uống bia xem thế nào! Bình thường, khi đi chơi với bạn bè con thường là ăn kem hay tự mang trà đi uống thay bia. Con mừng là thấy mình rất hoan hỷ, thoải mái khi từ chối bia và đồ ăn mặn. Vì ngày xưa con rất thích uống bia nên lần này con uống giống như là gặp lại người bạn cũ. Cũng may con không có cảm giác gì và không bị bia lôi kéo để uống cho nhiều, cho vui. Quả là khả năng làm chủ bản thân của con có tăng lên một chút.

Hội bạn của con uống rất nhiều bia, rượu. Con thích chơi với các bạn vì chúng con cùng học kỹ thuật với nhau, có những điểm chung, có thể nói chuyện và có thể hiểu nhau. Mỗi người đều có những điểm đặc biệt mà con ưa thích. Nhưng càng ngày, con càng thấy mình xa các bạn hơn, vì chúng con đã rẽ sang hai hướng khác nhau. Các bạn thích được vui chơi hết mình, thích quây, thích **“nhậu”**, thích bùng nổ, vì đó là tuổi trẻ. Còn con thì thích tĩnh lặng hơn. Con thấy mình rất tách biệt. Mỗi khi các bạn uống nhiều bia rượu vào, những câu chuyện cười đùa của các bạn bỗng trở nên xa lạ với con.

Mặc dù con vẫn rất yêu quý các bạn, rất thích được tụ tập, gặp gỡ bạn bè, nhưng con dần thấy mình đứng ở ngoài. Hôm qua con có tâm sự với em Linh về hai cái vui. Trước đây con chỉ mới biết một, đó là khi tụ tập bạn bè ăn uống, cười đùa, con có niềm vui khi nhìn các bạn quây, kể chuyện tếu, làm trò hài hước, trêu chọc nhau hay khi uống bia vào thì thấy hưng phấn. Bây giờ con đã biết thêm một niềm vui khác, đó là khi được chơi cùng tăng thân tu học. Con công nhận cả hai đều vui, nhưng hoàn toàn khác nhau. Con nghĩ cũng không cần phải kể ra làm gì, vì có lẽ mọi người đều biết nó khác nhau thế nào.

Đêm qua khi đã xong xuôi ai về nhà nấy, con thấy trong lòng có gì đó nặng nặng. Con biết các bạn con **“hạnh phúc”** với lối sống hiện tại. Nhưng con ước gì các bạn có thể ném trái qua một lần cái hạnh phúc nhẹ nhàng, lành mạnh và bền lâu, hơn là những phút cười đùa ngật nghẻo, hay là cảm giác hưng phấn của rượu bia. Khi đi cùng các bạn, con đã thường xuyên nhắc nhở mình trở về với chánh niệm và bình an. Mỗi khi đi, con thực tập thiền hành, con dừng lại mỗi khi có ý niệm gì đó nhảy ra trong đầu. Con vẫn thấy vui khi có các bạn ở xung quanh, nhưng đồng thời con thấy buồn khi nhìn các bạn uống hết chai này đến chai khác, nói những câu chuyện không nuôi dưỡng.

Sáng nay con đến muộn, nhưng từ khi bước chân ra khỏi nhà đến khi bước chân lên thiền đường, con thấy nhẹ nhõm dần. Con biết con đang đến với nguồn nước mát lành. Hôm nay con có thêm một cảm giác mới, đó là cảm giác an toàn. Con không giải thích được cảm giác này. Chỉ biết khi đến nơi (*thiền đường Hơi Thở Nhẹ*), con thấy an tâm lắm. Con thấy mình được bảo bọc, mình đã an toàn rồi, buông bỏ hết được rồi. Giống như vừa đi một quãng đường đầy ổ voi, ổ gà, mưa sa gió táp mà được trở về nhà, an toàn ấm áp, không phải cố gắng gì nữa cả, thả mình xuống mà nghỉ ngơi. Con thấy rõ hơn hai hoàn cảnh con đang sống khác nhau lắm.

Con biết ơn nhân duyên và phước đức đã cho con biết được Thiền đường Hơi Thở Nhẹ, biết được tăng thân và con đường đi. Trước đây, đôi khi con cứ sợ mình yêu thích Làng Mai có phần là do quá khích, là do mình tự huyền hoặc bản thân, hay như chiều nay chú Minh nói là mình đã thần tượng hoá. Nhưng đến bây giờ thì con đã thấy rõ đây là đường đi của hạnh phúc. Đơn giản chỉ có vậy. Con cảm ơn vì con thấy mình may mắn, may mắn hơn rất rất nhiều người.

Bức Tranh Chăn Trâu 1 -Tìm Trâu



Bức Tranh Chăn Trâu 1 - Tìm Trâu

Thơ: Tuệ Sĩ - Lời Giảng: Thích Phước Tịnh

Tâm Nhuận Phúc

♩=80

Em Am Am⁶ D Bm

Nức lòng vạch cỏ rong tìm Non xa nước rộng đường chim mit mù
Tâm Phật tìm ở chôn nào Tìm trong nỗi buồn niềm vui dạt dào

Em Am D Bm Em

Sức cùng dạ mỏi tìm mô Rừng phong bóng ngả bên hồ ve ngâm
Kiếp người còn có là bao đường tu hỏi hã quay về phương nao

Một câu hỏi mà mỗi người hay tự đặt ra với chính mình: Ta là ai? Ta là gì? Kiếp sống này mai kia chết rồi sẽ đi về đâu? Có cái gì không sinh không diệt trong hình hài này?

Trong quá trình tu tâm, nhiều Phật tử thắc mắc: Tâm Phật là gì? Niết Bàn ở đâu? Chân Tâm là vui, buồn, oán, thương, hay là những dòng suy nghĩ luôn tuần chảy trong ý thức của ta? Khi ta không vui không buồn, vắng bật suy nghĩ, khi ta ngủ hay hôn mê, cái tâm ấy còn hay mất? Làm sao để giữ cho tâm bình an trong cuộc đời đầy xao động?

Những câu hỏi đó đi theo chúng ta cả đời. Đến khi tuổi già dần đến, thấy cái chết đã gần kề, ta càng hoang mang, hối hả đi tìm câu trả lời, để mong có được sự thanh thản cho tâm hồn. Cũng giống như chú mục đồng đi tìm con trâu, không biết tìm ở đâu trong rừng chiều mù mịt ...

<https://www.youtube.com/watch?v=7PXdzchXrzg&feature=youtu.be>

Bức Tranh Chấn Trâu 2 -Thấy Trâu



Bức Tranh Chấn Trâu 2 - Thấy Dấu

Thơ: Tuệ Sĩ - Lời Giảng: Thích Phước Tịnh

Tâm Nhuận Phúc

♩ = 100

G D Em Am

Dầu chân ven suối bên rừng Có thơm che lối biết chừng nơi đâu
Quay lại nhìn rõ tâm mình Phật tâm đầu đó khuất vào vô minh

D G

Dù cho núi thăm rừng sâu Trời cao mũi rộng nơi nao dấu mây
Lăn theo hơi thở vào ra làm tâm tĩnh lại là ta đã về

Chú mục đồng bắt gặp được những dấu chân trâu để lại ven rừng. Chú đã bắt đầu tin là con trâu đang ở quanh đây, nên bớt hoang mang.

Chiêm nghiệm từ cuộc đời, do quan sát tâm, con người bắt đầu nhận ra vui-buồn, khổ đau-hạnh phúc đều bắt nguồn từ trong tâm người mà ra. Đối với người Phật tử, ta bắt đầu thoáng hiểu Niết Bàn, hay Tâm Phật, hay Chân Tâm có thể tìm được ngay trong tâm mình. Phật tâm hình như nằm đâu đó ngay trong thân tâm này. Quá trình đi tìm hạnh phúc, hay đi tìm cái không sinh không diệt, đều là quá trình quay cái nhìn vào bên trong tự thân, chứ không phải đi tìm bên ngoài.

Một phương pháp đơn giản, nhưng hữu hiệu để bắt đầu điều phục tâm là theo dõi hơi thở. Chú tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra để lắng tâm, đem tâm trở về với giây phút hiện tại. Người Phật tử bắt đầu lần theo dấu vết của Chân Tâm.

<https://www.youtube.com/watch?v=8w-qza2NnKs&feature=youtu.be>



planting seeds of compassion

Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng

Chư tổ vùng Cali nắng ấm hình như rất thương đồng bào nên đã để dành khu đất 143 mẫu Anh có rừng sage, núi đá yên tĩnh với tên Deer Park (Vườn Nai) mà thổ dân da đỏ đã đặt cho vùng rừng núi này. Đúng là nơi chư tổ dành cho quý thầy quý sư cô con cháu sư ông, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, đến dạy đạo Bụt dần thân cho tuổi trẻ Việt Nam lớn lên trên đất Hoa Kỳ có được hai nền văn hóa : những tinh túy của đất nước Việt Nam và những gì hay nhất của Văn Hóa nhiều chủng quốc ở Hoa Kỳ. Tu viện chỉ cách thành phố lớn cực Nam Cali là San Diego 45 phút lái xe. Chỉ cần 1 giờ 15 phút là tới Quận Cam mà nhiều đồng bào cư ngụ nhất. Chỉ cần lái 2 giờ xe là đến Los Angeles.



Đây là nơi ngày xưa chính quyền Hoa Kỳ cất 10 dãy nhà rất tồi tàn để cai nghiện cho 300 người xì ke, rồi sau đó cho 300 người tù, rồi sau đó biến thành bãi tập bắn súng cho Cảnh Sát San Diego... Các dãy nhà được sửa sang lại cho Nam Tăng (quý thầy đệ tử của sư ông), nhưng các sư cô thì vẫn phải sống tạm trong những phòng mong manh quanh hồ bơi cũ, rất nóng như trong lò bánh mì khi mùa Hè và rất lạnh khi đông về.



Gần mười bốn năm qua, quý thầy quý sư cô đã cống hiến tuổi trẻ tinh thương của mình cho thể hệ con cháu sinh ra trên đất Hoa Kỳ. Không biết bao nhiêu cặp cha con, mẹ con, vợ chồng, ông bà con cháu được hòa giải hiểu nhau và thương nhau trên đất Lộc Uyển này. Nhưng các sư cô vẫn sống trong những căn phòng quá nóng hay quá lạnh kia, có khi phải cần thêm nhiều chiếc lều vải ngoài rừng cho đỡ nóng. Xây cất trên đất Hoa Kỳ thật nhiều khê. Cuối cùng chúng tôi cũng xin được giấy phép xây cất cho đúng tiêu chuẩn.

Nhờ lòng thương của quý cô bác trong chuyến đi dạy dỗ của sư ông mỗi hai năm, mà quý vị đã góp được cho Ni Xá \$ 775,000 rồi. Nhưng muốn thực hiện cho toàn dự án là 2 triệu 2. Nhưng theo lối cất chùa, chúng ta cứ bắt đầu thôi, không thể chần chừ được nữa nếu không thì giấy phép sẽ hết hạn.

Những phí tổn cho từng phần của Ni Xá được chia ra như sau :

- mỗi chỗ ở cho 1 sư cô (4-6 sư cô vào 1 phòng): \$15,000
- mái nhà cho mỗi cư xá: \$25,000
- mỗi khối rom đất: \$20 một khối

- phòng trong cốc Sư Ông (phòng ngủ & phòng viết bút pháp cùng tiếp khách): \$105,000
- Phòng cho 3 thị giả của Sư Ông: \$27,000
- mái nhà cho cốc Sư Ông: \$13,000

Tiến trình thời gian xây cất: phải xây cất ngay trễ lắm là 1 tháng 4 năm 2014 (còn hai tháng nữa) để có thể hoàn tất tháng 11 năm 2014.

Chúng ta có thể cúng dường tịnh tài cho dự án qua hệ thống Internet ở địa chỉ: ThichNhatHanhFoundation.org hoặc gửi qua đường bưu điện về địa chỉ: Thich Nhất Hạnh Foundation, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026
[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]



planting seeds of compassion

Tu Viện Lộc Uyển

Ni Xá xóm Trong Sáng



Xin cùng nhau xây mái nhà cho quý sư cô xóm Trong Sáng

Tu Viện Lộc Uyển là một nơi thanh bình và tĩnh lặng mà chúng ta đến để học nghệ thuật sống đời tình thức. Tuy nhiên các phòng ốc nơi đây đã quá cũ và vấn đề cấp bách hiện nay là công tác xây dựng nơi ăn chốn ở cho quý sư cô ở xóm Trong Sáng. Quý sư cô đã hiến tặng chúng ta rất nhiều. Chúng ta muốn giúp chư vị có nơi ăn ở đơn giản và đầy đủ như nơi ở của mẹ, chị và con em chúng ta. Dự án Ni Xá Trong Sáng sẽ xây bốn căn nhà: ba ký túc xá cho 40 sư cô và một cốc cho Sư Ông Làng Mai. Kiến trúc xây cất sẽ dụng rơm (strawbale) thay nguyên liệu cách nhiệt fiberglass để tiết kiệm năng lượng.

Tên người đóng góp: _____ điện thoại: _____

☐ \$25 ☐ \$50 ☐ \$100 ☐ \$250 ☐ \$1000 Tuỳ hỷ \$ _____

☐ ngân phiếu xin ghi trả cho **TNH Foundation**. Xin nhớ ghi chú **Tiền Xây Ni Xá**

☐ đóng góp bằng thẻ tín dụng ☐ cho mượn không tiền lời (3 năm) ☐ cho mượn không tiền lời (5 năm)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

(Tu Viện sẽ gửi giấy tờ)

☐ VISA

☐ MasterCard

☐ American Express

☐ Discover

Số thẻ: _____ ngày hết hạn: _____ Tên trên thẻ: _____

Điện thư: _____ địa chỉ: _____ city/state/zip: _____

Quý bạn có thể đóng góp ở trang nhà; ThichNhatHanhFoundation.org
hoặc gửi về Thich Nhat Hanh Foundation, 2499 Melru Ln, Escondido CA 92026
[Nếu cần thêm chi tiết, xin liên lạc Sư Cô Trụ Trì Trung Chính: (760)741-2256]

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: An Lạc Duyên (Garden Grove, CA)	\$100	Nguyễn Quyền (Orange, CA)	\$30
Ad: Cali Escrow (Westminster, CA)	\$300	Nguyễn T. Lan Anh (Orange, CA)	\$30
Ad: Thái Quang Minh (San Jose, CA)	\$60	Nguyễn T. Thọ (Castro Valley, CA)	\$50
Ad: Võ Đình Đức (San Diego, CA)	\$60	Nguyễn thị Hạnh Nhơn (Garden Grove, CA)	\$30
Ad: All Real Estate Funding (Winnetka, CA)	\$400	Nguyễn thị Khuê (Silver Spring, MD)	\$50
Bùi Nhữ Tiếp (Huntington Beach, CA)	\$30	Nguyễn thị Kim Loan (Baton Rouge, LA)	\$30
Cao Quy (Portland, OR)	\$20	Nguyễn thị Lê Thuy (Taylors, SC)	\$20
Chung thị Gấm (San Jose, CA)	\$50	Nguyễn Thúy (San Diego, CA)	\$20
Dale (Oak Lawn, IL)	\$30	Nguyễn Trung Quân (Santa Ana, CA)	\$50
Đỗ thị Thảo (Valley Village, CA)	\$50	Nguyễn v. Trang (Lakeland, FL)	\$50
Đồng Sĩ Nam (Cerritos, CA)	\$50	Nguyễn, Phillip (Hampton, VA)	\$50
Dương Ngọc Đầu (Boston, MA)	\$100	Niệm Phật Đường Fremont (Fremont, CA)	\$500
Hồ Diệu Tuyết (San Diego, CA)	\$20	Phạm Quốc Tuấn (Annandale, VA)	\$100
Hồ Thanh Phác (Houston, TX)	\$50	Phạm Thị Bạch Vân (Sacramento, CA)	\$90
Hồ V. Quyền & Trương X. Lan (Santa Ana, CA)	\$100	Phạm Thị Bay (Margate, FL)	\$100
Huỳnh Nghĩa (Arlington, TX)	\$20	Phạm Văn Phê (Kansas City, KS)	\$30
Huỳnh Tuyết (Hot Spring Village, AR)	\$50	Phan Minh (San Jose, CA)	\$100
Khuê T. Nguyễn (Silver Spring, MD)	\$30	Phan Tuyết (Houston, TX)	\$20
Kim Võ (Santa Ana, CA)	\$15	Phương Vinh (Stanton, CA)	\$20
Kim Võ (Westminster, CA)	\$30	Tho Kim Ly (Salem, OR)	\$20
Lan Lebach (Orange, CA)	\$50	Tôn nữ Phương Chi (Silver Spring, MD)	\$30
Lê Kim (San Jose, CA)	\$20	Tôn nữ Quỳnh Như Ý (Chino Hill, CA)	\$50
Lê Kim (San Jose, CA)	\$20	Trần Đoàn (Triangle, VA)	\$100
Lê Minh An (Rosemead, CA)	\$30	Trần In (San Jose, CA)	\$50
Lê Quang Tiếng (Pasadena, CA)	\$50	Trần Mỹ Lương (Lemon Grove, CA)	\$50
Lê Văn Du (Knoxville, TN)	\$50	Trần Phương Christine (Litchfield, AZ)	\$30
Lee Sandy (Los Angeles, CA)	\$100	Trần Thị Xuân (Milwaukee, MI)	\$30
Liên H. Khuc (Hyde Park, MA)	\$5	Trần V. Thi (Temple City, CA)	\$50
Liên Bửu (San Diego, CA)	\$20	Trang, Tracy (Arlington, TX)	\$50
Mai Quý Dương (Chicago, IL)	\$30	Trương Captainba (Grand Rapids, MI)	\$20
Muoi Balestine (North Lauderdale, FL)	\$10	Trương Tai (San Jose, CA)	\$20
Nguyễn Bạch Mai (Garden Grove, CA)	\$30	Từ Bá Khanh (Wyoming, MI)	\$60
Nguyễn Hữu Chí (Jamaica Plain, MA)	\$100	Tu Viện Bửu Hưng (Vancouver, WA)	\$50
Nguyễn Kim Anh (Irvine, CA)	\$20	Võ thị Minh (Glendale, AZ)	\$30
Nguyễn Kim Anh (Long Beach, CA)	\$30	Võ Trọng Diệc (Anaheim, CA)	\$20
Nguyễn Kim Lâm (Stockton, CA)	\$40	Vo V. Van (Los Angeles, CA)	\$20
Nguyễn Lê Chi (Oakland, CA)	\$40	Vũ Đình Pha (Paterson, NJ)	\$100
Nguyễn Lê Kim Chi (Arcadia, CA)	\$100	Vũ Văn Phường (Shoreline, WA)	\$30
Nguyễn Nga (Chula Vista, CA)	\$40	Vương Thúy Nga (Houston, TX)	\$20

Thư Gửi Độc Giả Báo Đất Lành

Thưa quý độc giả, một năm trôi qua, BBT có xin quý độc giả điền phiếu nhận báo Đất Lành. Nhưng sau mỗi kỳ gửi báo, chúng tôi vẫn còn bị phạt tiền vì báo không có người nhận, đồng thời báo cũng không được hoàn trả lại cho chúng tôi.

Thưa quý độc giả, vì kinh phí có giới hạn nên số lượng báo phát hành cũng bị hạn chế. Các tự viện hoặc tư gia nào dời nhà hoặc không muốn nhận báo nữa xin vui lòng cho chúng tôi biết để chúng tôi ngừng gửi báo.

Từ trước đến nay có rất nhiều độc giả, tự viện không điền phiếu nhận báo nên chúng tôi không biết quý vị có còn muốn nhận báo hay không. Chúng tôi chỉ cần quý vị gửi phiếu nhận báo mỗi năm một lần là đủ, không cần phải gửi hàng kỳ. Chúng tôi có lưu giữ địa chỉ của quý vị.

Chúng tôi rất cảm ơn quý độc giả thường xuyên yểm trợ tịnh tài, các cơ sở thương mại đăng quảng cáo giúp chúng tôi có đủ chi phí trang trải.

Ngưỡng cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ quý vị và gia đình phước huệ vẹn toàn.

Chân thành cảm tạ sự cộng tác của quý vị,

Kính,

Ban Biên Tập Đất Lành

PHIẾU NHẬN TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH

Xin quý độc giả vui lòng **e-mail** những thông tin sau đây hoặc **gửi phiếu** này đến Ban Biên Tập Đất Lành.

Họ và tên:..... (xin giữ tên và địa chỉ này trong mọi liên lạc với Đất Lành)

Địa chỉ:..... Thành phố:..... Tiểu bang:..... Zip:.....

Điện thoại:..... E-mail (nếu có):..... Ngày:.....

- ☐ Tôi muốn tiếp tục nhận tạp chí Đất Lành.
- ☐ Tôi mới nhận tạp chí Đất Lành lần đầu tiên.
- ☐ Tôi không còn muốn nhận tạp chí Đất Lành. Xin quý vị lấy tên tôi ra khỏi danh biểu gửi báo (mailing list).
- ☐ Tôi có sự thay đổi địa chỉ (địa chỉ cũ của tôi là:.....)

- ❖ Xin quý độc giả đánh dấu **X** vào các ô trên và vui lòng hồi âm sớm để chúng tôi kịp chỉnh đốn danh biểu gửi báo.
- ❖ Đất Lành trân quý mọi yểm trợ tài chánh tùy hỷ của quý độc giả để giúp duy trì và phát triển tờ báo. Trường hợp chi phiếu yểm trợ không phải tên và địa chỉ trên thì xin ghi chú lại cho rõ để chúng tôi khỏi nhầm lẫn khi phát hoàn biên nhận. Xin lưu ý đừng gửi tiền mặt. Xin nguyện hồi hướng công đức pháp thí lên khắp pháp giới chúng sanh đồng trọn thành Phật Đạo.



DAT LANH The Buddhist Review
P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

Email : **contact@datlanh.org**

Advertisement Sponsorship Form

Thank you for your generous support of Dat Lanh The Buddhist Review. Your contributions will help us transmit the Buddhist teachings and Vietnamese culture, language, history, and traditions to those around us. We greatly appreciate your contributions. All donations are tax-deductible. Dat Lanh The Buddhist Review publish three issues annually, with over 1000 printed copies per issue, and online posting at <http://www.datlanh.org>.

Dat Lanh The Buddhist Review accepts contributions in two ways: sponsorship for a business advertisement, or cash contribution towards publication.

Sponsor's Name:.....

Sponsor's Contact: Phone Number..... Email.....

Billing Address.....City..... State..... Zip Code.....

I hereby authorize Dat Lanh The Buddhist Review to advertise my sponsorship as below.
(Please select the type of contribution for your sponsorship)

CONTRIBUTION FOR BUSINESS ADVERTISEMENT:

☐ **1/2 page, inside, full colors:**

\$100* per each issue (\$300 per year)

☐ **1/2 page, inside, black & white:**

\$60* per each issue (\$180 per year)

☐ **1 full page, inside, full colors:**

\$150* each issue (\$450 per year)

☐ **1 full page, inside, black & white:**

\$100* each issue (\$300 per year)

☐ **1 full page, next to first cover, full colors:**

\$300* each issue (\$900 per year)

☐ **1 full page, next to last cover, full colors:**

\$250* each issue (\$750 per year)

☐ **1 full page, back cover, full colors:**

\$400* each issue (\$1200 per year)

CONTRIBUTION FOR PUBLICATION:

I hereby sponsor per each issue (3 issues/year)

☐ 30 printed copies ☐ 50 printed copies. ☐ 100 printed copies ☐ 200 printed copies donation; or ☐ _____ printed copies.

(Please note: *minimum cost is \$5 per printed copy, which covers basic layout design, printing and postal shipping fee within the U.S.)

Ad sponsor and Dat Lanh The Buddhist Review agree to the following:

All ads are subject to approval by Dat Lanh The Buddhist Review. We reserve the right to reject, censor or refuse advertising copy or artwork at our sole discretion. Dat Lanh The Buddhist Review reserves the right to make changes without the sponsor's prior consent. Minor spelling and typographical errors will not qualify for a second printing.

Sponsor assumes all liability for advertisement published (including artwork, text, claims, etc.) and agrees to assume any and all responsibility for claims occurring against Dat Lanh The Buddhist Review.

I have reviewed and agreed to all the terms and conditions listed above.

Sponsor Name..... Sponsor Signature..... Date.....

DAT LANH The Buddhist Review

P.O. Box 234, Bellflower, CA 90707-0234

Điện thoại: **(858) 859 - 0303** | E-mail: **contact@datlanh.org** | Website: **www.datlanh.org**



Bác Sĩ Y Khoa **Võ Đình Đức** Diplomate of the American Board of Pediatrics

2418 Ulric Street, San Diego, CA 92111 | Tel: (858) 560-1226 | Tel: (858) 965-0160

- Nguyên Bác Sĩ Không Quân QLVNCH
- Nguyên Nội Trú Children's Hospital of Michigan, Detroit
- Tốt nghiệp chuyên khoa Nhi Khoa tại Hurley Medical Center, Flint, Michigan
- Bác Sĩ điều trị tại các bệnh viện: Children's Hospital, Mercy Hospital
- Hợp tác với các bác sĩ chuyên của các bệnh viện:
Children's Hospital, Mercy Hospital,
Sharp Memorial Hospital

Y Khoa Gia Đình, Người Lớn và Trẻ Em

Văn phòng chúng tôi nhận:
Medical Medicare, Chương Trình
Community Health Group, Sharp
Health Plan, Mercy Health Plan. Nhận
các bảo hiểm: Aetna, Cigna, FHP,
Healthnet, Pacificare, BlueShield

NHÀ THUỐC TÂY

Bay Pharmacy

NHANH CHÓNG - TÍN NHIỆM - GIÁ HẠ NHẤT

We speak Chinese, Cambodian, Spanish, French, and Vietnamese

Hours of Operations:

M-F 9 AM - 6 PM*, Sat 9 AM-2 PM*

*After hours messaging and fax available for new
prescriptions or refills.*

200 Jose Figueres #235

San Jose, CA 95116

Tel: (408) 254-8884

Fax: (408) 254-8885

1661 Burdette Drive #AB

San Jose, CA 95121

Tel: (408) 223-0180

Fax: (408) 223-2366

BÁC SĨ Y KHOA THÁI Q. MINH, M.D.

60 North 13th St #B, San Jose, CA 95112 | Tel: (408) 294-2616

NGƯỜI LỚN
TRẺ EM – PHỤ NỮ
BỆNH NGOÀI DA
TIỂU GIẢI PHẪU

- * Diplomate American Board of Family Practice
- * Tốt nghiệp chuyên khoa Y Khoa Gia Đình tại University of California, San Francisco
- * Tốt nghiệp Tiến Sĩ Y Khoa tại University of Tennessee, Memphis
- * Bác Sĩ điều trị tại các Bệnh Viện San Jose Medical Center, Regional Medical Center, O' Connor Hospital

Downtown Cosmetic Laser Clinic
Trung Tâm Thẩm Mỹ Bằng Tia Laser Tân Tiến Nhất

SUNNY AUTO REPAIR & SUNNY TIRES CLUB



(714) 899-5600

OPEN 7 DAYS A WEEK | MON. - SAT. 8:30AM - 5:30PM | SUNDAY 8:30AM - 2:30PM

7109 WESTMINSTER BLVD., WESTMINSTER, CA 92683

- | | | | | |
|-----------|------------------|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Tune-up | ✓ Axles | ✓ Air Condition | ✓ Shocks, Struts | ✓ Carburetor |
| ✓ Brakes | ✓ Clutch | ✓ Engine Rebuilt | ✓ Timing Belt | ✓ Alignment |
| ✓ Tires | ✓ Fuel Injection | ✓ Transmission | ✓ Water Pump | ✓ Overheat |

Nơi bạn có thể tin tưởng. Sửa tất cả các loại xe của Mỹ_Nhật. Thành thật, tận tâm, uy tín, định bệnh chính xác. Giá cả phải chăng.

Kính mời quý vị đón nghe chương trình Talk Show “THƯỢNG LỘ BÌNH AN” của
Kiên Nguyễn mỗi tối thứ Sáu 5:25PM - 6:00PM trên Đài 1480 AM LITTLE SAIGON RADIO

Nhà Hàng Chay

AN LẠC DUYÊN

714-534-4400 | Mở cửa từ 10am - 10pm | Open 7 days a week
8851 Garden Grove Blvd. Suite 115, Garden Grove, CA 92844 | Gần Khu Chợ H Mart (trong khu phố 2000)



Có nhiều món ăn chay. Sáng tạo mới lạ. Đặc biệt 100%
không dùng bột ngọt, chỉ dùng trái cây hoa quả.

Nhận Đặc Tiệc Chay

Trung Tâm Điều Trị Đau Nhức

CK CHIROPRACTIC CENTER

Bác Sĩ **Tạ Trung Kiên**, D.C., Inc.



Chuyên Trị: Chấn thương do tai nạn xe cộ, thể thao và lao động gây ra như: đau nhức xương sống, cột sống, bắp thịt, cơ bắp, bong gân, trật khớp, sưng khớp, sái khớp, viêm thần kinh tọa, sưng cổ tay, tay chân tê cứng, nhức đầu, chóng mặt, khó thở.

Với trên mười năm kinh nghiệm, chúng tôi chuyên môn phụ trách thành lập những hồ sơ bệnh lý bị Accident nặng và sẵn sàng ra tòa. Đặc biệt giúp tái mở các hồ sơ bị trục trặc, không được chuẩn bệnh và điều trị đúng theo tiêu chuẩn của các hãng Bảo Hiểm và Lao Động qui định. Đừng chấp nhận sự điều trị qua loa của các bác sĩ khác.

Xin Lưu Ý:

Nhiều trường hợp Tai Nạn không cần qua sự giới thiệu của Luật Sư

- Certified Accident Reconstructionist (CCA)
- State Industrial Disability Examiner
- State Qualified Medical Evaluator
- Certified Outcome Assessment Specialist
- Candidate for American Board of Independent Medical Examiner
- Supervising Doctor of Southern California

Phòng mạch có nhân viên nói thông thạo Anh, Việt, Lào, Mễ và Hoa ngữ.

Nhận các loại bảo hiểm PPO, work comp và tai nạn xe cộ, co-payment plan. Tham khảo miễn phí.

CK Chiropractic Center

3902 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92105

Tel: **(619) 283-6615**

Giờ làm việc: Mon – Fri: 9:00AM – 6:00PM

Saturday: 9:00AM – 1:00PM

Phương Thức Trị Liệu:

- Vật lý trị liệu
- Điều chỉnh cột xương sống, khớp xương
- Thể dục trị liệu
- Dinh dưỡng trị liệu
- Châm cứu trị liệu
- Chúng tôi làm việc và hợp tác với nhiều bác sĩ chuyên môn : Lien MRI center, Orthopedic Surgeon, Plastic Surgeon, Neurologist, TMJ Dentist, Neuro-Surgeon, Psychiatrist, Outpatient Surgical Center, Pain Management, etc.

Xin nên nhớ: Các hồ sơ được bảo hiểm bồi thường cao (\$\$\$\$\$) đều dựa vào mức chấn thương và khả năng lao động do bác sĩ khám nghiệm và tường trình. Nếu thấy rằng mình chưa được chuẩn đoán và điều trị thỏa đáng, xin liên lạc ngay với bác sĩ Tạ Trung Kiên. Xin đừng chấp nhận những điều kiện bồi thường vô lý của hãng Bảo Hiểm trước khi tham khảo với chúng tôi về bệnh tình của quý vị.

DentalLand

Bác Sĩ Nha Khoa

Claudia Hồ Mộng Lan, DDS

Tốt nghiệp Loma Linda University, School of Dentistry
Tốt nghiệp Cử Nhân Sinh Vật Học tại Đại Học UCI

Nha Khoa Nhi Đồng

- Dùng flouride, sealants phòng ngừa sâu răng.
- Chuyên chữa trị răng cho các trẻ em khó tánh và nhõng nhẽo từ 1 tuổi trở lên mà không cần dùng thuốc mê hoặc trói buộc.
- Phòng mạch kang trang, sạch sẽ, trang bị dụng cụ tối tân.
- Hệ thống khử trùng hiện đại ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm.
- Kinh nghiệm, tận tâm, nhẹ nhàng, kỹ lưỡng.

Nha Khoa Tổng Quát (cho người lớn)

- Giữ gìn tối đa các răng thiệt.
- Chữa bệnh nướu răng, trám răng, nhổ răng, lấy gân máu, làm răng giả các loại.

Nha Khoa Thẩm Mỹ

- Chuyên trám răng màu trắng (white fillings - cosmetic bonding)
- Chuyên tẩy trắng răng tại chỗ

Địa Điểm I

16027 Brookhurst St., Suite J, Fountain Valley, CA 92708
(Góc Brookhurst & Edinger, khu Wells Fargo Bank, cạnh Pizza Hut)

714-839-2211

Địa Điểm II

6735 Westminster Blvd., Suite G, Westminster, CA 92683
(Góc Westminster & GoldenWest, cạnh tiệm Dollar Tree khu rạp Regency Theatres)

714-899-1212

Giờ làm việc: Thứ Hai - Thứ Sáu (9:00am - 6:00pm) | Thứ Bảy và Chủ Nhật: 9:00am - 5:00pm

The Happiest Place For Your Teeth



STATE PRINTING

10872 WESTMINSTER AVE., STE. #107, GARDEN GROVE, CA 92843 (TRONG KHU CHỢ NGƯỜI VIỆT)

714-636-6435

STATEPRINTING@AOL.COM

CHUYÊN IN LABELS (NHÃN HIỆU, DECAL)

CÁC LOẠI:

- THUỐC BỔ
- MỸ PHẨM
- BÁNH KẸO
- THỰC PHẨM
- BARCODE
- CONSECUTIVE NUMBER

IN KINH SÁCH BÁO



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**



Angel Bridal

5921 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115

Giờ mở cửa **Thứ Ba - Thứ Bảy**: 10:00AM - 6:00PM

Chủ Nhật: làm theo hẹn từ 3:00PM - 8:00PM | **Thứ Hai**: Closed

- ☞ Trung tâm cho thuê và bán áo cưới, Tuxedo
- ☞ Đầy đủ trang thiết bị cho tiệc cưới
- ☞ Trang trí nhà hàng và bao ghế
- ☞ Chụp ảnh, quay phim, in thiệp cưới
- ☞ Hoa cưới, trang trí nhà thờ, nhà hàng, tư gia
- ☞ Trang điểm, làm tóc cô dâu, dâu phụ.
- ☞ Chuyên may y phục nam nữ Âu, Á, theo Catalogue và nhận sửa đồ.
- ☞ Giá ưu đãi cho khách báo Đất Lành giảm 10%.
- ☞ Nhận đặt tiệc chay mặn phục vụ tiệc cưới tại nhà hoặc địa điểm do khách chọn.

Đặc biệt chuyên may áo dài Việt Nam

Phone :

(619) 229 - 0323
(619) 582 - 1456

Cell:

(619) 677 - 8755



**Nhận làm
hoa tang
giao tận nơi**



LAW OFFICES OF



DONALD MCNABB & ASSOCIATES

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TAI NẠN XE CỘ VÀ THƯƠNG TÍCH CÁ NHÂN



XIN QUÍ VỊ LIÊN LẠC:

DAN YANG (Dân Phan)

Giám Đốc Điều Hành

LUẬT SƯ PHÍ

14.99%

CHO TAI NẠN XE CỘ

6959 Linda Vista Road. # D. San Diego, CA 92111 (Trên lầu Chợ Đại Tân)

Cell: (858) 864-2291 ■ Tel: (858) 560-0506

VĂN PHÒNG NHIỀU NĂM KINH NGHIỆM PHỤ TRÁCH VỀ:

* **DI TRÚ - THÔNG BÁO:** Hiện nay Sở Di Trú cho những Gia đình & con dưới 21 tuổi - độc thân được tới Mỹ theo diện Investment Visa - đầu tư \$500,000.00 với Regional Center của Sở Di Trú chấp thuận 100% - Approval rate. Khi đến Mỹ được thẻ xanh tạm, sau 2 năm điều chỉnh hồ sơ, được thẻ xanh 10 năm & sau 3 năm nộp đơn vào Quốc tịch Mỹ, con đi học tiểu học, trung học & đại học như Residence ở Mỹ.

* **XIN TRỢ CẤP TÀN TẬT - SSI (Văn phòng không lấy lệ phí trước)**

Đặc biệt: Lập hồ sơ thi Quốc tịch Mỹ miễn đóng tiền nộp đơn cho những quý vị Low income: đang hưởng SSI, Welfare, Food Stamps, GR, Cash Aid, Unemployment... Xin nhập Quốc tịch Mỹ miễn thi cho những quý vị đang hưởng SSI hoặc bệnh tật & cư ngụ ở Mỹ 4 năm 9 tháng hay 5 năm.

* **KHAI PHÁ SẢN:** Luật Khai Phá Sản Ch7 & Ch13 - Được giữ nhà & tài sản cá nhân cho 1 người làm lương \$4,034/tháng; 2 vợ chồng làm lương \$5,252/tháng - ĐƯỢC HỦY BỎ HẾT NỢ! - Những quý vị đang đóng \$300, \$500.../hàng tháng cho số nợ để được giảm 50%, 60% nhưng vẫn bị thừa kiện bởi công ty thẻ tín dụng. NGỪNG ĐAU KHỔ!

* **TỘI HÌNH SỰ - Criminal Defense:** Luật sư Michael Earle được giải thưởng 2002, 2005, 2010 Criminal Defense Trial Lawyer of the Year. Đã có trên 75 serious felony jury trials.

* **LY DỊ - Divorce:** Luật sư Marisa Montgomery có bằng Certified Family Law Specialist.

* **WORKER'S COMPENSATION:** Luật sư Alex York chuyên phụ trách thương tích nơi làm việc.

* **WILLS, LIVING TRUSTS & CORPORATION:** Di chúc, tín thư và thành lập công ty

* **EMPLOYMENT LAW:** Luật lao động



From:



To:

P.O. Box 234
Bellflower, CA 90707-0234

NON-PROFIT
ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
ARTESIA, CA
PERMIT #3325

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

