

Thích Nhất Hạnh

*Cho Đất Nước
Mở Ra*

tuyển tập 10/50 bài diễn thuyết
của thiền sư Thích Hạnh
vào mùa Xuân 2007 tại Việt Nam

Mục lục

Người thương của tôi mất rồi, tôi phải đi tìm ở đâu?	5
Không sinh không diệt.....	7
Là những biểu hiện.....	8
Chỉ có sự tiếp nối	10
Thay đổi trong từng phút từng giây	11
Người thương của mình ở khắp nơi	13
Thực tập buông bỏ, tha thứ	14
Người thương ta chết, ta có thể làm gì?	18
Đài tưởng niệm thuyền nhân	18
Con đã gây ra bao lầm lỗi	20
Tội từng tâm khởi từng tâm sám	23
Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới	29
Mất còn trong cõi sống chết	43
Con đã đi tìm Thế Tôn	43
Ngày tết bói Kiều	47
Người đâu hiểu nghĩa đủ đường.....	49
Có không còn mất.....	52
Có thể nào từ có mà trở thành không?.....	53
Vô khứ vô lai	56
Niết bàn	58
Tịnh độ hiện tiền.....	60
Đời vốn là vô thường	61
Hãy buông bỏ đi!	63
Lễ quy y cho các hương linh	65
Truyền giới cho hương linh.....	68
Nói với hương linh	70
Ngồi giữa gió Xuân	73
Đem lại niềm vui cho sự sống hằng ngày là mục đích của khóa tu	75
Ngồi yên, hạnh phúc như ngồi trên đóa sen.....	79
Ba bài tập đầu tiên trong kinh Quán Niệm Hơi Thở	81
Ngồi giữa gió Xuân.....	85
Ba má cùng tập thở với con	87
Hạnh phúc gia đình, tương lai con cái	90

Căn bản của yêu thương, sự có mặt tươi mát.....	90
Bài tập bông hồng cài áo.....	91
Hạnh phúc gia đình - Tương lai con cái.....	94
Bữa cơm gia đình.....	97
Giới thứ tư.....	98
Thực tập chữa con giận.....	100
Sống lại Tâm ban đầu - Đạo Bụt dẫn thân	109
Nuôi dưỡng Tâm ban đầu.....	110
Sám pháp địa xúc.....	115
Đạo Bụt dẫn thân.....	116
Mục đích của người tu	125
Cái đẹp của người xuất gia.....	125
Bước tới thành thoi.....	129
Nuôi dưỡng Tâm Ban Đầu.....	134
Môi trường nuôi dưỡng người xuất gia trẻ.....	136
Địa Xúc Sám Pháp.....	140
Vấn đáp.....	141
Quyền lực và Hạnh phúc	161
Quyền lực thế gian: Tiền bạc, Danh vọng, Quyền hành và Sắc dục.....	164
Quyền uy tâm linh: Đoạn đức, Trí đức và Ân đức.....	167
Doanh nghiệp và Gia đình.....	169
Quan Âm bình nước tịnh, tẩy sạch dấu phong trần.....	170
Phần vấn đáp.....	177
Phụ Lục 1: Chia sẻ của Cheryl Maples.....	188
Phụ Lục 2: Vấn Đáp trong buổi nói chuyện với Doanh Nhân.....	189
Chánh niệm, năng lượng chuyển hóa	205
Lắng dịu thân tâm.....	205
Chế tác năng lượng chánh niệm.....	207
Nhận diện và chuyển hóa.....	208
Phiền não tức Bồ đề.....	211
Lắng nghe và ái ngữ là công năng của Hiếu và Thương.....	214
Vấn đáp.....	217
Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy	233
Hiếu biết là nền tảng của thương yêu.....	234
Hạnh phúc và khổ đau không phải chỉ là vấn đề của cá nhân.....	237

Tương kính như tân.....	243
Thân thể là đền thờ của tâm linh.....	243
Phụ lục: Đừng bỏ gốc rễ, đừng bắt người khác phải bỏ gốc rễ	248
Lời Khấn Nguyện trong các Đại Trai đàn Chân tế Bình đẳng Giải oan	257

Người thương của tôi mất rồi, tôi phải đi tìm ở đâu?

Ngày 16.03.2007

Tại chùa Vĩnh Nghiêm - Sài Gòn

Trong Đại lễ Trai Đàn Chấn Tế

Kính thưa Đại chúng,

Hôm nay là ngày 16 tháng 3 năm 2007, chúng ta đang ở tại chùa Vĩnh Nghiêm trong ngày đầu của Đại Trai Đàn Thủy Lục Giải Oan Chấn Tế Bình Đẳng. Đề tài buổi thuyết giảng của ngày hôm nay là: *Người thương của tôi mất rồi, tôi phải đi tìm ở đâu ?* Người thương tôi chết, tôi phải đi tìm người đó ở đâu? Chúng ta phải lắng lòng và cùng quán chiếu để có thể thấy được.

Khi chúng ta gieo một hạt bắp xuống đất và nếu có trận mưa thì trong năm hay bảy ngày, hạt bắp sẽ nảy mầm và lên một cây bắp. Mười ngày sau đó, chúng ta thấy một cây bắp non, hai hay ba lá và nhìn kỹ thì không còn thấy hạt bắp nữa. Giờ đây thay vì thấy hạt bắp thì mình thấy cây bắp con và mình nói *hạt bắp đã chết rồi*.

Kỳ thật *hạt bắp không có chết*. Hạt bắp đã trở thành cây bắp con. Hạt bắp chỉ thay hình đổi dạng.

Nếu nhìn cho kỹ, nhìn bằng con mắt của người phật tử, nhìn bằng con mắt của người biết tu, biết quán chiếu, thì khi thấy cây bắp non, mình cũng có thể thấy được hạt bắp ngày xưa đang có mặt trong cây bắp non đấy.

Nó chưa chết, nó vẫn còn tiếp tục ở trong cây bắp non và chỉ thay hình đổi dạng.

Chúng ta cũng vậy. Khi nhìn thật kỹ vào thân thể chúng ta, chúng ta thấy cha ở trong ta, mẹ ở trong ta. Có thể cha ở ngoài mất rồi, mẹ ở ngoài mất rồi, nhưng *cha trong ta và mẹ trong ta vẫn còn sống, vẫn còn tiếp tục, tại vì mình là sự tiếp nối của cha, mình là sự tiếp nối của mẹ. Mình đang mang cha và mẹ đi vào tương lai*.

Khoa học cũng nói như vậy. Tất cả những gen (ADN) của cha và mẹ đang có ở trong từng tế bào cơ thể của mình, vì vậy khi mình thở vào thì cha cũng thở vào với mình. Khi mình thở ra thì mẹ cũng thở ra với mình. Đây là một vấn đề khoa học.

Nếu mình buồn khổ thì cha mẹ trong mình cũng buồn khổ, nếu mình nhẹ nhàng khỏe khoắn thì cha mẹ ở trong mình cũng nhẹ nhàng khỏe khoắn. Cho nên sống như thế nào, tu tập như thế nào để mình có sự nhẹ nhàng khỏe khoắn và cha mẹ trong ta cũng được nhẹ nhàng, khỏe khoắn. Mình là một đứa con có hiếu. Nếu mình giận dữ, mình buồn tủi, mình khổ đau thì cha trong mình cũng giận dữ, buồn tủi, khổ đau, mẹ trong mình cũng giận dữ buồn tủi, khổ đau. Nhưng nếu mình mỉm cười hoan hỷ được, thì cha ở trong mình cũng mỉm cười hoan hỷ, và mẹ ở trong mình cũng có thể mỉm cười hoan hỷ. Mình như thế là một đứa con có hiếu. Chúng ta là sự tiếp nối của cha mẹ và của ông bà, tổ tiên. Mình tưởng rằng ông bà tổ tiên đã mất rồi, không còn nữa, nhưng kỳ thật ông bà tổ tiên vẫn đang còn ở trong mình và mình mang ông bà tổ tiên dòng họ và cha mẹ mà đi vào trong tương lai. Mình cũng sẽ trao truyền tất cả tổ tiên ông bà, cha mẹ cho con cháu của mình. Đó là con cháu huyết thống. *Mình trao truyền tổ tiên, ông bà, cha mẹ cho con cháu huyết thống.*

Khi xuất gia thì sẽ không có con cháu huyết thống nữa, nhưng mình có con cháu tinh thần. Khi có đệ tử và đệ tử của đệ tử, đó cũng là một loại con cháu và con cháu này thuộc về dòng họ tâm linh. Mình cũng trao truyền tất cả những sự tu học, thành đạt, an lạc, hạnh phúc, giải thoát của mình cho đệ tử và đệ tử của đệ tử.

Vì vậy *trong người đệ tử có thầy* và khi người đệ tử đó nói một câu dễ thương thì *thầy trong người đệ tử* cũng đang nói một câu dễ thương. Nếu người đệ tử nói một câu khó thì thầy trong người đệ tử cũng nói một câu khó thương. Người đệ tử đó không có hiếu với thầy. Nếu người đệ tử có tu học, biết thở vào cảm thấy khỏe, thở ra cảm thấy nhẹ thì đó là người đệ tử đang làm cho thầy mình hạnh phúc. Nếu mình tu học thành công, mình có sự thanh thoi, giải thoát, lòng từ bi

nhieu thì mình sẽ trao truyền được những cái đó cho các đệ tử và đệ tử của đệ tử mình.

Trong mỗi chúng ta có hai gia đình. Một là gia đình huyết thống và hai là gia đình tâm linh. Nếu thiếu một trong hai gia đình đó thì nó còn thiếu nhiều. Trên hai vai chúng ta mang hai gia đình. Một vai mang gia đình huyết thống gồm có tổ tiên ông bà cha mẹ và một vai mang gia đình tâm linh, có thầy, có tổ, có Bụt và chư vị Bồ Tát. Trong con người của mình có sự tiếp tục của ông bà tổ tiên huyết thống và có sự tiếp tục của ông bà tổ tiên tâm linh. Vì vậy mình phải là những người con có hiếu. Mình phải làm thế nào để đừng đánh mất giá trị của tổ tiên ông bà đã trao truyền cho mình.

Không sinh không diệt

Chúng ta hãy quán chiếu về một đám mây ở trên trời. Khi đám mây ở trên trời biến thành mưa thì có thể gọi đám mây đó đã chết, vì nhìn lên không thấy đám mây nữa. Nhưng điều đó không có nghĩa là đám mây không còn. Nó vẫn còn nhưng đã thay hình đổi dạng. Nó đã biến thành mưa. Trong kiếp trước nó là đám mây, nhưng trong kiếp hiện tại nó là mưa và ngày mai nó có thể biến thành dòng suối. Vì vậy đám mây cũng thay hình đổi dạng.

Ông bà, tổ tiên, cha mẹ của mình cũng vậy. Có thể là họ không còn với hình thức cũ nhưng họ không phải là đã mất. Mình nói: *Ba tôi mất rồi!* không đúng. Nói *ba tôi thay hình đổi dạng rồi* thì đúng hơn. Cũng như khi mình nói *hạt bắp đã chết* thì không đúng. Nói *hạt bắp đã thay hình đổi dạng để trở thành cây bắp non* thì đúng hơn. Cho nên ba mình, ông nội mình, ông ngoại mình đang còn đâu đó. Đừng nói rằng những người đó đã mất rồi. Không, họ không mất.

Đám mây không thể nào chết được. Đám mây chỉ có thể trở thành mưa, thành nước đá, mưa đá, trở thành tuyết, trở thành nước trà... Khi tôi nâng một ly trà lên uống, mà uống trong chánh niệm, nhìn cho sâu, cho kỹ thì tôi thấy rõ ràng đám mây đang ở trong ly trà của tôi. Thay vì uống trà thì tôi đang uống mây. Mỗi ngày quý vị uống mây

rất nhiều nhưng mà quý vị không biết. Mây chưa bao giờ chết. Mây đã trở thành nước mưa. Nó trở thành canh, thành nước trà, thành nước dừa. Nó trở thành nước mía. Vì vậy bản chất của đám mây là *không sinh không diệt*.

Nhìn hơi hột trên bề mặt thì mình thấy như đám mây có sanh có diệt. Nhưng khi mình nhìn cho kỹ, gọi là *thiên quán* thì mình khám phá ra rằng đám mây không sinh không diệt. Trước khi đám mây là đám mây thì nó đã là sông, đã là hồ, đã là biển cả. Rồi nhờ sức nóng, nhờ ánh sáng chiếu xuống nước bốc hơi thành đám mây. Đám mây đó không phải từ không mà trở thành có. Đám mây đã tới từ ao hồ, sông ngòi, rạch và biển cả. Đám mây có một kiếp trước của nó. Trước khi đám mây biểu hiện thành đám mây thì nó đã là những cái gì khác rồi. Mình cũng vậy. Trước khi mình sanh ra thì mình đã là cái gì đó rồi, chứ không phải sau khi sanh mình mới bắt đầu có.

Tờ giấy này, trước khi nó sanh ra ở trong nhà máy giấy thì nó có là con số không đâu? Từ con số không làm sao mà trở thành tờ giấy được. Mình nhìn kỹ vào trong tờ giấy mình thấy rằng ở trong đó có rừng cây. Nếu không có rừng cây thì làm sao có bột giấy được. Người thông minh nhìn vào tờ giấy họ thấy rừng cây, thấy mưa. Nếu không có mưa thì làm sao cây mọc được. Cho nên trong tờ giấy có rừng cây, có mưa. Trong giấy có mặt trời. Nếu không có mặt trời chiếu xuống thì làm sao cây cối mọc? Trong này có đất. Nếu không có đất thì làm sao cây mọc? Vì vậy nhìn vào tờ giấy cho thật lâu, thật kỹ, sẽ thấy rất nhiều yếu tố kiếp trước của nó. Những yếu tố kiếp trước của nó là đất, là đám mây, là mặt trời, là rừng cây...

Là những biểu hiện

Người tu thiên nhìn rất sâu. Nhìn vào một cái thì thấy được rất nhiều cái. Cũng như khi mình nhìn vào cây búp thì mình thấy được hột búp. Tuy là tướng của hột búp không còn nữa, nhưng kỳ thực hột búp đang còn ở trong cây búp. Nó thay hình đổi dạng. *Vì vậy cho nên người thương của mình không thật sự mất*. Người thương của mình thay hình đổi dạng và nếu như mình có khả năng nhìn cho kỹ, nhìn cho sâu, thì

mình vẫn thấy được sự có mặt của người mình thương đâu đó, nhất là ở trong tự thân của mình và xung quanh mình. Rất gần mà mình tưởng là xa. Cũng như khi mình nâng ly trà lên uống, đâu có thấy đám mây. Nhưng kỳ thực đám mây rất gần. Trong khi đang uống ly trà đá thì mình cũng đang uống mây. Mây ở đâu? Mây đang ở trong mạch máu của mình. Mình có tới mấy chục lít mây ở trong cơ thể. Nếu không có mây ở trong cơ thể của mình thì mình khô héo. Cho nên mây không phải chỉ ở trên trời mà thôi, mây còn ở trong bình trà của mình. Mây ở trong cây mía, ở trong trái dưa, ở trong máu của mình. Như vậy thì mây rất gần mà mình tưởng là mây xa.

Người thương của mình cũng vậy, rất gần mình mà mình cứ tưởng ở đâu rất là xa. Nhờ quán chiếu mà mình thấy được người thương của mình rất gần gũi với mình và mình có thể xúc chạm, có thể nói chuyện với người đó được. Nếu mình biết người thương của mình đã thay hình đổi dạng thì mình biết rằng người đó vẫn còn, vẫn còn đó. Mình có thể tiếp xúc với người đó bằng nhiều cách. Mình có thể nói chuyện với người đó.

Ba tôi mất đã từ lâu rồi nhưng mỗi ngày tôi có thể nói chuyện được với Người, vì tôi biết ba tôi đang có mặt trong từng tế bào cơ thể của tôi. Có một bữa ngồi thiền tôi thấy khỏe quá, tôi thấy nhẹ nhàng quá, lòng rất bình an, không ước mơ gì hết, không chạy theo cái gì hết. Tôi có hạnh phúc rất lớn. Tôi nói: *cha con mình thành công rồi. Mình giải thoát rồi. Mình nhẹ nhàng rồi.* Thật đúng như vậy. Tu là mình tu cho cha, tu cho mẹ, cho ông bà tổ tiên. Nếu mình có an lạc có giải thoát, có lòng từ bi thì tổ tiên, ông bà mình, cha mẹ mình cũng có an lạc, giải thoát và từ bi. Mình là đứa con có hiếu. Ai bảo đi tu là không có hiếu? Đi tu là một phương pháp báo hiếu sâu sắc.

Mỗi khi đi, tôi đi những bước chân nhẹ nhàng thanh thản, bước nào cũng vững chãi, bước nào cũng thành thoi. Bước chân nào cũng nuôi dưỡng tôi và bước chân nào cũng đem lại hạnh phúc. Trong khi đi như vậy tôi tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống, trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở. Những cái đó nuôi dưỡng tôi, trị liệu cho tôi. Tôi đi như một con người tự do. Tôi đi như

đức Thế Tôn đã từng đi ngày xưa. *Từng bước chân thành thoi. Từng bước nở hoa sen.* Mình đi như vậy thì cha mẹ ông bà và tổ tiên ở trong người mình cũng đi được như vậy. Mình là một đứa con có hiếu. Mình là một đệ tử có hiếu. Tôi cảm thấy tôi là một đứa con có hiếu là một đứa đệ tử có hiếu vì tôi đang thờ cho thầy, tôi thờ cho Phật, tôi thờ cho ông bà tổ tiên. Tôi mỉm cười cho thầy, tôi mỉm cười cho Phật, tôi mỉm cười cho tổ tiên. Tôi không có những phiền não. Tôi có nhiều lòng từ bi. Tôi biết là Phật, thầy tổ, ông bà tổ tiên ở trong tôi đang hạnh phúc. Tôi biết rằng tôi là một đứa con có hiếu nhờ tôi có tu.

Trước hết mình phải từ bỏ quan niệm là người thương của mình bây giờ không còn nữa, người thương mình mất rồi, từ có mà trở thành không. Đó là một *tà kiến*, tức là *một cái thấy sai lầm* (tiếng Anh gọi là *wrong perception, wrong view*). Trước khi tờ giấy là tờ giấy thì nó không phải là con số không. Quý vị có đồng ý với tôi như vậy chẳng? Trước đó nó đã là cái gì rồi. Nó không phải từ không mà trở thành có. Nó là sự tiếp nối. Ngày mình ra đời là ngày tiếp nối, chứ không phải là ngày từ không mình trở thành có. Danh từ *ngày sinh* cũng không đúng lắm vì sinh nghĩa là từ không mà trở thành có. Danh từ *ngày tiếp nối* hay hơn nhiều. Trước đó mình đã có dưới một hình dạng khác, bây giờ mình tiếp nối dưới một hình dạng khác. Thật ra ngày sinh không phải là ngày sinh mà là ngày thay hình đổi dạng, *ngày tiếp nối*.

Chỉ có sự tiếp nối

Tôi có nói trước tiên mình *phải bỏ đi ý tưởng từ không đến có và từ có trở thành không*. Cái đó gọi là *tà kiến* (wrong view). Nhìn vào đám mây mình biết rằng trước khi là đám mây, nó đã là cái gì khác. Nhìn vào tờ giấy, mình biết rằng trước khi là tờ giấy nó đã là cái gì khác rồi, như rừng cây chẳng hạn. Nhìn vào cây bắp mình biết rằng cây bắp nó không phải sinh ra mà là sự tiếp nối của hạt bắp và hạt bắp cũng là sự tiếp nối của cây bắp. *Chỉ có sự tiếp nối thôi*. Cho nên thay vì chúc mừng ngày sinh mình nên chúc mừng ngày tiếp nối. Thay vì chúc *happy birthday* thì mình chúc *happy continuation day*. Ngày mình chết cũng thật chưa phải là ngày chết, là ngày tiếp nối, tiếp nối với một cái dạng

khác, thay hình đổi dạng mà thôi! Cũng vậy, đám mây đâu có chết. Đám mây không còn trong hình thái cũ nữa. Đám mây đã trở thành mưa. Nếu nhìn kỹ thì thấy trong mưa có đám mây, trong trà có đám mây.

Tu thiền giúp cho mình thấy những gì mà người không tu không thấy được. Đám mây không chết. Đám mây chỉ thay hình đổi dạng. Người thương của mình cũng vậy. Người thương của mình không chết. Người thương của mình chỉ thay đổi dạng mà thôi. Ý tưởng từ không trở thành có, từ có trở thành không, trước khi sinh mình không là gì hết, khi sinh ra mình mới là một cái gì, rồi một trăm năm hay ít hơn mình chết, mình từ có trở thành không, ý tưởng đó là một tà kiến. Cái thấy đó rất sai lầm. Lấy cái thấy đó ra khỏi đầu, mình gần với Phật nhiều hơn.

Bản chất của đám mây là không sinh không diệt. Bản chất của tờ giấy là không sinh không diệt. Bản chất người thương của mình cũng vậy, không sinh không diệt. Người thương của mình vẫn có đó, rất gần mà mình không thấy được. Mình tưởng đây chỉ là nước mà không phải là mây. Nhưng kỳ thật nước cũng là mây.

Sai lầm đầu tiên mình phải lấy ra khỏi đầu mình là tà kiến, từ không trở thành có và từ có trở thành không. Thi sĩ Vũ Hoàng Chương có câu thơ: *Đâu có lẽ có chiều qua mà không sáng nay?*

Thay đổi trong từng phút từng giây

Ý tưởng thứ hai, cũng là một tà kiến: người thương của mình bây giờ cũng *y hệt* như người thương của mình mười năm, hai mươi năm trước.

Người thương của mình đã thay hình đổi dạng. Nếu tìm người thương của mình dưới hình dạng ngày xưa thì mình sẽ không tìm thấy được. Nếu tìm đám mây trong dạng hiện tại thì mình sẽ thấy đám mây. Nhưng nếu chỉ nghĩ đến cái dạng nổi trên trời thì mình sẽ không tiếp xúc được với đám mây. Mình phải thấy rằng sự vật thay

đổi hình dạng. Muốn tìm người thương thì mình đừng bị kẹt vào hình tướng cũ của người thương.

Giáo lý của đạo Phật nói về *vô thường*, có nghĩa là thay đổi, thay đổi trong từng phút từng giây. Chính chúng ta cũng thay hình đổi dạng trong từng phút từng giây. Mở cuốn album của mình hồi còn nhỏ, mình thấy tấm hình của mình lúc năm tuổi. Bây giờ mình rất khác với em bé năm tuổi đó. Mình đã thay hình đổi dạng. Tuy rằng mình vẫn còn tên Nguyễn Thị Thu Nguyệt, nhưng em bé tên Nguyễn Thị Thu Nguyệt và thiếu phụ bốn mươi, năm mươi tuổi Nguyễn Thị Thu Nguyệt rất khác nhau. Nếu tìm em bé đó thì bây giờ sẽ không tìm thấy được, vì em đã thay hình đổi dạng. Nguyễn Thị Thu Nguyệt của năm tuổi đã trở thành Nguyễn Thị Thu Nguyệt của bốn mươi, năm mươi tuổi. Vì vậy phải nhìn vào Nguyễn Thị Thu Nguyệt của năm mươi tuổi để gặp Nguyễn Thị Thu Nguyệt của năm tuổi. Mình còn thay hình đổi dạng huống hồ là người thương của mình. Mình đừng đi tìm người thương của mình dưới hình thức quen thuộc mà mình có trong đầu.

Ngày xưa trong văn phòng của chúng tôi bên Pháp có một bà người Anh. Bà đến làm việc tự nguyện giúp cho văn phòng. Lúc đó bà đã bảy mươi tuổi nhưng còn mạnh lắm. Bà là người Anh giáo, không phải là Phật tử, nhưng bà rất thương mình nên tình nguyện làm thư ký không công cho phái đoàn Phật Giáo Hòa Bình tại Hội Nghị Paris. Mỗi ngày bà chỉ ăn hai bữa cơm chay, không có lương tiền mà làm việc rất giỏi. Bà nói chồng bà ngày xưa rất đẹp trai nhưng ông chết lúc ba mươi tuổi. Hình ảnh của người con trai ba mươi tuổi đó còn ở mãi trong bà. Bà tin rằng khi chết bà lên Thiên đường sẽ gặp ông trở lại.

Một hôm ăn sáng xong tôi hỏi bà: *Này bà, bà nói rằng khi chết bà lên Thiên đường sẽ gặp lại ông, nhưng bà gặp lại ông dưới hình thức nào, ba mươi tuổi hay bảy mươi tuổi? Bây giờ bà đã bảy mươi tuổi rồi, nếu gặp ông, ông sẽ không nhận ra bà đâu. Hồi đó bà là một thiếu phụ rất trẻ, rất đẹp. Bây giờ bà bảy mươi tuổi, lên trên đó làm sao ông nhận ra. Ông sẽ nói: Bà không phải là người thương của tôi. Người thương của tôi trẻ lắm. Bà đâu phải là người thương của tôi. Bà đừng có nhận là người thương của tôi. Vì bà đã*

thay hình đổi dạng, mà ông có lẽ cũng thay hình đổi dạng. Nếu bà tìm hình bóng của người con trai ba mươi tuổi năm xưa thì có thể bà sẽ thất bại.

Đó là cách tôi chia sẻ giáo lý vô thường, vô ngã của đạo Phật cho một người Anh giáo. Bà hơi lúng túng. Sự thật là như vậy, là vô thường. Ngay sự sống của mình cũng vô thường huống hồ là cuộc sống chung quanh mình.

Vậy thì hai tà kiến mình phải lấy ra khỏi đầu là: *một là có sinh và có diệt, hai là sự vật vẫn y như vậy không thay đổi*. Sự vật luôn luôn thay hình đổi dạng. Nếu nắm được hai điều đó thì gần với tuệ giác của đức Thế tôn.

Người thương của mình ở khắp nơi

Trong cuộc chiến tranh dai dẳng trên đất nước chúng ta có gần năm, sáu triệu đồng bào đã chết vì bom đạn hoặc vì những nguyên do khác. Chúng ta thiết lập *Trai Đoàn Thủy Lục Giải Oan Bình Đẳng Cứu Bạt* để cầu nguyện cho tất cả đồng bào của chúng ta. *Bình đẳng* có nghĩa là cho tất cả đồng bào không phân biệt tôn giáo, đảng phái chính trị. Chúng ta cầu nguyện cho người cộng sản và cho người chống cộng sản. Người miền Nam chúng ta cũng cầu nguyện cho, người miền Bắc chúng ta cũng cầu nguyện cho. Không có sự phân chia, không có sự kỳ thị hận thù. Cái đó gọi là *bình đẳng*. Nước Đức cũng bị chia đôi như nước Việt nam, nhưng họ có phước hơn mình vì sau đó họ thống nhất được nước Đức mà không cần phải có chiến tranh đổ máu. Đông Đức và Tây Đức bây giờ là một nước và họ đang đóng vai trò lãnh đạo trong Liên minh châu Âu.

Năm, sáu triệu người mình chết *oan ức*. Nếu mình khôn khéo hơn, nếu mình biết con đường bất bạo động thì mình không cần phải đi qua cuộc chiến tranh như vậy. Những người chết trong chiến tranh, những người đó là ai, họ là đồng bào của mình. Họ là cha, là anh, con trai, em trai của mình. Họ đã chiến đấu anh dũng để bảo vệ đất nước, để dành độc lập cho đất nước. Cái chết của họ rất oai hùng nhưng cũng có người chết trong hoàn cảnh tăm tối, oan ức và hài cốt của

hàng trăm ngàn người vẫn chưa thể tìm ra được. Người thương của mình ở khắp nơi, có đến năm sáu triệu người chứ không phải chỉ có bốn năm người thân trong gia đình. Chúng ta quy tụ lại để cầu nguyện siêu độ cho tất cả mọi người chứ không phải chỉ cho người thân trong gia đình mà thôi.

Thực tập buông bỏ, tha thứ

Kỳ này về thăm quê hương, tôi đã được Thủ tướng chính phủ cho phép hợp tác với Giáo hội Phật giáo Việt Nam tổ chức ba trai đàn: một ở miền Nam theo nghi lễ cổ truyền miền Nam tại chùa Vĩnh Nghiêm. Một ở quốc tự Diệu Đế, Huế theo nghi thức cổ truyền miền Trung và một ở chùa Non, Sóc Sơn miền Bắc theo nghi thức cổ truyền miền Bắc.

Chúng ta có những khổ đau, oan ức trong lòng chưa có cơ hội nói ra được. Chúng ta nén những khổ đau đó xuống. Trong cuộc sống hằng ngày chúng ta bận rộn, có khi ta giận con cháu, ta la rầy đánh đập chúng. Có thể vì những khổ đau oan ức bị dồn nén xúi đẩy chúng ta có những lời nói, hành động không dễ thương. Chúng ta chưa có cơ hội nhận diện những khổ đau oan ức ở trong lòng. *Trai Đàn Chân tế Giải Oan* là một trong những phương pháp thực tập trị liệu, cho phép những đau khổ oan ức trào lên ánh sáng của ý thức. Ta nhận diện những khổ đau oan ức đó là có thật để cầu nguyện chuyển hóa cho thân tâm được nhẹ nhàng. Khi thân tâm được nhẹ nhàng thì chúng ta không có những lời nói, hành động gây tổn thương cho người thương của chúng ta.

Nếu không thực tập chúng ta có thể sẽ trao truyền những oan khổ đó cho các thế hệ tương lai. Con cháu chúng ta có thể sẽ hành xử một cách bạo động, làm khổ những người thương của chúng nó mà không biết tại sao. Sự thật là vì những đau khổ uất ức đó chưa được chuyển hóa nên tiếp tục truyền về các thế hệ tương lai. Cho nên *Đại Trai Đàn Chân Tế Giải Oan* có mục đích là chuyển hóa những oan khổ của những người đã mất và cả những oan khổ của những người đang còn sống.

Khi còn sống, nếu chúng ta có nhiều hận thù buồn tủi, ta không được nhẹ nhàng thì ta sẽ làm khổ thân mình và làm khổ người thân của mình. Khi chết rồi mà vẫn còn những hận thù oan ức thì ta cũng không được nhẹ nhàng. Có những phương pháp giúp cho người sống được thanh thoi nhẹ nhàng. Có những phương pháp giúp cho người đã chết (những người thay hình đổi dạng) chuyển hóa được những hận thù, những nỗi khổ niềm đau. *Trai Đàn Chấn tế Giải Oan* giúp người sống lẫn người chết chuyển hóa được cái nặng nề oán thù đã dồn chứa từ tháng này sang tháng khác, từ năm này sang năm khác.

Mỗi chúng ta được ban tổ chức đề nghị nên lập một bàn linh trước hiên nhà. Trên bàn linh có thể cúng cháo trắng, nước trong, cúng gạo, muối, bắp hay khoai luộc tùy ý. Mỗi ngày phải thay cháo, thay nước trong, phải tụng kinh, đọc tam quy năm giới. Trong suốt ba ngày liên tục thắp hương. Mình ráng ăn chay để giúp sự chuyển hóa của những người chết được dễ dàng hơn. Mình hồi hướng công đức cho những người đã chết. Trong ba ngày đó mình làm việc thiện. Mình bố thí phóng sanh, thả chim, thả cá, cấp học bổng cho sinh viên nghèo, cho thuốc người bệnh, làm việc từ thiện xã hội. Đó là một sự thực tập để chuyển hóa những nghiệp cũ nặng nề, để cho người sống cũng như người chết có được nghiệp mới nhẹ nhàng.

Vì vậy ba ngày của Trai Đàn Chấn Tế là ba ngày chúng ta phải thực tập nghiêm mật. Chúng ta thực tập để đừng có những tư tưởng đen tối hận thù, tư tưởng trách móc đối với bản thân, con cái, bạn bè. Hãy thương lấy những người thân của mình, Hãy thương lấy những bạn bè của mình dù trong quá khứ những người đó đã từng vụng dại lỗi lầm, đã nói và làm những điều khiến cho mình đau khổ. Trong ba ngày Trai Đàn Chấn Tế chúng ta phải thực tập buông bỏ, tha thứ, thì chúng ta mới có thể giúp cho các vong linh được nhẹ nhàng.

Trong ba ngày đó chúng ta phải nói những lời ái ngữ, không nói những lời buộc tội, oán hờn, lên án, trách móc. Ta phải tập nói những câu nói dịu dàng đầy tình thương có khả năng hiểu biết, đùm bọc, đó gọi là *khâu nghiệp*.

Về *ý nghiệp* ta có những tư tưởng đi đôi với từ bi tha thứ. Nó góp phần vào sự chuyển nghiệp của chúng ta và sự chuyển nghiệp của người thương đã chết.

Trong ba ngày trai đàn chẩn tế, chúng ta nên có những *thân nghiệp* có khả năng chuyển hóa: không sát sanh, đánh đập, không làm khổ người khác. Trái lại ta có những cử chỉ chăm sóc, yêu, lo lắng, bảo vệ như phóng sanh, bố thí. Ta có thể sử dụng ba nghiệp: *thân-khẩu-ý* để chuyển hóa bản thân và giúp chuyển hóa những người đã khuất.

Nếu trong nước tất cả đều thực tập ba ngày như vậy thì sau ba ngày đó niềm vui, hạnh phúc, tình huynh đệ, tình đồng bào sẽ lên rất cao. Cả nước phải cùng thực tập với nhau. Người Phật tử đã đành mà người Công giáo cũng nên thực tập như vậy. Ban tổ chức đề nghị bên Công giáo và Tin lành nên lập bàn thờ như vậy, thay vì đọc kinh Phật thì có thể đọc Thánh kinh. Người Marxist cũng có thể thiết lập một bàn linh trước hiên nhà và đọc những đoạn văn có tính cách tâm linh của Marx.

Tóm lại, Trai Đàn Chẩn Tế mở rộng lòng để ôm lấy tất cả đồng bào không phân biệt Nam Bắc, không phân biệt tôn giáo, lập trường chính trị, hoàn toàn bình đẳng. Chúng ta chấp nhận nhau, chấp nhận đồng bào của chúng ta, người sống cũng như người chết. Trong tinh thần cởi mở đó, chúng ta tiếp xúc được với Tam Bảo, với Phật, Pháp, Tăng, và nhờ vào năng lượng vĩ đại của Tam bảo mà tất cả các vong linh đều được chuyển hóa siêu độ. Công đức của chúng ta sẽ vô lượng. Đó là cách chúng ta giúp nước giúp dân bằng sự tu tập chuyển hóa ba nghiệp của mình. Về *ý nghiệp* chỉ phát khởi ý tưởng thương yêu tha thứ. Về *khẩu nghiệp* chỉ nói những lời thương yêu, tha thứ, khuyến khích. Về *thân nghiệp* chỉ làm những việc có tính cách che chở, đùm bọc, bảo vệ, cứu độ, phóng sanh từ thiện.

Ban tổ chức trông cậy vào tất cả đồng bào, Phật tử hay không Phật tử thực tập nghiêm chỉnh trong ba ngày Trai Đàn Chẩn Tế. Chúng ta sẽ góp phần lớn lao vào sự chuyển hóa nghiệp của cộng đồng của đất

nước, giúp cho những đồng bào nạn nhân của cuộc chiến tranh dai dẳng được nhẹ nhàng siêu thoát.

Niềm vui và sự siêu thoát của họ cũng sẽ trở thành niềm vui và sự siêu thoát của chúng ta và của con cháu chúng ta.

Người thương ta chết, ta có thể làm gì?

Ngày 4.04.2007,

Tại quốc tự Diêu Đế - Huế

Trong Đại lễ Trai Đàn Chấn Tế II

Kính thưa chư vị tôn túc,
Kính thưa quý vị đạo hữu cư sĩ.

Cách đây hai ngày tôi có gửi cho Thủ tướng Chính phủ một lá thư đề ngày mồng 2 tháng tư năm 2007. Trong thư này tôi đề nghị chính phủ nên lập một **đài tưởng niệm thuyền nhân ở bờ biển Vũng Tàu** vì đã có cả triệu người bỏ nước ra đi và cả hàng trăm ngàn người trở thành nạn nhân của sóng gió, của hải tặc mà chết dưới biển. Niềm đau đó, nỗi oan khổ đó chưa bao giờ được công nhận.

Đài tưởng niệm thuyền nhân

Đồng bào ra đi không phải vì giận hờn, tức tối hay oán thù mà vì lúc đó *họ thấy không có tương lai cho con cháu* của họ. Họ biết rằng có bao nhiêu hiểm họa đang chờ đợi trên bước đường vượt biên tị nạn. Họ cũng biết rằng có nhiều người đã chết trên biển cả. Lúc đó nhà nước chưa có cái nhìn thoáng như bây giờ. Nhà nước nghĩ đó là những người phản bội, những người đi tìm giàu sang mà không ở lại để xây dựng đất nước.

Bây giờ nhà nước đã có cái nhìn thoáng hơn. Vì thế nếu chính quyền dựng một đài tưởng niệm các thuyền nhân tại bờ biển Vũng Tàu thì sẽ an ủi cho nhiều người. Hàng triệu người khi nghe chính quyền lập đài tưởng niệm cho thuyền nhân ở tại bờ biển Vũng Tàu sẽ thấy ấm áp trong lòng và những đứa con của đất nước đã bỏ ra đi trong mười năm, hai mươi năm, ba mươi năm qua sẽ cảm thấy được an ủi vì những khổ đau, oan ức của mình bây giờ đã được công nhận. Những người con của đất nước sẽ có cơ hội trở về với quê hương, với đồng bào. Việc dựng một đài tưởng niệm cho hương linh những thuyền

nhân đã bị thiệt mạng trên bãi biển là một việc làm có tính cách trị liệu những khổ đau, liên kết nhân tâm, làm cho những người ở ngoài nước cảm thấy gần gũi hơn với những người ở trong nước. Sau đây là nguyên văn của bức thư, tôi xin đọc để quý vị cùng nghe:

Đạo tràng Mai Thôn,

Văn phòng Le Pey

24240 Thenac, Pháp Quốc

Huế, ngày mồng 2 tháng 4 năm 2007

*Kính gửi ngài Nguyễn Tấn Dũng, Thủ Tướng Chính phủ
nước Cộng Hòa Xã Hội Chủ Nghĩa Việt Nam,*

Kính thưa ngài Thủ Tướng,

Chúng tôi xin cảm ơn Thủ Tướng và các nhà lãnh đạo nhà nước đã cho phép chúng tôi cùng với Giáo hội Phật giáo Việt nam tổ chức những Trai Đàn Chấn Tế Bình Đẳng Giải Oan tại ba miền để cầu nguyện cho hương linh tất cả các đồng bào nạn nhân chiến tranh không phân biệt Nam Bắc, chủng tộc, tôn giáo và chính kiến trong đó có cả hương linh của hàng trăm ngàn thuyền nhân, nạn nhân của sóng gió và hải tặc.

*Tôi xin đề nghị với Thủ tướng lập một **Đài tưởng niệm thuyền nhân** cho tất cả hương linh ấy được dựng lên bên bờ biển Vũng Tàu khi ba Đại Trai đàn Chấn tế Giải oan này được hoàn mãn. Trên Đài tưởng niệm này có thể khắc lên bản nhạc **Biển Sâu Giông Tố** của nhạc sĩ Lê Thương. Tôi thấy các đồng bào đã ra đi không phải vì hận thù hoặc vì kỳ thị mà chỉ vì lúc đó họ chưa thấy được một tương lai cho mình và cho con cháu mình. Tôi chắc rằng hành động dựng Đài Tưởng niệm Thuyền nhân của chính phủ sẽ làm ấm lòng bao nhiêu người con đã bỏ nhà ra đi bằng đường biển và sẽ gây cảm hứng cho những người con ấy lần lượt trở về với tổ quốc.*

Trân trọng cảm ơn Thủ Tướng đã lắng nghe chúng tôi.

Kính thư

Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Đạo Tràn Mai thôn

Pháp Quốc.

Kính thưa đại chúng,

Hôm nay là ngày mồng 4 tháng 4 năm 2007.

Chúng ta đang ở tại Quốc tự Diệu Đế trong ngày thứ ba của Đại Trai đàn Chân tế Bình đẳng Giải oan.

Con đã gây ra bao lầm lỗi

Hôm qua chúng ta đã nói tới *ba nghiệp, tức là ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp*. Chúng ta biết rằng trong quá khứ chúng ta đã có những lầm lỗi, chúng ta đã có những tư duy sai lạc đây oán trách, đây hận thù. Chúng ta đã có những lời nói không dễ thương gây ra những vết thương trong lòng những người khác và cho chính bản thân mình. Chúng ta đã có những hành động gây đổ vỡ, gây thương tích trong ta và trong người thương của ta. Vậy nên khi ý thức được những điều đó chúng ta quyết tâm không lập lại những lỗi lầm trong quá khứ.

Trong đạo Phật có danh từ *sám hối*. Sám hối có nghĩa là mình nhận ra mình đã lầm lỗi, mình đã đại dột suy nghĩ, nói năng và hành động gây khổ đau, bây giờ đây mình cương quyết không lập lại những lỗi lầm ngày xưa. Mình cương quyết làm khác đi.

Thời gian hành đạo tại Tây phương chúng tôi đã dịch chữ *sám hối* ra tiếng Anh là *beginning a new*, nghĩa là bắt đầu trở lại. Mình coi như quá khứ không đủ trí tuệ, không đủ từ bi cho nên mình bắt đầu trở lại. Mình làm lại cuộc đời. Mình làm lại cuộc đời căn cứ trên những kinh nghiệm của quá khứ. Chữ *Beginning a new* (*làm mới lại*) có nghĩa là *làm mới*. Từ này cũng gần giống như từ *đổi mới*. Tôi nghĩ từ *đổi mới* cũng có ý nghĩa của *sám hối* ở trong đó. Vì mình biết rằng trong quá khứ mình theo những suy nghĩ, nói năng, hành động không đưa tới hạnh phúc cho mình và cho những người chung quanh, cho đất nước. Cho nên bây giờ mình đổi mới. *Đổi mới* cũng như *làm mới*, cũng như *beginning a new*. Từ *đổi mới*, *làm mới* cũng có ý nghĩa của *sám hối*, tức là mình không làm như xưa nữa, mình làm khác hơn. Vì làm như xưa có thể tiếp tục gây những khó khăn, những khổ đau.

Ngày xưa đảng và nhà nước có dùng chữ *sửa sai*. Sau những vụng về, những sai lầm của cuộc Cải Cách Ruộng Đất thì đảng và nhà nước đã thấy rằng có những cái không nên lập lại. Vì cuộc Cải cách điền địa đã gây ra nhiều khổ đau và oan ức nên Tổng bí thư Trường Chinh đã từ chức, nhiều người trong Bộ chính trị đã từ chức và chính Chủ tịch Hồ chí Minh cũng đã lau nước mắt mà nói rằng: *Khi mà Bộ chính trị đã sai lầm tức là tôi cũng sai lầm*. Hôm đó Chủ tịch Hồ chí Minh đã khóc, đã lau nước mắt và đã có danh từ *sửa sai*. Mình không phải là thánh. Thế nào mình cũng đã có những lỗ lầm. Khi mình thấy được lỗ lầm đó và cương quyết không lập lại nữa, mình quyết làm mới, quyết đổi mới, mình quyết *sửa sai*. Như vậy danh từ *sửa sai* cũng có đồng ý nghĩa với danh từ *sám hối*.

Tất cả chúng ta kể cả người xuất gia và tại gia, chúng ta đã từng có những lỗ lầm trong quá khứ. Chúng ta đã suy nghĩ một cách cạn cợt, chúng ta đã nói năng không cẩn thận và chúng ta đã hành động không đủ từ bi. Chúng ta đã gây những khổ đau cho ta và cho những người ta thương, chứ đừng nói chi đến những người ta thương ít hoặc là không thương.

Nhờ có thì giờ để quán chiếu chúng ta đã giật mình tỉnh thức, chúng ta giác ngộ. Chúng ta biết rằng chúng ta đã gây khổ đau cho bản thân và cho người khác. Bắt đầu từ hôm nay trở về sau chúng ta nhất định không lập lại những vụng về, những lỗ lầm ngày xưa. Cái đó gọi là *sám hối*.

Vì vậy *sám hối* là một hành động, một sự thực tập căn cứ trên sự giác ngộ. Giác ngộ không phải là cái gì xa vời lắm đâu. Khi ta nhận ra được những điều ta thấy, ta làm, ta nghĩ đã gây ra khổ đau và ta cương quyết không làm, không nói, không nghĩ như vậy nữa thì đó đã là giác ngộ rồi. Giác ngộ và giải thoát rất gần. Mình đừng tưởng nó là cái gì xa xôi.

Ví dụ như hôm qua, trong một cơn giận mình đã có ý nghĩ: *Chà! người này ác quá. Nói những câu không tình không nghĩa và mình muốn cho người đó chịu khổ. Mình muốn cho người đó chết đi, muốn cho người*

đó đi khuất mắt mình, không bao giờ mình muốn thấy mặt người đó nữa. Đó là một tư tưởng không dễ thương, là một tư tưởng trừng phạt, hận thù, một tư tưởng không chấp nhận, không thương yêu. Cái đó gọi là *tà tư duy* chứ không phải là *chánh tư duy*. Chánh tư duy là nghĩ như thế này: *Người này nói những câu không dễ thương, làm những điều không dễ thương tại vì người này chưa được gặp các bậc thiện tri thức, chưa được thực tập cho nên tham, sân, si còn nhiều nên đã phát ra những lời nói không dễ thương và đã có những hành động không dễ thương. Người này đáng được thương hơn là đáng bị trừng phạt. Nếu ta giỏi ta có thể giúp người này phát khởi chánh tư duy. Nghĩ như vậy tức là chánh tư duy. Còn nghĩ rằng người này chết đi cho rảnh, khuất mắt cho rồi, mình muốn không trông thấy nữa! Cái đó là tà tư duy, không có từ bi và hiểu biết.*

Giả sử hôm qua chúng ta đã có một tà tư duy nhưng sáng nay được nghe pháp thoại mình nói: *Trời đất, sao mình đã suy nghĩ một cách đại dột như vậy. Tại sao mình đã có một tà tư duy như vậy? Đã lỡ nghĩ ra một điều xấu, đã chế tác một tư tưởng bất thiện, một tư tưởng giận hờn, trách phạt, thì hôm nay giác ngộ, mình nói, một người như mình mà lại phát khởi một tư tưởng như vậy là không xứng đáng! Theo phương pháp của nhà Phật, bây giờ mình muốn xóa tư tưởng đó đi thì phải làm thế nào? Nếu như trong máy vi tính khi viết ra một câu gì không đúng, mình muốn xóa, thì écraser nó; thì trong đạo Phật có cách rất hay, xóa rất mau chứ không phải như dùng cục tẩy, tẩy một hồi mới đi câu đó. Xóa mau hơn nhiều lắm, écraser rất mau. Nguyên tắc trong đạo Phật là nếu muốn xóa ý nghiệp ngày hôm qua thì bây giờ mình hãy phát ra một ý nghiệp mới ngược lại. Mình chế tác một tư tưởng chấp nhận, thương yêu, tha thứ. Một khi mình phát ra được một tư tưởng như vậy thì tư tưởng chế tác trong giờ phút này nó sẽ đuổi kịp tư tưởng được chế tác hôm qua và nó tiêu diệt cái đó. Nó làm trung hòa – *neutraliser* – tư tưởng trước đó. Rất là mau!*

Nếu có dùng máy vi tính thì quý vị cũng biết. Khi cần xóa một chi tiết nào đó, chỉ cần bấm một cái, nó tiêu liền. Tâm mình cũng như máy vi tính vậy. Mình đã phát khởi một tư tưởng không lành, bây giờ cảm thấy tư tưởng đó không xứng đáng với một người Phật tử như mình.

Muốn xóa đi chỉ cần phát khởi một tư tưởng tốt ngược lại và sau khi phát khởi rồi, bám một cái thì tư tưởng kia mất tiêu. Sám hối là như vậy. Sám hối mà biết cách thì tiêu tội liền còn sám hối mà không biết cách thì không tiêu tội được.

Tội tùng tâm khởi tùng tâm sám

Có một thầy tì kheo phạm giới nặng và thầy rất hối hận. Trong giới luật có nói nếu mình phạm giới *tà dâm* thì cuộc đời tu coi như bỏ đi, như cây dừa bị chặt ngang không thể nào lên được ngọn mới. Người thanh niên đó rất hối hận. Chỉ một phút bị tà tư duy kéo đi nên đã phạm giới và làm hư cả cuộc đời người tu. Sau đó vị ấy sám hối cả năm trời, tụng Lương Hoàng Sám ngày đêm mà cũng không cảm thấy tiêu tội được. Vị tì kheo đó đã sử dụng biện pháp trừng phạt mình. Vị ấy thấp nhang và dí vào cánh tay cho cháy, để lại bao nhiêu vết thương trên cánh tay mà vẫn chưa cảm thấy tội được tiêu. Tại vì tuy có ý hướng muốn sám hối, có ý chí sám hối nhưng mà chưa biết cách sám hối, chưa biết cách xóa bỏ, chưa biết cách *écraser*.

Mình có tâm sám hối chưa đủ, mình có ý chí sám hối cũng chưa đủ, mình phải biết cách sám hối mới được. Muốn sám hối cho thành công phải hiểu giáo lý *tội tùng tâm tâm khởi, tùng tâm sám* những lỗi lầm của mình đều do tâm mà ra, muốn tiêu diệt lỗi lầm đó thì mình phải thay một tâm khác, mới có thể thành công được.

Trong chiến tranh Việt Nam có một anh chàng lính Mỹ tên là John. Ngày đó đơn vị của anh ta bị quân kháng chiến tiêu diệt hết, chết không còn một ai. Anh ta uất ức, hận thù và muốn trả thù những người Việt đã tiêu diệt đơn vị của anh ta. Anh ta trả thù một cách rất nhỏ mọn. Anh ta lấy một túi toàn bánh sandwiches, bánh mì kẹp chả, rồi bỏ chất nổ vào trong. Cái túi ấy anh mang để ở đầu làng rồi núp xem người nào sẽ ăn, vì anh nghĩ rằng chính dân làng đó đã đánh úp tiêu diệt đơn vị của anh.

Có năm đứa trẻ từ trong làng đi ra. Chúng nhìn thấy túi bánh sandwiches và chúng nó sướng quá. Nhưng ăn xong thì đứa nào cũng ôm bụng mà la tại vì chúng đã ăn bao nhiêu là chất nổ.

Một khi chúng ta hận thù thì chúng ta có thể làm những hành vi tàn nhẫn như vậy. Muốn trả thù thôi. Muốn bỏ chất nổ vào trong bánh mì kẹp chả để cho người ăn vô mà chết. Cái đó gọi là tà tư duy. Tà tư duy thì đưa tới tà nghiệp. Chánh tư duy thì đưa tới chánh nghiệp. Tư duy chân chánh có từ bi thì đưa tới hành động có từ bi, còn tư duy mang chất thù hận thì đưa tới hành động thù hận là tà nghiệp.

Ba má các em nghe tiếng kêu la, thì họ tìm cách cứu chữa các em. Nhưng núp sau bụi rậm anh chàng biết là không có cách nào cứu chữa được hết. Nếu đi rửa ruột cũng không kịp. Đây là vùng quê xa vắng, khí ho cò gáy. Anh ta biết rằng mấy đứa bé này chắc chắn sẽ chết, mà quả thật năm em bé đã chết.

Hình ảnh năm đứa trẻ nhỏ chết ăn sâu vào lòng anh ta. Anh ta sống sót trở về Mỹ. Nhưng hình ảnh năm đứa trẻ con Việt Nam chết ám ảnh anh ngày lẫn đêm. Anh ta không dám nói điều này ra cho bất cứ ai nghe vì đây là một hành động rất tàn ác.

Chỉ có một người anh ta có thể bộc lộ, nói ra chuyện này thôi, đó là má của anh ta. Má của anh không phải là nhà tâm lý trị liệu nên không biết cách giúp anh. Bà chỉ có thể nói: *Con ơi, còn đừng lo buồn nhiều quá. Trong cuộc chiến tranh nào cũng có những việc như vậy xảy ra. Con đừng ý làm chi cho khổ. Chiến tranh nào cũng có những việc tàn ác, có sự vô nhân đạo. Con đi vào cuộc chiến tranh và làm những chuyện đó thì cũng thường thôi, không có gì ghê gớm lắm đâu, con đừng nghĩ tới nữa.* Nhưng những lời khuyên của bà mẹ không đủ sức giúp cho anh ta đạt tới sự an tịnh. Anh ta muốn sám hối nhưng anh không biết cách. Anh ta là người Cơ đốc giáo và trong Cơ đốc giáo không có phương pháp sám hối như trong đạo Phật. Một ngày nọ anh ta nghe có một khóa tu do một ông thầy người Việt tổ chức dành riêng cho những cựu chiến binh Hoa Kỳ đã từng chiến đấu tại Việt Nam. Anh ta tìm tới.

Ở Âu châu, Mỹ châu chúng tôi thường tổ chức các khóa tu tập cho nhiều giới khác nhau. Có khi tổ chức cho giới bác sĩ tâm lý trị liệu, có khi dành cho giới bảo hộ sinh môi, khi dành cho các nhà doanh thương, khi cho các giáo chức, có khi tổ chức cho giới công an, cảnh sát và cho giới dân biểu quốc hội... Kỳ đó theo yêu cầu của dân chúng Mỹ, chúng tôi tổ chức một khóa cho cựu chiến binh Hoa Kỳ đã từng chiến đấu ở Việt Nam và anh John đã ghi tên theo học khóa tu đó.

Những chiến binh Hoa Kỳ đã chiến đấu tại Việt Nam khi trở về nước họ mang theo những ấn tượng, những kỷ niệm rất đau buồn. Mỗi người đều có bác sĩ tâm lý trị liệu để lo lắng, chăm sóc và chữa trị. Nhưng cũng có nhiều người không vượt thoát được những cơn ác mộng mà họ đã đi qua trong thời gian ở Việt Nam.

Có một cựu chiến binh Hoa Kỳ trong khóa tu đó không dám tham dự thiền hành. Vì đi thiền hành là đi cả đại chúng ba trăm, năm trăm người và đi từng bước rất chậm. Từng bước chân vững chãi, từng bước chân thanh thoi. Đi như là đi trong Tịnh độ của đức Phật A Di Đà. Đi mà bỏ hết quá khứ, bỏ hết tương lai, chỉ chú trọng tới việc tiếp xúc được cái màu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại như là chim hót, thông reo, hoa nở, trời xanh, mây trắng. Anh chàng cựu chiến binh đó không có khả năng đi chậm và đi chung. Ngày xưa trong những khu rừng sâu ở Việt Nam anh ta đã từng đi những bước chân chậm như vậy rồi. Anh ta được biết có thể có những hầm chông, có lựu đạn, và anh đã đi rất là cẩn thận, nếu không thì rơi vào hầm chông, trúng vào lựu đạn thì sẽ tan xác. Thế nên bây giờ thấy một đoàn năm bảy trăm người đi những bước chậm như vậy anh nhớ lại quá khứ kinh khủng, kinh khiếp. Những hạt giống của sợ hãi ngày xưa trở về. Anh ta không dám tham dự vào đoàn thiền hành. Anh ta đi cách xa độ chừng ba chục thước. Nếu có chuyện gì xảy ra anh ta chạy được. Anh ta sống trong hiện tại mà kỳ thật anh không ở trong hiện tại được. Anh ta đang bị quá khứ giam hãm.

Một thiền sinh khác cũng là cựu chiến binh Hoa kỳ lại không dám ngủ trong cư xá. Trong cư xá có các thiền sinh khác và cũng có các thầy, các sư cô. Anh ta đã được dạy rằng, mấy ông thầy tu ở Việt Nam

toàn là Việt cộng trá hình hết! Họ không hiền như mình đâu. Họ có thể đánh úp mình. Vì thế tới khóa tu thấy mấy thầy Việt Nam, anh sợ lắm, nghĩ rằng đây có thể là Việt cộng trá hình. Ông bác sĩ tâm lý trị liệu nói rằng, tới đây để được chữa trị. Nhưng tới đây anh sợ quá.

Đi lính qua Việt Nam anh được nghe, ở Việt Nam người nào cũng có thể là Việt cộng hết. Thầy tu cũng có thể là Việt cộng. Phải cẩn thận lắm mới được. Nên giờ gặp thầy tu thì sợ cho nên không dám ngủ trong cư xá. Ông đi vào rừng, cắm một cái lều ở đấy, và cắm những cái chông ở chung quanh để bảo hộ cho mình. Ngủ trong đêm, đó là tâm trạng sợ hãi khủng khiếp của người cựu chiến binh Hoa Kỳ đã từng đánh giặc ở Việt Nam. Chúng tôi phải dạy những người đó. Chúng tôi phải giúp họ tháo gỡ, chuyển hóa để họ có thể trở lại đời sống bình thường của một người công dân Hoa Kỳ bình thường.

Anh chàng John trong suốt mười năm trời đã không yên ổn được. Mỗi khi trong phòng có trẻ con thì anh ta không thể chịu đựng nổi. Anh ta chạy ra khỏi phòng. Hình ảnh của năm đứa bé Việt Nam chết vì anh vẫn đang còn in đậm trong tiềm thức của anh. Anh chưa bao giờ dám kể câu chuyện đó với ai hết. Nhưng tới ngày thứ tư, thứ năm của khóa tu thì anh bắt đầu tin tưởng ông thầy này và anh ta đã quì xuống phát lộ với tôi: *Thưa thầy, con đã giết năm em bé ở Việt Nam. Con đã bỏ thuốc độc vào trong bánh mì kẹp chả và từ đấy lương tâm con không an ổn. Bây giờ con phải làm sao để có thể sống cuộc sống của một người công dân Mỹ bình thường? Xin thầy chỉ cho con.*

Tôi đem phương pháp của đạo Phật ra để giúp. Tại vì anh ta đã thử những phương pháp của đạo Chúa rồi và cũng thử nhiều phương pháp tâm lý trị liệu rồi mà không thành công. Tôi dạy cho anh giáo lý thậm thâm vi diệu của đạo Phật: *Tội tùng tâm khởi tùng tâm sám.* Tội lỗi mình từ tâm mà phát ra, nếu tâm mình sửa đổi lại thì tự nhiên tội kia liền tiêu. Có thể xóa được tội. Có thể *écraser* được tội.

Tôi nói: *Này John, tôi đồng ý với anh là anh đã gây khổ đau. Anh đã sát hại năm em bé Việt Nam và mặc cảm tội lỗi đó đã theo anh mười năm nay. Nhưng tôi có cách tháo gỡ cho anh. Thay vì anh mang mặc cảm đó mà sống*

suốt ngày suốt đêm trong sự đau khổ thì tại sao anh không dùng cuộc đời anh để làm ngược lại những điều anh đã làm ở Việt Nam ngày xưa ? Trong giây phút hiện tại trẻ em vẫn tiếp tục chết khắp nơi trên thế giới. Có những em bé chỉ cần một viên trụ sinh thôi là mạng có thể được cứu rồi. Mà những em bé đó đang chết khắp nơi. Ngay ở nước Mỹ cũng có những người rất nghèo và con cũng họ cũng không có tiền mua thuốc trụ sinh. Tại sao anh không dùng thì giờ, dùng thân mạng của anh để đi cứu những em bé đó mà lại cứ cần rặng chịu đựng quá khứ.

Ngày xưa anh đã giết năm em bé, nhưng ngày hôm nay anh có thể cứu năm em bé và ngày mai nếu giỏi, anh có thể cứu thêm năm em bé nữa. Khi anh thấy rằng tuy mình đã giết năm em bé nhưng bây giờ mình đã cứu mạng năm mươi em bé thì tự nhiên tình trạng sẽ đổi ngược lại và cái công đó sẽ chuộc được cái tội. Mà cái công lớn hơn cái tội cho nên mình có dư dả hạnh phúc để có thể có được. Tôi đề nghị từ nay trở đi anh suy nghĩ làm thế nào để cứu những đứa bé sắp chết. Ngay ở Hoa kỳ mỗi ngày cũng có những em bé chết vì bệnh khổ, vì tai nạn, vì bị người lớn lạm dụng tình dục, những khổ đau ấy rất nhiều, chứ đừng nói gì đến các nước Á châu và Phi châu, con nít đói, bệnh mà chết rất nhiều. Biết bao nhiêu trẻ em đang chờ được anh cứu vớt mà anh không làm, trái lại anh ngồi mà chịu chết với năm đứa trẻ trong quá khứ.

Anh hãy trở nên một vị Bồ tát. Anh hãy phát một lời nguyện lớn, một đại nguyện: Từ rày về sau anh dùng cuộc đời của anh để đi cứu vớt những đứa trẻ đang chết và sắp chết. Khi anh phát ra đại nguyện đó rồi thì năng lượng của đại nguyện đó sẽ tiêu trừ lập tức tội lỗi ngày xưa của anh. Tôi đã giải thích như vậy.

Anh John tuy chưa làm gì hết, nhưng khi nghe thầy khai mở, tháo gỡ như vậy thì hai mắt sáng lên liền lập tức và bắt đầu nở nụ cười, vì biết rằng mình đã có con đường đi, mình sẽ thoát được. Cuộc hội kiến đó chỉ kéo dài hai mươi phút mà đã cứu được một người, mở cho người đó một con đường thoát.

Từ đó về sau John đã dùng cuộc đời mình để đi cứu vớt những em bé đang ở vào những con hiểm nguy, sắp chết hoặc là đang chết. Bây giờ

John đã cưới vợ, người vợ là một nha sĩ, họ sống một cuộc đời bình thường là nhờ đã thực tập được pháp sám hối theo nguyên tắc của Phật dạy.

Vậy thì việc thầy Tỳ kheo phạm giới đó sở dĩ không tiêu tội được là vì thầy không phát được một đại nguyện. Có thể có những sa di, những thầy tỳ kheo cũng đang ở trong tình trạng dễ bị phạm giới, vì môi trường của người xuất gia trẻ bây giờ xấu lắm!

Ngày xưa sau khi xuất gia chúng tôi ở luôn trong chùa, chúng tôi đi học trường Phật học sơ cấp, trung cấp hay cao cấp chúng tôi cũng ở trong chùa thôi. Những tệ nạn ngoài đời không thâm nhập vào trong chùa. Nhưng bây giờ những người xuất gia trẻ đi ra học ngoài, họ đi xe máy, họ tiếp xúc với thanh niên ở ngoài, tiếp xúc luôn với những tệ nạn bên ngoài cho nên họ bị nhiễm những thói xấu đó và họ có thể phạm giới dễ dàng. Lại thêm có những vị cư sĩ yểm trợ cho họ để họ ra lập những am, cốc riêng. Họ lấy có là phải đi học. Tu mà không học thì không làm được gì nhiều. Cho nên khi thấy một sư cô, một thầy trẻ, một sư chú, mình muốn yểm trợ và tưởng làm như vậy là hộ tăng, là phật sự mà không ngờ là mình đang làm hại họ chứ không phải là mình thương họ. *Thương nhau mà lại bằng mười phụ nhau.*

Tôi xin nhắc nhở các vị cư sĩ đừng làm như vậy, đừng nâng đỡ các thầy, các sư chú ra ở riêng ngoài để đi học. Nên khuyên họ trở về thiền viện và muốn học thì ở trong thiền viện mà học. Ở bên Pháp chúng tôi tổ chức như vậy. Các thầy, các sư chú, các sư cô học tất cả trong thiền viện, không đi ra ngoài và không bao giờ đi ra ngoài một mình. Các sư cô đã đành, khi đi ra ngoài phải đi ít nhất là hai người. Các thầy, các sư chú cũng vậy, không bao giờ đi ra ngoài một mình. Cả khi lên mạng internet cũng phải đi hai người, vì mạng lưới internet cũng có những vùng rất độc hại, nếu đi một mình có thể vướng vào rất nguy hiểm. Bên đó các thầy, các sư chú không ai có trương mục riêng ở ngân hàng, không ai có điện thoại di động riêng, không ai có địa chỉ điện thư riêng. Tất cả đều là chung hết. Vì thế cho nên các thầy, các sư cô, sư chú được bảo hộ rất kỹ lưỡng, rất vững chãi.

Tôi đã nói với thầy tỳ kheo đó: *Trên đồng tro con chim phương hoàng có thể tái sinh ra lại được. Trên khúc gỗ khô, mùa xuân có thể tái sinh được nếu biết áp dụng phương pháp sám hối mẫu nhiệm của đạo Phật tội tòng tâm khởi tòng tâm sám.* Nếu thầy biết rằng có bao nhiêu sư cô, sư chú đang bị nguy cơ kéo ra khỏi môi trường tu học rồi phạm giới mà phát ra đại nguyện đi gặp, đi khuyên nhủ bảo hộ những vị đó, giúp họ đừng lâm vào tình trạng thầy đã từng lâm vào thì tự nhiên thầy có thể xóa bỏ được cái lỗi lầm của thầy ngày xưa và thầy sẽ tái sinh như một người xuất gia mới.

Đó là nguyên tắc của đạo Phật. Mình *phải phát một đại nguyện*, mình phải làm một cái gì đó thì tự nhiên mình sẽ có một nguồn năng lượng rất lớn đủ sức để tiêu trừ được nghiệp cũ và mở ra cho mình một con đường tương lai. Chuyện này đúng cho giới xuất gia. Chuyện này cũng đúng cho giới tại gia. Nếu trong quá khứ chúng ta đã lỡ suy nghĩ, đã lỡ nói năng, lỡ làm một điều gì gây ra sự đổ vỡ thì đừng có vì vậy mà tuyệt vọng. Trong giờ phút hiện tại chúng ta có thể phát bồ đề tâm, phát đại nguyện, và chúng ta dùng đời sống của chúng ta để thực hiện đại nguyện đó cứu chữa và làm mới - *beginning a new* - tức là nhất định không làm theo lẽ thói cũ, hãy hoàn toàn làm theo tuệ giác, giác ngộ mà mình vừa mới có.

Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới

Sở dĩ chúng ta có tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp là vì chúng ta không có chánh kiến. *Chánh kiến* là cái thấy đúng, đó là công phu tu tập. Đức Thế tôn có nói tới ba chất độc căn bản gọi là tam độc. Thứ nhất là *ngu si*. Si là không có cái thấy rõ ràng, không có cái thấy về vô thường, vô ngã, không có cái thấy về *Niết Bàn*, về *vô sinh bất diệt*, về *vô khí vô lai*. Si trở thành nền tảng của tà nghiệp. Bát chánh đạo bắt đầu bằng chánh kiến. Chánh kiến là cái thấy đúng, là tuệ giác. Khi mình có tuệ giác rồi thì mình có suy nghĩ đúng, nói năng đúng và hành động đúng. Bài kệ sám hối bằng tiếng Việt mà hôm qua chúng ta đã tụng:

*Con đã gây ra bao lầm lỗi
Khi nói khi làm khi tư duy*

Nói là khẩu nghiệp, làm là thân nghiệp và tư duy là ý nghiệp. Con đã gây ra bao lầm lỗi, lầm là tại vì mình u mê, lỗi là tại vì mình không khéo léo. Chúng ta, người xuất gia và tại gia, đã từng có những lầm lỗi. Lầm lỗi trong khi nói, khi làm, khi tư duy:

*Con đã gây ra bao lầm lỗi
Khi nói khi làm khi tư duy
Đam mê, hờn giận và ngu si*

Ba chất độc là *tham-sân-si*. Đam mê tức là tham, hờn giận là sân, ngu si là si. Ba chất độc đó chúng ta có thể còn khá nhiều trong cơ thể mình. Ta phải biết chuyển hóa nó.

*Con đã gây ra bao lầm lỗi
Khi nói khi làm khi tư duy
Đam mê, hờn giận và ngu si
Nay con cúi đầu xin sám hối*

Đó là một sự giác ngộ. Mình biết trong quá khứ mình đã lầm lỗi. Mình đã nói, đã làm, đã tư duy theo chiều hướng của đam mê, hờn giận và si mê. Bây giờ mình ý thức được điều đó.

*Nay con cúi đầu xin sám hối
Một lòng con cầu Phật chứng tri*

Nhất tâm xin Đức Phật chứng giám cho mình.

Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới

Làm mới tức là làm lại cuộc đời. *Beginning a new, en nouveau départ.* Đây là một đại nguyện. Con không làm như ngày xưa nữa, con sẽ làm ngược lại những điều con đã làm ngày xưa.

*Một lòng con cầu Phật chứng tri
Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới!
Nguyện sống đêm ngày trong chánh niệm
Nguyện không lập lại lỗi lầm xưa
Nam mô Bồ Tát Cầu Sám Hối
Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm*

Tâm mình vì ngu si, đam mê hờn giận cho nên mình đã nói, đã nghĩ, đã làm như vậy.

*Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm*

Khi mình sửa tâm lại thì tự nhiên những lỗi lầm đó tan biến, cũng như mình xóa cái mình không thích trong máy tính, rất là mau.

*Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm*

Bây giờ mình là con người mới rồi. Muốn làm con người mới không khó. Phải có sự giác ngộ, phải có một đại nguyện, quyết tâm không làm theo lề thói ngày xưa.

*Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm
Ngàn xưa mây bạc vẫn thong dong.*

Ngàn xưa ở đây có nghĩa là rừng. Những đám mây bạc vẫn thong dong bay trên đó thì lòng của con cũng nhẹ nhõm như đám mây bạc bay trên rừng.

*Nhận diện những
điều kiện hạnh phúc*

Mình có một người chồng, một người vợ, một đứa con. Mình đã từng nói những lời cay đắng, mỉa mai, buộc tội chồng mình, vợ mình, con mình. Mình đổ lỗi cho họ. Sở dĩ cuộc đời mình khổ đau lận đận như vậy là vì họ. *Nếu ngày xưa tôi không cưới ông, ông không cưới tôi thì bây giờ tôi đâu có khổ như vậy!* Có thể là mình đã nói câu đó. Đó không phải là chánh ngữ. Ngày xưa bà đã chấp nhận, bà đã chọn nên không thể nói như vậy *Tại ngày xưa tôi đã cưới ông nên bây giờ tôi mới khổ.* Ông cũng nói như vậy. *Vì ngày xưa tôi đã cưới bà nên bây giờ thân thế tôi mới sinh ra như thế này.* Suy nghĩ như vậy là tà kiến. Tại hai người không biết tu nên hư bột hư đường hết.

Ngày xưa mình nói: *Không cưới được người này chắc chết, mình không cưới người nào nữa hết. Không có anh chắc chết quá, nếu em không cưới được anh. Anh không cưới được em chắc chết quá.* Ngày xưa thì vậy, nếu không có nhau thì không thể nào sống được. Bây giờ qua ba bốn chục năm thì nghĩ ngược lại: *Chà, chắc tôi phải trả nợ này suốt đời! Đây là khổ sai chung thân nên phải sống với ông suốt đời, sống với bà suốt đời.* Lúc ban đầu cuộc tình rất đẹp. Nhưng làm ăn sao đó bằng ba nghiệp của mình mà mỗi ngày mình càng xa nhau. Ban đầu thì thấy người kia rất đẹp, rất dễ thương. Trên đời mà tìm được một người như vậy rất khó. Ngày xưa nàng là công chúa của đời mình, chàng là hoàng tử của đời mình. Bây giờ nàng là bà chằng, chàng là ông kẹ của đời mình.

Do ba nghiệp của mình không dễ thương, mình đã làm người đó trở thành như vậy và mình cũng thành ra như vậy. Phải cẩn thận lắm mới được. Mình phải học những phương pháp tu tập để cho cuộc tình duyên đó, hạnh phúc đó được kéo dài. Mỗi ngày mình phải tư duy như thế nào để chánh tư duy đó nuôi được cả hai người, đem niềm vui lại cho hai người. Mỗi ngày mình phải tập nói như thế nào mà nuôi được cả mình và người kia. Mỗi ngày mình có những cử chỉ chăm sóc, lo lắng, âu yếm, bảo hộ như thế nào thì mình mới nuôi được cuộc tình của mình chứ. Ban đầu là đóa hoa nhưng không biết giữ gìn nên nó thành ra cọng rác. Nhưng nếu biết cách sám hối thì có thể biến rác thành hoa trở lại.

Bây giờ tôi xin đề nghị vài cách thức, nếu về thực tập, quý vị có thể thành công được. Khi làm như vậy thì mình cũng hồi hướng công đức cho các hương linh.

Ví dụ bà về nói với ông như vậy: *Này anh, những năm gần đây chắc anh không được hạnh phúc. Em biết anh không có hạnh phúc nên thỉnh thoảng anh nói những câu rất buồn phiền, giận hờn, bất đắc chí. Em đã không giúp được anh mà còn làm cho tình trạng tệ hơn. Em đã phản ứng lại, đã cãi lại, đã nói những điều gây thêm đổ vỡ. Đó là vì em chưa học được những pháp môn của Đức Thế Tôn. Em đâu có muốn làm khổ anh đâu nhưng tại em đại dột em chưa biết pháp môn làm mới. Mỗi khi anh nói một câu không dễ thương thì em cũng phản ứng lại bằng một câu không dễ thương. Khi anh*

làm một cử chỉ không dễ thương thì em cũng có một cử chỉ không dễ thương để trả đũa lại. Hai chúng ta vì thế đã leo thang để làm khổ nhau. Bây giờ em đã giác ngộ, em thấy cái đó rất là dại dột. Em biết trong quá khứ em có nhiều vụng dại. Em đã không giúp được anh mà còn làm cho tình trạng khó khăn hơn. Em đã có những ý định trừng phạt, đã có những lời nói chua cay trách móc. Những điều em biết là không có ích lợi gì hết. Em rất muốn làm mới, từ đây về sau em sẽ tập nói những câu nói dễ thương. Em sẽ có những tư tưởng dễ thương. Em sẽ không còn trách móc anh nữa. Anh phải giúp em. Anh phải nói cho em nghe những khó khăn, những bức xúc, những thất chí của anh để em hiểu. Em hiểu thì em không còn trách móc anh nữa và em sẽ tìm cách yểm trợ anh.

Nói được những câu như vậy thì gọi là chánh ngữ, ái ngữ. Ông cũng vậy, ông cũng có thể nói với bà những câu như vậy. Nhiều khi ông bực bội, ông la mắng, trách móc bà. Nhưng nếu bà nằm xuống, bà mất đi thì ông sẽ không có đủ nước mắt để mà khóc. Người đàn bà đã đem hết cuộc đời của mình để phục vụ chồng, con. Đó là một vị Bồ tát, Bồ tát của đời mình. Vậy mà mình đã đối xử với người đàn bà đó như thế nào? Mình đã hắt hủi, đã chua chát trách móc, mình đã làm khổ người đó. Mình không biết trân quý người đó. Mình biết rằng nếu người đó nằm xuống mất đi thì mình sẽ khóc rất nhiều.

Thường thường khi người thương còn sống ta không thấy được tất cả giá trị của người đó. Khi người đó mất đi, làm đám ma ta khóc rất là nhiều. Ta khóc không chỉ là vì chúng ta thương tiếc người đó mà ta khóc vì hối hận. Trong suốt thời gian người đó còn sống ta đã đối xử với người đó thật thậm tệ, bạc bẽo, không có ân nghĩa.

Tôi đã thấy có người khóc vợ khóc chồng, khóc nức nở, khóc gào thét. Tôi biết rằng cái đau đó không phải chỉ là vì tiếc thương người kia mà còn là vì sự hối hận. Trong suốt một cuộc đời mình làm tình làm tội, mình làm khổ người đó. Đến bây giờ người đó chết mình hối hận rất là nhiều.

Tôi không muốn ông, bà đi theo dấu chân của những người như vậy. Trong khi người kia còn sống mình phải hết sức trân quý sự có mặt

của người đó. Mình làm được gì cho người đó có hạnh phúc ngày hôm nay thì mình làm đi. Mình đừng đợi cho người đó chết thì mình mới tiếc thương.

Ông phải học nói những câu như thế này: *Em ơi, em đang còn sống đó với anh, anh hạnh phúc lắm.* Kỳ thực là như vậy. Thử tưởng tượng không có bà ở nhà ông làm ăn gì được. Mấy đứa con làm ăn gì được. Người kia là một bảo vật vô giá trong gia đình mình, thì mình phải nói ra sự thật thôi. Nếu mình không nói được với giọng âu yếm của người trẻ thì mình nói theo cách của người lớn: *Bà nè, bà có biết bà là một cái gì rất quý cho tôi và cho bọn nhỏ không? Có mặt bà đó thì tôi không lo lắng gì nữa và các con có chỗ nương tựa.* Nói một câu như vậy đâu có khó gì đâu mà ông không nói. Trong bữa cơm chiều, bà có nấu món canh măng rất ngon mà ông cứ cầm cúi ăn không khen một câu gì hết. Ông phải tập nói như vậy: *Này em, trên đời mà nấu được món canh măng như vậy, chỉ có một mình em thôi.* Phải tập nói những câu như vậy. Nếu ngon thì phải khen ngon, đừng chờ tới khi canh hơi mặn thì nói: *Canh hôm nay sao mặn quá!* Mình phải học chánh ngữ bằng những lời mình tạo hạnh phúc cho người thương ngay trong giây phút hiện tại.

Những đứa con của mình, con gái hay con trai cũng vậy. Bây giờ nó đang sống với mình, mình biết mai một nó sẽ bỏ mình đi cưới vợ hay lấy chồng. Mình phải nói: *Con ơi, ba biết hôm nay con còn nhỏ, con còn sống với ba, ba rất hạnh phúc. Ngày mai con đi lấy chồng rồi, ba không còn được ngồi chơi với con như hôm nay. Con có những khó khăn bực bội nào nói cho ba nghe để ba thông cảm, ba giúp đỡ con.* Nói với con gái, con trai như vậy đó là những tư duy, những lời nói, những hành động mà ông có thể làm được ngày hôm nay, bà có thể làm được ngày hôm nay và cháu có thể làm được hôm nay.

Đôi khi mình giận cha giận mẹ, mình không trân quý sự có mặt của cha mẹ. Ngày mai cha mẹ không còn nữa thì mình tiếc.

Ngày xưa tôi viết cuốn *Bông Hồng Cài Áo* là để nhắc cho người trẻ biết có cha mẹ đang còn sống là một hạnh phúc rất là lớn. Đừng đợi khi cha mẹ mất rồi thì mới khóc than. Đó là phương pháp chánh niệm

nhận diện *những điều kiện hạnh phúc* đang có trong giây phút hiện tại, để mà hạnh phúc, sung sướng liền.

Trong quá khứ chúng ta đã có những tư duy không xứng đáng. Ta không trân quý người thương của ta. Chúng ta đã trách móc, trừng phạt, đã nói những lời làm mất tình mất nghĩa. Chúng ta đã có những hành động thô bạo, không chăm sóc, bảo hộ thương yêu. Hôm nay trước Phật đài chúng ta phải thức tỉnh, phải giác ngộ:

*Con đã gây ra bao lầm lỗi
Khi nói khi làm khi tư duy
Đam mê, hờn giận và ngu si
Nay con cúi đầu xin sám hối
Bốn câu thần chú*

Bắt đầu từ hôm nay mình phải tập suy nghĩ, nói năng, hành động. Có bốn câu thần chú, quý vị đã học chưa? Bốn câu thần chú bằng tiếng Việt. Câu thứ nhất là: *Em ơi, anh đang có mặt cho em đây*. Tại chúng ta bận rộn ta không có mặt cho người thương của ta. Chúng ta đi kiếm danh, kiếm lợi, lo đi tiêu khiển ở đâu mà bỏ người thương ở nhà và võ. Chúng ta không có mặt cho người đó. Theo cái thấy của tôi, khi mình thương thật sự một người nào thì cái quý nhất mình có thể tặng cho người thương là sự có mặt tươi mát của mình.

Không có món quà nào quý hơn là sự có mặt tươi mát của mình cho người thương. Khi mình thương nhau thật sự thì mình muốn người kia cũng có mặt cho mình và mình cũng có sự có mặt tươi mát để hiến tặng cho người kia. Còn nếu thương mà bận rộn suốt ngày suốt đêm, không có mặt cho người mình thương, thì thử hỏi đó có thật là thương hay không? Nếu anh không có đó cho người yêu thì làm sao anh yêu được? Yêu người ta thì phải có mặt cho người ta, vì khi yêu là mình trân quý sự có mặt của người đó và mình cũng hiến tặng sự có mặt của mình cho người đó.

Trong trường hợp hai ông bà cũng vậy. Ông phải để ý tới bà. Ông có thể lái xe, có thể suy nghĩ chuyện khác nhưng không bao giờ để ý tới bà. Ông nghĩ tới chuyện làm ăn, chuyện làm giàu, chuyện thành công.

Ông có thể nghĩ tới mọi chuyện, nhưng ông loại bà ra khỏi sự suy nghĩ của ông. Bà có gì đặc biệt đâu mà tôi phải để ý đến? Đó là tà ngữ, tà tư duy. Bà có thể là châu báu trong cuộc đời của ông nên ông phải trân quý sự có mặt của bà. Ông phải nói rằng: *Em ơi, em còn sống đó với anh và các con. Đó là cái phước rất lớn cho gia đình mình. Anh rất trân quý sự có mặt của em. Mình phải học nói những câu như vậy. Nếu mình là người đàn bà mình phải học nói những câu như vậy: Anh ơi, em rất sung sướng, em hạnh phúc lắm. Anh còn mạnh khỏe, anh còn sống với em và với con. Mình cũng còn phước nhiều lắm đó anh. Bà phải tập nói những câu như vậy.*

Mấy cháu cũng phải tập nói những câu như *Ba ơi, con có phước, con có ba còn sống với con. Ba còn mạnh khỏe, ba còn đi làm được. Con hạnh phúc biết bao nhiêu mà kể. Mẹ ơi, có nhiều đứa không còn mẹ nhưng con, con còn mẹ. Bữa nào đi làm về cũng có mẹ ở nhà. Bữa nào đi học về cũng có mẹ ở nhà. Hạnh phúc nào hơn nữa. Con cảm ơn mẹ còn sống với con. Mình phải tập nói như vậy. Cái gì cũng phải tập hết. Hạnh phúc có do những sự tập luyện như vậy đứng về mặt ý nghiệp (tư duy), thân nghiệp (hành động), và khẩu nghiệp (lời nói). Mình phải hiến tặng sự có mặt tươi mát của mình cho người thương.*

Câu thần chú thứ hai là công nhận sự có mặt quý giá của người kia: *Anh ơi, anh đang còn sống. Sự có mặt của anh rất quý giá cho em và cho các con. Em ơi, anh rất là hạnh phúc. Em đang còn đó với anh. Ba ơi, con rất là hạnh phúc khi ba đang còn sống với con, Con rất trân quý sự có mặt của ba. Anh rất trân quý sự có mặt của em trong cuộc đời anh. Phải học nói những câu nói như vậy.*

Câu thần chú thứ ba là *mình phải có mặt cho người thương khi người thương có khó khăn, khổ đau, bức xúc. Khi mình sống có chánh niệm thì mình biết những gì xảy ra cho người thương của mình. Khi người thương của mình đang bị bệnh, đang lo lắng, buồn khổ thì mình phải có mặt cho người thương. Mình nói: Em ơi, anh biết em đang đau khổ vì vậy nên anh ngồi đây với em. Đó là có mặt cho người thương khi người thương có vấn đề, có đau khổ. Anh ơi, em biết là anh đang có khó khăn, buồn lo, khổ đau nên em đang ngồi sát bên anh để chia sẻ những khó khăn, những*

buồn lo, những khổ đau của anh đây. Đó là câu thần chú thứ ba mình phải học nói. Người kia sẽ bớt cô đơn, sẽ thấy rằng mình đang được hiểu, đang được yểm trợ.

Đứa con cũng phải hiểu những điều đó. Đứa con thấy cha đang tư lự, đang phiền muộn. Đứa con tới nói: *Ba ơi, con biết là ba đang có những ưu tư, phiền muộn, lo lắng nên con đang ngồi bên ba để yểm trợ cho ba đây.* Người cha cũng có thể nói với con như vậy: *Con ơi, ba biết con đang có những khó khăn rắc rối nên ba ráng có thì giờ ngồi bên con đây, con biết không? Cả ông, cả bà, cả cháu đều phải học nói những câu như vậy.*

Câu thần chú thứ tư rất khó thực tập, nhưng nếu được thì hay vô cùng. Khi mình đau khổ và mình cứ nghĩ rằng đau khổ kia là do người thương mình gây ra. Mình bị tổn thương rất nhiều và mình có khuynh hướng muốn trừng phạt người kia. Mình không nhìn mặt người đó, không nói năng với người đó. Nếu một người khác nói câu đó, làm điều đó thì mình khổ ít. Nhưng người nói câu đó, làm điều đó là người mình tin cậy nhất, mình thương nhất trong đời thì mình chịu sao nổi. Thường thường trong trường hợp đó mình phản ứng lại. Mình trở thành lạnh lùng. Mình đóng cửa lại khóc một mình và khi người đó tới hỏi: *Em có sao không, sao em có vẻ khổ vậy?* Mình tự ái nói: *Tui có sao đâu, tại sao tui phải khổ cho cục thân tui?* Nếu người đó tới định an ủi thì mình né: *Đừng đụng tới tui, tui hông muốn ai đụng tới tui hết.* Mình tự ái. Thật ra nếu mình thương nhau thật sự thì khi có nỗi khổ niềm đau, mình phải chia sẻ với nhau. Mình phải nói rằng: *Anh ơi, em rất đau khổ. Em muốn anh biết điều đó. Anh phải giải thích cho em tại sao anh lại nói một câu hết tình hết nghĩa như vậy? Anh phải giải thích cho em tại sao anh có những hành động tàn nhẫn như vậy đối với em?* Mình phải tới hỏi người kia cho ra.

Quý vị còn nhớ chuyện chàng Trương và thiếu phụ Nam Xương không? Thiếu phụ Nam Xương nghe tin chồng mình đi đánh giặc sống sót trở về ra đón ở cổng làng. Hai vợ chồng trẻ này rất hạnh phúc. Trong thời gian chàng Trương đi vắng thì thiếu phụ Nam Xương hạ sinh một em bé. Em bé cũng đi ra đầu làng đón cha nhưng chưa bao giờ thấy mặt cha hết. Bây giờ là lần đầu tiên thấy cha. Theo

truyền thống Việt Nam khi người con trai trở về như vậy phải cáo với tổ tiên, phải làm một mâm cơm cúng để báo với tổ tiên là con đã về bình yên, vì tổ tiên có quyền biết những gì xảy ra trong gia đình.

Trên bàn thờ tổ tiên ngày nào cũng thắp hương. Có chuyện gì xảy ra trong gia đình thì phải thắp hương cáo cho ông bà biết. Ví dụ mình bằng lòng gả con gái cho anh chàng đó thì cũng phải thắp hương báo cho ông bà biết. Ông bà có quyền biết những gì xảy ra cho con cháu mình. Ngày xưa trước khi cho em bé tới trường mẫu giáo cũng phải báo, làm mâm cơm cúng ông bà. Ngày mai các con sẽ cho cháu tới trường, xin cáo cho tổ tiên biết. Truyền thống Việt Nam đẹp như vậy. Đó không phải là vấn đề riêng của mình mà là vấn đề của cả dòng họ.

Trở lại chuyện vợ chồng chàng Trương. Sau khi gặp nhau ở đầu làng, nghĩ tới chuyện làm mâm cỗ cúng, thiếu phụ Nam Xương xin phép ra chợ để mua vật liệu về nấu mâm cơm. Chàng Trương lần đầu tiên gặp đưa con trai, tìm cách dụ nó kêu mình bằng ba: *Con, con gọi bố là bố đi. Thằng nhỏ nói đâu phải, ông đâu phải là bố tôi. Bố tôi đến đêm mới tới và mẹ tôi nói chuyện với bố tôi cả giờ đồng hồ. Mẹ tôi ngồi thì bố tôi cũng ngồi. Mẹ tôi nằm thì bố tôi cũng nằm.*

Sự thật là có ai đâu! Chàng Trương đi đánh giặc mấy năm chưa về. Một bữa thằng nhỏ từ trong xóm về hỏi Mẹ, *đứa nào trong xóm cũng có bố, tại sao con không có bố? Bố con đâu?* Giải thích bố ra mặt trận chống quân xâm lăng thì hơi khó, thiếu phụ Nam Xương chỉ cái bóng trên tường của mình, vì thắp đèn dầu thì có cái bóng in trên vách tường rồi bảo: *Bố con đây này, con chấp tay lạy bố đi.* Thằng nhỏ tưởng bố nó là cái bóng đó. Khi gặp bố thật thì nó nói: *Ông đâu phải là bố tôi. Bố tôi tới mỗi đêm.* Đó đâu phải là người khác, đó chỉ là cái bóng của mẹ nó thôi. Nó nói rất đúng. *Bố tôi tới mỗi đêm. Mẹ tôi nói chuyện với bố tôi cả giờ đồng hồ.* Thiếu phụ Nam Xương nói gì? Có lẽ nàng nói: *Anh ơi, anh đi lâu quá, mấy năm mà chưa về. Một mình em làm sao nuôi con?* Nói những chuyện như vậy rồi khóc. Chuyện thiệt hết! Cố nhiên khi mẹ nó ngồi thì bố nó cũng ngồi, vì bóng theo hình, mẹ nó nằm thì bố nó cũng nằm.

Anh chàng có tri giác sai lầm, có vọng tưởng, có tà tư duy nên anh tưởng tượng một người đàn ông nào đó đã chen vào gia cang của anh ta trong khi anh đi vắng. Từ lúc đó anh mất hết hạnh phúc. Tà tư duy, cái si mê nguy hiểm lắm. Khi người vợ đi chợ về anh không thèm nhìn mặt vợ nữa. Vợ hỏi câu gì anh cũng không trả lời vì nghĩ nàng là một người đàn bà ngoại tình phản bội. Có một niềm đau rất lớn trong lòng người con trai đó.

Khi mâm cỗ được đặt lên, chàng Trương mặt áo dài, thắp hương, khấn và lạy xuống. Lạy xong thì cuốn chiếu lại, không cho vợ lạy vì nghĩ rằng *con đàn bà này nó ngoại tình, không xứng đáng để trình diện trước ông bà, tổ tiên*. Đó là hành động gây bao nhiêu tội nhục cho thiếu phụ Nam Xương. Sau khi cúng xong, đáng lý dọn xuống để cả nhà ăn một bữa cơm đoàn tụ thì anh ta bỏ nhà đi vào quán rượu. Anh đau khổ quá. Anh muốn uống rượu để quên nỗi khổ niềm đau của anh. Tội nghiệp như vậy, khi mình có một tri giác sai lầm mà mình không hỏi, mình tự ái. Ba ngày liên tiếp như vậy, thiếu phụ Nam Xương chịu không nổi nên nhảy xuống sông tự tử. Biết vợ mình chết rồi thì chàng Trương mới trở về chăm sóc đứa bé. Đêm đó khi thắp đèn lên đứa bé nói: *Ông nè, bố tôi về đây nè*. Nó chỉ cái bóng trên tường. Bây giờ chàng Trương mới thấy được sự thật. Sự thật bùng nổ. Nhưng đã trễ quá rồi. *Mình đã đối xử với vợ một cách ngu si tàn nhẫn. Không có người đàn ông nào đã xen vào gia cang của mình hết*.

Nếu hai người trẻ biết phương pháp của đạo Phật, tức là câu thần chú thứ tư này thì họ đã cứu được tình trạng của họ. Mỗi khi mình đau khổ và nghĩ mình đau khổ là do người mình thương gây ra thì trái tim mình chai lại. Nó trở thành khối nước đá. Một mình mình chịu đựng, mình tự ái, mình không muốn người kia giúp. Đáng lý mình phải làm ngược lại. Lúc cưới nhau mình có hứa với nhau, khi có những hạnh phúc hay khó khăn gì mình cũng chia sẻ với nhau. Tới bây giờ mình có khó khăn, có khổ đau mà mình tự ái, mình không chia sẻ thì là mình đã không giữ lời hứa năm xưa.

Thứ tưởng tượng chàng Trương tới lúc thiếu phụ Nam Xương đang xắt gọt và nói: *Này em ơi, hoặc là, u nó ơi, tôi khổ quá đi*. Đứa bé nó nói

trong thời gian tôi vắng mặt có một người đàn ông tới mỗi đêm và u nó nói chuyện với nó từ giờ này sang giờ khác. Mỗi khi u nó ngồi thì nó cũng ngồi, u nó nằm thì nó cũng nằm. Tôi khổ quá, tôi không ngờ sự việc lại như vậy. Tại sao em có thể làm một việc như vậy đôi với tôi? Tôi đã làm nên tội lỗi gì mà em lại đôi xử với tôi không trung kiên như vậy? Em cắt nghĩa đi! Em nở lòng nào mà hành xử như vậy! Chàng Trương phải tới mà hỏi vợ mình, nhưng vì tự ái mà anh chàng không hỏi.

Ông nghĩ lại xem trong quá khứ ông đã từng tự ái như vậy chưa? Bà nghĩ lại xem trong quá khứ bà đã từng tự ái như chàng Trương chưa? Mình khổ đau nhưng mình tự ái, không cần người kia giúp mình. Thà mình chết, mình trừng phạt người kia bằng thái độ lạnh nhạt của mình. Dù người kia muốn tới giúp mình cũng né chúng tỏ rằng tôi không cần ông, không cần bà. Một mình tôi có thể sống sót được rồi. Đó là tự ái. Khi có tự ái thì chưa phải là tình thương chân thật. Nếu chàng Trương tới với thiếu phụ Nam Xương mà nói được câu: *Em ơi, anh khổ quá đi, em phải cắt nghĩa sao em lại hành xử như vậy trong khi anh đi khỏi ?* thì thiếu phụ Nam Xương đã có cơ hội giải thích rồi. Vì tự ái cho nên đã đi tới bi kịch của gia đình.

Thiếu phụ Nam Xương cũng phải biết thực tập như vậy. Thiếu phụ Nam Xương buồn tủi mà chịu một mình thôi. Đáng lẽ thiếu phụ Nam Xương phải tới chàng Trương mà nói: *Anh ơi, em khổ quá. Cả ngày hôm qua, cả ngày hôm nay em không ngủ được. Em không hiểu tại sao từ khi em đi chợ về tới giờ thì anh không nhìn em nữa, anh không nói chuyện với em nữa. Em hỏi gì anh cũng không trả lời. Em đã làm ra tội lỗi gì khiến anh đôi xử với em tàn nhẫn như vậy. Anh cắt nghĩa đi.* Thiếu phụ Nam Xương phải nói những lời như vậy. Thiếu phụ Nam Xương cũng tự ái đại dột lắm nên không tới với chồng để nói câu đó.

Ông tự hỏi trong quá khứ có khi nào ông tự ái như vậy không? Bà tự hỏi trong quá khứ bà đã từng tự ái như vậy chưa? Chắc là có phải không? Hai người tiếp tục khổ dài dài từ ngày này sang ngày khác, từ tháng này sang tháng khác, và làm khổ những đứa con. Câu thần chú thứ tư rất quan trọng. Khi mình khổ mà mình nghĩ rằng cái khổ đau này là do người mình thương nhất trên đời này gây ra thì mình phải

tới người đó cầu cứu: *Anh ơi, em rất đau khổ. Em muốn anh hiểu nỗi khổ niềm đau của em. Anh cắt nghĩa cho em tại sao anh đã làm như vậy, đã nói như vậy?* Bà phải biết nói được những câu như thế. Nếu không nói được thì bà viết lên giấy đưa cho ông. Ông cũng phải có khả năng nói như vậy. Lần sau nếu ông nghĩ bà đã gây khổ đau cho ông thì ông đừng ráng chịu một mình. Ông nói với bà hoặc viết cho bà một tờ giấy.

Tất cả những điều này mình có thể học và có thể làm được trong đời sống hằng ngày. Nếu mình thực tập được trong ba hay năm ngày thì gia đình tự nhiên có hạnh phúc liền lập tức. Hạnh phúc đó các con mình sẽ được hưởng. Mình không ngồi đó mà chịu chết. Mình có những pháp môn rất vi diệu mà Đức Thế tôn đã trao truyền cho mình. Khi mình chuyển được ba nghiệp *thân-khẩu-ý* rồi thì mình có thể dùng nghiệp đó để cầu nguyện hộ niệm cho người thương của mình cũng được nhẹ nhàng như mình. Có thể mình đã nói, đã tư duy một cách tiêu cực về người thương đã quá cố của mình. Bây giờ mình hối hận và mình chuyển cái tâm của mình. Khi mình chuyển tâm mình rồi thì người thương của mình cũng được nhẹ nhàng như mình.

Để chấm dứt bài pháp thoại này tôi xin mời thầy Pháp Niệm dạy cho toàn chúng bài hát:

*Con đã gây ra bao lầm lỗi
Khi nói khi làm khi tư duy
Đam mê, hờn giận và ngu si
Nay con cúi đầu xin sám hối
Một lòng con cầu Bụt chứng tri
Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới
Nguyện sống đêm ngày trong chánh niệm
Nguyện không lập lại lỗi lầm xưa
Nam mô Bồ Tát Cầu Sám Hối
Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm
Ngàn xưa mây bạc vẫn thông dong.*

Tôi muốn quý vị học thuộc bài này. Chỉ năm phút thôi là thuộc và quý vị có thể đem về nhà để thực tập.

Mất còn trong cõi sống chết

Ngày 21.4.2007

Tại chùa Non, Sóc Sơn – Hà Nội

Trong Đại Lễ Trai Đàn Chân Tế III

Kính thưa chư vị tôn đức,

Kính thưa quý vị khách quý và toàn thể Phật tử.

Ngày hôm qua, thứ sáu, 20 tháng tư năm 2007, chúng ta đã làm lễ triệu vong. Chúng ta đã làm lễ quy y cho các hương linh, đã hướng dẫn các hương linh thực tập quy y Phật, Pháp và Tăng.

Chiều hôm qua các hương linh về nhiều lắm và sáng hôm nay cũng vậy. Cho nên sau buổi pháp thoại hôm nay, chúng ta sẽ làm lễ quy vong một lần nữa, hướng dẫn cho các hương linh và các loại cô hồn được quay về nương tựa Phật, Pháp, Tăng và nghe năm giới.

Con đã đi tìm Thế Tôn

Để bắt đầu buổi pháp thoại, chúng ta sẽ mời các hương linh và các giới cô hồn nghe tăng thân Làng Mai hợp xướng bài *Con đã đi tìm Thế Tôn*. Đây là quá trình thực tập của chúng ta đi tìm đức Thế Tôn và hôm nay chúng ta đã tìm ra Thế Tôn. Bài này cử xướng để cúng dường chư Bụt, chư vị Bồ Tát, tăng thân và cũng là để khai thị cho chư hương linh và các oan hồn uổng tử. Chúng ta người nào cũng có thao thức muốn đi tìm đức Thế Tôn để được nương náu, để được an ổn và chuyển hóa. Tôi xin đọc bài này trước, rồi sau đó tăng thân của làng Mai sẽ cử xướng. Xin đại chúng ngồi cho thanh tịnh vì đây không phải là một bài hát, đây là một hành trình trở về với đức Thế Tôn.

Con đã đi tìm Thế Tôn.

Từ hồi còn ấu thơ.

Con đã nghe tiếng gọi của Thế Tôn

Từ khi mới bắt đầu biết thờ.

Con đã ruồi rong vụn nẻo đời hiểm trở.
Đã từng đau khắc khoải
Với trăm thương ngàn nhớ.
Trên bước đường hành hương.
Con đã đi tìm Thế Tôn.
Trong tận cùng hoang dã.
Ngoài mênh mông biển lạ.
Trên tuyết mù cao sơn.
Con đã từng nằm chết quạnh hiu.
Trên cánh sa mạc già.
Con đã từng cố dấu lại vào tim.
Những dòng lệ đá.
Con đã từng mơ uông những giọt sương.
Lấp lánh hành tinh xa.
Con đã từng ghi dấu chân trên non bông diễm ảo.
Con đã từng cất tiếng kêu gào.
Dưới ngục A tỳ mòn mỏi hư hao.
Bởi vì con đói lạnh.
Bởi vì con khát khao.
Bởi vì con muốn tìm được cho ra.
Bóng hình ai muôn đời tuyệt hảo.
Con biết nằm trong trái tim con.
Là niềm tin diệu kỳ.
Thâm sâu và uyên áo.
Là Thế Tôn có mặt đó.
Dù con chưa biết đích xác Thế Tôn đâu.
Con linh cảm rằng từ muôn kiếp xa xưa.
Thế Tôn với con đã từng là một.
Rằng khoảng cách giữa hai ta.
Không thể dài hơn quá một nhịp tâm đầu.
Chiều hôm qua bước đi một mình.
Con thấy lá thu rơi đây lối cũ.
Và vầng trăng treo trước ngõ.
Đã xuất hiện bất thần.
Như bóng hình người cũ.

Rồi tinh đầu xôn xao báo tin.
Là Thế Tôn đã có mặt nơi này.
suốt đêm qua trời giáng mưa cam lộ.
Chớp lòe qua cửa sổ.
Trời lên cơn bão tố.
Đất trời như giận dữ.
Nhưng cuối cùng trong cơn.
Mưa cũng tạnh mây cũng tan.
Nhìn ra cửa sổ.
Con thấy vầng trăng khuya đã hiện.
Và đất trời đã thực sự bình an.
Tự soi mình trong gương nguyệt.
Con thấy con.
Và con bỗng thấy Thế Tôn.
Thế Tôn đang mỉm cười.
Ô hay.
Vầng trăng thành thoi vừa trả lại cho con.
Tất cả những gì con ngỡ rằng đã mất.
Từ khoảnh khắc ấy.
Từng phút giây miên mật.
Con thấy không có gì đã qua.
Không có gì cần phục hồi.
Bông hoa nào. Hạt sỏi nào.
Ngọn lá nào.
Cũng nhìn con nhận mặt.
Nhìn đâu con cũng thấy nụ cười Thế Tôn.
Nụ cười của không sinh không diệt.
Đã nhận được tự gương nga.
Con đã nhìn thấy Thế Tôn.
Thế Tôn ngồi đó.
Vững như núi Tu di.
Bình an như hơi thở.
Thế Tôn ngồi đó.
Như chưa bao giờ từng vắng mặt.
Như chưa bao giờ trên thế gian.

Đã từng có cơn bão lửa.
Thế Tôn ngồi đó.
Yên lặng và thanh thoi.
Con đã tìm ra Thế Tôn.
Con đã tìm ra con.
Nước mắt con không cầm nổi.
Con ngồi đó.
Im lặng trời xanh cao.
Núi tuyết in nền trời.
Và nắng reo phơi phới.
Thế Tôn là tình yêu đâu.
Thế Tôn là tình yêu tinh khôi.
Nghĩa là không bao giờ.
Sẽ cần tình yêu cuối.
Người là dòng sông tâm linh.
Tuy đã từng chảy qua.
Hàng triệu kiếp luân hồi.
Nhưng luôn luôn còn mới.
Con đã đi tìm Thế Tôn.
Từ hồi còn ấu thơ.
Con đã nghe tiếng gọi của Thế Tôn.
Từ khi mới bắt đầu biết thở.
Thế Tôn là bình an.
Thế Tôn là vũng chãi.
Thế Tôn là thanh thoi.
Người là Bụt Như Lai.
Con nguyện một lòng nuôi dưỡng.
Chất liệu thanh thoi.
Chất liệu vũng chãi.
Và truyền đạt tới mọi loài.
Hôm nay và ngày mai.

Kính thưa các vị tôn túc,
Kính thưa các thầy, các sư cô, các Phật tử và các vị khách quý.

Sáng hôm nay, chúng ta đã ngồi thiền và chúng ta đã ngồi cho các hương linh. Sáng nay, chúng ta đã đi thiền hành, chúng ta đã đi cho các hương linh và các loại cô hồn. Chúng ta đã bước những bước thành thoi và vững chãi, mỗi bước đều cho phép chúng ta về, mỗi bước đều cho phép chúng ta tới. *Đã về, đã về, đã tới, đã tới* ^[1]. Chúng ta để cho các vị hương linh mượn hai chân của chúng ta đi những bước thiền hành vững chãi và thành thoi. Chúng ta đã để cho các vị hương linh sử dụng hai chân của chúng ta để có thể về, có thể tới. Về với đức Thế Tôn, về với quê hương tâm linh của mình. Tới với đức Thế Tôn, tới nơi quê hương tâm linh của mình. Chúng ta đã thực tập một hơi thở vào, đi hai bước chân: *con đã về, con đã về*. Một hơi thở ra, đi hai bước chân: *con đã tới, con đã tới*. Con không còn đi vòng nữa, con không rong ruổi nữa, con không chạy nữa, con không đi tìm kiếm gì nữa. Con đã tới, con đã về, con đã về cho các hương linh, con đã tới cho các hương linh. Mỗi bước chân của con là một lời cầu nguyện, mỗi bước chân của con giúp cho hương linh cũng về được, cũng tới được như con. *Con đã về, con đã về, con đã tới, con đã tới*, con đã về cho tám mươi hai triệu đồng bào, con đã tới cho tám mươi hai triệu đồng bào để tám mươi hai triệu đồng bào cũng có thể được về được tới bằng bước chân của con cảm thấy thoải mái an lạc và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày.

Ngày tết bói Kiều

Kính thưa các vị tôn túc, các thầy, các sư cô,
Các đạo hữu và các vị quan khách,

Ở làng Mai chúng tôi, ngày Tết có bói Kiều. Không những các thầy, các sư cô và Phật tử người Việt bói Kiều, mà các thầy, sư cô và thiền sinh người Tây phương cũng rất thích bói Kiều. Muốn bói Kiều cho được, mình phải có kiến thức về Phật pháp, kiến thức về tâm lý học và phải có hiểu biết khá vững về văn chương truyện Kiều.

Năm đầu bói Kiều, chỉ có một mình tôi đoán quẻ thôi, nhưng các thầy, các sư cô và Phật tử đều học theo được. Cuối cùng, ở làng Mai,

người nào cũng có khả năng đoán Kiều và có nhiều vị còn đoán hay hơn tôi nữa.

Phái đoàn quốc tế làng Mai dự định khởi hành vào mừng bốn Tết để về Việt Nam. Hôm mừng một Tết, sư cô trụ trì chùa Từ Nghiêm đã bói một quẻ, để xem cụ Nguyễn Du nói như thế nào về chuyến đi xuân Đình Hội của tăng thân làng Mai.

Chúng tôi biết rằng trong chuyến đi này, thế nào cũng có những khóa tu dành cho người xuất gia, những khóa tu dành cho người tại gia, những buổi pháp thoại dành cho Phật tử cư sĩ, những buổi diễn thuyết dành cho giới trí thức, nhân sĩ, các bạn thanh niên. Nhưng chuyến đi này có một sinh hoạt đặc biệt là ba *Đại Trai Đàn Chấn Tế Giải Oan Bình Đẳng* để cầu cho quốc thái dân an, âm siêu dương thái.

Trong chiến tranh, chúng ta đã có hàng triệu người thiệt mạng và chưa có cơ hội chính thức tới với nhau để cầu nguyện cho tất cả các đồng bào tử nạn trong chiến tranh, kể cả những thuyền nhân vượt biển. Chúng ta tới với tư cách đồng bào với nhau và cầu nguyện cho tất cả các đồng bào bị nạn không phân biệt Bắc Nam, gái trai, già trẻ, tôn giáo, đảng phái chính trị. Chúng ta vượt lên trên mọi ranh giới. Trong chuyến về này, chúng tôi đã được phép của Thủ Tướng chính phủ, cộng tác với giáo hội Phật giáo Việt Nam để tổ chức ba Trai Đàn như thế. Đây là cơ hội rất lớn để chúng ta có thể tới với nhau, để chữa lành những thương tích trong suốt mấy mươi năm chiến tranh.

Chúng tôi ở bên làng Mai chuyên về tu thiền, ít khi tổ chức những trai đàn có tính cách Mật giáo. Chúng tôi biết rằng phải nương tựa các vị tôn đức trong giáo hội để nắm vững được nghệ thuật, cũng như là phép hành trì Trai Đàn Chấn Tế. Cố nhiên là những Phật sự như thế cần có rất nhiều chuẩn bị và thế nào cũng có những khó khăn. Khó khăn từ bên trong và từ bên ngoài. Có những người nói là chưa đến lúc tổ chức những Trai Đàn Chấn Tế. Những người khác lại nói rằng *tổ chức Trai Đàn Chấn Tế như thế là để cho người ta lợi dụng*. Cho nên Phật sự này nếu mình không có tâm *can trường vô úy* thì mình không

dám đi tới để tổ chức. Vì vậy thầy trò ở làng Mai không biết rằng mình có đủ nhân duyên để thực hiện ước vọng này không?

Ngày xưa vua A Dục ^[2] sau khi đã thống nhất được toàn cõi Ấn Độ, biết rằng có những oan ức đã xảy ra trong cuộc chiến, cho nên hoàng đế Asoka bắt đầu tu tập, thọ năm giới, thọ ba quy và bắt đầu ăn chay, trồng cây, đào giếng, yểm trợ các giáo phái ở trong nước. Nhờ sự thực tập tâm linh như vậy, sau một thời gian, hoàng đế A Dục đã thống nhất được nhân tâm. Thống nhất được lãnh thổ đã là chuyện khó mà thống nhất được lòng người lại là chuyện khó hơn nữa. Cho nên chúng tôi đã mời các vị lãnh đạo trong chính quyền tới tham dự những trai đàn chẩn tế tổ chức ở tại miền Nam, miền Trung và miền Bắc.

Quê Kiều mà sư cô trụ trì chùa Từ Nghiêm xin được, có hai câu: *Người đâu hiếu nghĩa đường đường / Nay thôi hết kiếp đoạn trường là đây.* Chúng tôi đã ngồi lại tìm cách để giải thích ý của thi hào Nguyễn Du. Chính tôi cũng ngồi để chiêm nghiệm. Đây là những điều tôi tìm ra, xin chia sẻ với quý vị.

Người đâu hiếu nghĩa đủ đường

Cụ muốn nói tới người Việt chúng ta có hạt giống của *hiếu* và *nghĩa*. Người nào trong chúng ta cũng mang theo hạt giống *hiếu* để và *ình nghĩa*. Cũng như chúng ta ai cũng có Phật tính. Tất cả người Việt, người nào cũng có hạt giống của *hiếu* và *nghĩa*. *Nghĩa* là sự trung thành, *hiếu* là sự nhớ ơn. Chính cái *hiếu* và cái *nghĩa* đó đã dựng lên được nền văn hóa Việt Nam. Nhưng nếu chúng ta sống trong những hoàn cảnh khó khăn, hạt giống của *hiếu* và *nghĩa* không được tưới tẩm mỗi ngày, nên chúng ta phải gánh chịu nhiều khổ đau. Nếu chúng ta bận làm ăn quá, nếu chúng ta không có thì giờ để tu tập theo lời Phật dạy, không có cơ hội tưới tẩm những hạt giống *hiếu* và *nghĩa* có sẵn trong lòng, những hạt giống đó có thể yếu đi. Khi hạt giống của *hiếu* và *nghĩa* yếu đi, thì chúng ta buồn giận, lo âu, trách móc, hận thù. Chúng ta không hạnh phúc và chúng ta làm cho những người đồng bào khác không có hạnh phúc. Cho nên thực tập là tưới tẩm những

hạt giống của *hiếu* và *nghĩa* mỗi ngày. Nếu chúng ta quá bận rộn, nếu chúng ta theo đuổi một dự án mà nó lấy hết thì giờ, thì chúng ta sẽ không còn thì giờ để tu tập, để tưới trồng những hạt giống của *hiếu nghĩa*. Cho nên chúng ta có chiến tranh, chúng ta có xung đột, không những với người ngoài mà xung đột với nhau. Thời gian khổ đau đó tương đương với những khổ đau mà nàng Kiều phải gánh chịu trong mười lăm năm luân lạc.

Nàng Kiều đã phải gánh chịu quá nhiều khổ đau, đã gặp Tú Bà, gặp Bạc Hạnh, Bạc Bà, gặp Hoạn Thư, đã đi với Thúc Sinh, Từ Hải. Đất nước chúng ta, có khi chúng ta phải đi với Pháp, có khi chúng ta phải đi với Nhật, có khi phải đi với Tàu, có khi phải đi với Mỹ. Chúng ta luân lạc không phải là mười lăm năm mà nhiều hơn mười lăm năm. Quãng đời đó là đứt ruột, tại vì khổ đau rất nhiều. Hai chữ *đoạn trường* trong câu sau có nghĩa như vậy.

Chúng ta đã trải qua những giai đoạn đau đớn, khổ đau. Sáu, bảy triệu người đã chết trong chiến tranh. Bao nhiêu người đã chết trong tối tăm, oan ức, trong sâu khổ, tuyệt vọng. Vậy mà chúng ta chưa có cơ hội tới với nhau như những đồng bào ruột thịt, để cầu nguyện cho tất cả những người đó, không phân biệt chủng tộc, tôn giáo, đảng phái chính trị.

Cụ Nguyễn Du cho chúng ta - *Người đâu hiếu nghĩa đủ đường* - Chúng ta vốn có hạt giống của *tình*, của *nghĩa*, của *hiếu*, của *đề*. Nhưng phải có cơ hội, có thời giờ để tu tập, tưới tắm những hạt giống đó. Có lẽ cụ Nguyễn Du đã nói rằng Đại Trai Đàn Chấn Tế Giải Oan Bình Đảng là một trong những phương pháp thực tập, để tưới tắm lại hạt giống của *tình* và *nghĩa* trong mỗi chúng ta. Điều đó chúng ta có thể thấy được rất rõ trong Đại Trai Đàn Chấn Tế ở chùa Vĩnh Nghiêm. Trong Đại Trai Đàn chấn tế ở Vĩnh Nghiêm, các Phật tử không phân biệt tông phái đều có mặt. Những người không phải Phật tử cũng tới, cũng có mặt. Có rất nhiều người theo đạo Công giáo và đạo Tin lành đã tới. Tất cả đều một lòng, một dạ, cầu nguyện cho những người thân chúng ta đã mất với một trái tim thuần khiết. Có nhiều người đã khóc và những giọt nước mắt đó là những giọt nước mắt có khả năng trị

liệu, làm lành những vết thương trong tim chúng ta từ mấy chục năm nay. Ở Trai Đàn Chân Tế tại quốc tự Diệu Đế, các thầy, các sư cô, phật tử và các vị quan khách đã tới và cũng thực tập như vậy, cũng cầu nguyện như vậy. Chúng ta đã ôm nhau mà khóc, chúng ta đã công nhận những khổ đau trong quá khứ, chúng ta ôm lấy những nỗi khổ niềm đau đó của chúng ta và của đồng bào ta, để chúng ta làm lắng dịu và chuyển hóa, nhờ sức của Tam bảo gia trì mà nghiệp của chúng ta được chuyển hóa. Chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng hơn nhiều lắm sau bao ngày thực tập Trai Đàn Chân Tế.

Trai Đàn Chân Tế ở tại chùa Non cũng thế. Ngày hôm qua thật là bất ngờ. Chúng ta đã tới như những người anh em đồng bào ruột thịt, không phân biệt chủng tộc, tôn giáo, chính kiến. Chúng ta cảm thấy được đoàn tụ trong một đại gia đình. Tất cả mỗi hơi thở, mỗi bước chân của chúng ta đều trở thành một lời cầu nguyện giúp cho tất cả hương linh và các loại cô hồn có cơ hội, có năng lượng dừng lại được, đã về đã tới, nhận ra đây là quê hương đích thực của mình, quê hương tâm linh đích thực của mình. Chúng ta đã để cho các vị hương linh, các vị cô hồn mượn phổi của chúng ta để thở, mượn hai chân chúng ta để thực tập *đã về đã tới* ^[3] Điều đó tôi cảm thấy rất là hiện thực và đất trời hình như là cũng cảm động. Cho nên chúng ta thấy rõ ràng là sự chuyển hóa đem tới do sự thực tập là điều chúng ta không thể nào phủ nhận được.

Riêng tôi, tôi muốn làm tất cả những gì có thể, để yểm trợ, hộ niệm cho trai đàn chân tế. Tôi ngồi trong phòng, nhưng theo dõi những lời kinh, tiếng kệ và tôi hộ niệm cho các vị kinh sư. Mỗi bước chân tôi đặt trong chánh niệm, bước chân nào cũng về, bước chân nào cũng tới, cũng về cho các hương linh, tới và về cho các cô hồn. Về cho tám mươi hai triệu đồng bào và tới cho tám mươi hai triệu đồng bào. Khi mà chúng ta thực tập được như thế, thì chắc chắn là hạt giống của *tình nghĩa*, của *hạnh phúc* được tưới tắm. Lúc đó, chúng ta có năng lượng của tình thương, của hạnh phúc và đó là lời khuyên của thi sĩ Nguyễn Du: *Người đâu hiếu nghĩa đủ đường*.

Phải thực tập, mình có hạt giống rất là quý đó, mình phải thực tập, mình đừng bận rộn quá trong những công việc hàng ngày của mình, phải tới với nhau như là một tăng thân, như là những người huynh đệ, thực tập tưới tắm hai hạt giống đó, hạt giống *Hiếu* và hạt giống *Nghĩa* là đủ để hạnh phúc. Khi sự thực tập đi tới một mức nào đó, tự nhiên những oan khổ, uất ức, đoạn trường sẽ chấm dứt.

Vì vậy có câu thứ hai: *Này thôi hết kiếp đoạn trường là đây*. Có nghĩa là dân tộc ta đã đi qua một cơn ác mộng quá dài nhưng nếu chúng ta thực tập, thì kiếp đoạn trường của chúng ta sẽ chấm dứt, đang chấm dứt và đã chấm dứt, đó là một tin rất mừng.

Đất nước, dân tộc ta từ nay trở về sau, sẽ không còn phải lâm vào tình trạng khổ đau, oan khuất như là trong mấy chục năm vừa qua. Chúng tôi cảm ơn thi hào Nguyễn Du đã ban cho chúng tôi hai câu Kiều đó:

*Người đâu hiếu nghĩa đủ đường,
Này thôi hết kiếp đoạn trường là đây.*

Có không còn mất

Ngày hôm qua, chúng tôi đã nói tới ý niệm *có – không – còn - mất*. *Có - không* là một vấn đề triết học. Trong đạo Phật, chúng ta biết rằng triết học không thể giải quyết được vấn đề *có - không*, phải thực tập mới có thể giải quyết được. Biết bao nhiêu cuốn sách nói về *có và không*. Nhưng nếu chỉ dùng trí năng để đi tìm chân lý thì sợ chúng ta không đạt được sự thật. Chúng ta phải đi cao hơn triết học, chúng ta phải dùng thiền quán.

Hôm qua, dùng thiền quán, chúng ta đã quán chiếu về một đám mây để thấy rằng đám mây không phải từ không mà trở thành có, nó không phải từ có mà trở thành không. Khi một đám mây không còn trên trời nữa, đám mây đó chưa chết. Tại vì *chết* trong đầu của chúng ta nó có nghĩa là từ có mà trở thành không. Một đám mây không thể nào từ có mà trở thành không được, một đám mây không thể nào chết được, một đám mây chỉ có thể trở thành mưa, trở thành tuyết, trở

thành sương mà thôi. Tự tính của đám mây là không sinh cũng không diệt.

Chúng ta đã quán chiếu về một hạt mưa. Hạt mưa rơi trên đất, trong vòng một vài giây đồng hồ, hạt mưa biến mất. Hạt mưa biến mất không có nghĩa là hạt mưa chết, hạt mưa đã thay hình đổi dạng, hạt mưa đã thấm vào lòng đất, hạt mưa còn đó dưới một hình thức khác. Hoặc hạt mưa rơi trên một tảng đá, chỉ nội trong vài phút, hạt mưa có thể biến mất, bốc thành hơi, trở lại thành một phần của đám mây. Hạt mưa không mất, hạt mưa không chết, hạt mưa chỉ thay hình đổi dạng mà thôi. Cho nên ý niệm *có - không* và ý niệm *còn - mất* nó dính chùm với nhau. Nếu chúng ta thoát được ý niệm có không thì chúng ta cũng sẽ thoát được ý niệm còn mất.

Thi sĩ Vũ Hoàng Chương, trong bài ca *Siêu Thoát*, có kể lại rằng thi sĩ đã từng thức khuya thắp đèn bạch lạp, đọc sách triết học để tìm hiểu hai chữ *có không*.

Trãi mấy hoang mang tìm kiếm.

Lòng sao khát mãi chưa vơi.

Hai chữ có, không mâu nhiệm.

Đêm đêm ta hỏi người xưa.

Đêm đêm ta hỏi người xưa. Là đêm nào cũng chong đèn đọc sách triết học. Đó là sự thực tập đọc sách chứ không phải là thiên quán, và thi sĩ đã đặt một câu hỏi: *Đâu có lẽ có chiều qua mà không sáng nay?*

Có thể nào từ có mà trở thành không?

Có thể nào từ có mà trở thành không được hay không? Người thương của chúng ta ngày xưa có, ta nhận thức được người thương của chúng ta dưới hình dáng đó. Bây giờ hình dáng đó không còn nữa và ta có thể đi tới kết luận là người thương của chúng ta không còn nữa, không có nữa. Nhưng nếu đám mây không thể nào từ có mà trở thành không, nếu hạt sương không thể nào từ có mà trở thành không, thì người thương của chúng ta cũng thế, không thể nào từ có mà trở

thành không được. Chúng ta có thể tiếp tục tiếp xúc với người thương của chúng ta dưới hình dạng mới.

Trong Đại Trai Đàn Chân Tế này, chúng ta đọc kinh là đọc cho chúng ta nghe mà cũng là đọc cho người thương chúng ta nghe. Chúng ta bước những bước chân cho chúng ta, nhưng mà cũng bước những bước chân cho người thương. Chúng ta có thể tiếp xúc được, nói chuyện được, sinh hoạt được với những người đã mất. Chúng ta không tiếp xúc với hình thức năm xưa của những người đó. Nhưng những người đó vẫn còn chung quanh ta và còn trong chúng ta. Tiếp xúc với những người quá cố là chuyện mình có thể làm được trong bất cứ một giây phút nào của đời sống hàng ngày.

Tương tự như vậy, nếu chúng ta đi tìm đức Thế Tôn qua hình dáng người con trai của thành Ca-tỳ-la-vệ thì sẽ không có. Nhưng đức Thế Tôn đang có mặt với chúng ta trong từng giây phút của đời sống hàng ngày. Chúng ta có thể ngồi với đức Thế Tôn, chúng ta có thể ăn cơm với đức Thế Tôn, chúng ta có thể đi thiền hành với đức Thế Tôn.

Cho nên tôi không thấy thiếu vắng đức Thế Tôn. Tôi thấy đức Thế Tôn tràn đầy trong đời sống hàng ngày của tôi. Chỉ cần thực tập *vô tướng* ^[4] mình có thể tiếp xúc được với đức Thế Tôn. Chỉ cần thực tập *vô tướng*, mình tiếp xúc lại được với tổ tiên, ông bà, cha mẹ vẫn đang còn đó. Cha mẹ, ông bà, tổ tiên đang có mặt trong từng tế bào cơ thể, mình có thể luôn luôn nói chuyện được với ông bà, cha mẹ, tổ tiên bất cứ giờ phút nào mình muốn. Cõi âm và cõi dương tương tức, *trong âm có dương và trong dương có âm*, nó không có sự tách biệt. Nếu mình nghĩ rằng có một sự tách biệt, có một dòng sông chia cách giữa âm và dương, là mình chưa thấy được sự thật. Chúng ta phải vượt thoát được hai ý niệm *có và không*, chúng ta phải vượt thoát được hai ý niệm *còn và mất*. Chúng ta phải vượt thoát được ý niệm *sinh và diệt*.

Đây là một tờ giấy, đây không phải là triết học, đây là thiền quán. Chúng ta nhìn vào tờ giấy này, chúng ta thấy gì? Người không tu nhìn vào tờ giấy thì chỉ thấy tờ giấy thôi, mà chưa chắc đã thấy một cách sâu sắc. Người tu nhìn vào tờ giấy thấy những gì không phải là

tờ giấy. Trong tờ giấy này có một đám mây và khi tôi sờ vào tờ giấy, tôi sờ vào đám mây. Nếu không có đám mây thì làm sao mà có mưa, nếu không có mưa làm sao rừng cây nó mọc lên được? Nếu rừng cây không mọc lên được làm gì có bột giấy? Cho nên nhìn vào giấy mình thấy đám mây, phải nhìn thấy đám mây đang bay trong tờ giấy. Quý vị không cần phải là thi sĩ mới thấy được như vậy, quý vị chỉ cần làm thiên sinh thôi là đã có thể thấy được đám mây trong tờ giấy. Quý vị có thể lấy đám mây ra khỏi tờ giấy không? Lấy đám mây ra thì tờ giấy sụp đổ không còn nữa, tờ giấy là một yếu tố trong những yếu tố, đám mây là một yếu tố trong những yếu tố làm ra tờ giấy. Lấy ra một yếu tố thì sự phát hiện của tờ giấy sẽ chấm dứt. Ở trong này có mặt trời, nếu không có mặt trời thì cây rừng làm sao mọc lên được? Cho nên với ngón tay tôi sờ tờ giấy và tôi sờ được mặt trời mà không bị bỏng tay. Cố nhiên là lấy ánh sáng mặt trời ra khỏi tờ giấy, thì tờ giấy không còn nữa. Đó là những nhân duyên, đó là những điều kiện nó tụ hội với nhau để giúp cho tờ giấy biểu hiện.

Chúng ta mới nhắc tới ba yếu tố thôi, là đám mây, mặt trời, chúng ta phải nhắc rừng cây, tại vì không có rừng cây thì làm gì có giấy. Người tu nhìn vào tờ giấy thì thấy rừng cây. Và thấy gì nữa? Chúng ta thấy rất nhiều, trong đó có đại địa. Có đất - nếu không có đất thì làm gì cây có thể mọc được? Sờ vào tờ giấy tức là sờ vào đất, sờ vào mưa, sờ vào đám mây, sờ vào mặt trời. Nếu tiếp tục như thế, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả vũ trụ đều có mặt trong tờ giấy. *Cái một được làm bằng tất cả*, đó là giáo lý của kinh Hoa Nghiêm. Nhưng không phải lý thuyết, nếu chúng ta thực tập thiên quán, thì chúng ta chứng thực được sự thật, chứ không phải chúng ta chỉ nói triết học không mà thôi đâu. Vậy tờ giấy này có phải từ không mà trở thành có? - Không! Trước khi là tờ giấy thì nó đã là rừng cây rồi. Trước khi là tờ giấy thì nó đã là đại địa rồi, trước khi là tờ giấy thì nó đã là cơn mưa rồi.

Vì vậy nếu hỏi: *Người thương của tôi chết rồi, tôi làm sao để tiếp xúc được với người đó?* Câu hỏi đó không thể nào trả lời được, nếu chúng ta chưa nắm được bản chất, tự tính *không có không không, không còn không mất, không sinh không diệt*.

Vô khứ vô lai

Còn một ý niệm nữa, chúng ta phải xem xét thì mới đủ điều kiện trả lời câu hỏi kia.

Đây là hộp diêm mang từ Paris. Hộp diêm này hơi dài, có những que diêm khá dài. Chúng ta biết rằng hộp diêm là để giúp ta có lửa, thỉnh thoảng chúng ta đốt đèn-nến, thỉnh thoảng chúng ta nấu bếp, chúng ta cần phải có lửa. Vậy bây giờ -*đây không phải là triết học, đây là thiên quán*- tôi xin mời các vị tôn túc, các vị đạo hữu, các vị khách quý quán sát, cho biết rằng ngọn lửa đang nằm ở đâu, đang ẩn trốn ở đâu? Nó đang có hay là nó đang không có?

Mình biết bằng trực giác rằng ngọn lửa nó đang ở đâu đó, nó trốn đâu đó. Nó chưa xuất hiện mà thôi. Nên nếu nói nó không có là không đúng, nó ẩn sau những điều kiện của nó. Nó nằm tiềm tàng trong những điều kiện của nó. Nó trốn trong hộp diêm và nó trốn ở ngoài hộp diêm.

Chúng ta biết rõ rằng ngoài hộp diêm có dưỡng khí, có oxy. Ngọn lửa không thể nào biểu hiện được, nếu không có oxy, không có dưỡng khí. Nếu chúng ta lấy hết dưỡng khí đi thì ngọn lửa không bao giờ có thể “sống” được. Khi đèn đang cháy, chúng ta lấy một tờ giấy đập lại thì chỉ trong vòng nửa phút là hết oxy ở trong đó và ngọn lửa sẽ tắt. Cho nên biết rằng oxy, dưỡng khí là một trong những điều kiện cần bản để giúp cho ngọn lửa biểu hiện.

Trong đạo Phật, chúng ta có một nền tâm lý học gọi là *Duy thức học*. Duy thức học là dịch từ chữ *Vijnaptimatra*. Mà chữ *Vijnapti* thật ra nó có nghĩa là *biểu, biểu hiện, chỉ có sự biểu hiện thôi*. Ở trong *Duy Thức Tam Thập Luận* thì chữ *Vijnapti* ba bốn lần được dịch. Một lần được dịch là *Thức* và các lần khác được dịch là *Biểu*. Dịch là *biểu* nó đúng hơn. Các học giả bây giờ dịch là *Duy Biểu Luận*, tức chỉ có sự biểu hiện thôi. Ngọn lửa không sinh, nó chỉ *biểu hiện* thôi. Tại vì *sinh* có nghĩa là từ không mà trở thành có, còn *biểu hiện* không có nghĩa như thế. *Biểu hiện* có nghĩa là từ thế ẩn tàng nó chuyển thành thế biểu lộ, thành ra chữ *biểu* hay hơn chữ *sinh* rất là nhiều.

Vậy, ngoài hộp diêm, có sự ẩn náu của ngọn lửa. Ngọn lửa ẩn náu trong hai ngón tay tôi. Tại vì muốn cho ngọn lửa *biểu hiện* thì phải có một cử động. Cử động đó có thể do hai ngón tay này cung cấp. Ngọn lửa kia nó núp trong hộp diêm, nó núp ngoài hộp diêm và nó núp trong hai ngón tay của tôi. Mình có thể nói chuyện với ngọn lửa: *Ngọn lửa ơi, ta biết nhà ngươi có đó, nhà ngươi đừng có đánh lừa ta. Ta biết em có đó, em hãy biểu hiện đi, để cho chúng ta thấy. Em đừng có trốn mãi, ta cần em để ta thắp một cây nến, em ở đâu, tại sao em không biểu hiện đi. Nếu chúng ta lắng tai, chúng ta sẽ nghe ngọn lửa nói như thế này: Thầy ơi! Các thầy, các sư cô ơi, các Phật tử ơi! Con có đó nhưng mà con cần thầy, con cần các thầy, các sư cô giúp con một tay thì con biểu hiện được. Con cần một cử động. Ta hiểu, ta nói: Được rồi, ngọn lửa ơi! Bây giờ ta sẽ giúp em biểu hiện.*

Tất cả các điều kiện đều đầy đủ, chỉ còn một điều kiện chót nữa thôi là em có thể biểu hiện được, đó là động tác của hai ngón tay tôi (Thiền Sư quẹt một cái, que diêm cháy lên) ngọn lửa thân yêu của chúng ta đã *biểu hiện*, đang *biểu hiện* và một lát nữa khi mà chất đốt không còn nữa thì nó sẽ ngưng sự *biểu hiện* của nó, phải không? Tại chất đốt là một trong những điều kiện giúp cho ngọn lửa *biểu hiện*. Bây giờ ngọn lửa đã ngưng biểu hiện.

Bây giờ chúng ta đặt một câu hỏi: *Ngọn lửa thân yêu của ta ơi! em đã từ đâu tới và em đã đi về đâu?* Đó là vấn đề *khứ - lai*. Người thương của chúng ta cũng vậy, không biết từ đâu tới mà ta thương quá chừng. Rồi đến lúc bỏ chúng ta mà đi. Ta hỏi: *Người thương của tôi ơi, em đã từ đâu tới và bây giờ em đi đâu rồi? Em bỏ tôi!*

Đó là những câu hỏi của kiếp người mà đức Thế Tôn cho chúng ta những câu trả lời bằng thiền quán. Nếu mình lắng tai nghe cho kỹ thì mình có thể nghe được tiếng trả lời, (nghe được) giọng nói của ngọn lửa: *Thầy ơi, các thầy, các sư cô ơi, các vị Phật tử ơi! Con đâu có từ đâu tới đâu! Con không phải từ phương Nam tới, con cũng không phải từ phương Bắc tới. Con không phải từ phương Đông tới, mà con cũng không phải là từ phương Tây tới. Khi nào điều kiện nó hội tụ đầy đủ thì con biểu hiện thế thôi, bản chất của con là không tới.*

Nghe như vậy, mình biết là ngọn lửa nói đúng, bản chất của nó là *vô lai* (không tới). Thật sự nó không phải là từ phương Nam, từ phương Bắc tới. Người thương của mình cũng vậy, không phải là từ cõi này, hay cõi kia tới đâu. Luôn luôn có mặt đó, nhưng mà cần đầy đủ điều kiện mới phát hiện ra được, mới *biểu hiện* ra được. Khi những điều kiện đó không còn, thì ngưng sự *biểu hiện* thôi, chứ không đi đâu hết.

Bây giờ chúng ta hỏi ngọn lửa: *Này ngọn lửa nhỏ bé thân yêu của ta ơi, em đi đâu rồi? Hỡi này, ai cũng trông thấy em hết, bây giờ em đi đâu rồi?* Thì chúng ta lắng nghe, chúng ta sẽ nghe được như thế này: *Thầy ơi, các thầy, các sư cô ơi, các vị phật tử ơi, con có đi đâu đâu, con không đi về phương Nam, cũng không đi về phương Bắc không đi về phương Tây, không đi về phương Đông, khi nào mà điều kiện không có đầy đủ nữa thì con ngưng biểu hiện thôi, con không có đi đâu hết.*

Ngọn lửa đã nói rất là đúng, bản chất của ngọn lửa là *không tới cũng không đi, vô khứ vô lai*. Tự tính của vạn pháp là như thế, tự tính của ngọn lửa là như thế, tự tính của đức Thế Tôn là *vô khứ vô lai*. Tự tính người thương của chúng ta cũng vậy. Người thương của chúng ta, không phải là từ một phương nào tới và sau khi ngưng *biểu hiện*, không phải đi tới một phương nào khác đâu. Khi mình nắm được sự thật về *bất sinh bất diệt, vô khứ vô lai, phi hữu phi vô*, thì mình biết rằng mình đã có căn bản, đã có tuệ giác về thực tại. *Mục đích tối hậu của một người tu, của một người xuất gia hay là một người tại gia mà có thì giờ tu tập là để đạt tới đó, đạt tới cái gọi là vô sinh bất diệt, vô khứ vô lai, phi hữu phi vô, và đó gọi là Niết bàn.*

Niết bàn

Niết bàn có nghĩa là sự vắng mặt của những ý niệm *có và không, tới và đi, một và nhiều, sinh và diệt*. *Niết bàn* có nghĩa là như thế. *Niết bàn* nằm trong lòng của tờ giấy, nằm trong lòng của đám mây, nằm trong lòng của ngọn lửa. *Niết bàn* nằm trong lòng người thương của chúng ta. *Niết bàn* không phải là một cái mà chúng ta phải đi kiếm trong không gian và trong thời gian.

Thật là một điều rất đáng tiếc, nếu đã xuất gia mà chúng ta không có thì giờ để quán chiếu về những đề tài như thế, tại vì chúng ta quá bận rộn trong những công tác mà chúng ta gọi là “Phật sự”! *Phật sự* căn bản của người tu là phải tiếp xúc cho được tự tính Niết bàn không sinh, không diệt, không tới, không đi, không một, không khác, không còn, không mất. Khi đạt tới cái đó, ta có đức vô úy và ta có thể cõi trên sống sinh tử mà đi. Vừa đi, vừa mỉm cười như các vị Bồ Tát. Lúc đó, cái sinh cũng không động tới ta được, mà cái diệt cũng không động tới ta được và ta là một con người tự do.

Tuệ Trung Thượng Sĩ Trần Quốc Tung, anh ruột của tướng Trần Hưng Đạo, trong bài thơ *Phóng Cuồng Ca* đã kết thúc bằng một câu rất hay: *sinh tử tương bức hễ u ngã hà thương*. *Cái sống và chết, cái sinh và cái diệt*, nó bức bách nhau; nhưng mà đối với tôi, nó không còn có tác dụng gì nữa, nó không gây thương tích cho tôi nữa, tại vì tôi đã đạt tới chỗ không sinh và không tử. *Sinh tử tương bức hễ u ngã hà thương* không có động tới tôi được. Mục đích tối hậu của người tu là cái đó. Làm thế nào để trong đời sống hàng ngày, mỗi bước chân mình dẫm được vào cái *không sinh, không diệt*, mỗi hơi thở giúp cho mình tiếp xúc được với *không sinh, không diệt*. Mình trở thành sự tiếp nối rất đẹp đẽ của đức Thế Tôn.

Khi người thương của chúng ta không còn tiếp tục biểu hiện dưới hình thái quen thuộc nữa, chúng ta khóc thương, chúng ta héo mòn là tại vì chúng ta bị kẹt vào ý niệm *sinh và diệt, còn và mất*. Còn nếu chúng ta tiếp xúc được với cái *không sinh không diệt, không còn không mất* thì tại sao chúng ta phải khóc thương phải tuyệt vọng? Cho nên sự thực tập quán chiếu rất là quan trọng, cầu nguyện chưa đủ, sám hối chưa đủ, cúng dường chưa đủ. Là người tu chúng ta có một kho tàng tuệ giác rất lớn. Nếu chúng ta không biết lợi dụng để nắm lấy kho tàng tuệ giác đó, chúng ta chỉ mới thừa hưởng được một phần bên ngoài của đạo Phật thôi. Phần quý giá nhất của đạo Phật là nguồn tuệ giác đó, chúng ta chưa nắm được.

Tịnh độ hiện tiền

Tôi xin kể câu chuyện này của một bà cụ người Anh, rất là đơn sơ [Đây là câu chuyện mà Thiên Sư đã kể rồi vào ngày thứ nhất tại Đại Trai Đàn Chân Tế ở chùa Vĩnh Nghiêm, thành phố Hồ Chí Minh. Tuy có sự trùng lặp, nhưng trong thực tế có sự khác biệt về không gian, thời gian và thính chúng. Vì vậy chúng tôi xin được giữ nguyên bản gốc. (Chú của Biên tập viên/BTV)]. Bà cụ người Anh, theo Anh giáo. Bà bảy mươi tuổi nhưng mà bà mạnh lắm, bà có sức khỏe. Bà là một người rất ham phục vụ cho hòa bình. Cho nên hồi mà chúng tôi thành lập phái đoàn Phật Giáo Việt Nam bên cạnh Hội Nghị Hòa Bình Paris, bà tự nguyện phụng sự như một vị thư ký, viết (các) văn bản bằng tiếng Anh.

Vào tháng sáu, năm một ngàn chín trăm sáu mươi chín, chúng tôi theo lệnh đức Tăng thống Thích Tịnh Khiết, lập một phái đoàn đại diện cho Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, ở tại Hội Nghị Hòa Bình Paris. Trụ sở của chúng tôi đặt tại số 11 đường La Goutte d'Or. Nhưng chúng tôi không có nhiều tiền, nên chúng tôi chỉ thuê được một văn phòng ở trên lầu thứ năm, không có thang máy. Buổi sáng thầy trò phải leo năm tầng lầu và bà cụ đó tên là Ethelwyn Best bà có sức khỏe khá lắm. Bà leo lên, leo xuống, nhiều lần trong ngày mà không sao hết. Bà thuộc về một tổ chức gọi là Hội Thân Hữu Hòa Giải, bà rất ưa phục vụ cho hòa bình, và cũng vì lý do đó cho nên mình nhận bà, như một người tình nguyện tới làm không công cho Văn Phòng Phật Giáo. Mỗi ngày, bà chỉ tiếp nhận ba bữa cơm chay (bà ăn chay trường) và một phòng nho nhỏ cho bà ngủ là đủ rồi.

Bà có một niềm tin rất là đơn giản là: *khi mà bà chết, bà về ngay Thiên đường, về ngay Thiên quốc và bà sẽ gặp ông trở lại.* Niềm tin (của bà) đơn sơ như vậy đó, có thể gọi là ngây thơ nữa là khác.

Bà cứ tin rằng khi mà chết một cái, lập tức bà về ngay Thiên quốc, sẽ gặp ông và hai người sẽ được đoàn tụ trở lại. Cố nhiên mình có thể tưởng tượng được rằng ngày ông mất bà đã khóc thương rất nhiều.

Tôi biết chuyện đó lâu ngày nhiều tháng rồi nhưng tôi không nói tới. Có một bữa đó sau khi ăn sáng xong, còn thì giờ, tôi mới hỏi bà một câu (tôi muốn giúp bà vượt thoát niềm tin quá ngây thơ đó, để bà đi sâu vào một chút trong thiên quán). Tôi nói: *Ethelwyn Best nếu bà về Thiên quốc và bà gặp ông ba mươi tuổi và bà bảy mươi mấy tuổi thì làm sao mà xứng đôi vừa lứa được. Liệu ông có nhận ra người thiếu nữ đẹp đẽ ngày xưa không, hay là ông sẽ nói: đâu phải, người thương của tôi đâu phải là bà, người thương của tôi là một cô thiếu nữ rất là xinh đẹp mới có hai mươi tám tuổi thôi. Bà là ai mà bà dám nhận là người thương của tôi?*

Ít nhất, cũng phải chấp nhận sự thật về vô thường, từ hai mươi tám tuổi, bây giờ bà đã bảy mươi tuổi rồi, bà muốn gặp lại ông ba mươi tuổi thì bà phải tính toán trước chứ.

Nhiều người trong chúng ta tin rằng khi chết mình sẽ sanh sang cõi Cực lạc thế giới, được ngồi sát bên chân của Phật A Di Đà. Nhưng bên đó đã có các Bồ Tát lớn, họ dành chỗ hết, họ ngồi xung quanh đức A Di Đà, mình làm sao tới gần được. Mình sẽ sinh ra buồn phiền, ganh tức. Ganh tức với các vị Bồ Tát. Ganh tức đến nỗi mình nghĩ: *Thôi không ở đây nữa, trở về cõi Ta bà cho rồi.* Tưởng là qua đây bình đẳng có tình thương, nhưng mà qua đây cũng bất bình đẳng. Chỗ xung quanh đức Thế Tôn, các vị Bồ Tát lớn dành hết. Có những tín ngưỡng ngây thơ như thế, chúng ta phải quán chiếu. Tốt hơn hết là đừng đợi sinh sang bên đó mới ngồi dưới chân ngài. Chúng ta phải ngồi dưới chân ngài ngay bây giờ. Chuyện đó có thể làm được. Ngày nào tôi cũng đi trong Tịnh Độ, ngày nào tôi cũng đi chơi bên Bụt A Di Đà, Bụt Thích Ca hết. Chuyện đó là chuyện có thể làm được. Hiện pháp tịnh độ, tịnh độ hiện tiền. Tiếp xúc với đức Bổn sư, với Bồ tát Quan Thế Âm, với Bồ tát Phổ Hiền là chuyện mình có thể làm được trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày không cần phải đi qua bên đó. Bên đó là bên nào?

Đời vốn là vô thường

Đạo Phật bắt đầu từ nhận xét về vô thường. Người thương của mình ngày xưa như vậy, ngày xưa mình cũng như vậy. Bây giờ mình thay đổi rồi thì người thương mình cũng thay đổi rồi. Tại sao mình phải đi

tìm hình bóng cũ? Tôi xin thú thật với quý vị, trong bốn mươi năm xa cách quê hương, thỉnh thoảng tôi có mơ về những khung trời cũ. Những khung trời mà trong đó mình đã trải qua, mình đã rong chơi. Trong đó, có khung cảnh của chùa xưa.

Ngày xưa cách đây bốn mươi mấy năm, tôi có thành lập một chùa ở Phú Thọ Hòa gọi là chùa Pháp Vân. Đó là trụ sở của trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội mà chính tay tôi vẽ ra kiểu chùa. Chùa làm bằng lá, lợp tranh và làm bằng tre khá đẹp. Tôi đã sống tại đó mấy năm, hơn một năm với các thầy, các sư cô trẻ, các tác viên trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội. Chúng tôi đã có những ngày rất là êm đẹp, những ngày có tình huynh đệ, có tình thầy trò. Chính ở nơi đó tôi đã truyền giới Tiếp Hiện cho những người Tiếp Hiện đầu tiên. Cũng như tôi đã từng ở Đà Lạt, chùa Linh Quang và tôi có những hình ảnh đẹp về chùa Linh Quang. Thỉnh thoảng tôi cũng mơ về chùa Linh Quang ở Đà Lạt.

Bốn mươi năm, được trở về, tôi khám phá ra rằng những hình ảnh mà mình nâng niu, trân quý trong đầu đã không còn nữa. Chùa Pháp Vân, ngày xưa chung quanh là ruộng, là lũy tre, làng mạc. Bây giờ hoàn toàn không còn một cái gì của ngày xưa. Thành phố tới gần và mình không nhận ra cái gì của ngày xưa nữa hết. Mình đi tìm quá khứ, chỉ có thể tìm thấy trong ký ức thôi. *Đời vốn là vô thường.*

Chùa Linh Quang ở Đà Lạt cũng vậy. Tôi về, tôi hỏi ới, không giống gì ngày xưa hết, hoàn toàn thay đổi. Trong bốn mươi năm mình cứ ngỡ rằng chỗ đó vẫn là chỗ đó, khung cảnh đó vẫn là khung cảnh đó và những người ngày xưa họ vẫn là những người ngày xưa!

Ở Nha Trang, có một vị hòa thượng tên là hòa thượng Thiện Bình. Ngày xưa ở Phật học viện Báo quốc là một sư chú kháu khỉnh, hai má phúng phính. Luôn luôn mình gọi là em và vị đó gọi mình là anh một cách ngọt ngào... Bây giờ gặp lại là một vị đại lão hòa thượng, không còn vẻ kháu khỉnh của chú bé ngày xưa nữa. Hầu hết những người của thế hệ tôi đã chết đi rồi, chỉ còn lại một vài người thôi, mà vài người đó đâu còn giống ngày xưa! Tôi phải quán chiếu mới sống

được, tôi ngồi trước mặt các thầy, các sư chú, các sư cô trẻ đã sinh ra trong thời gian tôi vắng mặt tại quê hương. Tôi ngồi nhìn những thanh niên, thiếu nữ, tới hàng ngàn người, tôi quán chiếu và thấy được phụ huynh của họ, bốn sư của họ. Nhờ thế, tôi cảm thấy gần gũi, thân thiết, nếu không thì sẽ rất xa lạ.

Vô thường là dấu ấn đầu tiên của thực tại và bà Ethelwyn đi vào đạo Phật bằng cửa ngõ *vô thường*. Khi mình chấp nhận được *vô thường* thì mình có cơ hội chấp nhận được *vô ngã*. Chấp nhận được *vô ngã* thì mình có thể đi từ từ tới chuyện *không sinh không diệt*, [*vô thường, vô ngã, không sinh không diệt*] *không tới không đi*, phải đi từ từ như vậy mới được. Cuộc hành trình của người tu là hành trình của sự quán chiếu. Khi chúng ta có được tuệ giác đó thì chúng ta sẽ bất động, sẽ vững chãi, sẽ tự do và không bị thao túng bởi những nhớ thương, những tiếc nuối, những lo sợ của người không tu nữa.

Hãy buông bỏ đi!

Trong khóa tu dành cho các cựu chiến binh Hoa Kỳ ở tại California, có một Cựu Chiến Binh giữ bên mình một kỷ vật mà ông không thể nào buông ra được. Đó là một cái võng bằng nylon của một cô nữ du kích Việt Nam. Cô nữ du kích đó đã sống trong rừng nhiều ngày, nhiều tháng, đã ăn gạo rang và uống nước suối để kháng chiến. Ban đêm cô giăng cái võng nylon của cô giữa hai cây để ngủ và cô mang theo cái võng đó. Trong một trận đánh, cô bị thương và người lính Mỹ đó vác cô lên trên trục thăng, đem về căn cứ quân sự Mỹ để cứu chữa và bắt làm tù binh. Nhưng trên trục thăng, vết thương của cô quá nặng và cô tắt thở. Giây phút cuối của người nữ du kích đó đã làm chấn động người lính Hoa Kỳ. Ông ta thấy cô sắp chết và cô nhìn ông bằng con mắt cảm hờn, oán trách: *Tại sao các ông lại qua chiếm nước chúng tôi làm gì? Đánh giết chúng tôi làm gì?* Cái nhìn đó ám ảnh người chiến binh Hoa Kỳ trong bao nhiêu năm. Cho nên chiếc võng bằng nylon mà cô mang theo, ông giữ làm kỷ vật, ông không hề rời chiếc võng đó ra nữa.

Ông sống sót, trở về Mỹ, đi tìm công ăn việc làm. Ông sống, nhưng không bao giờ rời chiếc võng đó, luôn mang theo bên mình. Khi ông tới ghi tên tham dự khóa tu mà chúng tôi tổ chức cho những người Cựu Chiến Binh thì ông vẫn mang theo cái võng đó. Trong khóa tu, chúng tôi cũng hướng dẫn cho người ta tập thở, tập đi thiền hành, tập làm lắng dịu những căng thẳng, những đau nhức trong thân và trong tâm, tập nhận diện những nỗi khổ niềm đau, làm cho nó lắng dịu lại... nhất là tập nói ra được tất cả những khổ đau, những kỷ niệm, những cơn ác mộng của mình, cho nó lắng dịu bớt. Trong một buổi lắng nghe, ông ta kể được câu chuyện về cô nữ du kích và chiếc võng đó, ông trình bày chiếc võng đó ra cho chúng tôi coi, chiếc võng rất là nhỏ.

Ngày chót của khóa tu, chúng tôi làm một bàn thờ linh. Chúng tôi nói rằng: *các vị, nếu các vị đã giết một người, đã giết hai người, đã giết mười người, đã giết hai chục người, đã giết quá nhiều người,...* thì quý vị làm những bài vị của những người mà quý vị đã giết, dán lên bàn thờ tập thể này. Nếu không biết tên những người mình giết thì để chữ là – “Một người tôi đã giết”, “mười người tôi đã giết”. Tôi còn nhớ buổi đó, tôi đã gia trì tịnh thủy, tôi đã rải cho đạo tràng, tôi đã rải nước cam lồ tịnh thủy lên đầu tất cả những cựu chiến binh Hoa Kỳ tham dự ở đó, đã đọc kinh, đã cho họ được phép tới bắt tay, tới ôm những người Việt, để tỏ sự ăn năn hối hận đã gây những khổ đau chết chóc cho đất nước Việt Nam, cho dân tộc Việt Nam. Cuối cùng, chúng tôi tổ chức thiền hành đi ra bờ hồ, và chúng tôi rước bàn linh đó đi theo. Tới nơi, chúng tôi tụng kinh, và chúng tôi hỏa thiêu bàn linh đó. Khi đồng lửa bắt đầu cháy, tôi tới bên người cựu chiến binh Hoa Kỳ, tôi nói: *Cái võng của anh đâu, liệng vào trong đồng lửa đi. Anh ta nhất định không.*

Người ta bám víu vào không những là những kỷ niệm hạnh phúc mà bám víu vào luôn những kỷ niệm đau khổ, tương chừng như nếu ông buông nó ra thì ông cũng chết theo. Ông ta giữ riết và không chịu buông ra. Chừng ít phút sau tôi trở lại với ông: *Nếu anh không buông bỏ, anh sẽ tiếp tục đau khổ suốt đời, hãy buông bỏ đi! Hãy đưa cho tôi, tôi sẽ liệng nó vào trong đồng lửa.* Cuối cùng, ngập ngừng, anh ta đã đưa

chiếc võng cho tôi và tôi đã liệng nó vào đống lửa. Tất cả mọi người đều niệm danh hiệu của đức Quan Thế Âm Nam mô *Avalokitesvara*.

Tôi cảm thấy rõ ràng là hương linh của cô nữ du kích được siêu thăng mà tâm lý của người cựu chiến binh Hoa Kỳ cũng được tháo gỡ. Rất là màu nhiệm! Phật pháp cao siêu màu nhiệm cứu độ cho tất cả mọi loài, mọi người, dầu đó là kẻ thù cũ của mình. Trong giây phút đó, người cựu chiến binh Hoa Kỳ đã hòa giải được với cô nữ du kích năm xưa, hai bên đều được thừa hưởng giọt nước cam lồ của đức Thế Tôn.

Lễ quy y cho các hương linh

Ngày mai, đúng năm giờ, chúng ta sẽ ngồi thiền ở đây. Sau ngồi thiền, sẽ đi thiền hành như ngày hôm nay, sinh hoạt. Xin mời các thầy, các sư cô và các Phật tử cùng tới tham dự. Chúng ta sẽ thờ cho các hương linh. Chúng ta sẽ bước những bước chân vững chãi, thành thoi để có thể về để có thể tới. Chúng ta để cho các hương linh mượn chân của chúng ta để thực tập, để họ cũng có thể về và tới trong từng bước chân, từng hơi thở. Sự thành công của các vị hương linh tùy thuộc vào sự thành công của chúng ta, chúng ta thật sự phải có *Niệm, Định và Tuệ*. Bây giờ đây, tôi xin mời đại chúng hộ niệm để chúng ta làm lễ quy y cho các hương linh vừa tới chiều hôm qua và sáng hôm nay. Chúng ta phải thấy được sự có mặt của các hương linh, của các loại cô hồn đang sinh hoạt với chúng ta. Hỡi này giờ họ cũng nghe chúng ta thuyết pháp, họ cũng tiếp xúc được với giáo pháp của đức Thế Tôn.

Xin đại chúng lắng nghe, xin các vị hương linh và các loại cô hồn lắng nghe. Hôm nay chúng ta tập hợp để chứng minh và hộ niệm cho lễ quay về nương tựa Tam bảo của các vị hương linh và chư vị cô hồn. Xin đại chúng theo dõi hơi thở và an trú trong chánh niệm, khi nghe ba tiếng chuông gia trì. Tiếng chuông là tiếng gọi của đức Thế Tôn để mọi người trở về trong trạng thái tỉnh thức, có mặt thật sự trong giây phút hiện tại.

Xin tất cả các hương linh và các loại cô hồn đứng dậy, chấp tay búp sen trình diện trước Tam bảo. Hôm nay đại chúng vân tập để chứng minh và hộ niệm cho các hương linh trong Lễ Phát Nguyện Thọ Trì và Quy Y Tam Bảo. Các hương linh lắng nghe:

- Là người có duyên với đạo pháp, quý vị đã thấy rõ con đường của *tình thương* và sự *hiểu biết* mà tổ tiên chúng ta đã đi theo trong bao nhiêu thế hệ. Và hôm nay quý vị lại có cơ duyên phát tâm quy y Tam bảo. Các vị hương linh, chư vị cô hồn quy y Tam bảo là quay về nương tựa nơi Phật, nơi Pháp và nơi Tăng. Phật Pháp và Tăng là ba viên ngọc quý.
- Quay về nương tựa nơi Phật là quay về nương tựa nơi bậc tỉnh thức, có khả năng đưa đường chỉ lối cho ta trong đời này và trong đời kế tiếp.
- Quay về nương tựa Pháp là quay về với con đường của trí tuệ và từ bi, nghĩa là con đường của hiểu biết và của thương yêu.
- Quay về nương tựa Tăng là quay về nương tựa nơi đoàn thể của những người đang thực tập theo con đường của trí tuệ và từ bi và sống trong tỉnh thức.
- Phật, Pháp và Tăng có mặt trong mười phương thế giới mà cũng có mặt trong mọi người, mọi loài.
- Quay về nương tựa nơi Phật, nơi Pháp và nơi Tăng cũng có nghĩa là tin tưởng vào khả năng giác ngộ nơi tự tính mình và khả năng khai mở và phát triển hiểu biết và thương yêu nơi bản thân mình và khả năng thực tập hành đạo của cá nhân và của đoàn thể mình.
- Xin các vị hương linh, chư vị cô hồn đọc theo thầy để phát ba lời nguyện lớn, xin đại chúng hộ niệm cho chư hương linh và đọc theo cùng một lượt với hương linh:
 - *Con về nương tựa Phật, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.*

- Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.
- Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.
- Đã về nương tựa Phật, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.
- Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.
- Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng dù dẫu vất vả và nâng đỡ trên con đường thực tập.
- Về nương Phật trong con, xin nguyện cho mọi người thể nhận được giác tính, sớm mở lòng bồ đề.
- Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.
- Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài.

Hương linh đã tạo ra nghiệp xấu cũng vì tâm niệm tham sân si do thân miệng ý phát sinh ra, tất cả hương linh đều sám hối. Cô hồn đã tạo ra nghiệp xấu cũng vì tâm niệm tham sân si do thân miệng ý phát sinh ra, tất cả cô hồn đều sám hối: *Nam mô Bồ Tát Cầu Sám Hối (3 lần)*.

*Con đã gây ra bao lầm lỗi,
khi nói, khi làm, khi tư duy,
đam mê, hờn giận và ngu si.
Nay con chí thành xin sám hối.
Một lòng con cầu Phật chứng tri.
Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới.
Nguyện sống đêm ngày trong chánh niệm.
Nguyện không lặp lại lỗi lầm xưa.*

Nam mô Bồ Tát Cầu Sám Hối (3 lần)

Truyền giới cho hương linh

- Các vị hương linh, các vị cô hồn, bây giờ tôi xin tuyên đọc năm giới. Những người quy y và thọ trì năm giới là những người được Bụt, Pháp, và Tăng che chở, chắc chắn được chuyên hóa và siêu thăng. Đây là nội dung của năm giới xin các vị hương linh xin các vị cô hồn lắng nghe và hành trì:
- **Giới thứ nhất bảo hộ sinh mạng:** *Ý thức được những sự khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con. Đó là giới thứ nhất bảo hộ sinh mạng, xin các hương linh xin các giới cô hồn tiếp nhận để hành trì.*
- **Đây là giới thứ hai của năm giới:** *Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống, và an lạc cho mọi người, mọi loài. Để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác. Nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài. Đây là giới thứ hai của năm giới quý báu, nguyện không trộm cắp, không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Xin các vị hương linh xin các giới cô hồn tiếp nhận để hành trì.*
- **Đây là giới thứ ba của năm giới quý báu:** *Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức rằng những hành động bất chính sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính bản thân con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có*

thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Đây là giới thứ ba của năm giới quý báu, không tà dâm, bảo vệ cho các lứa đôi và bảo vệ cho trẻ em. Xin các vị hương linh xin các giới cô hồn tiếp nhận để hành trì.

- **Đây là giới thứ tư của năm giới quý báu:** Sử dụng ái ngữ và phương pháp lắng nghe. Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chính niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe, để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc và khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin an vui và hy vọng. Những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật. Không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể. Đây là giới thứ tư của năm giới quý báu thực tập lắng nghe và ái ngữ. Xin các vị hương linh và các giới cô hồn tiếp nhận để hành trì.
- **Đây là giới thứ năm của năm giới quý báu:** Tiêu thụ trong chính niệm. Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và các độc tố gây ra. Con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chính niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân và tâm con và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố, trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết pháp kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân tâm thức cộng đồng và xã hội. Đây là giới thứ năm của năm giới quý báu, không sử

dụng rượu, các chất ma túy và các sản phẩm có độc tố. Xin các vị hương linh và chư vị cô hồn tiếp nhận để hành trì.

Nói với hương linh

Xin các vị hương linh, xin các giới cô hồn lắng nghe: Kính thưa liệt vị hương linh, quý vị là cha chúng tôi, quý vị là chồng của chúng tôi, quý vị là anh trai chúng tôi, quý vị là em trai của chúng tôi, quý vị là con trai của chúng tôi, quý vị cũng là mẹ của chúng tôi, quý vị cũng là vợ của chúng tôi, là chị gái của chúng tôi, là em gái của chúng tôi, là con gái của chúng tôi. Trong cơn binh lửa, trong cảnh tao loạn, quý vị đã bỏ lại hình hài quý giá của quý vị mà đi, chúng tôi đã đánh mất quý vị. Quý vị hoặc đã chiến đấu dũng cảm cho đất nước và đã chết một cách hào hùng không hề thương tiếc thân mạng, chúng tôi rất hãnh diện về quý vị. Nhưng quý vị có thể cũng đã bỏ mình trong những hoàn cảnh cực kỳ bi thương, nỗi oan khổ không thể nào nói lên được. Trên rừng sâu, trong biển cả, nơi chốn tù đày, chết vì bom đạn hoặc vì kiệt sức hoặc vì bị bức bách, bị hãm hiếp rồi bị sát hại mà không có phương tiện chống cự lại. Có biết bao nhiêu quý vị đã ngã quỵ mà nắm xương tàn không biết đang được chôn vùi ở đâu. Những tai ương mà đất nước và dân tộc ta phải chịu đựng trong bao nhiêu năm tranh đấu cho độc lập và cho tự do, chính quý vị là người phải gánh chịu nhiều nhất.

Chúng tôi những người thân thuộc và đồng bào của quý vị hôm nay tới đây thắp hương tưởng niệm quý vị hoặc thiết lập bàn thờ cho quý vị trước hiên nhà. Trong chúng tôi cũng có những người vẫn còn tiếp tục gánh chịu oan khổ. Nhưng may thay cơn ác mộng đã qua, đất nước đã được hòa bình, dân tộc đang có cơ hội xây dựng kiến thiết trở lại. Nhờ phúc đức tổ tiên, chúng tôi hôm nay mới có cơ hội đến với nhau một cách chính thức, chấp tay nguyện cầu Tam bảo, nhờ pháp lực gia trì, thỉnh cầu tất cả liệt vị trở về đoàn tụ. Cùng nhau cầu nguyện để giải trừ nghiệp cũ, mở ra một vận hội mới, nhìn nhận nhau, ôm lấy nhau, thương lấy nhau như đồng bào ruột thịt, không còn phân biệt Bắc - Nam, gái - trai, già - trẻ, chủng tộc, tôn giáo, đảng phái và ý thức hệ. Tất cả chúng ta đều là đồng bào của nhau, gặp vận nước ruổi ro, trên đường tranh đấu cho độc lập cho tự do, bị dồn vào thế đối lập nhau, vì tự vệ mà phải chống đối nhau. Nhưng phúc đức tổ tiên để lại vẫn

còn cho nên hôm nay tất cả chúng ta mới được về lại với nhau để nhìn nhận nhau như con một nhà, để cùng hứa với nhau là sẽ học cho thật thuộc bài học của đau thương trong quá khứ.

Nguyện từ nay về sau không để cho đất nước bị chia cắt một lần nào nữa, nguyện từ nay về sau khi có khó khăn nội bộ sẽ không nhờ đến bất cứ một thế lực ngoại bang nào can thiệp nữa. Nguyện từ nay về sau sẽ không khởi xướng một cuộc chiến tranh ý thức hệ nào nữa. Nguyện từ nay về sau sẽ không sử dụng vũ khí bên ngoài để tranh đấu với nhau nữa. Nguyện từ nay về sau nỗ lực xây dựng một xã hội thật sự dân chủ để có thể giải quyết tất cả mọi bất đồng bằng những phương thức hòa bình dân chủ mà không sử dụng đến những phương tiện tranh đấu bạo động giữa người đồng bào với nhau.

Lạy chư vị tổ tiên huyết thống và chư vị tổ tiên tâm linh của chúng con chứng minh, trước mặt quý ngài chúng con xin kính cẩn phát nguyện như thế. Và chúng con biết rằng một phen đã phát nguyện được như thế thì mọi oan ức đau khổ sẽ được hoàn toàn giải tỏa. Và những vết thương hằn sâu trong tất cả mọi chúng con sẽ bắt đầu được chữa lành.

Hôm nay đại trai đàn chẩn tế bình đẳng giải oan được thành lập, mọi nhà đều có thiết lập bàn thờ cầu nguyện. Chúng con ngưỡng nguyện ơn trên Tam bảo độ thoát cho tất cả mọi hương linh, mọi cô hồn để tất cả được nương vào pháp lực vô song mà được chuyển hóa và siêu thăng.

Kính thưa các vị hương linh, chúng tôi và các con cháu nguyện sẽ lên đường tiếp tục chí hướng của liệt vị hương linh. Chúng tôi nguyện mang quý vị trong trái tim để đi về hướng tình huynh đệ và nghĩa đồng bào. Chúng tôi luôn luôn nhớ rằng bầu và bí đều có thể leo chung một giàn và gà cùng một mẹ không nên bao giờ bôi mặt đá nhau. Và tuệ giác đó của tổ tiên sẽ soi đường chỉ lối cho con cháu chúng ta bây giờ và mãi mãi.

Mời đại chúng niệm Bụt Thích Ca Mâu Ni: Nam Mô Đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni.

[1]. **Đã về, đã về, đã tới, đã tới:** 1) Pháp ấn của Làng Mai. Các phép tu của Làng Mai dựa trên giáo lý Hiện Pháp Lạc Trú, không nhằm mục đích tìm cầu hạnh

phúc trong tương lai, mà giúp hành giả sống sâu sắc và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Những giáo lý và phương pháp thực tập nào đi ngược với nguyên tắc này đều không phải là những giáo lý và phương pháp đích thực của Làng Mai, vì vậy nên nói rằng “*đã về đã tới*” là pháp ấn của Làng Mai. Mỗi hơi thở, mỗi bước chân, mỗi động tác, mỗi tư duy hay mỗi lời nói đều có khả năng đưa hành giả trở về với giây phút hiện tại. Địa chỉ đích thực của sự sống là “*bây giờ và ở đây*”. Hạnh phúc, tịnh độ, tổ tiên, niết bàn, giải thoát và chuyển hóa đều phải được tìm kiếm ngay trong giây phút hiện tại. “*Ngồi thiền trong bản môn, giây nào cũng thành đạo, cội nào cũng bồ đề, tòa nào cũng Đa Bảo*” – (Thơ Tùng Ôm Và Mặt Trời Tùng Hạt) 2) Bài kệ *Đã Về Đã Tới* có thể được sử dụng trong khi ngồi, khi đi, khi làm việc, đã được Thầy Làng Mai phổ nhạc: *Đã về, đã tới. Bây giờ, ở đây. Vững chãi, thanh thoi. Quay về, nương tựa. Nay tôi đã về, nay tôi đã tới. An trú bây giờ, an trú ở đây. Vững chãi như núi xanh, thanh thoi dường mây trắng. Cửa vô sinh mở rồi, trạm nhiên và bất động.* (theo Tự điển Làng Mai).

- [2]. **A-đục vương:** (阿育王, Ashoka) (304 BCE–232 BCE) hoàng đế của đế quốc Maurya Empire, gồm vùng Nam Á, Bắc từ Afghanistan Tây đến Bengal, Nam đến tận Mysore của bán đảo Ấn Độ.
- [3]. Xem [1]
- [4]. **Vô tướng** (無相, tiếng Phạn là animitta) tính không của các pháp.

Ngồi giữa gió Xuân

Ngày 1.03.2007

Tại tu viện Bát Nhã - Bảo Lộc,

Trong khóa tu dành cho cư sĩ từ 28.02. đến 4.03.2007

Kính thưa đại chúng,

Các thầy và các sư cô sẽ bắt đầu bằng bài xướng tụng *Đầu cành dương liễu* để ca ngợi đức Bồ tát Quan Thế Âm bằng tiếng Việt. Sau đó các thầy các sư cô sẽ trì niệm danh hiệu đức Quan Thế Âm bằng tiếng Phạn *Nam mô Avalokitesvara* để cầu Bồ tát gia hộ cho tất cả chúng ta, từ bốn phương về tham dự khóa tu này tại tu viện Bát Nhã.

Phương pháp của các thầy, các sư cô là để hết tâm mình vào danh hiệu của đức Bồ tát. Bồ tát Quan Thế Âm là một người có khả năng lắng nghe. Lắng nghe tiếng kêu bi thương của con người để tìm tới mà cứu độ. Hạnh của ngài là *hạnh lắng nghe với tâm từ bi*. Trong khi trì tụng danh hiệu của đức Quan Thế Âm Bồ tát Avalokitesvara thì chúng ta tiếp xúc được với năng lượng của tình thương trong trái tim của chúng ta. Chúng ta tiếp xúc được với năng lượng tình thương lớn của đức Bồ tát. Khi trì tụng như vậy chúng ta chế tác được năng lượng hùng hậu, năng lượng tập thể của tăng đoàn. *Chúng ta mở lòng ra tiếp nhận năng lượng đó để những đau nhức, căng thẳng trong thân và trong tâm của chúng ta được ôm ấp và chuyển hóa*. Vì vậy, nếu quý vị có những căng thẳng, những đau nhức trong thân thể thì quý vị mở lòng ra để cho năng lượng của tăng đoàn, năng lượng của đức Bồ tát thấm vào trong cơ thể và nó sẽ ôm ấp, chuyển hóa những căng thẳng, những đau nhức đó. Chúng ta chỉ cần trở về với giây phút hiện tại đừng suy nghĩ về quá khứ, đừng lo lắng cho tương lai. Có mặt thật sự trong giây phút này, mở lòng ra thì năng lượng của đức Quan Âm sẽ đi vào trong cơ thể của mình và sẽ chuyển hóa những căng thẳng những đau nhức đó. Nếu chúng ta có những lo âu, sợ hãi buồn khổ thì chúng ta cũng nên mở trái tim ra để cho năng lượng đó của ngài và của tăng thân đi vào để ôm ấp, chuyển hóa.

Thực tập đàng hoàng trong vòng năm mươi phút, thân và tâm chúng ta sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Chỉ cần đem tâm trở về với hơi thở, lắng nghe buông thư để cho năng lượng của đức Bồ tát có cơ hội đi vào thân và tâm, đừng lo lắng, đừng suy nghĩ chuyện này chuyện khác. Nếu chúng ta có một người thân ở nhà đang bị bệnh hoặc đang có khó khăn trong lòng, chúng ta cũng có thể gọi năng lượng này về, truyền năng lượng này về được bằng cách nghĩ tới người đó, hoặc gọi tên người đó một cách thầm lặng, năng lượng của đại chúng và của đức Bồ tát có thể được truyền về ngay trong giây phút hiện tại cho người đó và người đó sẽ cảm thấy bớt căng thẳng, bớt đau nhức, bớt khổ đau ngay trong giây phút hiện tại. Sự thực tập không khó khăn gì, chúng ta ngồi cho thoải mái, chúng ta buông thư, chúng ta đừng nghĩ tới chuyện quá khứ, chuyện tương lai.

Chúng ta hoàn toàn có mặt trong giây phút hiện tại và năng lượng của đức Bồ tát và tăng thân đi vào trong cơ thể, chỉ có chùng đó thôi. Một cách hay nhất là mình trở về với hơi thở. Thở vào mình biết rằng đây là hơi thở vào, thở ra mình biết đây là hơi thở ra. Sự có mặt của mình, sự có mặt của tâm với thân trong giây phút hiện tại giúp mình có khả năng mở lòng ra để cho năng lượng của Tam bảo đi vào, năng lượng tập thể của tăng thân, năng lượng hùng hậu và màu nhiệm của Bụt của Pháp và của Tăng.

Quý vị không cần chấp tay, quý vị ngồi như thầy, hai tay buông xuống. Cách thầy ngồi là tay trái để ngửa ra bên đùi trái, tay phải úp lại bên đùi phải. Buông thư hoàn toàn, buông thư để cho năng lượng của Tam bảo đi vào.

Thở vào tôi nhận diện toàn thân, thở ra tôi buông thư toàn thân. Thở vào tôi thấy khỏe quá, thở ra tôi thấy nhẹ quá.

Các thầy và các sư cô xương tủy:

*Đầu cành dương liễu vương cam lộ,
Một giọt mười phương rưới cũng đây
Bao nhiêu trần lụy tiêu tan hết,
Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây*

Nam Mô Bồ Tát Thanh Lương Địa. (ba lần)

*Trí tuệ bừng lên đóa biện tài
Đứng yên trên sóng sạch trần ai
Cam lộ chữa lành cơn khổ bệnh,
Hào quang quét sạch buổi nguy tai
Liễu biếc phất bày muôn thế giới,
Sen hồng nở hé vạn lâu đài
Cúi đầu ca ngợi dâng hương, thỉnh
Xin nguyện từ bi ứng hiện ngay.*

Nam Mô Bồ Tát Quan Thế Âm. (C) (ba lần).

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 1 tháng 3 dương lịch năm 2007. Chúng ta đang ở tại tu viện Bát Nhã, Bảo Lộc và khai mạc khóa tu dành riêng cho những người cư sĩ.

Đem lại niềm vui cho sự sống hằng ngày là mục đích của khóa tu

Sáng hôm nay theo thầy viện chủ nói, mình có tới sáu ngàn người đang tham dự khóa tu. Chúng ta có những căng thẳng, những đau nhức trong thân, những bức xúc trong tâm. Tu tập là để lấy ra những căng thẳng, những đau nhức, những bức xúc đó khỏi thân và tâm của mình.

Chúng ta có bốn ngày đêm để thực tập với nhau và chúng ta phải biết sử dụng thì giờ để tu tập. Nếu chúng ta nói chuyện, chụp hình, cười giỡn, thăm hỏi thì chúng ta sẽ đánh mất nhiều thì giờ. Vì vậy chúng ta thực tập im lặng, chúng ta đừng lo chụp hình, đừng nói chuyện nhiều, để thì giờ mà tu tập cho tinh chuyên. Bốn ngày là nhiều lắm, bốn ngày có thể đem tới những thay đổi, những chuyển hóa của thân và tâm.

Trong đạo Phật có danh từ *danh sắc*. Danh sắc đây không có nghĩa như ngoài đời là danh vọng và sắc đẹp. Danh sắc ở đây là *tâm và thân*, tiếng Phạn là *nāmarūpa*. *Nāma* tức là *tâm* mà *rūpa* là *thân*. Chữ *danh sắc*

trong đạo Phật có nghĩa là *tâm thân*, nó dính liền lại. Chúng ta có thân, chúng ta có tâm, có những căng thẳng những đau nhức những bệnh hoạn trong thân, có những bức xúc có những khổ đau có những buồn giận trong tâm. *Tu học là để nhận diện những cái đó, ôm ấp những cái đó và cuối cùng là chuyển hóa những cái đó.*

Thường chúng ta tới chùa để cúng dường và bái sám. Cúng dường và bái sám có thể đem lại nhiều an ủi, nhiều hạnh phúc. Nhưng đạo Phật, đạo Bụt không phải chỉ là cúng dường và bái sám. Đạo Bụt không phải chỉ là một tôn giáo, đạo Bụt còn là kho tuệ giác vĩ đại, cái kho kinh nghiệm tu tập vĩ đại giúp cho chúng ta nhận diện và chuyển hóa những khổ đau ở trong thân và trong tâm. Phần tín ngưỡng tôn giáo nó chỉ là cái vỏ ngoài của đạo Bụt và bên trong nó có một nguồn tuệ giác rất lớn. Nguồn tuệ giác đó đã được truyền lại hai ngàn năm trăm năm. Nếu chúng ta biết chọc thủng cái vỏ, đi vào trong ruột và áp dụng được những điều giảng dạy và những kinh nghiệm thực tập đó thì chúng ta có thể chuyển hóa thân tâm, chuyển hóa tất cả những nhức nhối, những căng thẳng, những khổ đau trong tâm và trong thân. Lễ sám với cúng dường nó làm dịu bớt những khổ đau nhưng mà nó chưa chuyển hóa được những khổ đau, nó chưa chuyển hóa được tận gốc rễ. Khóa tu này chúng ta để rất nhiều thì giờ học những phương pháp nhận diện và chuyển hóa những khổ đau trong tâm và thân.

Trong đạo Phật lại có danh từ *an lạc*. An lạc mình dịch tiếng Việt là *yên vui*, có *an* mới có *lạc*, có *yên* mới có *vui*. Vui tức là hạnh phúc. Mà làm sao hạnh phúc được trong khi thân không an mà tâm cũng không an? Cho nên an phải đi trước rồi vui mới đi theo sau. Sự yên ổn trong thân và trong tâm phải đi tới trước rồi hạnh phúc mới đi theo sau. Đạo Bụt chúng ta có những phương pháp để làm cho thân an và để làm cho tâm an và quý vị phải nắm cho được, phải học cho được. Tới Bát Nhã mà không nắm được hai cái đó thì chưa thực sự là tới Bát Nhã, mới tham quan, mới làm du khách thôi chứ chưa làm hành giả. Hành giả tức là người phải hạ thủ công phu, phải nắm cho được.

Đến được động tiên sâu thăm ấy.

Linh đan đôi cốt mới ra về.

Phải nắm được những phương pháp để yên cái thân, yên cái tâm rồi đem lại niềm vui cho sự sống hàng ngày. Đó mới là mục đích của khóa tu.

Đức Thế Tôn có dạy những phương pháp cụ thể để làm cho *thân an* và *tâm an*. Trong bốn ngày mình có thể học được và mình có thể thực tập được khá nhiều. Nếu có duyên, thì khi trở về mình tiếp tục sự thực tập đó, tổ chức thực tập trong khung cảnh gia đình của mình, tiếp tục thực tập trong khung cảnh cộng đồng của mình, trong ngôi chùa địa phương của mình.

Trong những bài tập mà Đức Thế Tôn đưa ra có một bài rất dễ hiểu, đơn giản và cũng dễ làm. Đó là bài tập thứ ba trong kinh Quán Niệm Hơi Thở: *Thở vào tôi ý thức về sự có mặt của thân thể tôi*. Nó có nghĩa là thở vào tôi biết rằng thân tôi đang có mặt đó. Trong kinh nói rằng *thở vào ý thức toàn thân*, mình nhận diện là cái thân của mình đang có đó và trong thân của mình nó đang có những đau nhức, những căng thẳng. Nếu mình sống không đàng hoàng thì mỗi ngày sự đau nhức và sự căng thẳng đó dồn chứa. Khi sự căng thẳng nhiều quá, nó sinh ra đủ thứ bệnh. Vì vậy cho nên lấy ra khỏi cơ thể mình sự căng thẳng tức là ngăn ngừa không cho bệnh tật phát hiện.

Hiện bây giờ đây bên Tây Phương có nhiều bệnh viện ở đó các bác sĩ áp dụng phương pháp này của đức Thế Tôn. Bác sĩ thực tập dạy cho bệnh nhân thực tập.

Đây là bài tập thứ ba trong kinh Quán niệm hơi thở: *thở vào tôi ý thức sự có mặt của thân thể tôi*. Thở vào ý thức toàn thân, mình nhận diện rằng cơ thể mình đang có đó, *thở ra tôi buông thư toàn thân*. Những bắp thịt trong người của mình co rút lại, căng thẳng lại. Khi mình sợ hãi, lo lắng thì những bắp thịt trên mặt mình trên vai mình và trong châu thân mình căng thẳng lại. Trong trạng thái căng thẳng đó thì mình không có sự thoải mái. Vì vậy cho nên mình phải thực tập bài tập này của đức Thế Tôn.

*Thở vào tôi nhận diện thân thể, tôi ý thức toàn thân, thở ra tôi buông thư toàn thân. Mình có thể thực tập trong tư thế ngồi hay là nằm. Chiều hôm qua sư cô Chân Không đã hướng dẫn thiền buông thư cho một số vị. Đó cũng là thực thi giáo chỉ của đức Thế Tôn. Buông thư trong tư thế ngồi, buông thư trong tư thế nằm, buông thư trong tư thế đứng và buông thư trong tư thế đi. Đi đứng nằm ngồi đều có thể thực tập buông thư cả. Khi quý vị lái xe, quý vị cũng có thể buông thư được, đừng căng thẳng. Mỗi khi lái xe gặp đèn đỏ, mình nhìn đèn đỏ, mình mỉm cười với đèn đỏ. Đèn đỏ cho mình một cơ hội để buông thư. Đừng có ráng, đừng có gồng, đừng có chờ đợi đèn đỏ thành ra đèn xanh. Trong khi đèn đang còn đỏ thì mình buông thư. Đèn đỏ trở thành một người bạn tu. Nó nói rằng *đèn đang đỏ, anh buông thư đi, tại sao anh căng thẳng quá vậy, đi đâu mà hấp tấp dữ vậy?* Cái đèn đỏ nói như vậy đó, mình mỉm cười với đèn đỏ. Được rồi, tôi buông thư, ngã lưng sau ghế *thở vào ý thức toàn thân, thở ra buông thư toàn thân.**

Tu không hẳn là phải ở trong chùa mới tu được. Trong khi lái xe mình cũng có thể tu được, trong khi tưới vườn rau mình cũng có thể buông thư mỉm cười, *thở vào ý thức toàn thân, thở ra buông thư toàn thân* được.

Có một bác sĩ Mỹ tên là Benson. Ông nghiên cứu, thực tập, thí nghiệm và ông đã thành công trong việc giúp cho các bệnh nhân của ông buông thư. Khi buông thư rồi thì không cần thuốc men nhiều, không cần chữa trị nhiều. Cơ thể mình có khả năng tự chữa lành nó. Ông viết ra một cuốn sách gọi là *Sự đáp ứng của buông thư*. Ông nói rõ ràng rằng khi mình buông thư được, thì cơ thể bắt đầu có khả năng trị liệu lấy những chứng bệnh ở trong nó.

Chúng ta biết rằng mỗi khi con thú trong rừng bị thương nặng thì nó biết cách đi tìm một chỗ trống vắng nằm xuống. Nó làm gì có bác sĩ, làm gì có nhà thuốc. Vì vậy cho nên con thú cũng có tuệ giác được truyền tới từ nhiều thế hệ. Mỗi khi nó bị thương nặng là tự nhiên nó biết đi tìm một chỗ trống vắng trong rừng nằm xuống nghỉ ngơi. Nó không nghĩ tới chuyện ăn uống đi kiếm mồi, nó cũng không nghĩ tới chuyện đuổi theo một con đực hay một con cái, nó biết rằng tình

trạng của nó rất là nguy hiểm. Nằm xuống và nghỉ ngơi là phương pháp duy nhất để cho nó có thể vượt thoát cái vết thương của nó. Có khi nó nằm hai ngày, ba ngày, bốn ngày thì vết thương lành. Tại vì trong cơ thể ta có khả năng tự chữa trị, cơ thể ta có khả năng tự chữa trị lấy nó. Ví dụ khi mình cắt gọt, bị đứt tay mình chỉ cần rửa vết thương cho sạch, thì cơ thể biết cách đâm da non làm lại, mình không cần can thiệp nhiều. Nó chứng tỏ là cơ thể mình có khả năng tự chữa lành những vết thương và những tật bệnh ở trong đó. Mình phải cho cơ thể cơ hội đó, mình phải cho phép cơ thể mình tự chữa trị. Nếu mình căng thẳng quá, nếu mình gò ép thân thể mình, đầy đọa thân thể mình nhiều quá, làm việc nhiều quá; mình lo lắng nhiều, căng thẳng quá, thì cơ thể không có khả năng chữa trị những vết thương ở trong nó và những tật bệnh ở trong nó. Cho nên lấy ra ngoài cơ thể sự căng thẳng là một pháp môn rất là quan trọng mà đức Thế Tôn đã dạy.

Ngồi yên, hạnh phúc như ngồi trên đóa sen

Khi ngồi, ngồi cho thoải mái, ngồi như ngồi trên một đóa sen, đừng như ngồi trên một đồng lúa. Nhiều người trong chúng ta ngồi không yên, chưa ngồi được ba phút thì đã phải nhồm dậy, cái đó gọi là ngồi trên đồng lúa. Trong đạo Phật có danh từ *an tọa*, có nghĩa là *ngồi yên*, ngồi mà cảm thấy thoải mái, ngồi cảm thấy *an lạc*, không bị một sức mạnh nào thúc đẩy phải đứng dậy, phải làm cái này, phải làm cái kia. Đức Thế Tôn là một người có khả năng ngồi yên, ngồi trên cỏ, ngồi trên tảng đá, ngồi bên bờ sông, ngồi trên bãi cát ngài ngồi rất là yên, rất là thoải mái, rất là an lạc, rất là tươi mát giống như ngồi trên tòa sen.

Tòa sen này nó có nghĩa là sự tươi mát, sự yên tịnh. Nếu chúng ta tự nhận là đệ tử của đức Thế Tôn thì chúng ta phải học ngồi yên. Quý vị ngồi yên được không? -Phải tập- Các thầy, các sư cô trong chùa đã tập ngồi yên nhiều năm, họ có khả năng ngồi yên, an tọa. Trong con người của mình có một tập khí, có một thói quen muốn làm một cái gì đó, muốn đi tìm cái gì đó. Tổ tiên của chúng ta đã trải qua những giai

đoạn đời và vì vậy cho nên rất sợ đời. Tâm niệm sợ đời đã được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác và trong chúng ta cũng có hạt giống của sự sợ đời. Vì vậy cho nên hờ ra một chút thì giờ phải làm cái gì để kiếm thêm một chút gì đó để mà cất chứa, thành ra chúng ta không có ngồi yên được. Nhiều người trong chúng ta phải làm cái gì đó mới được, chứ ngồi không, không thể được, ngồi yên không thể ngồi được. Cái đó trở thành một thói quen rồi.

Chúng ta tới khóa tu, một trong những pháp môn chúng ta phải học là ngồi cho yên, vì trong con người chúng ta có năng lượng thúc đẩy chúng ta phải đứng dậy, phải làm cái gì đó mới được. Trong quá khứ chúng ta thường hay nghĩ rằng *ăn không ngồi rồi* là không tốt, *nhàn cư vi bất thiện*. Vì vậy chúng ta đã quen phải làm cái gì đó, phải ra trồng rau, phải đi kiếm thêm một nghề thứ hai nữa, phải có thêm đồng ra đồng vào, cứ nghĩ tới những chuyện đó, không ngồi yên được. *Ngồi yên không phải là chuyện dễ, ngồi yên phải tập mới làm được.*

Ngày tổng thống Nam Phi *Nelson Mandela* thăm tổng thống Pháp, các nhà báo hỏi, *Thưa Tổng thống, Tổng thống ưa làm cái gì nhất?* Ông nói cái mà tôi ưa nhất là được ngồi yên, khỏi làm gì cả. Vì từ ngày tôi được thả trong tù ra và giữ trách vụ tổng thống thì tôi không có thì giờ, bận rộn vô cùng, không có thì giờ để thờ, tôi không có thì giờ ngồi yên. Bây giờ tôi rất thèm được ngồi yên khỏi làm gì hết, tức là ông thèm cái gọi là *an tọa* đó.

Khi nghe tin đó, tôi mỉm cười. Tại sao tôi mỉm cười, tại tôi nghĩ rằng bây giờ nếu mình cho ông một giờ đồng hồ, hai giờ đồng hồ hay một ngày nghỉ, chưa chắc ông đã ngồi yên được. Ông có nhu yếu được ngồi yên, ông muốn ngồi yên, nhưng chưa chắc ông ngồi yên được. Vì ông đã quen phải làm một cái gì. Do đó chưa chắc mình muốn ngồi yên mà đã ngồi yên được. *Ngồi yên phải có công phu thực tập.*

Ở bên Pháp mỗi khi tôi ngồi, tôi ngồi yên. Lên máy bay tôi cũng ngồi yên, không thao thức, không chờ đợi, tới phi trường cũng ngồi yên, mình đừng chờ đợi, đừng chạy về tương lai. Mình làm thế nào để an tọa được trong giây phút hiện tại. Đức Thế Tôn, thầy của mình là có

khả năng ngồi yên, không có bị cuốn hút vào tương lai. Vì vậy cho nên ngài an trú được trong giây phút hiện tại.

Chúng ta cũng vậy, chúng ta đang ở tại Bát Nhã, chúng ta phải hoàn toàn có mặt tại tu viện Bát Nhã ở khóa tu. Chúng ta đừng nghĩ rằng mai một chúng ta về chúng ta phải làm cái này, chúng ta phải làm cái kia. An trú hiện tại nó là như vậy.

Tôi xin trở về với bài tập *thở vào tôi ý thức toàn thân, thở ra tôi buông thư toàn thân*. Khi làm được như vậy thì mình ngồi yên được. Mình ngồi có hạnh phúc có pháp lạc, mình ngồi trên tòa sen, chứ không ngồi trên đồng lửa. Bây giờ quý vị tự hỏi là mình đang ngồi trên tòa sen hay đang ngồi trên đồng lửa, tự hỏi mình đi. Nếu mà mình ngồi thoải mái, mình không nghĩ tới quá khứ, tương lai, mình cảm thấy hạnh phúc trong khi đang ngồi tức là quý vị đang ngồi trên bông sen đó. Còn nếu quý vị ngồi mà bồn chồn, mà lo không biết bao giờ bài thuyết pháp này xong để mình đi ra ngoài thì cái đó là đang ngồi trên đồng lửa. Giữa hai cái quý vị cứ chọn đi, một là một đồng lửa, hai là bông sen. Phải ngồi yên như đức Thế Tôn, mình tự nhận là đệ tử của ngài thì mình phải học theo cách của ngài, cách sống của ngài. Ở đâu đức Thế Tôn cũng ngồi yên, hạnh phúc như là ngồi trên một đóa sen.

Ba bài tập đầu tiên trong kinh Quán Niệm Hơi Thở

Bài tập vừa rồi là bài tập thứ ba trong *Kinh Quán Niệm Hơi Thở*. Kinh Quán Niệm Hơi Thở là kinh mà đức Thế tôn dạy về cách thở ra, thở vào. Có mười sáu bài thực tập mà bài buông thư toàn thân là bài thứ ba. Muốn thành công bài thứ ba thì phải thực tập bài thứ nhất.

Bài thứ nhất: *Thở vào tôi biết rằng đây là hơi thở vào, thở ra tôi biết đây là hơi thở ra: vào, ra*. Bài đó giúp nhận diện hơi thở vào, nhận diện hơi thở ra. Giống như một người đứng gác cổng thấy một người quen đi vô thì biết rằng đây là người quen, thấy một người lạ đi vô thì biết đây là một người lạ. Bài tập thứ nhất nó cũng như vậy đó. Khi mình thở vô thì mình biết đây là hơi thở vô, khi mình thở ra thì mình biết đây là hơi thở ra. Đó là nhận diện hơi thở vào và nhận diện hơi thở ra.

Khi mình để tâm nhận diện hơi thở vào và hơi thở ra thì mình không nghĩ tới chuyện quá khứ nữa, mình không nghĩ tới chuyện tương lai nữa, mình không nghĩ tới những dự án nữa, vì tâm của mình đang làm chuyện nhận diện và tự nhiên mình được thoát ly quá khứ, mình được thoát ly tương lai. *Mình trở về với giây phút hiện tại.* Tại vì giây phút hiện tại có cái gì đang xảy ra? - Cái đang xảy ra đó là tôi đang thở vào, tôi đang thở ra.

Bài tập thứ hai cũng dễ. Bài tập thứ nhất và bài tập thứ hai giúp cho mình thành công ở bài tập thứ ba.

Bài tập thứ hai là: *Tôi đang thở vào và tôi theo dõi hơi thở vào từ đầu cho tới cuối.* Tâm của tôi bám sát hơi thở vào từ đầu tới cuối. *Tôi đang thở ra và tôi theo dõi hơi thở ra từ đầu tới cuối.* Ví dụ chỗ này là đầu của hơi thở vào, chỗ này là cuối của hơi thở vào, chỗ này là cái tâm của tôi. Thì bắt đầu thở vào, tâm của tôi nó bám sát hơi thở vào, vào, hết vào, ra, bám sát lấy hơi thở ra. Trong khi tâm bám sát hơi thở vào và hơi thở ra thì tâm không còn đi lung tung nữa, tâm không còn tưởng nhớ tới quá khứ, tâm không còn mơ tưởng hay là lo lắng về tương lai. Tâm trở về với giây phút hiện tại. Tâm đồng nhất với hơi thở vào, đồng nhất với hơi thở ra. Chứ đừng thực tập như thế này, *tôi đang thở vào, chà hồi nãy mình quên không biết là mình để túi của mình chỗ nào rồi,* thì là hỏng, tức là mình không bám sát hơi thở vào, mình bám được chút xíu rồi mình bay bổng lên như là máy bay cất cánh. Vào thì phải từ đầu cho tới chót, mình bám sát hơi thở vào và khi thở ra thì hoàn toàn bám sát theo dõi hơi thở ra đừng để cho cái tâm nó lọt ra thế giới của sự suy nghĩ lo lắng buồn phiền.

Trong khi thực tập như vậy, mình bắt đầu có *định*. Mình chú tâm vào một cái thôi. Định có nghĩa là chú tâm vào một cái. Cái mà mình muốn chú tâm đây là hơi thở vào và hơi thở ra. Có thể trong những giây phút đầu, quý vị thấy hơi lung tung, hơi khó, nhưng mà cứ tập vài giờ đồng hồ đi rồi sẽ thấy mình làm được. Cũng như là quý vị tập đánh tennis vậy đó. Lần đầu tiên cầm cây vợt với trái banh, đánh nó trật hết. Nhưng một giờ đồng hồ sau sẽ khá hơn, Thực tập hai hơi thở này nó cũng như vậy, ngày hôm nay gắng làm cho được.

Bài tập thứ hai, tôi đang thở vào và tôi theo sát hơi thở đâu từ đâu cho tới cuối. Tôi đang thở ra và tôi theo dõi hơi thở ra của tôi từ đâu cho tới cuối thì tự nhiên tâm nó định vào hơi thở. Rồi đến cái bài thứ ba, tôi thở vào và tôi ý thức được toàn thân, tôi thở ra và tôi buông thư toàn thân, tôi cho phép cái thân thể tôi nó buông thư nó không căng thẳng nữa, tại sao phải căng thẳng làm cái gì vậy.

Một lần tôi đi Ấn Độ với một ông bạn, người tổ chức chuyến đi cho tôi. Bữa đó, tôi với ông ngồi trong chiếc xe bus, tôi ngồi phía bên cửa sổ, ông ngồi bên tay phải. Nhìn ra cửa sổ tôi thấy phong cảnh Ấn Độ có những cây thốt nốt, những mái đền rất đẹp và tôi thực tập thở vào, thở ra để thưởng thức để tiếp xúc với cảnh đẹp ở Ấn Độ. Tôi đang đi hoàng pháp ở Ấn Độ, tôi dạy cho các Phật tử Ấn Độ. Khi tôi quay lại thì tôi thấy ông bạn trưởng ban tổ chức đang rất căng thẳng. Ông đang suy nghĩ, lo lắng, tôi thấy rất là tội nghiệp. Mình thì thoải mái, tiếp xúc với cảnh đẹp, mình đang hạnh phúc. Tôi không suy nghĩ mình phải giảng bài gì ha? Mình phải giảng bao lâu ha? Đề tài gì? Tôi không suy nghĩ, tôi không phóng tâm về tương lai. Tôi an trú trong hiện tại, tôi tiếp xúc được với những gì đang xảy ra trong hiện tại. Trong hiện tại có hơi thở, trong hiện tại có những cây thốt nốt, có những ngôi đình, có trời xanh. Mặt trời bên Ấn Độ lên rất đẹp, mặt trời bên Ấn Độ xuống cũng rất đẹp. Đức Thế Tôn ngày xưa đã ngắm cảnh mặt trời lặn nhiều lần và tôi cũng muốn dùng con mắt Đức Thế Tôn để ngắm mặt trời lặn, mặt trời mọc. Tôi rất hạnh phúc, nhưng quay qua thì thấy ông bạn trưởng ban tổ chức đang căng thẳng vô cùng. Tôi mới vỗ vai ông rồi nói: *này bác, bác buông thư đi. Có phải là bác đang lo lắng làm sao cho chuyến đi của tôi được hạnh phúc? tôi đang hạnh phúc đây, đừng lo lắng nữa. Thở ra thở vào đi, dựa vào thành ghế đi, mỉm cười đi.* Ông nói ok, rồi ông ngã lưng ra, ông thở, ông ráng làm theo lời tôi. Tôi quay ra tôi nhìn phong cảnh, vài phút sau quay trở lui thì thấy ông căng thẳng trở lại. Ông có thể buông thư được một vài giây, nhưng mà ông đã có thói quen, cái tập khí căng thẳng rồi. Thành ra ông phải thực tập mới buông thư được.

Quý vị cũng vậy đó, quý vị biết buông thư rất là tốt, buông thư rất là hay, nó giúp cho mình chống cự lại những chứng bệnh. Nhưng mà

đâu phải muốn là làm được liền, phải tập. Cho nên trong bốn tư thế của thân, *đi-đứng-nằm-ngồi*, đi mình buông thư cũng được. Hồi nãy quý vị đi thiền hành với tôi quý vị thấy tôi đi rất là buông thư có phải không? Rất là buông thư, mỗi bước đều có hạnh phúc, mỗi bước đều buông thư hết, có nhiều vị ráng chụp hình. Tới khóa tu mà mình không chụp được hình với thầy thì hơi uổng, cho nên không chịu thực tập đi từng bước thành thói buông thư mà cứ lo chụp hình thôi thì nó rất uổng. Trong khi đi mình cũng có thể buông thư được.

Ở đây không phải là vấn đề lý thuyết. Tôi và các thầy các sư cô ở đây cũng vậy. Ngày nào chúng tôi cũng thực tập đi rất thoải mái, rất buông thư. Mỗi bước nó đi theo hơi thở, mỗi bước phải có an lạc, phải có thành thói. Người nào đi không có an lạc thành thói là mình thấy liền, dù người đó mặc áo nâu, dù người đó mặc áo vàng cũng vậy thôi. Các vị cư sĩ có nhiều vị giỏi lắm, họ đã thực tập nhiều tháng, nhiều năm và có những người cư sĩ đi rất là thanh thản, đi rất an lạc.

Đó là tư thế đi, còn tư thế ngồi. Bây giờ tôi ngồi tuy là tôi thuyết pháp nhưng mà tôi đâu có lo lắng gì đâu? Tôi rất thành thói. Các bắp thịt trên mặt tôi nó buông thư, các bắp thịt trên vai tôi nó buông thư, tôi rất là thoải mái. Thì xin quý vị ngồi như vậy. Khi mình ngồi thiền, mình không tìm kiếm một cái gì trong tương lai. Trước hết là mình phải ngồi cho buông thư, phải ngồi cho yên, phải ngồi cho có hạnh phúc.

Trong gia đình Phật tử có bài *Kính mến thầy*:

*Nam mô A-di-đà Phật
hôm nay thầy về đây
chúng con xin kính chào thầy,
trong giờ phút vui này,
chúng con biết làm gì đây?*

Cuống lên không biết làm gì hết. Đợi thầy ba bốn năm, thầy về bây giờ cuống lên, bối rối không biết làm gì hết. Hay nhất là ngồi với thầy, ngồi yên với thầy. Tại vì được ngồi yên với thầy với các bạn tu là một hạnh phúc rất là lớn. Cho nên tôi mới muốn đổi câu trong bài hát:

*Hôm nay thầy về đây
chúng con xin kính chào thầy,
trong giờ phút vui này,
chúng con quyết lòng ngồi đây.*

Khỏi làm gì hết, ngồi với thầy là hạnh phúc rồi.

Ngồi giữa gió Xuân

Trong kho tàng văn chương Phật giáo có danh từ gọi là *tọa xuân phong*, tọa là ngồi, xuân phong tức là gió mùa xuân. Tôi dịch là *ngồi giữa gió Xuân* với ý là khi mà huynh đệ được ngồi với nhau trong không khí của đạo pháp của chánh pháp; khi mà thầy trò được ngồi chung với nhau trong tình thầy trò, thực tập chánh pháp, thì như vậy đã đem lại rất nhiều hạnh phúc. Cái hạnh phúc đó gọi là *ngồi giữa gió Xuân*. Ngồi như thế nào để mình hưởng được cái gió mùa xuân?

Có một lần sau khóa an cư ba tháng, có bốn năm trăm thầy tới thăm đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn nghe nói rằng các thầy an cư ba tháng rất là tinh tiến, nhiều thầy đã chuyển hóa thành ra ngài vui lắm, ngài mỉm cười tất cả các thầy vô ngồi chung với ngài. Ngồi từ tám giờ tối cho tới mười một giờ khuya, ngài không nói gì hết. Thầy A Nan mới tới gần kề vào tai của đức Thế Tôn nói: *bạch đức Thế Tôn bây giờ gần khuya rồi, ngài có dạy dỗ gì, ngài có nói gì với các thầy thì ngài nói đi*. Đức Thế Tôn im lặng và ngài tiếp tục ngồi. Ngồi tới một giờ khuya thầy A nan tới bạch đức Thế Tôn: *đã một giờ khuya rồi ngài muốn nói gì với các thầy thì ngài nói đi*, đức Thế Tôn im lặng ngồi. Ngồi tới năm giờ sáng thì thầy Anan nóng ruột, thầy lại nhắc: *bạch đức Thế Tôn bây giờ sắp sáng rồi, ngài có nói gì với các thầy thì ngài nói đi*. Lúc đó đức Thế Tôn mới nhìn qua ngài A nan, ngài nói như thế này: *Thầy A nan, thầy muốn tôi nói cái gì bây giờ, thầy trò được ngồi chung với nhau như thế vậy là hạnh phúc chán rồi đâu có cần nói gì nữa*. Đó là truyện ở trong kinh, Không cần nói gì hết, cũng không cần chụp hình nữa. Ngồi bên thầy là hạnh phúc, ngồi giữa gió Xuân, gió Xuân có đó, mình phải hưởng cái gió Xuân. *Gió Xuân tức là hạnh phúc, ngồi giữa gió Xuân tức là hạnh phúc của thầy trò, của huynh đệ được ngồi chung trong không khí của đạo pháp, của giải*

thoát của an lạc. Trong khóa tu mình phải có gió Xuân, mình phải ngồi trong gió Xuân, mình phải đi trong gió Xuân và mình phải nằm trong gió Xuân.

Quý vị ngủ ở thiền đường hay là ngủ ở lều đều phải ngủ trong gió Xuân hết, phải cảm thấy rằng mình đang được tu chung một khóa với thầy, mình chờ mấy mươi năm nay lận, bốn chục năm nay bây giờ mới được tu chung với thầy. Tuy là thầy ở ngoài kia nhưng mà thầy cũng đang ở Bát Nhã. Tuy là mình đang ở đây nhưng mình cũng đang ở Bát Nhã. Nằm như vậy thờ, mỉm cười tức là quý vị được hưởng gió Xuân. Đi, đứng, nằm và ngồi. Khi đứng cũng vậy, mình cũng đứng trong gió Xuân. Có một ông đó leo lên trên đồi, rồi ông đứng ở trên đồi. Một người đi lên trên đồi hỏi ông đang làm gì đó, ông đứng trên này để làm cái gì? Quý vị biết ông kia trả lời làm sao không? *Tôi đâu có làm gì đâu, tôi đứng đây vậy thôi, đứng chơi vậy thôi, tôi đứng đây tôi ngắm trăng, ngắm sao, tôi hít thở không khí rất là trong lành, tôi đâu có làm gì đâu.* Cũng vậy, ở trong khuôn viên của Bát Nhã khi mình đi, mình có hạnh phúc, khi mình ngồi mình có hạnh phúc, khi mình nằm cũng có hạnh phúc, khi mình đứng cũng có hạnh phúc. Đứng đó để làm cái gì, không làm gì hết, đứng là hạnh phúc rồi.

Bây giờ tôi xin nhắc lại ba bài thực tập quý vị nắm cho vững. Bài thứ nhất *thở vào, đây là hơi thở vào nè, đừng có lộn với hơi thở ra, thở ra, đây là hơi thở ra.* Tức là nhận diện hơi thở vào và hơi thở ra. Nó dễ ợt, con nít làm cũng được nữa.

Thở vào đây là hơi thở vào, thở ra đây là hơi thở ra. Làm một hồi rồi thì chuyển sang bài thứ hai, *thở vào tôi theo dõi hơi thở vào từ đầu cho tới cuối bám sát lấy hơi thở vào không có suy nghĩ chuyện gì khác. Thở ra tôi theo dõi hơi thở ra từ đầu cho tới cuối.* Trong khi mình làm như vậy mình có thể có nhiều hạnh phúc. Mình có thể thực tập như thế này, *thở vào khỏe quá, thở ra nhẹ quá, nhẹ nhàng.* Tại vì khi mình theo sát hơi thở vào thì hơi thở vào của mình nó càng ngày nó càng sâu lắng xuống. Khi mình theo sát hơi thở ra thì hơi thở ra càng lúc càng lắng dịu xuống và phẩm chất của hơi thở nó được nâng cao. Ban đầu thì mình thở hỗn hển, thở như vậy đó. Nhưng khi mình hạ thủ công phu

bắt đầu thực tập vào ra, theo dõi hơi thở vào từ đầu tới cuối, theo dõi hơi thở ra từ đầu đến cuối thì lúc đó là mình có định rồi.

Bài thứ ba rất là dễ, *thở vào tôi ý thức được toàn thân, thở ra tôi buông thư toàn thân*. Làm cho tất cả các cơ bắp ở trong cơ thể nó buông thư hết. Bây giờ chúng ta hãy thử thực tập với nhau trong hai phút, ngồi cho thoải mái, ngồi trên tòa sen chứ đừng có ngồi trên đồng lúa. Ngồi cho thẳng, cái cột sống rất là thẳng, cái đầu nó một hàng với cột sống, buông thư miệng, hơi mỉm cười một chút. Vì trên mặt mình có khoảng ba trăm cơ bắp và mỗi khi mình giận, mình lo thì nó căng thẳng. Nhưng mình mỉm cười một cái thì nó buông thư hết ba trăm cơ bắp một lần rất là hay, rất là mau và mình buông thư luôn trên vai, buông thư luôn ở đây, có cái gì mà lo, cho phép cơ thể nó buông thư đi: *Thở vào tôi ý thức toàn thân, thở ra tôi buông thư toàn thân*.

Ba má cùng tập thở với con

Ngồi với liệt vị tôi rất là hạnh phúc, không biết quý vị có hạnh phúc không? Khi mình gieo một hạt bắp vào lòng đất và mình tưới, thì chừng mấy ngày sau hạt bắp nứt một cái mầm, bắt đầu nó đi ra một cái lá rồi cái lá thứ hai. Chừng mấy tuần sau thì mình có một cây bắp con. Khi cây bắp con biểu hiện ra thì mình không thấy hạt bắp nữa, hạt bắp mấy tuần trước mình gieo, mình không còn thấy nó nữa. Rồi mình tưởng là hạt bắp chết rồi nhưng hạt bắp đâu có chết, hạt bắp nó chỉ trở thành cây bắp. Chúng ta thấy sự thật cây bắp là sự tiếp nối của hạt bắp. Chúng ta cũng vậy, cha mẹ chúng ta sinh ra chúng ta, cha mẹ chúng ta là hạt bắp và chúng ta là cây bắp. Mai mốt cha mẹ của chúng ta sẽ già, sẽ tàn rụi, nhưng không có nghĩa là cha mẹ chúng ta chết. Tại vì chúng ta là sự tiếp nối của cha mẹ cũng như cây bắp là sự tiếp nối của hạt bắp. Nhìn cho kỹ cây bắp con thì mình thấy hạt bắp ở trong đó. Thành ra con là sự tiếp nối của cha, con là sự tiếp nối của mẹ. Nhìn bằng con mắt của khoa học cũng như của Phật học thì mình thấy rằng trong mỗi tế bào của cơ thể đều có sự có mặt của cha của mẹ của tổ tiên hết. Khoa học cũng nói như vậy, chúng ta có những nhiễm thể, những gen (ADN) của cha của mẹ ở trong từng tế bào cơ

thể và chúng ta là sự tiếp nối của cha của mẹ. Khi chúng ta thở vào mà cảm thấy khỏe khoắn và an lạc thì cha mẹ ở trong ta cũng cảm thấy thoải mái và an lạc. Chúng ta đừng tưởng cha mẹ chỉ ở ngoài cái hình hài này, cha mẹ cũng có ở trong hình hài. Có thể cha mẹ ở ngoài chưa thực tập nhưng mà cha mẹ trong hình hài mình bắt đầu thực tập với mình. Mỗi khi chúng ta thở vào mà cảm thấy nhẹ nhàng an lạc, mỗi khi chúng ta thở ra mà cảm thấy thoải mái thì cha mẹ trong ta cũng cảm thấy an lạc. Con đang thở vào, con mời ba thở vào với con đi, hai cha con thở vào. Con đang thở ra và cảm thấy rất thoải mái, hai cha con làm chung chứ không phải là một mình mình thôi. Tại vì cha có mặt trong mình, trong mỗi tế bào. Có thể là suốt đời của ba, ba chưa có cơ hội thực tập, bây giờ mình thực tập cho ba: *Ba ơi, con mời ba thở vào với con. Thở vào con thấy khỏe quá đi, ba có thấy khỏe không. Mời ba thở ra với con, thở ra con thấy nhẹ nhàng quá đi, ba có thấy nhẹ nhàng như con không.* Hai cha con đang tập thở vui quá đi. *Má, con mời má thở vào với con, thở vào con thấy khỏe, thở ra con buông thư con thấy nhẹ, khỏe quá, nhẹ quá. Thở vào con thấy khỏe, má có thấy khỏe như con không, thở ra con thấy nhẹ, má có thấy nhẹ như con không.* Tội nghiệp má suốt đời lo cho ba, lo cho tụi con, không có cơ hội nào để nghỉ ngơi, để ngồi thở, bây giờ con đang thực tập cho má, con mời má thực tập với con. Má ơi hai mẹ con mình thực tập thở vào và thực tập thở ra, thở vào nhận diện toàn thân, thở ra buông thư cho khỏe. Xin quý vị thực tập cho nghiêm chỉnh, khóa tu là một cơ hội cho tất cả chúng ta. Chúng ta đã chờ đợi khóa tu từ lâu rồi, chúng ta phải chấp hành cho nghiêm chỉnh. Ba bài tập này xin quý vị hạ thủ công phu làm cho thành. Ngày mai, ngày một mà làm được thì lấy một miếng giấy nhỏ viết: *thầy ơi con làm được rồi, ký tên bỏ vào trong cái chuông này để cho thầy mừng.* Nếu mai chưa thành thì một thành cũng được, hoặc là bữa kia cũng được miễn là trong bốn ngày này làm cho được ba bài tập này trong bốn tư thế *đi-đứng-nằm-ngồi*, trở về với thân thể, cho phép thân thể nó thư giãn. Muốn cho nó thành công thì mình đừng có phí thì giờ vào việc nói chuyện. Cố nhiên là lâu quá gặp nhau ở tại Bát Nhã thì ai cũng muốn hàn huyên nói chuyện, nhưng nếu mình nói chuyện thì đâu có thì giờ tu nữa. Chừng nào mình sẽ mở một khóa chỉ để nói chuyện thôi, khóa này mình tu cho đàng hoàng tại vì đây là cái khóa đầu.

Mình thương thầy mà mình thực tập, mình thương gia đình, mình thương cha mẹ, mình thương tổ tiên, mình thương Phật. Mình là những đứa con có hiếu, là người đệ tử có hiếu. Xin quý vị chấp hành những qui tắc của khóa tu cho thật vững chãi. Phải thực tập im lặng hùng tráng, mỗi bước chân đi phải đi theo hơi thở, nhẹ nhàng, an lạc. Khi ngồi thì hãy ngồi trên tòa sen đừng có ngồi trên đồng lúa, mình phải chọn lựa. Nếu mình có những lo lắng sâu khổ, mình bước chân đi thì mình bước chân đi vào cõi Ta bà. Nhưng mà nếu mình an lạc, mình có gió mùa xuân thì mình mỗi bước chân đi vào Tịnh độ. Quý vị chọn lấy một trong hai, một là đi vào Ta bà hai là đi vào Tịnh độ. Bước chân nào tôi cũng đi vào Tịnh độ, tôi không có để bước nào lọt vào cõi Ta bà hết. Tôi đã làm được chuyện đó và có những đệ tử của tôi cũng làm được chuyện đó. Vì vậy bước đi trong cõi Tịnh độ hay bước đi trong cõi Ta bà, cái đó là do quý vị chọn lựa. Nếu bước được trong Tịnh độ rồi thì viết thư cho thầy. *Thầy ơi, ngày hôm nay tám mươi phần trăm những bước chân của con bước vào Tịnh độ, chỉ có hai chục phần trăm bước lọt ra cõi Ta bà thôi, cái đó cũng là khá rồi. Thầy ơi ngày hôm qua con ngồi trên tòa sen cả ngày, con không có ngồi trên đồng lúa. Đó là những tin rất vui mừng, nên viết cho thầy, báo cáo cho thầy để thầy mừng. Chúc quý vị một khóa tu hạnh phúc và an lạc.*

Nghe tiếng khánh thì chúng ta sẽ tháo hai chân ra và xoa bóp, nhưng mà theo dõi hơi thở trong khi xoa bóp. Tiếp tục *Ngồi Giữa Gió Xuân*.

Hạnh phúc gia đình, tương lai con cái

Ngày 4.03.2007

Tại tu viện Bát Nhã - Lâm Đồng,

Trong khóa tu cho người Cư Sĩ từ: 28.02 đến 4.03.2007

Kính thưa đại chúng hôm nay là ngày mừng 4 tháng 3 năm 2007, chúng ta đang ở tại tu viện Bát Nhã trong khóa tu dành cho những người cư sĩ. Hôm nay là ngày thứ năm của khóa tu.

Căn bản của yêu thương, sự có mặt tươi mát

Khi mình thương ai thì mình phải hiến tặng cho người thương đó sự có mặt của mình, sự có mặt tươi mát, dễ chịu của mình. Sự có mặt tươi mát là món quà quý nhất mà mình có thể hiến tặng cho người mình thương. Người mình thương có thể là ba hay mẹ mình, là con trai, con gái của mình, là người yêu của mình, là cháu của mình. Không có tình thương thì sự sống khô cằn, không có sức sống. Vì vậy cho nên *sống thì phải thương*. Nhưng có nhiều người càng thương thì càng khổ, lại có những người càng thương thì càng hạnh phúc.

Đức Thế Tôn là một người có lòng thương rất lớn và tình thương của ngài bao trùm được rất nhiều người, bao trùm được cả những loài khác. Như vậy đức Thế Tôn càng thương thì ngài càng có hạnh phúc. Còn chúng ta, nếu không học cách thương, không biết thương thì càng thương mình làm cho người thương khổ đau. Nếu không biết thương thì làm cho người thương bị thương.

Nhiều người cha thương con lắm, muốn cho con nên người thành đạt. Nhưng không biết cách thương, nên càng thương thì đứa con càng khổ. Vì không hiểu được con mình, không hiểu được những khó khăn, những khổ đau, những bức xúc của con mình. Khi nào cũng nóng nảy, khó chịu, không có sự tươi mát, dễ chịu để hiến tặng cho con trai hay con gái của mình. Tôi tuy không có con huyết thống nhưng tôi có rất nhiều con tinh thần, con tâm linh, có nhiều đệ tử xuất gia và tại gia. Tôi nghĩ là tôi phải làm thế nào để mỗi ngày có sự tươi

mát, có sự dễ chịu, có sự thông dong để hiến tặng cho những người đệ tử của mình. Tôi tập đi thông dong, tập thở nhẹ nhàng, tập mỉm cười, tôi tập tươi mát. Tôi nghĩ đó là món quà đẹp nhất, quý nhất mà tôi có thể tặng cho những người đệ tử.

Ông cũng vậy, ông là người cha, ông muốn thương con, ông muốn thương bà thì ông phải làm sao có sự tươi mát, có sự dễ chịu, có sự thành thoi. Nếu ông nóng nảy quá, cau có quá, thì tuy ông muốn cho vợ, con có hạnh phúc nhưng ông làm cho vợ ông và con ông đau khổ. Cho nên ông phải tu tập như thế nào để đừng cau có, đừng gắt gỏng, đừng giận hờn, đừng nói những lời quá nặng. Lúc đó ông có thể hiến tặng sự có mặt tươi mát dễ chịu thông dong, nhẹ nhàng cho những người ông thương. Bà cũng vậy, bà cũng phải tu như thế nào để giữ được sự tươi mát, sự dễ chịu của bà. Chính cái đó là món quà quý nhất mà bà có thể tặng ông và tặng cho các con. Bà phải có khả năng mỉm cười, phải có khả năng nhìn ông bằng con mắt thương yêu, không trách móc, không hờn oán. Cái đó không phải không tu mà làm được. Nhìn bằng con mắt thương yêu, không oán trách. Đó là một câu kinh trong kinh Pháp Hoa: *Từ Nhãn Thị Chúng Sanh*, dùng con mắt từ bi để nhìn mọi người. Trước hết mình nhìn người chồng, người vợ của mình, nhìn những đứa con của mình bằng con mắt thương. Khi nói, mình nói những lời thương, những lời dịu dàng, từ ái gọi là *ái ngữ*. Mình phải tập. Mình là đứa con, muốn tỏ lộ tình thương của mình đối với cha với mẹ cũng vậy, phải có sự tươi mát, có sự dịu dàng, phải biết nhìn cha bằng cặp mắt thương yêu, phải biết nói với cha những lời nhẹ nhàng đầy ân tình, phải nhìn mẹ bằng con mắt biết ơn, bằng cái nhìn biết ơn và phải biết nói với mẹ những lời dịu dàng ái ngữ.

Bài tập bông hồng cài áo

Sáng hôm nay chúng ta làm *Lễ bông hồng cài áo*. Đoạn văn *Bông Hồng Cài Áo* là một bài thực tập. Mình biết mẹ còn sống, mình muốn nói với mẹ một câu để mẹ hạnh phúc mà mình cũng hạnh phúc. Mình bận rộn quá, có bao nhiêu công việc ở trong trường hay trong sở làm, đến khi về thì mình mệt quá rồi, không có thì giờ để ngồi với mẹ, mình

không trân quý sự có mặt của mẹ. Cứ sống ngày này qua ngày khác như vậy, một ngày nào đó mẹ sẽ mất và mình sẽ có cảm tưởng là chưa bao giờ thật sự có mẹ. Cho nên mỗi ngày phải trân quý sự có mặt của mẹ. Muốn thương mẹ thì mình phải hiến tặng cho mẹ sự có mặt tươi mát của mình và phải công nhận sự có mặt quý giá của mẹ. Đó là bài tập bông hồng cài áo.

Chiều nay đi làm về hay đi học về, mình đi những bước rất thành thoi nhẹ nhàng vào chỗ của mẹ, bắt đầu thờ, bắt đầu nhìn mẹ bằng ánh mắt của sự quý mến. Mình đứng bên mẹ, tới gần bên mẹ, ngồi xuống, để tay lên vai mẹ hay là lên cánh tay của mẹ. Mình hỏi: *Mẹ ơi, má ơi, má có biết gì không?* Mẹ mình hơi ngạc nhiên một chút. Không biết có chuyện gì, nhưng chắc là tin mừng, vì cái mặt nó rất tươi. Lúc đó mình tươi mát, dịu dàng. Thành ra mình nói: *má ơi má có biết gì không?* má sẽ không hoảng, má mới hỏi: *chuyện gì đó con.* Rồi mình nói: *má ơi, má có biết là con thương má không.* Câu đó có nghĩa là con trân quý sự có mặt của má, con biết ngày nào đó má sẽ ra đi và con sẽ không hưởng được sự có mặt của má. Cho nên hôm nay con đang có mặt đây để hưởng thụ, mừng sự có mặt của má. *Mẹ đang còn sống, đó là một niềm vui.*

Thương trước hết là có mặt cho người mình thương. Mà sự có mặt này phải là sự có mặt tươi mát chứ không phải sự có mặt cau có. Xin quý Phật tử nhớ như vậy. Dù mình đem về nhiều tiền nhưng mặt mình cau có, gắt gỏng thì cái đó không đủ để làm hạnh phúc cho người mình thương. *Thương trước hết là hiến tặng sự có mặt tươi mát của mình. Thứ hai, thương tức là công nhận sự có mặt quý giá của người kia, của người mình thương.*

Mẹ ơi, con biết mẹ còn sống, con rất trân quý sự có mặt của mẹ. Ba ơi con biết ba còn sống, con rất trân quý sự có mặt của ba. Tưởng tượng một ngày nào đó mẹ không còn nữa, ba sẽ không có mặt nữa. Tự nhiên lúc đó hai cha con, hai mẹ con được sống trong giây phút hiện tại tuyệt vời. Người con có mặt cho cha và sự có mặt của người cha được công nhận là quý giá. Được thương tức là được công nhận rằng đang có mặt. Nếu nói mình thương mà mình không thêm để ý, không

có thì giờ để ý người thương, cái đó chưa phải là thương. Ví dụ bà ngồi đó, ông ngồi đây, ông cứ nghĩ chuyện này chuyện khác, ông làm ngo, ông làm như bà không có mặt. Hay là ông đang lái xe, bà ngồi bên cạnh ông, ông cứ nghĩ tới chuyện làm ăn, chuyện buôn bán, chuyện danh lợi. Ông loại bà ra khỏi vùng chú ý của ông, thì bà không có cảm tưởng là bà đang được thương. Ông phải nói rằng: *em, anh biết là em đang ngồi bên anh và chúng mình đang trên đường từ Sài Gòn lên Bảo Lộc.* Nói như vậy tức là bà đang nằm trong vùng chú ý của ông. Tôi xin nhắc lại, thương trước hết là có mặt tươi mát cho người mình thương và thứ hai là công nhận sự có mặt quý giá của người mình thương. Hai cái, đều là sự có mặt hết, mà phần lớn những người sống trong xã hội này họ không có mặt cho nhau, họ lo làm giàu, họ để hết thì giờ vào thị trường chứng khoán, họ đọc báo, họ nghe radio, họ chỉ để ý đồng đôla lên hay là xuống. Cho nên không còn thì giờ để tự chăm sóc cho chính mình và không còn thì giờ để chăm sóc cho những người thương của mình. Dầu có nhiều tiền đi nữa cũng không có hạnh phúc,

Tôi đã gặp nhiều ông tỉ phú, nhiều bà tỉ phú nhưng họ rất nhiều khổ đau, họ không có hạnh phúc vì họ không biết tu tập để có mặt cho người họ thương, họ bỏ bê vợ, họ bỏ bê con, họ chạy theo sự nghiệp của họ.

Như quý vị có một cái điện thoại di động đem lên Bảo Lộc. Ông không đi khóa tu được. Bà có thể thở một vài hơi cho khỏe, rồi bấm số ... và ông trả lời. Bà nói như thế này: *Anh ơi, ở trên này đẹp lắm, vui lắm, em được sống bốn năm ngày hạnh phúc và em rất tiếc là anh không có mặt. Nếu có anh ở đây thì cuộc đời em hoàn toàn đầy đủ. Ở trên này gần như tuyệt hảo, nếu có anh chắc chắn là tuyệt hảo, nói như vậy đó.* Thì ông biết rằng sự có mặt của ông rất quan trọng cho bà. Mà đâu phải nói nhiều. Ít hơn một phút có thể nói câu đó được rồi. Đó là lời nói yêu thương, nó chứng tỏ rằng mình trân quý sự có mặt của người kia.

Bông Hồng Cài Áo là như vậy đó. *Mẹ ơi, mẹ có biết là con thương mẹ không. Mẹ có biết là con trân quý sự có mặt của mẹ bên con không. Con có*

phước lắm mới có được mẹ đang sống với con. Đó là công nhận sự có mặt quý giá của người mình thương.

Con trai mình, mình la mắng nó. Mình rầy rà nó nhưng mình biết rằng một ngày nào đó nó sẽ ra ở riêng, nó lập gia đình hoặc nó đi du học, hoặc nó đi làm xa. Mình đâu có thấy nó mỗi ngày nữa. Thành ra mình nói: *'Này con trai của ba, bây giờ con đang còn nhỏ ba được sống với con, chứ mai một con hai bốn hai lăm tuổi con đi chỗ khác, con lập gia đình rồi con đâu có thì giờ để ngồi chơi với ba nữa, cho nên ba rất là quý sự có mặt của con'*. Cái đó là thương. Ông phải tập nói những câu như vậy. Bà phải tập nói những câu như vậy. Trước hết ông bà nói với nhau. Sau ông bà nói với các con và tập cho các con cũng nói được như vậy.

Hạnh phúc gia đình - Tương lai con cái

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 năm, sáu 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 trái 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 cầu tiêu, khóa cầu tiêu 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 vốn liếng của chúng con, Hạnh phúc của ba mẹ là vốn liếng của chúng con. Nếu ba mẹ không có hạnh phúc thì chúng con không có vốn liếng gì hết trong đời sống của chúng con.* Đó là những tiếng chuông chánh niệm cho những

bạc 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 dĩ điếm.

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, thanh niên tự tử, dĩ điểm. Nhưng những phương tiện của nhà nước chỉ là kiểm soát và trừng phạt thôi. Chính sự tu học mới chuyên 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 cái ổ của ma túy, của 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 cư 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 nỗi 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 thối sáo.

Thành ra ông cũng vậy, 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 ông làm gì có thời gian săn sóc cho bà, 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. 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, con mình ngồi đó cũng không được hưởng, 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 cha mà như không có cha. Em bé bơ vơ, tuy cha còn sống đó nhưng mà cha không có mặt. Cha 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, 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 thở 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.

Bữa cơm gia đình

Có những gia đình mà người trong nhà không ăn cơm chung. Gia đình không có cơ hội ngồi xuống để ăn một bữa cơm chung, vì ai cũng bận việc. Những đứa con đi học về những giờ khác nhau thì lục tú ăn riêng. Mẹ đi làm về thì mẹ ăn riêng. Ba đi làm về ba ăn riêng hoặc ba ghé chỗ nào đó ba ăn. Không có những bữa cơm gia đình nữa, đó là sự thua lỗ của văn hóa. Vì vậy ông bà phải biết thiết lập lại bữa cơm gia đình. Làm thế nào để mỗi ngày tất cả mọi người trong gia đình được ăn cơm chung, phải đợi để ăn cơm chung. Trước khi ăn mình ngồi, thở với nhau một phút, nhìn nhau: *À, mẹ đang có mặt đó. À ba đang có mặt đó, anh hai đang có mặt đó, mời mẹ ăn cơm, mời ba ăn cơm,*

mời anh hai ăn cơm. Nhìn nhau, nhìn như vậy tức là công nhận sự có mặt của nhau.

Mấy hôm nay tôi ăn cơm với các thầy thị giả. Mỗi người có cái bát, khi mở bát ra mọi người đều chấp tay và thở ba hơi. Rồi tôi nhìn lên tôi nói: *mời các con ăn cơm* tôi nhìn từng người một, tôi nhận diện sự có mặt của từng người. Các thầy thị giả cũng vậy, họ nhìn tôi họ nói: *mời thầy ăn cơm, mời sư anh ăn cơm, mời sư em ăn cơm*. Mình chỉ tốn có một vài giây thôi, để nhìn người kia và công nhận sự có mặt của người kia. Trân quý sự có mặt của người kia, đâu có tốn thì giờ nhiều đâu, một phút thôi, đôi khi ít hơn một phút mà mình nhận diện được sự có mặt quý giá của nhau. Cho nên tôi rất muốn quý vị làm sao sắp đặt để mỗi ngày trong gia đình có một bữa cơm chung mà tất cả mọi người đều có mặt, phải tranh đấu để giữ được cái đó. Trong bữa cơm mình phải trân quý sự có mặt của nhau, đừng đem những chuyện buồn ra nói, những chuyện không đâu và nhất là không có trách móc. Nếu có những chuyện vui có thể làm tăng thêm hạnh phúc gia đình thì mình nói.

Giới thứ tư

Cấu trúc gia đình bị lung lay, cho nên gia đình không có hạnh phúc nữa. Ở bên Pháp có khoảng ba mươi lăm thanh niên thiếu nữ tự tử mỗi ngày tại vì cha làm khổ mẹ, mẹ làm khổ cha, không có hạnh phúc trong gia đình, nó tuyệt vọng. Tự tử không phải vì nghèo đói mà vì tuyệt vọng. Ở Việt Nam nghe báo chí đăng cũng có rất nhiều người trẻ tự tử tại vì trong gia đình cha mẹ không biết nói lời yêu thương với nhau. Cha mẹ luôn luôn la mắng, nói những lời chua chát với con. Cho nên giới thứ tư mà mình tiếp nhận sáng hôm nay rất là quan trọng. Thực tập lắng nghe các con để thấy được những khó khăn, những bức xúc của con mình. Thực tập lắng nghe những khó khăn của ba mẹ, những bức xúc của ba mẹ và tập nói những lời ái ngữ: *Ba ơi, con biết là ba có nhiều khó khăn, có nhiều bức xúc, có nhiều đau khổ lắm, ba cho con biết là Ba ơi, con có thể làm gì giúp ba được. Ba cho con biết là con*

không nên làm cái gì không? Tại vì nếu không thì con sẽ đại dột, con sẽ nói những điều làm cho ba buồn. Đó là ái ngữ.

Một gia đình gọi là gia đình theo đạo Phật phải giữ giới thứ tư là học hạnh lắng nghe và tập nói lời ái ngữ. Minh thọ giới là để thực tập. Chỉ một giới thứ tư đó mà thực tập cho đàn hoàng cũng đủ đem lại hạnh phúc cho gia đình rồi. Chứ đừng nói là thực tập bốn giới kia nữa.

Cách đây chừng mười năm, ông Gorbachev tổ chức một Diễn đàn quốc tế về tương lai của nhân loại. Ông mời các vị nguyên thủ quốc gia, các nhà khoa học, chính trị, kinh tế tới để bàn về tương lai của trái đất. Ông có mời tôi. Tôi đã diễn thuyết, nói về đề tài năm giới như con đường thoát của nhân loại.

Nếu cá nhân, gia đình và cộng đồng thực tập năm giới thì chúng ta sẽ có một tương lai chứ không phải là vấn đề phát triển kinh tế, phát triển kỹ thuật. Kinh tế phát triển, kỹ thuật phát triển thì sẽ đi đôi với những tệ nạn xã hội. Cho nên phải có một nếp sống đạo đức, nếp sống tâm linh. Trong đạo Phật thì năm giới là nền tảng trong sự thực tập của người Phật tử. Các vị cư sĩ thực tập năm giới, các thầy, các sư cô cũng có thực tập năm giới. Hôm nay mình chỉ nói tới giới thứ tư thôi. Cái giới biết lắng nghe những người thương của mình để có thể hiểu được những khó khăn, những khổ đau, những bức xúc của nhau. Phải biết lắng nghe ba, phải biết lắng nghe má, phải biết lắng nghe những đứa con của mình, phải biết lắng nghe người bạn hôn phối của mình. Mình đã đại dột, mình đã vụng về mình đã làm cho người bạn hôn phối của mình khổ đau. Bây giờ mình phải xin lỗi người đó bằng lời ái ngữ. Mình hứa từ nay về sau sẽ không làm như vậy nữa, mình sẽ không nói như vậy nữa. Sự thực tập giới thứ tư có thể đem lại hạnh phúc cho gia đình, có thể tái lập lại được truyền thông giữa cha và mẹ, giữa cha và con, giữa mẹ và con.

Chúng tôi đã tổ chức bao nhiêu khóa tu ở tại Âu Châu và Mỹ Châu, chúng tôi đã cứu được không biết bao nhiêu gia đình, bao nhiêu cặp vợ chồng và cha con. Chúng tôi cũng đã tổ chức những khóa tu ở Triều Tiên, ở Nhật Bản, ở Trung Quốc, những khóa tu ở Hồng Kông,

ở Ma Cao. Có nhiều cặp vợ chồng báo cáo là họ đã hòa giải được với nhau nhờ thực tập phương pháp ái ngữ và lắng nghe. Có những cặp cha con họ báo cáo là họ đã hòa giải được với nhau nhờ phương pháp thực tập ái ngữ và lắng nghe. Quý vị nên biết năm giới rất quý báu. Mình tưởng là mình hiểu được năm giới, nhưng kỳ thực mình phải học hỏi, mình phải pháp đàm mỗi tuần thì mới có thể hiểu được sâu hơn năm giới. Và phải áp dụng trong đời sống hàng ngày.

Với năm giới mình có con đường. Nếu đi đúng con đường năm giới thì bảo đảm hạnh phúc của mình, hạnh phúc gia đình mình, hạnh phúc của xã hội mình. Cho nên trong Diễn Đàn Quốc Tế của ông Gorbachev tổ chức đó, tôi chỉ nói về năm giới như con đường thoát của nhân loại. Quý vị sáng nay đã được tiếp nhận năm giới, phải bắt đầu học hỏi về năm giới. Có một cuốn sách tôi viết về năm giới mới được xuất bản là cuốn *Để có một tương lai*. Để có một tương lai cho trái đất, tương lai cho nhân loại, tương lai cho gia đình, tương lai cho cá nhân, phải thực tập năm giới. Cuốn sách đó tôi viết bằng tiếng Anh và đã được dịch ra nhiều thứ tiếng. Một Phật tử người Việt dịch thành tiếng Việt. Hình như cuốn sách đó vừa mới được in xong. Quý vị muốn học hỏi thêm về năm giới để thực tập cho đảng hoàng, có thể thỉnh một cuốn để bắt đầu học hỏi. Cuốn sách đó tên là *Để có một tương lai*.

Thực tập chữa cơn giận

Có ba câu mà tôi rất muốn quý vị học thuộc, ba câu ngắn thôi và ba câu này rất lợi ích mỗi khi cơn giận của mình trào lên mà mình không muốn nói những câu làm đổ vỡ thì mình phải thực tập theo ba câu đó. Quý vị lấy một miếng giấy nhỏ, viết ba câu đó ngắn gọn trên miếng giấy này và bỏ vào trong bóp của mình, để gần cái chứng minh nhân dân. Mỗi khi bắt đầu giận thì phải nhớ rút nó ra, đọc ba câu đó, rồi sẽ biết mình phải làm gì để đừng nói và đừng làm những chuyện có thể làm tan vỡ tất cả.

Mình có thể giận chồng, mình có thể giận vợ, mình có thể giận người yêu, mình có thể giận con, mình có thể giận cha.

Đây là phương pháp thực tập để bảo hộ mình, đừng để cho cái giận đốt cháy mình và xô đẩy mình gây nên sự đổ vỡ. Ví dụ như bà đang giận ông, ông vừa nói cái gì đó, ông vừa làm cái gì đó làm cho bà giận quá đi. Nguyên tắc là bà không nói gì hết, không làm gì hết, đó là phương pháp của Bụt dạy. Bà phải trở về với hơi thở, phải đi thiền, phải buông thư, phải quán chiếu. Bà hỏi tại sao ông nói một câu như vậy, ông có chuyện gì bức xúc, hay là hôm nay bị ông chủ la rầy, chắc có nguyên do gì đó khiến cho ông nói một câu như vậy với mình, có nguyên do chứ không phải không.

Hôm trước tôi đã nói về phương pháp hộ trì thân tâm khi cái giận phát hiện. Cái giận là năng lượng số một và chánh niệm là năng lượng số hai. Năng lượng thứ hai nhận diện ôm ấp làm vui bớt cường độ của cơn giận. Chuyện phải làm đầu tiên là mình không nói gì hết, không làm gì hết. Mình trở về với hơi thở, buông thư, quán chiếu. Thì nội trong vài giờ đồng hồ là mình bớt khổ. Đôi khi mình tìm ra là tại mình hiểu lầm, chứ ông không có mục đích, không có ý làm khổ mình. Nếu gần tới hai mươi bốn giờ đồng hồ rồi mà mình vẫn chưa hết giận, mình đã tu, đã đi thiền hành, đã quán chiếu mà chưa thành công bấy giờ mới cần tới ba câu đó.

- **Câu đầu là:** *Anh ơi em đang giận anh và em muốn anh biết điều đó.* Đó là lời người vợ nói với chồng, lời người yêu nói với người yêu. Khi mình đang giận người thương của mình, mình phải công nhận sự thật là mình đang giận và mình đang đau khổ. Thông thường, khi người thương nói: *sao cái mặt em vậy, giận anh hả?* Mình nói: *đâu có giận, tại sao tôi phải giận, tại sao phải giận cho khổ cái thân tôi.* Tức là mình giận, mình khổ đau, nhưng mình không công nhận là mình đang khổ đau, đang giận. Còn ở đây làm ngược lại, *anh ơi em đang đau khổ, em đang giận anh và em muốn anh biết điều này.* Câu này mình có thể nói trực tiếp với ông nhưng mà phải nói bằng ái ngữ. Tại vì mình thương nhau, mình cam kết với nhau là mình phải chia sẻ với nhau những ngọt bùi, cay đắng, thì nói câu đó là trung thành với lời cam kết ngày xưa. Nếu ông giận bà thì ông cũng không nên có tự ái, ông nói: *Em ơi, anh đang khổ lắm, anh đang giận em, anh muốn em phải biết điều này.* Có

nghĩa là em hãy cắt nghĩa cho anh tại sao em đã nói một câu như vậy, em đã làm điều đó.

Quý vị nếu không ghi chép thì sẽ có cuốn băng này về mình nghe lại.

- **Câu thứ hai là:** *Em đang cố gắng với tất cả sức của em đây.* Có nghĩa là em đang thực tập theo lời thầy dạy. Em đã không nói những lời lên án, chỉ trích, buộc tội, em không làm gì hết. Em chỉ trở về với hơi thở, thực tập và ôm ấp cái nỗi khổ niềm đau của em để làm cho nó vui bớt, em là người có tu. Câu đó có nghĩa là mỗi khi em giận em không làm như người khác, em không nói năng, không chửi mắng, không trách móc, em biết trở về với hơi thở, biết đi thiền hành, biết quán chiếu tìm ra gốc rễ của nỗi khổ niềm đau của em. Câu thứ hai còn có nghĩa là anh có biết là em đang thực tập hay không.

Khi nghe câu thứ nhất thì người kia sẽ phản ứng như thế nào. Trường hợp mình chưa đủ bình tĩnh, không thể tới nói trực tiếp với người đó được hoặc sợ mình nói lời ái ngữ chưa được thì có thể viết xuống mảnh giấy câu đó và để trên bàn giấy của anh ta hay là mình gửi e-mail. Nhớ câu thứ nhất: *em đang giận anh, em đang khổ và em muốn anh biết điều đó.* Thì phản ứng của người kia: *chà mình làm cái gì, mình nói cái gì để cho bà giận như vậy.* Tự nhiên có sự quán chiếu, sự trở về để đặt câu hỏi. Và chàng cũng bắt đầu thực tập.

Câu thứ hai rất hay, *em đang cố gắng với tất cả sức em đây,* nghĩa là em đang tu đó, em là người có tu chứ không phải là người thường, em đã được học với thầy. Em đang đi thiền hành, em đang thở, em đang ôm ấp nỗi khổ niềm đau của em, em nhìn coi thử gốc rễ của nó như thế nào. Thì người kia sẽ tự hào về mình, à mình có một bà vợ biết tu, khi nỗi con giận lên biết trở về với hơi thở, biết đi thiền hành, biết quán chiếu. Người chồng đó sẽ hãnh diện về mình. Câu đó cũng có nghĩa là mời người chồng cùng quán chiếu. Tại sao mình làm cho vợ mình, người yêu của mình đau khổ. Mình nói cái gì, vụng về chỗ nào, đã làm cái gì khiến cho người đó đau khổ tới như vậy. Người đó sau khi đọc câu thứ hai cũng suy nghĩ, cũng quán chiếu. Đó là một lời mời

mọc cho người kia cũng thực tập như mình. Nó gián tiếp nhưng đích thực đó là một lời mời mọc, em đang cố gắng hết sức em đây.

- **Và câu thứ ba:** *Anh giúp em đi.* Đơn sơ như vậy đó. Có thể em thực tập chưa thành công hay không thành công. Có thể em thành công và em sẽ hết giận anh nhưng lần này nó khó lắm, thành anh phải giúp em đi. Tức là mình bắt người kia phải sử dụng lương tâm, quán chiếu lại coi, đã nói cái gì, đã làm gì gây ra cái khổ đau đó. Thường thường một người làm cho mình khổ đau mà là người dưng nước lã, thì mình không khổ nhiều. Nhưng ở đây người mình thương nhất trên đời mà nói câu đó, làm cái đó thì mình quá đau khổ và mình chịu đựng không nổi. Thông thường mình muốn tỏ rằng mình không cần người đó. Anh làm tôi khổ, tôi không cần anh. Mình muốn chứng tỏ cho người đó biết một cách gián tiếp rằng không có anh tôi cũng sống được, bởi vì tự ái quá lớn. Mà phần lớn chúng ta đều có cái thái độ như vậy với tự ái rất lớn. Cho nên câu thứ ba này mình làm ngược lại, mình nói anh giúp em đi. Khi viết xuống được câu đó hay nói ra được câu đó thì nó đỡ giận rất nhiều rồi.

Tôi cam đoan là có hiệu quả, nếu không hiệu quả thì các ông các bà bắt đền tôi. Phải nói ra được câu thứ nhất là *đỡ khổ rồi, anh ơi em đang giận anh, em đang khổ và anh phải biết điều đó. Em đang thực tập hết với tất cả cái sức của em. Anh giúp em đi.* Nếu bà viết xuống được ba câu đó thì tự nhiên cái đau khổ, buồn khổ của bà đã bớt tới sáu mươi phần trăm rồi. Nó rất hay và không biết bao nhiêu thiên sinh theo học ở làng Mai đang thực tập như vậy. Nếu trong vòng hai mươi bốn giờ đồng hồ mà mình giải quyết được, mình hết giận thì tốt. Nếu gần hết hai mươi bốn giờ mà chưa hết giận thì mình phải đưa cái tối hậu thư đó, đưa cho anh chàng mảnh giấy có ba câu đó. Khi biết rằng người kia đọc được cái đó thì mình đỡ khổ rồi và mình tiếp tục thực tập. Nếu trong khi thực tập, mình tìm ra đó là tri giác sai lầm của mình thì phải vội vàng điện thoại cho anh chàng, anh ơi, em hết giận rồi, tại vì em hiểu lầm. Chứ đừng để cho anh chàng tiếp tục đau khổ mà tội.

Còn nếu mình là anh chàng, khi nhận được thông điệp với ba câu đó mình phải tự hỏi: *chà, mình làm cái gì, mình nói cái gì khiến cho người kia*

đau khổ như vậy? Mình mới hồi tưởng lại, trời ơi mình hơi vụng về khi nói câu đó. Khi mình thấy được điều đó thì mình phải gửi e-mail hay phải gọi điện thoại về xin lỗi liền lập tức, đừng để cho người kia khổ thêm một phút nào nữa.

Bà thực tập như vậy, ông cũng thực tập như vậy và cháu cũng có quyền thực tập như vậy. Nếu anh là con trai, chị là con gái, mà nếu anh hoặc chị giận ba thì anh hay chị cũng có thể viết ba câu đó: *ba ơi con đang khổ con đang giận ba đây và con đang thực tập theo lời thầy dạy nhưng có thể con thực tập không thành công, vì vậy ba giúp con đi.* Nếu người con trai viết được cho ba mấy câu đó thì con trai sẽ bớt khổ rất nhiều. Người con gái cũng vậy, nếu viết được cho ba hay cho mẹ ba câu đó thì người con gái sẽ bớt khổ rất nhiều. Tại vì có sự truyền thông, có sự tin tưởng lẫn nhau. Cứ về làm đi, tôi bảo đảm sự thành công. Vì mình tin nhau mình mới nói được với nhau những lời như vậy.

Nếu mình là người cha, mình giận con trai của mình thì mình cũng có thể nói như vậy: *con ơi ba đang khổ, ba đang giận con và con phải biết điều đó cho ba,* mình không tự ái, đó là con của mình. Mình đừng nói nó là con mình chứ đâu phải ông nội của mình mà phải nói như vậy. Không nên nói như vậy. Nó là con trai của mình, nó là người thương của mình. Thành ra ông viết cho con trai, ông nói: *con ơi ba đang giận con, ba đang khổ lắm, ba không biết tại sao con đã làm như vậy, đã nói như vậy, ba đang thực tập đây, ba đang cố gắng hết sức để thực tập đây. Ba đã học được cái phương pháp này ở khóa tu chùa Bát Nhã, con giúp ba đi'.* Khi đưa con trai nhận được cái thông điệp đó mà không có đáp ứng, không có cảm động thì không phải là đưa con trai nữa. Khi ba mình nói với mình những lời tâm huyết như vậy thì mình sẽ tự tỉnh. Mình sẽ hỏi: *trời đất ơi, mình làm gì cho ba mình đau khổ như vậy, mình đã nói gì, đã làm gì.* Nếu mình không biết thì mình hỏi ba, *ba ơi con đã nói gì khiến cho ba buồn như vậy, con đã làm gì khiến cho ba khổ như vậy, ba cho con biết đi.* Tình trạng lúc đó rất là dễ.

Tôi xin quý vị hãy học thuộc ba câu này. Nếu quý vị sợ quên, quý vị viết ba câu đó trên một mảnh giấy lớn bằng cái carte-de-visite thôi.

Mỗi khi buồn khổ lấy ra. Đây là phương pháp của Bụt dạy. Tôi có những người đệ tử thực tập điều này rất là giỏi và tôi rất biết ơn người đệ tử đó, họ thực tập thành công, họ đem lại hạnh phúc, hòa khí trong gia đình họ. Có những người đệ tử rất trẻ, về làm hòa được với cha, với mẹ và giúp cho cha mẹ làm hòa được với nhau, tôi rất hãnh diện về những người đệ tử trẻ đó.

Tôi xin lập lại, câu thứ nhất: *Anh đang giận em, anh đang khổ và cái muốn em biết điều đó.* Câu thứ hai: *Anh đang thực tập với tất cả con người của anh.* Câu thứ ba: *Em giúp anh đi.*

Các câu nói đó có thể được sử dụng bởi người chồng, người vợ, người cha, người con hay người mẹ. Nếu mình đem hết tất cả tâm tư vào sự thực tập thì chắc chắn sẽ có kết quả. Thành công được một lần mình sẽ có niềm tin: *mình sẽ thành công trong những lần kế tiếp.* Đó là sự chiến thắng của đạo pháp, của tình thương.

Năm giới đã vạch cho mình một con đường đi. Đức Thế Tôn có dạy rằng *người không biết đường đi, là người đau khổ, sợ hãi, không biết mình đi về đâu.* Nhưng mình đã có đức Thế Tôn làm thầy, ngài đã chỉ cho mình một con đường, con đường đó là con đường thực tập năm giới, sáng như gương. Mình chỉ cần bám sát con đường đó là mình không còn lo lắng sợ hãi. Cho nên có câu: *Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ.* Lo sợ khi mình không có con đường, bây giờ mình đã có con đường rồi thì mình đâu cần phải lo sợ. Quý vị tiếp nhận năm giới là quý vị có con đường, phải tin vào con đường đó, đó là con đường thoát của thế giới, của nhân loại, của trái đất, của loài người, của gia đình và của cá nhân mình.

Nếu có thể quý vị đi tìm đọc cuốn *Để có một tương lai.* Tôi tin chắc rằng người trẻ sẽ đến tu viện Bát Nhã tu học đông trong những năm tháng sắp tới. Các thầy các sư cô ở đây dự tính mùa hè sẽ tổ chức những khóa tu bảy ngày, mười bốn ngày, hai mươi một ngày, một tháng cho giới trẻ. Giới trẻ rất cần được nghe, được tiếp thu những giáo pháp như vậy để đừng trở thành nạn nhân của tuyệt vọng. Để có khả năng đóng góp vào sự tái lập truyền thông, hòa khí và đem lại

hạnh phúc cho gia đình. Tôi đã nói tôi có những đệ tử rất trẻ và những người đó đã giúp bố mẹ, đã đem lại được hòa khí và hạnh phúc trong gia đình. Nếu quý vị có con em chưa được tiếp xúc với đạo pháp thì quý vị có thể tìm cách cho con trai con gái của quý vị có cơ hội tới tu viện Bát Nhã để tu với các thầy các sư cô trẻ một khóa. Nếm được mùi chánh pháp, tìm thấy được con đường. Tuổi trẻ không có con đường là tội lắm, tuổi trẻ không có đường đi thì sẽ tự tử. Cho nên hiến tặng cho tuổi trẻ một con đường là món quà lớn nhất. Có bao nhiêu tiền cũng tiêu vào những chuyện ăn chơi thôi. Quý vị có con đường rồi, quý vị thật sự đang đi trên con đường đó thì quý vị có thể chỉ cho những người trẻ con đường, để cho đất nước chúng ta có một tương lai.

* * *

Thưa đại chúng, trong những ngày vừa qua chúng ta đã có cơ hội ngồi với nhau trong tinh thầy trò, tinh huynh đệ. Chúng ta ngồi giữa gió xuân, để cho mưa pháp tưới tắm những hạt giống của ân tình, của hạnh phúc, của tha thứ, của thương yêu. Chúng ta thấy khỏe ra, xin quý vị sau khóa tu này đem tinh thần đó về nhà thực tập. Ở đâu mình cũng có thể lập ra một tăng thân nhỏ để tiếp tục ngồi giữa gió xuân. Để có thể thực tập đi những bước thong dong, để có thể ngồi ăn chung với nhau, nhìn nhau mỉm cười trước khi ăn, những chuyện đó ở đâu mình cũng có thể làm được.

Hôm nay ngồi với chúng ta có cả trăm thiền sinh ngoại quốc. Trong tương lai tu viện Bát Nhã sẽ trở thành một trung tâm tu tập quốc tế. Chúng ta sẽ có dịp tu chung với những thiền sinh Âu Châu, Mỹ Châu, Úc Châu và Á Châu. Chúng ta rất may mắn có Thượng tọa viện chủ ở đây, Thượng tọa Đức Nghi có một trái tim nóng hổi, rất thiết tha đem pháp môn tu tập của làng Mai để truyền bá trong nước. Chúng ta có các thượng tọa như thượng tọa Giác Viên, các vị giáo thọ khác đều còn trẻ nhưng hết lòng muốn hiến tặng cho quê hương, cho tuổi trẻ một con đường đi, một con đường tâm linh sáng. Chúng ta sẽ có nhiều tiền, chúng ta sẽ có nhiều cơ sở lớn, nhưng cái chúng ta thiếu là một con đường. Một con đường sáng tâm linh mà chúng ta có thể

cống hiến được bằng sự tu tập của chúng ta tại tu viện, tại địa phương của mình, tại các khóa tu. Khi chúng ta tu tập có hạnh phúc có sự tươi mát thì chúng ta có khả năng chia sẻ sự tu tập đó với những người khác.

Chiều nay quý vị đã phải rời tu viện Bát Nhã rồi, nhưng mà thầy trò có cơ hội ngồi với nhau trong một khóa tu là chư Tổ thương lắm đó, chúng ta còn được thương, chúng ta phải ý thức được điều đó. Thầy trò mình sẽ có cơ hội tu chung trong những khóa tu khác. Bây giờ các thầy các sư cô sẽ trì niệm danh hiệu đức Bồ Tát Quán Thế Âm để dâng lên lời cảm tạ chư vị Bồ Tát và Tổ sư đã yểm trợ cho khóa tu chúng ta xảy ra một cách êm thấm và hạnh phúc. Mời các thầy, các sư cô lên đứng đồng để mình niệm Bụt, Nam Mô Bồ Tát Quán Thế Âm.

Trong khi các thầy các sư cô chuẩn bị, tôi xin đọc hai bài thơ quý vị gửi cho tôi về chuyện ngồi giữa gió xuân.

Bài này của Phật tử Diệu Xuân: *Mừng Đón Thầy*

*Nước mắt hoan hỷ rơi ướt áo
Lòng mong mỗi khôn nguôi
Bao năm trông đợi qua rồi
Phút giây hy hữu được ngồi giữa gió xuân
Bên thầy cùng với tăng thân
Mấy ngàn con nhỏ quây quần bên cha
Tình thương ấm cả sơn hà
Suối nguồn hạnh phúc chính là nơi đây.*

Bài này của Phật tử Phước Tịnh: *Tọa Xuân Phong*

*Thiên đường bỗng lắng yên
Gió đầu xuân khẽ nhẹ
Hoa đào nghiêng cánh hé
Thỏ thẻ lời yêu thương
Bây giờ và ở đây
Bên thầy bên đại chúng
Con tập ngồi an trú*

Lắng nghe hơi thở mềm
Hiện tại, ôi tuyệt vời
Bao tháng ngày mơ ước
Rừng Bát Nhã mênh mông
Suôi reo hòa chim hót
Lên đầu tiên tu tập
Tọa xuân phong cùng thầy
Con nguyện mùa xuân ấy
Không có mùa đổi thay

Rất hay, ở trong này có nhiều thi sĩ lắm.

Sống lại Tâm ban đầu - Đạo Bụt dẫn thân

Ngày 9.03.2007

Tại Bát Nhã, Lâm Đồng,

Trong khóa tu dành cho người xuất gia

từ 5. 03. đến 9. 03. 2007

Kính thưa đại chúng,

Hôm nay là ngày 9 tháng 3 năm 2007. Chúng ta đang ở tại tu viện Bát Nhã trong khóa tu năm ngày dành cho người xuất gia.

Nam mô Bồ tát Quán Thế Âm, tiếng Phạn là Nammo Avalokitesvara. Chữ Nam mô như mình đã biết, nghĩa là *hướng về, quy y, cung kính, mình xin cứu độ cho mình*. Trong các nước Phật giáo như Ấn độ, Tích lan... cũng ở các nước có truyền thống Cơ đốc giáo, họ cầu nguyện đức Ky tô, họ tụng Nammo Christaya.

Khi nào có chữ *Nammo*, đối tượng của sự nương tựa thì phải có chữ *aya* đằng sau. Quay về nương tựa Pháp là *Nammo Dharmaya*, nương tựa Chúa thì *Christaya*, nương tựa Bụt thì *Buddhaya*. Chữ nam mô có nghĩa là *nương tựa, cầu khẩn*. Avalokitesvara có nghĩa là *nhìn xuống cho sâu*. Nhưng ở đây không có chữ A, tại vì văn phạm tiếng Phạn khi chữ A gặp chữ O thì nó mất, nó đã nằm trong chữ O. Vì vậy mình không nói nam mô Avalo-kitesvara... mà chỉ nói nam mô Velokitesvara vì chữ A đã bị nuốt. Nhìn cho kỹ, trong chữ E này có chữ A ở trong. Chữ Ísvara có nghĩa là tự tại, nghĩa là thông dong. Có nhiều thứ tự tại, thành thoi. Nhị tự tại, tam tự tại, tứ tự tại, bát tự tại, thập tự tại... Mười thứ thành thoi, năm thứ thành thoi, hai thứ thành thoi... Ở Bát nhã không biết có bao nhiêu thứ thành thoi. Càng nhiều thành thoi càng tốt.

Khi Bồ tát đưa mắt nhìn thật sâu thì hiểu được. Hiểu được rồi thì tháo gỡ những hệ lụy, vướng mắt, đạt tới sự tự do rất lớn nên gọi là quán tự tại. Nhờ *quán* mà được *tự tại*. Tu là để có tự do, tự tại. Muốn có tự do tự tại thì nhìn kỹ. Nhìn kỹ tức là *quán*. Có thông dong tự tại là

Ísvara. Ở Ấn độ, Bà la môn giáo ngày xưa thờ thượng đế. Thượng đế là bạn của vạn hữu, là ông trời. *Trời Tự tại, Tự tại thiên, Đại tự tại thiên.* Có nghĩa là ông đó có quyền năng rất nhiều, muốn làm gì thì làm. Tiếng Phạn là Maheśvara. *Maha* có nghĩa là đại, *Ísvara* là tự tại. Chữ A gặp chữ I nó thành chữ E. Đáng lý phải đọc *Maha esvara* thì phải đọc *Mahaisvara*. Vì vậy chữ *Nammo Avalokitesvara*. Chữ A gặp chữ I thành chữ E. Nói từng chữ là: *Nam mô a-va-lô-ki-ta-is-va-ra*. Mình không nói nam mô Buddaha mà nói nammo Buddhaya, tức là nương tựa nơi Bụt. *Nammo Dharmaya*, mình nương tựa nơi pháp. *Nammo Christaya* về nương tựa nơi đức Ky tô. Còn về nương tựa nơi thầy thì nói, nammo thầy-aya. Nương tựa sư phụ thì nammo sư phụ-aya.

Nuôi dưỡng Tâm ban đầu

Khi xuất gia, chúng ta quỳ xuống để thầy cạo tóc và thọ mười giới, chúng ta có trái tim nóng hổi, đầy năng lượng. Chúng ta có cảm tưởng, *nếu không đi xuất gia thì chịu không nổi, chắc chết quá, thế nào cũng phải xuất gia thôi.* Có những người muốn xuất gia hơn cả một trăm phần trăm. Các giáo thọ ở Làng Mai thường nói, lúc nào tâm em đạt tới một trăm phần trăm muốn xuất gia mới nên xuất gia, còn ít hơn một trăm phần trăm thì đừng nghĩ tới chuyện xuất gia. Khi mình có năng lượng đó, *mình cảm thấy không xuất gia thì chịu không nổi, mình biết mình đang có trái tim nóng hổi.*

Xuất gia không phải là để trốn đời hoặc vì sợ hãi những đau khổ trong cuộc đời, mà xuất gia để tu tập để chuyên hóa những khó khăn, để đi tới, để cứu giúp những người đã khổ đau hoặc đang khổ đau như mình. Trái tim đó trong văn học phật giáo gọi là *trái tim ban đầu*, chữ Hán là *sơ tâm*.

Mình thương yêu chánh pháp, thương yêu đức Thế Tôn, mình muốn đem hết cuộc đời mình đầu tư về hướng đó. Năng lượng đó rất hùng hậu và tâm đó là *tâm ban đầu, sơ tâm*. Sơ tâm bao giờ cũng đẹp. Những ai có sơ tâm, người đó có hạnh phúc nhiều lắm, đầu họ mặc áo rách, ở chùa lá, dù ăn ngày một bữa, thiếu cả đậu hũ nhưng vẫn hạnh phúc, tại vì họ có sơ tâm.

Tâm ban đầu, sơ tâm là một bài thơ. Là thi sĩ mình nên viết một bài thơ ca tụng trái tim ban đầu. Trái tim đó cho mình rất nhiều hạnh phúc, rất nhiều năng lượng. Dầu trước mắt mình sẽ có nhiều chông gai, hiểm trở, khó khăn nhưng mình không quản ngại, mình cứ đi tới, tại vì trong mình có rất nhiều lửa, nhiều sức nóng, nhiều năng lượng. Khi mới xuất gia, trái tim ban đầu nguyên vẹn đó nó hướng dẫn mình đi. Nhưng nếu sa vào hoàn cảnh không thuận lợi thì có thể từ từ tâm ban đầu của mình bị mất đi sức mạnh của nó, cuối cùng có thể bị tiêu mòn luôn, không còn tâm ban đầu nữa, sống như người chết, sống vật vờ như một người chết. Tuy đầu vẫn cạo trọc, thân vẫn có áo nhật bình nhưng mình đã chết rồi. Chết với tư cách một người xuất gia. Người ta nhìn vào vẫn thấy đầu tròn áo vuông nhưng kỳ thật ông thầy tu trong mình đã chết vì tâm ban đầu đã chết. Tu là làm sao nuôi dưỡng được tâm ban đầu, để tâm đó sống mãi. Khi tâm đó còn sống hùng mạnh thì hai mắt mình rất sáng, nụ cười mình rất tươi và bước chân mình rất vững chãi, không còn lo lắng. Các sư cô, sư chú nào mới xuất gia nên nhớ rằng mình đang có trái tim nóng hổi của sơ tâm, của tâm ban đầu. Tu học như thế nào để mỗi ngày mình nuôi dưỡng nó, đừng để nó bị xói mòn. Nó thường bị xói mòn bởi đời sống hằng ngày.

Ở trong chùa, mình không liên hệ tốt với thầy, hai thầy trò làm khổ nhau. Mình đã khổ mà thầy cũng khổ, sư bà cũng khổ, ni sư cũng khổ và không biết cách nào để tái lập lại truyền thông. Ngày xưa mình tới với thầy, với ni sư, với sư bà tại sao ngọt ngào như vậy, giờ làm ăn thế nào mà mối liên hệ giữa mình với thầy, với ni sư dở như vậy? Hai thầy trò không nói chuyện với nhau được, chỉ nói những chuyện bề mặt thôi, không thể tâm sự với nhau như hai người đồng chí hướng. Thật ra, thầy trò là hai người đồng chí hướng vì đệ tử là sự nối tiếp của thầy, giữa hai người cần có sự truyền thông.

Liên hệ giữa mình và huynh đệ cũng từ từ có khó khăn. Tại vì mình chưa học được phép lắng nghe để thấy được những khó khăn, bức xúc, những khổ đau của thầy và của huynh đệ cho nên trong huynh đệ không có hạnh phúc. Đã có những huynh đệ bỏ thầy, bỏ chúng mà đi. Có nhiều lúc thầy rất thương đệ tử, thương như cha thương con. Nhưng nhiều khi tình thương đó bị phủ lấp dưới nhiều lớp lo lắng

bận rộn, cho nên người cha, người thầy không biểu lộ được tình thương đó, không có thì giờ để nhìn đứa con, người đệ tử bằng cặp mắt thương yêu. Không có thì giờ để nói lời thương yêu cho nên người con, người đệ tử đó nghĩ rằng cha mình, thầy mình không thương mình. Cha mình, thầy mình chỉ rầy la mình, nên mình giận mà bỏ đi.

Quý vị đã nghe bài hát *Thầy đi tìm con* chưa? Đệ tử bỏ thầy đi là chuyện đã từng xảy ra trong mỗi thế hệ vì thầy và đệ tử có thể có những khó khăn, có những hiểu lầm. Mỗi ngày mình phải làm việc quá nhiều để tiếp tục xây chùa, để tiếp tục phụng sự cư sĩ. Phải cầu an, cầu siêu, làm đám ma, đám cưới... đủ mọi chuyện nên thiếu thì giờ thực tập ngồi thiền, thực tập đi thiền, thực tập soi sáng, thực tập buông thư. Không tiếp nhận được ba nguồn nuôi dưỡng là chánh pháp, pháp môn tu tập, và tình thầy trò, huynh đệ thì mình càng ngày càng đói, đến ngày nào đó, chịu không nổi thì mình bỏ đi. Mình sa vào bẫy của những tệ nạn xã hội đang có đầy rẫy ở ngoài đời. Đôi khi mình thất chí, mình nói: *thôi, mệt quá, ta ra lập một cái am riêng, tu một mình cho khỏe. Huynh đệ kiểu này ở chung rất là khó, thầy cũng khó. Ta ra làm am chủ, miễn là có vài bà bốn đạo yểm trợ để ngày có vài bữa ăn là được rồi.* Đó là giải pháp mà một số thầy, một số sư cô đi theo.

Khi đó mình chẳng khác con cọp lìa rừng. Cọp lìa rừng xuống đồng bằng thế nào cũng bị tóm, bị bắt lột da. Cho nên trong văn học phật giáo có câu: *tăng ly chúng tăng tàn, hổ ly sơn hổ bại.* Người xuất gia ly khai với chúng tu học của mình thì sẽ tự đánh mất sự thực tập của mình. Tăng ly chúng tăng tàn, hổ ly sơn hổ bại. Con cọp lìa núi, con cọp sẽ thất bại, sẽ bị bắt giết. Quy y tăng có nghĩa là bám sát tăng thân, không bao giờ xa lìa tăng thân dù tăng thân có một vài khó khăn, mình vẫn ở lại xây dựng tăng thân cho có hạnh phúc.

Hai năm về trước chúng ta có một khóa tu cho người xuất gia tại chùa Hoàng Pháp (Gò Vấp), một khóa tu tại tu viện Nguyên Thiệu (Bình Định), một khóa tu cho người xuất gia nữa tại chùa Từ Hiếu (Huế). Có nhiều thầy, nhiều sư cô đã đánh mất tâm ban đầu rồi, trở thành chán nản, tuyệt vọng rồi nhưng nhờ các khóa tu đó mà lấy lại được

tâm ban đầu lấy lại được sơ tâm, có được năng lượng đó. Họ đã viết thơ hoặc trực tiếp nói với mình, rằng các khóa tu đó có công dụng làm sống dậy cái tâm bồ đề, tâm ban đầu nơi họ.

Nhưng nó sống dậy và tồn tại được bao lâu nếu không có môi trường thích hợp để tiếp tục tu học thì dầu nó có sống ba tháng, sáu tháng rồi cũng sẽ tàn lụi trở lại. Vấn đề không chỉ là làm sống lại tâm bồ đề mà là tạo dựng môi trường để tâm ban đầu đó được nuôi dưỡng mỗi ngày. Mỗi ngày đều được nuôi dưỡng bằng tình huynh đệ, bởi tình thầy trò.

Trong khi tu học, phải có những pháp môn cụ thể để có thể nuôi dưỡng những tình cảm đó. Chúng ta cần có cơ sở, nhưng cơ sở mới chỉ là cái vỏ. Phải có cái ruột, cái ruột chính là một đại chúng xuất gia tu học có tình huynh đệ, có tình thầy trò và có niềm vui thì mình mới có hai mắt sáng, có nụ cười tươi, có bước chân vững chãi.

Nhìn một thầy, một sư cô trẻ, mình có thể thấy điều đó. Rất tươi, rất sáng. Nhưng đôi khi cũng gặp những thầy, những sư cô rất là héo, héo xiu, tại vì họ sống trong môi trường khô khan không có tình thương, không có lý tưởng. Vì vậy họ không tỏa ra được sức sống. Tuy hình tướng còn là người xuất gia nhưng nội dung chất liệu xuất gia đã chết đi nhiều rồi. Dầu cố gắng tươi đi nữa cũng chỉ là giả tạm.

Hoa huệ sâu ai hoa huệ héo. Hoa huệ sâu đời trong héo ngoài tươi. Người có hạnh phúc thì cả ngoài lẫn trong đều tươi. Người như thế, ngày nào cũng tiếp nhận được sự nuôi dưỡng: một là chánh pháp, hai là pháp môn tu tập và ba là tình huynh đệ, tình thầy trò.

Khi một tự viện, một ngôi chùa cho mình được ba cái đó thì dầu có đui, mình cũng đừng đi. Dầu bị quất roi, dầu bị la mắng, mình cũng không rời. Tại vì đó là chỗ rất quý hóa, người xuất gia mới có cơ hội hạnh ngộ gặp được đại chúng và các bậc trưởng thượng. Nếu thật sự có lòng thương đàn hậu tấn thì phải nghĩ đến chuyện thiết lập những cơ sở như vậy cho những người xuất gia trẻ vì hiện nay họ đang héo mòn. Rất nhiều người đang héo mòn từ từ trong những môi trường xấu, nhất là môi trường thành phố. Họ bị lây nhiễm những tệ nạn xã

hội ở ngoài đời. Ở một mình, cô đơn họ tìm những thú giải trí để khuây khỏa, che lấp niềm đau nên họ bị vướng vào những tai nạn.

Khi có trái tim ban đầu, mình có nhiều năng lượng, nhiều hạnh phúc. Mình không cần có một xe riêng cũng có hạnh phúc, không có điện thoại riêng cũng có hạnh phúc, không có tiền trong túi, cũng có hạnh phúc như thường. Nhưng khi đã mất năng lượng đó, không có trái tim ban đầu đó, thì mình đi tìm những niềm vui nho nhỏ để khuây khỏa. Có chiếc xe để đi đây đi đó, có ít tiền để mua cái này cái nọ, có điện thoại để liên lạc, gọi e-mail, sinh ra đủ chuyện hết và cuộc sống của người xuất gia thất bại. Cho nên những ai có trái tim ban đầu còn sống, phải lo nuôi dưỡng nó bằng sự thực tập hằng ngày. Người nào nuôi dưỡng được sự thực tập đó trong suốt cuộc đời tu là người tu hành không bao giờ nghĩ đến chuyện bỏ cuộc, tại hạnh phúc của mình đang có lớn quá, đâu gặp khó khăn gian khổ nhưng hạnh phúc vẫn còn đang lớn. Người nào trái tim ban đầu yếu, yếu quá rồi, gần như sắp tắt, thì phải lập tức cứu chữa nó. Phải nhìn cho kỹ môi trường lâu nay mình đã sống là môi trường không lành mạnh, môi trường độc hại, nó làm hư thối trái tim bồ đề của mình. Mình phải tự đặt câu hỏi, đây có phải là môi trường tốt cho một người xuất gia hay không? Nếu nó là môi trường xấu thì phải lập tức ly khai, đừng vướng bận những tiện nghi vật chất và những tiện nghi tình cảm. Chính một vài tiện nghi vật chất và tình cảm đã buộc mình vào môi trường xấu đó. Phải lấy *thanh gương trí tuệ* chặt đứt những dây mơ rễ má đó mà thoát thân đi tìm một môi trường tốt.

Các bậc trưởng thượng thương đàn hậu tấn thì phải nghĩ đến chuyện tạo ra những môi trường như vậy cho người xuất gia trẻ. Mình cũng phải tới với quý ngài để cầu xin các ngài đứng ra làm những việc đó. Các ngài sẽ làm những người cha, người mẹ tinh thần để bao bọc, che chở cho mình, các ngài sẽ có rất nhiều hạnh phúc khi thấy mình có thể che chở được cho đàn con, cho đàn hậu tấn đang tu học có hạnh phúc. Hạnh phúc của chúng là hạnh phúc của mình, mình phải nuôi dưỡng ý thức này. Có thể đang ngồi tại đây thì mình có tâm đó, mình nói: *mai một về nhất định sẽ kiếm giải pháp để giải quyết vấn đề, chứ không thể nào sống lây lất như vậy được nhưng khi về tới nơi thì cái này quàng, cái kia*

buộc, rốt cuộc mình chỉ là lục bình trôi riu riu theo con đường cũ. Nguy hiểm lắm.

Quý thầy, quý sư cô có ý định tổ chức lại đời sống của mình thì viết xuống giấy đàn hoàng. Về đến trú xứ, khoan vội tiếp xúc với ai hết, mình ngồi tự tìm cho ra những biện pháp thoát thân, phải thoát thân mới được. Nếu không cuộc đời xuất gia của mình sẽ thất bại, phải tìm một chỗ tốt để nuôi dưỡng bằng ba nguồn năng lượng kia. Được học, được tu, được thương và có cơ hội để thương những người khác. Thương thầy, thương sư anh, sư huynh, sư đệ của mình. Nếu lỡ mình có phạm giới, giới thể của mình bị tổn hại, mình cũng có thể làm lại cuộc đời được. Mình thực tập sám hối trong ba tháng, để tiêu tội đó rồi mới bắt đầu trở lại cuộc sống xuất gia của mình.

Sám pháp địa xúc

Sám hối là một nghệ thuật chuyển hóa và thanh lọc rất là hay. Sám hối có thể làm tiêu trừ những lầm lỗi của mình trong quá khứ. Không phạm giới mà sám hối thì thanh lọc được thêm, có thêm nhiều năng lượng.

Có một nghi thức sám hối mới gọi là *sám pháp địa xúc*, không biết các thầy, các sư cô có biết chưa? Sám pháp địa xúc có nhiều công năng. Thực tập theo cách này thì có thể chỉ cần một tháng, mình có thể trở thành con người mới, thanh lọc được những cái ghét, do bần, trở thành con người mới và khôi phục được tâm ban đầu của mình. Nếu vị nào đã lỡ phạm vào giới nặng và cảm thấy ray rứt, buồn khổ, có mặc cảm tội lỗi, mất đi niềm tin, nụ cười, mất đi cái nhìn trong sáng thì cũng đừng tuyệt vọng vì trong truyền thống của mình có phương pháp làm mới, có phương pháp sám hối. Tôi tin chắc rằng nếu quý vị hành trì theo *sám pháp địa xúc* trong ba tháng, quý vị có thể làm tiêu tan nghiệp cũ, tội cũ, trở thành người mới, có nhiều năng lượng. Sau đó mình phải tìm tới nơi có cơ hội, có điều kiện để tu học.

Chúng ta chưa có nhiều những tu viện như Bát Nhã. Bát Nhã bây giờ cũng trở thành quá nhỏ, các sư cô ở với nhau rất chật. Bát Nhã cần có

thêm hai ba ni viện, cần có hai hoặc ba tầng viện mới đủ. Chúng ta phải có những tu viện như vậy ở miền Bắc, miền Trung và miền Nam. Bát Nhã vừa là một tu viện vừa là một viện Phật học. Hồi nãy đi thiền hành tôi có ý là Ôn Viện chủ cần có một Viện phó để chăm lo về Phật học. Mình có Thượng tọa Giác Viên, mình có thể mời Thượng tọa làm Viện phó được và thêm một viện phó lo về cơ sở để Ôn thư thả hơn.

Đạo Bụt dẫn thân

Xuất gia để làm gì, con đường tương lai là con đường nào, mình phải thấy cho rõ. Mình biết rằng *xuất gia không phải là trốn đời, trốn khổ đau*. Xuất gia như trong tuồng cải lương Lan và Điệp không phản ánh được tinh thần Phật giáo. Xuất gia như Shidhata: *Là hoàng thái tử, có ngôi báu trong tương lai, có vợ đẹp, con ngoan, có đủ cả vậy mà không có hạnh phúc vì còn những ray rứt, thao thức trong lòng vì thấy xung quanh nhiều người khổ quá. Vua cha với tất cả quyền hành của một ông vua cũng thất bại vẫn có nhiều đau khổ, tham những áp bức, nhiều bạo động ở trong xứ mà không tìm được lối thoát. Nếu tiếp tục làm vua như vua cha đang làm thì chẳng những đã không giải quyết được nỗi khổ của mình mà cả những người trong nước. Vì vậy cho nên đi tìm con đường cứu khổ, do đó mà xuất gia. Đi xuất gia không phải là trốn cha mẹ, trốn bốn phận làm vua mà là đi tìm lối thoát, không phải tìm hạnh phúc riêng cho mình mà cho cả nước. Đó là động lực khiến Shidhata xuất gia. Khi Shidhata thành công rồi, đã về lại nước giúp vua, giúp triều đình và bao nhiêu người thấy được con đường tu tập chuyển hóa, bớt khổ*.

Bụt Thích Ca đã đi nhiều nước và toàn đi bộ, không đi xe buýt như mình, không đi máy bay. Đi nhiều nước và hóa độ cho đủ loại người, từ vua chúa cho đến người đố thù phân, kỹ nữ, những người làm nghề mại dâm. Trong giáo đoàn của ngài không hề có phân biệt, bất cứ ai có tâm bồ đề, có trái tim ban đầu thì được chấp nhận vào và hoàn toàn bình đẳng.

Đất nước mình mới đi qua cuộc chiến tranh rất dai dẳng. Có cả năm sáu triệu người chết rất là oan ức. Nước Đức cũng bị chia đôi thành Đông Đức và Tây Đức nhưng họ làm ăn sao đó mà bây giờ họ thống

nhất được hai phần của đất nước mà không tổn một giọt máu. Còn mình thì phải đi qua một cuộc chiến tranh rất dài, anh em trong nhà phải giết nhau, nhiều khi phải giết nhau. Cho nên chúng ta chết, chết oan. Cuộc chiến tranh của chúng ta tuy là cuộc chiến giành độc lập nhưng trong đó có yếu tố của cuộc chiến ý thức hệ: *cộng sản và chống cộng sản. Cộng sản và tư bản*. Vũ khí sử dụng để giết nhau cũng không phải của chúng ta làm ra mà từ các nước ngoài đem vào. Cho nên cái chết của ông bà, cha mẹ, con cháu chúng ta trong các cuộc chiến vừa qua ít nhiều đều mang sự oan ức. Vì vậy kỳ này mình thiết lập ba *Trai Đàn Giải Oan* để cầu nguyện cho năm, sáu triệu đồng bào đã chết trong chiến tranh. Mình sẽ làm lễ *Chiêu hồn*, rước vong linh của người chết từ những chiến trường thâm thảm nhất, từ những nghĩa trang, từ đại lộ kinh hoàng, rước vong linh những thuyền nhân thiệt mạng trên biển cả.

Trong Kiều có câu:

*Chiêu hồn thiết vị lễ thường,
Giải oan lập một đàn tràng bên sông.*

Đời của Thúy Kiều gặp nhiều oan ức. Thúy Kiều gặp Tú Bà, Mã Giám Sinh. Thúy Kiều gặp Bạc Hạnh, Bạc Bà, Sở Khanh. Thúy Kiều gặp Hoạn Thư, Thúy Kiều gặp Hồ Tôn Hiến... Đất nước mình cũng vậy. Mình chịu đựng với Pháp, với Nhật, rồi chịu đựng với Mỹ. Mình cũng chịu nhiều oan ức khổ đau như Kiều. Vì vậy chúng ta cũng muốn lập một trai đàn để giải những oan đó: *chiêu hồn, thiết vị* tức là lập những bài vị; *lễ thường* là theo truyền thống. Những lễ đó đã có trong truyền thống của mình.

*Chiêu hồn thiết vị lễ thường,
Giải oan lập một đàn tràng bên sông.*

Một đàn giải oan bên sông Sài Gòn - *Chùa Vĩnh Nghiêm*. Một đàn tràng giải oan bên sông Hương - *Chùa Diệu Đế* và một đàn tràng giải oan bên sông Hồng - *Chùa Non*. Đó là công việc của chúng ta.

Nếu chúng ta làm được việc giải oan thì đồng bào sẽ đến gần với nhau hơn. Người Nam và người Bắc tới gần nhau tại vì nỗi oan trong lòng mọi người sẽ được voi đi. Người Bắc tới gần với người Nam, người Nam tới gần với người Bắc. Người trong nước tới gần với người ngoài nước, người Việt ngoài nước tới gần với người Việt trong nước. Đó là kết quả mình có thể đạt được bằng sự thực tập trai đàn giải oan. Nếu người sống công nhận rằng có oan ức, rồi cầu nguyện cho người chết, nắm tay nhau, tha thứ cho nhau đó là sự thực tập của mình. Nếu không thực tập để chuyển hóa những oan ức và hờn giận đó thì mình sẽ truyền những hạt giống oan ức đó cho con, cho cháu, mai một những hạt giống đó phát hiện, nó khổ đau, tuyệt vọng thì nó hiểu tại sao là như vậy, đó là hạt giống của cha ông truyền lại. Cho nên hay nhất là mình hãy thực tập chuyển hóa những oan ức hờn giận, tuyệt vọng ngay bây giờ, giải tỏa những oan ức đó bằng sự thực tập. Chúng ta sẽ tới gần với nhau hơn, chúng ta sẽ có nhiều tình huynh đệ hơn, nhiều tình đồng bào hơn, chúng ta mới có đủ sức để đối phó với thời cuộc đang thay đổi rất mau trên đà toàn cầu hóa.

Trên đà toàn cầu hóa và kinh tế phát triển, những tệ nạn xã hội sẽ tiếp tục nảy sinh. Thanh thiếu niên sẽ tự tử nhiều hơn. Người trẻ sẽ sa vào hầm hố của băng đảng nhiều hơn. Ma túy, đĩ điếm nhiều hơn vì mọi người bị bận rộn làm tiền, có cơ hội làm tiền, có thị trường chứng khoán. Không làm gì hết, chỉ mua bán cổ phần trong thị trường thôi và lòng mình hướng về chuyện làm giàu, mình không còn thì giờ để chăm sóc cho người thương của mình cho vợ, cho con và trong nếp sống hối hả đó cũng không có thì giờ chăm sóc cho chính bản thân mình, những đau nhức căng thẳng, những lo âu bức bối trong mình, mình không biết cách xử lý, từ đó la vợ rầy con, biến gia đình thành ngục tù và người trẻ không cảm thấy thoải mái trong đó.

Khi cha mẹ làm khổ nhau, khi cha mẹ không truyền thông được với nhau, không tạo được hạnh phúc cho nhau thì con cái làm sao có hạnh phúc được?

Do đó chúng đi tìm sự khuây khỏa, quên lãng ở ngoài đời. Tùm năm tùm ba đi chơi, uống rượu, sử dụng ma túy, đi vào những vùng băng

đảng hay dĩ điểm. Nhà nước có thành lập những khu phố văn hóa, thôn ấp văn hóa, cố gắng ngăn ngừa những tệ nạn xã hội đó nhưng phương tiện của nhà nước chỉ là sự kiểm soát, trừng phạt và những dự án. Trong khi đó pháp môn tu học rất là quan trọng, nó có thể giúp cha truyền thông được với mẹ, con truyền thông được với cha đem lại hòa khí và hạnh phúc trong gia đình.

Mình tưởng tượng trong một làng có nhiều nhà, nhiều gia đình, nhiều hộ và một ngôi chùa. Thì ngôi chùa phải đóng vai trò nào đó, các thầy, các sư cô trong ngôi chùa đó phải có cái nhìn tường tận về tình trạng của khu phố hay của thôn ấp. Tại vì chúng ta đã biết thực tập, chúng ta đã biết giải quyết những khổ đau, chúng ta là một đại chúng có hạnh phúc, chúng ta muốn đem hạnh phúc đó chia sẻ với người trong thôn xóm.

Khi mới tu thì có thể có khó khăn giữa huynh đệ, chị em. Nhưng sau khi tu mấy năm rồi, thì giải tỏa được và mình trở thành gia đình tâm linh có hạnh phúc và mình có căn bản để đi ra độ đời. Cái đó gọi là đạo Phật đi vào cuộc đời. Tiếng Anh gọi là Engaged Buddhism. Ở Trung quốc có một danh từ tương đương là *Nhân gian Phật giáo*. Hiện giờ trên thế giới có một tổ chức gọi là Mạng lưới đạo Phật đi vào cuộc đời, đạo Phật nhập thế -*Network of Engaged Buddhism*-. Danh từ Engaged Buddhism, đạo Phật dẫn thân, đạo Phật đi vào cuộc đời phát xuất từ đâu quý vị biết không? - Phát xuất từ Việt Nam, có gốc rễ từ Việt Nam.

Trong chiến tranh có các thầy đã đứng dậy đi vào cuộc đời để cứu giúp, để tranh đấu cho hòa bình, mở trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, thiết lập những trung tâm định cư cho những nạn nhân của chiến tranh, mở trường học cho trẻ con, bệnh xá, trạm y tế cho dân làng. Vừa làm vừa tu vì vừa làm vừa tu nên vẫn giữ được sự tươi mát, lòng từ bi của mình, nếu không tu trong khi làm thì mình sẽ tự đánh mất mình rất nhanh, nhất là khi gặp những khó khăn bực bội thì mình đánh mất sự tươi mát, đánh mất lý tưởng. Những thanh niên có tâm chí giúp đời rất nhiều. Có số người tham dự vài năm, sau đó họ bỏ cuộc vì họ chưa có vũ khí của đạo đức. Họ chỉ có sự thông minh và

năng lượng của tuổi trẻ thôi. Trong đạo Phật dẫn thân mình có phương diện tinh thần, đó là đạo đức. Trong khi đi làm việc xã hội mình vẫn thực tập thiền đi, thực tập thiền ngồi, mình biết sử dụng ái ngữ, lắng nghe. Vì vậy mình giữ được toàn vẹn người tu của mình, vì vậy mình có thể đi xa. Cái đó là *Đạo Phật đi vào cuộc đời*.

Tôi đã viết một số sách về đạo Phật đi vào cuộc đời như *Đạo Phật ngày nay*, *Đạo Phật ngày mai*, *Đạo Phật đi vào cuộc đời*, *Đạo Phật hiện đại hóa*. Tư tưởng đạo Phật đi vào cuộc đời, đạo Phật nhập thế đã được Tây phương chấp nhận. Hiện nay có những tổ chức Phật tử ở Âu Mỹ đi theo đường lối đạo Phật đi vào cuộc đời. Engaged Buddhism có gốc rễ ở Việt Nam, vì Việt Nam là một biển lửa đầy khổ đau nhưng trong biển lửa đó đã nở ra bông sen. Bông sen đó chính là đạo Phật đi vào cuộc đời, đó là quà tặng của Việt Nam cho Phật giáo thế giới.

Năm 1966 tôi có viết cuốn sách tựa đề là *Hoa sen trong biển lửa* đã được dịch ra nhiều thứ tiếng. Ở Việt Nam chắc cũng có cuốn đó. Trong biển lửa này ra được bông sen, bông sen đó là đạo Phật nhập thế, tức là đạo Phật có thể đi vào trong xã hội để làm voi bớt những khổ đau trong xã hội.

Trong ngôi chùa này có đạo Phật nhập thế, có những thầy, những sư cô thao thức muốn làm cái gì để khu phố mình được sạch những tệ nạn xã hội. Làm thế nào để cha có thể nói chuyện được với mẹ, cha có thể nói chuyện được với con, vợ có thể nói chuyện được với chồng. Có thương yêu thì tuổi trẻ mới không bỏ nhà ra đi mà sa vào hầm hố của ma túy, dĩa điểm hay băng đảng. Đi tu là làm việc đó nhưng nếu mình chưa tự chuyển hóa được, nếu mình sống chưa hài hòa được với các huynh đệ thì làm sao mình làm được? Vì vậy mình phải hạ thủ công phu, phải tu tập cho tinh chuyên để mình có đủ năng lượng, có hạnh phúc. Có biết cách, lúc đó mình mới giúp đời được, cụ thể là trong khu phố này, các thầy cần biết khu phố có bao nhiêu gia đình và tình trạng của mỗi gia đình để mình có thể đến giúp. Nhiều khi họ lúng túng khổ đau trong nhiều năm mà không có con đường để thoát ra. Mình đã học được con đường rồi cho nên có thể chỉ cần một tuần

lễ tiếp xúc mình có thể tháo gỡ được cho họ. Mình giúp họ trở lại một gia đình có hạnh phúc.

Những khóa tu của Đạo tràng Mai thôn tổ chức ở làng Mai hay tại các nước ở Âu châu thường có ít nhất năm trăm người Tây phương tham dự. Trong các khóa tu đó luôn luôn có những phép lạ xảy ra, vợ có thể hòa giải được với chồng, con có thể hòa giải được với cha. Các thầy, các sư cô giáo thọ thường ngồi để lắng nghe họ. Chỉ cần lắng nghe, họ đã bớt khổ rồi chỉ cho họ con đường để hòa giải, đem lại hạnh phúc. Mình đi tu để làm gì nếu không phải là làm những công việc đó? Khi mình cứu được một người, một gia đình khỏi rơi vào hố tuyệt vọng thì công đức thật là vô lượng. Đi tu để cứu đời và việc cứu đời đó đi theo sự tự cứu gọi là *tự độ, độ tha*.

Vì vậy cái học của mình phải thực tế, học Phật pháp không phải chỉ là học một mớ lý thuyết để sau đó đem giảng dạy trở lại cho thế hệ tương lai. Học thế nào để có thể áp dụng những điều đó vào đời sống hằng ngày của mình, chuyển hóa những khó khăn khổ đau của mình và của mọi người trong đại chúng. Khi có kinh nghiệm rồi thì mình giúp được người cư sĩ, không chỉ những người trong truyền thống đạo Bụt mà cả những người trong các truyền thống khác nữa. Tây phương vốn không có những đoàn thể Phật tử, khi qua đó mình chỉ chia sẻ sự thực tập của mình với những người Do thái giáo, người Cơ đốc giáo mà thôi, từ từ mình có Tăng thân và Tăng thân của mình có các thành viên gốc Cơ đốc giáo, gốc Do thái giáo chứ làm gì có Phật tử nguyên chất mà bắt đầu.

Tôi có viết nhiều bài, cả một số sách để chia sẻ, đối thoại với người Cơ đốc giáo. Cuốn đầu tiên là *Living Buddha, Living Christ*. Bên Trung quốc dịch là *Sinh sinh Ky tô, thế thế Phật tức Chúa ngàn đời, Bụt ngàn đời*. Cuốn sách này đã được dịch ra rất nhiều thứ tiếng gồm những bài pháp thoại của một khóa tu hỗn hợp giữa người phật tử và người thiên chúa giáo. Năm mươi phần trăm gốc thiên chúa giáo, năm mươi phần trăm phật tử và sau khi khóa tu kết thúc, các bài giảng được đánh máy, sửa lại đôi chút và thành cuốn sách *Living Buddha, Living Christ*. Cuốn sách này bán rất chạy, đi rất sâu vào các tu viện kín của

các ông cha, các bà sơ. Thỉnh thoảng tôi nhận được những lá thư cảm ơn, rằng cuốn sách đã giúp họ gỡ được nhiều thắc mắc đối với chính truyền thống Cơ đốc giáo của họ. Họ có những cái kẹt, cái bí nhưng nhờ đọc cuốn sách đó nên có thể tháo gỡ được và có niềm tin trở lại nơi truyền thống của họ. Sau đó tôi có viết cuốn *Going home, Buddha and Christ are brother*, có nghĩa là *Chúng ta về nhà đi, Bụt và Chúa là hai anh em*, đừng chống nhau, phải nắm tay nhau. Bụt và Chúa là hai anh em đó. Chúa nói *anh mới ở Á châu tới đó hả, có cần tôi giúp gì không? Mới tới chân uớt chân ráo chắc cũng có nhiều khó khăn, có cần tôi giúp gì không?* Đức Thế tôn nói *tôi cũng không cần nhiều tiện nghi, tôi coi thử anh có khó khăn gì tôi sẽ giúp*. Bụt nói với Chúa như vậy. Hai người giúp nhau, ngồi với nhau, vậy thôi.

Trong đạo Phật, mình thừa nhận đức Ky tô là một vị Bồ tát lớn, chuyện đó rất là dễ dàng. Ngay trong hội chúng này cũng có những vị Bồ tát, hưởng hồ là đức Ky tô. Những ai có tâm ban đầu lớn, nóng hổi đều là Bồ tát hết. Bồ tát nhỏ, Bồ tát mới sinh. Nuôi dưỡng trái tim ban đầu đó càng ngày càng lớn thì thành Bồ tát lớn. Bồ tát không phải là một vị đang ngồi trên mây, ngồi trên mây xa cách quá, đâu làm gì được cho chúng sanh.

Theo suy nghĩ của tôi, các thầy, các sư cô sống hạnh phúc với nhau, có liên hệ rất tốt với các hộ các gia đình trong thôn ấp, biết rõ tình trạng của các gia đình và có cách để giúp chuyển hóa từng gia đình. Gia đình nào chuyển hóa có hạnh phúc thì gọi là gia đình kiểu mẫu, rồi mình sẽ liên minh với họ để họ giúp mình tiếp tục giúp những gia đình khác. Người xuất gia cần những người cận sự, tức là người bên cạnh mình và mình phải đào tạo người cận sự, thương yêu và nuôi dưỡng người cận sự để họ có thể giúp mình. Có khi người đó nói trực tiếp với người kia, mình khỏi nói. Có khi mình đi trực tiếp, có khi mình đi gián tiếp. Đó là cách mình phụng sự cho đời. Ai nói đi tu là trốn bốn phận của người công dân? Đi tu là cách hay nhất để thương dân và thương nước, phụng sự cho đất nước, không phải bằng chính trị, bằng kỹ thuật, bằng kinh tế mà bằng đạo đức. Một xã hội không có chiều hướng đạo đức thì xã hội đó sẽ băng hoại. Người tu có chí hướng gìn giữ nền đạo đức của xã hội không bị băng hoại, nuôi lớn

nền đạo đức đó để bảo hộ cho dân, cho nước. Người tu phải giữ chí hướng đó và phải tìm phương tiện để nuôi dưỡng chí hướng đó và đi tới.

Chúng ta đã có cơ duyên đến với nhau và sống chung với nhau trong năm ngày. Chúng ta đã mở trái tim ra cho những hạt giống của tình thương, của lý tưởng được tưới tắm bằng sự thực tập và bằng những bài pháp thoại. Chúng ta cảm thấy khỏe hơn trước, nhẹ hơn trước và thấy rõ ràng con đường có hướng đi rõ ràng hơn trước. Chúng ta hưởng được pháp lạc của tình huynh đệ. Chúng ta nói: *À, cũng có những người muốn tu thiệt chứ*. Không muốn tu họ đâu tới đây làm chi, chúng ta cảm thấy có nhiều năng lượng hơn, mạnh hơn vì mình phải lo cho chùa mình. Bỏ được ngôi chùa của mình lên đây, tức là mình đã muốn tu lắm rồi, nhìn quanh mình thấy có nhiều người có ý hướng muốn tu nên mới tới đây, mà được ngồi chung với những người đó, mình có năng lượng hùng hậu, có pháp lạc do tăng thân đem lại. Có những thầy, sư cô, sư chú cười rất tươi, hai mắt sáng, bước chân vững chãi. Mình được nuôi dưỡng bởi những cái đó, mình đã thực tập và có phương pháp để đối trị với những khó khăn có thể xảy ra trong tương lai. Khi buồn, khi giận, khi tuyệt vọng, khi bế tắc, mình có cách để tháo gỡ.

Chúng ta đã sắp đến giờ phải chia tay nhau. Sau bài pháp thoại này, chúng ta ăn cơm trưa rồi trở về trú xứ của mình. Xin nhắc những người trái tim còn nóng hổi với tâm ban đầu thì hãy gìn giữ trái tim đó, đừng để nó nguội đi. Thực tập sám pháp địa xúc giúp năng lượng đó càng ngày càng lớn, những ai trái tim ban đầu hơi xiu xuống, thực tập sám pháp địa xúc sẽ làm sống dậy và nhất là sử dụng cuốn *Bước Tới Thành Thoi* rất đầy đủ cho người xuất gia. Dù mình đã thọ giới lớn đi nữa thì *Bước Tới Thành Thoi* cũng là kim chỉ nam cho người xuất gia, hãy dùng nó làm cuốn sách gối đầu giường. Thực tập sám pháp địa xúc để làm mới con người của mình, làm mới xong tìm cách ly khai môi trường xấu để tìm tới môi trường tốt mà tu học.

Đã là người xuất gia tức mình thuộc về gia đình tâm linh. Tất cả chúng ta đều là con của đức Thế tôn. Chúng ta phải nhìn nhau như

anh chị em trong một nhà và ở đâu chúng ta cũng chỉ làm một công việc thôi: *tu tập chuyển hóa và giúp đời*. Nếu muốn, chúng ta có thể có nhiều khóa tu như vậy trong một năm vì chúng ta có đủ các vị giáo thọ để tổ chức những khóa tu như vậy. Người trẻ nhiều khi còn làm hay hơn những người già nữa là khác. Tôi rất có niềm tin nơi người trẻ.

Chúng ta niệm Nammo Avalokitesvara để chấm dứt bài Pháp thoại. Chúng ta niệm danh hiệu của đức Quan Âm để gia hộ cho chúng ta thực tập ái ngữ, lắng nghe cho giỏi và thiết lập được tình thầy trò, huynh đệ cho giỏi.

Mục đích của người tu

Ngày 22.03.2007

tại chùa Phổ Quang - Sài Gòn

Kính thưa chư vị tôn đức. Thưa quý thầy, quý sư cô và phật tử cư sĩ.

Ở Âu châu, Mỹ châu chúng tôi thường mở những khóa tu năm ngày, bảy ngày, hai mươi mốt ngày cho thiền sinh Tây phương. Có những khóa tu người ta đem trẻ con tới. Mỗi khóa tu như vậy thường có một buổi vấn đáp để thiền sinh hỏi về sự tu tập của họ. Thường thường chúng tôi cho trẻ em đặt câu hỏi trước, đến thanh thiếu niên, sau mới tới người lớn.

Cái đẹp của người xuất gia

Có một câu các em ưa hỏi nhất là *tại sao các thầy, các sư cô lại cạo đầu trọc?* - Sau nhiều ngày sinh hoạt tu tập với các thầy, các sư cô, các em rất thương, rất quý những vị đó. Nhưng chúng nó tiếc là tại sao các thầy các sư cô không để tóc cho đẹp mà lại cạo trọc như vậy- Tôi thường trả lời, có khi nói đùa, *cạo tóc như vậy để cho nó mát, để cho khỏi tốn shampoo, tức là thuốc gội đầu, rồi từ từ mới cắt nghĩa* vì sao người tu phải cạo đầu.

Khi người xuất gia cạo tóc thì có một bài kệ: *Hủy hình phi pháp phục. Hủy hình* tức là bỏ cái đẹp hình thức, làm cho mình xấu đi, cạo đầu để cho mình xấu đi. Tôi nói với các cháu là đức Thế Tôn dạy mỗi buổi sáng ông thầy tu nên đưa tay lên sờ đầu mình để nhớ rằng mình là thầy tu. *Là thầy tu thì phải hành xử theo kiểu thầy tu. Cách đi, đứng, nói, cười, ăn cơm, mặc áo, sống đời sống hàng ngày phải theo kiểu cách của người tu.* Cho nên cái đầu trọc của chúng tôi có ích lợi rất lớn là mỗi khi chúng tôi xoa đầu, chúng tôi nhớ chúng tôi là thầy tu. Nó nhắc nhở chúng tôi. Cái đầu của mình là một tiếng chuông chánh niệm, luôn luôn nhắc cho mình nhớ mình là thầy tu, mình phải hành xử như người tu chứ không được hành xử như người đời. Giải thích như vậy thì họ hiểu.

Tôi cắt nghĩa thêm là cạo sạch mái tóc cũng để nói cho mọi người biết: *chúng tôi là thầy tu, đừng chạy theo để chiếm hữu chúng tôi. Đừng muốn chúng tôi trở thành chồng hay vợ của quý vị. Thông điệp rất rõ ràng, chúng tôi là thầy tu, để cho chúng tôi tu, đừng tìm cách nắm bắt chúng tôi mà biến chúng tôi thành chồng hay vợ của quý vị.* Mỗi khi cạo đầu thì quan niệm rằng tất cả những phiền não, những vướng bận mình cũng cạo đi luôn để cho mình có tự do. Người Tây phương họ hiểu được chuyện đó.

Nhưng dù chúng tôi có hủy bỏ cái đẹp hình thức, dù có cạo đầu, dù thông điệp đã rất rõ ràng, *chúng tôi đã là thầy tu, đừng chạy theo để chiếm hữu...* vậy mà có rất nhiều người vẫn chạy theo và muốn chiếm hữu. Sự thật là vậy. Ở Việt Nam cũng vậy, mà Âu châu, Mỹ châu cũng vậy. Có nhiều người chạy theo các thầy, các sư cô. Họ vẫn thấy có cái đẹp gì đó. Hủy bỏ cái đẹp hình thức, tự nhiên mình có cái đẹp tinh thần. Nhờ giới luật, uy nghi làm cho ông thầy tu, vị ni sư đẹp thêm lên. Điều đó rất hấp dẫn đối với người cư sĩ. Người cư sĩ khi thấy một ông thầy tu đẹp, thấy một vị sư cô đẹp thì có ý hướng muốn chiếm hữu ông thầy tu, vị sư cô đó cho riêng mình. Chuyện đó chắc là quý vị tôn đức cũng đã có kinh nghiệm.

Cuốn *Bước Tới Thành Thoi* có bài thi kệ:

*Cạo sạch mái tóc,
Nguyện cho mọi người,
Dứt hết phiền não,
Độ thoát cho đời.*

Trong mười giới của sa di và sa di ni, có một giới không trang điểm, không sử dụng mỹ phẩm. Đó là giới thứ sáu. Bên tăng cũng như bên ni không sử dụng mỹ phẩm và đồ trang sức. Chuyện này là chuyện của người xuất gia, nhưng quý vị tại gia cũng phải nghe, phải hiểu vì chúng tôi rất cần sự yểm trợ của quý vị. Tôi xin đọc: *Ý thức được cái đẹp đích thực của người xuất gia là tính chất vững chãi và thanh thoi, con nguyện mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng thân con bằng sự thực tập chánh niệm, cụ thể qua sự hành trì giới luật và các uy nghi trong đời sống*

hàng ngày. Con biết các loại mỹ phẩm và trang sức mà người đời sử dụng chỉ có thể đem lại sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài và chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và vướng mắc. Con nguyện sống giản dị, gọn gàng, sạch sẽ trong cách ăn mặc của con. Con nguyện không sử dụng các loại nước hoa, phấn sáp, các loại mỹ phẩm và các thức trang sức khác.

Giới tướng của giới này rất rõ ràng. Thực tập theo giới này nghĩa là không sử dụng mỹ phẩm và các đồ trang sức. Người tu đi tìm cái đẹp tinh thần, cái đẹp tinh thần đó ở chỗ thông dong, thanh thoi, an lạc, nhẹ nhàng, tươi mát. Cái đẹp đó được làm bằng chất liệu của giới luật, của uy nghi. Khi người tu thực tập mười giới hay hai trăm năm mươi giới hay ba trăm tám mươi giới thì tự nhiên người tu đẹp ra. Và khi người tu thực tập những uy nghi thì người tu càng đẹp lên. Cho nên cái làm cho người tu đẹp không phải là những mỹ phẩm hay đồ trang sức mà là giới luật và uy nghi.

Ngày xưa đức Thế Tôn đẹp lắm. Cho nên ông vua nào cũng muốn chiếm hữu đức Thế Tôn để làm thầy riêng của mình. Vua Tần Bà Xa La cũng vậy, vua Ba Tư Nặc cũng thế. Nhưng đức Thế Tôn đâu có chịu làm vật sở hữu cho một ông vua nào, một quốc gia nào? Ngài muốn làm một người tự do. Ngài muốn ở lại thành Xá Vệ mấy tháng thì ngài ở, ngài qua thành Vương Xá ở mấy tháng thì ngài ở. Các vị đệ tử của đức Thế Tôn cũng vậy, cũng học theo hạnh tự do của ngài, không có vị vua nào, không có vị quan nào, không có thương gia nào dù giàu có và uy quyền đến mấy có thể chiếm hữu được người xuất gia. *Người xuất gia là con người của công, không là của riêng ai, mình không thể chiếm hữu.*

Khi thấy một người xuất gia đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm, giới luật tinh nghiêm tỏa ra cái đẹp tinh thần, điều đó rất hấp dẫn đối với mọi người nhất là với người tại gia. Người tại gia tôn sùng, kính trọng, trân quý một vị xuất gia là như vậy. Họ thường gần gũi. Từ sự gần gũi, trân quý đó phát sinh ra ý niệm muốn chiếm hữu vị xuất gia này cho mình. Trong thời đại chúng ta, nếu không hạnh phúc với thầy, không có truyền thông tốt với thầy, không có hạnh phúc với huynh đệ, mình đi tìm phương tiện, lập một cái am sống riêng. Có

một vài người bỏ đạo yếm trợ chăm sóc là chuyện không khó gì hết. Luôn luôn có những người muốn chiếm hữu mình, muốn giữ làm bảo vật riêng cho họ. Tệ nạn này xảy ra cho người xuất gia một phần cũng do các cư sĩ. Tôi mong rằng Giáo hội sẽ có một văn thư rõ rệt về vấn đề này, khuyên người cư sĩ không nên khuyến khích các thầy đi ra lập am riêng, ở nhà riêng để đi học. Chuyện này rất quan trọng.

Những tệ nạn đã xảy ra cho người tăng ni trẻ tuổi bây giờ bắt đầu tràn lan, nhiều vị sư trưởng chịu thua, không cách nào đối phó được. Giáo hội cần có biện pháp cấp tốc để ngăn chặn chuyện này. Phật tử cư sĩ phải biết là yếm trợ các thầy cô đó lập am riêng, thất riêng, ở nhà riêng để đi học, sẽ mang tới rất nhiều tệ hại cho tăng đoàn Phật giáo. Chúng ta có câu "*Tăng ly chúng tăng tàn, hổ ly sơn hổ bại*". Khi con cọp lìa rừng núi xuống đồng bằng thì sớm muộn gì nó cũng bị bắt và lột da. Người tu cũng vậy. Một khi ly khai tăng đoàn, không ở chung mà đi ra ở riêng thế nào cũng đánh mất sự thực tập của mình. Với tư cách của một người xuất gia, mình sẽ chết như một người xuất gia nếu mình ly khai tăng đoàn.

Ở làng Mai các vị xuất gia nam hay nữ mỗi khi có công việc đi ra ngoài không bao giờ đi một mình dù là Tỳ kheo, Thượng tọa hay Hòa thượng. Trường hợp phải ra nhà dây thép, ra tiệm thuốc Tây, luôn luôn đi theo một người thứ hai, người đó gọi là *đệ nhị thân* ^[5], thân thứ hai của mình. Ở làng Mai chúng tôi, mỗi khi cần thiết phải lên mạng lưới internet cũng không có quyền lên một mình, muốn lên mạng lưới internet phải có một người *đệ nhị thân*, một vị xuất gia khác ngồi bên thì mới được lên mạng internet. Nếu lên mạng internet một mình thì phạm giới, phải buông bỏ và phát lộ. Trong giới bản tâm tu của các vị tỳ kheo, tỳ kheo ni có điều luật là không được lên mạng lưới internet một mình.

Vị tỳ kheo hay tỳ kheo ni nào là sở hữu chủ những băng hình hay những đĩa nhạc tình sầu và những băng hình không phải là băng kinh, không phải là những bài pháp thoại, sở hữu chủ của những đĩa hình, những đĩa nhạc có tính cách đời, có tính cách tưới tâm những hạt giống đam mê, sầu thương, những vị đó phạm giới theo giới bản

tân tu. Phải làm lễ buông bỏ và phát lộ. Phải trao những cái đó cho đại chúng, nếu muốn thanh tịnh trở lại.

Bước tới thành thới

Vào khoảng năm 1998, 1999 trong một chuyến đi Trung Quốc để mở những khóa tu cho tăng ni và phật tử, tôi thấy các quyển *Sa di luật nghi yếu lược* và *Tỳ ni nhật dụng thiết yếu* do các thầy Độc Thế và Châu Hoàng sáng tác cách đây bốn trăm năm vẫn còn sử dụng. Các điều bên đó vẫn phải học thuộc lòng. Ở Việt Nam cũng vậy. Cuốn sa di luật nghi yếu lược gồm có hai phần, phần mười giới và phần uy nghi. Thường thường cuốn đó được in chung với cuốn *Tỳ ni nhật dụng thiết yếu* gồm những bài thi kệ để cho mình thực tập chánh niệm và sau đó là bài *Quy Sơn cảnh sách*.

Trong thời đại chúng ta, sách giáo khoa được tới tập in ra hàng năm, mỗi năm đều có sách giáo khoa mới. Cuốn sa di luật nghi yếu lược là cuốn sách giáo khoa của sa di và sa di ni. Đó là một cuốn sách giáo khoa quá xưa. Đã bốn trăm năm nay mà mình không sáng tạo ra những sách giáo khoa mới cho những người sa di và sa di ni. Cho nên ở làng Mai, có chúng xuất gia, chúng tôi đã tập hợp nhau lại, đã hội thảo, nghiên cứu, đã áp dụng và thực tập. Chúng tôi đã cố gắng viết một cuốn giáo khoa thư mới cho người xuất gia trẻ đó là cuốn *Bước Tới Thành Thới*. Cuốn *Bước Tới Thành Thới* có mười giới sa di và sa di ni được trình bày rất tường tận, đầy đủ chi tiết. Hồi nãy chúng tôi mới vừa đọc để chia sẻ với chư vị tôn túc và các thầy các sư cô cũng như các phật tử, một trong mười giới đó là không sử dụng mỹ phẩm và các đồ trang sức.

Chúng tôi thấy mười giới của sa di rất là đẹp, nếu thực tập đúng theo mười giới và các uy nghi đó thì trở thành một con người rất đẹp, hấp dẫn cho tất cả mọi người. Con người đẹp đó, hấp dẫn đó là của chung, của thế giới, của tăng đoàn chứ không phải của riêng một người, không thể chiếm hữu được. *Bước Tới Thành Thới* là tiếng Việt và nếu mình tìm cụm từ tương đương Hán-Việt thì đó là *Phát Túc Siêu Phương*, bước một bước đi tới phương trời tự do cao rộng:

*Phù xuất gia giả,
Phát túc siêu phương,
Tâm hình dị tục.*

Người xuất gia là người bước lên một bước để đi vào cõi thanh thoi và cái tâm khác người thế gian, cái hình tướng cũng khác người thế gian. Chữ phát túc siêu phương có nghĩa là bước một bước lên cõi thanh thoi, gọi là bước tới thanh thoi.

Trong sách *Bước Tới Thanh Thoi*, chúng ta có nhiều bài để thực tập chánh niệm.

Khi thức dậy có bài kệ:

*Thức dậy mỉm miệng cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời.*

Ngày xưa trong bản chữ Hán thì chúng ta có bài:

*Thụy miên trí ngộ,
Đương nguyện chúng sanh,
Nhứt thiết trí giác,
Chiêu khổ thập phương.*

Bài tiếng Việt, nội dung không thua bài chữ Hán, đôi khi còn hay hơn nữa. Trong bài:

*Thức dậy mỉm miệng cười,
Hăm bốn giờ tinh khôi,
Xin nguyện sống trọn vẹn,
Mắt thương nhìn cuộc đời.*

có rất nhiều chất liệu của giáo pháp. *Mắt thương nhìn cuộc đời* là *Từ nhân thị chúng sanh*, lấy từ kinh Pháp Hoa phẩm Phổ môn. Buổi sáng thức dậy, việc tôi làm đầu tiên là tôi mỉm cười. Tại sao mỉm cười? Vì thấy trước mặt có hai mươi bốn giờ tinh khôi. Đó là tặng phẩm rất lớn của sự sống. Tôi nguyện rằng sẽ sống một cách trọn vẹn, sâu sắc và an

lạc hai mươi bốn giờ đó như một tặng phẩm của sự sống cho tôi mỗi ngày.

Thức dậy miệng mỉm cười.

Hăm bốn giờ tinh khôi.

Xin nguyện sống trọn vẹn.

Mắt thương nhìn cuộc đời.

Nó rất Việt Nam.

Có thể quý vị, chư vị tôn túc chưa biết hay không biết, tôi là ông thầy tu Việt Nam đầu tiên đi xe đạp. Hồi đó chưa có thầy nào đi xe đạp hết. Tôi và sáu thầy trẻ khác, một bữa nọ thuê sáu chiếc xe đăm và quyết định sẽ đạp rất uy nghi, rất chánh niệm từ chùa Long Sơn xuống bãi biển Nha Trang. Hôm đó dân chúng thành Nha Trang rất ngạc nhiên, thấy có sáu thầy trẻ đi một hàng xe đạp. Lần đầu tiên ở Việt Nam xuất hiện hình ảnh ông thầy tu đi xe đạp. Bây giờ chúng ta quen hình ảnh các thầy các sư cô đi xe mô tô, chúng ta không có sốc gì hết. Ngày xưa một thầy tu đi xe đạp là chuyện rất tân thời. Ngày xưa có thể các thầy đi ngựa nhưng chưa bao giờ đi xe đạp cả và xe đạp là *con ngựa sắt*. Cho nên khi biên tập tỳ ni nhật dụng thiết yếu mới, *Bước Tới Thành Thoi*, chúng tôi thêm vào bài kệ ngồi xe đạp: *Ngồi thẳng trên xe đạp*, giống như mình ngồi thiền vậy. *Vững chãi giữ thẳng bằng*, khi ngồi thiền mình toát ra cái năng lượng vững chãi và thành thoi. Nếu ngồi thiền mà co rúm lại, cứng ngắc thì không có hạnh phúc. Cho nên ngồi thiền mình phải buông thư hết tất cả các cơ bắp, phải ngồi cho thật thẳng, cột sống rất là thẳng. Tuy là thẳng như vậy nhưng trong tư thế buông thư, và mỉm cười một cái thì ba trăm cơ bắp trên mặt thư giãn rất mau. Khi ngồi trên xe đạp mình cũng có thể ngồi như vậy.

Ngồi thẳng trên xe đạp.

Vững chãi giữ thẳng bằng.

Sự thẳng bằng này không phải chỉ là sự thẳng bằng của bên trái và bên phải để cho xe đừng nghiêng.

Phước xin tu cùng tuệ, một bên tu phước một bên tu tuệ, phải có hai cái song song.

*Phước xin tu cùng tuệ
Hành và giải song song.*

Thăng bằng là thăng bằng của cái đó chứ không phải là của chiếc xe mà thôi.

*Ngồi thăng trên xe đạp
Vững chãi giữ thăng bằng
Phước xin tu cùng tuệ
Hành và giải song song*

Bài này áp dụng cho những người đi xe đạp. Mà tại sao chỉ áp dụng cho những người đi xe đạp, đi xe mô-tô cũng áp dụng được. Tôi không hiểu ở thành phố Hồ Chí Minh các thầy các sư cô, các vị sa di, sa di ni có thực tập bài kệ khi leo lên xe mô-tô hay không?

Theo nguyên tắc, bất cứ hành động nào, cử chỉ nào của người tu cũng phải chánh niệm. Trong *Kinh Niệm Xứ* nói rằng vị khuất sĩ khi cúi xuống biết là mình đang cúi xuống, ngẩng lên biết là mình đang ngẩng lên. Vị khuất sĩ khi khoác áo sanghati biết là mình đang khoác áo sanghati, nghĩa là mình ý thức về tất cả những động tác của cơ thể. Vậy mình leo lên chiếc xe mô-tô mà mình không có ý thức là mình leo lên chiếc xe mô-tô tức là không có chánh niệm. Vấn đề không phải là có nên đi xe đạp, có nên đi xe mô-tô hay không, mà vấn đề là đi xe đạp, đi xe mô-tô có chánh niệm hay không, và có tỏa ra cái đẹp của người xuất gia trong khi đi xe đạp, đi xe mô-tô hay không?

Theo *Kinh Niệm Xứ* thì chánh niệm là năng lượng giúp cho mình có mặt trong giây phút hiện tại, biết những gì đang xảy ra trong thân, tâm và xung quanh mình. Cái đẹp của người tu là do chánh niệm. Niệm đưa tới định và định đưa tới tuệ, đó là *tam vô lậu học*. Người tu mà không chế tác ra niệm định tuệ thì người tu không có chất liệu của người tu, không có cái đẹp người tu cần có. Giữ, thực tập mười giới cũng như thực tập các uy nghi tức là sự thực tập chánh niệm.

Các bà mẹ Việt Nam thường dạy con gái như thế này "con gái đi, đứng, nằm, ngồi phải có ý, có tứ". Đó là chánh niệm, đi mình biết là mình đang đi, đứng mình biết là mình đang đứng, nói mình biết là mình đang nói, cười mình biết là mình đang cười, phải có ý tứ, phải giữ gìn. Các bà mẹ đang dạy cho con gái chánh niệm mà không biết. Theo tôi, con trai cũng phải học như vậy. Con trai đi đứng nằm ngồi cũng phải có ý tứ chứ không phải chỉ con gái không. Trong chùa mỗi bước chân, mỗi hơi thở, mỗi động tác, mỗi lời nói đều phải được đặt trong ánh sáng của chánh niệm, mình biết mình đang đi, mình đang đứng, mình đang ngồi, mình đang nói, mình đang cười. Không để bất cứ một động tác nào lọt ra khỏi chánh niệm của mình. Chính nhờ thực tập giới và uy nghi mà mình chế tác được năng lượng của chánh niệm. Sự thực tập giới và uy nghi là sự thực tập căn bản của người tu.

Có khi chúng ta nói là giới định tuệ. Có khi chúng ta nói là niệm định tuệ. Cho nên tôi đã khám phá ra rằng giới tức là niệm. Thực tập giới luật, thực tập uy nghi tức là thực tập chánh niệm trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Thực tập như vậy mình chế tác được năng lượng của niệm, của định, của tuệ. Làm cho người xuất gia trở thành một người xuất gia đích thực, làm cái gì cũng có ý, có tứ, làm cái gì cũng đặt những động tác của mình dưới ánh sáng chánh niệm. Chính cái đó làm ra vẻ đẹp của người xuất gia.

Trong *Bước Tới Thành Thoi* chúng ta có nhiều bài kệ mới. Có một bài kệ để sử dụng khi mở máy tính, một bài kệ để khi sử dụng điện thoại. Có một bài kệ để mình sử dụng và thở trước khi mình rời máy xe hơi. Những bài thi kệ sử dụng để thực tập chánh niệm trong *Bước Tới Thành Thoi* đầy đủ hơn và cung cấp cho người xuất gia ngày hôm nay những phương pháp, những phương tiện để thực tập đầy đủ hơn và đặc biệt là bằng tiếng Việt. Bên Trung Quốc các thầy cũng đã dịch *Bước Tới Thành Thoi* ra tiếng Trung Quốc để chia sẻ với những người thực tập ở Trung Quốc, giới xuất gia cũng như tại gia.

Bên làng Mai, những bài thi kệ thực tập chánh niệm được chia sẻ cả với người cư sĩ. Người cư sĩ thực tập những bài thi kệ này để nuôi lớn chánh niệm thì họ cũng đẹp hơn ngày xưa. Người thiên sinh cũng đi

trong chánh niệm, ngồi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm, giặt áo, ăn cơm trong chánh niệm. Cho nên người thiền sinh cư sĩ cũng tỏ ra được cái đẹp tinh thần như người xuất gia. Là người xuất gia, ít nhất mình phải đẹp bằng người cư sĩ. Có những cư sĩ thực tập chánh niệm rất đàng hoàng. Mình có hai mươi bốn giờ đồng hồ mỗi ngày để thực tập, theo nguyên tắc thì mình phải đẹp hơn người cư sĩ. Người cư sĩ còn phải làm ăn, lo lắng cho gia đình. Mình xuất gia, có lợi thế là dồn hai mươi bốn giờ đồng hồ trong một ngày vào việc thực tập. Nếu bận rộn, có nhiều dự án, lo lắng nhiều quá thì làm sao mình có thể làm đẹp cho mình và cho tăng thân mình bằng chánh niệm, bằng uy nghi, bằng giới luật.

Cách đây độ ba tuần chúng tôi có một khóa tu cho các vị xuất gia ở tu viện Bát Nhã, Bảo Lộc. Đã có khoảng một ngàn một trăm vị xuất gia qui tụ ở chùa Bát Nhã, Bảo Lộc để tu với nhau trong năm ngày. Mỗi vị sa di và sa di ni đã được tặng một cuốn *Bước Tới Thành Thoi*. Đây là cuốn sách giáo khoa để đào tạo người sa di và sa di ni, cung cấp đầy đủ những tư liệu cho người sa di và sa di ni của thời đại mới. Tôi xin trân trọng giới thiệu với các vị sư trưởng, các vị giáo thọ. Ở trong này *Quy Sơn Cảnh Sách* được dịch bằng văn mới. Khi chúng ta đọc văn *Quy Sơn Cảnh Sách* này chúng ta cảm thấy gần gũi với thiền sư Quy Sơn. Trong cuốn này lại có một văn bản khác để bổ túc cho *Quy Sơn Cảnh Sách*, đó là *Nói với người xuất gia trẻ*. Tâm sự với người xuất gia trẻ để người xuất gia trẻ thấy được những khó khăn, những khổ đau, bức xúc của mình mà tìm cách tháo gỡ.

Nuôi dưỡng Tâm Ban Đầu

Trong những khóa tu dành cho người xuất gia trẻ, tôi nhận thấy có nhiều vị sa di, sa di ni và tân tỳ kheo, tân tỳ kheo ni đã phục hồi được *bồ đề tâm* của mình, phục hồi được *sơ tâm* của mình. Sơ tâm của người xuất gia là một cái gì hết sức đẹp. Điều này không phải tôi chỉ muốn nói cho người xuất gia nghe mà tôi cũng muốn nói cho các vị tại gia nghe. Sơ tâm của người xuất gia là một cái gì rất đẹp, rất là hào hùng. Đó là trái tim nóng hổi của người đã phát nguyện đi xuất gia, đem hết

đòi của mình để phụng sự cho Phật pháp. Minh dịch là *Tâm ban đầu*. Khi một người tu giữ gìn được sơ tâm đừng để nó bị soi mòn thì người đó sẽ có hạnh phúc và sẽ thành đạt trong đời tu. Nếu để cho sơ tâm bị soi mòn, yếu đi, chết đi thì mình sẽ thất bại với tư cách của người xuất gia, một người tu.

Nuôi dưỡng gìn giữ sơ tâm là vấn đề rất quan trọng. Sơ tâm chính là bồ đề tâm. Mình có một khối lửa, một nguồn năng lượng trong trái tim. Mình tha thiết muốn tu muốn học, muốn chuyển hóa phiền não, muốn độ đời, giúp người. Gặp những chướng ngại trên đường tu mình không sợ hãi, mình vượt chướng ngại này rồi mình vượt chướng ngại khác. Vượt những khó khăn này rồi vượt những khó khăn khác. Nhưng nếu mình để cho tâm bồ đề của mình bị xói mòn, bị yếu đi thì mình không có khả năng vượt qua những chướng ngại những khó khăn trong đời sống hàng ngày nữa và mình sẽ bỏ cuộc.

Biết bao nhiêu thanh niên tăng ni đã bỏ cuộc, đã rơi vào hầm hố của sự hư hỏng. Tuy hình thức có thể vẫn còn là hình thức của người xuất gia, nhưng trái tim ban đầu đã chết, bồ đề tâm đã chết. Xin các vị tôn túc, các vị thượng tọa, các vị ni sư xét lại, nhìn xung quanh chúng ta thấy những người xuất gia trẻ đã đánh mất bồ đề tâm, đã đánh mất trái tim ban đầu, đã bắt đầu quen với đời sống hưởng thụ, những tiện nghi vật chất nho nhỏ, vướng vào những tiện nghi vật chất nho nhỏ, vướng vào những tiện nghi tình cảm nho nhỏ, bỏ mất chí hướng cao cả buổi ban đầu của mình. Các vị cư sĩ nên lắng nghe chúng tôi, các vị phải yểm trợ chúng tôi, phải giúp đỡ chúng tôi. Những khóa tu cho người xuất gia trẻ đó đã tưới tắm được những hạt giống bồ đề, đã làm sống dậy được cái tâm ban đầu của một số vị xuất gia trẻ, mắt họ sáng lên, nụ cười họ tươi ra và bước chân họ chững chạc trở lại.

Nhưng vấn đề không chỉ là làm sống dậy trái tim ban đầu, vấn đề còn là làm sao nuôi dưỡng được cho trái tim ban đầu đó sống lâu sống dài. Xin các vị tôn túc nghĩ lại, quán chiếu lại. Môi trường của người xuất gia trẻ bây giờ rất xấu và người xuất gia trẻ đánh mất từ từ cái tâm ban đầu của mình một cách rất dễ dàng mà không hay không biết, cái tâm ban đầu đó bị soi mòn từ từ. Ban đầu thì chấp nhận một

vài tiện nghi vật chất, rồi chấp nhận một vài tiện nghi tình cảm. Bị kẹt vào những tiện nghi vật chất đó, những tiện nghi tình cảm đó, rồi không có năng lượng vượt thoát những khó khăn, không có khả năng thiết lập lại được truyền thông giữa mình với bốn sư của mình, không có khả năng thiết lập được truyền thông giữa mình với huynh đệ. Không có hạnh phúc sống với thầy, sống với huynh đệ nên bỏ ra ngoài tìm cuộc sống có một ít tiện nghi vật chất, có một ít tiện nghi tình cảm. Tình trạng đó đang xảy ra cho rất nhiều người xuất gia trẻ. Tôi nghĩ các vị tôn túc trong Giáo hội phải có những buổi họp đặc biệt để xét nghiệm về vấn đề này, mở một lối đi nẻo thoát cho giới xuất gia trẻ.

Môi trường nuôi dưỡng người xuất gia trẻ

Chúng ta phải có những tu viện thiết lập theo thanh qui để bảo hộ cho người xuất gia trẻ để người xuất gia trẻ có thể thực tập được giới luật uy nghi, nuôi dưỡng tình huynh đệ, nuôi dưỡng tình thầy trò. Một khi mình đã được nuôi dưỡng bởi tình huynh đệ, tình thầy trò rồi thì những cám dỗ bên ngoài không đủ mạnh để lôi kéo mình đi. Nhưng khi mình đau khổ vì thầy, đau khổ vì huynh đệ thì những cám dỗ bên ngoài trở thành rất mạnh. Khi một người xuất gia, khi một người đệ tử được thầy mình tin cậy và thương yêu thì người đệ tử đó cảm thấy rất hạnh phúc. Khi một người xuất gia được huynh đệ tin cậy và thương yêu, người xuất gia đó là một người có hạnh phúc. Chính hạnh phúc của tình thầy trò, hạnh phúc của tình huynh đệ nuôi dưỡng người xuất gia, làm cho người xuất gia có nhiều năng lượng để thành công trong sự tu và học. Những cám dỗ, những tiện nghi vật chất, những tiện nghi tình cảm nhỏ nhỏ bên ngoài không đủ sức kéo người xuất gia đi theo.

Cho nên có được một môi trường tốt trong đó người xuất gia trẻ tiếp thu được giáo pháp, những pháp môn tháo gỡ khó khăn giữa mình với thầy mình và huynh đệ mình, để giữa thầy trò và huynh đệ có hạnh phúc đó là sự thực tập rất căn bản. Trong các trường cơ bản, trường trung cấp, trong các học viện chúng ta phải cung cấp những

giáo lý đó, những pháp môn đó để giúp cho người thanh niên tăng ni có khả năng chế tác được tình huynh đệ, tình thầy trò. Chính tình huynh đệ, tình thầy trò là chất liệu nuôi dưỡng người xuất gia. Không có cái đó chúng ta sẽ chết. Không có cái đó chúng ta sẽ không có chất liệu bổ dưỡng, nuôi dưỡng đời sống của người xuất gia.

Tôi là một người may mắn. Ngày xưa thầy bốn sư của tôi chưa bao giờ nói một cách công khai rằng thầy thương con, không bao giờ nói như vậy, nhưng mình biết là thầy thương mình và thầy có niềm tin nơi mình. Ngày xưa người ta ít nói lắm, nói ra sợ mất thiêng. Tình thương dấu kín trong đáy lòng. Tình thương con hay tình thương đệ tử cũng vậy, được dấu kín trong lòng, nhưng mà mình biết. Khi mình biết thầy thương mình và thầy tin mình thì đó là cái hạnh phúc rất lớn của người đệ tử. Khi có tình thương giữa thầy và đệ tử, có nghĩa là giữa thầy và đệ tử có sự truyền thông, thầy hiểu được đệ tử và đệ tử hiểu được thầy. Cái gì thầy nói người đệ tử hiểu được và cái gì đệ tử nói thầy hiểu được. Cả hai phía, thầy cũng như đệ tử giúp nhau tháo gỡ những tri giác sai lầm để cho sự truyền thông được tốt đẹp.

Sự truyền thông được tốt thì có tình thương, có sự tin cậy, điều này cũng đúng đối với huynh đệ. Nếu mình không biết sử dụng phép lắng nghe với lòng thương, nếu mình không biết sử dụng lời ái ngữ để chuyển tải, để chia sẻ những cái thấy, những kinh nghiệm của mình đối với huynh đệ thì mình, không thiết lập được truyền thông tốt giữa mình với huynh đệ và sẽ có những hiểu lầm, sẽ có những giận hờn phát sinh.

Chúng tôi có một ít kinh nghiệm về vấn đề nuôi dạy đệ tử. Ngày xưa các thầy hay các sư bà nuôi những đồng nam, đồng nữ. Khi các chú tiểu đó lớn thì cho thọ giới sa di, sa di ni. Thực tập một thời gian thì được thọ giới tỳ kheo, tỳ kheo ni. Bây giờ chúng ta cũng tiếp tục nuôi các đồng nam, đồng nữ. Nhưng chúng ta gọi các cháu đi học ở ngoài, học ở trường tiểu học, trung học rồi ở trường đại học. Khi các đệ tử đi ra chung đụng với người ngoài đời, thanh niên ngoài đời thì tìm hiểu cách sống của người ngoài đời. Số lượng những chú tiểu mình nuôi rơi rụng rất nhiều. Ngày xưa tất cả đều học ở trong chùa, bây giờ

mình gọi đi học ở ngoài, nó vương vào những rác rến, những tệ nạn bên ngoài. Họ đem về chùa những cái mà mình không muốn. Họ biết rằng thầy không thích nên phải che giấu. Thầy thì bận quá, nên thầy đâu biết rằng sau lưng mình, đệ tử của mình làm những chuyện động trời. Đệ tử có thể dùng máy vi tính phiêu lưu vào những vùng nguy hiểm của mạng lưới. Đệ tử mình có thể dùng điện thư liên lạc một cách không lành mạnh với các bạn gái hay các bạn trai. Đệ tử của mình có thể dùng điện thoại di động để gửi e-mail. Những điều đó mấy thầy, mấy sư bà đâu biết. Sự đổ vỡ, sự hư hỏng có ngay trong chùa, không phải như ngày xưa. Nói tóm lại, người xuất gia trẻ bây giờ đang được đặt vào một môi trường không lành mạnh, mà các bậc sư trưởng không kiểm soát được, không hướng dẫn được.

Cho nên việc thành lập những tu viện, trong đó các thành viên của đại chúng tuân thủ theo những giới luật và những uy nghi chung, rất là quan trọng. Chúng tôi đã cố gắng làm như vậy ở Đạo Tràng Mai Thôn ở Pháp, tu viện Rừng Phong ở Mỹ, tu viện Lộc Uyển ở tiểu bang Cali. Các thầy các sư cô không ai có quyền có một trương mục ngân hàng riêng. Các thầy các sư cô, sư chú không ai có quyền có điện thoại di động riêng. Các thầy các sư cô, sư chú không ai có quyền có địa chỉ điện thư riêng. Trong chùa chỉ có một địa chỉ điện thư duy nhất và khi điện thư tới cho một vị nào thì chính văn phòng in ra đưa cho đương sự. Không ai có xe mô-tô riêng, không ai có xe đạp riêng, không có ai có xe hơi riêng. Tất cả đều thuộc về thường trú và thường trú giao cho mình sử dụng khi mình có công tác phải tổ chức một khóa tu hay đi rước thiên sinh ở ga xe lửa. Không ai làm sở hữu chủ bất cứ một cái gì hết. Mỗi khi đi ra ngoài thì phải có ít nhất một *đệ nhị thân* đi theo để bảo hộ cho mình.

Những người trẻ Tây Phương đi xuất gia, trong đó có những người đã là tiến sĩ luật, kỹ sư, kiến trúc sư, bác sĩ y khoa... vâng theo những uy nghi, giới luật đó một cách dễ dàng. Họ không cảm thấy đau khổ gì khi theo những quy luật như vậy của tăng đoàn. Họ luôn nở nụ cười sẵn sàng đi theo quy luật đó, vì họ biết rằng quy luật đó giữ cho họ, bảo vệ cho họ cái tự do của người tu, nó rất là màu nhiệm. Không phải những thầy, những sư cô, sư chú gốc Việt Nam làm được chuyện

đó mà các thầy các sư cô sư chú Tây Phương cũng rất hoan hỷ, rất hạnh phúc khi làm được điều đó, buông bỏ hết, đi theo quy luật của tăng đoàn và thực tập theo giới bản tâm tu.

Hai năm về trước khi nói chuyện ở học viện chính trị Hồ Chí Minh cho các lý thuyết gia Mác-xít, các đảng viên cao cấp, tôi có nói đùa rằng *chúng tôi ở làng Mai không ai có điện thoại riêng, không ai có xe hơi riêng, không ai có trương mục riêng, chúng tôi là cộng sản thứ thiệt, chánh hiệu con nai*. Thì tất cả các vị trong hội chúng đều cười, rất vui.

Tại Huế, chúng tôi đã cố gắng xây dựng tu viện Từ Hiếu thành một cộng đồng, một chúng tu học như vậy. Trong đó không ai làm sở hữu chủ của bất cứ một chiếc xe nào, điện thoại nào, bất cứ một địa chỉ điện thư nào, một máy tính nào, một laptop nào. Đối với những người mới xuất gia mà đưa vào ngay khung cảnh đó thì họ chấp nhận dễ dàng và họ có hạnh phúc rất lớn. Với những thầy, những sư chú đã quen những tiện nghi vật chất, tiện nghi tình cảm rồi thì có người chấp nhận lẽ thói mới dễ, nhưng cũng có những người vất vả lắm. Ở Bát Nhã thì dễ dàng hơn nhiều vì Bát Nhã nhận vào những thanh niên thiếu nữ mới, ngay từ lúc đầu đã thực tập phương pháp đó cho nên họ không thấy đau khổ, trái lại họ rất hạnh phúc, không có vấn đề. Đó là một vài kinh nghiệm chúng tôi chia sẻ với các vị tôn túc, các sư bà, các ni sư.

Trong xã hội chúng ta, một xã hội đang trên đà toàn cầu hóa, kỹ nghệ hóa, những tệ nạn mới đang phát sanh và dễ phát sanh. Thanh niên Việt Nam đang sa vào hầm hố của những tệ nạn đó, trong đó có ma túy, mãi dâm, tội phạm, băng đảng, tự tử, phá thai... Nếu chúng ta không cẩn thận, không cảnh giác thì những tệ nạn đó sẽ từ từ đi vào chùa. Chúng ta bắt đầu thấy trong giới xuất gia trẻ có những người hư hỏng, có những vị hư hỏng, có người đã vướng vào những vòng như vậy. Đây là một tiếng chuông chánh niệm gióng lên để tất cả chúng ta cùng nghe, *cứu tăng như cứu hỏa*, Giáo hội không thể chần chừ được, quý vị tôn túc không có thể chần chừ được.

Chúng ta phải lập tức triệu tập một hội nghị, phải nghiên cứu, phải pháp đàm, phải đi sâu vào vấn đề để tìm một lối thoát cho giới xuất gia trẻ. Người cư sĩ cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc yểm trợ này. *Người cư sĩ không nên tìm cách chiếm hữu một vị xuất gia dù vị xuất gia đó rất là đẹp.* Người cư sĩ phải yểm trợ các vị tôn túc, các thầy thiết lập những đạo tràng dành cho người xuất gia. Trong đó người xuất gia trẻ được bảo hộ để đừng bị rơi vào hầm hố của những tệ nạn xã hội đang từ bên ngoài đi vào chốn thiền môn. Trong khóa tu cho người xuất gia tại Bảo Lộc, tôi có nhìn thẳng vào các thầy các sư cô sư chú và nói rằng giả sử quý vị đã đại đột phạm giới và cảm thấy ăn năn hối hận, đánh mất cái tâm ban đầu của mình. Bây giờ nghe những lời giảng như thế này, cảm thấy Bồ Đề tâm sống dậy và muốn tu hành cho nghiêm chỉnh, đàng hoàng, nhưng mặc cảm phạm giới còn, thì quý vị đừng lo lắng. Chúng ta biết cách sám hối thì chỉ trong vòng ba tháng, có thể làm tiêu nghiệp cũ và chúng ta bắt đầu trở lại như một người xuất gia mới tinh anh, làm cho khối lửa trong tim được thấp sáng lên trở lại.

Địa Xúc Sám Pháp

Trong một khóa an cư kiết Đông ở đạo tràng Mai thôn, tôi có sáng tác một phương pháp sám hối gọi là *Địa Sám*. Trong truyền thống chúng ta có *thủy sám*, còn đây là *địa sám*. Nói đúng hơn là địa xúc, *Sám Pháp Địa Xúc*. Tôi xin kính giới thiệu sám pháp địa xúc này với các vị tôn túc và nhất là với các vị xuất gia trẻ, tôi tin chắc rằng nếu chúng ta hết lòng sám theo sám pháp địa xúc thì chỉ trong vòng ba tháng thôi là tâm chúng ta nhẹ nhàng ra rất nhiều. Chúng ta trở thành con người mới. *Sám Pháp Địa Xúc* thực tế, nó động tới những vấn đề thực tiễn của người xuất gia trong thế kỷ hai mươi mốt. Nó không phải là kể tội để xin tha mà là những phương pháp quán chiếu, thực tập để có thể chuyển hóa nghiệp cũ và mở ra năng lượng của nghiệp mới. Nó có khả năng làm sống dậy tâm ban đầu, Bồ Đề tâm của mình.

Tôi nghe nói có một vị xuất gia sau khi phạm giới, đã liên tục tụng *Sám Lương Hoàng* trong một năm. Lạy đêm lạy ngày và thắp hương

rồi dí lửa vào người cho cháy, để tỏ sự hối hận của mình. Nhưng làm như vậy suốt một năm trời mà không thành công, rốt cuộc cũng ra đời. Không phải tự đày đọa thân mình mà có thể tiêu được nghiệp cũ. Phải sám hối bằng tất cả sự thông minh của mình mới tiêu được nghiệp cũ và nhất là phải phát nguyện rằng từ nay trở về sau con nhất quyết không đại dột làm như vậy nữa. Đây là những điều con tâm nguyện, phát nguyện sẽ không bao giờ lặp lại. Đây là những điều con phát nguyện mỗi ngày con sẽ làm. Chỉ khi nào phát được tâm dũng mãnh như vậy thì nghiệp cũ tiêu trừ và tội cũng tiêu trừ. Chúng ta cần những khóa thực tập, giúp cho những người xuất gia trẻ vượt thoát những khó khăn, những ám ảnh, những mặc cảm của họ để sống trở lại, để sanh trở lại như một người xuất gia mới với trái tim ban đầu rất đẹp, rất nóng hổi. Tôi xin dành mười mười lăm phút để quý vị hỏi những câu hỏi nó liên hệ tới đề tài thuyết giảng hôm nay, không những các vị tôn túc mà các vị cư sĩ cũng có cơ hội để đặt những câu hỏi.

Vấn đáp

Thiên sư cho phép nêu những câu hỏi, xin quý tăng ni sinh có thể nêu những câu hỏi liên hệ tới đề tài làm mới tâm ban đầu, sống an vui hạnh phúc với tư cách là một người tu, từng bước thông dong và thanh thoi trên cuộc đời. Dành cho quý tăng ni trước, quý vị tăng ni nào có những thắc mắc thì xin giơ tay.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính bạch Hòa thượng cùng toàn thể tăng thân và chư tôn đức. Đối với những người xuất gia trẻ tuổi khi phạm vào những trọng tội thì có thể làm mới lại bằng cách quán chiếu, sám hối theo phương pháp của Hòa thượng. Thế nhưng các vị tôn túc y cứ vào tỳ ni luật tạng nói rằng những người xuất gia mà phạm vào trọng giới thì như bị chặt đứt đầu và như cây kala không thể sống dậy được. Như vậy theo chúng con đó là sự mâu thuẫn và làm rất khó xử cho chúng con. Chúng con không biết như thế nào. Câu hỏi này là cơ hội để cho chúng con mở sáng được cái tâm bồ đề ban đầu. A Di Đà Phật.

Câu hỏi rất hay. Cảm ơn thầy đã hỏi được câu hỏi này.

Cố nhiên là khi mình phạm một trọng giới là mình chết rồi, chết thiệt rồi. Nhưng con phượng hoàng có thể được tái sinh từ đồng tro của nó. Chúng ta biết rằng đức Quan Thế Âm có khả năng làm sống dậy một mùa xuân trên cơ bản của những cây khô. Nó là khô mộc nhưng với pháp môn vi diệu mình làm ra được một mùa xuân mới: *sái khô mộc nhi tác phùng xuân*. Tuệ giác là một đóa hoa nở trên mảnh đất của phiền não, si mê cũng như phân rác tuy nó hôi, tuy nó không đẹp, nhưng chính nó có thể nuôi được những bông hoa. Nếu không có bùn thì làm sao có bông sen. Mình đâu có thể trồng hoa sen trên đá cẩm thạch. Vậy cho nên nhìn kỹ vào bông sen thì mình thấy có bùn ở trong đó, nếu không có bùn thì không có sen. Ở đây cũng vậy, những khổ đau, những tội lỗi là bùn mà nếu biết sử dụng cho khéo léo thì từ bùn, từ đất mình có thể làm nảy sinh ra bông sen.

Trong sự phạm giới, trong cái chết của người xuất gia nếu phát khởi được tâm muốn làm mới lại, muốn làm sống lại đóa sen, thì chuyện đó có thể làm được. Đạo Phật hay ở chỗ đó. Là cây khô mà biến thành mùa xuân trở lại được là tại vì từ phiền não mà phát xuất ra bồ đề. Cho nên chúng ta có giáo lý *phiền não tức bồ đề*. Những trọng tội đó, những ray rứt đó, những khổ đau đó chính là chất liệu của bùn đất. Nếu chúng ta biết cách thì chúng ta có thể sử dụng nó để làm nảy sinh ra một chồi sen mới. Trong đạo Phật không có danh từ tuyệt vọng. Dù chúng ta ở trạng thái bức xúc nào, khó khăn nào đi nữa thì giáo lý của đức Thế Tôn vẫn có một con đường thoát cho chúng ta. Làm sống dậy con phượng hoàng trên đồng tro của nó là chuyện có thể làm được. Làm cho mùa xuân biểu hiện trên cơ bản của những cành cây khô là chuyện có thể làm được. Nếu vị xuất gia trẻ phạm trọng tội đó, tìm tới được một vị tôn đức mà mình tin, mình thương; quỳ xuống để phát lộ, nói ra hết những khổ đau của mình, những ước vọng của mình. Nói ra xong, đôi khi chỉ cần mười lăm phút hay nửa giờ thì ít nhất năm mươi phần trăm của tội đó đã tiêu, hưởng hồ sau đó mình thực tập thêm một vài tháng. Chắc chắn cái tội đó sẽ tiêu và mình sẽ tái sinh trở lại như một người xuất gia mới. Nhưng chuyện đi tìm một vị tôn đức mình tin, mình thương quỳ xuống và phát lộ rất quan trọng,

làm được như vậy thì nó nhẹ đi hơn năm mươi phần trăm rồi và theo đó tiếp tục mà thực tập thì mình thoát khỏi. Đây là thông điệp tôi gửi cho những người xuất gia trẻ đã gặp trường hợp không may mắn mà đánh mất giới, thân, tuệ mạng của mình. Chúng ta có thể tái sinh trở lại được.

Vừa rồi là một câu hỏi đã được Sư ông giải đáp, từ một tăng sinh của Học viện Phật giáo Việt Nam thành phố Hồ Chí Minh. Trong buổi chia sẻ pháp thoại thiền sư cũng đã đề cập, giới thiệu và chia sẻ những kinh nghiệm trong tác phẩm Bước Tới Thành Thoi như một giới bản mới cho các vị xuất gia trẻ. Bây giờ chúng con xin phép Sư ông cho một câu hỏi dành cho chư tôn đức Giáo thọ sư, những vị đã đóng góp rất nhiều công lao trong việc đào tạo các thế hệ tăng ni tại Việt Nam trong vòng mấy mươi năm qua. Chúng con xin mời thượng tọa Thích Thiện Lạc, Giáo thọ sư của trường trung cấp Phật học thành phố Hồ Chí Minh.

Nam mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Ngưỡng bạch Hòa thượng Thiền sư. Con ở trong ban hoàng pháp cũng khá lâu. Từ cuối thế kỷ thứ hai mươi trở về đây, chúng con thấy Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã đào tạo rất nhiều khóa, ra trường rất đông. Các tăng ni sinh có lẽ cũng theo thời đại tiến hóa của xã hội mà chạy theo vật chất nhiều. Do đó không nghĩ tới vấn đề truyền đăng tục diệt. Sau khi ra trường thì có một số được đi Ấn Độ, được đi các nước, trở về có thể phục vụ. Còn phần đông thì không làm gì hết và đôi khi những vị đó có ý nghĩ đi cất cốc riêng, có đệ tử riêng. Chúng con nhận thấy tất cả những tăng ni sinh trẻ chạy theo những vật chất đó, theo đức Phật dạy là do cái gốc tham ái. Phải diệt cái gốc tham ái đó, những người tu đã có trình độ như vậy mà làm như thế thì tương lai Phật giáo chúng ta như thế nào. Rồi đây việc hội nhập với quốc tế, dân chúng các nước qua đây càng nhiều, tăng ni trẻ phải có một định hướng, Giáo hội chúng ta cần phải có sự tu tập ở trong các thiền viện, các tu viện lớn chẳng hạn như thiền viện Trúc Lâm ở ngoài Đà Lạt hay thiền viện Thường Chiếu hay tăng thân làng Mai của Hòa thượng ở bên Pháp chẳng hạn, thì tăng ni trẻ mới có thể cải hóa được. Xin Hòa thượng cho chúng con biết cách nào để cho tăng ni có thể cải hóa mà không nghĩ đến chạy theo vật chất để rồi đánh mất đi cái phát tâm xuất gia ban đầu của mình. Nam mô A Di Đà Phật.

Câu hỏi của Thượng tọa rất quan trọng, mình phải đem hết tất cả nhiệm lực, định lực của mình quán chiếu để tìm ra câu trả lời chung. Có một vị giáo thọ trẻ ở tu viện Bát Nhã đã từng lăn lóc trong cuộc sống của người xuất gia trẻ ở Huế. Đã qua thọ giáo và tu tập ở tại làng Mai bốn năm năm. Ngày vị đó được truyền đăng làm giáo thọ, vị đó có nói một câu như thế này tôi thấy rất đúng. Thầy đó nói rằng: *sở dĩ người xuất gia trẻ hư hỏng là tại vì họ không có một lý tưởng. Họ không thấy con đường trước mặt của họ, không thấy được sứ mạng của họ. Nếu con không được tiếp xúc với thầy và có được con đường lý tưởng này thì con cũng sẽ hư hỏng như họ mà thôi. Sở dĩ con được hạnh phúc như vậy là vì con có một lý tưởng.* Cho nên muốn cho người xuất gia trẻ không hư hỏng, cách hay nhất là cho họ một lý tưởng.

Khi người xuất gia trẻ thấy được rằng có những cái mình có thể làm được và làm được ngay từ bây giờ, để giúp dân giúp nước thì người xuất gia trẻ tự nhiên hết hư hỏng và có thể buông bỏ được những tiện nghi vật chất và tình cảm. Vấn đề này là một chủ đề mà chúng ta cần phải tham cứu. Tôi thấy mục đích của người xuất gia là để chuyển hóa những khổ đau, khó khăn của chính mình rồi đi giúp đời. Ở ngoài đời họ có những khổ đau khó khăn của họ. Người lớn tuổi, người trung niên và người trẻ tuổi đều có những khó khăn và những khổ đau. Nhà nước hiện đang theo đuổi một chương trình thành lập các khu phố văn hóa, các thôn văn hóa, ấp văn hóa. Trong đó không có những tệ nạn xã hội như là đĩ điếm, tội phạm, mãi dâm, ma túy. Điều đó, chứng tỏ là nhà nước thấy được hiểm nguy đang chờ đợi trên đất nước mình. Số người trẻ bị lọt vào bẫy sập của tội phạm, ma túy, tự tử, của băng đảng khá nhiều. Cho nên thành lập những khu phố văn hóa, những ấp văn hóa là để đối phó, tiêu diệt, tảo trừ những tệ nạn đó.

Suy đi nghĩ lại, tôi thấy rằng những phương pháp kiểm soát hay trừng phạt mà nhà nước có thể cung cấp không đủ để tạo dựng những khu phố văn hóa như vậy. Văn hóa ở đây có nghĩa là đạo đức, có nghĩa là tinh thần. Nhìn cho kỹ thì thấy rằng có nhiều gia đình mà cơ cấu đã lung lay, sụp đổ. Người trẻ không cảm thấy có hạnh phúc khi sống trong gia đình. Khi người cha làm khổ mẹ, mẹ dạy nghiêng

cha. Khi cha mẹ làm khổ nhau và cha trút tất cả những giận dữ lên đầu con, thì người trẻ cảm thấy không có hạnh phúc, không tin vào cấu trúc gia đình vốn là đơn vị xây dựng nên một xã hội lành mạnh, vững chãi. Khi người trẻ không tin vào gia đình, không tin vào hạnh phúc gia đình thì người trẻ sẽ lạc lõng, người trẻ sẽ có cái nhu yếu tự nhiên là đi tìm những khuây khỏa, những quên lãng bên ngoài. Cho nên mới sa vào vòng rượu chè, ma túy, vào vòng tội phạm, băng đảng hay là đi điếm. Thành ra mình có thể làm gì được để giúp cho người chồng truyền thông lại được với người vợ, người vợ nói chuyện lại được với người chồng. Phục hồi tình thương lúc ban đầu. Mình làm cái gì để giúp cho cha nói chuyện lại được với con, con truyền thông lại được với cha.

Trong giáo lý của chúng ta, trong sự thực tập của chúng ta có những pháp môn nào có thể giúp xây dựng lại được gia đình thì người xuất gia phải nắm cho vững những pháp môn đó. Đời sống của người xuất gia tuy rời bỏ gia đình huyết thống, nhưng lại có một gia đình mới đó là gia đình xuất gia, gia đình tâm linh. Có thầy như cha, có sư thúc, sư bá, có sư huynh, sư đệ, có sư tử, sư muội. Ở trong gia đình xuất gia cũng phải có hạnh phúc. Nếu mình nắm được phương pháp thực tập thì mình có thể truyền thông tốt giữa thầy và trò, giữa huynh với đệ.

Sự thực tập hàng ngày của mình nằm ở chỗ đó. Nếu mình không chế tác được tình huynh đệ, tình thầy trò thì làm sao mình chế tác được đại từ, đại bi. Tình huynh đệ, tình thầy trò có cùng một chất liệu với đại từ và đại bi. Nếu mình thành công ở chỗ chế tác được tình huynh đệ, tình thầy trò. Được nuôi dưỡng bởi cái tình đó thì mình là một con người có hạnh phúc. Mình có kinh nghiệm làm thế nào để dựng nên một chúng xuất gia có hạnh phúc. Phải biết sử dụng ái ngữ, lắng nghe, tha thứ, bao dung, giúp đỡ, giúp đỡ đệ tử của mình, giúp đỡ thầy của mình, giúp đỡ các huynh đệ của mình.

Đệ tử mà giúp thầy là chuyện rất thường chứ không phải chỉ có thầy mới dạy đệ tử được. Đệ tử nếu học hỏi đàn hoàng, tu tập đàn hoàng, làm cho thầy mình nghiêm chỉnh trở lại đó là chuyện đã từng xảy ra. Khi trong chúng có một người, hai người, ba người tu tập

đàng hoàng, uy nghi, giới luật đàng hoàng có khả năng giúp người độ đời thì cả chúng được hưởng và học theo những người như vậy. Trong chúng nếu mình nắm vững được những phương pháp thực tập lắng nghe, ái ngữ, giúp cho huynh, giúp cho đệ, giúp cho thầy, giúp cho đệ tử thì mình đã có một kho kinh nghiệm. Với kho tàng kinh nghiệm đó mình có thể giúp cho một gia đình ở trong xóm thiết lập lại được truyền thông, cha nói chuyện lại được với con, vợ nói chuyện được lại với chồng.

Những khóa tu mà chúng tôi tổ chức ở Tây Phương đều có mục đích như vậy. Chúng tôi không nói chuyện trên trời dưới biển, cực lạc Tây Phương. Chúng tôi nói làm thế nào để cho anh, để cho chị, để cho ông có thể tháo gỡ được những khó khăn trong nội tâm, để cho anh cho chị tái lập được truyền thông với những người trong gia đình, trong cộng đồng, trong xã hội. Làm sao cho quý vị lấy ra được sự đau nhức và căng thẳng trong thân và trong tâm, cái đó phải học ở trong đạo Phật.

Trong kinh *An Ban Thủ Ý*, kinh *Niệm Xứ* đều có dạy về những phương pháp như vậy, tháo gỡ làm lắng dịu những căng thẳng, những đau nhức trong thân rồi trong tâm. Nhận diện ôm ấp những nỗi khổ niềm đau trong thân, trong tâm, làm lắng dịu và làm cho chuyển hóa nó trước khi mình giúp cho người kia cũng làm được như vậy. Người kia có thể là đệ tử của mình, người kia có thể là thầy mình, có thể là huynh đệ của mình. Khi áp dụng được ái ngữ và lắng nghe thì mình giúp người kia tháo gỡ những tri giác sai lầm, chuyển hóa được những phiền giận và có được hạnh phúc trong chúng. Tất cả những thực tập đó đã được đức Thế Tôn cung cấp.

Khi tôi giảng dạy kinh *An Ban Thủ Ý* tức là kinh Quán niệm hơi thở hay là kinh *Niệm Xứ* tôi đưa ra những phương pháp rất cụ thể của đức Thế Tôn để giúp lấy đi, làm lắng dịu những căng thẳng, những đau nhức trong thân và trong tâm. Ngay chính trong kinh *An Ban Thủ Ý* đã có những pháp môn thực tập như vậy. Những khóa tu mà chúng tôi thiết lập cho các thiện sinh Tây Phương là chỉ để giảng dạy và đem ra thực tập những pháp môn đó thôi. Có khi chỉ sau năm hay sáu

ngày tu tập họ đã có thể tái lập được truyền thông với người thân trong gia đình và đem lại hạnh phúc. Tại vì trong chúng, chúng tôi có tu tập giữa những người xuất gia với nhau. Chúng tôi đã thành công tới một mức nào đó cho nên chúng tôi có kinh nghiệm và đem chia sẻ cho các thiền sinh Tây Phương trong các khóa tu. Số thiền sinh tới tham dự những khóa tu đó càng ngày càng đông. Mùa hè ở làng Mai thường có từ bốn mươi lăm quốc tịch cho đến năm mươi quốc tịch tới tham dự. Có khi cả ba, bốn ngàn người thực tập chung trong khuôn viên của tu viện, rất là yên tĩnh, rất hạnh phúc. Chúng tôi có tổ chức những khóa tu tương tự như vậy ở các thành phố Âu, Mỹ và Úc châu. Điều đáng nói là trong những khóa tu đó mình chỉ giảng dạy và đem ra thực tập những điều rất thiết thực như vậy. Tháo gỡ những tuyệt vọng, những giận hờn, bi phẫn, những bế tắc. Làm lắng dịu đi những nỗi khổ niềm đau, những sự đau nhức và căng thẳng ở trong thân cũng như ở trong tâm.

Những người tới tu họ không mang theo những phẩm vật cúng dường như nhang, đèn, xôi, chuối. Tại vì họ không tới với mình để đi tìm một tín ngưỡng. Họ tới với mình để tìm một tuệ giác giúp họ tháo gỡ những khó khăn trong đời sống hàng ngày. Những khóa tu đó là để trao truyền những giáo lý và những pháp môn mà họ thực tập ngay tại chỗ. Trong khi các anh, các chị lớn trong giới xuất gia hướng dẫn các thiền sinh tu tập thì được các sư em, các sư đệ, các sư muội của mình phụ tá. Cho nên những người xuất gia trẻ được học từ các sư huynh các sư tỉ của mình. Đến lượt mình cũng có thể hướng dẫn và tháo gỡ cho người ta. Nếu mình chỉ cho người xuất gia trẻ thấy rằng công việc họ phải làm ngày hôm nay và ngày mai là công việc gì, cho họ thấy rõ là ngay chính ngày hôm nay đã có thể làm vơi bớt những khổ đau của nhiều người, thì người xuất gia trẻ sẽ thấy cuộc đời của mình có ý nghĩa, có mục đích, có lý tưởng.

Khi thấy mình đem lại hạnh phúc được cho những người xung quanh ngay trong giây phút hiện tại và trong những ngày tương lai thì người xuất gia trẻ sẽ buông bỏ được những tiện nghi vật chất và tình cảm làm hư nát đời sống của mình. Cho nên vấn đề quan trọng là trong khi đào tạo những sa di, sa di ni, tân tỳ kheo, tân tỳ kheo ni, mình

phải cho họ tham dự vào chuyện giảng dạy, tham dự vào chuyện thực tập, giúp người, giúp đời ngay trong khi còn từng học, ngay khi còn học trường sơ cấp chứ đừng nói là lên trung cấp mới làm.

Ngay trong những năm học sơ cấp họ đã có khả năng đi, đứng, nằm, ngồi gây niềm tin cho người cư sĩ. Ngay trong những năm trung cấp họ đã học những phương pháp để tháo gỡ những đau nhức, khó khăn, những dồn nén ở trong thân và tâm. Cái học một giờ lý thuyết phải đi theo với năm giờ thực tập. Cũng như ở trường y khoa, sinh viên vào nhà thương để thấy các giáo sư y khoa xử lý những trường hợp của người bệnh vậy. Cái học của chúng ta đang còn tính cách lý thuyết rất nhiều, chúng ta có thể nói thông thạo, thao thao bất tuyệt về *Duy Thức*, về *Pháp Tướng*, về *Kim Cương*, về *Bát Nhã*. Nhưng chúng ta chưa áp dụng được vào đời sống hàng ngày để tháo gỡ những khó khăn của chính chúng ta và những người thương của chúng ta trong chúng. Chúng ta phải làm thế nào để cái học của chúng ta có tính cách thực tế. Tất cả những kiến thức của chúng ta từ *pháp tướng*, *pháp tánh* phải được trui luyện trong đời sống thực tế và khiến cho những người xuất gia trẻ có cảm tưởng, có nhận thức rằng ngay trong những năm đầu xuất gia họ đã có lợi ích cho đời rồi.

Ngay chuyện họ đi đứng thông dong, thành thoi, tươi mát, an lành là đã có thể giúp đời rồi. Nó tạo ra niềm tin cho người cư sĩ. Huống hồ là những người xuất gia học được những biện pháp để làm thư giãn những đau nhức, căng thẳng trong thân và tâm. Huống hồ là những người xuất gia trẻ học được những phương pháp ái ngữ, lắng nghe để thiết lập truyền thông với huynh đệ, với thầy. Khi làm được những việc đó ở trong chùa thì cố nhiên sẽ làm được việc đó trong những khóa tu và ở ngoài đời. Chúng ta có thể đóng góp được rất nhiều cho việc xây dựng những khu phố văn hóa, những ấp, những thôn văn hóa, chúng ta đem đạo Phật đi vào cuộc đời.

Nếu chúng ta để cho nhà nước lo một mình thì những ấp văn hóa đó, những khu phố văn hóa đó sẽ rất khó thực hiện. Nếu không có bàn tay của người xuất gia, nếu không có sự cộng tác của người cư sĩ, đem sự thực tập đó vào trong thôn làng, trong khu phố để giúp cho những

gia đình có được truyền thông tốt, để cho cha có thể nói chuyện lại được với con, vợ có thể nói chuyện được với chồng, để cho các gia đình biết thực tập năm giới, thì tôi nghĩ rằng rất khó mà đạt tới sự thành công của những khu phố văn hóa. Cho nên người xuất gia phải thấy vai trò của mình trong xã hội. Khi người xuất gia biết rằng mình có thể làm được cái gì để xây dựng xã hội trên tinh thần nhập thế đó, thì người xuất gia nuôi được lý tưởng của mình, chí hướng của mình. Khi có được chí hướng, lý tưởng thì sẽ không còn vướng víu vào những tiện nghi tình cảm hay những tiện nghi vật chất làm cho mình hư hỏng, xin quý vị tôn túc chiêm nghiệm trở lại. Đây là vấn đề sống chết của chúng ta, vấn đề lý tưởng.

Kính bạch Thiên sư, hôm nay là một buổi chia sẻ cho tăng ni rất đặc biệt. Đặc biệt là cách đây một vài hôm, Ban Giám Hiệu của học viện Phật giáo Việt Nam tại thành phố Hồ Chí Minh, cũng như Ban Giám Hiệu của trường Cao Trung Phật học thành phố Hồ Chí Minh và các trường sơ cấp Phật học đã cho nghỉ ngày hôm nay và khuyến đón tất cả tăng ni sinh đến đây để nghe Thiên sư hướng dẫn những con đường chuyển hóa trên nền tảng của đời sống giới đức. Do đó xin Thiên sư cho phép thêm một vài câu hỏi nữa, chúng con vừa nhận được những tín hiệu đặt câu hỏi rất nhiều. Nếu Thiên sư cho phép thì chúng con xin được tiếp tục hai câu nữa. Chúng con xin dành một câu để chư tôn đức lãnh đạo cao cấp nhất của Giáo hội tại thành phố Hồ Chí Minh và Ban Giám Hiệu cũng như các vị giáo thọ của các trường Phật học và một câu hỏi dành cho chư ni, bây giờ chư ni chưa nêu một câu hỏi nào.

Bây giờ chúng con xin kính mời hòa thượng Thích Giác Thuận chứng minh ban đại diện Phật giáo quận Gò Vấp nêu câu hỏi đến thiên sư.

Nam mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật, kính bạch Hòa thượng thiên sư. Chúng con vô cùng hoan hỷ được chia sẻ tấm lòng cao thượng của Hòa thượng đối với tăng ni chúng con ngày hôm nay. Gần năm mươi năm về trước Hòa thượng xuất ngoại, chúng con vắng đi một người thầy khả kính. Cách đây hai năm Hòa thượng quy Việt Nam, chúng con gặp lại người thầy khả kính. Hôm nay được trực diện với người thầy khả kính đó. Tuy tuổi tác Hòa thượng đã lớn, hôm nay đã tám mươi hơn, nhưng với một trí tuệ, một nghị lực và ngôn ngữ Phật Pháp, chúng con thấy không khác gần năm mươi

năm về trước. Giờ đây được đứng trước Hòa thượng để nghe những kim ngôn ngọc ngữ vừa qua, chúng con vô cùng xúc động và tự thấy mình như trẻ lại. Bây giờ chúng con xin đặt với Hòa thượng một vài chia sẻ. Thứ nhất năm mươi năm về trước đất nước chúng ta không thanh bình và giàu đẹp như ngày hôm nay mà từ Bắc, Trung, Nam bom đạn rơi bừa, khói lửa chết chóc. Thầy trò chúng ta vừa tu, học vừa trốn đạn, trốn bom. Hôm nay đất nước vô cùng giàu đẹp, thanh bình, ra tới nơi là thấy xe hơi nhà lầu, phương tiện. Nghe những chia sẻ của Hòa thượng ở làng Mai rằng không một tăng ni nào có điện thoại di động, không có e-mail, không có xe hơi và Honda riêng, liệu Hòa thượng có giải pháp nào cho chúng con ở Việt Nam làm điều đó không? Bởi vì đất nước Việt Nam chúng ta hôm nay đang cất cánh, đang hội nhập với thế giới. Đồng thời đang cần những phương tiện để hội nhập với thế giới mà tốt đạo đẹp đời.

Riêng con nghĩ, bản thân con thường gặp và thường tâm sự với tăng, ni trẻ, thường trăn trở cùng với tăng, ni trẻ về những ý niệm mà Hòa thượng vừa chia sẻ, nhưng chúng con vẫn chưa tìm được lối thoát. Chúng con nghĩ rằng chúng con ngày xưa thì tu trước học sau, còn giới đệ tử con bây giờ thì lại học trước tu sau. Nếu bây giờ mà bắt tu không cho học thì nó nói nó tu mù. Bắt học mà không cho tu thì nó gọi là đây sách. Thành ra xin thưa Hòa thượng, chúng con cũng có dạy giới tăng trẻ, ni trẻ, nhưng mà dạy theo kiểu nghiệp lực nhân duyên thôi, đứa nào khôn thì nhờ, đứa nào dại thì chịu. Chúng con thường nghĩ rằng một cây xoài ra hoa rất nhiều, nhưng mà hoa nào đậu thì đậu, rớt thì rớt chứ làm sao mà đậu hết cả cây xoài được.

Cho nên con nghĩ rằng nó học cao cấp, học trung cấp cứ dạy cho nó học, đứa nào có lý tưởng tuyệt vời như Hòa thượng vừa nói thì nó sẽ thăng tiến trên con đường tu học và trọn đời sẽ thành thánh đạo. Đứa nào mê trần luyến tục thì cho nó về có vợ có con để thành một người của xã hội, có trí thức, có kiến thức, nó thành một công dân tốt sau khi rời cái lò đào tạo của Phật giáo Việt Nam. Đó là ý niệm của con, hôm nay con được chia sẻ một phần với Hòa thượng, nếu con có mạo phạm nào, con xin lạy và sám hối Hòa thượng. Xin Hòa thượng hoan hỷ, hoan hỷ đại hoan hỷ. Nam mô A Di Đà Phật.

Cảm ơn Hòa thượng đã cho đại chúng rất nhiều nụ cười, rất nhiều hoan hỷ. Những điều Hòa thượng nói rất là chí lý. Mình chịu trách

nhệm về cuộc đời của mình, về sự thành bại của cuộc đời mình. Nhưng có một điểm tôi thắc mắc là người xuất gia có liên hệ tới người cư sĩ. Gia đình của đức Thế Tôn có bốn chúng, xuất gia nam, xuất gia nữ, tại gia nam và tại gia nữ. Người cư sĩ đóng vai trò rất quan trọng trong việc yểm trợ người xuất gia. Người cư sĩ có bốn phận phải yểm trợ về nhiều mặt, trong đó có thực phẩm, y phục, thuốc men. Khi yểm trợ cho người xuất gia thì người cư sĩ có một mong chờ, một ước nguyện là người xuất gia đó phải thành công. Cố nhiên, khi thấy người xuất gia rụng như là bông xoài, trứng cá thì những cư sĩ không hạnh phúc lắm, có phải như vậy không? Cho nên trong tinh thần tứ ân, chúng ta phải biết rằng chúng ta không có quyền thất bại. Chúng ta thất bại thì chúng ta phụ cái ơn của sư trưởng, của thiện trí thức và của những cư sĩ đang trông chờ sự thành công của chúng ta. Chúng ta không có quyền thất bại, chúng ta không có quyền rơi rụng như bông xoài hay trứng cá. Đó là cái thấy của tôi. Bây giờ xin mời một sư cô hỏi câu hỏi chót.

Kính bạch Thiên sư, chúng con xin thêm một câu nữa đi là được hai câu hỏi. Vì hôm nay các vị giáo thọ sư của các Phật học viện đều đến đây để nghe Sư ông chia sẻ. Chúng con xin được trước nhất là kính mời một vị giáo thọ rồi sau đó đến một vị sư cô.

Dạ xin quý vị cho một tràng pháo tay vì Thiên sư đã cho phép.

Chúng con xin kính giới thiệu thượng tọa Thích Đạt Đạo, tổng thư ký Học viện Phật Giáo Việt Nam tại thành phố Hồ Chí Minh, người đã gắn bó với nền Phật học mấy mươi năm qua, đào tạo rất nhiều tăng ni và thượng tọa cũng là trưởng ban hướng dẫn nam nữ cư sĩ Phật tử tại thành phố Hồ Chí Minh và là phó ban hướng dẫn nam nữ cư sĩ Phật tử toàn quốc. Môi liên hệ của thượng tọa đôi với tăng ni và Phật tử rất nhiều. Câu hỏi thượng tọa sẽ đặt đến cho Sư ông, chúng con tin chắc rằng nó rất thú vị. Dạ kính mời thượng tọa.

Nam mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Ngưỡng bái bạch Hòa thượng, thiên sư thượng Nhất hạ Hạnh. Trong bầu không khí vô cùng trang nghiêm của buổi nói chuyện của Hòa thượng với tất cả tăng ni trẻ thành phố Hồ Chí

Minh. Chúng con xin phát biểu đôi lời. Chúng con xin tự giới thiệu chúng con xuất thân từ Phật học viện Nha Trang và Báo Quốc Huế. Trong mấy mươi năm từ khi xuất gia đến khi lớn, chúng con có duyên lành được gần gũi và hầu hạ Hòa thượng bốn sư thượng Trí hạ Thủ của chúng con. Trong suốt thời gian tu học tại Phật học viện Nha Trang cũng như Báo Quốc Huế, chúng con không biết chư tôn đức đã chỉ dạy đào tạo chúng con như thế nào. Bất cứ làm một việc gì chúng con đều nghĩ đến phải gìn giữ, tiết kiệm của tam bảo. Phải làm những điều gì mà luôn luôn mình biết rằng mình là người xuất gia tu học. Ngồi trên xe Honda chúng con nghĩ mình đang là đầu tròn áo vuông, không được chạy một cách cầu thả. Trong lúc con học ở trường đại học, nhiều khi khát nước không dám ghé lại quán nước để mua nước uống mặc dù rất khát nước. Chúng con thấy rằng mình phải đi sau những người Phật tử, người ngoài đời một chút. Thí dụ dùng một chiếc xe Honda thì xe đời mới chúng con không dám đi, chúng con đi xe đời cũ. Không hiểu lối giáo dục giảng dạy như thế nào mà chúng con luôn luôn khiêm cung với tất cả những việc làm, những suy nghĩ. Từ đó chúng con được Hòa thượng chúng con chọn làm thị giả và theo hầu hạ ngài đến khi ngài viên tịch. Sau khi Hòa thượng chúng con viên tịch, Giáo hội mới chọn chúng con vào làm ở trường trung cấp Phật học thành phố. Được sáu tuần lễ thì Giáo hội cử chúng con lên trường cao cấp Phật học Việt Nam suốt hơn hai mươi năm qua.

Khi nhận nhiệm vụ chúng con nghĩ ngay đến điều đầu tiên là phải đem hết sức mình để phụng sự cho Phật pháp, điều thứ hai là đối với các vị trưởng thượng phải kính trọng và điều tiếp nữa là đối với những vị ngang mình thì luôn luôn phải thương yêu và những người dưới mình thì phải hết sức nhỏ nhẹ để hướng dẫn những gì họ cần đến mình. Trong suốt hơn hai mươi năm qua chúng con luôn luôn nhỏ nhẹ và giúp đỡ tận tình các tăng ni sinh trẻ từ khóa một cho đến khóa sáu hiện nay.

Ngược lại chúng con nhận những lời phê phán của rất nhiều chư tôn đức, cả phía tăng cũng như bên ni. Bởi vì chư tôn đức tăng ni biết rằng chúng con là người gần gũi nhất trong giới tăng ni sinh trẻ. Chư tôn đức nói rằng hiện nay đạo đức của tăng ni trẻ xuống cấp trầm trọng. Tư cách cũng như oai nghi tế hạnh xuống cấp trầm trọng. Sống đời sống hoàn toàn chạy theo vật chất từ chiếc xe Honda cao cấp mắc tiền nhất, đến những bộ đồ và nhiều khi còn xức nước hoa nữa. Các vị tôn đức đã đánh giá và phê phán tại sao học

viện Phật giáo Việt Nam là cơ sở đào tạo giáo dục tăng ni trẻ mà không hướng dẫn họ, không nâng cấp đạo đức cho họ, không hạn chế bớt những việc này. Chúng con nghĩ Học viện Phật giáo Việt Nam là ngôi trường truyền đạt lại kiến thức về Phật học cũng như thế học cho các tăng ni sinh để mở rộng con đường vào việc nghiên cứu giáo lý nhà Phật, để hoằng truyền chánh pháp.

Việc giáo dục về đạo đức, hướng dẫn oai nghi tế hạnh, chúng con nghĩ không phải thuộc về lãnh vực của các trường học. Các trường học chỉ nhắc nhở nhưng mà rèn luyện thì phải là một người khác. Như ngày xưa chúng con được như thế này là nhờ quý thầy đã giảng dạy trong các Phật học viện cho nên chúng con đã thâm nhập được những điều mà ngày hôm nay chúng con có được. Chúng con xin đặt một câu hỏi kính bạch Hòa thượng thiên sư như vậy đạo đức của các tăng ni sinh trẻ trong cả nước hiện nay có phải quy kết vào cho các trường Phật học, từ đại học xuống trung cấp sơ cấp chịu trách nhiệm hay không? Hay là ai là người chịu trách nhiệm về mặt đạo đức xuống cấp này. Chúng con xin hỏi một câu hỏi đó, kính bạch Sư ông liễu tri. A Di Đà Phật.

Sở dĩ Thượng tọa thành công như là một người xuất gia là tại vì Thượng tọa có một môi trường tốt. Sở dĩ người xuất gia trẻ bây giờ không thành công như Thượng tọa là tại vì họ có cái môi trường xấu. Đó không phải là trách nhiệm của các trường Phật học, mà tại môi trường, mình phải gọi đúng tên của thủ phạm. Sống trong môi trường xấu cho nên mình bị những cám dỗ, những tiện nghi vật chất và tình cảm nó kéo theo.

Câu trả lời là phải làm thế nào để thay đổi môi trường, tức là chỗ mình sống hàng ngày. Mình phải sống trong một khung cảnh mà mình được bảo hộ, bảo hộ bởi tăng thân, bởi sự thực tập giới luật và uy nghi. Nhiều khi mình muốn thực tập giới luật và uy nghi nhưng không có tăng thân bảo hộ. Không có môi trường tốt, thành thực tập không được. Cho nên có thể nói rất rõ ràng rành mạch rằng trách nhiệm không phải là các trường Phật học mà tại cái môi trường trong đó người thanh niên tăng ni đang sống. Môi trường chính là cái chịu trách nhiệm. Chúng tôi nghĩ rằng công việc cấp thiết mà chúng ta

phải làm là tạo dựng môi trường tốt cho người thanh niên tăng ni và đừng đổ lỗi cho bất cứ một ai. Xin cảm ơn liệt vị tôn túc.

Dạ bây giờ là câu hỏi cuối cùng thiên sư dành cho chư ni. Trước khi một vị ni đại diện cho toàn thể quý ni có mặt tại đây nêu câu hỏi, chúng tôi xin lưu ý quý Phật tử mở một dấu ngoặc đơn nhỏ về khái niệm mà chư tôn đức thảo luận này giờ là xuống cấp đạo đức của chư tăng chư ni đó không có nghĩa là trở thành một người đi vào hướng thế tục hóa mà là không có cơ hội trở thành những bậc thánh như ngày xưa. Quý vị nên lưu ý như vậy chớ đừng nghĩ rằng việc xuống cấp đạo đức như những hưởng thụ ngoài thế gian, quý vị nên lưu ý vấn đề này. Bây giờ mời một vị ni nêu câu hỏi.

Nam mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Ngưỡng bái bạch Hòa thượng, ngưỡng bái bạch chư vị Trưởng lão trong Giáo hội. Kính thưa toàn thể chúng hội trong đạo tràng hôm nay.

Kính thưa Hòa thượng con xin được giới thiệu là ni sinh của trường trung cấp Phật học thành phố Hồ Chí Minh. Từ khi con biết đến pháp môn của làng Mai thì hầu như mỗi ngày con đều nghe một bài giảng, một bài pháp thoại của tăng thân làng Mai. Con nghĩ rằng tất cả những tăng ni sinh trẻ đều có lý tưởng và đều có những hoài bão rất muốn được vào sống chung trong tăng thân tại các tu viện của tăng thân làng Mai. Nhưng con cũng có đọc qua giới bản tân tu, rằng các vị nữ khất sĩ chỉ tìm đến một tăng thân khác khi mà tại cơ sở của mình không có điều kiện cho sự tiến tu. Qua buổi pháp thoại hôm nay của Hòa thượng, con có ý muốn hỏi rằng nếu các tăng ni sinh trẻ, hiện tại con thấy vẫn đi học một đại học ngoài, những môn học đó vẫn phù hợp với lý tưởng của người xuất gia. Con không biết rằng nếu đi học như vậy thì theo Hòa thượng có nên cho phép hay không? Hồi này con nghe, theo Hòa thượng chỉ nên học ở tu viện. Hiện tại con biết rằng học viện Vạn Hạnh cũng đang xin được là đại học Vạn Hạnh và sẽ ngang tầm cỡ với các đại học thế giới. Con xin hỏi các ngành khoa học khác thì các tăng ni sinh trẻ có nên đi học ở ngoài hay không. Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Câu hỏi này cũng hay lắm. Đó là cái thắc mắc, cái băng khuâng của nhiều người xuất gia trẻ. Bên Tây Phương có nhiều trường học nổi

tiếng như trường Oxford, trường Colombia, họ cung cấp cả môn Phật học và họ dạy Phật pháp rất khoa học. Phật pháp của họ được soi sáng bởi khảo cổ học, văn bản học, sử học. Họ cấp phát những bằng tiến sĩ Phật học.

Trong các trường của chúng ta cũng cấp phát bằng cử nhân hay tiến sĩ Phật học. Những người có bằng tiến sĩ Phật học có thể không biết cách thực tập, họ có thể làu thông về các hệ thống tư tưởng, giáo lý, lịch sử, ngôn ngữ, Phật pháp. Nhưng khi gặp những khổ đau, nhức nhối, những bức xúc, tuyệt vọng thì họ không làm gì để có thể giải tỏa được. Cho nên bằng cấp đó chỉ giúp cho họ làm giáo sư Phật học, để làm ăn thôi.

Chúng ta là người tu, chúng ta cần một cái gì hơn cái bằng cấp đó. Đã đành rằng khi mình có học vị cao, thì người ta nghe mình nhiều hơn. Nhưng nếu mình không có một nếp sống đạo đức tâm linh cao thì họ cũng không nghe mình nhiều. Thiên sinh Tây Phương tới làng Mai không phải vì làng Mai cấp phát bằng tiến sĩ Phật học. Họ có thể tới những trường đại học kia để lấy những bằng đó. Sở dĩ họ tới làng Mai là vì tại làng Mai có phương pháp tu tập giúp cho họ tháo gỡ được những khó khăn, những bức xúc, những cái kẹt của họ. Tại làng Mai cũng có dạy Phật pháp, nhưng Phật Pháp làng Mai là Phật Pháp có thể áp dụng được. Cho nên tôi nghĩ rằng sau này mình phải có một Viện Phật Học gọi là *Viện Phật Học Áp Dụng*, không phải Viện Phật Học lý thuyết. Là thứ Phật Học có thể áp dụng được chứ không phải là Phật học thuần túy lý thuyết.

Tôi rất mong tại Học Viện Phật Giáo, các trường trung cấp, các trường cơ bản hiện tại hãy bắt đầu cung cấp loại Phật Học đó, tức là *Phật Học Áp Dụng*, học cái gì thực tập được ngay cái đó. Đó là nói về Phật học. Còn về các môn học khác như môn học các nền văn minh trên thế giới, tâm lý học hoặc khoa học nó cũng có ích lợi cho mình. Tôi có cơ duyên được nghiên cứu về khoa học, tâm lý học, xã hội học, cái đó giúp cho tôi hiểu về Phật Pháp sâu hơn và giúp cho tôi diễn bày được giáo lý đạo Phật cho những nhà khoa học. Họ tiếp nhận được là nhờ mình biết nói ngôn ngữ của họ. Những môn học không phải là Phật

học cũng có thể giúp đỡ mình rất nhiều. Tuy nhiên nếu mình không cho môn Phật học nội minh ưu tiên mà mình đi học những môn như khoa học hay là luật hay là các môn khác thì mình không có cơ hội đi sâu vào giáo lý của mình, nhất là không đi sâu vào nền giáo lý có thể đem ra để thực tập.

Cũng như hôm kia nói chuyện với nhà báo, họ hỏi tại sao một người xuất gia không thể làm dân biểu quốc hội được? Tại sao thầy không muốn những người xuất gia làm dân biểu quốc hội? Tôi nói là người tu phải để cho họ tu. Thì giờ của họ phải dành để học và tu trước. Nếu bị làm dân biểu quốc hội thì suốt ngày cứ bàn luận về những đạo luật này, đạo luật kia. Thì giờ đâu để đi sâu vào giáo lý và sự thực tập nữa. Vấn đề là phải để cho người tu tu. Tu ở đây tức là học và áp dụng cái mình học vào đời sống hàng ngày để chuyển hóa bản thân rồi để độ đời, giúp cho người ta chuyển hóa. Có hai ý chính mà tôi muốn đưa ra trong câu trả lời này.

Ý thứ nhất là Phật Học của mình không thể là Phật Học lý thuyết được. Với Phật Học lý thuyết mình có thể là học giả, là lý thuyết gia Phật giáo. Đó không phải là mục đích của người xuất gia. Người cư sĩ cũng có thể làm được. Họ có thể làm một nhà Phật học rất uyên thâm như giáo sư Demiéville đọc tam tạng kinh điển lâu lâu như mình đọc tiếng Việt và chú thích Lâm Tế Lục một cách rất sâu sắc. Nhưng họ chỉ là những nhà trí thức thôi, họ không phải là những hành giả. Còn mình là nhà tu, *phải là hành giả chứ không chỉ là học giả*. Trong số các vị học giả Phật học ở quê nhà, tôi thấy có nhiều vị nghĩ rằng phải học Phật cho thâm uyên, để trở thành thông bác trong phạm vi Phật học, đó là sự thành công. Tôi chưa cho đó là sự thành công. Vì mục đích của chúng ta không phải đào tạo ra những nhà bác học Phật giáo, những lý thuyết gia Phật học, mà phải cung cấp cho đời những hành giả, những người có thể chế tác cho đời trí tuệ và từ bi, giúp đời chuyển hóa. Học vị tiến sĩ Phật học không phải là mục đích chính của chúng ta. Có càng tốt, không có cũng không sao. Xin quý vị nhớ chuyện đó, không có cái đó cũng không sao. Nhưng mình phải là một hành giả, mình phải là một yogi, mình phải nắm vững phương pháp thực tập hơi thở, thực tập bước chân, điều phục những tâm hành, biết

rõ cội nguồn của các tâm hành của mình để chuyển hóa. Khi thành công trong sự chuyển hóa những tâm hành của mình, đạt tới sự thanh thoi, tự do và an lạc, lúc đó mình mới có khả năng giúp cho người, giúp cho các bạn đồng tu cũng làm được như vậy. Cho nên vấn đề thứ nhất không phải là vấn đề học vị.

Vấn đề thứ hai là chúng ta phải có khả năng độ đời. Muốn có khả năng độ đời phải tu tập, phải có kinh nghiệm tu tập bản thân về phương diện chuyển hóa. Nếu chúng ta đi học những môn không trực tiếp là Phật Học, thì chúng ta đi sâu vào một tầng nữa trong sự sai lầm. Vị tiến sĩ Phật Học mà không có sự hành trì đã sai lầm rồi, còn đi học những cái không phải là Phật Học để không có thì giờ thực tập lại càng sai lầm thêm nữa. Tuy nhiên, không có nghĩa là mình không có quyền học những môn như khoa học, xã hội học hay các nền văn minh. Tôi nhờ học những môn đó mà có khả năng trao truyền một cách dễ dàng hơn tinh hoa Phật giáo cho những nhà khoa học, các nhà trí thức. Nhưng cái đó không cần phải bằng cấp. Mình chỉ cần có thì giờ đọc và nghiên cứu một số những tài liệu căn bản, dăm ba cuốn sách đúc kết những khoa học đó là mình đủ có kiến thức để có thể làm được việc này. Không cần phải có học vị và xin nhắc lại không cần phải có bằng cấp. Xin cảm ơn các vị tôn túc, xin cảm ơn đại chúng.

Kính bạch Thiên sư, ngày hôm nay buổi pháp thoại rất đặc biệt. Thiên sư đã dành cho hàng ngàn tăng ni sinh của các trường Phật học tại thành phố Hồ Chí Minh. Mặc dù không gian và không khí hôm nay là dành cho người xuất gia. Nhưng hàng trăm thiện tín đã đến từ mười phương trời và họ đang đầu tư với tư cách là thiện tri thức để giúp cho các vị tu sĩ trẻ trở thành những vị cao tăng giới đức để mang an vui cho cuộc đời. Nay giờ họ lắng nghe Thiên sư chia sẻ về những câu hỏi liên hệ đến giá trị việc đầu tư của họ. Có một số Phật tử họ nói, chúng con xin được đặt câu hỏi, nếu không được đặt câu hỏi chúng con cảm thấy uổng cái cơ hội quý báu như thế này. Cho nên xin Thiên sư cho thêm một câu hỏi dành cho cư sĩ. Dạ bây giờ kính mời một vị cư sĩ.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Con kính chúc Giáo hội Phật giáo Việt Nam và kính bạch Thầy cho con nêu một câu hỏi: nếu một vị xuất gia tu hành về thiền viện Trúc Lâm đây đủ vật chất và một vị xuất gia tu khổ hạnh,

ở trong núi hay ở trong cốc Hai phương cách tu của các vị, vị nào đúng, vị nào sai, vật chất và khổ hạnh. A Di Đà Phật.

Điều này trong kinh luật nói rất rõ là đời sống của một người xuất gia phải là một đời sống đơn giản. Người xuất gia không nên sống một đời sống vật chất sang trọng và xa hoa, đó là giới thứ tám của sa di.

Tôi xin đọc: Ý thức được rằng sống trong những điều kiện vật chất sang trọng và xa hoa người xuất gia sẽ khởi tâm ái dục và tự hào. Con nguyện suốt đời chỉ sống một nếp sống giản dị, thiểu dục và tri túc. Con nguyện không ngồi và không nằm trên những chiếc ghế và chiếc giường lộng lẫy, không sử dụng lụa là gấm vóc, xe cộ bóng loáng và nhà cửa cao sang. Đó là giới thứ tám.

Khi không có hạnh phúc chúng ta thường nghĩ rằng có những điều kiện vật chất đầy đủ hơn thì sẽ có hạnh phúc. Nếu nhìn cho kỹ, chúng ta thấy có những người quá dư dả điều kiện vật chất mà vẫn đau khổ cực kỳ và nhiều người phải tự tử. Thành ra vấn đề không phải ở chỗ có những điều kiện vật chất đầy đủ hay không. Nếu chúng ta không có tình thương, không có khả năng thương, chúng ta không được thương yêu bởi thầy bởi huynh đệ thì chúng ta cũng đau khổ.

Do đó sự thực tập là làm thế nào để có thể chế tác được tình thương ban phát cho người xung quanh, cung cấp cho thầy mình, cung cấp cho huynh đệ của mình, cung cấp cho quần chúng các vị tại gia. Dầu mình sống một cuộc sống đơn giản thiểu dục tri túc thì cái hạnh phúc đó vẫn như thường. Sở dĩ mình đi tìm những tiện nghi vật chất tại vì mình không có hạnh phúc. Có hạnh phúc rồi thì ăn mặc đơn giản cũng hạnh phúc, ngủ trong phòng không có máy điều hòa không khí cũng không sao và ăn không no một trăm phần trăm cũng không sao.

Tôi nhớ lại thời tôi làm sa di, không có bữa nào được ăn no hết, năm bốn mươi hai bốn mươi ba gì đó. Nhưng mà vui vô cùng, sống trong chúng với các đệ tử các sư chú, đó là thời đại hoàng kim của đời sống xuất gia tôi. Khi mình ăn no một trăm phần trăm thì nó nặng. Nếu mình tập ăn no chín mươi phần trăm hay chín mươi lăm phần trăm thì mình có sức khỏe gấp đôi. Vì vậy trong kinh có nói rất rõ là trong

ba cái ăn, mặc, ở phải thiếu thiếu một chút xíu, gọi là *tam thường bất túc*, không nên tràn đầy một trăm phần trăm trong ba cái đó. Cái ăn, dầu có dư dả để ăn thì cũng chỉ nên ăn chín mười hay chín mười lăm phần trăm thôi, còn để chút xíu nó trống trống. Điều đó giúp cho sức khỏe và nuôi dưỡng cái hạnh phúc rất nhiều. Bữa ăn tối sẽ là một hạnh phúc rất lớn. Còn nếu ăn quá no, phải nằm để thở thì rất hại cho sức khỏe. Nó làm tiêu bớt cái hạnh phúc của mình, rất là thực tế.

Ăn đã vậy, thì ở và mặc cũng vậy. Thiếu thiếu một chút mà cái hạnh phúc sẽ rất là lớn. Khi nó đầy quá thì hạnh phúc bắt đầu mất đi. Đó là kinh nghiệm của tôi và kinh nghiệm của một số lớn các vị tôn đức ở đây, *tam thường bất túc* là nếp sống của người xuất gia, trong ba cái ăn mặc ở không nên bao giờ quá đầy đủ. Đó là bí quyết của hạnh phúc. Xin cảm ơn chư vị tôn đức, các thầy các sư cô và các đạo hữu.

Nam mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Kính bạch Thiên sư, hôm nay buổi pháp thoại chia sẻ cho toàn thể chư tôn đức tăng ni và tăng ni sinh tại các trường Phật học rất viên mãn.

Các phương pháp với đời sống giới đức, thiết lập ra một phương trời cao rộng và mỗi bước chân đi và sự hành trì của người xuất gia mang lại an lạc cho bản thân và cho cuộc đời. Nhờ những kinh nghiệm thực tập chuyển hóa, Thiên sư đã mang lại cho tất cả tăng ni sinh trẻ của chúng con con đường của hành trì, con đường của thương yêu, con đường của dẫn thân phục vụ Phật Pháp.

Chúng con tin chắc rằng nhiều Phật tử có mặt hôm nay rất hạnh phúc khi thấy được rằng việc đầu tư của họ cho những hạt giống xuất gia, cho những hạt giống an vui hạnh phúc với tư cách là những người tu mang lại hoa trái cho hiện tại và cho tương lai. Các giá trị đó chúng con sẽ ứng dụng và thực tập và nguyện cho đời sống này được an vui và hạnh phúc.

Bây giờ kính mời toàn thể quý tăng ni sinh và quý Phật tử hãy đứng dậy chắp tay trang nghiêm trước ngực, xá ba xá để tri ân Thiên sư dành cho một buổi pháp thoại rất đặc biệt và tri ân chư tôn đức, Ban Trị Sự Thành Hội Phật Giáo và Ban Giám Hiệu của các trường Phật học đã dành cho một buổi sinh hoạt rất có ý nghĩa của ngày hôm nay.

[5]. **Đệ nhị thân** (*thuật ngữ*) Thân thứ hai. Tại Làng Mai, mỗi hành giả đều có thân thứ hai để chăm sóc gọi là đệ nhị thân. Người nào cũng có đệ nhị thân và người nào cũng là đệ nhị thân của một người khác. Hành giả phải chịu trách nhiệm về đệ nhị thân của mình, và nếu có ai hỏi về tình trạng của thân ấy, mình phải có khả năng cung cấp tin tức. Mình phải biết tình trạng sức khỏe, phẩm chất tu tập, những khả năng và những yếu kém của người ấy. Đến giờ ngồi thiền, đi thiền hoặc thọ trai, mình phải biết người ấy có mặt hay không, nếu không, mình phải biết lý do. Nếu người ấy bệnh, mình phải báo tin để người ấy được chăm sóc. Lên máy bay, xe buýt hoặc xe lửa, mình phải biết là người ấy đã có mặt trên máy bay hoặc trên xe chưa. Nếu mỗi người chăm sóc cho đệ nhị thân của mình thì cả tăng thân đều được chăm sóc.

Quyền lực và Hạnh phúc

Ngày 1.04.2007

tại Trung tâm Festival, Huế

Kính thưa quý vị Tôn Đức,

Kính thưa các Thầy, các Sư cô, các Phật tử và chư vị quan khách,

Chúng ta sẽ bắt đầu buổi Pháp thoại bằng xướng tụng bài *Tào Khê một dòng biếc* và sau đó niệm danh hiệu Đức Bồ Tát Quan Thế Âm.

Tào Khê một dòng biếc

chảy mãi về phương Đông

Tào Khê là tên một dòng suối, một dòng suối tâm linh, một dòng suối văn hóa, một dòng thiền ở phương Đông. Dòng suối này đã nuôi dưỡng đời sống dân tộc chúng ta hàng bao thế kỷ, đã cung cấp cho chúng ta không biết bao nhiêu nước Cam Lồ để chúng ta thỏa mãn được biết bao là đói, khát, hiểu và thương của chúng ta.

Trong chúng ta có nhiều người đói và khát! Chúng ta đói *tình thương*, chúng ta khát *hiểu biết*! Suốt đời có lẽ chúng ta mãi rong tìm hiểu biết và thương yêu. Chúng ta biết rằng hạnh phúc chân thực không thể nào có được nếu trong trái tim chúng ta không có hiểu và thương. Trong chúng ta có người chưa bao giờ được hưởng hai gia bảo đó, chưa bao giờ cảm thấy mình được hiểu và mình được thương.

Đạo Phật có nói đến những loài quý đói, những loài ma đói, những loài cô hồn, có cái bụng rất lớn, bao tử rất đói mà khả năng tiếp nhận rất là ít, cổ họng nhỏ bằng cây kim cho nên không nuốt được thức ăn. Cái đói ở đây không hẳn là đói cơm, đói gạo mà là *đói hiểu và đói thương*! Nếu có một giọt nước cam lồ của Tào Khê rót vào trong cổ họng thì cổ họng nhỏ bé bằng cây kim đó lấy lại được tầm cỡ, hình dáng trước kia của nó và nó bắt đầu có khả năng tiếp nhận được hiểu và thương.

Cha mẹ chúng ta đã và đang hiến tặng cho chúng ta rất nhiều hiểu và thương nhưng chúng ta vì giận hờn, vì tri giác sai lầm nên không có khả năng tiếp nhận được tình thương và sự hiểu biết của cha mẹ. Có được giọt nước cam lồ của dòng Tào Khê thì chúng ta sẽ có được khả năng tiếp nhận hiểu và thương đó.

*Tào Khê một dòng biếc
Chảy mãi về phương Đông.*

Thiền Tào Khê bắt đầu từ Lục Tổ Huệ Năng và trong ca dao Việt Nam cũng có một bài nói về Tào Khê:

*Đá mòn nhưng dạ chẳng mòn,
Tào Khê nước chảy vẫn còn tro tro.*

Thiền Tào Khê là gia sản văn hóa Việt Nam. Nếu chúng ta biết bảo quản, khai thác, dòng thiền đó có thể cung cấp cho chúng ta những giọt nước cam lồ, khiến cho đứa con có thể hiểu được cha, hiểu được mẹ, truyền thông lại được với cha, với mẹ. Có được một giọt nước của dòng Tào Khê thì chồng có thể nói với vợ bằng ngôn từ hòa ái và vợ hiểu được những khó khăn, bức xúc, lo lắng của chồng.

Trong đời sống chúng ta mỗi người cần phải có một chiều hướng tâm linh. Chúng ta là nhà chính trị, nhà văn hóa, nhà doanh thương, nhà giáo dục, là người cha, là người mẹ, là một công dân, chúng ta cần phải có một chiều hướng tâm linh trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Chiều hướng tâm linh sẽ giúp chúng ta tháo gỡ những khó khăn, bức xúc, buồn tui, giận hờn để chúng ta có thể tái lập lại truyền thông với những người trong gia đình, trong cộng đồng, trong xã hội.

*Tào Khê một dòng biếc
Chảy mãi về phương Đông
Quan Âm bình nước Tịnh
Tẩy sạch dấu phong trần.*

Đức Quan Thế Âm Bồ Tát tượng trưng cho khả năng hiểu và thương. Đức Bồ Tát này thực tập lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng lời ái ngữ để giúp cho người khác có thể hiểu được mình và mình hiểu được

người khác. *Quan Thế Âm* có nghĩa là lắng nghe tiếng nói đau thương để tìm tới mà giúp đỡ.

Quan Âm bình Nước Tịnh
Tẩy sạch dấu phong trần

Trong cuộc đời chúng ta có nhiều bụi bặm, nhiều đau khổ, nhiều khó khăn. Bình nước cam lồ của *Quan Thế Âm* có thể rửa sạch tất cả những dấu vết đau buồn, oan khổ của quá khứ.

Cành Dương rưới Cam Lộ
Làm sống dậy mùa Xuân

Chúng ta có thể nghĩ rằng mùa Xuân đã mất rồi, bây giờ chúng ta chỉ có mùa Đông lạnh lẽo, vườn xanh tươi không còn nữa chỉ còn những cây khô héo đã chết rồi, nhưng nếu có giọt nước cam lồ của *Quan Thế Âm*, giọt nước của dòng *Tào Khê* có thể làm sống dậy một mùa Xuân. Khi nào hiểu và thương được tái sinh, chúng ta có được hạnh phúc thì mùa Xuân lại trở về.

Tào Khê một dòng biếc
Chảy mãi về phương Đông
Quan Âm bình nước tịnh
Tẩy sạch dấu phong trần
Cành Dương rưới Cam Lộ
Làm sống dậy mùa Xuân
Đề hồ trong cổ họng
Làm lắng dịu muôn lòng
Nam mô Bồ tát Cam lộ vị

Khi cổ họng ta bỏng cháy, đề hồ (chất bổ, cam lộ) nhỏ vào sẽ làm cổ họng ta mát dịu, thân tâm ta lắng dịu và ta nhận thấy rằng hạnh phúc là điều có thực.

Avalokitesvara là tên của Đức *Quan Thế Âm*, *Avalokita* có nghĩa là nhìn cho sâu, lắng nghe cho kỹ, lắng nghe cho sâu. *Esvara* có nghĩa là tự do tự tại, nhờ quán chiếu, nhờ nhìn sâu mà mình đạt tới tự do. Không có hạnh phúc nào mà không thiết lập trên tự do. Khi chúng ta hệ lụy,

chúng ta bị ràng buộc, khi chúng ta đánh mất tự do thì chúng ta không còn hạnh phúc nữa. Vì vậy tự do là nền tảng của hạnh phúc. Chúng ta đạt được tự do đó là do quán chiếu và khám phá sự thật cho nên gọi *Avalokita* là quán chiếu, *Esvara* là trở thành con người tự do, tự do bằng thực tập quán chiếu, lắng nghe.

Khi các thầy, các sư cô xướng tụng bài này, chúng ta có thể tham dự vào bài thực tập, chúng ta không cần xướng tụng theo, chúng ta chỉ cần ngồi cho thật thoải mái, buông thư tất cả các bắp thịt ở trong cơ thể và chúng ta để ý đến hơi thở, chúng ta mở lòng ra. Nếu chúng ta có những căng thẳng, những đau nhức, nỗi lo sợ, cơn giận hay nỗi khổ niềm đau ở trong tâm, thì chúng ta cũng có thể mở trái tim ra để cho năng lượng Bồ Tát và tăng thân đi vào ôm ấp, chuyển hóa những năng lượng đó ở trong tâm ta. Chỉ cần thực tập năm phút, chúng ta sẽ thấy những đau nhức trong tâm chuyển hóa và ta sẽ thấy nhẹ nhàng hơn. Chúng ta có người thân đang bị bệnh, đang trong tình trạng lo lắng và tuyệt vọng không thể tới hôm nay, chúng ta cũng có thể gọi năng lượng này về cho người đó bằng cách nghĩ tới người đó hay gọi thầm tên người đó thì năng lượng của Đức Quan Thế Âm và tăng thân sẽ chuyển về ngay trong giờ phút này và người đó ở nhà sẽ thấy bớt khổ.

*Tào Khê một dòng biếc
Cháy mãi về phương Đông
Quan Âm bình nước tịnh
Tẩy sạch dấu phong trần
Cành Dương rười Cam Lộ
Làm sống dậy mùa Xuân
Đề hồ trong cổ họng
Làm lắng dịu muôn lòng
Nam mô Bồ tát Cam lộ vị*

Quyền lực thế gian: Tiền bạc, Danh vọng, Quyền hành và Sắc dục

Kính thưa liệt vị.

Chúng ta ai cũng có quyền lực, ai cũng có quyền hành, ai cũng có quyền uy, nhưng mà cách chúng ta sử dụng quyền lực của chúng ta khác nhau.

Chúng ta là người cha, chúng ta có quyền của người cha, nếu chúng ta không biết sử dụng quyền của cha thì chúng ta sẽ gây đau khổ cho người con và gây đau khổ luôn cho người cha tức là gây đau khổ cho chính chúng ta.

Chúng ta là một bậc thầy, chúng ta có quyền của một bậc thầy nhưng mà nếu chúng ta lạm dụng quyền làm thầy, nếu chúng ta sử dụng sai lầm quyền làm thầy của mình thì chúng ta sẽ gây đau khổ cho người đệ tử, cho người học trò và do đó gây đau khổ cho chính chúng ta.

Chúng ta là một nhân viên cảnh sát, một người công an, nhưng chúng ta sử dụng quyền lực của một người cảnh sát, công an một cách sai trái thì chúng ta gây đau khổ cho người và gây đau khổ cho chính mình. Hầu hết chúng ta đều biết rằng nếu mà lạm dụng quyền lực thì gây đau khổ cho chính bản thân mình và cho những người khác.

Chúng ta là giám đốc một doanh nghiệp, chúng ta có quyền lực và quyền hành nhưng cách chúng ta sử dụng quyền lực và quyền hành không đúng có thể gây đau khổ cho những người trong doanh nghiệp và cho chính chúng ta.

Chúng ta là một vị tổng thống, một quốc trưởng, một chủ tịch nước, một tổng bí thư, chúng ta có quyền hành và nếu chúng ta không biết sử dụng quyền hành cho đúng cách, chúng ta cũng gây đau khổ cho chính bản thân và cho rất nhiều người khác.

Thường chúng ta nghĩ rằng, càng có nhiều quyền uy, quyền lực thì càng có nhiều hạnh phúc, điều này không có chắc. Hoa Kỳ là một siêu cường quốc có rất nhiều quyền lực, có quân đội rất hùng mạnh, có vũ khí tối tân, có nền kinh tế đứng hàng đầu trên thế giới. Biết bao nhiêu người thanh niên Mỹ đang mơ ước trở thành tổng thống Hoa Kỳ vì tổng thống Hoa Kỳ là người có quyền lực rất lớn. Nếu chúng ta có thì giờ để nhìn vào đời sống của tổng thống Hoa Kỳ chẳng hạn, để có thể

thấy được tầm mức hạnh phúc của một người đang làm tổng thống. Theo tôi thấy thì Tổng thống Bush là người có rất nhiều khó khăn, bức xúc, lo lắng, đau khổ, tuyệt vọng! Những người nghèo trong nước chúng ta có thể ngủ ngon được sau một ngày làm việc nặng nhọc nhưng tôi không thể nghĩ rằng tổng thống Bush có thể ngủ ngon được.

Chúng ta nói đến cuộc chiến ở Iraq, tổng thống Mỹ đang điên đầu vì cuộc chiến này. Ban đầu ông nghĩ ông có quyền lực rất lớn, có thể giải quyết được vấn đề Iraq theo ý muốn của ông nhưng sau đó bị kẹt vào tình trạng Iraq. Bây giờ tới cũng không được, mà lui cũng không được! Làm sao có thể hạnh phúc được khi ông biết rằng những người trai trẻ trong nước mình mỗi ngày đang chết ở bên đó! Tình trạng càng ngày càng xấu hơn, những người dân Iraq thuộc về các đảng phái khác nhau họ đang chết mỗi ngày. Vì vậy tôi không tin là tổng thống Bush có thể ngủ ngon được.

Triết gia Pháp Jean-Jacques Rousseau đã nói rằng, *Những người có quyền lực lớn nhất không bao giờ thấy mình có đủ quyền lực.* Mà nếu quyền lực của một người như Tổng thống Bush chưa đủ để có hạnh phúc thì quyền lực bằng ba mươi phần trăm hay năm mươi phần trăm của quyền lực đó làm sao có hạnh phúc được?

Tuy vậy, một số rất đông nghĩ rằng hễ có quyền nhiều là có hạnh phúc nhiều. Quyền lực đó không hẳn là quyền lực chánh trị hay quyền lực của một vị giám đốc trong một công nghiệp lớn. Khi có nhiều tiền thì cũng có nhiều quyền, có nhiều danh thì cũng có nhiều quyền, có quyền hành nhiều thì sẽ có sắc dục nhiều, cho nên bốn cái đó dính líu tới nhau, ít nhiều làm cho biết bao nhiêu người điên đảo, *tiền bạc, sắc dục, tiếng tăm và quyền hành.*

Trong thời gian cư trú và giảng dạy đạo Phật ở Tây phương, chúng tôi có cơ hội tiếp xúc được với nhiều người có rất nhiều tiền bạc, tiếng tăm, quyền hành và khám phá rằng trong giới quyền lực đó có những người cũng cực kỳ đau khổ. Chúng ta có thể đi đến kết luận là đầu có

đầy đủ bốn cái quyền lực đó vẫn có thể khổ đau một cách da diết như thường, *tiền bạc, danh vọng, quyền hành và sắc dục*.

Quyền uy tâm linh: Đoạn đức, Trí đức và Ân đức

Trong khi đó trong đời sống tâm linh, chúng ta cũng đi tìm một thứ quyền lực. Nhưng quyền lực trong nếp sống tâm linh không tạo ra đau khổ cho mình hay cho người khác. Trái lại nó có thể ban phát rất nhiều hạnh phúc cho chính mình và cho người khác. Chúng ta hãy dùng danh từ *đạo đức*. Đạo là con đường, mỗi người trong chúng ta phải có một con đường đi, một con đường lý tưởng, một con đường tinh thần, một con đường tâm linh. Với con đường đó chúng ta có thể chế tác ra quyền lực tinh thần gọi là đức, chữ *đức* có thể dịch là *vertu*, *vertu* là *đức hạnh*, có người dịch là *pouvoir*, *pouvoir* là quyền năng. Trong truyền thống đạo Phật, chúng ta nói đến ba thứ quyền uy tâm linh, đó là *đoạn đức, trí đức và ân đức*.

- **Đoạn đức:** quyền uy tâm linh thứ nhất. *Đoạn* có nghĩa là chặt đứt. *Đoạn đức* tức là khả năng có thể cắt đứt được gốc rễ của khổ đau. Chúng ta có thể gọi những gốc rễ đó bằng tên thật của nó là *thèm khát, đam mê, oán thù, oán hận và si mê*. Người nào tu tập, biết được con đường tu tập thì có khả năng chặt đứt những thèm khát, những hận thù, những si mê của mình! Tại vì hận thù, thèm khát, si mê đem đến rất nhiều đau khổ, nó là địa ngục ngay trong trái tim của mình! Con đường tâm linh để đi tới khả năng chặt đứt những thèm khát, những hờn oán và những si mê đó, cái đó gọi là *đoạn đức*. Đó là quyền uy rất lớn, nó đem lại cho người thực tập nhiều hạnh phúc và người chung quanh rất nhiều hạnh phúc.
- **Trí đức:** quyền uy tâm linh thứ hai, tức là trí tuệ. Thực tập theo con đường tâm linh này thì mình có *trí tuệ*, trong đạo Phật gọi là *prajñā* tức *bát nhã* là một thứ *tuệ giác* có khả năng giúp mình tháo gỡ được những bức xúc, những mâu thuẫn, xung đột, những tuyệt vọng trong nội tâm của mình. Nhưng đây không phải là thứ ân huệ được ban xuống từ một đấng thần linh nào mà là do

công phu thực tập của mình. Trí đức không phải là sự chất chứa những điều mình học hỏi được trong kinh sách. Những kiến thức có được từ sách vở, sách triết học, sách tôn giáo, sách khoa học đó không phải là tuệ giác và có khi nó còn ngăn cản tuệ giác. Tuệ giác là một cái thấy sâu sắc vào trong lòng thực tại, nó có khả năng giúp mình tháo gỡ tất cả những bức xúc, những oán hờn, mâu thuẫn, khổ đau trong chính bản thân mình và người khác, trước hết là người mình thương. Trí đức là quyền lực vô song, giải phóng mình ra khỏi những phiền não, những tuyệt vọng, bức xúc, những mâu thuẫn trong nội tâm mình và giúp người khác cũng làm được như vậy.

- **Ân đức:** quyền uy tâm linh thứ ba, nghĩa là quyền lực giúp mình có thể tha thứ, có thể chấp nhận và có thể thương yêu. Thường thì mình chỉ thương những người dễ thương và mình muốn trừng phạt những người không dễ thương. Nhưng với *ân đức* thì mình không những thương được người dễ thương mà mình còn có khả năng thương được người khó thương và thương được cả những người rất là dễ ghét. Những người tội phạm, những người gọi là kẻ thù, mình cũng thương được và muốn cho họ được chuyển hóa, được hạnh phúc mà không hề có tâm niệm muốn trừng phạt, muốn làm cho họ khổ, đó gọi là *ân đức*.

Thỉnh thoảng ta thấy một vị chân tu thực hiện được ba cái *Đức* đó. Vị đó không cần phải làm gì nhiều, sự có mặt của vị đó trong một tỉnh làm cho tỉnh đó đẹp, sự có mặt của một vị đó trong một gia đình làm cho gia đình đó hạnh phúc. Mục đích của sự tu học, của sự thực tập là để đạt tới ba cái *đức*, đó là *đoạn đức*, *trí đức* và *ân đức*.

Tôi đã từng quán sát và tôi thấy rằng người nào có khả năng buông bỏ, có khả năng quán chiếu, có khả năng tha thứ và thương yêu là những người hạnh phúc nhất, là những người có khả năng làm hạnh phúc cho rất nhiều người chung quanh.

Khi mình đã có được ba loại quyền uy đó, quyền lực đó thì những quyền lực khác như tiền tài, danh vọng nó trở thành những lợi khí rất

là mâu nhiệm, có thể giúp dân, giúp nước được. Nhưng mà nếu không có ba cái Đức này trong đời sống tâm linh thì những quyền lực kia, những danh vọng kia, sự giàu có kia nó có thể gây ra đau khổ rất lớn.

Đạo Phật không lên án những người làm giàu, đạo Phật không chống báng những chuyện làm cho nước giàu, dân mạnh, nhưng đạo Phật nói là phải có một chiều hướng tâm linh để cho quyền lực, danh vọng và tiền tài kia được dùng, được sử dụng vào những mục tiêu tốt đẹp để có thể làm lắng dịu, làm vui bớt những nỗi khổ, niềm đau trong xã hội.

Doanh nghiệp và Gia đình

Có nhà doanh thương Đức tên là Frederick. Ông là nhà doanh thương trẻ, rất có tài, ông thành công khá nhiều trong sự nghiệp doanh thương của ông và bà vợ ông tên là Claudia lúc nào cũng sẵn sàng tổ chức những buổi tiếp tân cho chồng, rất tự hào về sự thành công của chồng. Hai người chia sẻ nhau giấc mơ về sự thành công trong doanh nghiệp và hy vọng rằng sau này mình giàu có, có thể lực, có nhà cao cửa rộng, có xe đẹp, có một gia đình hạnh phúc thì cuộc sống của mình sẽ là cuộc sống có lý tưởng và mình sẽ không còn nghĩ đến việc gì khác.

Nhưng từ từ, doanh nghiệp trở thành nhà độc tài, nó chiếm tất cả thì giờ và năng lượng của Frederick. Frederick ngày đêm chỉ nghĩ tới doanh nghiệp, chỉ nghĩ tới sự thành công của mình và vì vậy không còn thì giờ cho chính mình, cho vợ và hai đứa con của mình. Không có mặt cho chính mình, không có khả năng, không có thì giờ bảo quản và chăm sóc cái thân của mình như vậy làm sao có thì giờ để chăm sóc và thương yêu những người trong gia đình của mình?

Claudia ngày càng thấy cô đơn, ban đầu bà nghĩ là những công việc xã hội sẽ làm cho bà bớt buồn và bà sẽ có được niềm vui trong công tác làm việc xã hội. Về sau bà ghi tên học ở các trường đại học để lấy thêm một bằng tiến sĩ nữa. Bà học tâm lý học và trở thành nhà tâm lý

trị liệu, mục đích là để quên đi những thì giờ trống vắng không có chồng bên cạnh, Nhưng tất cả những cái đó đều không lấy đi được sự cô đơn, buồn tẻ vì sự thường xuyên vắng mặt chồng, vì thiếu sự quan tâm, chăm sóc của chồng.

Ngày mà đưa con trai Phillip đi vào nhà thương để mổ tim, các bác sĩ mổ tới bảy giờ đồng hồ. Claudia phải ở suốt bảy giờ đồng hồ bên cạnh đứa con mà Frederick không có thì giờ để vào nhà thương thăm con. Đến khi chính Claudia vào nhà thương để mổ bấu mà Frederick cũng không về được để lo cho vợ.

Người chồng đang chạy theo sự thành công, chạy theo quyền lực và nghĩ rằng nếu có được quyền lực đó thì sẽ có được hạnh phúc lớn. Claudia có những đêm khóc và nói với Frederick: *anh không có thì giờ cho em, anh không có thì giờ cho con, chừng nào anh mới có thể dành thì giờ cho em và cho các con?* Frederick nói rằng: *doanh nghiệp chưa tìm ra người có thể thay anh được. Em ráng đợi một thời gian nữa, khi tìm ra được người thay thế thì anh sẽ có thì giờ cho em và cho các con.*

Cứ như vậy, ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng khác, lời hứa đó chưa kịp thực hiện thì Frederick bị tai nạn xe hơi và chết lúc anh năm mươi một tuổi. Giấc mơ đó chưa bao giờ thành, sẽ không bao giờ thành, giấc mơ *có thì giờ để sống thoải mái với vợ và các con*. Chỉ ba hôm sau người ta tìm được vị giám đốc mới khác thay thế chỗ của Frederick. Trước đó thì nói là không ai có thể thay thế được, Frederick là người duy nhất có khả năng hướng dẫn, điều hành được doanh nghiệp!

Claudia đã tới tham gia một khóa tu dành riêng cho giới doanh nhân ở Làng Mai và Claudia đã kể lại câu chuyện của cuộc đời bà cho chúng tôi nghe.

Quan Âm bình nước tịnh, tẩy sạch dấu phong trần

Đạo Phật không có chống lại sự làm giàu, đạo Phật không chống lại sự thành công nhưng đạo Phật nói với chúng ta là *quyền lực, danh vọng và tiền tài* không đủ để có hạnh phúc chân thật. Phải có một chiều

hướng tâm linh, phải chế tác *đạo đức*, phải chế tác *trí đức*, phải chế tác *ân đức*.

Bên Mỹ có tờ báo của giới doanh thương tên là Fortune (Cơ nghiệp). Mỗi năm tờ báo này cho ra danh sách 100 doanh nghiệp đứng hàng đầu trên thế giới nhằm khuyến khích, hướng dẫn người ta đầu tư vào đó. Đó là những doanh nghiệp đang trên bước đường thành công. Khi mình nghiên cứu bản chất của 100 doanh nghiệp đó thì mình thấy có những điểm giống nhau trong cả 100 doanh nghiệp đó là họ thực tập ba cái mà mình thấy trong đạo Phật có nói tới là *đạo đức*, *trí đức* và *ân đức*.

Những doanh nghiệp đó hành xử trên cơ bản của *tình thương* và *trí tuệ*. Tìm hiểu, chăm sóc những gia đình của công nhân trong doanh nghiệp trở thành rất quan trọng, rất căn bản. Họ nghĩ tới vấn đề chăm sóc trẻ em của công nhân, họ nghĩ tới việc chăm nom người bệnh tật, những ngày nghỉ cho công nhân. Khi công nhân có những tai nạn, có những khó khăn thì có những quy chế để có thể giúp đỡ cho công nhân. Khi công nhân có những khó khăn về tinh thần thì được quan tâm, chăm sóc và trị liệu. Nói tóm lại, cái nét chung của một trăm doanh nghiệp lớn đó là có *tình thương*, có sự ưu ái đến tất cả mọi người trong doanh nghiệp. Có khả năng chấp nhận tha thứ và thương yêu thì doanh nghiệp biến thành một cộng đồng, một gia đình, trong đó người ta có thì giờ chăm sóc nhau, tìm hiểu nhau và nâng đỡ nhau. Trong khi làm như vậy lợi nhuận không những không giảm đi mà lại còn tăng thêm vì mọi người tin nhau và ai nấy đều hết lòng làm công việc của mình. Đó là *đạo đức* trong doanh nghiệp.

Kết luận là khi quyền lực tâm linh đi chung với quyền lực thế gian thì mình có sự thành công trong lãnh vực chính trị cũng như là trong lãnh vực thương mại.

Chúng ta có những ông vua dầu hỏa, vua điện ảnh, vua xe hơi, và nếu chúng ta lắng nghe họ chúng ta thấy được những nỗi khổ niềm đau của họ. Chúng ta biết rằng họ rất khao khát *tình thương*, họ rất khao khát sự hiểu biết. Phần lớn những người trong các giới đó đều là

những người cô đơn, đều là những người không có bạn, những người tới với họ, họ đều nghi ngờ là những người muốn lợi dụng mình chứ không phải thật sự vì tình bạn.

Giám đốc hãng xe hơi Ford, tức là William Ford ^[7] có tới tu viện chúng tôi để tu bốn mươi tám giờ đồng hồ. Ông là thế hệ thứ tư của gia đình Ford, ông có chi nhánh ở tại Việt Nam. Ông tới để tập ngồi thiền, tập đi thiền hành, tập thở, tập ôm ấp và làm cho lắng dịu những căng thẳng, những đau nhức, những lo lắng, những sợ hãi ở trong thân và trong tâm. Tôi có tặng cho ông ta một cái chuông nhỏ, tôi nói mỗi ngày thỉnh cái chuông này và thở nhiều lần để làm lắng dịu thân tâm. Ông đã kể cho tôi biết bao nhiêu chuyện về những nhà tỷ phú ở bên Mỹ những khổ đau da diết của họ, những cô đơn, những sợ hãi của họ.

Chúng tôi có một tu viện ở tiểu bang Vermont miền Đông Bắc nước Mỹ gọi là tu viện Rừng Phong. Tu viện Rừng Phong đã giúp lập nên những trung tâm thực tập thiền cho những tiểu bang gần đó. Trung tâm Thực Tập Chánh Niệm *Mindfulness Practice Center*. Chúng tôi trình bày lối thực tập không có tính cách tôn giáo, trong tu viện đó không có tượng Phật, không đốt hương, không có cúng lạy. Người ta tới đó chỉ để thực tập ngồi, ngồi như thế nào cho khỏe, cho lắng dịu thân tâm. Thực tập đi, đi như thế nào để cho thanh thoi, an lạc. Thực tập thở, thực tập ăn cơm. Ăn cơm như thế nào để khi ăn có hạnh phúc. Ăn là một sự thực tập, có nhiều người ăn mà suy nghĩ những chuyện khác, ăn hấp tấp và không có hạnh phúc trong khi ăn. Những người đến đó để học thở, học mỉm cười, học thư giãn, học buông thư, học uống trà, học đi, học ngồi. Chúng tôi muốn trình bày, muốn cống hiến sự thực tập trong đạo Phật với dạng không tôn giáo để cho mọi người tới thực tập mà không có cảm tưởng là mình bị dụ vào trong một tôn giáo mới.

Hôm đó bên bờ sông thành phố Boston có một ông già đang ngồi đọc cuốn sách đã nhàu nát. Một đệ tử người Hoa kỳ của tôi đi ngang qua thấy ông già này tội nghiệp quá, ghé lại ngồi một bên thì thấy ông đang đọc cuốn sách *Peace is every step, An Lạc Từng Bước Chân* của

thầy Nhất Hạnh. Cô ta có cảm tình liền với ông vì ông đang đọc sách của thầy mình. Thấy ông ta có vẻ cô đơn, lui thủi một mình cho nên cô mới nói: *Nè bác, cách đây chỉ vài cây số thôi, có trung tâm thực tập chánh niệm, do chúng tôi, đệ tử của thầy lập ra, nếu bác muốn thực tập thì mời bác tới thực tập với chúng tôi.* Ông già cảm ơn và tiếp tục đọc sách. Cô đệ tử người Mỹ đó nghĩ rằng ông già này không có xe hơi, cô mới nói: *Bác cho con địa chỉ, chừng nào có dịp sinh hoạt, con sẽ tới nhà bác chở bác đi?* Ông già móc túi ra lấy card visit của mình và trên card visit để tên Rockefeller Laurence, nhà tỷ phú bậc nhất ở New York.

*Cành dương rươi Cam lộ
làm sông dậy mùa Xuân*

Cách đây gần mười bốn năm, tháng 10 năm 1993, chúng tôi có tổ chức một khóa tu dành riêng cho những người có phận sự giữ an ninh trong xã hội. Họ là những nhân viên cảnh sát, các vị quan tòa, các ban giám đốc các nhà tù. Khóa tu có chủ đề là *bảo vệ và phụng sự mà không căng thẳng hay sợ hãi* (Protecting and serving without stress or fear) - Bảo hộ an ninh và phụng sự xã hội mà không căng thẳng hay sợ hãi - Khóa tu đó chỉ dành cho các vị cảnh sát, các vị quan tòa, các vị chương khế, các luật gia, những người cai tù, những người trong ban giám đốc các trại 'cải tạo'.

Người đứng ra giúp chúng tôi tổ chức là nữ đại úy cảnh sát tên là Cheryl Maples ^[8], phận sự của cô là đào tạo và huấn luyện nhân viên cảnh sát trong toàn tiểu bang Wisconsin. Cô này đã tham dự khóa tu vào năm 1991, cô được nghe nói rằng mình có thể ôm cây súng với tinh thần chánh niệm và mình có thể sử dụng cây súng của mình với tình thương, vì vậy cô ghi tên tham dự khóa tu. Trong khóa tu cô khám phá ra được rằng tu tập chánh niệm đem tới cho cô một thứ quyền lực mới mà cô không có khi cô làm nhân viên cảnh sát. Khi mới đi vào cảnh sát thì cô rất là lý tưởng, muốn đem lại hòa bình, hạnh phúc, an lạc cho dân. Nhưng khi vào trong nghề rồi thì thấy điều này rất khó và cảm thấy mình bất lực, cô không tin vào nghề của mình có thể đem lại an ninh, hòa bình thật sự cho dân nữa. Vì vậy cho nên cô chán nản, cô bắt đầu uống rượu, hút thuốc, hư hỏng như những

người cảnh sát khác. Mãi cho đến khi gặp được khóa tu thì cô mới tìm ra được lý tưởng của mình.

Khóa tu này được tổ chức tại Madison tại tiểu bang Wisconsin. Ban đầu chúng tôi gặp nhiều khó khăn vì có nhiều người viết thư phản đối, tại sao trộn lẫn tôn giáo vào trong chính quyền? Chúng tôi mới thanh minh là khóa tu này không dính gì tới tôn giáo hết. Những người nhân viên cảnh sát, những ông tòa, những người cai tù đến đây để học thở, học mỉm cười, học thư giãn, học đi, học ngồi như thế nào để buông bỏ căng thẳng, đau nhức trong thân, trong tâm, để đừng có sợ hãi, để có khả năng truyền thông lại với những người đồng nghiệp và những người trong gia đình. Hoàn toàn không có tính cách tôn giáo, sẽ không có tượng Phật, sẽ không đốt nhang, sẽ không tụng kinh, sẽ không có lễ lạy. Rồi cuộc chúng tôi tổ chức được khóa tu đó ở tại Greenlake Madison Wisconsin. Khóa tu rất khó nhưng mà thành công viên mãn. Cheryll Maples vị thiên sinh cảnh sát đó đã hết lòng tổ chức.

Những nhân viên cảnh sát bên Mỹ họ có cuộc sống rất căng thẳng. Họ đi ra ngoài với bộ đồng phục, người ta chán ghét họ nhưng cũng sợ họ, rồi về nhà họ quen, họ cũng ra oai như ở ngoài, họ dùng quyền lực đó với vợ con họ. Quý vị có biết không, *số những người cảnh sát Mỹ dùng súng của mình để tự sát nó còn nhiều hơn số những người cảnh sát bị những người trong băng đảng hay tội phạm bắn chết!* Vì vậy cho nên những người cảnh sát, những người cai tù, những luật gia đó có rất nhiều căng thẳng, có rất nhiều khổ đau, họ rất cần tới những giọt nước cam lồ của dòng suối Tào Khê.

Sau khi đã tổ chức thành công khóa tu ở tại Wisconsin, nữ cảnh sát viên đó đã được mời đi tổ chức những ngày thực tập chánh niệm tại các trung tâm cảnh sát khác. Từ đó đến giờ Cheryll Maples đã tổ chức được 400 khóa tu và những ngày chánh niệm dành riêng cho giới cảnh sát. Hiện bây giờ Cheryll Maples chịu trách nhiệm về tất cả các cảnh sát viên đang thực hành nhiệm vụ chăm sóc cho những phạm nhân đang bị quản chế và những phạm nhân đã được phóng thích nhưng dưới sự giám sát trong toàn tiểu bang Wisconsin. Cheryll

Maples đã thọ tam quy ngũ giới và mười bốn giới Tiếp hiện, tuy rằng chưa được truyền đăng làm giáo thọ nhưng có khả năng tổ chức, giảng dạy, hướng dẫn thực tập cho giới cảnh sát, không những trong tiểu bang Wisconsin mà còn trong các tiểu bang khác ở Hoa Kỳ.

Cheryll Maples biết là có một tiểu bang đứng sau lưng mình và cho mình quyền lực rất lớn, nhưng Cheryll Maples biết sử dụng quyền hạn của mình rất đúng phép, khi gặp một người làm bậy thì Cheryll sẽ không nói rằng anh làm bậy, anh sẽ bị bỏ tù. Cheryll nói: *rủi cho anh quá, tôi cảm thấy rủi cho anh quá, ngày xưa tôi cũng có làm những lầm lỗi như vậy, nó làm cho tôi đau khổ và tôi thoát khỏi được nhờ sự thực tập và mong rằng anh cũng làm được như tôi.* Thay vì dùng lời dọa dẫm, Cheryll có thể nói được những lời dễ thương như vậy, trong đạo Phật gọi là ái ngữ.

Ông thị trưởng của thành phố Madison đã tặng một văn phòng khá lớn ở tòa thị sảnh để Cheryll làm nơi huấn luyện thiền sinh, hướng dẫn thực tập thiền ngồi, thiền đi, thiền thở, thiền buông thư. Cheryll đã thành lập tăng thân, một đoàn thể tu tập, tuần nào cũng tới thực tập và hướng dẫn thực tập không những cho những người cảnh sát mà còn cho dân chúng trong vùng. Bộ trưởng bộ tư pháp của tiểu bang Wisconsin mời Cheryll Maples tới và yêu cầu Cheryll làm việc chung với tất cả các ngành cảnh sát trong tiểu bang vì Cheryll đã có văn bằng tiến sĩ luật.

Cheryll đã quy y Phật, giữ năm giới và thực tập rất giỏi, đã dùng phương pháp thực tập thiền quán để giúp người ta tháo gỡ những đau nhức, những căng thẳng trong thân, trong tâm, giúp người ta tái lập lại truyền thông và đem lại hạnh phúc cho gia đình. Cheryll còn làm nhiều công tác rất là hay để giúp cho những cộng đồng nghèo đói, nhiều bạo động chuyển hóa.

Kỳ này trong số mấy trăm vị thiền sinh cư sĩ về thăm quê hương và chia sẻ pháp môn tu tập có mặt Cheryll Maples đang ngồi đầu đây, có lẽ lát nữa mời Cheryll lên đây giới thiệu với quý vị. Đó là một người phụ nữ, đã thực tập hai mươi một năm với tư cách của một nhân viên

cảnh sát và hiện bây giờ đang chịu trách nhiệm với tất cả nhân viên cảnh sát lo cho các phạm nhân bị quản chế và các phạm nhân sắp được thả ra, đã được thả ra nhưng dưới sự giám sát.

Người nữ đại úy thiên sinh cảnh sát Cheryl Maples hiện giờ cũng có mặt nơi đây, đang mặc áo tràng như là một Phật tử Việt Nam.

*Chất liệu của tình thương
làm lắng dịu muôn lòng*

Trước khi để thì giờ cho quý vị đặt vài câu hỏi và chia sẻ, tôi xin kết luận bài nói chuyện hôm nay như thế này.

Khi mình có tình thương ở trong lòng, khi mình có chất liệu từ bi ở trong lòng, thì doanh nghiệp mình đang thực hiện nó sẽ đem lại cho mình hạnh phúc, sẽ đem lại cho những người khác trong doanh nghiệp đó hạnh phúc, nếu mình chỉ nghĩ tới chuyện thành công của mình mà thôi, mà không có đặt chất liệu tình thương vào trong doanh nghiệp của mình thì doanh nghiệp của mình có thể tạo ra khổ đau cho mình, cho gia đình mình, cho những người trong doanh nghiệp. Nếu mình là nhà chính trị, nếu mình có tình thương ở trong trái tim của mình và mình hành động trên cơ bản của tình thương đó, mình sẽ không bao giờ đau khổ và sẽ không gây đau khổ cho người khác.

Quyền lực, danh vọng, tiền tài khi có tình thương nó trở thành ra những dụng cụ rất màu nhiệm nhưng khi vắng mặt tình thương thì những cái đó trở nên những yếu tố phá vỡ hạnh phúc. Vì vậy cho nên theo đuổi một sự nghiệp chính trị, một sự nghiệp xã hội, một sự nghiệp văn chương, một sự nghiệp doanh thương mình phải có chất liệu của từ bi, của tình thương ở trong lòng của mình và cái đó nó bảo vệ cho mình, nó bảo vệ cho sự nghiệp của mình. Một trăm doanh nghiệp mà báo Fortune ^[6] nêu ra đó là những doanh nghiệp đứng hàng đầu tại vì trong đó có chất liệu tình thương. Những người giám đốc, những người điều khiển doanh nghiệp đó luôn luôn nghĩ tới những người cộng sự, biết được những khó khăn, những khổ đau, những bức xúc của những người trong doanh nghiệp và vì vậy cho nên có thì giờ để lắng nghe, để hỏi han, để cứu giúp, để hỗ trợ và vì vậy

cho nên tình thương đó đã làm cho doanh nghiệp trở thành một cộng đồng, một gia đình và khi làm việc đó căn cứ trên tình thương, mình không có đánh mất thì giờ, mình không có đánh mất năng lượng mà thâm nhập của mình càng ngày càng lớn, đó là sự thật đã được chứng minh.

Đứng về phương diện chính trị cũng vậy, nếu có thì giờ để chăm sóc mình, chăm sóc những người thân trong gia đình mình, chăm sóc của những người trong cộng đồng của mình thì mình sẽ tạo dựng ra được sự cấu kết, được sự đoàn kết, được sự tin tưởng chung và điều này đem lại sự thành công trong sự nghiệp chính trị của mình.

Cho nên ba cái đức kia rất cần thiết cho tất cả mọi người trong chúng ta. Chúng ta làm cha, làm mẹ, làm anh, chúng ta làm thầy giáo, làm thị trưởng, làm giám đốc, làm tổng thống, làm bộ trưởng, chúng ta phải biết rằng hạnh phúc có được khi chúng ta có chiều hướng tâm linh. Chúng ta biết chế tác tình thương và chính tình thương đó sẽ giúp cho chúng ta sử dụng những quyền lực của chúng ta một cách đúng phép.

Phần vấn đáp

Kính thưa quý vị, nếu quý vị có điều gì muốn phát biểu hay hỏi, đây là lúc chúng ta chia sẻ với nhau.

Hỏi: Trong các quốc gia chậm phát triển, nền kinh tế đang còn thấp thì dù có trí tuệ bao nhiêu đi nữa, có tình thương đến mức đại từ bi nhưng không có đủ năng lực về kinh tế thì làm sao giải quyết được vấn đề nghèo khổ, đói khát và bệnh hoạn?

Đáp: Mình muốn thành công trong lãnh vực kinh tế, chính trị, kỹ thuật là phải có trí tuệ, mình rất cần chất xám. Sở dĩ mình nghèo là tại mình thiếu chất xám, thiếu trí tuệ, sở dĩ mình không có đoàn kết được vì mình thiếu tình thương. Trí tuệ và tình thương rất cần cho sự phát triển kinh tế và xã hội như vậy rồi, tại sao mình không thấy? Mình có nạn tham nhũng nhưng mình chưa có trừ được nạn tham nhũng tại mình chưa có đủ trí tuệ để tìm ra những giải pháp hữu hiệu để chống

tham những. Thành ra vấn đề không phải tại *du trí tuệ* mà tại mình *thiếu trí tuệ*. Vấn đề không phải là tại mình *du tình thương* mà tại mình *thiếu tình thương*, thiếu tình thương cho chính mình và cho những người khác.

Hỏi: Một con người mà có ba Đức: Đoạn Đức, Trí Đức và Ân Đức. Những người như vậy thì Tùy xú tác chủ, lâm xú tác chân. Xin Hòa thượng giảng lại những điều mà Hoà thượng dịch ra từ Lâm Tế Ngữ Lục.

Đáp: *Tùy xú tác chủ* là đi đâu mình cũng làm chủ được mình, mình không đánh mất mình, mình không trở thành công cụ nô lệ cho kẻ khác. *Tùy xú tác chủ* là ở đâu mình cũng nắm được quyền tự chủ của mình. *Lâm xú tác chân* là đứng ở đâu mình cũng là con người thật của mình, chớ không phải là ra giữa công chúng thì mình như thế này, mà đi vào buồng riêng thì mình trở thành con người khác. Đi vào trong hoàn cảnh này mình cũng con người đó, đi vào hoàn cảnh kia mình vẫn là con người đó, mình có chân thật của mình, mình không có mang mặt nạ. Khi muốn được việc thì phải mang mặt nạ, khi xong việc thì gỡ mặt nạ xuống, không có khả năng, không có năng lực để cho người ta thấy được con người thật của mình.

Một con người mà có được ba cái đức: *Đoạn đức, Trí đức và Ân đức*, hạnh phúc rất là lớn, những người đó ban phát hạnh phúc rất là nhiều. Sự thành công đó là sự thành công không đem lại một tai hại nào. Có nhiều người thành công trong sự nghiệp của mình lại trở thành nạn nhân trong chính sự thành công của mình. Những người sống bằng gươm giáo, sẽ chết vì gươm giáo. Những người sống bằng doanh nghiệp của mình, làm giàu, leo lên mức địa vị cao chính là nạn nhân của địa vị của chính mình. Còn sự thành công trong ba phương diện *Đoạn đức, Trí đức và Ân đức* là sự thành công không có mang theo tiêu cực đó. Chỉ có một sự thành công mà trong đó mình không là nạn nhân cho sự thành công của mình, đó là sự thành công về đạo đức. Mình không làm nạn nhân cho sự thành công của mình, còn ngoài ra bất cứ với một ngành nào, mình theo đuổi sự nghiệp nào, mình có thể chết vì sự nghiệp đó. Như tướng De Gaulles giải phóng nước Pháp, đã được xem như là người hùng nước Pháp nhưng mà cuối sự nghiệp

của vị Tổng thống ông đã khổ đau rất nhiều, ông đã không giải quyết được vấn đề rối loạn trong nước. Ông đã mở ra một cuộc trưng cầu dân ý và người ta đã trả lời *Non* và ông đã rất đau khổ. Nhìn quanh ta thấy rất nhiều người thành công trên bước đường sự nghiệp của họ. Cuối cùng họ chết vì sự thành công đó.

Lâm xú tác chân là chỗ nào mình cũng là con người thật của mình và sự thành công của đạo đức đó không bao giờ làm hại mình hết, nó chỉ gây hạnh phúc mà thôi, đó là lời dạy của Tổ trong *Lâm Tế Ngũ Lục*.

Hỏi: - *Như Thầy giảng, quyền lực như là phương tiện để mang lại hạnh phúc cho con người nếu hội đủ ba cái Đức (Đoạn Đức, Trí Đức, Ân Đức) mà ở đây có thể nói ngắn gọn là từ bi và trí tuệ. Vậy thì nếu có một người, họ có quyền lực đó, khi ra ngoài xã hội, họ có mang lại hạnh phúc cho mình và cho tha nhân nhưng ở trong gia đình của họ, họ có một gia đình tồi tệ, cụ thể có một bà vợ quá quắc, có một đàn con hư đốn và sự thực trong gia đình ông không bao giờ có hạnh phúc. Vậy liệu rằng với quyền lực đó thì ông ấy sử dụng như thế nào để hóa giải trong gia đình để mang lại hạnh phúc cho gia đình ông, cho vợ ông, cho bản thân ông ?*

- *Câu hỏi thứ hai như Thầy giảng, ở những khóa tu bên Mỹ, không có thấp hương, lễ bái; Nếu như ở Việt Nam nhiều người có tâm huyết muốn tổ chức khóa tu Thiên cho những người có quyền lực, có rất nhiều căng thẳng trong cuộc sống, thì đâu là những yếu tố cần thiết để thực hiện ở Việt Nam trong thời điểm này?*

Đáp: Những người không có hạnh phúc, những người làm khổ người thương của mình, những người đó mình không tin tưởng giúp được cho xã hội có hạnh phúc. Tôi thường nói các bạn, khi mình muốn bỏ phiếu cho ai, mình nên nhìn vào đời sống cá nhân và gia đình của người ứng cử viên. Coi họ đối xử với vợ họ, với con họ, bạn bè họ như thế nào để mình biết được con người của họ. Nếu họ không có khả năng truyền thông được với vợ, thương yêu được con thì làm sao họ có thể làm hạnh phúc cho dân, cho nước. Trước khi mình bỏ phiếu cho ứng cử viên nào, mình phải có quyền biết về đời tư ứng cử viên đó. Chứ không phải đọc một bản tiểu sử, những bằng cấp và công

việc của người đó mà mình có thể có một cái thấy đầy đủ để chọn lựa được. Con người là căn bản, mà nếu con người là con người hư thì sẽ mang lại đau khổ cho những người khác.

Còn vấn đề thực tập, những phương pháp trong đạo Phật có thể trình bày như là một phương pháp không cần một niềm tin tôn giáo. Tại vì đạo Phật là truyền thống tâm linh mà trong đó tôn giáo chỉ là một phần nhỏ, nhiều người trong đạo Phật chúng ta chỉ nghĩ là sự cúng lễ, bái sám, cúng dường, tín ngưỡng nhưng mà đó chỉ là cái vỏ ngoài của đạo Phật thôi, đạo Phật không phải chỉ vỏ của tôn giáo, tín ngưỡng đó, nếu mình chọc thủng được cái vỏ đó, mình đi vào được một kho tàng tuệ giác rất là lớn.

Đạo Phật lúc ban đầu là một kho tàng tuệ giác, và tuệ giác đó mình đạt tới được thì mình có thể tháo gỡ những khó khăn, những mâu thuẫn, những bức xúc, những tuyệt vọng, những hờn tủi của mình và sau khi mình làm được rồi thì mình cũng giúp người khác làm được như vậy và tự độ, độ tha. Bản chất của đạo Phật trước hết là tuệ giác, phần tôn giáo chẳng qua là phần phụ nhưng hầu hết chúng ta chỉ thấy đạo Phật là một tôn giáo cho nên đem tuệ giác đó ra để cố gắng hiển mọi người, để giúp cho mọi người tháo gỡ mọi khó khăn trong đời sống của họ mà không cần họ trở thành Phật tử, đó là những chuyện chúng tôi đã làm trong bốn mươi năm qua.

Mục đích của mình không phải là có thêm tín đồ Phật giáo. Vì tín đồ Phật giáo có quá nhiều rồi mà tu hành cũng không có đàn tràng gì mấy, mình đã chăm sóc số lượng đó cũng đã hết hơi rồi, dù người ta theo đạo thêm cũng không đủ sức lo cho họ. Phương pháp của chúng tôi ở Tây phương là khuyên người nào, đạo nào cứ giữ đạo đó. Quý vị có thể tới học hỏi những pháp môn, những thực tập Phật giáo mà quý vị cũng không cần phải trở thành tín đồ Phật giáo. Vì vậy các thiên sinh từ các truyền thống khác như Do thái giáo, Cơ đốc giáo, Hồi giáo tới thực tập rất nhiều và sau khi thực tập tháo gỡ được những khó khăn, họ có thể trở về với truyền thống của họ mà giúp đào sâu rồi chuyên hóa những truyền thống đó cho thích hợp với thời đại mới, tại

vì những truyền thống đó, tuổi trẻ cũng bắt đầu từ bỏ vì không có khả năng làm mới để thích hợp với những nhu yếu của thời đại mới.

Hôm trước tôi có tổ chức một ngày Quán niệm cho giới Doanh thương của thành phố Hồ chí Minh và những vùng phụ cận, có rất nhiều người Công giáo tới tham dự và họ cũng thực tập, cũng nghe Pháp thoại, họ cũng dự Pháp đàm, họ cũng thiền hành được và cũng có hạnh phúc như những người Phật tử. Thực tập để lắng dịu căng thẳng, những đau nhức trong thân và trong tâm, đó là thực tập mà ai cũng có thể làm được mà mình không cần phải quy y, thọ giới gì hết. Khi làm được rồi, thì tuy là chưa quy y, chưa thọ giới nhưng trong nội dung đã có chất liệu của tam quy và ngũ giới rồi. Nó hay như vậy đó.

Trong khóa tu mà tôi tổ chức cho những cảnh sát viên đó, cố nhiên là chúng tôi không có lập bàn thờ và tổ chức lễ quy y thọ năm giới nhưng mà chúng tôi đã trao truyền tam quy ngũ giới bằng một đường lối khác, chúng tôi có một văn bản mà các cảnh sát viên đã đọc, đã chấp nhận và đã long trọng hứa trước quần chúng của khóa tu.

Thay vì nói là *con về nương tựa Phật, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời*. -Tự quy y Phật- thì mình nói rằng, tôi có niềm tin nơi khả năng hiểu biết và thương yêu nơi tôi. Nghĩa là tôi công nhận rằng nếu tôi thực tập thì tôi có thể phát triển trí tuệ và từ bi trong tôi và cái đó nó tương đương với quy y Phật tại vì Phật là trí tuệ và từ bi. Trí và bi viên mãn.

Thứ hai là tôi có đức tin nơi con đường nó làm cho tôi phát triển được mỗi ngày cái trí tuệ và từ bi đó. Đó là *quy y Pháp*, một câu nói không có tính cách tôn giáo.

Tôi có niềm tin nơi những đoàn thể thực tập với nhau, nâng đỡ nhau để mà chế tác năng lượng của Hiểu biết và Thương yêu. Đó là *quy y Tăng*.

Cố nhiên năm giới mình đã trình bày với ngôn ngữ hoàn toàn không có tôn giáo.

Ý thức được rằng đã có quá nhiều đau khổ gây ra bởi sự chém giết và tàn sát, tôi nguyện từ đây về sau tôi sẽ làm đủ cách để tôn trọng sự sống của mọi người, mọi loài, đó là giới bất sát. Không cần danh từ Phật, Pháp và Tăng trong đó.

Có một số đồng những vị công an cảnh sát, các vị luật sư, các vị chánh án, các vị giám đốc các trại cải tạo đã tiếp nhận ba quy và năm giới với hình thức không tôn giáo đó. Thành ra tất cả mọi người đều có thể thừa hưởng tuệ giác của đạo Phật mà không cần tới màu sắc của tôn giáo, điều này là một điều rất là khích lệ.

Hỏi: Xin Ôn đọc và giảng giải lại bài thơ “Một mũi tên rơi hai lá cờ ảo tưởng”, vì bài thơ này mà có người nói, “Ôn chống quốc gia và Ôn chống luôn cả cộng sản, muốn cho lá cờ này rơi xuống và lá cờ kia rơi xuống”?

Đáp: Trong đạo Phật chúng ta được nghe đến con đường Trung Đạo tức là con đường không bị kẹt vào ý niệm chống đối nhau như là *Sinh* và *Diệt*, *Có* và *Không*, *Tới* và *Đi*, *Một* và *Khác*. Khi quán sát thực tại, chúng ta thấy hình như mọi vật đều có sanh, có diệt, có có, có không, có tới, có đi, có một có khác nhưng mà nếu chúng ta quán chiếu sâu sắc, chúng ta sẽ tìm thấy rằng thực tại nó thoát ra khỏi những khái niệm mà chúng ta có tức là sanh, diệt, có, không, tới, đi, một và khác.

Ví dụ như đám mây, chúng ta nghĩ rằng đám mây có sanh có diệt, sanh tức là từ chỗ không có đó, sanh trở thành đám mây và diệt là từ những đám mây có đó tới những đám mây không có đó. Đứng về phương diện hình thức thì ta thấy đám mây có sanh và có diệt nhưng mà quán chiếu cho kỹ, thì chúng ta thấy rằng là đám mây không phải từ không trở thành có, trước khi nó là đám mây, nó đã là cái gì rồi. Nó là nước sông, nước hồ, nước biển, nó là sức nóng của mặt trời và đám mây chẳng qua là sự tiếp tục của những cái đó thôi. Đám mây không phải từ không mà trở thành có, cho nên bản chất của đám mây là vô sanh.

Khi đám mây trở thành mưa, thành tuyết đó, thì nó đâu có phải từ có trở thành không đâu, nó chỉ thay hình đổi dạng thôi. Một đám mây không bao giờ thể chết được, nó không bao giờ từ có trở thành không

được, đám mây chỉ trở thành tuyết, thành mưa mà thôi. Bởi vậy bản chất của đám mây là vô sanh bất diệt. Và vì vậy cho nên sanh và diệt là hai ảo tưởng, hai tri giác sai lầm, hai khái niệm. Và khi mình tu tập, quán chiếu cho sâu, mình tiếp xúc được bản chất vô sanh bất diệt của đám mây cũng như của bản thân mình và ý niệm có và không cũng vậy. Ý niệm có là một khái niệm và không cũng là một khái niệm, quán chiếu cho kỹ thì thấy thực tại nó vượt khỏi ý niệm có và không.

Thi sĩ Vũ Hoàng Chương nói: *Đâu có lẽ có chiều qua mà không sáng nay.* Vì vậy những quan niệm đó, những ý niệm là đó là những ảo tưởng và nếu mình có thiền quán, có sức mạnh của Niệm và của Định thì thiền quán đó giống như vùng năng lượng.

Một mũi tên nếu mà nó bắn trúng được cái đích tức là cái chủ đề của Thiền quán, thì nó làm rơi một lần hai cái ảo tưởng mà chính cái ảo tưởng đó thường đi đôi với nhau. Có và không, (to be or not to be) là một cặp ảo tưởng, sanh và diệt (to be born or to die) cũng là một cặp ảo tưởng.

Chuyện này là mình đang nói về Thiền quán chứ không nói về chính trị. Có người nói rằng *“Thầy chống Quốc gia và chống cả Cộng sản, muốn cho lá cờ này rơi xuống và lá cờ kia rơi xuống”*. Tôi bị oan ức nhiều nhưng có điều là tôi không có khổ. Tôi mỉm cười là vì tôi hiểu được thiên hạ có sự sợ hãi, có sự nghi kỵ. Có cả triệu người nghi mình là Cộng sản trá hình, có cả triệu người nghi mình là C.I.A trá hình nhưng mà mình tỉnh bơ, mình biết mình đang đi đâu, mình là ai thành ra đâu cần phải khổ. Vì vậy những điều người ta nói đó đâu có đụng được tới tôi, là nhờ tôi có quán chiếu, có tu tập.

* * *

Trong Trai Đàn Chân Tế Giải Oan, chúng ta sẽ khai mạc vào ngày mai tại Quốc tự Diệu Đế, tôi sẽ nói ba bài Pháp thoại, đề tài ba bài Pháp thoại là *Người thương của tôi đã chết, tôi phải đi tìm ở đâu? Tôi có thể làm gì để cho người thương tôi được nhẹ nhàng và siêu thoát* và nếu quý vị có thì giờ thì xin tới chùa Diệu Đế. Bài giảng đầu và bài giảng thứ hai vào lúc 5 giờ rưỡi chiều. Bài pháp thoại thứ ba vào 8 giờ sáng.

Cũng một đề tài đó nếu chúng ta đi liên tiếp ba ngày chúng ta sẽ nghe từ đầu đến cuối của bài giảng.

Trai Đoàn Chân Tế Giải Oan Bình Đảng có mục đích là đưa chúng ta về với nhau và công nhận rằng có những khổ đau, những oan khuất đã xảy ra trên đất nước và trên dân tộc trong mấy mươi năm chinh chiến. Chúng ta tới với nhau không phân biệt Nam, Bắc, trai, gái, già, trẻ, tôn giáo hay là đảng phái chánh trị. Chúng ta tới với nhau như những người đồng bào và chúng ta cầu nguyện cho tất cả những người đồng bào xấu số đã tử nạn trong chiến tranh, có những đồng bào đã chiến đấu và đã chết vẻ vang trong cuộc đời tranh đấu của họ cho độc lập, tự do, cho đất nước nhưng cũng có biết bao nhiêu người chết trong tăm tối, trong oan khổ, trong tủ nhục, có những người đã chết mà hài cốt chưa tìm ra được, quân nhân cũng như thường dân.

Sở dĩ chúng ta gọi trai đoàn này là Trai Đoàn Bình Đảng là vì chúng ta muốn cầu nguyện cho tất cả mọi người đồng bào của chúng ta. Họ có thể là cha, là chồng, là con trai, là em trai của chúng ta. Họ có thể là mẹ, là vợ, có thể là em gái, con gái, con dâu của chúng ta. Chúng ta cầu nguyện là cầu nguyện cho tất cả mọi người không phân biệt Nam, Bắc, tôn giáo, chủng tộc, đảng phái chánh trị vì vậy cho nên trai đoàn được gọi là Trai Đoàn Bình Đảng. Chúng ta cũng sẽ cầu nguyện cho nạn nhân cuộc tàn sát, cá nhân hay là tập thể, chúng ta sẽ cầu nguyện cho những người vượt biển đã trở thành nạn nhân của hải tặc và của sóng gió.

Kỳ này về nước chúng tôi được phép của Thủ tướng chính phủ hợp tác với Giáo hội Phật giáo Việt Nam tổ chức những trai đoàn như vậy. *Giải oan lập một đàn tràng bên sông*, cầu nguyện cho tất cả những người thân của mình.

Ngày hôm qua chúng tôi đi thực tập Cổ Phật Khất Thực, tất cả các Thầy, các Sư cô, tám chín trăm người đã cầu nguyện bằng từng bước chân của mình, mỗi bước chân là một lời cầu nguyện, mỗi bước chân là một lời chú nguyện cho tất cả các đồng bào tử nạn trong cuộc chiến. Chúng tôi đã đi như thế nào để cho các đồng bào đó có thể sử dụng

hai chân của chúng tôi để đi trên que hương. Mỗi bước đã về, mỗi bước đã tới, mỗi hơi thở đã về, mỗi hơi thở đã tới để cảm thấy rằng những oan khổ của mình đã được công nhận và sự chuyển hóa bắt đầu ngay trong trái tim của người cầu nguyện. Chúng tôi đã hoàn tất cùng với Giáo Hội Phật Giáo thành phố Hồ Chí Minh và Giáo Hội Trung Ương Trai Đàn Chấn Tế Bình Đẳng Giải Oan tại chùa Vĩnh Nghiêm và điều làm tôi cảm động hết sức là tất cả mọi người tham dự Trai Đàn Chấn Tế đã cầu nguyện bằng tất cả trái tim của họ, đã đóng góp tất cả những gì mình có thể đóng góp để xây dựng nên Đàn Tràng, để tổ chức cầu nguyện và cả vạn người tới cầu nguyện trong suốt ba ngày đêm liên tiếp.

Đại Trai Đàn Chấn Tế Giải Oan Vĩnh Nghiêm là một Phật sự vĩ đại, có nhiều đồng bào Công giáo đã tới cầu nguyện với người Phật tử và ai cũng thực tập nghiêm chỉnh hết lòng. Không ai nghĩ đến sự thành công của tổ chức, ai cũng để hết tâm tư cầu nguyện với tất cả tình thương và vì vậy Trai Đàn Chấn Tế Vĩnh Nghiêm là một tổ chức, một hoạt động rất là thánh thiện, rất là thần thánh. Khi mà có cuộc tranh đấu của đồng bào Phật Tử cho nhân quyền vào thời Tổng thống Ngô Đình Diệm, tôi thấy rằng là cuộc đấu tranh dân quyền đó, rất là thần thánh, mọi người không ai nghĩ tới thành công của riêng mình, danh vọng của riêng mình, mọi người đều tham dự vào cuộc tranh đấu với một trái tim rất là trong sáng, rất là thánh thiện thì Trai Đàn Chấn Tế Vĩnh Nghiêm xảy ra y hệt như vậy, tôi có thể cảm thấy được tình đồng bào, tình đồng đạo nó rất là đẹp, của tình huynh đệ nuôi dưỡng tất cả mọi người qua Phật sự rất là đẹp lúc đó. Có bao nhiêu người đã khóc trong Trai Đàn Chấn Tế và những giọt nước mắt đó đều có khả năng làm lành những vết thương ở trong lòng lâu nay bị bít lấp bởi những lo lắng buồn khổ hằng ngày.

Chúng tôi đã đề nghị là tất cả mọi người gia đình đều thiết lập bàn thờ linh ở trước hiên nhà trong ba ngày ba đêm liên tiếp, ngày nào cũng thắp hương, đêm nào cũng thắp hương, ngày nào cũng cúng cháo, thay cháo mới, thay nước mới và trong suốt ba ngày ăn chay cho tinh khiết, thực tập phóng sanh, cứu giúp cho những người nghèo đói bệnh tật, và nhất là giữ cho ba nghiệp thanh tịnh, chủ yếu chỉ nói

những điều lành, chỉ làm những điều lành và hồi hướng tất cả công đức đó để cho các hương linh được chuyển hóa và được siêu thăng và chúng ta cầu nguyện như là một dân tộc của cả một nước. Ở miền Nam chúng ta đã làm được như vậy.

Chúng tôi nhớ đến buổi đi chiêu linh ở cầu Rạch Chiếc, nơi đó có những trận đánh rất là lớn và bao nhiêu người chết, chính tôi đã tới cùng với Ban Kinh Sư để làm lễ chiêu linh tại đó, chúng tôi đã thả xuống dưới sông Rạch Chiếc một dải lụa để làm chiếc cầu cho các vong linh đi lên linh vị và sau khi tuyên điệp, cầu nguyện, thí thực, chúng tôi kéo các dải lụa đó lên, tưởng là nó nhẹ, một người kéo không có lên, hai người kéo cũng không có lên, ba người kéo cũng không có lên, rốt cuộc phải tám người mới kéo lên được dải lụa đó từ dưới nước đi lên, một điều đó thôi chứng tỏ rằng những oan khổ, những uất ức mà dân tộc ta đã chịu đựng trong bao nhiêu năm chiến tranh nó lớn như thế nào.

Hôm nay chúng ta có cơ hội tới với nhau như những người đồng bào ruột thịt hướng tâm hồn về hướng đó cầu nguyện hết lòng cho tất cả các hương linh, cho tất cả các đồng bào của chúng ta đã bỏ chúng ta mà đi trong thời gian của cuộc chiến, thì đây là một phương pháp tâm lý trị liệu cho người sống, để người sống có thể chữa lành được những thương tích đó, những oan khổ đó, những bức xúc đó mà không có trao truyền lại cho các thế hệ sau này. Theo nguyên tắc trị liệu tâm lý thì nếu mình cứ đè nén những đau khổ, những oan ức đó xuống tiềm thức thì nó không bao giờ được chuyển hóa, và có khi mình hành động, mình nói năng là do những oan khổ, những bức bối đó nó thúc đẩy. Không biết tại sao mình nói những câu nặng như vậy, mình có hành động thô bạo như vậy đối với những người thương. Mình đâu có biết rằng chính những hành động đó, những lời nói đó phát xuất từ những khổ đau, những bức xúc, những oan khổ đang có mặt ở chiều sâu tâm thức. Và phép thực tập là phải đưa nó lên trên mặt phẳng của ý thức công nhận, cầu nguyện, thực tập để chuyển hóa nó.

Như vậy chúng ta không nên trao truyền những oan khổ đó cho con cháu, nếu không sau này con cháu sẽ bạo động, sẽ dữ dằn với những người thương của chúng nó và chúng nó không hiểu tại sao mà chúng nó hành xử như vậy? Cho nên chúng ta không có quyền trao truyền những nỗi khổ niềm đau lại cho con cháu, chúng ta hãy thực tập ngay bây giờ để chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau đó, trong khi đó chúng ta làm được. Vì vậy Trai Đàn Chân Tế là một phương tiện rất là khoa học để mà chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau đang có trong mỗi chúng ta và đồng thời chúng ta cũng cầu nguyện được cho âm siêu dương thái. Kết quả của cầu nguyện này không thể lường được.

Đất nước chúng ta đang ở trên một vận hội mới, nếu chúng ta không có chữa lành những thương tích, nếu người Nam không xích lại gần với người Bắc, người ngoài nước không xích lại với người trong nước thì chúng ta đánh mất cơ hội này của dân tộc. Cho nên sự thực tập để thống nhất lòng người, để chuyển hóa những nghi kỵ, những hận thù đã gây ra trong quá khứ là một phép thực tập rất là quan trọng và đứng về phương diện hình thức cầu nguyện cho người chết giải oan nó có vẻ như hành động tôn giáo mê tín nhưng nhìn cho kỹ phương pháp thực tập rất là khoa học. Vì vậy xin mời tất cả liệt vị Tôn đức, các Thầy, các Sư cô, các vị Phật tử, các vị quan khách hết lòng thực tập, nếu mình không có tới dự lễ được ba ngày đó thì mình nên thiết lập bàn thờ linh trước hiên nhà mình và mình thực tập hết lòng trong khu phố của mình hay là nơi thôn ấp của mình.

Xin nhắc lại Trai Đàn Chân Tế sẽ được khai mạc lúc 5 giờ 30 sáng mai, chúng ta sẽ chiêu linh tại địa điểm mà có rất nhiều đồng bào tử nạn và mỗi ngày chúng ta có một bài pháp thoại ngày đầu là 5 giờ 30 chiều và ngày chót vào 8 giờ sáng. Xin cảm ơn các vị Tôn đức và chư vị.

Phụ Lục 1: Chia sẻ của Cheryl Maples

(Sư cô Đăng Nghiêm thoát dịch)

Kính bạch Thầy,

Con cảm thấy lòng tràn ngập tình thương khi nói tới vị Thầy mà con trân quý nhất. Con muốn nói là đất nước Việt Nam đã làm cho con rất là xúc động, một phụ nữ Việt Nam đã mời con về nhà ăn cơm, đối với con đây là một biểu hiện của sự cởi mở, của sự bao dung, của tình thương rất lớn của con người Việt Nam, con xin cúi đầu khâm phục.

Năm 1991, con đến Làng để tham dự khóa tu đầu tiên với Thầy, với sư cô Chân Không và các thầy, các sư cô. Đó là lần đầu tiên con tiếp xúc với pháp môn tu tập chánh niệm và nó đã làm thay đổi cuộc đời của con. Lúc đó con còn là nữ cảnh sát viên còn trẻ, làm việc được bảy năm. Sau khi con trở về sở làm của mình thì con không hiểu tại sao mọi người rất là dễ thương với con? Nhưng sau đó con nhận thấy rằng, chính cái năng lượng của con đã thay đổi! Trái tim của con từ từ mở ra lần nữa, thay vì dùng quyền của mình để ép buộc người khác, bắt người khác nghe theo, thì con bắt đầu tìm hiểu về họ, tập nhìn từ cái nhìn của họ.

Điều quan trọng nhất mà con đã học được là khi mình có quyền lực của cả một tiểu bang đứng sau lưng mình và có rất nhiều người đầu tư vào mình thì mình phải rất là khiêm cung với điều đó, vì khi chỉ một người cảnh sát viên dùng quyền lực đó một cách không cần thiết thì nó làm ảnh hưởng đến danh tiếng cái đồn cảnh sát, cái ty cảnh sát đó cho cả nước và cho toàn thế giới.

Có một điều rất tuyệt vời xảy ra sau một khóa tu là khi mà người cảnh sát phải bắt giữ một phạm nhân vào tù thì trước tiên người cảnh sát đó phải xá chào người phạm nhân đó, xá chào *cộng đồng* những người phạm nhân đó! Con có nói với người cảnh sát làm việc với con là: *một khi mà mình xá chào những người phạm nhân coi như là mình đã về, đã tới rồi đó.*

Bây giờ con thấy điều quan trọng nhất của con là tạo dựng nên những cộng đồng mà người ta có thể đến làm việc với nhau và nâng đỡ cho nhau và giữ gìn an ninh trật tự trong khu phố của họ mà không cần đến sự can thiệp của những người cảnh sát. *Như vậy chúng con, những người cảnh sát khỏi cần phải làm việc nữa.*

Điều cuối cùng mà con muốn nói là bây giờ việc làm của con không còn khó nữa, ngày xưa con khổ rất là nhiều với công việc của con. Nhưng nhờ với sự thực tập con biết học cách để từ từ tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc, đó là sự có mặt cho chính con và cho những người khác. Nếu mà con có sự *như lý tác ý* ở trong tâm của con thì con có thể làm những điều tốt, những điều đúng mà không cảm thấy như mình có quyền làm những việc đó.

Tất cả những điều con đã và đang làm được, đó là nhờ công ơn của vị Thầy và con là một đệ tử rất thành tâm. Con mang ơn tất cả các Thầy và các Sư cô đã giữ nền tảng căn bản này cho tất cả chúng con. Con rất mang ơn là được về Việt Nam, được có mặt trên đất nước này và con sẽ mang đất nước của quý vị, đất nước của Thầy đi bất cứ nơi nào mà con đi và con sẽ thực tập cho tất cả quý vị và con sẽ thực tập cho mọi người trên thế giới này.

Phụ Lục 2: Vấn Đáp trong buổi nói chuyện với Doanh Nhân tại công viên Văn Thánh-Sài gòn ngày 15.03.2007

(Vào ngày 15.03 tại Sài gòn và ngày 10.04 tại Đà Nẵng cũng đã có hai buổi nói chuyện của Sư Ông Làng Mai dành cho giới Doanh Nhân với nội dung tương tự. Chúng tôi xin trích đăng phần vấn đáp trong buổi tiếp xúc của Sư Ông với Doanh Nhân ở Sài gòn để quý độc giả tiện tham khảo).

Kính thưa Thầy,
Thưa quý thầy, quý sư cô.

Rất là may mắn cho tất cả những anh chị em có mặt trong chương trình **Thở và Cười** được trực tiếp nghe những lời giảng của Thầy và bây giờ còn may mắn hơn nữa là chúng ta được quyền đặt câu hỏi. Thầy sẽ chia sẻ với chúng ta. Trong thời gian vừa qua ban tổ chức Thở

và Cười đã có thực hiện trên trang Web Thở và Cười chuyên mục *đặt câu hỏi với Thầy*. Đến giờ này đã có trên hai mươi câu hỏi được đặt ra. Con xin trích đọc một số câu hỏi đã được ban tổ chức cũng như các thầy làng Mai chọn trước để Thầy bắt đầu cuộc thảo luận của chúng ta. Thầy cho phép chúng ta ba mươi phút để hỏi và trả lời. Có bốn anh chị có câu hỏi cùng một nội dung như vậy:

Hỏi: Thưa thầy. Sự cạnh tranh gay gắt trong giới kinh doanh khiến người ta ví thương trường như chiến trường. Vậy phải như làm thế nào để thể hiện lòng từ bi của đạo Phật? Doanh nhân phải làm gì để bảo đảm được đạo lý này mà không phải mạo hiểm và làm sao để có thể giữ được tính thiện trong một môi trường kinh doanh khốc liệt, không thiện. Người Phật tử phải làm gì để giữ được năm giới trong môi trường kinh doanh đầy khắc nghiệt này?

Đáp: Hồi nãy tôi có nhắc tới cái tờ báo Fortune bên Mỹ. Tờ báo đó mỗi năm nêu ra danh sách của một trăm doanh nghiệp đứng hàng đầu mà mình có thể đầu tư vào. Khi nghiên cứu thì người ta thấy rõ ràng rằng điểm chung của tất cả một trăm doanh nghiệp đó là biết lo lắng, biết chăm sóc cho những người trong doanh nghiệp như là trong một gia đình. Như vậy thì yếu tố tình thương nó có mặt, yếu tố trách nhiệm có mặt, yếu tố tình huynh đệ có mặt ở trong đó. Niềm hạnh phúc được đem lại cho doanh nghiệp không phải chỉ là lợi tức mà là sự an vui của tình thương. Không phải là tại vì có tình thương mà doanh nghiệp của mình sụt xuống hàng thứ ba, thứ tư, hay thứ năm. Chính vì có tình thương mà doanh nghiệp mình lên hàng đầu trong số một trăm doanh nghiệp được chọn lựa, phải nhớ như vậy. Khi mình có tình thương rồi thì mình có khả năng sống đúng theo năm giới của đạo Phật, trong đó có giới bảo vệ sự sống. Nếu mình chỉ nghĩ đến lợi tức mà khai thác thiên nhiên đến mức làm cho hư hoại môi trường sinh sống của mọi loài thì tức là mình không có tình thương. Mình ý thức được là mình gây ra sự giết chóc, hủy hoại môi trường. Cái đó trở thành ra một nút thắt nằm trong đáy lòng của mình. Mình không an tâm. Tuy có thêm lợi tức nhưng mình biết một cách rất âm thầm rằng mình đang phá hoại môi trường, phá hoại sinh mạng của những người khác. Vì vậy trong những giấc mơ và khi mình già lớn tuổi thì mình sẽ ăn năn, sẽ hối hận và không có hạnh phúc.

Vì vậy có tình thương trong doanh nghiệp thì mình thế nào cũng tránh được hành động hủy hoại môi trường và hủy hoại sinh mạng của những loài khác. Khi mình nhận thức rằng tuy đang có lợi tức nhưng mình đang sát sanh quá nhiều, thì tâm mình không an. Nếu tiếp tục như vậy thì cái không an tâm của mình càng ngày càng lớn lên và mình sẽ đánh mất hạnh phúc một cách hoàn toàn một ngày nào đó. Vậy mình nên có can đảm đổi doanh nghiệp. Thay vì phải sát sanh nhiều thì mình đi tìm một loại doanh nghiệp nào có thể bảo hộ được sanh mạng, bảo hộ được môi trường của sự sống. Sự thực tập đó trong đạo Phật gọi là chánh mạng.

Chánh mạng (*right livelihood*) tức là một nghề nghiệp sanh sống chân chánh, không tàn hại môi trường, không tàn hại sanh mạng của những loài khác. Sanh sống một cách chân chính là một trong tám con đường của Bát Chánh Đạo. Thế nên khi mình nhận thức được doanh nghiệp của mình tuy đang làm ra tiền nhưng nó đang hủy hoại môi sinh, làm hao tổn sanh mạng của những loài khác thì mình hãy lập tức nói với mình rằng, *doanh nghiệp này không có đủ tình thương trong đó! Mình không muốn tiếp tục như vậy. Mình sẽ tìm cách thay đổi doanh nghiệp đó trở thành cái doanh nghiệp trong đó mình có cơ hội bảo hộ được môi trường và bảo hộ được sanh mạng.*

Có những doanh nghiệp như vậy. Trong một trăm doanh nghiệp được báo Fortune nêu danh mỗi năm thì tất cả đều có xu hướng bảo vệ môi trường, bảo hộ sự sống, giúp đỡ cho những người hiếu biết và giúp đỡ những người trong doanh nghiệp. Làm doanh nghiệp đúng theo tinh thần của tình thương thì mình thành công nhiều hơn. Không những thế mình còn không có mặc cảm tội lỗi và sau này mình sẽ không trả một giá rất đắt cho nó. Trong thương trường có sự tranh đấu hình như là không nương tay, không có tình thương. Nhưng mục đích của mình là gì? Mục đích của mình là hạnh phúc chứ không phải chỉ thành công về hình thức. Mình có thể có rất nhiều tiền, có rất nhiều quyền hành, nhưng mà mình có thể đau khổ cực kỳ. Cho nên mình phải xét lại điều này. Rất là quan trọng. Mục đích của mình là có hạnh phúc, hạnh phúc cho bản thân, hạnh phúc cho những người thương và mình biết rằng tình thương là yếu tố căn bản của hạnh

phúc đó. Khi mình có hạnh phúc và tình thương rồi thì mình không nỡ nào làm tàn hoại và hủy hoại môi trường sinh sống của các loài khác.

Kinh Kim Cương có nói phải xét lại ý niệm của mình về người. *Ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả*, là bốn ý niệm: *ý niệm về ngã, ý niệm về nhân, ý niệm về chúng sanh, ý niệm về thọ giả*. Nhân ở đây có nghĩa là con người. Theo đạo Phật con người được làm bằng những yếu tố không phải người. Con người xuất hiện trên trái đất này rất trẻ so với các loài sinh vật khác. Nếu không có các loài khoáng vật, thực vật và động vật thì con người không thể nào sống được. Bảo hộ cho các loài khoáng vật, bảo hộ cho các loài thực vật và động vật tức là bảo vệ con người. Bảo vệ những yếu tố không phải người tức là bảo vệ yếu tố người. Đó là văn kiện về bảo hộ sinh môi sớm nhất trong lịch sử văn học của nhân loại. Theo Kinh Kim Cương muốn bảo hộ con người phải bảo hộ những yếu tố làm ra con người đó là: *đất đá, thực vật, các loài sinh vật khác*.

Cho nên tình thương có thể đi đôi một cách toàn hảo với sự thành công của một nhà doanh nghiệp. Nó có thể làm cho nhà doanh thương thành công hơn những nhà doanh thương không có tình thương ở trong doanh nghiệp của mình. Vì vậy cho nên thực tập tình thương thì mình thực tập được sự bảo hộ sinh mạng, bảo hộ môi trường. Khi mình thấy những nhà doanh thương khác không để ý đến điều đó, mình cũng có lòng thương đối với họ. Mình tội nghiệp họ chỉ biết chạy theo tiền tài và uy quyền. Họ là những người không có hạnh phúc. Mình sẽ tìm mọi cách để có thể giúp được những người đó. Cách hay nhất là cho họ thấy cái gương của mình. Họ thấy mình thương người như vậy mà mình vẫn thành công, mình thành công nhiều hơn họ nữa, thì họ sẽ thay đổi. Đừng thấy họ tranh đua một cách không có nể nang và không tôn trọng một cái gì hết mà mình cũng phải đi theo cách đó. Mình đi theo cách khác, cách của tình thương. Tại vì mình đã được học bài học rồi. Chỉ có tình thương mới tạo nên sự liên hệ tốt giữa người và người, giữa người với những chủng loại khác trong đó có các loài thảo mộc, các loài cầm thú và các loài khoáng vật.

Hỏi: Dạ bạch thầy, có câu hỏi của các anh chị tập hợp về cùng chung một nội dung như vậy: Thưa thầy khi quản lý một doanh nghiệp con luôn phải vươn tới, phải tham vọng. Tất cả các đối thủ đều như vậy, nếu con không như vậy sẽ tụt hậu. Như vậy làm sao con có thể đi, ăn mà chỉ nghĩ về hiện tại cho được. Như thế đối với doanh nghiệp như thế nào là đủ? Thầy có khuyên con là phải làm thật giàu không?

Đáp: Làm giàu không phải là chuyện xấu. Nhưng mình nên biết rằng mình muốn giàu là tại mình muốn hạnh phúc. Mà nếu giàu mà không có hạnh phúc thì giàu để làm gì? Khi mình hạnh phúc rồi thì tiền bạc đó sẽ tạo thêm hạnh phúc chung quanh mình. Khi chung quanh mình người ta hạnh phúc thì hạnh phúc của mình cũng tăng lên.

Chúng ta hay lo lắng cho tương lai, lo lắng cho sự thành công của tương lai, chúng ta lại hay sợ hãi về tương lai. Nhưng mà trong tuệ giác của đạo Phật thì tương lai là cái được làm bằng cái hiện tại cũng như cái hiện tại nó được làm bằng cái quá khứ. Nếu mà mình biết quản lý cái hiện tại với tất cả khả năng của mình tức là mình đã làm tất cả mọi cái cho tương lai rồi đó. Còn ngồi đó mà tiêu phí năng lượng trong sự lo lắng sợ hãi thì làm hư tương lai thêm. Mình có quyền thiết kế tương lai nhưng mà mình phải thả neo trong giây phút hiện tại. Mình vẫn an trú trên mảnh đất của thực tại để thiết kế tương lai, có nghĩa là mình *đừng có đánh mất mình trong sự lo lắng, sợ hãi về tương lai*. Lo lắng và sợ hãi không có ích lợi gì cho tương lai hết mà còn làm hại cho tương lai nữa. Vấn đề không phải là lo lắng, sợ hãi cho tương lai mà là ngồi cho thật vững trong hiện tại để nếu cần thì thiết kế cho tương lai. Trở về với giây phút hiện tại, mình chăm sóc được cho cái thân và cái tâm của mình. Có những cái căng thẳng những cái đau nhức trong thân. Nếu mình cứ tiếp tục sống như lâu nay thì những căng thẳng, những đau nhức đó càng ngày càng bị dồn nén và nó sẽ sinh ra đủ thứ bệnh.

Stress cũng sinh ra đủ thứ bệnh rồi nó ảnh hưởng tới tâm. Trong tâm sẽ có những buồn khổ, những lo lắng, những bực dọc và những căng thẳng. Có những căng thẳng trong tâm rồi thì những tư tưởng, những lời nói, những cử chỉ của mình nó sẽ bạo động, tại vì nó bị thúc đẩy

bởi những khổ đau, những lo lắng và những sợ hãi kia. Những cái này nó tạo ra sự đổ vỡ trong bản thân mình, trong gia đình mình và trong doanh nghiệp của mình.

*Trở về với giây phút hiện tại
là để có sức mạnh để đi về tương lai*

Vì vậy cho nên trở về với giây phút hiện tại để chăm sóc cho bản thân, lấy đi sự căng thẳng, đau nhức, sự dồn nén trong thân và trong tâm tức là mình ít khổ hơn, mình bắt đầu có hạnh phúc. Mình tiếp xúc được với những cái gì tươi mát, màu nhiệm, có khả năng trị liệu và nuôi dưỡng của mình. Trở về với giây phút hiện tại là để có sức mạnh để đi về tương lai. Trở về giây phút hiện tại để quản lý những cái gì đang xảy ra trong hiện tại. Mình phải có mặt cho mình và cho những người thương của mình. Khi mình và những người thương của mình có hạnh phúc rồi thì lúc đó thiết kế cho tương lai rất dễ dàng. Không biết trở về với giây phút hiện tại để chăm sóc cho bản thân của mình và cho gia đình mà cứ để đầu óc mình nghĩ tới tương lai thì suy tư đó nó không đem tới nhiều lợi lạc. Mình không cần phải suy nghĩ nhiều. Nhưng nếu mình khỏe mạnh, thanh thản, mình nhẹ nhàng, mình tươi vui và mình hạnh phúc thì những tư tưởng có tính cách sáng tạo, những cái ý kiến mới tới rất là dễ dàng. Còn nếu trong tâm mình nhiều buồn khổ, nhiều lo lắng, sợ hãi thì sẽ có những tư tưởng hắc ám sợ hãi tới và mình không sáng suốt trong công việc thiết kế cho tương lai.

Cho nên trở về với giây phút hiện tại nó không có nghĩa là mình không có quyền thiết kế tương lai. Trở về giây phút hiện tại tức là để chăm sóc cho giây phút hiện tại, cho sự an vui của chính mình, của những người thương và của những người trong doanh nghiệp của mình. Đó là nền tảng trên đó mình có thể bước những bước đi khác vào trong tương lai.

Thành ra thở một hơi vào và ý thức được thân thể của mình, thở một hơi ra và buông thư tất cả những căng thẳng trong mình, cái đó có lợi cho cái doanh nghiệp của mình lắm. Khi lái xe tới chỗ đèn đỏ mà

mình biết mỉm cười với đèn đỏ, ngả người ra, *thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười, an trú trong giây phút hiện tại*, thì cái đó nó lợi cho doanh nghiệp lắm. Chính nhờ những cái đó mình có căn bản để đi tới, để thành công. Cho nên phải trở về với giây phút hiện tại, phải sống giây phút hiện tại cho sâu sắc, phải chăm sóc thân và tâm mình và thân và tâm của những người thương thì mình có một căn bản để thành công trong tương lai. Xin nhắc lại một lần nữa: *khi mình chăm sóc cho hiện tại với tất cả khả năng, tài năng của mình tức là mình đã làm rất nhiều cho tương lai đó.*

Trên căn bản đó những tư tưởng sáng tạo, những ý kiến hay nó xuất hiện rất thường. Mình chỉ cần một hoặc là hai ý kiến hay là đã có thể vượt thắng được những người khác. Những người khác họ quá nhiều tham vọng, lo lắng, họ có quá nhiều sợ hãi cho nên họ thiếu chất liệu gọi là sáng suốt, họ không có cái gọi là trí đức.

Trí đức là insight, là tuệ giác chỉ hướng cho mình đi. Mình đánh một cú mà trúng thì nó lợi hơn đánh một trăm cú mà trật, mà đánh trúng được là tại vì mình có tuệ giác. Tuệ giác chỉ có được khi mình sáng suốt, khi mình có cái tâm định tĩnh (concentration). Khi mình sống trong giây phút hiện tại, mình đi, mình thở, mình chăm sóc cho bản thân và cho những người thương của mình thì cái niệm và cái định của mình nó càng ngày càng lớn.

Niệm (mindfulness) là khả năng biết được những cái gì đang xảy ra. Trong tâm có lo lắng giận hờn thì mình biết rằng trong tâm tôi đang có sự lo lắng giận hờn. Mình nhận diện sự lo lắng giận hờn đó rồi mình thở, mình đi thiền hành để cho nó lắng dịu xuống. Mình nhìn sâu vào coi thử gốc rễ của những lo lắng, giận hờn này là ở đâu để mình có trí đức. Khi có trí đức rồi thì mình tháo gỡ được những lo lắng, giận hờn đó một cách rất là dễ dàng. Còn nếu mình đau đầu, ngày đêm chỉ suy nghĩ tới tương lai và tranh đấu thôi thì mình không có được sự thư thái đó, cái định đó, cái tuệ đó. Vì thế mình không có được những tuệ giác có thể giúp mở ra cho mình một con đường tương lai của sự thành công. Mình có thể thành công nhưng mà mình có thể trở thành nạn nhân của sự thành công đó. Biết bao nhiêu người

đã trở thành nạn nhân của sự thành công của mình, đã chết trên đồng tiền mình làm ra.

Mình phải nên nhớ rằng có một sự thành công không bao giờ làm hại mình cả, đó là nuôi dưỡng *đạo đức, trí đức và ân đức*.

Thành công trong lĩnh vực đó mình không bao giờ trở thành nạn nhân của sự thành công hết. Còn bất cứ một sự thành công nào khác mình cũng có thể trở thành nạn nhân của nó. Do đó cho nên làm giàu là chuyện mình có thể làm được chứ không phải không. Nhưng mình nên nhớ giàu sang và quyền lực không thì không đủ để làm cho mình hạnh phúc mà mình phải có tình thương. Trước hết mình phải thương mình. Mình đày đọa tất thân mình, đày đọa tâm hồn mình. Thân cũng bệnh mà tâm cũng bệnh thì có tiền nhiều để làm gì? Mình đã khổ mà gia đình mình cũng khổ nữa. Cho nên trở về chăm sóc bản thân để có khả năng chăm sóc lấy những người thương, chuyện đó không có gì chống đối với sự thành công của doanh nghiệp mình cả. Trái lại nó là một yếu tố rất là quan trọng để mình thành công trong doanh nghiệp của mình. Còn nếu mà mình để hết thì giờ để suy nghĩ về tương lai, lo lắng, sầu khổ thì mình đánh mất sự sống của chính mình và của những người thương và mình sẽ thất bại trong doanh nghiệp của mình.

Hỏi: *Thưa Thầy cho con xin đặt một câu hỏi nữa. Kính thưa Thầy ngày nay các doanh nghiệp thường nói đến việc xây dựng văn hóa công ty với những giá trị nhân bản và đặc trưng để doanh nghiệp được phát triển bền vững. Như vậy xin thầy cho con biết văn hóa Phật giáo sẽ giúp đỡ và soi sáng cho văn hóa công ty như thế nào trong định hướng về tương lai. Ngày nay các doanh nghiệp thường hay nói đến xây dựng một cái văn hóa cho công ty. Văn hóa đó nó thể hiện bản chất của công ty, nó thể hiện cái hướng phát triển của công ty, đó là sự kết nối của các anh chị em trong công ty. Như vậy cái văn hóa Phật giáo của mình sẽ ảnh hưởng và giúp cho các chủ doanh nghiệp xây dựng văn hóa công ty như thế nào ?*

Đáp: Trong đạo Phật có sự thực tập lắng nghe và ái ngữ. Lắng nghe tức là mình cho người kia một cơ hội nói ra được nỗi khổ niềm đau

lâu nay chất chứa trong lòng mà chưa bao giờ nói ra được. Đó là hạnh lắng nghe của đức Bồ tát Quan Thế Âm: *Này anh, em biết là trong những năm vừa qua anh có rất nhiều bức xúc, anh có rất nhiều khổ đau, khó khăn. Em biết là anh khổ lắm nhưng em đã không giúp anh được mà em lại còn làm cho tình trạng nó trầm trọng hơn. Em đã phản ứng lại một cách bạo động, chua chát, lên án. Em rất hối hận. Bây giờ em thấy rằng em có lỗi, em muốn hiểu được tất cả những khó khăn, bức xúc, những ước vọng sâu xa, những khổ đau của anh để em đừng có đại dột nói và làm những điều cho anh khổ thêm. Anh nói đi !* Lúc đó mình làm đức Quan Thế Âm và mình lắng nghe người chồng của mình. Có thể là trong ba bốn năm vừa rồi mình không có bao giờ nói được một câu ngọt như vậy, mình không có bao giờ lắng nghe được ông. Bây giờ mình tập thở, tập đi, tập cười, tập thư giãn để thấy rằng mình có thể đem lại hạnh phúc cho người đó, người mà ngày xưa mình đã nguyện đem hết lòng thương yêu. Lắng nghe là một thực tập rất là sâu sắc. Một giờ đồng hồ lắng nghe như vậy có thể làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của người kia.

Ái ngữ tức là nói cho người kia biết sự thật nhưng dùng thứ ngôn từ mà người kia có thể chấp nhận được. Ngôn từ mà có quá nhiều sự lên án, trách móc, chua chát thì người kia nghe độ chừng hai ba phút là dỗi rồi. Muốn giúp người kia hiểu được những khó khăn, những khổ đau, những bức xúc của mình thì mình phải dùng một ngôn từ gọi là ái ngữ (loving speech). Cái đó phải tập mới được. Khi sử dụng được hai phép đó thì mình khám phá ra rằng mình có những tri giác sai lầm về người kia và người kia cũng có những tri giác sai lầm về mình. Do đó mình giúp nhau lấy đi những tri giác sai lầm của nhau và thiết lập lại được sự truyền thông và hòa giải. Nếu mà cha và mẹ làm được như vậy thì các con đỡ khổ lắm. Nếu cha mẹ cứ tiếp tục làm khổ nhau như vậy thì các con sẽ không tin vào hạnh phúc của gia đình. Các con sẽ đi ra ngoài tìm sự khuây khỏa và rơi vào cạm bẫy của ma túy, băng đảng và dĩ điểm.

Trong xí nghiệp, doanh nghiệp cũng vậy, nếu có sự truyền thông giữa những người giám đốc, người chủ hãng với các nhân viên thì nhân viên hiểu được những khó khăn, những lo lắng của chủ hãng và chủ hãng cũng hiểu được những khó khăn, bức xúc và lo lắng của nhân

viên. Khi có sự truyền thông rồi thì không khí ở trong doanh nghiệp trở thành rất dễ chịu. Cùng nhau mình có thể có những quyết định, những hành động để hàn gắn những gì đã hư nát, đã đổ vỡ. Mình làm tăng mức độ hạnh phúc trong doanh nghiệp của mình cũng giống như ở trong một gia đình.

Trong gia đình nếu mà cha nói chuyện được với con, con lắng nghe được cha, vợ lắng nghe được chồng, chồng chia sẻ được với vợ thì tự nhiên có hạnh phúc. Những đứa con không đi tìm sự khuây khỏa bên ngoài. Ở đây cũng vậy, trong doanh nghiệp nếu mình thực tập được sự lắng nghe nhau, ông chủ lắng nghe được nhân viên, nhân viên lắng nghe được ông chủ, hai bên thấy được những khó khăn của nhau thành ra không có lên án nhau và không có làm khổ nhau nữa. Đó là sự thực tập có thể đem lại sự thành công và hạnh phúc trong doanh nghiệp của mình.

Tôi xin nhắc sự thực tập lắng nghe (listening with compassion), nghe với tâm từ bi là hạnh của đức Quan Thế Âm. Ái ngữ là nói bằng cái ngôn từ dễ thương để người kia có thể hiểu được những khó khăn, những nỗi khổ niềm đau của mình và hiểu tại sao có khi mình đã hành động như vậy. Nhờ đó người kia có thể tha thứ được cho mình và mình có thể thay đổi được. Hai sự thực tập: *lắng nghe để hiểu, nhìn kỹ để thương*, sử dụng ái ngữ để giúp người kia có thể hiểu được. Đó là thứ đạo đức (ethic) mình có thể áp dụng được trong doanh nghiệp để thành công. Nếu ông bà thực tập được điều đó trong vòng vài tuần lễ thì các ông các bà sẽ thấy kết quả hết sức là màu nhiệm.

BTC: Bạch Thầy, đến nay ban tổ chức nhận được rất nhiều câu hỏi của các anh chị. Đến phần này ban tổ chức đồng ý để các anh chị có thể đặt câu hỏi trực tiếp đến Thầy.

Các anh chị đưa tay lên tôi sẽ mời.

Hỏi: *Dạ thưa thầy, thầy có thể chia sẻ thêm thông tin về bộ phim Đường Xưa Mây Trắng mà Thầy là tác giả. Bộ phim này xuất phát như thế nào và khi nào có thể công chiếu?*

Đáp: Theo nguyên tắc thì đến tháng tư 2008 cuốn phim sẽ ra mắt tại buổi liên hoan phim Cannes. Nhưng không biết làm có kịp hay không? Theo nguyên tắc thì giám đốc, nhân viên, đạo diễn và tài tử phải qua đạo tràng Mai thôn để tu tập trong vài tuần để có thể đi, đứng, nằm, ngồi một cách thanh thản, thông dong để truyền đạt được tinh thần giải thoát từ bi của đạo Phật. Ngày chúng tôi được tin ông Modi, giám đốc hãng phim tới thăm để thương thuyết mua bản quyền cuốn Đường Xưa Mây Trắng (sách viết về cuộc đời của Phật) để làm phim thì chúng tôi suy nghĩ không biết làm thế nào để cuốn phim này thành công.

Trong tâm của chúng tôi cũng muốn từ lâu năm rồi làm thế nào để cho cuốn Đường Xưa Mây Trắng được quay thành phim. Ông Modi là một người Ấn Độ giáo, không phải là Phật tử, nhưng khi ông đọc cuốn sách đó ông chuyển hóa rất nhiều và có nhiều hạnh phúc. Ông phát nguyện làm thế nào để dựng cuốn sách đó thành phim cho những người khác được lợi lạc. Ông đi tìm bao nhiêu tháng thì mới biết tác giả đang ở làng Mai (Mai thôn đạo tràng). Một hôm ông tới với một dân biểu quốc hội Ấn Độ, một học giả sử học với một số nhân viên để thương thuyết mua bản quyền sách Đường Xưa Mây Trắng.

Tôi suy nghĩ rằng bây giờ nếu mình lấy tiền của họ và mình ký hợp đồng rồi thì họ có thể tự do muốn làm gì thì làm và đôi khi họ làm hư cuốn phim. Họ đưa vào trong phim những cái mình không muốn, mà mình không có quyền kiểm soát tại vì mình lấy tiền của họ rồi. Trong khi đó một người bạn Ấn Độ nói rằng: *Ông này giàu lắm. Ông để ra 120 triệu để làm cuốn phim thì tác giả phải đòi vài chục triệu đô la. Mình cứ đòi 50 đi rồi cứ trả qua trả về mình có thể được 30 triệu đôla. Nếu có 30 triệu đôla có thể xây được một vài cái thiền đường, có thể làm được cái này cái kia, cũng đỡ lắm.* Nhưng chúng tôi nghĩ tới chuyện có một cuốn phim cho đảng hoàng, đi đúng theo tinh thần của Đường Xưa Mây Trắng nên chúng tôi quyết định không có lấy đồng tiền đôla nào hết. Chúng tôi cho họ bản quyền với một điều kiện duy nhất là những người làm phim phải tới tu học ba tuần lễ để thấm nhuần tinh thần từ bi, bất bạo động, thanh thoi, nhẹ nhàng, sống trong giây phút hiện tại của đạo Phật.

Hôm đó có thiên trà. Ngồi trong một cái vòng và khi nghe chúng tôi nói câu đó thì ông giám đốc hãng đó, ông Modi rất là ngạc nhiên. Ông không tin rằng một chuyện như vậy có thể xảy ra được: *có một người không muốn tiền*. Ông đã thương thuyết với rất nhiều nhà doanh thương và cố nhiên vấn đề tiền là vấn đề đầu tiên, trước hết. Nhưng gặp ông thầy tu này thì ông lại nói: *tôi không cần tiền. Tôi chỉ cần quý vị qua tu học cho đàn ông để quý vị làm phim cho đàn ông*.

Ban đầu ông không tin được những điều ông nghe là thật, nhưng sau đó ông thấy được chiều hướng tâm linh của mình, ông mới thấy rằng ngoài quyền năng của tiền bạc nó có một thứ quyền năng khác, một thứ quyền uy khác. Đó là *ân đức*, tình thương, *trí đức*, đó là tuệ giác. Nếu mình không có tuệ giác, mình ham số tiền đó thì có thể họ làm một cuốn phim rất là dở mà mình không có thể nào làm gì được họ. Tại vì mình đã lấy tiền rồi, mình đã ký giấy rồi. Hiện bây giờ mình vẫn còn cái quyền là nếu họ làm dở thì mình tuyên bố rằng: *chúng tôi không chịu trách nhiệm về cuốn phim này. Cái phim này không đi đúng theo tinh thần của tác phẩm Đường Xưa Mây Trắng*. Đó là sự va chạm giữa hai thứ quyền lực, một là tiền bạc, hai là tuệ giác không cần đến tiền bạc.

Hỏi: *Thưa thầy, cho con hỏi thầy một việc liên quan đến vấn đề cúng ở trong doanh nghiệp. Con có một công ty tuy nhỏ thôi nhưng hầu như chưa bao giờ con cúng cả. Đôi khi một vài công ty lớn hoặc là những công trình lớn thấy người ta cúng thì con cũng hơi băn khoăn. Vậy thầy khuyên con phải làm như thế nào? Nếu có cúng thì con nên cầu nguyện cái gì cho nó vô tư một chút?*

Đáp: Truyền thống của mình là khi tới đâu thì mình phải cúng ông địa ở tại chỗ đó. Mình đừng cười, tại vì cái đó chứa đựng văn hóa, tuệ giác của mình. Mình tới đâu thì mình phải làm quen với đất đai tại đó, mình phải tôn trọng đất đai tại đó. Mình đừng làm hư đất ở chỗ đó, đó là ý thức bảo vệ môi trường rất là rõ. Ông Địa tượng trưng cho tinh thần của đất. Mình phải sống hài hòa với đất tại chỗ. Cúng ông Địa có nghĩa là cam kết sống hài hòa, sống tôn trọng và không làm hại nhau.

Nếu mà doanh nghiệp mình tổ chức cúng thì mình phải tổ chức theo tinh thần đó. Tức là: *chúng tôi cam kết rằng chúng tôi sẽ không làm hại tới môi trường sinh sống của các loài. Chúng tôi cam kết rằng chúng tôi trong khi muốn cho doanh nghiệp chúng tôi phát triển, chúng tôi không làm hại và tước đoạt cơ hội và môi trường sinh sống của những người khác và của những loài khác.*

Lời nguyện của mình trước hết là được chính mình nghe, tại vì mình là nhân vật rất quan trọng. Mình nghe lời khẩn của mình và tất cả những cây cỏ, những người còn sống hay những người đã chết họ cũng nghe. Đừng nói họ không nghe, những cây cỏ ngoài sân cũng nghe, không khí cũng nghe, nước cũng nghe, gió cũng nghe, các loài đang còn sống cũng nghe mà các loài đã chết cũng nghe. Cúng có nghĩa là thiết lập sự truyền thông giữa mình với hoàn cảnh xung quanh mình trong đó có đất, nước, lửa, gió, con người và những loài động vật khác.

Nếu mình cam kết mình sống hài hòa, không làm hại tới sự an vui của các loài kia thì cái cúng đó rất nên. Nó không phải là mê tín. Còn nếu cúng mà phải sát sanh, đi theo con đường ích kỷ, chỉ biết làm lợi cho mình và làm hại tới môi trường xung quanh và những loài khác thì cúng không có ích lợi. Mình biết như vậy. Tôi thấy sự truyền thông rất là quan trọng.

Có một bà bị ung thư. Bà tới đạo tràng của chúng tôi thực tập. Một sư cô hỏi thăm thì biết rằng bà có ông nội sống rất là lâu, tới chín mươi lăm tuổi. Sư cô đó khuyên bà nên cầu nguyện ông nội đi. Ông nội chết rồi nhưng kỳ thực ông nội đang còn sống trong từng tế bào cơ thể. Thở vào đi, bà sẽ ý thức được sự có mặt của ông nội trong từng tế bào cơ thể. Bà thở ra và nói ông nội ơi giúp con đi. Tự nhiên những tế bào khá lực lưỡng của ông nội bắt đầu động đậy và có thể hoạt động như thế nào để cho sự lấn áp của tế bào ung thư không phát triển được nữa. Bà đã thực tập như vậy. Bà đã cầu nguyện ông nội, tuy bà là một người Âu Châu. Ba tuần sau thì có một sự thuyên giảm rất rõ rệt trong bà. Cầu nguyện như vậy là cúng chứ gì nữa. Mình không cần phải thắp hương, nhưng phải có sự truyền thông thật là chân

thành với những thực tại mà mình biết rằng đang có mặt ở trong mình và chung quanh mình. Cúng theo tinh thần đó thì rất có lợi và rất khoa học chứ không có gì gọi là mê tín cả. Anh nên cúng đi.

Hỏi: Dạ thưa thầy mỗi người sinh ra trong một cái hoàn cảnh khác nhau. Có người thì sinh ra trong nhung lụa nhưng có người thì sinh ra bị bỏ ở lề đường và bị chớ cắn một tay một chân và nằm ở trại trẻ mồ côi. Người trẻ sinh ra và lớn lên, mỗi người cũng có một cơ may và duyên số khác nhau. Như bản thân con đây, con là một người theo đạo Thiên Chúa vì một điều rất đơn giản là ba mẹ con sinh ra là đã đạo Thiên Chúa rồi. Hôm nay con gặp thầy thì có lẽ cũng là cơ duyên. Con muốn hỏi thầy, thầy có tin vào số mệnh không và nếu tin thì thầy cho con biết cái số mệnh nó chiếm bao nhiêu phần trăm trong cái tỉ lệ của mỗi người. Bởi vì có người bảo là người đã có số giàu hoặc là có số tu rồi thì có cố gắng bao nhiêu thì cũng sẽ lần lần đi theo con đường như thế thôi. Xin cảm ơn thầy.

Đáp: Khi những điều kiện trong quá khứ nó tới với nhau thì làm phát hiện ra một hiện tượng. Nếu những điều kiện đó nó vẫn tiếp tục như vậy thì hiện tượng đó sẽ kéo dài như vậy. Nhưng nếu có những điều kiện khác đi vào thì nó có thể thay đổi tình trạng. Có những nhập kiện và những xuất kiện. Chúng ta đang sống trong thời đại gọi là toàn cầu hóa. Cái này nó đang đi vào cái kia. Có những nhân duyên, những điều kiện lâu nay chưa có, bây giờ nó bắt đầu có. Trong quá khứ đã có những điều kiện đưa tới một tình trạng nào đó. Nếu mình cởi mở ra để cho những điều kiện mới khác nó đi vô thì sẽ có sự thay đổi. Vì vậy mình không nên tin vào thuyết định mệnh.

Trong đạo Phật có nói tới nhân duyên sinh. Những điều kiện nó tới và làm biểu hiện ra một hiện tượng thì gọi là nhân duyên sinh. Tùy theo điều kiện tức là tùy theo nhân duyên mà cái đó như thế này hay như thế khác. Nhưng nếu mình biết cách, mình có thể đưa thêm vào những cái nhân mới, những cái duyên mới, những cái điều kiện mới thì mình thay đổi được tình trạng đó.

Cái gọi là số mạng của những con người, của những dân tộc, của những cộng đồng lâu nay nó như vậy nhưng không có nghĩa là nó sẽ

như vậy hoài. Nếu mình biết đem vào những dữ kiện mới, những điều kiện mới thì mình có thể thay đổi và mình thay đổi rất nhiều. Điều đó là chuyện mình có thể làm được. Đất nước Việt Nam ngày xưa đã tiếp thu nền văn hóa Ấn độ rồi tới nền văn hóa China. Nếu không có sự can thiệp của Tây phương thì mình chỉ có hai yếu tố văn hóa đó thôi Ấn độ-China. Nhưng mà mình đã tiếp thu văn hóa Tây phương cho nên mình đã thay đổi. Nếu mình có khả năng làm mới cái gia sản Phật giáo vốn là nền tảng của văn hóa Việt Nam thì mình có thể dựng lại nền đạo đức, nghệ thuật và truyền thống của cha ông. Thu thập những tinh hoa của các nền văn hóa mới, làm sáng lên và làm mới lại những yếu tố đã có trong nền văn hóa cơ bản của mình thì mình có thể đưa tới một đất nước Việt Nam rất là đẹp, rất là xinh, có thể làm mẫu mực cho những nền văn minh khác.

Trong 40 năm giảng dạy đạo thiền ở Tây phương đã có hằng triệu người rất hâm mộ phương pháp thiền tập của Làng Mai. Phương pháp thiền tập của Làng Mai có gốc rễ ở Việt Nam. Sở dĩ người thanh niên và người trí thức Tây phương ưa đọc sách của tôi, ưu tới các trung tâm của tôi để thực tập, để tu học là tại vì chúng tôi đã thu nhập được những trào lưu văn hóa trên thế giới. Chúng tôi đã biết làm mới lại, đổi mới lại những giá trị trong truyền thống ngàn đời của Việt Nam. Nên khi nói ra là người thanh niên, người trí thức họ hiểu liền và khi đưa ra thực tập thì họ chuyên hóa liền được những khó khăn, những khổ đau của họ. Mình có cái để cống hiến cho thế giới trong khi mình cũng thu nhập được những tinh hoa của thế giới. Vì vậy cho nên đạo Phật nói tới vô thường tức là nói tới sự chuyển biến liên tục. Mình nghĩ rằng nếu đã như vậy thì nó sẽ như vậy đời đời. Không có! Nếu mình biết mở ra, mình biết đưa vào những dữ kiện mới thì mình sẽ thay đổi thực tại đó cho đẹp hơn, hay hơn, màu nhiệm hơn.

Xin hẹn quý vị một dịp khác chúng ta sẽ đi lâu hơn nữa.

[6]. Fortune magazine là tạp chí Mỹ, có từ 1930. Tạp chí này nổi tiếng do bảng xếp hạng hàng năm về 500 công ty Mỹ có lợi nhuận cao nhất, giàu nhất. Tổ hợp Time Warner, xuất bản tạp chí này cũng xuất bản tờ Times. Fortune 500 –

Danh sách những công ty giàu nhất nước Mỹ – xếp hạng hàng năm – Danh sách 100 lấy từ đây.

- [7]. William Clay Ford, Jr. cháu đời thứ 4 (chất) của ông Henry Ford – người sang lập công ty xe ô tô Ford.
- [8]. Đại úy Cheryll Maples, giám đốc về huấn luyện và tuyển quân (director of training and recruiting) cho Nha cảnh sát thành phố Madison, Wis.

Chánh niệm, năng lượng chuyển hóa

*(Chánh niệm, năng lượng chuyển hóa tuyệt vọng, khổ
đau thành niềm tin và hạnh phúc)*

Ngày 2.05.2007

tại Câu lạc bộ Giao Lưu Kinh Tế - Hà Nội

Lắng dịu thân tâm

Kính thưa các vị thiện tri thức, kính thưa các vị khách quý,

Trong thiền môn mỗi khi nghe tiếng chuông chúng tôi chấm dứt mọi nói năng, mọi suy nghĩ và trở về với hơi thở. *Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười*, để cho tâm hợp nhất với thân, để mình có mặt thật sự trong giây phút hiện tại, vì giây phút hiện tại là giây phút mà mình có thể tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống. Trong buổi giao lưu này thỉnh thoảng chúng ta sẽ nghe một tiếng chuông. Khi nghe chuông thì chúng ta ngừng nói, ngừng nghe, ngừng suy nghĩ. Chúng ta trở về với hơi thở, thở vào và thở ra thật thoải mái ba lần để đem lại sự nhẹ nhàng và an lạc cho thân tâm.

Tiếng Việt có danh từ *an lạc*, có thể dịch ra tiếng Anh là *peace and happiness*. Chúng ta biết rằng nếu không có *an* thì không thể nào có được *lạc*. Hạnh phúc sẽ không có được nếu chúng ta không có *an*. *An* tức là sự bình yên, sự bình yên trong cơ thể cũng như sự bình yên trong tâm hồn. Chúng ta biết trong cơ thể có những căng thẳng, đau nhức. Những căng thẳng, đau nhức đó được dồn chứa mỗi ngày. Trên căn bản đó nhiều cơn bệnh có thể phát sinh. Làm thế nào để thân *an* là một phép thực tập. Làm thế nào để lấy đi sự căng thẳng đau nhức trong thân.

Trong giáo lý đạo Phật có những phương pháp rất cụ thể giúp chúng ta có thể làm được chuyện đó. Nếu làm lắng dịu được những căng thẳng đau nhức trong thân thì chúng ta cũng có thể làm được như vậy đối với những căng thẳng đau nhức trong tâm. Trong tâm có những khối lo lắng, giận hờn, sợ hãi, tuyệt vọng, bực bội. Chính những năng

lượng đó làm cho ta bất an. Khi bất an thì không có lạc. Đạo Phật là một hệ thống dạy cho ta phương pháp làm thế nào đối trị được sự bất an trong thân và trong tâm. Điều này cần đến sự thực tập nhiều hơn là lý luận.

Trong văn học Phật giáo chữ *học* có một nghĩa rất đặc biệt. Chữ học trong đó không có nghĩa là chất chứa những kiến thức do đọc sách hay ngồi trong lớp học. Học ở đây có nghĩa là rèn luyện, thực tập. Chữ học này tiếng Pháp là *entrainement, formation, tiếng Anh là training* có nghĩa là mình phải thực tập, rèn luyện. Chúng ta biết trong *Luận ngữ* có câu: *Học nhi thời tập chi bất duyệt lạc hồ*. Học đồng thời phải áp dụng những điều mình học, cái đó đem lại nhiều hạnh phúc.

Trong đạo Phật có danh từ “*vô học*” và “*hữu học*”. Hữu học là mình còn phải thực tập phải tu luyện. Còn thành công rồi thì không cần phải luyện tập nữa, trạng thái đó gọi là vô học. Vô học là thực tập thành công rồi. Còn trong ngôn ngữ thế gian “*vô học*” là không có cơ hội học hỏi. Chữ học được dịch từ tiếng Phạn là *sissha*, có nghĩa là rèn luyện, là thực tập (*entrainement, training*). Trong đạo Phật danh từ *tuệ* dùng trong bộ ba *Niệm, Định, Tuệ* không phải là kiến thức mà chúng ta chất chứa nhờ sự học hỏi trong trường hay trong sách. Tuệ này là một cái thấy do thực nghiệm. Chúng ta phải trực tiếp thực chứng thì mới gọi là *tuệ*. Ví dụ có một người chưa biết trái sầu riêng là trái gì người đó có thể nghe những người khác giảng giải trái sầu riêng giống như thế này, múi sầu riêng màu vàng như múi mít nhưng không phải là mít. Chúng ta nói bao nhiêu thì người kia chỉ có thể chất chứa một số ý niệm về trái sầu riêng nhưng người đó không có kinh nghiệm trực tiếp về múi sầu riêng. Cách hay nhất là chúng ta hiến tặng người đó một múi sầu riêng, bỏ vào miệng thì người đó có kinh nghiệm trực tiếp về múi sầu riêng. Đó gọi là *tuệ* (*experience directe*). Chữ *tuệ* trong đạo Phật có nghĩa một cái thấy có khả năng tháo gỡ những khó khăn trong đời sống hằng ngày của mình, những bức xúc, lo lắng, ưu phiền, mâu thuẫn trong con người của mình và tháo gỡ được cho những người mình thương. Chỉ khi nào mình có *tuệ* thì mình mới có khả năng tháo gỡ. Còn nếu mình chất chứa kiến thức, dù là kiến thức Phật học, thì cũng là vô ích.

Ở Tây phương có những trường đại học có thể cấp phát văn bằng Phật học và dạy rất khoa học. Nhưng những văn bằng đó chỉ chứng tỏ rằng mình đã học nhiều năm về văn học Phật giáo chứ không có nghĩa là ta đã có cơ hội thực tập, rèn luyện. Nó khác với một tu viện, một Phật học viện. Khi có bằng tiến sĩ Phật học thì ta có thể đi dạy được. Nhưng có thể khi ta có những nỗi khổ niềm đau thì ta không thể tháo gỡ được vì ta chỉ có những kiến thức về Phật học mà không có tuệ giác Phật học. Hai cái đó khác nhau.

Chế tác năng lượng chính niệm

Trong ta có những năng lượng giúp chế tác ra *an* và *lạc*. Trong ta cũng có năng lượng ngăn cản không cho chúng ta có *an* và có *lạc*. Vì vậy sự thực tập giúp ta có khả năng nhận diện những năng lượng đó khi chúng phát khởi trong thân cũng như trong tâm. Năng lượng giúp ta có thể nhận diện được những năng lượng tích cực hay tiêu cực trong thân và trong tâm gọi là năng lượng *chính niệm*, tiếng Phạn là *smirti*, tiếng Pali là *satti*, tiếng Việt là *niệm* hay *chính niệm*. Nó là năng lượng giúp ta nhận diện những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Thí dụ như khi thở vào mà tôi ý thức là tôi đang thở vào thì đó là thở trong chính niệm. Khi tôi uống trà mà tâm tôi có mặt, tôi biết là tôi đang uống trà thì đó gọi là uống trà trong chính niệm. Khi tôi bước đi một bước mà tôi ý thức được bước chân đó thì gọi là bước đi trong chính niệm. Phần lớn trong chúng ta khi uống trà thì ta không biết là ta đang uống trà vì đầu của chúng ta bị lôi kéo bởi quá khứ hoặc tương lai, bởi những dự án, khổ đau, buồn bực của chúng ta. Tâm không có mặt với thân nên mình không nhận biết những gì đang thật sự xảy ra trong giây phút hiện tại. Dem tâm về với thân để tâm có thể nhận diện được tất cả những gì đang xảy ra trong thân và trong tâm đó gọi là thực tập chính niệm.

Trong Nho giáo, *Luận ngữ* cũng có dạy chuyện này. Khi tâm không có mặt thì nhìn mà không thấy, nghe mà không nghe, ăn mà không biết mùi vị. *Tâm bất tại thị nhi bất kiến, thính nhi bất văn, thực nhi bất tri kỳ vị*. Trong sách *Luận ngữ* cũng có nói về chính niệm. Căn bản của sự thực

tập Phật giáo là luôn luôn đem tâm trở về với thân để cho thân tâm hợp nhất. Khi thân tâm hợp nhất thì ta thật sự có mặt trong phút giây hiện tại. Nếu ta thật sự những màu nhiệm, tươi mát, những gì có thể nuôi dưỡng mình trong giờ phút hiện tại. Nếu ta thật sự có mặt trong giờ phút hiện tại thì chúng ta cũng có cơ hội nhận diện những gì tiêu cực đang xảy ra để có thể ôm ấp, làm lắng dịu và chuyển hóa chúng trong đó có giận, buồn, lo, và sợ. Chính niệm là loại năng lượng giúp cho ta trở về trong giây phút hiện tại và biết được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đó là sự thực tập căn bản trong đạo Phật. Niệm đưa tới Định, Định đưa tới Tuệ. Tuệ là trí tuệ có khả năng tháo gỡ những khó khăn, bức xúc, lo lắng, buồn khổ của ta và giúp ta tháo gỡ được cho những người khác.

Nhận diện và chuyển hóa

Có một năng lượng rất mạnh trong mỗi chúng ta ngăn cản không cho chúng ta được *an* và *lạc*. Chúng ta phải nhận diện nó. Tên của nó tiếng Phạn là *vasana*, tiếng Việt là *tập khí*. Tập khí là thói quen. Chúng ta có những thói quen đã được huân tập lâu ngày. Có những thói quen tốt và những thói quen xấu. Chính những thói quen xấu đó ngăn không cho chúng ta có an và có lạc. Chúng ta phải sử dụng năng lượng của chính niệm để nhận diện tập khí đó, thói quen đó mỗi khi nó vừa xuất hiện. Chúng ta có dư thông minh để hiểu rằng nói một câu như thế là có thể gây đổ vỡ, làm một cử chỉ như thế thì có thể gây đổ vỡ. Chúng ta biết như thế. Nhưng khi hoàn cảnh xảy ra thì ta vẫn nói câu đó, vẫn làm điều đó và gây ra sự đổ vỡ trong lòng chúng ta, trong gia đình chúng ta, trong sự liên hệ giữa ta và người khác.

Cái gì thúc đẩy chúng ta nói câu đó, làm việc đó trong khi ta biết rằng nói câu đó là tan vỡ, làm việc đó là tan vỡ. Năng lượng đẩy chúng ta nói và làm việc đó là *tập khí* (*vasana*). Khi chúng ta đã nói rồi, làm rồi, gây ra tan vỡ rồi thì chúng ta không giận người kia nữa, ta quay lại giận mình. Tại sao mình biết như thế, mình biết rất rõ là nói một câu như thế, hành động như thế gây đổ vỡ, vậy mà mình vẫn nói, vẫn làm? Mình trở lại giận mình, mình bức tức, đập ngực, xấu hổ với chính

mình và tự hứa rằng từ nay về sau sẽ không nói những câu như thế, không làm những việc như thế. Mình có thể lạy tổ tiên, lạy Phật, lạy các vị bồ tát và hứa là từ nay về sau con sẽ không đại dột nói những câu, làm những việc như thế nữa. Ấy vậy mà lần sau, hai, ba tháng sau, khi mà hoàn cảnh đưa tới thì mình vẫn ngựa theo lối cũ, mình vẫn nói, vẫn làm lại như thường, để mình lại đau khổ, bức tức, đập ngực như thường. Đó là tại vì mình chưa điều phục được năng lượng ghê gớm đó, tập khí ghê gớm đó trong con người của mình.

Chắc tất cả quý vị trong hội trường này cũng đã có một ít kinh nghiệm về việc này. Ngày xưa Tuệ Trung Thượng Sĩ Trần Quốc Tung, anh ruột của tướng Trần Hưng Đạo là một thiền sư cư sĩ. Ông đã học Phật, đã tu tập rất vững và ông đã để lại rất nhiều bài kệ, bài thơ, bài văn nói về sự chứng đạt của ông. Chắc chắn là quý vị đã đọc "*Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục*" trong đó có câu nói về tập khí bằng hình ảnh thi ca rất hay, đó là câu "*phóng trước liên ti phược hổ nhi*" dịch ra tiếng Việt là liệng sợi tơ sen trói mãnh hổ. Mãnh hổ là con thú hoang rất khó điều phục mà mình chỉ cần liệng sợi tơ sen thôi có thể trói được nó. Chúng ta biết, khi bẻ cọng sen thành hai và nâng một nửa lên thì nửa kia nó cũng theo lên vì hai cọng còn dính vào nhau bởi những sợi tơ sen. Trong Kiều có câu "*dẫu là ngỏ ý còn vương tơ lòng*". Sợi tơ sen rất mỏng manh, rất nhẹ, nhưng nếu biết dùng thì mình có thể trói một con mãnh hổ. Con mãnh hổ đây là tập khí, là thói quen ghê gớm đó. Nó là con ngựa hoang, con voi hoang mà chúng ta phải điều phục cho được nếu chúng ta không muốn gây tan vỡ trong lòng ta và người khác, nhất là những người ta thương yêu. Ở Thái Lan người ta điều phục những con voi bằng những xích sắt và những vồ bằng sắt. Ba, bốn tuần sau con voi có thể bắt đầu thuần phục. Nhưng muốn điều phục con voi hoang tập khí chúng ta không cần phải dùng những phương tiện bạo động như thế. Đức Phật đã cho chúng ta những phương pháp bất bạo động, rất nhẹ nhàng để giúp chúng ta điều phục những tập khí đó, những thói quen đó. Phương pháp đó gọi là nhận diện đơn thuần (simple recognition, la reconnaissance simple). Khi chúng ta thấy năng lượng của tập khí bắt đầu lộ đầu ra thì lập tức hành động liền. Chúng ta trở về với hơi thở, chế tác năng

lượng chính niệm và năng lượng đó sẽ làm công việc nhận diện đơn thuần: *Thở vào tôi biết rằng tập khí trong tôi bắt đầu xuất hiện. Thở ra tôi mỉm cười với tập khí trong tôi.* Rất là nhẹ nhàng ! Đúng là một sợi tơ sen. Khi tập khí ở một mình, chiếm cứ được thân tâm thì nó tác hại được. Nhưng khi có năng lượng của chính niệm, tức là năng lượng mình làm phát khởi ra để nhận diện tập khí đó thì chúng ta lại ở vào trong một hoàn cảnh khác. Thí dụ nắm tay trái của tôi là tập khí. Năng lượng của tập khí tức là năng lượng của thói quen thúc đẩy tôi nói và làm những điều gây đổ vỡ xuất hiện. Nếu tôi không làm gì hết, tôi không phải là người có tu tập, thì nó sẽ hoành hành, sẽ xúi tôi làm những điều gây đổ vỡ. Nhưng tôi là một người có thực tập -*tu có nghĩa là có thực tập*- nên tôi biết phải làm gì. Tôi trở về với hơi thở, thở vào, thở ra có chính niệm, hoặc tôi đi thiền từng bước chân có chính niệm thì tôi chế tác ra một năng lượng thứ hai gọi là *niệm (smirti)*. Năng lượng thứ hai này có mặt để nhận diện năng lượng đầu. *Thở vào tôi nhận diện năng lượng tập khí bắt đầu trở dậy trong tôi. Thở ra tôi mỉm cười với thói quen tập khí trong tôi.* Đó gọi là nhận diện đơn thuần. Khi tập khí được nhận diện thì nó mất đi rất nhiều năng lượng chính nó. Nó không còn đủ sức để thúc đẩy mình nói và làm những điều mình không muốn nói và không muốn làm. Đây là một phương pháp thực tập bất bạo động rất là hữu hiệu nhưng chúng ta phải có công phu hằng ngày mới được. Nếu công phu yếu thì mỗi khi tập khí đó nổi lên ta quên thực tập để cho nó hoành hành. Cho nên trong đời sống hằng ngày ta phải thực tập. Tập thở trong chính niệm, đi trong chính niệm, uống trà trong chính niệm, ăn cơm trong chính niệm. Hạt giống chính niệm trong ta trở thành quan trọng. Mỗi khi cần đến nó, ta chỉ động một cái là nó phát khởi và nó giúp chúng ta làm công việc nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa tập khí đó.

Trong văn hóa Phật giáo có kinh gọi là *Kinh An Ban Thủ Ý*, có nghĩa là kinh dạy về phương pháp thở để chế tác chính niệm. Khi viết chữ niệm bằng Hán tự thì thấy rằng ở trên có chữ kim tức là giây phút hiện tại và ở dưới là chữ tâm có nghĩa là tâm của chúng ta. Đem cái tâm của ta về với giây phút hiện tại gọi là niệm. Trong đời sống hằng ngày tâm của ta rong ruổi, đi về quá khứ, tiếc nuối quá khứ, sâu khổ

vì quá khứ. Nó không có mặt trong giây phút hiện tại. Có nhiều người trong chúng ta bị quá khứ giam hãm, không có khả năng sống được sâu sắc những giây phút trong đời sống hằng ngày. Rất tội nghiệp. Có những người trong chúng ta bị tương lai lôi kéo, lo lắng, sợ hãi, bất an về tương lai. Tương lai trở thành một ngục tù. Vì vậy tâm ta bị kẹt vào quá khứ, tương lai, trong những dự án, lo lắng, sầu khổ. Tâm không có đó cho thân. Khi đem tâm trở về với thân thì ta thiết lập được thân tâm trong giây phút hiện tại. Chúng ta thoát ra khỏi sự kềm chế của quá khứ và tương lai. Trạng thái đó gọi là thân tâm nhất như, thân và tâm hợp nhất. Chính niệm là năng lượng giúp ta thực hiện được cái gọi là thân tâm nhất như, thân tâm hợp nhất. Kinh Quán Niệm Hơi Thở trình bày mười sáu phương pháp thực tập thở giúp ta tháo gỡ những bất an trong thân và trong tâm, rất hay, và giúp cho ta có được tuệ giác, có thể tháo gỡ những khoắc khoải, những tuyệt vọng, những bức xúc trong tâm của chúng ta.

Phiền não tức Bồ đề

Trong những khóa tu bảy ngày, hai mươi một ngày tổ chức cho thiền sinh ở Âu châu, Mỹ châu chúng tôi luôn luôn trao truyền phương pháp thở trong chính niệm, đi trong chính niệm, ăn cơm trong chính niệm, lái xe trong chính niệm giúp cho thiền sinh biết chế tác năng lượng đó. Khi có năng lượng đó rồi thì ta có khả năng nhận diện những gì xảy ra trong giây phút hiện tại, nhất là những tâm hành tiêu cực, như giận, buồn, lo. Chính niệm có rất nhiều công năng. Công năng thứ nhất là nhận diện: *À, ta biết là người đang có mặt đó. Không sao! Ta sẽ chăm sóc cho người.* Công năng thứ hai là có thể ôm lấy năng lượng của sầu khổ, lo lắng, giận hờn. Nó không cần phải vật lộn hoặc tranh đấu hay đàn áp. Phương pháp của đạo Phật là bất bạo động căn cứ trên cái thấy gọi là Bất Nhị (Non-dualistic). Chính niệm là mình, nhưng giận, buồn, tập khí cũng là một phần của mình. Nếu mình đàn áp, chính - tà vật lộn thì tự biến mình thành ra một bãi sa trường. Phương pháp của đạo Phật không như vậy, không phải chính - tà vật lộn, chính đàn áp tà. Cái thấy của đạo Phật là không nhị nguyên, đó là cái thấy Bất nhị. Ta không dùng chữ Nhất nguyên mà dùng chữ Bất

nhị tức là khổ đau kia là ta mà hạnh phúc kia cũng là ta. Chính kia là ta mà tà kia cũng là ta. Có sự liên hệ giữa chính và tà, giữa khổ đau và hạnh phúc. Cũng như khi làm vườn, trong một khu vườn có hoa, có trái, có rau nhưng cũng có khi có rác. Hoa thế nào cũng thành rác. Những người làm vườn giỏi không vất đi những rác rưởi trong vườn. Họ ủ lại để làm phân và nuôi được rau, hoa, trái. Nhìn vào trong hoa ta thấy rác và nhìn vào rác ta thấy được hoa tương lai. Đó là cái nhìn *bất nhị*.

Trong Đạo Phật có danh từ *phiền não* và *bồ đề*. Bồ đề là giác ngộ, giải thoát, hạnh phúc. Phiền não là khổ đau, đen tối. Trong Phật Giáo đại thừa ta nghe rất rõ là "*Phiền não tức Bồ đề*". Ngay trong phiền não ta tìm ra được Bồ đề. Chính ngay trong đống phân rác đó sẽ chế tác ra những đóa hoa thật đẹp. Hai cái *phiền não* và *bồ đề* không phải là hai kẻ thù. Cái nhìn đó gọi là *bất nhị*. Căn cứ trên cái nhìn bất nhị trong đạo Phật mà phương pháp tu cũng là bất nhị. Giữa cái gọi là thiện và ác không có sự đánh nhau, đàn áp nhau. Một cái nhận diện, ôm ấp cái kia và cuối cùng chuyển hóa cái kia. Đó là chuyển rác thành hoa, chuyển phiền não thành Bồ đề. Phiền não dịch từ chữ *klesa*. Những tâm hành tiêu cực của chúng ta gọi là phiền não như đam mê, hờn giận, hận thù, lo lắng, sợ hãi. Đó là những phiền não căn bản. Bồ đề là giải thoát, là giác ngộ, là từ bi. Giữa Bồ đề và phiền não có sự liên hệ bất nhị. Người làm vườn giỏi không vất rác đi, trái lại giữ rác để ủ phân nuôi hoa.

Chúng ta cũng vậy, chính trong những phiền não khổ đau kia ta có thể tìm ra được sự an lạc, giải thoát, hạnh phúc. Một khi năng lượng tiêu cực xuất hiện trong ta, ta chế tác ra một năng lượng tích cực gọi là chính niệm. Năng lượng này có hai nhiệm vụ thứ nhất là nhận diện, thứ hai là ôm ấp lấy năng lượng tiêu cực một cách bất bạo động như bà mẹ ôm lấy đứa con của mình. Khi em bé khóc la tức là nó có khổ gì trong thân hay tâm của nó. Bà mẹ tới bế em bé và ôm trong lòng, vòng tay nhẹ nhàng, dịu dàng. Tuy bà chưa biết tại sao em bé khóc nhưng sự ôm lấy đứa bé trong tay nhẹ nhàng, êm dịu đã có tác động tốt. Năng lượng dịu dàng đó, thương yêu đó của bà mẹ bắt đầu đi vào trong em bé. Tuy bà chưa làm gì hết nhưng nội việc ôm em bé đã làm

cho em bớt khổ và em có thể nín khóc. Nếu nhìn sâu hơn bà mẹ có thể khám phá ra được nguyên do làm cho bé khóc. Có thể là bé sốt, bé đói, hay tả hơi chật... Khi đã thấy rồi thì bà mẹ có thể thay đổi. Nếu bé đói thì cho em bình sữa. Nếu nó sốt thì cho uống thuốc. Nhưng trước khi làm chuyện đó bà mẹ đã ôm lấy em bé và năng lượng dịu hiền của bà đi vào em làm cho em dịu xuống.

Phương pháp của Đạo Phật cũng giống hệt như vậy. Khi năng lượng tiêu cực xuất hiện trong tâm như khổ đau, giận dữ, lo lắng, tuyệt vọng bắt đầu biểu hiện thì năng lượng chính niệm được chế tác liền lập tức. Năng lượng chính niệm làm công việc nhận diện và ôm ấp. Năng lượng thứ hai bắt đầu đi vào trong năng lượng thứ nhất và sẽ đem lại sự lắng dịu. Buổi sáng hoa sen chưa nở, nó còn búp. Nhưng ánh sáng mặt trời tiếp tục chiếu trên hoa sen. Ánh sáng mặt trời không chỉ đi chung quanh hoa sen mà thôi mà nó tìm cách đi vào trong hoa sen. Ánh sáng mặt trời được làm bằng những hạt rất nhỏ gọi là quang tử (photon). Những quang tử không chỉ đi chung quanh để chơi, nó tìm cách đi vào trong hoa sen. Một, hai giờ đồng hồ sau, năng lượng đó đủ mạnh để làm cho hoa sen nở ra. Phiền não, giận hờn, lo lắng cũng vậy. Khi được ôm ấp bởi năng lượng chính niệm thì năng lượng đó từ từ thấm vào và sau đó năm, mười, mười lăm phút thì có sự lắng dịu. Nỗi khổ niềm đau của chúng ta sẽ lắng dịu xuống trong năm, bảy phút nếu chúng ta biết ôm ấp nó bằng năng lượng chính niệm mà không cần phải đàn áp. Đây là vấn đề luyện tập mà không phải là vấn đề tranh luận.

Chúng ta thường nghĩ là hạnh phúc chỉ có thể có khi ta có chỗ đứng trong xã hội, có danh vọng, quyền thế, nhiều tiền nhiều bạc, quyền lực... Rất đông trong chúng ta đang chạy theo những thứ đó. Chúng ta nghĩ rằng tiền bạc, danh vọng, quyền uy, sắc dục là những điều kiện thiết yếu của hạnh phúc. Nhưng nếu nhìn cho kỹ thì ta thấy có những người đang có rất nhiều những thứ đó nhưng họ rất đau khổ tại vì trong thân tâm họ không có an. Họ không biết cách xử lý những căng thẳng nhức nhối trong thân và trong tâm. Trong đạo Phật muốn có hạnh phúc chân thật ta phải tu tập. Ta phải biết cách nhận diện, ôm ấp và chuyển hoá những tiêu cực xảy ra trong thân và trong tâm.

Trong đạo Phật có những văn bản rất căn bản để giúp cho người tu xuất gia cũng như tại gia. Những kinh như kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Anapanasati Sutta*), kinh Niệm Xứ (*Satipathana Sutta*) dạy cho chúng ta những phương pháp rất cụ thể để làm phát khởi chính niệm, để làm lắng dịu những đau nhức, căng thẳng trong thân và tâm. Khi học và thực tập những kinh đó, chỉ trong một tuần thì chúng ta bắt đầu thấy có kết quả.

Lắng nghe và ái ngữ là công năng của Hiếu và Thương

Tôi xin nhắc lại cái học trong đạo Phật không phải là sự chất chứa kiến thức dù là kiến thức Phật học, mà là sự luyện tập. Luyện tập rất quan hệ. Chúng ta mở những khóa tu -gọi là tu nhưng thật ra là thực tập- bên tây phương gọi là *retreats*. Trong những khóa thực tập đó những người tham dự phải để ra ít nhất là năm, sáu hoặc bảy ngày ở luôn tại chỗ để được hướng dẫn hai mươi bốn giờ trong một ngày. Cố nhiên là ban đêm có ngủ nhưng giờ còn lại là để thực tập. Những khóa tu -khóa thực tập đó- đem lại sự chuyển hóa cho rất nhiều người. Vì vậy họ đồn đãi nhau tìm tới khóa tu. Có những bằng cấp gọi là tiến sĩ Phật học nhưng không giải quyết được những đau khổ. Nhưng tới một khóa tu, thực tập thở trong chính niệm, đi trong chính niệm, ăn cơm trong chính niệm, uống trà trong chính niệm, làm mọi việc trong chính niệm thì có khả năng nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những khổ đau trong thân và trong tâm. Nó làm cho người mình nhẹ ra, có an và có lạc. Khi có an lạc rồi thì mình có thể giúp đối tác của mình, giúp cho người bạn đường, người yêu, con, chồng, vợ của mình cũng làm được như mình.

Khi trong lòng có an và lạc thì ta có thể sử dụng được ngôn từ gọi là *ái ngữ* và phương pháp nghe gọi là *lắng nghe*. Đây là hai phép tu rất quan trọng. Nó có thể đưa đến sự hòa giải giữa các cặp vợ chồng, cha con, giữa những nhóm người chống đối nhau. Hai phương pháp thực tập này gọi là *lắng nghe* và *ái ngữ*, nghĩa là nghe với tâm từ bi, với tất cả trái tim của mình, giúp cho người kia có cơ hội để nói ra được tất cả nỗi khổ niềm đau của người đó. Một giờ lắng nghe như thế có thể

làm lắng dịu rất nhiều khổ đau của người kia. Người kia có thể là vợ, chồng, bố mẹ, con trai, con gái của mình. Tất cả chúng ta đều có thể học phương pháp lắng nghe như thế. Khi lắng nghe bằng tình thương thì dù người kia có nói bằng ngôn từ chua chát, trách móc, hờn giận, lên án, buộc tội thì ta vẫn có thể tiếp tục lắng nghe. Rất là hay, nhưng phải tập mới được. Nếu không có tu có tập thì lắng nghe độ chừng năm phút thì giận hờn, bực bội trỗi dậy và đánh mất khả năng lắng nghe của mình. Nhất là khi người kia có tri giác rất sai lầm nên trong khi lắng nghe mình rất muốn ngắt lời và sửa lưng người kia, cho những điều người kia nói đều là sai lầm hết. Nhưng nếu mình ngắt lời và sửa lưng người ta thì người ta sẽ không có cơ hội nói ra nữa. Buổi thực tập lắng nghe trở thành buổi tranh luận và thất bại.

Lắng nghe là phải luôn luôn duy trì được tâm từ bi. Lắng nghe đây không ngoài mục đích giúp cho người kia có cơ hội nói ra niềm đau nỗi khổ chất chứa lâu nay mà chưa bao giờ được nói ra. Nếu người đó có những tri giác sai lầm, những thông tin sai lầm thì phải đợi ba, bốn, năm ngày sau mới cung cấp cho người đó một ít thông tin để giúp người đó điều chỉnh những sai lầm trong tri giác. Nếu nhớ được như thế thì ta có thể tiếp tục lắng nghe được. Tôi có những học trò rất trẻ, mười sáu, mười bảy tuổi tới những khóa thực tập thành công được trở về lắng nghe và hòa giải được với bố mẹ. Tôi rất là hãnh diện về những người đệ tử rất trẻ đó.

Ái ngữ là dùng những ngôn từ giúp cho người khác có khả năng tiếp nhận được những gì mình nói. Nếu mình muốn người kia thấy và hiểu được những sai lầm, những tri giác sai lầm của người đó thì mình phải dùng ái ngữ. Trong khi nói mình không lên án, buộc tội, không trách móc, chua chát thì người kia có nhiều cơ hội để nhận diện ra mình có những tri giác sai lầm về chính mình và về người kia. Người kia sẽ có thể thay đổi. Lắng nghe và ái ngữ là hai pháp môn rất tuyệt diệu giúp cho những người chống báng nhau, thù hận nhau có cơ hội tái lập truyền thông với nhau đem lại hòa bình, hòa giải, an lạc.

Đạo Tràng Mai thôn ở Pháp mỗi năm chúng tôi có bảo trợ những nhóm người Israel và Palestine qua để tu tập. Họ đã đi qua rất nhiều

khô đau, lo lắng, buồn phiền, hận thù, sợ hãi. Mỗi khi tới họ không nhìn nhau được, họ không nói chuyện với nhau được. Bên nào cũng đầy lo lắng, sợ hãi, hận thù, nghi ngờ và chúng tôi đã cho họ thực tập theo phương pháp của Làng Mai. Trước hết là hai nhóm ở riêng. Họ thực tập những phương pháp để làm lắng dịu thân và tâm. Sau đó chừng bảy hay mười ngày chúng tôi chỉ cho họ phương pháp ái ngữ và lắng nghe. Một bên có thể nói ra hết tất cả những khổ đau mà mình đã chịu đựng trong cuộc chiến. Người lớn đã từng trải qua những khổ đau, tủi nhục nào? Trẻ em đã từng trải qua những khổ đau, tủi nhục nào? Mình có quyền nói hết cho bên kia nghe với điều kiện là phải dùng ngôn từ gọi là ái ngữ. Mình có quyền và có bổn phận phải nói cho bên kia nghe hết nhưng với điều kiện duy nhất là phải sử dụng ái ngữ. Bên kia khi lắng nghe thì không cắt lời, không chữa lỗi người kia và phải lắng nghe theo phương pháp đã học, nghĩa là để người kia có cơ hội nói ra hết. Sau nhiều lần thực tập lắng nghe và ái ngữ đó thì hai bên thay đổi thái độ rất nhiều. Khi mình thấy người kia nói ra những khổ đau của nhóm họ thì lần đầu tiên mình biết rằng: *“À, thì ra bên đó họ cũng từng đau khổ giống hệt như bên mình. Họ cũng có những sợ hãi, lo lắng, hận thù giống hệt như bên mình vậy.”* Khi hiểu được như thế rồi thì bên này có thể nhìn bên kia bằng cặp mắt thương hại, từ bi. Và khi nhìn được như thế thì trái tim ứa ra giọt nước cam lộ của từ bi và mình thấy dễ chịu. Họ thấy mình nhìn và mỉm cười với họ như vậy rồi thì họ bớt khổ liền lập tức. Cuối cùng thì hai nhóm có thể ăn cơm chung với nhau, nắm tay nhau đi thiền hành. Sau đó họ lên báo cáo một lần về những thành quả của họ. Họ luôn luôn hứa khi về miền Trung đông sẽ tổ chức những khóa như vậy để đồng bào của họ cũng có thể tham dự tu tập cho bớt khổ.

Để có thì giờ cho chúng ta có được một ít trao đổi, chúng tôi xin kết luận bài thuyết trình sáng hôm nay bằng cách nói rằng: *cái mà chúng ta gọi là hạnh phúc sẽ không thể nào đạt được nếu ta không có khả năng đem lại sự bình yên trong thân và trong tâm.* Khi ta có khả năng mang lại sự bình yên trong thân và trong tâm rồi thì ta có thể giúp những người trong gia đình, trong tập đoàn, trong xã hội. Hòa bình an lạc luôn luôn bắt đầu bằng tự thân, *“peace begins with yourself”*. Chúng ta đừng

đòi hỏi người kia phải thế này, phải thế kia. Hãy bắt đầu bằng chính mình, bằng một hơi thở, bằng một nụ cười, bằng một bước chân, bằng một lời nói, bằng một cử chỉ hòa bình, an lạc. Chúng tôi sẽ tiếp tục đề tài này chiều mai. Bây giờ chúng ta có thì giờ cho một số câu hỏi và các lời phát biểu. Xin cảm ơn các thiện tri thức, các vị khách quý.

Vấn đáp

Giáo sư Đinh Xuân Lâm: *Tôi xin phép nêu một câu hỏi mong thiện sư có thể cho một số ý kiến. Theo tôi thấy thì người Châu Âu họ thường tiếp nhận Ki Tô giáo. Trong số những người Âu Châu cũng có người theo Phật giáo nhưng nói chung thì thiên hướng không nghiêng về Phật giáo vì Phật giáo phát triển ở phương Đông. Tôi rất mong Thiện sư nói rõ là hiện nay Phật giáo cũng đang tiếp nhận được rất nhiều người Âu. Nguyên nhân chủ yếu là Phật giáo có một nền tảng như thế nào về mặt tư tưởng, đạo đức v.v... để có một sức thu hút sâu sắc và chuyển hóa được người Châu Âu mà theo tôi là có thiên hướng nghiêng về Ki Tô giáo. Đó là câu hỏi của tôi rất mong thiện sư nói rõ lý do, lý do nào là cơ bản để dẫn tới một hiện tượng mà tôi cho là rất độc đáo trong tình hình hiện nay. Xin hết.*

Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Tôi thấy có rất nhiều nguyên do. Nguyên do thứ nhất là Ki Tô giáo ở Tây phương đã cố gắng nhưng chưa làm mới được, chưa đổi mới được. Một nền tôn giáo đạo đức phải luôn luôn biến chuyển để có thể thích ứng được với những nhu cầu của thời đại. Thành ra giảng dạy như thế nào, thực tập như thế nào để người ta thấy được rằng cách giảng dạy, cách thực tập thích ứng được với những khó khăn hiện thực mà ta đang có bây giờ. Giáo hội Ki Tô đã cố gắng trong nhiều thập niên để thay đổi cách giảng dạy, cách thực tập nhưng chưa thành công lắm. Vì vậy có rất nhiều người trẻ - thế hệ trẻ- bỏ nhà thờ rất nhiều. Tại vì thái độ bảo thủ quá mạnh. Có những người, những vị giám mục đã viết: *Cơ Đốc giáo nếu không thay đổi thì sẽ bị tiêu diệt (Christianity must change or die)*. Họ viết những cuốn sách nói rất là mạnh như thế đó. Tôi thấy rằng đây không phải chỉ là vấn đề của Cơ Đốc giáo. Vấn đề của Phật giáo cũng thế tại vì bây giờ đây phần lớn các thầy, các sư cô, các vị hòa thượng không nói

được ngôn ngữ của tuổi trẻ, không thấy được những khổ đau, dằn vặt, bức xúc của tuổi trẻ mà vẫn dùng một ngôn từ rất xưa và những phương pháp thực tập không thích ứng với tuổi trẻ bây giờ. Nếu đạo Phật không thay đổi, không làm mới thì người ta vẫn bỏ đạo Phật như thường. Đến các chùa ta thấy thanh niên, thiếu nữ rất ít trong khi các cụ rất đông. Sự kiện đó chứng tỏ rằng giáo pháp và sự thực tập mình cung cấp chưa thích hợp với thế hệ thanh niên. Sở dĩ người Tây phương đi tìm một cái gì mới, trong đó có đạo Phật tại vì giáo hội Cơ Đốc giáo chưa tự làm mới mình để cung cấp giáo lý và những thực tập thích hợp cho thời đại mới.

Thứ hai là trong đạo Phật có những cái mới lạ đối với người Tây phương: thứ nhất là Phật là một vị xuất phát từ một con người như chúng ta, đã từng đau khổ tuyệt vọng, đã từng thực tập để đạt tới sự giải thoát. Phật không phải là một thần linh, không phải là một đấng Tạo hóa. Đó là một điều rất hấp dẫn đối với những người trí thức và tuổi trẻ Tây phương. Đức Phật là một con người như chúng ta nên người ta cảm thấy rất gần gũi, rất khoa học. Thứ hai là đạo Phật rất bao dung (tolérance). Đạo Phật không phải là một ý thức hệ để loại trừ những ý thức hệ khác. Đi tới đâu thì đạo Phật thích ứng được với văn hóa xứ đó, với những tư tưởng và nền đạo đức của xứ đó để phối hợp lại làm thành nền đạo đức của địa phương. Đạo Phật không bao giờ nghĩ đến chuyện loại trừ những ý thức hệ, những tôn giáo khác. Đạo Phật lúc nào cũng ôm lấy tất cả. Đó là tinh thần bao dung của đạo Phật. Ngày hôm kia chúng tôi có đến thăm nhà thờ Phát Diệm, được các Linh mục, các bà Sơ, các đồng bào Công giáo tiếp. Tôi có được cơ hội phát biểu. Chúng tôi nói rằng ở Tây phương lúc chúng tôi mở những lớp, những khóa tu tập thì chúng tôi luôn luôn khuyên người Tây phương không nên bỏ đạo gốc của họ, tại vì một người mất gốc không thể là một người hạnh phúc. Khuyên người ta bỏ đạo, bỏ gốc, bỏ truyền thống của người ta là một chuyện không hay gì mấy. Tại vì ngày xưa các vị giáo sĩ Tây phương đến Việt nam đã hành đạo theo phương thức đó, nghĩa là không cho người ta thờ cúng ông bà theo đạo gốc và đó là điều kiện để được theo đạo mới. Chúng tôi thấy rằng điều đó không nhân đạo lắm. Vì học được bài học đó nên khi

sang Tây phương là vùng đất văn hóa Ki tô giáo và Do thái giáo thì chúng tôi có thái độ khác hẳn. Thái độ này có nguồn gốc ở trong đạo Phật, đó là thái độ bao dung. Chúng tôi khuyên rằng nếu quý vị là người Cơ đốc thì cứ giữ đạo Cơ đốc, nếu là người Do thái giáo thì cứ giữ đạo Do thái. Quý vị thực tập được, chuyển hóa rồi thì về làm mới truyền thống của quý vị. Quý vị không cần phải bỏ đạo gốc của mình. Chính thái độ cởi mở, bao dung đó khiến cho rất nhiều người Tây phương tán phục, yên mến đạo Phật. Đạo Phật có những giáo lý, những thực tập theo tinh thần bất bạo động như vấn đề bảo hộ môi trường. Trong đạo Phật lòng từ bi không chỉ ôm lấy con người mà còn ôm lấy các loại động vật, thực vật và khoáng vật nữa. Bảo hộ môi trường nằm trong sự thực tập của đạo Phật vì thế đạo Phật rất là hấp dẫn đối với người Tây phương. Tây phương bây giờ là một mảnh đất rất màu mỡ phì nhiêu để hạt giống của đạo Phật được trồng vào. Cố nhiên, như quý vị đã biết, đạo Phật là một tôn giáo, một truyền thống có thể đi đôi với khoa học, đó là lời tuyên bố của nhà bác học Einstein. Tuệ giác, thấy biết về *tuong tức*, về *vô ngã* của đạo Phật rất thích hợp với khoa học và có thể làm chỗ nương tựa cho khoa học trong sự phát triển sau này. Đó là những yếu tố làm cho đạo Phật trở nên hấp dẫn đối với người Tây phương.

Đạo Phật có những biện pháp, những cách tu tập để làm giảm những căng thẳng ở trong thân và trong tâm, nuôi lớn tình thương. Tuy rằng nhiều người vẫn yêu mến đạo Chúa, -đạo gốc của mình- nhưng rất muốn tu theo đạo Phật. Trong phái đoàn chúng tôi có một vị Đại đức người Hoa kỳ ngày xưa đã từng làm Linh mục Công giáo và một vị Giáo thọ ngày xưa đã từng làm một Mục sư Tin lành. Họ vẫn còn yêu mến đạo gốc của họ, vẫn còn thương Chúa Ki tô, nhưng họ thấy trong đạo Phật có những phương pháp cụ thể để họ có thể tháo gỡ những khó khăn của họ, để chế tác được tình thương. Trong những con người như thế không có sự chống đối giữa hai truyền thống.

Tại Phát diệm chúng tôi cũng đã nói như thế. Chúng tôi nói rằng trong ba trăm năm nay có rất nhiều thanh niên, thiếu nữ yêu nhau mà không cưới được nhau tại vì có nhiều gia đình một bên Công giáo, một bên Phật giáo. Gia đình nào cũng tự ái đòi muốn cưới một người

Công giáo thì phải rửa tội. Chúng tôi báo cáo cho những Linh mục nhà thờ Phát diệm: cách đây gần mười năm trong một buổi thuyết trình ở Hán thành, buổi họp đầu tiên giữa người Phật giáo và người Cơ đốc giáo tôi có đề nghị một công thức để giúp cho thanh niên yêu nhau mà có hai tôn giáo khác nhau. Tôi nói rằng khi mình yêu nhau thì phải yêu luôn gốc rễ của bên kia và phải tìm hiểu. Mình phải học truyền thống của người yêu. Sau khi cưới nhau rồi thì hai người cùng đi nhà thờ mỗi chủ nhật và cùng đi chùa vào ngày rằm và ngày mồng một. Thay vì có một thì mình có hai gốc rễ tâm linh. Em sẽ học đạo Chúa, sẽ rửa tội, nhưng anh cũng phải quy y và giữ năm giới. Như thế chúng ta sẽ giàu có hơn về phương diện tâm linh. Có những người thực sự có hai truyền thống tâm linh đó mà không hề thấy mâu thuẫn gì hết. Tất cả những người Tây phương đến tu tập với chúng tôi đều có truyền thống Cơ đốc giáo, Do thái giáo, hoặc những tôn giáo khác.

Tại Phát diệm tôi đã đề nghị như thế. Giáo hội Công giáo và Giáo hội Phật giáo nên cho ra một văn bản nói về chuyện này để chấm dứt sự đau khổ của những thanh niên yêu nhau mà không được cưới nhau. Hai người cùng đi nhà thờ ngày chủ nhật, hai người cùng có thể được rửa tội. Hai người cùng đi chùa ngày mồng một ngày rằm và cả hai đều quy y và thọ năm giới. Như thế thì mình giàu có thêm thôi, tại sao phải chống đối như thế. Tôi nói nếu như mình có một trăm năm để đi tới văn bản này thì nó vẫn đáng vì thanh niên ta đã đau khổ trên ba trăm năm nay rồi vì sự mâu thuẫn kia. Nói như vậy để quý vị thấy rằng đạo Phật có tinh thần bao dung rất lớn. Đó là yếu tố rất hấp dẫn đối với con người của thời đại mới. Xin cảm ơn.

Câu hỏi của một vị giáo sư: *Kính thưa thiên sư, chúng tôi rất cảm ơn thiên sư đã có những lời thuyết giảng. Tôi xin phép được có ba câu hỏi: thứ nhất là vấn đề tâm thân. Đây là vấn đề hết sức trung tâm, đôi khi gọi là vấn đề cốt lõi của triết học và tâm lý học. Gần đây ở Việt nam có truyền bá một ít sách của tác giả Osho trong có một quyển riêng về tâm thân. Tôi xin ý kiến của thiên sư về cuốn sách này và tác giả đó.*

Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Tôi chưa được đọc ạ. Tôi chưa được đọc.

Hỏi tiếp: - Thứ hai là khi nói về tuệ giác thì tôi có cảm nhận là ban đầu ý kiến hay chủ kiến của thiền sư rất giống các tác giả như Husserl tác giả của Hiện tượng luận. Tôi không được đọc bản tiếng Đức, tôi đọc bản tiếng Anh trong tác phẩm “Sự khủng hoảng của người Châu Âu”. Không hiểu cảm nhận của tôi có đúng không.

- Thứ ba là vừa rồi trả lời câu hỏi của giáo sư Lâm thì thiền sư có nói đến tâm linh, tức là một khái niệm công cụ (paradix), một khái niệm chủ yếu của các tôn giáo. Tôi hiểu tâm linh là một khái niệm để chỉ một dòng liên tục của cả quá khứ, hiện tại và tương lai. Tôi có đọc trong báo Lao động của Việt Nam cách đây khoảng một tháng nói lại bài thuyết giảng của thiền sư ở thành phố Hồ chí Minh, nói là chúng ta không để quá khứ ràng buộc, không để tương lai lôi kéo, hãy biết hiện tại. Hôm nay một nữ Phật tử đã nói rằng: quá khứ đã qua rồi mà tương lai thì chưa đến và nữ Phật tử này không nói nhưng tôi hiểu theo lời giảng của thiền sư hãy chính niệm về hiện tại thôi. Cái đó có mâu thuẫn với phạm trù tâm linh tức là phạm trù công cụ chủ yếu của các tôn giáo không?

Câu hỏi thứ hai được lập lại như sau cho rõ: Khi nghe thiền sư giảng tôi rất thích và tiếp nhận được nhiều điều. Tôi thấy có liên hệ đến một tác phẩm của nhà triết học Husserl tức là người sáng lập ra phái Hiện tượng luận. Trong tác phẩm của ông đề là “Khủng hoảng của người Châu Âu” (Crisis of european man) tôi thấy lời giảng của thiền sư với ông ta có gần nhau. Sự nhận xét của tôi có đúng không?

Thiền sư Thích Nhất Hạnh: Về vấn đề thân-tâm, não bộ, thần kinh học cũng là vấn đề lớn. Câu hỏi là tại sao hoạt động của các tế bào óc trong hệ thần kinh có tính khách quan, những thực tại khách quan như thế mà có thể tạo ra được một tâm thức chủ quan? Đó là một trong những câu hỏi căn bản của khoa thần kinh não bộ hiện bây giờ. Thân và tâm là hai hiện tượng tách rời hay có dính líu với nhau? Đây quả thật là vấn đề quan trọng.

Trong đạo Phật có danh từ Nāma-Rūpa. Nāma-Rūpa (Danh-Sắc) là một danh từ kép nói *thân* và *tâm* là một. Theo Tâm lý học Phật giáo thì *thân* và *tâm* là hai mặt của một thực tại. Thực tại đó biểu hiện ra là

thân và tâm. Hai cái đó không phải là hai cái riêng biệt. Cũng như một đồng tiền thì có mặt trái và mặt phải biểu hiện ra cùng một lúc. Tâm nương vào thân để biểu hiện và thân nương vào tâm để biểu hiện. Vì vậy có thể nói thân là sự nối tiếp của tâm và tâm là sự nối tiếp của thân. Hai cái đó không phải là hai bản chất khác nhau. Chúng ta biết rằng trong ánh sáng của khoa học lượng tử hiện đại cho thấy rằng nếu nói có vật chất tồn tại độc lập ngoài tâm thì quan điểm đó đã lỗi thời rồi.

Đứng về phương diện hiện tượng luận của Husserl tôi thấy rằng theo hiện tượng luận thì ý thức bao giờ cũng là ý thức về một cái gì (*conscience c' est toujours conscience de quelque chose*) (*consciousness is always consciousness of something*). Đó là phạm trù căn bản của hiện tượng luận. Trong đạo Phật có nói rằng con người được làm nên bởi năm yếu tố, đó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc là cơ thể, thọ là cảm giác, tưởng là tri giác, hành là những tâm tư khác nhau và thức là nhận biết. Tuy chia ra làm năm nhưng có khi gọi là Danh-Sắc, tức là *Nāma-Rūpa*, chỉ có hai chữ thôi, Thân và Tâm.

Khi có khái niệm về thân, có một tri giác về thân thì trước hết mình phải biết rằng thân của mình là đối tượng của tri giác. Tôi có tri giác về thân hình của tôi thì thân hình đó là đối tượng của tri giác, mà đối tượng của tri giác đó có thể tồn tại độc lập ngoài tri giác không? Đó là một câu hỏi hóc búa của tâm lý học. Tại vì tri giác không chỉ có thể được làm bằng chủ thể tri giác mà không có đối tượng tri giác. Tri giác bao giờ cũng là tri giác về một cái gì. Khi nói ăn thì chúng ta phải nói ăn cái gì, phải có đối tượng. Bất cứ tri giác nào cũng có đối tượng. Trong trường hợp tri giác về thân thì thân trở thành đối tượng của tri giác tôi. Cái mà tôi có thể biết chắc được là thân là đối tượng của tri giác, của ý thức, còn thân như là một thực tại nằm ngoài tri giác hay không thì đó là một vấn đề khác. Vấn đề đó không chắc được. Điều chắc là tri giác gồm có hai phần, chủ thể tri giác và đối tượng tri giác và cái mà tôi với tới được là đối tượng của tri giác còn đối tượng tri giác đó có phải là một vật tự thân (*la chose en soi*) hay không thì đó là vấn đề khác. Vì vậy hiện tượng luận tới rất gần với đạo Phật, tại vì

đạo Phật nói rằng: tri giác gồm chủ thể của tri giác và đối tượng của tri giác.

Trong đạo Phật, thế gian, trời đất, sông, núi, trăng sao đều gọi là pháp (les phénomènes), mà các pháp là đối tượng của tâm. Trong sắc-thinh-hương-vị-xúc-pháp thì pháp là đối tượng của tâm chứ không phải là những hiện tượng độc lập ngoài tâm. Điều này rất là quan trọng. Tiếng anh gọi là *object of mind*, ví dụ như tờ giấy là một pháp, bàn tay tôi là một pháp, ánh sáng kia là một pháp. Tất cả những cái đó đều là đối tượng của tâm (object of mind). Vì vậy đạo Phật rất gần với hiện tượng luận.

Giây phút hiện tại ôm được quá khứ và tương lai. Phương pháp tu trong chánh niệm không cấm chúng ta quán chiếu về quá khứ và thiết kế cho tương lai. Phương pháp của đạo Phật dạy ta đừng luyến tiếc, sầu khổ về quá khứ. Nhưng an trú trong hiện tại chúng ta có thể học hỏi rất nhiều từ quá khứ. Chúng ta có thể đem quá khứ vào hiện tại để quá khứ có thể trở thành sự học hỏi của chúng ta trong hiện tại. Vấn đề là đừng đánh mất mình trong những lo lắng, tiếc thương, sầu đau về quá khứ nhưng ai cấm mình đem quá khứ biến thành một đối tượng để học hỏi trong hiện tại? Còn đối với tương lai thì phương pháp của đạo Phật là đừng lo lắng, sợ hãi, bất an về tương lai, tại vì lo lắng, sợ hãi, bất an chỉ làm hư tương lai và không cho mình sống trong hiện tại. *Khi nhìn kỹ thì ta thấy tương lai chỉ làm bằng một chất liệu mà thôi. Đó là chất liệu hiện tại. Nếu tương lai không được làm bằng hiện tại thì được làm bằng gì ?* Khi chúng ta xử lý, chăm sóc được hiện tại với tất cả tài năng của chúng ta thì chúng ta đang làm tất cả cho tương lai rồi! Còn lo lắng sợ hãi làm gì nữa? Cho nên quản lý, chăm sóc cho hiện tại bằng tất cả trí tuệ và năng lượng của chúng ta là một việc rất quan trọng. Đó là làm cho tương lai rồi. Cho nên khi an trú trong hiện tại ta có thể thiết kế một cách thông minh cho tương lai. Nhưng thiết kế cho tương lai không có nghĩa là lo lắng, sợ hãi, bất an về tương lai. Trong đạo Phật chỉ khuyên mình đừng lo lắng, sợ hãi, bất an về tương lai mà thôi nhưng mình có thể nghiên cứu, thiết kế cho tương lai chứ. Nhưng trong khi đó mình vẫn thiết lập mình vững chãi trong giây

phút hiện tại. Đây là vấn đề danh từ thôi chứ không phải là vấn đề gì lớn.

Giáo sư phát biểu: Tôi rất cảm ơn và thỏa mãn với lời giải thích của thiền sư, nhất là câu cuối cùng về sự liên hệ giữa quá khứ, hiện tại và tương lai. Nhưng theo tôi thì những người phụ trách thông tin của thiền sư nên cải chính trên báo của Việt nam. Những tin đăng trên báo Việt nam thì người Việt nam hiểu. Như tôi là người Việt nam hiểu là sự đứt đoạn giữa quá khứ và hiện tại và không có gì liên hệ giữa hiện tại và tương lai. Tôi đã đọc và tôi cắt bài báo rất cẩn thận. Tôi sợ là người Việt nam hiểu không đúng ý kiến của thiền sư Thích Nhất Hạnh. Nếu thiền sư thấy đúng như vậy thì nên cho bộ phận phụ trách thông tin của thiền sư cải chính trên báo chí. Tôi sợ các nhà báo hiểu không đúng như thiền sư giải thích vừa rồi tôi thấy ý kiến rất đúng đắn.

Thiền sư Nhất Hạnh: Xin cảm ơn giáo sư. Tôi nghĩ rằng các bậc vĩ nhân bị hiểu lầm nhiều lắm thì chúng tôi sức mấy mà không bị hiểu lầm.

Giáo sư Nguyễn Đình Chủ: Trước hết tôi xin bày tỏ niềm vui lần thứ hai được nghe thiền sư thuyết trình. Qua lần thứ nhất cách đây hai năm, cũng tại chỗ này nghe thiền sư thuyết trình tôi có cảm nhận một điều: thiền sư là người muốn làm mới Phật giáo truyền thống. Đi xa hơn trong điểm này theo tôi hiểu thì Phật giáo truyền thống (chưa phải là hết tất cả Phật giáo) tương lai, ảo tưởng, nhưng thiền sư có một ý tưởng muốn hướng con người đến hạnh phúc ngay trong hiện tại. Đi được một bước là hạnh phúc, thờ được một nhịp thờ là hạnh phúc. Tôi thú thật rất thích, tán thành ý tưởng ấy qua buổi nói chuyện lần trước cũng như lần này nó đụng đến trong tôi mấy điều mà tôi xin hỏi rõ thêm: Một là nó đụng đến vấn đề tâm lý học, những thành tựu của tâm lý học. Vậy thì lý thuyết của thiền sư có bà con gì, có khai thác gì về phương diện tâm lý học không. Thứ hai là, lý thuyết của thiền sư hình như ít nhiều cũng đụng tới hiện sinh trên phương diện triết học. Liệu thiền sư trong khi xây dựng lý thuyết đó có tham khảo, có thấy gì tương đồng hay tương dị giữa ý tưởng của thiền sư và cái gọi là hiện sinh không. Thứ ba là, qua lần nói chuyện của thiền sư tôi thấy rõ ràng là có một khái niệm gọi là bất nhị, một chứ không phải hai. Vậy thì tôi cũng hiểu chỗ này hình như là

chỗ có sự khác nhau giữa phương Đông và phương Tây. Phương Tây có nói đến tư duy tiến trình (*esprit linéaire*). Phương Đông nói đến tư duy cầu tính (*esprit global*). Ở Việt nam ta có nhà đạo học Cao Xuân Huy trong một công trình khoa học rất sáng giá có nói đến tư tưởng chủ tòn, khác với chủ điểm của phương Tây. Thiền sư có thấy chỗ này có gì đó mang truyền thống tư duy của phương Đông khi nói đến cái gọi là bất nhị. Ở đây tôi xin trở lại vấn đề thứ nhất là vấn đề tâm lý học. Với trình độ hiểu biết rất non yếu của tôi mà đọc qua các sách về Phật giáo Việt nam thấy nói tu hành, tâm linh v.v... nhưng mà chưa thấy chưa có ai đưa ra khái niệm gọi là Tâm lý học Phật giáo, trong khi đó tôi có đọc quyển “Triết học Phật giáo” của Rosenthal dịch ra tiếng Việt chủ yếu nói đến Phật giáo Nhật bản, trong đó có nói đến Tâm lý học Phật giáo. Tôi xin nhờ thiền sư giảng dạy thêm. Xin cảm ơn.

Thiền sư Nhất Hạnh: Kính thưa các vị thiện tri thức. Kính thưa các vị khách quý. Trong đạo Phật có một nền tâm lý học rất sâu sắc. Trong Tam tạng kinh điển có một nền văn học gọi là *Abhidharma* (*A Tỳ Đạt Ma*). Đây đích thực là tâm lý học của Phật giáo. Tâm lý học Phật giáo có tính cách thực dụng vì các thiền sư luôn luôn nói rằng nếu mình không biết lối vận hành của tâm thì tu khó thành. Phải biết tâm mình vận hành như thế nào thì tu tập, chuyển hóa dễ dàng. Như lời nói của thiền sư Thường Chiếu - một thiền sư đời Lý- *Khi ta biết được các vận hành của tâm thì tu tập dễ thành công hơn*. Vì vậy tâm lý học trong Phật giáo rất quan trọng. Trong Phật giáo nguyên thủy thì là văn học *Abhidharma*, trong Phật giáo Đại thừa là văn học *Duy thức học* (*Vijnanavada*). Duy thức học là một hệ thống tư tưởng giáo lý rất quan trọng ở Ấn độ. Ở Trung quốc có thầy Huyền Trang trong khi Tây du có thu thập rất nhiều kiến thức về Duy thức học và thành lập một trường phái gọi là Duy thức tông. Thật ra không phải thầy Huyền Trang thành lập mà là thầy Khuy Cơ, một cao đệ của thầy Huyền Trang, trường phái đó chuyên về tâm lý học Phật giáo. Tâm lý học này là tâm lý học áp dụng. Trong thời gian ở Tây phương chúng tôi đã từng mở các khóa thực tập cho các nhà tâm lý trị liệu (*Psychotherapist*). Những khóa tu như vậy luôn có rất đông người tham dự tại vì đạo Phật có một nền tâm lý học rất xưa cổ -hai nghìn năm trăm năm- trong khi đó thì nền tâm lý học Tây phương còn trẻ,

nhất là nền tâm lý trị liệu chỉ có một vài trăm năm. Cho nên đạo Phật có rất nhiều tuệ giác để cống hiến cho nền tâm lý trị liệu Tây phương. Vì vậy các nhà tâm lý trị liệu tới những khóa tu đó rất nhiều. Họ tới học là vì trong những khóa đó ta không những chỉ học trên văn bản mà thôi, ta còn được thực tập liền, áp dụng liền vào trong đời sống của chúng ta. Trong lúc hướng dẫn tu tập về môn này ở Tây phương thì chúng tôi có sáng tác ra được năm mươi bài kệ gọi là *Ngũ Thập Duy Biểu Tụng* thâu tóm những tinh hoa của nền tâm lý học áp dụng Phật giáo. Bên Pháp, Anh chúng tôi đã làm thành sách. Năm mươi bài Tụng đã được diễn giải và đem ra áp dụng để chuyển hóa, tu tập và nuôi dưỡng. Nhưng ở Việt nam thì cuốn sách đó chưa được dịch. Tiếng Anh là *Transformation At the Base* (Chuyển hóa ngay tận gốc) và mới được tái bản với tựa đề là "*Understanding our mind*" (Làm thế nào để hiểu được sự vận hành của tâm ta). Khi sách được xuất bản lần đầu với tựa đề "*Transformation at the base*" thì Ý là *Tâm thức* mà ta thường biết như là *ý thức*. Nhưng nằm dưới ý thức còn có phần gọi là *Tàng thức* (*Alaya-Vijnana*). Tất cả các hạt giống của tâm hành như buồn khổ, lo âu, giận hờn, sợ hãi hay tha thứ bao dung, hạnh phúc, từ bi, đều nằm sâu ở tâm thức của A Lại Da Thức. Muốn có hạnh phúc thực sự thì phải nhận diện được tâm hành đó ở dạng những hạt giống và chuyển hóa tận gốc mới được. Còn nếu chúng ta chỉ đối xử với chúng khi chúng phát hiện trên mặt phẳng của ý thức thì ta chưa giải quyết được căn bản. Vì vậy cuốn sách đó có tên là "*Transformation at the base*" (*Chuyển Hóa Tận Gốc*), tiếng Phạn là *Asrayaparavritti*. *Asraya* là gốc nhưng danh từ đó hơi chuyên môn nên nhà xuất bản trong kỳ in thứ hai đề tựa là "*Understanding our mind*" (Làm thế nào để hiểu được Tâm của chúng ta).

Đứng về phía Phật giáo thì chúng tôi có thể nói rằng Phật giáo ngày xưa đã đóng một phần rất quan trọng trong sự thành lập nền văn hóa, văn minh Việt nam. Các vua đời Lý, đời Trần đều tu tập thiền, không phải chỉ tín ngưỡng, bái sám hay cúng dường. Phần tôn giáo là phần nhỏ của đạo Phật thôi. Nếu ta chọn thủng được phần đó và đi vào phía trong thì chúng ta sẽ động tới được kho tuệ giác của đạo Phật. Nhưng ở Việt nam chúng ta chỉ khai thác được nhiều phần tôn giáo,

tín ngưỡng mà thôi. Chúng tôi rất mong các nhà trí thức, thiện tri thức nghiên cứu thêm Phật giáo và nhất là thực tập thêm Phật giáo để có thể tiếp xúc được với kho tàng rất phong phú trong đạo Phật. Khi chúng ta có được kho tàng tuệ giác rồi thì ta có thể tháo gỡ được những khó khăn, bức xúc, tuyệt vọng, lo lắng, sầu khổ. Ta biết rằng sự cầu nguyện, cầu xin chỉ có thể làm lắng dịu, vơi bớt mà thôi chứ không thể giải quyết tận gốc. Giải quyết tận gốc phải có Giới, có Định, có Tuệ giác. Chúng ta chưa khai thác được hết tiềm năng của đạo Phật. Nếu khai thác được thì ta có thể đóng góp rất nhiều cho sự xây dựng đất nước và dân tộc. Trong thời đại hiện tại với những phát triển kinh tế, kỹ thuật thì những tệ nạn xã hội từ từ bung ra. Nếu không có chiều hướng tâm linh thì chúng ta không thể nào dập tắt, ngăn ngừa và chuyển hóa những tệ nạn xã hội đó.

Các nhà doanh thương, chính trị nếu bận rộn quá không có thì giờ tu tập thì cũng không có khả năng tháo gỡ những khó khăn trong sự nghiệp chính trị và kinh doanh của mình. Có thể mình có nhiều quyền hành, nhiều tiền bạc nhưng mình vẫn đau khổ như thường nếu mình không có một chiều hướng tâm linh trong đời sống hằng ngày. Khi chúng ta khai thác được phần đó trong đạo Phật thì ta sẽ được trang bị bởi một nếp sống tâm linh, tinh thần và cuộc sống của ta có thể có được nhiều hạnh phúc hơn. Chúng ta có thì giờ, có năng lượng để chăm sóc, thương yêu, làm cho cuộc sống của ta thực sự có hạnh phúc. Nếu không chúng ta chỉ có thể đạt được nhiều tiền, nhiều uy quyền nhưng chúng ta đánh mất hạnh phúc vì rất nhiều người có nhiều tiền, nhiều uy quyền nhưng không thực sự có hạnh phúc. Vì vậy chúng ta phải khai thác kho tàng tuệ giác trong đạo Phật. Đó là công trình chung của tất cả các Phật tử và các bậc thiện hữu tri thức. Đạo Phật là một gia sản rất quý báu của văn hóa Việt nam mà chúng ta chưa sử dụng được một phần của cái gia sản đó. Rất là uổng!

Đứng về câu hỏi thứ ba thì tư duy hay cái thấy của đạo Phật là *tương tức, duyên sinh*. Tôi xin đem ra một thí dụ là khi nhìn vào cái hoa hồng trước mặt, tôi hỏi bông hoa từ đâu tới thì mình có thể trả lời là bông hoa từ người trồng hoa tới. Người trồng hoa hồng đâu phải là nguyên nhân duy nhất của hoa hồng. Bông hồng cần có nhiều điều kiện như

hạt hoa, cành hoa. Nhìn vào bông hồng ta thấy có rất nhiều yếu tố mà ta có thể gọi là *không phải là bông hồng* như mặt trời -mặt trời trong bông hồng-. Nếu không có mặt trời thì làm sao có ánh sáng, sức nóng và bông hồng không làm sao mọc lên được. Nhìn vào bông hồng thì ta thấy mặt trời, đám mây. Đám mây nằm trong lòng của bông hồng. Không có đám mây thì làm sao có mưa. Không có mưa thì làm sao bông hồng có thể mọc lên được. Nhìn vào bông hồng ta thấy đất phân, không có đất phân thì làm sao bông hồng có thể mọc lên được? Tất cả vũ trụ đã tới với nhau để làm biểu hiện ra bông hồng. Cái *một* được làm bằng cái *tất cả*. Tiếp xúc được với bông hồng ta có thể tiếp xúc được với toàn thể vũ trụ. Tiếp xúc được với con người ta có thể tiếp xúc được với tất cả các thể hệ tổ tiên trong ta. Cái nhìn của đạo Phật là khi nhìn cho sâu vào cái *một* thì ta thấy được cái *tất cả*. Cái *một* không thể nào tách lìa ra cái *tất cả*. Có một thiền sư đời Lý đã nói: *Có thì có tự mây may, không thì cả thế gian này cũng không*.

Cái *một* chứa đựng cái *tất cả*. Cho nên cái thấy của đạo Phật là cái thấy duyên sinh chẳng chịt. Chứ không phải thấy theo chiều dọc. Hiện bây giờ thế giới chúng ta cần tuệ giác đó tại vì những nước kinh tế phát triển mà không lo cho những nước chậm phát triển thì hiểm họa chiến tranh, bệnh tật, tai nạn thiên nhiên sẽ xảy ra cho tất cả mọi người. Trái đất là một hành tinh, gia sản chung của tất cả mọi loài. Nếu ta chỉ lo cho đất nước, dân tộc ta thôi thì chưa đủ. Ta phải làm sao lo cho tất cả trái đất mới được. Đó là cái nhìn duyên sinh còn cái nhìn cục bộ kia là không chính xác. Đạo Phật đã cung cấp cho chúng ta cái nhìn như thế. Khi nhìn được như thế thì ta có thể mở rộng được vòng tay để ôm lấy tất cả nhân loại. Ta yêu được tất cả nhân loại chứ không phải chỉ yêu người cùng dòng họ huyết thống mà thôi. Tình yêu đó trong đạo Phật gọi là tình yêu không biên giới (*Tứ Vô Lượng Tâm, vô lượng là không có biên giới, là không đo lường được*).

Chúng ta đã nghe một giáo sư sử học, một giáo sư tâm lý học, một giáo sư văn học, bây giờ xin mời giáo sư y học Đoàn Xuân Hương phát biểu.

Giáo sư Đoàn Xuân Hương: Trước hết tôi rất hoan nghênh buổi thuyết trình của thiền sư. Tôi mới được nghe, được đọc, nhưng chưa gặp. Đây là lần gặp đầu tiên xin thiền sư nhận sự chúc mừng của tôi. Tôi chỉ nói hai ý. Ý thứ nhất như một nhận xét, ý thứ hai như một câu hỏi. Về nhận xét tôi thấy rằng đạo Phật chủ trương một hạnh phúc ngay trên cõi đời này chứ không phải là một Niết Bàn xa xôi. Cách để đạt tới hạnh phúc đó theo thiền sư giảng là một cách rất hiện đại kiểu như phân tâm học (Psychoanalyse của Freud) dùng để mô tả những phương pháp để đạt tới những vấn đề của vô thức. Tôi nghĩ rằng cách đó rất tốt để phổ cập nội dung Tứ Diệu Đế của đức Phật trong cõi đời này. Còn câu hỏi của tôi là vấn đề này: Ở Việt nam tôi là người theo đạo Phật nhưng không thờ cúng, tôi không biết cúng biết thờ. Người ta hỏi tôi tại sao tôi viết sách về vấn đề tâm linh mà không cúng không thờ. Tôi bảo là tôi theo lời Phật dạy là tu tại tâm. Hiện nay ở Việt nam là cúng bái nhiều lắm. Hầu như là đi tìm hạnh phúc bằng cách cúng bái, xin đủ mọi cái: quyền, chức, tài, lộc. Tôi đề nghị thiền sư nên dùng cách phân tích tâm lý học Phật giáo để giúp cho người ta tu tại tâm, tại gia, biết đi vào lòng mình, đi vào ý thức, vô thức của mình để đạt tới an lạc, hạnh phúc mà tự mình có thể đạt được. Tôi nghĩ buổi thuyết giảng với nội dung này nếu có thể phổ cập được để trở thành một tài liệu hướng dẫn thực tập để tu tại gia, tại tâm chứ không phải tu tại chùa. Như thế thì làm thế nào để cho cái đó trở thành hiện đại hóa Phật giáo Việt nam để những người theo đạo Phật có thể đạt được hạnh phúc ngay tại nhà mình, tại nước mình, tại trên quả đất này bằng phương pháp phân tâm, phân tích tâm lý Phật giáo như thiền sư hôm nay đã giảng trong một thời gian rất ngắn. Nhưng tôi cho rằng tiếp tục cái đó thì cả đời chỉ cần cái đó mà có thể đạt được hạnh phúc. Xin hết.

Thiền sư Nhất Hạnh: Trong đạo Phật người ta nói đến căn cơ. Căn cơ có nghĩa là trường hợp của từng người. Có người cần phương pháp này, có người cần phương pháp khác. Trong đạo Phật có nói tám vạn bốn ngàn pháp môn tu tập vì vậy chư vị tổ sư đã sáng tác ra không biết bao nhiêu là pháp môn tu tập. Khi thấy phương pháp tu tập thích hợp thì mình cứ theo nhưng đừng vội lên án phương pháp tu tập khác. Thường thường khi mới đến với đạo Phật thì ta nghĩ Phật là một hiện tượng, một thực tại ở ngoài mình và mình phải cung kính thờ. Chính chúng tôi cũng vậy. Trước hết nghĩ Phật là một bậc thầy có

ngoài mình và mình hướng về bậc thầy đó để cung kính và đốt hương là một hình thức cung kính. Nhưng nhờ tu tập đàng hoàng nên một ngày nào đó mình thấy Phật không phải nằm ở ngoài mình. Tượng Phật trên bàn thờ chẳng qua chỉ là một tượng bằng đồng, bằng đá thôi. Phật nằm trong trái tim của mình. Phật là lòng từ bi, là trí tuệ. Đó là bản chất của Phật. Vì vậy có danh từ Phật tại tâm.

Ban đầu mình nghĩ cõi Tịnh Độ, cõi Niết Bàn nằm ở ngoài. Nhưng nhờ có tu tập nên mình chứng ngộ rằng cõi Tịnh Độ có mặt ngay trong phút giây hiện tại. Khi tâm thanh thản, đầy tình thương, không có hận thù, tiếp xúc được với bản thể của vũ trụ thì Tịnh Độ, Phật Quốc hay Niết Bàn có mặt ngay trong phút giây hiện tại. Nhưng mà phải cần có công phu tu tập mới được. Ban đầu đi tới làm sao mà với tới được.

Khi ta đốt một cây hương trên bàn thờ tổ tiên thì đó được xem như một hành động thờ cúng hay mê tín nhưng cũng có thể xem như một hành động văn minh tâm lý học tại vì bàn thờ và cây hương giúp mình tiếp xúc được với tổ tiên trong từng tế bào của cơ thể mình. Ngạn ngữ Việt nam có nói: *Con cháu đi đâu thì ông bà đi theo đó*. Điều đó rất đúng! Không phải đi theo sau chúng ta mà là đi trong chúng ta tại vì theo khoa học ta biết rằng cha, mẹ, tổ tiên đang có mặt trong từng tế bào cơ thể của chúng ta. Đó là những nhiễm thể (*gene*) mà tổ tiên để lại. Ta biết rằng cha mẹ tuy có mặt ở ngoài nhưng cũng có mặt trong từng tế bào cơ thể ta. Vì vậy ta đi đâu thì cha mẹ đi theo đó. Nếu ta tu tập có hạnh phúc, thành thoi thì cha mẹ trong ta cũng hạnh phúc, thành thoi.

Những người bị phóng thể, bị cắt đứt với tổ tiên, văn hóa thì không có hạnh phúc. Khi ta nâng lên một cây hương và tưởng niệm tới tổ tiên thì ta tiếp xúc được với tổ tiên ngay trong cơ thể của ta. Nhờ tiếp xúc với tổ tiên như vậy nên ta không mất gốc. Có những người không liên hệ được với tổ tiên mình thì làm sao có thể yêu thương được con cháu. Họ sống trong tình trạng không thể *alliéné*. Hành động đốt một cây hương để tiếp xúc được với tổ tiên trong từng tế bào của cơ thể có thể là một hành động rất là khoa học, rất văn minh mà không phải là

mê tín gì hết. Tùy theo cái nhìn của mình mà thôi. Nếu những người đó bắt đầu bằng những hình thức thực tập thấp thì từ từ mình giúp cho người đó đi lên, thực tập cao, chứ mình đừng có chê trách. Thí dụ có người đốt vàng mã, tiền giấy xuống cho người thân của mình ở cõi âm thì mình thấy đó là một hành động mê tín, dị đoan. Tuy nhiên với con mắt của một nhà văn hóa thì mình thấy trong hành động đốt vàng mã, tiền giấy đó có một tình thương, sự thao thức của người sống đối với người chết. Đó là văn hóa, đó là cái đẹp. Nếu chúng ta chưa có phương thức văn minh hơn để tỏ bày tình cảm đó thì ta hãy khoan vội lên án hành động kia, vì đó thuộc về một phần của văn hóa. Những nhà văn hóa là những người sáng tạo ra cho chúng ta phương thức sinh hoạt mới để nuôi dưỡng cái tình, cái nghĩa, hạnh phúc, tự do, thành thoi. Những hình thái sinh hoạt mới giúp cho mình bỏ được từ từ những hình thái sinh hoạt cũ mà về phương diện hình thức thì giống như mê tín, dị đoan. Co nên chúng ta phải có cái nhìn bao dung, rộng mở để đừng lên án, buộc tội. Do đó chúng ta có thể hiểu được và giúp mọi người đi lên. Đó là tinh thần của đạo Phật Đại thừa.

Có những người Phật tử tin rằng sau khi chết thì có thể sinh sang cõi Tịnh Độ ở phương Tây gặp đức A Di Đà. Chúng tôi ở Làng Mai, chùa Đình Quán, chùa Từ Hiếu tu tập chúng tôi làm thế nào để cho trong thân, trong tâm được an lạc, thân tâm nhất như. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở giúp cho mình khám phá được Tịnh Độ đó ngay trong giây phút hiện tại. Chúng gọi là *Tịnh-Độ-cầm-tay*. Đi tới đâu thì Tịnh Độ theo mình tới đó. Đi ra nhà ga thì mình cũng thành thoi an lạc như ở nhà. Đó gọi là Tịnh Độ hiện tiền, Tịnh Độ trong giây phút hiện tại, *Hiện Pháp Tịnh Độ*. Trong Kinh có nói Cực Lạc, Tịnh Độ nằm trong trái tim mình chứ không phải nằm trong không gian và thời gian. Nếu trái tim mình có đầy thương yêu, hiểu biết, tha thứ, nếu mình có khả năng tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại thì Tịnh Độ hiện tiền. Nhưng mà có những người tu tập bằng cách tin rằng Tịnh Độ ở Phương Tây có sau khi mình chết thì mình phải từ từ hướng dẫn họ để họ có thể sống trong Tịnh Độ hiện tiền như bây giờ. Trong đạo Phật cần phải có sự thương yêu, hiểu biết và đưa tất cả

cùng đi lên với mình chứ không phải là mình đi một mình. Còn nếu mình chỉ sử dụng phương pháp phân tâm học để giải phóng những khổ đau cho mình thì những người chưa học về tâm lý học làm sao hiểu được ? Mình phải thi thiết ra những phương pháp khác để họ có thể đạt tới những cái mình đã đạt được. Đó là lòng từ bi, là tâm cởi mở. Xin cảm ơn quý vị.

Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy

Ngày 06.05.2007

tại chùa Trung Hậu, huyện Mê Linh, tỉnh Vĩnh Phúc

Đặc biệt dành riêng cho các bạn trẻ.

Kính thưa đại chúng,

Hôm nay là ngày mùng 6 tháng 5 năm 2007. Chúng ta đang ở tại tổ đình Trung Hậu trong ngày thứ hai của khóa tu.

Ở tiểu bang California của Hoa kỳ có một thanh niên đẹp trai, học giỏi, tốt nghiệp tại một trường đại học nổi tiếng và nhà cũng giàu có lắm. Anh ta có nhiều bạn gái, nhiều cô rất là xinh. Anh sống với mẹ và bà mẹ nhận ra rằng, anh ta chú ý đặc biệt tới một cô mà cô này không phải là người xinh nhất trong số các bạn gái của anh. Cô ta vừa không được trắng trẻo như những cô gái khác lại hơi thấp. Bà không biết tại sao con trai của bà lại đặc biệt chú ý tới cô ta?

Một hôm vui miệng bà ta hỏi con trai: *Này con, mẹ thấy con có nhiều bạn gái rất xinh đẹp, dễ thương mà tại sao con lại đặc biệt chú ý tới cô gái đó. Nó đâu phải là đứa đẹp nhất, xinh nhất, nó hơi thấp và không được trắng lắm?* Chàng trai này không có biết trả lời mẹ như thế nào vì anh chưa bao giờ tự đặt câu hỏi. Thương ai tự nhiên mình thương chứ đâu có tính toán vì sao mình thương đâu. Suy nghĩ một chút, anh ta tìm ra được câu trả lời: *thưa mẹ tại vì cô này hiểu con.*

Anh chàng là nhà khoa học nhưng anh lại thích làm thơ. Anh có làm được bốn năm chục bài thơ và tất nhiên rất thích các bài thơ ấy. Mỗi khi anh đem thơ ra để nói chuyện với các bạn, cô đó chính là người lắng nghe nhiều nhất và trong khi phát biểu cô ta chứng tỏ là người hiểu thơ của anh chàng rất nhiều, những người bạn khác nghe thơ của anh họ đứng đưng không chú ý gì lắm. Vì vậy nên anh ta đã để ý đặc biệt tới cô đó, đầu cô ta không phải là người xinh nhất.

Hiểu biết là nền tảng của thương yêu

Trong đạo Phật chúng ta được học rằng *thương yêu được làm bằng hiểu biết*. Khi không hiểu được một người thì mình không có thể nào thương người đó, yêu người đó sâu sắc được.

Danh từ chuyên môn của đạo Phật là *từ bi và trí tuệ*. Từ bi tức là *thương* và trí tuệ là *hiểu biết*. Giáo lý của đức Thế tôn rất đúng vì nếu không hiểu được người đó thì làm sao thương người đó đích thực được. Người đó đáng bề ngoài dễ thương nhưng trong lòng có thể có những điều không dễ thương, có những khó khăn, khổ đau, những bức xúc mà nếu không hiểu thì không thể nào thương được và mình sẽ sinh ra giận hờn trách móc, buộc tội lên án. Vì vậy cho nên hình dáng bên ngoài không phải là tất cả, mình cần phải hiểu thêm tâm hồn bên trong. Đức Thế tôn dạy rằng, không hiểu thì không thể nào thương được, *hiểu là nền tảng của thương*.

Chúng ta người nào cũng có nhu yếu được hiểu và được thương, nhiều người có cảm tưởng rằng trong đời chưa có ai hiểu mình được hết mà không hiểu mình thì làm sao thương được mình, cho nên chúng ta đòi cái thương nhưng mà chúng ta cũng đòi cái hiểu lắm. Có những chàng thanh niên, những cô thiếu nữ lang thang trong cuộc đời, đi tìm một người hiểu được mình và từ đó có thể thương được mình nhưng chưa bao giờ có cơ hội tìm ra được một người như thế, vì vậy khi gặp được một người có khả năng hiểu được mình thì rất may mắn. Khi mình nghĩ đến tình yêu, đến hôn nhân, mình phải đặc biệt chú ý đến điểm này của giáo lý của đạo Phật.

Nếu người không hiểu mình thì sẽ không thương mình được và sẽ làm mình đau khổ suốt đời. Chồng mà không hiểu được vợ thì chỉ làm khổ vợ thôi, làm sao mà làm cho vợ có hạnh phúc được? Nếu vợ không hiểu được chồng, không hiểu được những ước mơ, những khó khăn, những bức xúc, những nỗi khổ niềm đau của chồng thì người vợ đó làm sao chấp nhận và thương chồng được, vì vậy nên chúng ta phải nhớ một điều, thương được làm bằng cái hiểu. Nếu người cha không hiểu được người con thì càng thương chừng nào đưa con nó

càng khổ chừng đó, cha nào mà không muốn thương con nhưng vì không hiểu được những khó khăn, bức xúc của con, cho nên càng thương lại càng làm cho con khổ.

Nhân danh tình thương mà người ta làm khổ nhau, đó là chuyện xảy ra trong đời sống hàng ngày. Tôi là một người vốn không ưa mùi sầu riêng. Một bữa nọ trên bàn Phật có một trái sầu riêng của ai dâng cúng. Tôi đang tụng kinh Pháp Hoa mà không chú tâm, không tập trung được vì mùi sầu riêng đó (hồi đó còn trẻ, mới hơn hai mươi tuổi thôi, tôi tụng kinh Pháp Hoa một mình) nên tôi lấy cái chuông úp trái sầu riêng lại và tụng cho xong phẩm kinh. Tụng xong tôi lạy ba lạy và giải phóng trái sầu riêng ra khỏi cái chuông. Quý vị vì thương tôi tụng kinh mệt mà mời tôi ăn vài múi sầu riêng thì *chắc là tôi ... chết*, đó là thương nhưng mà không hiểu.

Vì vậy, không hiểu con thì không thể thương con được. Người cha phải tìm hiểu con mình: *con ơi, con có nghĩ rằng bố hiểu được con không? Mình phải hỏi câu đó. Mình là mẹ cũng thế, mình phải có thì giờ để hỏi: Con ơi con có nghĩ rằng mẹ hiểu được con hay không. Nếu con thấy mẹ chưa hiểu được con thì xin con nói cho mẹ biết những nỗi khổ niềm đau, những khó khăn của con để mẹ có thể hiểu và mẹ sẽ không làm khổ con như trong quá khứ? Đó là ngôn ngữ của tình thương. Nếu mình làm bố thì mình cũng phải thực tập như thế này: Con trai của bố ơi, này con gái của bố ơi, con trai của bố có nghĩ là bố hiểu được con hay không? Tình thương của bố có làm cho con ngọt ngào, khổ đau hay không? Nếu con nghĩ rằng bố chưa hiểu con thì con phải giúp bố, con nói cho bố nghe những khó khăn, những khổ đau, những bức xúc của con để bố hiểu và bố sẽ không có áp đặt lên con những ý kiến của bố. Ngôn ngữ đó đích thực là ngôn ngữ của tình thương.*

Mình cũng vậy, có khi mình giận hờn bố, mình trách móc bố, mình không nói ra nhưng mà mình có giận bố, giận mẹ. Cái đó cũng do mình không hiểu rõ bố và hiểu rõ mẹ. Mình phải giúp bố, giúp mẹ: *Bố ơi, bố có nghĩ là con hiểu được bố hay không? Mẹ ơi, mẹ có nghĩ rằng con hiểu được mẹ hay không? Tại vì mẹ có những nỗi khổ niềm đau, những khó khăn mà chưa bao giờ con được nghe. Nếu mà mẹ nói cho con nghe những*

nỗi khổ niềm đau, khó khăn của mẹ thì có thể con không còn hành xử như trong quá khứ. Con đã lì lợm, phản ứng, tẩy chay, con đã lạnh lùng. Những cái đó xảy ra là vì con không hiểu được những khó khăn, những khổ đau, những bức xúc của mẹ. Mẹ nói cho con nghe đi để từ nay về sau nhờ hiểu được mẹ mà con sẽ không hành xử như thế.

Đó là một người con có hiếu, đó là ngôn ngữ của tình thương. *Bố ơi, bố có nghĩ là con hiểu được bố hay không, có thể là con chưa hiểu được bố, bố có những ước vọng, những bức xúc, những khó khăn, khổ đau, lo buồn mà con chưa biết được, vì vậy cho nên con đã hành xử không khôn ngoan. Con đã lì lợm, bất chấp, con đã thách đố bố một cách im lặng và cái không dễ thương đó là do con không hiểu được bố. Vậy xin bố nói cho con nghe những khó khăn, những khổ đau, những bức xúc của bố để con hiểu, từ nay về sau con sẽ không hành xử, sẽ không phản ứng như thế nữa.*

Đó là lời nói của một người biết yêu thương. Mà cả hai bên đều phải cố gắng. Phía cha mẹ phải thế mà phía các con cũng thế, đối với bạn bè của mình, mình cũng hành xử như thế.

Gặp một người mà khi mình nói, người đó không có khả năng lắng nghe, người đó cướp lời mình hay áp đặt lên mình ý kiến riêng của người đó thì mình biết rằng nếu mình kết hôn với người ấy, mình sẽ khổ suốt đời. Tại vì cô ấy hay anh ấy không có khả năng lắng nghe, không có khả năng hiểu được mình.

Đây là điều thầy muốn trao truyền cho các con. Đây là một phương châm trong liên hệ hàng ngày. Muốn tìm một người bạn hôn phối để sống lâu dài với nhau thì mình phải theo nguyên tắc *có hiếu mới có thương*. Nếu người kia không có khả năng hiểu được mình thì mình biết rằng dù người đó có bằng cấp cao, có gia tài kếch sù, người đó có sắc đẹp thì người đó cũng sẽ làm khổ mình suốt đời, phải nhớ điều đó. Vì khi mình lấy một người mà người đó lại làm khổ mình suốt đời tức là mình đi vào một cái ngục tù gọi là tù chung thân. Hôn nhân có thể là mở cửa thiên đường nhưng mà cũng có thể là mở cửa tù ngục. Hôn nhân là một cuộc phiêu lưu mạo hiểm rất là lớn, vì vậy các bạn phải cẩn thận lắm mới được.

Nghe một tiếng chuông để mình suy gẫm về chuyện đó và ghi nhớ rằng không hiểu thì không thể nào thương.

Hạnh phúc và khổ đau không phải chỉ là vấn đề của cá nhân

Văn hóa Tây phương khác với văn hóa Á châu. Tôi đã từng hướng dẫn rất nhiều thanh niên, thiếu nữ Tây phương và tôi hiểu được tâm trạng của họ. Người Tây phương trong thế kỷ thứ hai mươi đã tôn sùng *chủ nghĩa cá nhân*. Khi họ nói tới tình yêu, vấn đề hôn nhân, mình yêu ai mình lấy ai đó là vấn đề của riêng mình. Gia đình không có dính líu vào, không cần hỏi ý kiến bố mẹ, không cần hỏi ý kiến những người khác, hễ mình yêu ai là mình có toàn quyền tự do định đoạt. Nhưng đối với văn hóa Á châu, hôn nhân của một đứa con trong gia đình là vấn đề của đại gia đình và đại gia đình đều có quyền góp ý.

Ở tiểu bang Texas có một cô gái Việt nói tiếng Mỹ rất giỏi. Cô tốt nghiệp đại học rồi và đang yêu một người con trai ở thành phố Houston Texas. Cô có ý muốn lập gia đình với người đó, trong khi bố của cô lại để ý cho cô một người khác, đây là một gia đình Việt Nam chứ không phải là một gia đình Mỹ. Nếu là một gia đình Mỹ thì cô nàng toàn quyền nhưng mà đây là một gia đình Việt Nam thành ra phải hành xử cách khác. Bố chằm người này mà mình lại chằm một người khác nên giữa hai bố con có sự căng thẳng, bố làm áp lực để con gái bỏ anh chàng của mình để chấp nhận anh chàng của bố. Nếu là người Tây phương họ sẽ nói rằng: *con lấy chồng cho con chứ đâu phải là con lấy chồng cho bố, đó là việc của riêng con hay là con lấy vợ cho con chứ đâu có phải con lấy vợ cho bố. Việc đó thuộc quyền của con.* Đó là ngôn ngữ của người Tây Phương. Nhưng là người Á châu, người Việt Nam, mình không được nói như thế vì hôn nhân của một đứa con là vấn đề hạnh phúc của cả gia đình. Nếu đứa con khổ đau thì cả gia đình cũng không hạnh phúc gì, cho nên cả gia đình phải có ý kiến. Mình chấp nhận ý kiến của tất cả mọi người trong gia đình, kể cả những đứa em của mình, những đứa em còn bé tí nhưng có thể chúng nó cũng có nhận xét hay.

Năm đó tôi về tiểu bang Texas để mở khóa tu cho đồng bào và tôi biết được câu chuyện căng thẳng giữa hai cha con nhà họ. Tôi mới đưa ra một giải pháp là: *bố mẹ cho phép mời anh chàng mà con gái đã chọn tới và ở chơi vào dịp cuối tuần. Đến chơi như một người khách, ở lại luôn đêm, cùng ăn cơm, uống trà, nghe nhạc, cùng đi dạo chung và để cho mọi người trong gia đình có cơ hội nhận xét. Từ những người lớn cho đến các em bé đều có quyền chơi chung với người con trai đó và có quyền nhận xét. Sống với nhau bốn mươi tám giờ đồng hồ, người con trai đó sẽ không giấu được tung tích của mình đâu, người con trai đó khi nói, cười, ăn, mặc, khi chơi đùa sẽ lộ bản chất, tung tích của mình. Bốn mươi tám giờ chơi với nhau, tìm hiểu được nhau rất là nhiều. Đến tuần sau thì gia đình nên mời người con trai mà bố chọn và cô gái phải cho người con trai đó một cơ hội.*

Vì khi mình chọn một người rồi thường thường mình cứ cho người đó là nhất *number one* và mình loại trừ tất cả những người khác, có thể là mình chủ quan. Cho nên người mà bố chấm, tuy là mình chưa yêu, mình chưa thích nhưng mình cũng phải cho người đó một cơ hội và mình cũng chấp nhận mời người đó tới cuối tuần, cũng ăn cơm, cũng đi dạo nghe nhạc, cũng sinh hoạt với tất cả gia đình trong bốn mươi tám tiếng đồng hồ. Trong thời gian bốn mươi tám tiếng đồng hồ đó, tất cả mọi người đều có cơ hội để quán sát biết rõ bản chất của từng người, xem thử người đó có khả năng hiểu, có khả năng thương, có khả năng mang lại hạnh phúc cho con, cho chị mình hay không?

Gia đình đó là một gia đình Phật tử cho nên đã nghe lời thầy và đã thực tập như thế. Vậy nếu các bạn đang lâm vào tình trạng đó, nghĩa là mình đã chọn một người rồi nhưng mà bố mẹ chọn một người khác thì xin bố mẹ theo giải pháp này để mình có cơ hội tìm hiểu cả hai người, đôi khi mình đôi ý, biết đâu! Tại vì chúng ta ai cũng có khuynh hướng chủ quan, tưởng rằng tri giác của mình là đúng nhưng mà tri giác của con người thường thường là sai lầm. Tri giác sai tức là nhận thức sai, nó sẽ làm cho mình khổ suốt đời. Tri giác sai lầm ở trong đạo Phật gọi là *vọng tưởng*. Tưởng là tri giác, vọng là sai lầm. *Vọng tưởng điên đảo* tức là ngược lại với sự thật, điên đảo là chống đầu xuống, lộn ngược. Vì chúng ta là con người, chúng ta còn có những tri giác sai

lầm, cho nên chúng ta đừng tin chắc lắm về tri giác của chúng ta, nhất là khi chúng ta có một ít đam mê.

Trong tình yêu có chất đam mê và khi đam mê thì mình không sáng suốt lắm. Các anh các chị phải nhớ điều đó, trong tình yêu nó có chất đam mê. Hễ mà đam mê thì thế nào cũng mất bớt sự sáng suốt, cho nên phải nhờ tới sự sáng suốt của những người khác, trong đó có bố, có mẹ, có thầy mình, có bạn mình, phải để thời gian ra nhiều mà quán sát, nhận xét. Đức Phật đã dạy về tình yêu rất sâu sắc. Thầy có viết một cuốn sách nói về tình yêu bằng tiếng Anh và đã được dịch ra ba bốn chục thứ tiếng trong đó có tiếng Việt. Đó là cuốn *Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy*. Nếu muốn đọc thì các bạn nên thỉnh cuốn đó.

Trong tình thương mà Bụt nói tới, có bốn yếu tố gọi là *từ, bi, hỷ, xả*. Mình thường hay nói về từ bi hỷ xả nhưng ít người trong chúng ta hiểu được bốn chữ đó.

Từ có nghĩa là *hiển tặng hạnh phúc, làm cho người kia có hạnh phúc*. Nếu tình thương không hiển tặng được hạnh phúc cho người kia, thì đó không phải là tình thương đích thực. Yêu người ta, thương người ta mà cứ làm cho người ta khổ thì đó không phải là tình yêu, không phải là tình thương. Trong liên hệ giữa mình với người kia nếu mình ngày nào cũng khổ hết thì mình biết rằng tuy có đam mê, tuy có tình yêu nhưng đó là tình yêu hệ lụy, nó sẽ đem tới khổ đau, cho nên mình phải sáng suốt. Nếu trong liên hệ yêu thương đó mà mình có hạnh phúc thật sự, mình không khổ, mình không khóc thì lúc đó mới có chất liệu từ vì từ có nghĩa là khả năng hiển tặng hạnh phúc. Nếu người kia không có khả năng hiển tặng hạnh phúc cho mình mà cứ làm cho mình khổ hoài thì đó không phải là tình yêu đích thực.

Bi tiếng phạn là *caruna*. *Bi* là *khả năng lấy cái khổ ra khỏi người khác*. Mình có những niềm đau nỗi khổ. Người kia hiểu được và có khả năng giúp mình hết khổ, đó gọi là bi. Người con trai đó, người con gái đó có khả năng lấy cái khổ của mình ra khỏi được hay không hay là mình đã khổ, người đó còn trút thêm cái khổ vào cho mình nữa thì tình yêu đó chưa phải là tình yêu đích thực. Tình yêu đích thực là

phải có từ, tức là khả năng đem hạnh phúc cho mình, phải có bi là khả năng làm cho mình bớt khổ. Mình cũng vậy, khi thương ai thì phải làm sao cho người kia có hạnh phúc và người kia bớt khổ. Nếu không, thì mình không thật sự thương, mình chỉ mê thôi chứ không phải là thương, mình chỉ say đắm, đam mê mà chưa phải là thương. Muốn có từ, có bi, phải học mới được, phải có thì giờ để nhìn người kia, để thấy người kia có những nỗi khổ niềm đau nào và quán sát tìm hiểu xem những nỗi khổ niềm đau đó có gốc rễ từ đâu, khi biết được gốc rễ của những nỗi khổ, niềm đau đó mình mới có thể giúp người kia tháo gỡ ra được. Cái đó phải tu tập, phải quán chiếu, phải có thì giờ, tại vì yêu thương không phải chỉ là vấn đề hưởng thụ, yêu thương là vấn đề hiến tặng, mình có gì để hiến tặng không, mình có từ để hiến tặng không, mình có bi để hiến tặng không? Nếu không, mình còn gì để cho nhau, nếu mình chỉ có khổ đau và tuyệt vọng thì mình có gì để hiến tặng cho người yêu của mình đâu? Nếu người yêu của mình không có từ, không có bi, không có sự tươi mát, không có hạnh phúc, không có khả năng hiến tặng hạnh phúc cho mình, không có khả năng làm cho mình bớt khổ thì người đó tuy gọi là người yêu nhưng kỳ thực không phải là *người yêu đích thực*.

Thương yêu ở trong đạo Phật là một sự thực tập chứ không phải là sự hưởng thụ mà thôi. Tu tập như vậy thì càng ngày mình càng hạnh phúc và người yêu của mình càng ngày càng hạnh phúc. Giữa mình và người mình yêu có thể cái hiểu còn ít, mình cũng có thể thực tập được: *Này anh ơi, anh có nghĩ rằng là em đã hiểu được anh chưa, tình yêu của em có làm anh bị ngọt ngào không? Nếu em chưa hiểu anh thì xin anh nói cho em nghe những khổ đau, những bức xúc, những khó khăn của anh để em từ rày về sau có thể chấp nhận và thương yêu anh được. Đó là sự thực tập.*

Nếu mình là người con trai thì mình cũng nói như thế: *Này em, em có nghĩ rằng anh hiểu được em không? Anh có khả năng làm cho em bớt khổ, anh có khả năng hiến tặng niềm vui cho em hay không, em nói đi? Anh có những khuyết điểm nào, em có những nỗi khổ niềm đau nào mà anh chưa biết thì xin em nói để cho anh có thể hiểu được và sau khi hiểu rồi anh sẽ không còn tiếp tục làm khổ em. Tất cả những cái đó thuộc về giáo lý của*

Đức Thế tôn đã dạy và mình có thể đem ra để thực tập được. Nếu mình thực tập trong vòng ba tuần bốn tuần lễ thì mối liên hệ giữa mình với người kia sẽ thay đổi một cách rất là mau nhiệm.

Từ là khả năng hiến tặng hạnh phúc chứ không phải là ước muốn, mình muốn người kia hạnh phúc nhưng mình không có khả năng thì mình càng thương, người kia càng khổ. *Thương mà không hiểu được người mình thương thì mình làm cho người thương bị thương tích.* Vì vậy hiểu là gốc của thương mà muốn hiểu thì phải có thì giờ để quán chiếu để hỏi han và tìm ra gốc rễ của những khổ đau, khó khăn của người kia, mình mới có thể tháo gỡ cho người đó.

Chúng tôi là những người xuất gia, chúng tôi cũng thực tập thương yêu. Nhờ thực tập mỗi ngày cho nên chúng tôi giúp tháo gỡ được cho rất nhiều người, những người cha, những người mẹ, những người con tới với những nỗi khổ niềm đau, giúp tháo gỡ cho họ rất nhiều, đã giúp cho vô số các cặp vợ chồng cha con, mẹ con hòa giải được với nhau và đó là nhờ tu. Tuy mình không phải là người xuất gia, mình là người tại gia nhưng vì là đệ tử của Đức Thế Tôn, mình là con của Bụt, vì vậy mình cần phải đi chùa, cần phải học hỏi và thực tập thương yêu, mình phải biết tháo gỡ những nỗi khổ niềm đau của mình. Nếu mình làm được cho mình rồi thì mình có thể tháo gỡ được những nỗi khổ niềm đau cho người kia, người mình yêu thương, nếu không thì sự tác hợp giữa hai người chỉ đem lại khổ đau suốt đời cho mình.

Có những bà mẹ khổ đau suốt đời và dặn con: *Con ơi con đừng đi lấy chồng như mẹ nữa, khổ lắm con ơi.* Nói như vậy tức là thú nhận một sự thất bại của đời mình. Có những ông chồng nói rằng *nếu trước đây mà tôi không lấy bà thì tôi đâu có đến nỗi như bây giờ.* Các bà thì nói rằng *nếu ngày trước ông mà không cưới tui thì bây giờ tôi đâu phải khổ đau như thế này, thân thể tôi nó ra như thế này.* Đó là tại vì không cẩn thận lúc ban đầu và không biết tu tập theo những phương pháp của Bụt dạy.

Chúng ta đã nói tới *Từ*, nói tới *Bi*, khả năng hiến tặng hạnh phúc, khả năng làm cho người kia bớt khổ. Nếu khả năng đó trong ta còn yếu kém thì chúng ta phải tu tập, nếu không chúng ta càng thương người

kia thì càng làm cho người kia khổ. Tất cả đều phải bắt đầu từ mình, đừng có đòi hỏi người kia, bắt đầu từ mình trước. Nếu mình có khả năng hiến tặng niềm vui mỗi ngày, hạnh phúc mỗi ngày, nếu mỗi ngày mình có thể giúp người kia bớt khổ được một chút thì tình yêu của mình đúng là theo đường hướng của Đức Thế tôn dạy.

Yếu tố thứ ba là Hy, tiếng Phạn là modita, có nghĩa là niềm vui. Tình yêu chân thật là phải làm cho cả hai bên đều vui hết, yêu mà mỗi ngày hai người đều khóc hết, đó chưa phải là tình yêu, vì vậy dấu ấn của tình yêu đích thực là niềm vui, càng yêu thì càng có niềm vui. Niềm vui đó lớn, mình có thể đem ra chia sẻ cho mọi người, tất cả gia đình đều hạnh phúc vì hai đứa có hạnh phúc, có niềm vui với nhau. Đó là một cuộc nhân duyên thành công.

Yếu tố thứ tư của tình yêu, theo Phật dạy, là Xả. *Xả* nghĩa là không phân biệt kỳ thị. Khi mình yêu ai rồi thì mình với người đó là một. Hạnh phúc của người đó là hạnh phúc của mình, khó khăn người đó là khó khăn của mình, khổ đau của người đó là khổ đau của mình. Mình phải làm cái gì để giúp cho người đó bảo tồn được hạnh phúc đó, làm lớn cái hạnh phúc đó hoặc là chuyển hóa nỗi buồn, cơn giận đó. Không có thể nói rằng đó là vấn đề của em, em ráng chịu hay là đó là vấn đề của anh, anh ráng chịu. Không, khi mình yêu nhau thì mình không còn là hai thực thể riêng biệt nữa mà mình là một. Hạnh phúc không còn là vấn đề cá nhân nữa, khổ đau không còn là vấn đề cá nhân nữa, nếu người kia khổ thì làm sao mình hạnh phúc được, nếu mình khổ thì người kia làm sao hạnh phúc được.

Cũng như khi bố khổ thì mẹ làm sao hạnh phúc, nếu cha khổ làm sao con có hạnh phúc, cho nên trong đạo Phật, quý vị phải ghi nhớ vấn đề này: *Hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân, khổ đau cũng không phải là vấn đề cá nhân*. Trong tình yêu, đầu là tình yêu giữa bố con, mẹ con hay vợ chồng thì cũng như thế. Khi mình thấy được mình với người kia chung một số phận, người kia khó khăn thì mình phải tìm cách giúp người kia, người kia có hạnh phúc thì mình được thừa hưởng. Còn mỗi người đi tìm cái hạnh phúc riêng của mình, *ông ăn chả bà ăn nem* thì đó không phải là tình yêu theo đường hướng của Phật dạy.

Hạnh phúc không phải là vấn đề riêng tư cá nhân, khổ đau cũng không phải là vấn đề riêng tư cá nhân.

Tương kính như tân

Trong tình yêu nam nữ, vấn đề *thân và tâm rất quan trọng*. Mình phải giữ cho *tâm mình trong sáng và thân mình trong sáng*. Trong đạo Phật tâm với thân là *nhất như* nghĩa là một. Trong liên hệ yêu thương mình phải tôn trọng người kia và mình phải tôn trọng mình, người nào mà không biết kính trọng mình thì người đó không phải là người yêu đích thực của mình đâu. Một người mà coi thường mình, khinh khi mình thì không thể mang lại hạnh phúc cho mình, khi thương một ai thì mình phải kính trọng người đó, mình không coi thường người đó, mình phải quý trọng người đó, mình phải nói rằng em là một thực tại màu nhiệm trong đời của anh, anh rất kính trọng em, cho nên anh không bao giờ dám phủ phàng, nặng tay, dám nói những lời làm cho em đau khổ. Tình yêu, nhất là trong truyền thống của Đông Phương là phải có sự kính trọng.

Ở trong văn hóa Việt Nam có cụm từ *tương kính như tân* là kính nhau như những người khách. Vợ chồng phải kính trọng nhau, khi thay áo không thay trước mặt người kia, phải thay ở một chỗ kín, không có những hành động thô lỗ trước mặt người kia, cái đó là kính *Kính nhau như là người khách quý*. Vợ chồng kính nhau như là những người khách, đó là truyền thống của ông bà mình, người kia phải kính trọng mình và kính trọng luôn thân thể của mình vì thân thể cũng là một phần của mình. Người Tây Phương không hiểu được điều đó.

Thân thể là đền thờ của tâm linh

Có nhiều người Tây phương không hiểu được văn hóa Á Đông, vì vậy nhiều khi họ bày tỏ tình thương bằng cách sờ lên đầu mình nhưng cái đầu của mình rất là linh thiêng, sờ như vậy là bất lịch sự. Quý vị có nhớ hồi mình còn ba tuổi, thường thường bố mẹ hay kêu ra để trình diện với khách, tại bố mẹ rất hãnh diện về đứa con của mình. *Con lạy bác ạ, con chấp tay lạy đi, cúi đầu xuống lạy bác ạ*. Tất cả chúng ta

đều đã phải trình diện như thế hồi chúng ta còn nhỏ. Có người hỏi *con có thương bố mẹ không*, mình trả lời rằng *dạ con có thương bố mẹ ạ, con có yêu bố mẹ.* -*Thương yêu con để ở đâu ?-Thương yêu con để ở trên đầu.* Đó là những câu nói mình học, mình trả lời cho khách mỗi khi bố mẹ có khách. Như vậy trong văn hóa Á Đông, cái đầu là chỗ mình thờ cha, thờ mẹ thờ ông bà, thờ Phật, nếu người khác không phải là bậc ông bà, cha mẹ thì không có quyền sờ trên đầu mình.

Mỗi khi các thầy, các sư cô cầm một cuốn kinh, cần chào ai hoặc là phải làm cái gì đó chưa có chỗ để cuốn kinh thì các thầy, các sư cô hay đặt cuốn kinh trên đầu, để hai tay có thể làm được chuyện khác. Cái đầu của mình nó tôn quý như thế, trong thân thể của mình cũng có những vùng linh thiêng khác mà không phải bất cứ ai cũng chạm tới được, cũng sờ mó được.

Trong tâm mình cũng vậy, trong trái tim của mình có những vùng rất sâu kín. Có những nỗi khổ niềm đau, có những thao thức mà mình giữ kín, mình không muốn nói cho người ta nghe, chỉ khi nào mình gặp một người bạn hiểu mình, mình mới bộc lộ sâu kín nhất ở trong lòng của mình, đó là vùng sâu kín nhất, linh thiêng nhất trong lòng mình, đó là nói về tâm. Thân cũng vậy, thân có những vùng rất thiêng liêng, rất sâu kín mà không phải bất cứ một người con trai nào hay một người con gái nào có thể đụng chạm tới được, chỉ người mà mình nguyện sống suốt đời mới có thể có cơ hội đó thôi, có quyền đó thôi.

Điều đó cũng tương tự như ở kinh đô có *Tử cấm thành* tức là chỗ gia đình vua ở, không ai được bén mảng tới chỗ đó, những người nào không có phép mà đi vào vùng đó có thể bị chém đầu. Chúng ta cũng vậy, chúng ta có những vùng trong cơ thể như vùng cấm địa, cấm thành, người nào sơ sài mà chạm vào thì những người đó đáng bị chém đầu. Người con gái, người con trai cũng phải giữ gìn giống hệt như vậy, không để cho họ đụng chạm đến thân thể của mình vì thân thể cũng là đền thờ của tâm linh.

Tây Phương trong thế kỷ thứ hai mươi, giới trẻ đã đi qua một thời đại khủng hoảng là vì họ không thấy được nguyên tắc đó, họ không biết

tôn trọng thân của họ và lớn lên họ có những cuộc phối hợp giữa hai thân thể mà không cần tình yêu. Mười lăm, mười sáu tuổi đã bắt đầu có những liên hệ tình dục với nhau mà không hề có tình yêu. Không hiểu, không thương mà vẫn có quan hệ sinh lý như thường, thật tội nghiệp cho những người đó, vì sau này họ không biết thế nào gọi là tình yêu. Tình yêu là một cái gì rất thiêng liêng, rất quý báu, nếu không có tình yêu mà cho hai thân thể giao hợp lại với nhau thì cái đó Tây Phương gọi là *empty sex*, empty nghĩa là trống rỗng, sex tức là tình dục, tình dục trống rỗng không có tình yêu ở trong đó. Những người đó, những người trai trẻ đó, những cô thiếu nữ đó lớn lên sẽ không có hạnh phúc tội nghiệp lắm vì không biết tình yêu là gì, chỉ biết nhục dục mà thôi, vì vậy các cháu đừng sa vào vết chân đó, đừng bao giờ có những liên hệ thân xác mà không có tình yêu. Rất nguy hiểm, tội nghiệp, rất uổng cho một đời người, mình chỉ hiến tặng thân mình cho người mà mình yêu thật sự mình thương thật sự, mình đem hết cả cuộc đời mình, gắn bó mình vào nơi người đó mà thôi, mình phải theo đường hướng văn hóa và tâm linh của đất nước mình.

Chúng ta đã biết truyện Kiều, biết cái ngày gia đình Thúy Kiều đi dự sinh nhật ở bên ngoại, Thúy Kiều lấy có nhưc đầu ở nhà một mình để có dịp sang thăm người yêu. Kiều đã vượt hàng rào sang thăm Kim Trọng. Hai người ở bên nhau từ sáng tới chiều. Họ làm thơ, uống rượu, đánh đàn và họ thề bồi, cắt tóc chia đôi. Gần cuối, Kim Trọng nói *lâu nay anh nghe nói em là một nghệ sĩ rất tài ba, đàn hay, sáng tác nhạc hay, ước muốn của anh đêm nay là em đàn cho anh nghe*. Thúy Kiều đã chiều Kim Trọng, lấy cây đàn nguyệt xuống. Thúy Kiều đã sáng tác một bản nhạc rất hay nhưng cũng rất đứt ruột, nghe rất là buồn. Thúy Kiều đàn lên, Kim Trọng thấy nó hay quá mà cũng đau buồn rất là nhiều. Dưới ánh đèn Kim Trọng thấy Thúy Kiều đẹp quá và anh chàng không còn giữ được lễ nghi, bắt đầu có tính cách lơ lả, chàng bắt đầu hơi phóng túng. Thúy Kiều đưa tay ngăn lại, nói rằng em phải ngăn anh tại vì hạnh phúc của hai đứa mình nó tùy thuộc vào sự hành xử này. Ngày xưa Tạ Côn là một sinh viên yêu một cô nàng thợ dệt cũng đã có một cử chỉ thiếu tôn trọng, cô nàng đã dùng cái thoi đó để liệng vào Tạ Côn. Sau đó anh chàng thành đạt, có danh có tiếng, có

nhều cô tới nhưng anh chàng đã nhớ người ngày xưa *cô thợ dệt* và chính cô thợ dệt đó là người anh chọn làm người bạn trăm năm của mình. Ngày hôm nay em cũng phải hành xử như cô thợ dệt, em không cho phép anh như vậy.

*Như tuồng trên bệch trong dẫu
Thì con người đó ai cầu làm chi.*

Thúy Kiều cũng kể chuyện Trương Quân Thụy và Thôi Oanh Oanh ngày xưa ở chùa Đông Cứu. Quân Thụy là người con trai rất tài ba, đẹp trai và Thôi Oanh Oanh là một cô gái sắc nước hương trời. Họ yêu nhau nhưng họ đã không tự kiềm chế được sự ham muốn của thể xác. Về sau Trương Quân Thụy không lấy Thôi Oanh Oanh mà đi cưới một người khác. Khi mình trao thân một cách dễ dàng cho người con trai như vậy thì người con trai bắt đầu coi thường mình, cho là mình quá dễ, vì vậy người con gái phải có bốn phận tự bảo hộ mình, đừng để cho người con trai khinh thường mình, phải làm như Thúy Kiều mới được.

Nghe Thúy Kiều nói như thế thì Kim Trọng rất kính nể và sau đó trong suốt mười lăm năm, Kim Trọng luôn luôn nhớ tới Thúy Kiều.

Trong liên hệ nam nữ, trong tình yêu chân thật, mình phải giữ thân mình cho đàng hoàng vì tương lai của mình liên hệ tới chuyện đó và đó là đạo đức Đông phương mà chúng tôi đã trao truyền cho nhiều thanh niên thiếu nữ Tây phương trong thời gian hành đạo bên ấy. Đã có nhiều thiếu nữ Tây phương hành xử theo phương pháp này và đã đạt được hạnh phúc. Trước đó thì không cẩn thận, không tôn trọng bản thân mình và sau đó thì học được phương pháp này, giữ mình, kính trọng mình thì người con trai cũng kính trọng mình, dù mình là con trai hay con gái, mình cũng phải làm như vậy. Hạnh phúc lứa đôi đó là nền tảng, các con của mình sau này nó có hạnh phúc hay không là do mình có hạnh phúc với nhau hay không. Món quà quý nhất mà cha mẹ có thể để lại cho con là hạnh phúc của cha mẹ, nếu mà cha mẹ khổ đau thì cha mẹ đâu có gì trao truyền lại cho con đâu, cho nên mình phải có hạnh phúc với nhau. Do đó trong liên hệ lứa đôi mình

phải giữ gìn cho cẩn thận, mình phải học theo cái phương pháp của Đức Thế Tôn dạy.

Thầy xin nhắc để cho các anh các chị nhớ mấy điều đó.

Trước hết là *có hiểu thì mới có thương*. Nếu người kia không hiểu mình được thì sẽ không thương mình được, nếu mình không hiểu người kia thì mình cũng không thương người kia được và mình sẽ làm khổ người kia.

Thứ hai là *trong tình yêu, hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân mà khổ đau cũng không phải là vấn đề cá nhân*. Khi mình đã yêu rồi thì hạnh phúc của người kia là hạnh phúc của mình và khổ đau của người kia cũng là khổ đau của mình.

Thứ ba là *thân tâm nhất như*, khi mình yêu thương thì mình phải có cái sự kính trọng người kia, nếu không có sự kính trọng đó thì mình làm hư cuộc hôn nhân và tác hợ của mình.

Tôi nghĩ rằng bài giảng hôm nay cần được các thầy, các sư cô lặp lại cho thanh niên thiếu nữ ở Việt Nam biết. Ở Tây Phương chúng tôi đã từng giảng dạy như thế nhiều lần và nếu quý vị muốn thật sự thành công trong tình yêu của mình phải thực tập theo những lời căn dặn đó. Những yếu tố *từ, bi, hỷ, và xả* đó, nếu mình sống và yêu cho đàng hoàng thì nó sẽ mỗi ngày mỗi lớn, khi tới mức rất lớn rồi thì gọi là *đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả*. Đến mức đó, mình rất gần với Phật và chữ Hán gọi là *tứ vô lượng tâm*.

Tứ vô lượng tâm là bốn yếu tố của tình thương mà không gì có thể đo được, không có biên giới. Vô lượng tức là không cân đo được, không có biên giới. Bốn yếu tố của tình thương không có biên giới, vì vậy tình thương trong đạo Phật gọi là tình thương không biên giới. Khi mình yêu một ai mà mình làm hạnh phúc được cho người đó thì mình có cơ hội mở rộng tình thương để sau này mình có thể yêu được nhiều người, tất cả mọi người mọi loài. Đó là tình yêu trong đạo Phật.

Tôi xin giới thiệu cho các bạn trẻ cũng như các cô chú, các cụ cuốn sách của tôi viết về tình yêu: *Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy*.

Nhân đây tôi có một bản thư pháp kính tặng thượng tọa trụ trì của tổ đình Trung Hậu. Xin kính mời thượng tọa trụ trì ra để tiếp nhận thư pháp của chúng tôi tự viết để làm kỷ niệm chuyến viếng thăm và sinh hoạt chung với các vị tôn đức, các thầy, các sư cô và các Phật tử của tổ đình đạo tràng Trung Hậu.

Phụ lục: Đừng bỏ gốc rễ, đừng bắt người khác phải bỏ gốc rễ

Sáng ngày 30/04/2007 lúc 9 giờ, thiền sư Nhất Hạnh cùng phái đoàn tăng thân quốc tế Làng Mai đã đến viếng thăm nhà thờ Phát Diệm. Thiền sư và tăng thân đã được các linh mục, các nữ tu và các giáo dân tiếp đón rất trọng thể. Trong số các linh mục có mặt, có linh mục Phạm Ngọc Khuê, đại diện cho tòa giám mục Phát Diệm. Các nữ tu đã hát những bài hát chào mừng chúc tụng và một ban hợp ca gồm có khoảng 30 thanh niên và thiếu nữ cũng đã hiến tặng nhiều bài thánh ca rất linh động. Trong lời chào mừng linh mục Phạm Ngọc Khuê đã nói rằng đây là một cuộc viếng thăm lịch sử của một phái đoàn Phật giáo quốc tế như thế tại nhà thờ Phát Diệm và thỉnh mời thiền sư Nhất Hạnh phát biểu đôi lời về vấn đề giao lưu giữa Phật giáo và Cơ Đốc giáo. Đây là những phát biểu của thiền sư Nhất Hạnh và đáp từ của Linh Mục Phạm Ngọc Khuê.

Sư ông Làng Mai: Kính thưa các bạn, tôi đã từng có dịp đọc Phúc Âm với con mắt của một thiền sư. Chúng tôi đã từng có giao lưu với các linh mục và các vị mục sư. Chúng tôi đã từng sinh hoạt chung, những sinh hoạt này không phải chỉ là trao đổi ý kiến và kinh nghiệm mà còn là sống chung và tu tập chung. Chúng tôi xin phát biểu trên cơ bản đó. Chúng tôi cũng đã tham dự nhiều buổi họp, nhiều hội nghị đối thoại giữa đạo Phật, đạo Ki Tô và những đạo khác. Tôi nhớ ngày xưa có một thiền sư Việt Nam đã đọc kinh Dịch và đã trình bày kinh Dịch theo cái nhìn của một thiền sư. Ngày xưa tôi đã hứa với một số các bạn trẻ là sẽ trình bày Phúc Âm qua cái nhìn của thiền quán và may mắn là tôi đã làm được việc đó.

Trong thời gian bốn mươi năm ở nước ngoài chúng tôi đã từng ngồi thiền với các vị linh mục và các vị mục sư. Chúng tôi đã cùng hoạt

động cho hòa bình và trong khi hoạt động cho hòa bình chúng tôi có cơ hội chia sẻ với nhau những tuệ giác của chúng tôi về truyền thống mình. Trong quá trình giao lưu, tôi có viết được những tác phẩm có tính cách đối thoại giữa những người theo Phật giáo và những người theo Ki Tô giáo. Cuốn sách đầu tiên mà chúng tôi xuất bản về đề tài này là *Living Buddha, Living Christ*. Bản Hoa Ngữ mang tên là *Sinh Sinh Ki Tô, Thế Thế Phật* dịch ra tiếng Việt là: *Bụt Ngàn Đồi, Chúa Ngàn Đồi*, nghĩa là *Bụt Bất Tử, Chúa Bất Tử*.

Cuốn sách đó là kết quả của một khóa tu mà chúng tôi tổ chức tại Đức, trong đó có năm mươi phần trăm là Phật tử và năm mươi phần trăm là tín hữu Ki Tô giáo. Chúng tôi đã gom lại những bài thuyết giảng và làm thành cuốn sách *Living Buddha, Living Christ*. Cuốn sách này đã đi rất xa, đã đi vào các tu viện kín và chúng tôi cũng đã nhận được rất nhiều thư các Cha và các Xơ từ các tu viện kín. Cuốn sách đó giúp cho người Phật Tử hiểu thêm đạo Ki Tô và giúp người Ki Tô hiểu thêm về đạo Phật. Công đức của sách này rất lớn. Ban đầu người ta đọc chỉ vì tò mò thôi nhưng nhờ sự tò mò đó mà có cơ hội hiểu được một nền đạo đức mà lâu nay mình chỉ có một ý niệm mơ hồ. Sau cuốn *Living Buddha, Living Christ* thì chúng tôi có cuốn *Going Home, Buddha and Jesus as Brother*. (Chúng ta hãy về nhà đi thôi, Bụt và Chúa là hai anh em). Sách này cũng được đón nhận một cách rất nồng nhiệt ở trong giới độc giả Tây Phương, Phật Tử cũng như Cơ Đốc giáo.

Ở Mai Thôn Đạo Tràng tại Pháp, mỗi năm đến ngày giáng sinh, chúng tôi luôn luôn tổ chức lễ Giáng Sinh rất long trọng, tại vì đa số các thiền sinh đều có nguồn gốc Ki Tô giáo. Ngày giáng sinh rất nhiều thiền sinh Tây phương về Đạo Tràng Mai Thôn như con cháu về nhà tổ phụ, vì vậy vào đêm Giáng Sinh tôi luôn luôn giảng một bài về Phật và về Chúa. Tôi nhớ có một linh mục tên là Thomas Kwan người Hồng Kông đã nghe được nghe một bài như vậy và vị linh mục này thấy rất tiếc vì hôm đó chỉ có 600 người được nghe. Linh mục nói: *Tất cả các tín hữu Cơ Đốc giáo trên thế giới phải được nghe bài này. Để có thể thấy rõ Chúa và con đường của mình hơn*. Tôi đã sưu tập được mười bài giảng Giáng Sinh như thế, làm được cuốn sách thứ hai gọi là *Chúng ta*

hãy về nhà đi thôi, Bụt và Chúa là hai anh em. Rất tiếc là hai cuốn nói trên chưa được dịch ra tiếng Việt .

Những người đến với chúng tôi trong các khóa tu tại Mỹ Châu và Âu Châu, đại đa số là những người tín đồ Công giáo, Tin Lành và Do Thái giáo. Chúng tôi khuyên họ không nên bỏ đạo gốc của mình. Chúng tôi biết do kinh nghiệm khi một con người mất gốc thì người đó không bao giờ có hạnh phúc thật sự được. Vì vậy khi họ tới thực tập theo pháp môn của đạo Phật chúng tôi yêu cầu họ đừng bỏ gốc rễ của họ và khuyên họ sau khi tu tập thành công rồi, khi đã chuyển hóa được những bức xúc, khó khăn và giận hờn rồi thì hãy về với truyền thống của mình và hãy giúp truyền thống mình làm mới lại.

Thanh niên bây giờ thấy được là giáo đường, nhà thờ chưa cung cấp được những giáo lý và những thực tập có thể đáp ứng được những khổ đau, những bức xúc của họ, vì vậy không chỉ đạo Phật phải làm mới mà đạo Ki Tô cũng phải làm mới thì mới đáp ứng được những nhu yếu của người trẻ hôm nay, giới trẻ hôm nay bỏ nhà thờ mà đi rất đông. Điều tôi nói cũng rất trung thực với giáo lý của Phật tại vì Phật giáo luôn luôn có thái độ rất cởi mở, phá chấp. Mình không nên bám víu một giáo điều cho đó là chân lý tuyệt đối và để rồi xem các giáo lý khác là tà đạo, vì vậy thái độ của người Phật Tử là giang tay ra ôm lấy tất cả mọi người. Tình yêu trong đạo Phật là *Từ Bi Hỷ Xả*. Xả có nghĩa là inclusiveness, không loại trừ bất cứ người nào ra khỏi tình thương của mình, dù người đó không phải là đồng bào của mình, không phải theo tôn giáo của mình. Tiếng Pháp dịch là *équanimité*.

Tôi quyết hành động theo tinh thần này tại vì hồi xưa các giáo sĩ tới Việt Nam truyền đạo đã bắt người Việt mình phải bỏ đi tôn giáo gốc của mình và điều đó đã gây đau khổ không ít.

Những người có gốc gác Cơ đốc giáo tới tu tập với chúng tôi rất hạnh phúc vì họ có cảm tưởng là họ được công nhận một trăm phần trăm, họ không cần phải từ bỏ niềm tin của họ, gốc gác văn hóa của họ. Sau một thời gian thực tập, họ có thể thấy, khám phá ra được những châu báu trong truyền thống của họ mà trước đây họ chưa thấy, nhờ tiếp

xúc với đạo Phật mà họ trở về và khám phá ra những châu báu trong các gia sản tâm linh ở Cơ Đốc giáo và Do Thái giáo. Điều đó làm chúng tôi rất vui mừng.

Chúng tôi thường hay nói với các bạn Cơ Đốc giáo là Tịnh Độ hay cõi Niết Bàn có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta có trái tim tinh khiết, trái tim có năng lượng của niệm, định và tuệ, nếu chúng ta có mặt đích thực trong giây phút hiện tại thì chúng ta có thể tiếp xúc được với những màu nhiệm của thế giới Cực Lạc, của Tịnh Độ có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Chúng ta không cần phải chết đi mới sinh về Tịnh Độ, mà có thể đi vào trong Tịnh Độ bằng mỗi bước chân, ngay bây giờ và ở đây.

Giáo lý ấy được thực tập tại Mai Thôn Đạo Tràng, chúng tôi cũng đã chia sẻ cho các bạn Cơ Đốc giáo và Do Thái giáo. Chúng tôi nói rằng các bạn không cần phải chết đi mới đi về nước Chúa, nếu các bạn có tình thương, có ý thức sáng tỏ, có tâm rộng mở thì mỗi hơi thở và mỗi bước chân có thể đưa các bạn vào nước Chúa trong giây phút hiện tại, Thiên quốc có mặt trong giây phút hiện tại. Trong đạo Phật các vị tổ có nói rằng Tịnh độ và Phật nằm trong trái tim của mình. Phúc Âm cũng nói như thế, thiên quốc nằm trong trái tim của mình và vì vậy mình đi tìm Thiên quốc hay Tịnh độ nơi khác và thời khác thì có thể sai.

Khoa học lượng tử bây giờ bắt đầu dùng danh từ *phi cục bộ*, tiếng Anh là *non-local*. Cái thực tại lượng tử là phi cục bộ, chúng ta không thể nào xác định vị trí của một lượng tử trong thời gian hoặc không gian, bản chất của lượng tử là phi cục bộ. Chúng tôi nghĩ rằng ngôn ngữ ấy chúng ta có thể áp dụng cho Phật độ và cho Thiên quốc. Thượng đế hay Thiên quốc là những thực tại phi cục bộ, chúng ta không thể xác định vị trí của nó trong không gian và thời gian vì nó nằm trong trái tim của mình. Khi trái tim của mình đã sẵn sàng rồi thì mình đang ở trong Thiên quốc, đang ở với Thượng Đế, không cần phải trông chờ điều đó trong tương lai.

Chúng ta tu như thế nào, thực tập như thế nào để Thiên quốc có mặt trong giây phút hiện tại. Chúng ta tu như thế nào, thực tập thế nào để tịnh độ có mặt trong giây phút hiện tại và hạnh phúc không cần chờ đến tương lai. *Hiện pháp lạc trú* là một giáo lý Phật giáo. Nhà văn André Gide có nói một câu làm tôi rất thích, ông nói *Thượng đế tức là hạnh phúc (Dieu est bonheur)*. Và ông nói thêm một câu nữa: *Thượng đế có mặt cho chúng ta hai mươi bốn giờ một ngày ...* Những câu nói đó rất phù hợp với giáo lý đạo Phật.

Nếu chúng ta đi sâu vào Phúc Âm, chúng ta cũng thấy chân lý đó, nghĩa là nếu chúng ta đem tâm trở về với thân mà nhận diện được tất cả những cái mâu nhiệm đang có mặt trong ta và xung quanh ta thì lúc đó ta đang ở trong Thiên quốc và ta đang tiếp xúc sâu sắc với Thượng đế. Nếu nhà thờ và nhà chùa có thể cung cấp được những giáo lý đó và đưa ra những phương pháp thực tập để con người có thể sống an lạc và hạnh phúc trong giây phút hiện tại, người ta sẽ không cần đi tìm hạnh phúc ở sắc dục, tiền tài và danh vọng. Trong Phúc âm có câu chuyện một bác nông phu khám phá ra được một kho tàng chôn giấu ở trong một đám ruộng và sau đó đi về và bán đi những khu ruộng khác để chỉ mua một đám ruộng đó. Khi chúng ta đã tu và tiếp xúc được với nước Chúa và Chúa rồi thì chúng ta đâu cần những cái khác nữa, chúng ta đâu cần danh, không cần lợi, không cần sắc dục, không cần quyền lực vì chúng ta đã hạnh phúc chán. Vì vậy giáo lý nào và sự thực tập nào giúp cho ta tiếp xúc được với Thiên chúa trong giây phút hiện tại thì đó là kho tàng châu báu của chúng ta, hạnh phúc ấy chúng ta có thể đạt được trong giây phút hiện tại, không cần phải chết đi mới có. Nói chuyện với các bạn Do Thái giáo và Ki Tô giáo chúng tôi cũng chia sẻ cách thực tập, mỗi hơi thở mỗi bước chân của mình có thể đưa mình vào Thiên quốc mà đừng trông chờ Thiên quốc ở tương lai.

Tôi nhớ có một lần thăm viếng Đại Hàn tôi được tham dự vào một buổi giao lưu giữa người Kitô giáo và người Phật tử: *Đó là lần đầu tiên mà người Phật tử và người Cơ Đốc giáo tới với nhau*. Tôi có đưa ra vấn đề có những thanh niên thiếu nữ khác tôn giáo yêu nhau, bên này bắt bên kia phải bỏ đạo, phải chọn lựa. Đó là một vấn đề còn tồn tại ở

nhều nước và ngay trong nước Việt Nam chúng ta và biết bao nhiêu cặp thanh niên thiếu nữ đã đau khổ tại vì thế. Tôi nghĩ rằng một người có thể rất hạnh phúc khi có hai gốc rễ, một gốc rễ Cơ đốc giáo và một gốc rễ Phật Giáo hai cái đó không nhất thiết phải loại trừ nhau, tại vì mình hẹp hòi cho nên mình mới thấy hai cái khác nhau chống đối nhau nhưng nếu mình vượt lên, thấy được hai truyền thống có thể bổ túc cho nhau thì mình sẽ có một thái độ cởi mở hơn.

Trong số các đệ tử của tôi có rất nhiều các thầy, các sư cô có gốc Cơ đốc giáo và Do Thái Giáo nhưng họ hạnh phúc vô cùng khi được tu tập và ôm ấp luôn cả hai truyền thống. Ngay trong phái đoàn của chúng tôi có mặt hôm nay có một vị đại đức ngày xưa đã từng làm linh mục. Vị linh mục đó tới với đạo Phật và khám phá ra những phương pháp thực tập rất thiết thực có thể thực hiện được lý tưởng của Cơ đốc giáo. Chúng ta thấy có hai gốc rễ đôi khi lại hay hơn có một gốc rễ, vì vậy ngay trong đại hội đó tôi đã đề nghị khi hai thanh niên yêu nhau, một người thuộc về Cơ đốc giáo, một người thuộc về Phật Giáo thì cả hai gia đình nên cho họ cưới nhau với điều kiện hai bên công nhận truyền thống của người bên kia và nếu người con trai là Cơ Đốc Giáo và người con gái là Phật Giáo thì người con gái phải học thêm Cơ Đốc Giáo và người con trai phải học thêm Phật Giáo. Đến ngày chủ nhật thì hai người cùng đi nhà thờ, đến ngày mồng một và ngày rằm thì hai người cùng đi chùa, điều đó là điều chúng tôi đã thực hiện được ở Tây Phương. Tại sao chúng ta phải để cho các bạn trẻ tiếp tục đau khổ năm này qua năm khác? Đó là tinh thần cởi mở mà chúng tôi đã thấy được rõ ràng khi đọc kinh Phật và kinh Thánh.

Hôm nay tôi xin nói ra vài cái thấy của tôi cũng như một món quà hiến tặng quý vị có mặt ở đây.

Sư cô Chân Không hỏi: *Như Sư ông đề nghị khi một người Công giáo và một người Phật giáo thương yêu nhau thì người Phật tử nên học hỏi những gì tinh ba nơi Công giáo và gia đình phải đi nhà thờ vào những ngày Chủ nhật và đi chùa vào mồng một và ngày rằm. Con xin hỏi là quý vị linh mục có chấp nhận được như vậy không hay là người Phật tử chỉ phải theo đạo của*

người chồng, phải làm lễ rửa tội và phải từ bỏ đạo Phật? Con xin hướng câu hỏi này về cho các vị Tôn đức bên phía Công Giáo.

Cha Phạm Ngọc Khuê trả lời: Đây là một câu hỏi có thể nói là thật sự rất tế nhị và rất thời sự. Trước hết tôi xin được nêu lên nguyên tắc về giáo luật và kinh thánh. Thiên chúa không bao giờ ngăn cản con người tự nguyện nhất là trong việc hôn nhân gia đình thì không có bao giờ ngăn cản hai người thương yêu nhau. Giáo hội không bao giờ chặn ngăn hai người nam nữ yêu thương và tiến tới hôn nhân với nhau, điều đó là chắc chắn thuộc về giáo luật, không ai có quyền ngăn cản tình yêu của họ vì đó là tuyệt đối.

Nhưng tại sao lại xảy ra cái vấn đề giữa nam nữ tín đồ các tôn giáo khác nhau lại có những vấn đề mà người ta chưa đi đến chỗ kết hôn với nhau thì do đâu? *Trong thực hành việc phục phụ hôn phối, đối với anh em trong Công giáo chúng tôi, đối với danh Chúa, đối với người tín đồ Công giáo cũng như giáo hội thì chúng tôi không bao giờ đặt vấn đề là phải trở thành người Công Giáo thì mới có thể cưới (nhau) về phía công giáo của mình (trở thành vợ chồng).* Không bao giờ có vấn đề đó, chúng tôi luôn luôn tôn trọng tình yêu của họ và tôi nói với người nam hoặc người nữ là tình yêu của các anh chị là tình yêu tuyệt đối và chúng tôi tôn trọng. Tuy nhiên khi hai người quyết định yêu thương nhau thì đức tin của người tín đồ Ki Tô Giáo cũng như Phật giáo phải được tôn trọng bởi sự tự do của họ.

Cũng như Thầy Thích Nhất Hạnh đã nói là họ phải sống cội rễ của họ họ mới thấy hạnh phúc, việc họ được chịu phép rửa tội là hoàn toàn tự do, cho nên giáo hội chỉ nói một điều này. Khi tiến tới hôn nhân thì hai người phải hứa là tôn trọng quyền lợi của nhau và niềm tin của mỗi người và không được vi phạm. Vì vậy về phía tín đồ tôn giáo khác phải cam đoan, có thể nói là tuyên thệ tôn trọng niềm tin vì đó là lãnh vực thiêng liêng và tự do tôn giáo, không ai được can thiệp, tôn trọng niềm tin của tín đồ thiên chúa giáo, không được ngăn cản, nếu họ giữ được như thế thì cuộc hôn phối đó được tốt đẹp và thành sự trước mặt Chúa và trước luật pháp.

Luật thì như vậy nhưng trong thực tế thì không luôn luôn được xảy ra như vậy. Hoàn cảnh của Việt Nam thì khác nữa, nghĩa là trong hoàn cảnh rơi rớt của chế độ phong kiến vẫn còn nhiều cho nên quý vị biết rõ là ở Việt Nam người nam có quyền hơn người phụ nữ. Mặc dù họ hứa như vậy nhưng khi về nhà mà hai vợ chồng không có hòa thuận với nhau cơm không lành, canh không ngọt, khi họ sống chung với nhau và nếu như có chiến tranh trong gia đình thì họ đổ lỗi trên đầu người tín đồ của mình hoặc Ki Tô Giáo hoặc người Phật Giáo tôi không nói là về phía này hay phía kia.

Nếu người chồng có quyền thì sẽ buộc người vợ không theo tín đồ của mình, theo tôn giáo của mình nữa, có thể có khó khăn trong gia đình. Chính vì vậy Giáo hội đặt ra điều kiện này, nếu một người tín đồ tôn giáo khác lấy người Công giáo, rồi sau đó Phật tử hay là người thờ ông bà không giữ lời tuyên thệ trung thành thì người tín hữu Công giáo có thể trình lên thẩm quyền nguồn Thánh có thể tháo cái hôn phối mà người ta đã cam kết, chỉ vì nếu đe dọa đến niềm tin tự do của mình, giáo hội phải bảo vệ con cái của mình. Quý vị phải hiểu là đây không phải là bắt buộc phải làm, các gia đình đó là truyền thống của gia đình, hoàn cảnh của gia đình muốn con cái của mình giống số, cũng như quý cô, quý ông bà cũng như quý vị muốn cho gia đình mình cùng một chiều cho dễ để việc đó cho dễ hơn.

Về phía giáo hội thì không có đứng ngăn cản sự việc hôn nhân của họ. Xin quý vị hiểu rõ về luật giáo thì không ép buộc mà buộc một trong hai người phải tôn trọng tôn giáo của nhau. Phải dành ưu tiên nhất cho người bạn đời theo tôn giáo đó để thực hành niềm tin tôn giáo và không có ngăn cản giữ đức tin riêng của họ.

Một cha hỏi: *Người thương gia trong kinh thánh tìm thấy viên ngọc quý và về bán tất cả gia tài để mua lấy viên ngọc quý đó, đây là một trang tin mừng rất hay của kinh thánh Tân ước, vậy xin hỏi giáo sư viên ngọc quý trong thừa ruộng này dưới mắt Phật giáo là gì và đối với Công giáo diễn tả điều gì? Xin giáo sư vui lòng cho biết.*

Sư Ông Làng Mai: Trước hết tôi xin đề nghị thêm cho hai bên giáo hội Công giáo và Phật giáo phải có những văn bản rõ rệt về vấn đề hôn nhân dị giáo này. Nếu tôi là pháp chủ Phật giáo Việt Nam thì tôi sẽ cho phép những người con trai hay con gái Phật giáo lấy những người con trai hay con gái Công giáo và hai người được học truyền thống của nhau, hai người cùng đi nhà thờ một lần, hai người cùng đi chùa một lần, hai người cùng được rửa tội một lần và hai người đều được quy y. Cha Thomas Kwan một linh mục người Hồng Kông đã quy y ở Làng Mai nói sau khi quy y và thọ năm giới thì cha hiểu giá trị truyền thống của Cha nhiều hơn. Cha đã đem năm giới đó về dạy cho giáo dân của cha, đã giúp được rất nhiều người và thấy rõ là hai bên bổ túc cho nhau, không chống đối nhau. Vì vậy khi một cặp thanh niên khác đạo muốn cưới nhau thì nên nói cho họ biết là cả hai người nên cùng được rửa tội và cùng được quy y. Hai cái đó không chống đối nhau. Nếu chúng ta cần một trăm năm để các giáo hội đi tới sự thỏa thuận về văn bản đó cũng đáng vì các cặp thanh niên nam nữ đã khổ hơn bốn trăm năm nay rồi, nếu cần một trăm năm nữa để tới văn kiện đó cũng đáng để chúng ta chờ đợi. Nhưng trong cái thời đại toàn cầu hóa này, biết đâu, có thể vài ba tháng các giáo hội đã có thể ra một văn kiện như thế để làm các thanh niên bớt khổ.

Kho tàng chôn giấu trong đám ruộng đó, tức là Thiên chúa, tức là Thiên quốc, mà trong Phật giáo gọi là Niết bàn, là Cực lạc, là Phật độ. Mỗi người có thể gọi cái kho tàng đó bằng một cái tên khác nhưng mà nó cùng là một thực tại.

Trong đạo Phật có giáo lý về Niết bàn như thực tại không sinh, không diệt, không tới, không đi, không còn, không mất, đó là nền tảng của tất cả các hiện tượng của vũ trụ. Nếu không có cái đó thì tất cả các hiện tượng không có chỗ nào để trở về, cái đó mình có thể gọi tương đương với Thiên chúa của Cơ đốc giáo. Tại vì Thiên chúa phải là bất sinh bất diệt, phi hữu phi vô, vô khứ vô lai, ngôn ngữ của loài người của chúng ta không thể nào diễn tả được Thiên chúa, nếu anh nói anh có thể diễn tả được Thiên chúa là gì, tức là anh còn nông cạn. Niết bàn là một thực thể cần phải chứng nghiệm, nếu anh dùng những ý niệm, những ngôn từ để diễn tả Niết Bàn thì anh sẽ không bao giờ có thể

diễn tả được, dùng những phương tiện hữu hạn mà diễn tả cái vô hạn, đó là việc không thể nào làm được. Niết Bàn hay Thượng đế cũng thế. Niết bàn, bản thể, chân như là thực tại không sinh không diệt, cái đó chính là Thiên chúa của Cơ đốc giáo. Cũng như cái mà người Việt chúng ta gọi là chuối thì người Pháp gọi là banane, chuối và banane là hai danh từ để chỉ cho một loại trái cây. Chúng ta có thể gọi cái tuyệt đối bằng nhiều tên nhưng thực tại không sinh không diệt là nền tảng của tất cả các hiện hữu. Ta có thể gọi đó là chân như, là pháp thân là Niết bàn hay là Thượng đế. Chúng ta đừng mất thì giờ vì những tên từ, chúng ta nên tiếp xúc trực tiếp với thực tại.

Lời Khấn Nguyện trong các Đại Trai đàn Chấn tế Bình đẳng Giải oan

Kính thưa Liệt Vị Hương Linh,

Quý vị là cha chúng tôi, là chồng chúng tôi, là anh trai chúng tôi, là em trai chúng tôi, là con trai chúng tôi. Quý vị cũng là mẹ chúng tôi, là vợ chúng tôi, là chị gái chúng tôi, là em gái chúng tôi, là con gái chúng tôi. Trong cơn binh lửa, trong cảnh tao loạn, quý vị đã bỏ lại hình hài của quý vị mà đi. Chúng tôi đã đánh mất quý vị. Quý vị hoặc đã chiến đấu dũng cảm cho đất nước và đã chết một cách hào hùng không hề thương tiếc thân mạng. Chúng tôi rất hãnh diện vì quý vị. Nhưng quý vị có thể cũng đã bỏ mình trong những hoàn cảnh cực kỳ bi thương, nỗi oan khổ không thể nào nói lên được. Trên rừng sâu, trong biển cả, nơi chốn tù đày, chết vì bom đạn hoặc vì kiệt sức, hoặc vì bị bức bách, bị hãm hiếp rồi bị sát hại mà không có phương tiện chống cự lại. Có biết bao nhiêu quý vị đã ngã quy mà nắm xương tàn không biết đang được chôn vùi ở đâu. Những tai ương mà đất nước và dân tộc ta phải chịu đựng trong bao nhiêu năm tranh đấu cho độc lập và cho tự do, chính quý vị là những người phải gánh chịu nhiều nhất. Chúng tôi, những người thân thuộc và đồng bào của quý vị hôm nay tới đây thắp hương tưởng niệm quý vị, hoặc thiết lập bàn thờ cho quý vị trước hiên nhà, trong chúng tôi cũng có những người vẫn còn tiếp tục gánh chịu oan khổ. Nhưng may thay, cơn ác mộng đã qua,

đất nước đã được hòa bình, dân tộc đang có cơ hội xây dựng kiến thiết trở lại, nhờ phúc đức tổ tiên, chúng ta hôm nay mới có cơ hội đến với nhau một cách chính thức, chấp tay nguyện cầu Tam Bảo, nhờ pháp lực gia trì thỉnh cầu tất cả liệt vị trở về đoàn tụ, cùng nhau cầu nguyện để giải trừ nghiệp cũ, mở ra một vận hội mới, nhìn nhận nhau, ôm lấy nhau, thương lấy nhau như đồng bào ruột thịt, không còn phân biệt Nam Bắc, gái trai, già trẻ, chủng tộc, tôn giáo, đảng phái và ý thức hệ. Tất cả chúng ta đều là đồng bào của nhau, gặp vận nước rủi ro, trên đường tranh đấu cho độc lập, cho tự do, bị dồn vào thế đối lập nhau, vì tự vệ mà phải chống đối nhau. Nhưng phúc đức tổ tiên để lại vẫn còn, cho nên hôm nay tất cả chúng ta mới được về lại với nhau để nhìn nhận nhau như con một nhà, để cùng hứa với nhau là sẽ học cho thật thuộc bài học của đau thương trong quá khứ: nguyện từ nay về sau không để cho đất nước bị chia cắt một lần nào nữa, từ nay về sau khi có khó khăn nội bộ sẽ không nhờ đến bất cứ một thế lực ngoại bang nào can thiệp nữa, từ nay về sau sẽ không khởi xướng một cuộc chiến tranh ý thức hệ nào nữa, từ nay về sau sẽ không sử dụng vũ khí bên ngoài để tranh đấu với nhau nữa, từ nay về sau nỗ lực xây dựng một xã hội thật sự dân chủ để có thể giải quyết tất cả mọi bất đồng bằng những phương thức hòa bình dân chủ mà không sử dụng đến những phương tiện tranh đấu bạo động giữa người đồng bào. Lạy chư vị tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh chứng minh. Trước mặt quý ngài chúng con xin kính cẩn phát nguyện như thế và chúng con biết rằng một phen đã phát nguyện được như thế thì mọi oan ức sẽ được hoàn toàn giải tỏa và những vết thương hằn sâu trong lòng tất cả mọi chúng con sẽ bắt đầu được chữa lành.

Hôm nay Đại Trai đàn Chân tế Bình đẳng Giải oan được thành lập, mọi nhà đều có thiết lập bàn thờ cầu nguyện, chúng con ngưỡng nguyện ơn trên Tam Bảo độ thoát cho tất cả mọi hương linh, để tất cả được nương vào pháp lực vô song mà được chuyển hóa siêu thăng.

Chúng tôi và các con cháu nguyện sẽ lên đường tiếp tục chí hướng của liệt vị hương linh, chúng tôi nguyện mang quý vị trong trái tim để đi về hướng tình huynh đệ và nghĩa đồng bào và luôn luôn nhớ rằng bầu và bí đều có thể leo chung một giàn, gà cùng một mẹ không bao

giờ bôi mặt đá nhau, và tuệ giác ấy của tổ tiên sẽ soi đường chỉ lối cho con cháu chúng ta bây giờ và mãi mãi.

(Đề Cho Đất Nước Mở Ra, tuyển tập 10/50 bài pháp thoại của thiền sư Thích Nhất Hạnh vào mùa Xuân 2007 tại Việt Nam do: Hàn Sơn – Thế Tân – Lê Thạch Thất – Minh Niệm – Phúc Quảng – Tâm Thụy – Trang B. – Đức Huy – Hồng Phượng – Chính Bình – Lê Nguyên biên tả và biên tập. Lá Bối xuất bản lần thứ nhất (02/2008).)