

THÍCH NHẤT HẠNH

Để có  
một  
trường lai



VHSG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

# Mục lục

<b>Chương 01: Năm Giới Mầu Nhiệm</b> .....	4
Năm giới.....	4
Giới thứ nhất.....	4
Giới thứ hai.....	4
Giới thứ ba.....	4
Giới thứ tư.....	5
Giới thứ năm.....	5
Lời bạt.....	6
Giới thứ nhất: Tôn trọng sự sống.....	11
Giới thứ hai: Mở rộng lòng.....	17
Giới thứ ba: Bảo vệ tiết hạnh.....	24
Giới thứ tư: Ái ngữ và Lắng nghe.....	36
Giới thứ năm: Gìn giữ thân tâm, lành mạnh xã hội.....	50
<b>Chương 02: Tam Bảo</b> .....	64
<b>Chương 03: Giới và Sự Tu Tập Nghiêm Túc</b> .....	88
Giới và Sự tu tập nghiêm túc.....	88
Hạnh phúc đến từ tâm.....	93
Dựng lại căn nhà.....	99
Năm Giới và sự thay đổi xã hội.....	101
Những câu hỏi năm giới.....	105
Câu hỏi 1.....	105
Câu hỏi 2.....	106
Câu hỏi 3.....	106
Câu hỏi 4.....	108
Câu hỏi 5.....	109
Câu hỏi 6.....	110
Câu hỏi 7.....	111
Câu hỏi 8.....	113
Câu hỏi 9.....	114
Câu hỏi 10.....	116
Câu hỏi 11.....	118
Câu hỏi 12.....	119
Câu hỏi 13.....	120
Câu hỏi 14.....	122
Câu hỏi 15.....	124

Xã hội có thể trì hoãn cách nào .....	129
Giới .....	134
Lưới để châu của chúng ta.....	139
Tương lai trong bàn tay.....	147
<b>Chương 04: Kinh Người Áo Trắng.....</b>	<b>154</b>
<b>Chương 05: Nghi Thức Truyền Thọ Ba Quy và Năm Giới.....</b>	<b>160</b>
1. Thiên Hành .....	160
2. Thiên Toạ.....	160
3. Dâng Hương .....	160
4. Tán Dương .....	160
5. Lạy Bụt.....	161
6. Trì Tụng .....	162
7. Tác Pháp Yết Ma .....	164
8. Khai Thị .....	165
9. Lạy Báo Ân.....	165
10. Truyền Thọ Tam Quy.....	165
11. Khai Thị .....	166
12. Truyền Thọ Năm Giới.....	167
13. Tuyên Đọc Phái Quy Y.....	170
14. Hộ Niệm .....	170
15. Quay Về Nương Tựa .....	170
16. Hồi Hướng .....	171

# Chương 01: Năm Giới Mầu Nhiệm

## Năm Giới

### Giới thứ nhất

Ý thức được những 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.

### Giới thứ hai

Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem lại niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xẻ 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 tên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

### Giới thứ ba

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 được rằng những hành động bất chính sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính 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.

## **Giới thứ tư**

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh 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 hoặc 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 sự 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 chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

## **Giới thứ năm**

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và 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 chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân 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 phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

## Lời Bạt

Tôi sống ở phương Tây đã gần ba mươi năm, mười năm gần đây tôi thường hay hướng dẫn các khoá tu chánh niệm ở châu Âu, châu Úc, và Bắc Mỹ. Trong những khoá tu này, chúng tôi đã được nghe nhiều câu chuyện thương tâm, và chán ngán hay rằng bao nhiêu đau khổ ấy đều là kết quả của sự nghiện rượu, lạm dụng ma túy, lạm dụng tình dục, và các lễ thói tương tự, truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Trong xã hội có một sự băng hoại lớn. Nếu chúng ta đặt một người trẻ vào xã hội mà không tìm cách bảo vệ họ, họ sẽ tiếp nhận những bạo động, căm thù, sợ hãi, và bất an mỗi ngày, và rốt cuộc sẽ bị bệnh. Những câu chuyện của chúng ta, những chương trình tivi, quảng cáo, sách báo đều tưới tẩm các hạt giống khổ đau nơi những người trẻ, và nơi cả những người lớn. Chúng ta thấy có một sự trống vắng trong lòng, và chúng ta tìm cách lấp bằng cách ăn uống, đọc, nói, hút thuốc, uống rượu, xem tivi, đi coi phim, hay thậm chí làm việc quá độ. Nương tựa vào những thứ này chỉ làm chúng ta càng cảm thấy đói khát, không thoả mãn hơn, và chúng ta muốn hấp thụ nhiều hơn nữa. Chúng ta cần một vài nguyên tắc chỉ đạo, một vài phương thuốc ngăn ngừa để phòng hộ cho mình, để rồi chúng ta có thể lành mạnh trở lại. Chúng ta cần tìm cho ra phương thuốc cho căn bệnh của mình. Chúng ta cần tìm cho ra những gì lành, đẹp và thật để có thể nương tựa vào.

Khi lái xe, chúng ta buộc phải tuân theo một số quy luật nhất định để không gây tai nạn. Hai ngàn năm trăm năm trước, Bụt đã đưa ra các nguyên tắc chỉ đạo nhất định cho những người đệ tử tại gia của Ngài để giúp họ sống một đời sống bình an, lành mạnh và hạnh phúc. Đó là Năm Giới, và nền tảng của mỗi Giới này là chánh niệm. Với chánh niệm, chúng ta ý thức được những gì đang xảy ra nơi thân thể, cảm thọ, tâm hồn và thế giới quanh ta, và ta tránh không gây tổn hại cho mình và cho người. Chánh niệm bảo hộ cho ta, cho gia đình và xã hội ta, chắc chắn sẽ mang lại an lạc, hạnh phúc trong hiện tại và tương lai.

Trong đạo Bụt, Giới, Định, và Tuệ luôn đi chung với nhau. Ta không thể chỉ nói đến một yếu tố mà không nói đến hai yếu tố kia. Ba phép này được gọi là Tam Học - sila, tu Giới; samadhi, tu Định; và prajna, tu Tuệ. Giới, Định, Tuệ 'tương tức' với nhau. Thực tập Giới mang đến Định, Định thì cần thiết cho Tuệ. Chánh Niệm là nền tảng của Định, Định cho phép ta nhìn sâu, và Tuệ chính là hoa trái của sự nhìn sâu. Khi có chánh niệm, ta có thể thấy rằng nếu tránh không làm 'điều này', ta có thể ngăn ngừa được 'điều kia.' Tuệ giác này không đến từ sự áp đặt của quyền lực bên ngoài. Nó là hoa trái của sự quán sát của chính chúng ta. Hành trì Giới, vì vậy, giúp ta trở nên điềm tĩnh hơn, tập trung hơn, mang lại nhiều tuệ giác và sự sáng suốt hơn, và do đó việc hành trì Giới của chúng ta lại càng thêm vững chãi. Ba yếu tố này đan quyện với nhau; yếu tố này hỗ trợ cho hai yếu tố kia, và cả ba mang chúng ta đến gần hơn với sự giải thoát – chấm dứt sự 'rò rỉ.' Chúng ngăn không để ta rơi trở lại vào vô minh, phiền não. Khi đã bước được ra ngoài dòng khổ đau hệ lụy, ta gọi đó là anasvara, 'vô lậu.' Chừng nào còn tiếp tục rò rỉ thì chừng ấy chúng ta cũng giống như một chiếc bình rạn nứt, và không sao tránh khỏi sa vào đau buồn, khổ não và vô minh.

Năm Giới chính là tình thương. Thương có nghĩa là hiểu, bảo vệ, và mang lại an vui cho đối tượng thương yêu của chúng ta. Hành trì Giới là thực hiện điều này. Chúng ta bảo vệ cho mình và bảo vệ cho nhau.

Năm Giới trong sách này được diễn dịch theo hình thức mới. Đây là kết quả của những tuệ giác gặt hái được từ việc thực tập chung như một tăng thân. Một truyền thống tâm linh cũng giống như một cái cây, cần được chăm tưới để cho ra những cành, lá mới để có thể tiếp tục là một thực thể sinh động. Chúng ta giúp cái cây Phật giáo phát triển bằng cách sống sâu sắc chân tinh thần của nó, sự hành trì Giới, Định, Tuệ. Nếu chúng ta tiếp tục thực tập Giới một cách sâu sắc, trong tương quan với xã hội và văn hoá chúng ta, tôi tin rằng con cháu chúng ta sẽ có một sự hiểu biết về Năm Giới còn sâu hơn chúng ta bây giờ và sẽ có nhiều an lạc hơn.

Cho đến gần đây, tôi vẫn hay dùng chữ 'cấm giới' thay vì 'phương pháp rèn luyện chánh niệm.' Nhưng nhiều người bạn Tây phương nói với tôi rằng chữ 'cấm giới' gợi cho họ cảm giác tốt xấu, nghĩa là nếu họ 'phạm' giới thì họ thấy mình hoàn toàn thất bại. Giới khác với những 'điều răn' (trong đạo Chúa) hay 'luật lệ.' Giới là những tuệ giác phát sinh từ sự quán sát chánh niệm và từ kinh nghiệm trực tiếp về khổ đau. Giới là những nguyên tắc hướng dẫn giúp ta tập sống như thế nào để có thể bảo hộ cho mình và cho những người xung quanh. Trong khi thực tập Giới, chỗ hiểu biết và hành trì của ta sẽ càng thêm sâu sắc. Khi mới bắt đầu, và cả trong thời gian luyện tập, không ai có thể hoàn toàn cả. Giới là biểu hiện cụ thể nhất của sự tu tập chánh niệm. Đó là lý do tại sao trình bày Giới như 'những phương pháp rèn luyện chánh niệm' trong tiếng Anh là kế cơ, kế lý.

Trong đạo Phật, một trong những cách biểu lộ ước muốn tu tập theo con đường Hiếu và Thương lúc ban đầu là quy y và tiếp nhận Năm Giới từ một vị thầy. Trong buổi lễ truyền giới, vị thầy đọc từng giới một, người học trò lặp lại và phát nguyện học hỏi, hành trì theo giới được tuyên đọc. Trước khi quyết định thọ Giới, hành giả có thể còn cảm thấy hoang mang, nhưng với quyết định hành trì Giới, nhiều sợi giây hoang mang, ràng buộc được cắt đứt. Khi buổi lễ hoàn tất, ta có thể thấy ngay trên gương mặt người ấy một sự giải phóng lớn.

Khi phát nguyện thọ trì dù chỉ một giới, quyết định mạnh mẽ nảy sinh từ tuệ giác ấy sẽ đưa ta đến tự do và hạnh phúc đích thực. Tăng thân có mặt đó để yểm trợ và chứng minh cho sự ra đời của tuệ giác và quyết tâm của mình. Buổi lễ thọ giới có sức mạnh xuyên thủng, giải phóng và xây dựng. Sau buổi lễ, nếu chúng ta tiếp tục thực tập Giới, nhìn sâu để có tuệ giác sâu hơn về thực tại, sự bình an và giải thoát của chúng ta sẽ tăng trưởng. Cách ta hành trì Giới biểu lộ mức độ bình an và chiều sâu của tuệ giác chúng ta.

Khi một người chính thức phát nguyện học hỏi và hành trì Năm Giới, người ấy cũng quy y nơi Tam Bảo - Bụt, Pháp, và Tăng. Hành trì Năm Giới là một biểu hiện cụ thể của lòng biết ơn và tin tưởng nơi Ba Viên Ngọc Quý này. Bụt chính là chánh niệm; Pháp là con đường của tình



thương và sự hiểu biết; Tăng là đoàn thể nâng đỡ cho sự tu học của chúng ta.

Năm Giới và Tam Bảo là những đối tượng xứng đáng của niềm tin chúng ta. Đó không phải là những cái gì trừu tượng - ta có thể học hỏi, tu tập, khám phá, nói rộng, và kiểm lại với kinh nghiệm của chính mình. Học hỏi và thực tập theo Năm Giới và Tam Bảo chắc chắn sẽ mang lại an lạc cho bản thân, cộng đồng, và xã hội ta. Là con người, chúng ta cần có một cái gì để tin tưởng, một cái gì lành, đẹp, và thật, một cái gì ta có thể tiếp xúc được. Niềm tin vào sự thực tập chánh niệm - vào Năm Giới và Tam Bảo - là điều mà bất cứ ai cũng có thể khám phá, công nhận, và đưa vào đời sống hằng ngày.

Năm Giới và Tam Bảo có những giá trị tương đương ở trong mọi truyền thống tâm linh. Đây là những gì đến tận chiều sâu thẳm của mỗi chúng ta, hành trì theo đó sẽ giúp ta cắm rễ sâu hơn trong truyền thống của mình. Sau khi đã học về Năm Giới và Tam Bảo, tôi mong rằng các bạn sẽ quay về truyền thống của mình và chiếu ánh sáng lên những viên ngọc vốn đã có đó. Năm Giới là phương thuốc cho thời đại chúng ta. Tôi khẩn thiết mong các bạn thực tập Giới theo cách chúng được trình bày ở đây, hay theo cách chúng được giảng dạy trong truyền thống của bạn.

Cách tốt nhất để hành trì Giới là cách nào? Tôi không biết. Tôi vẫn còn đang học hỏi, cùng với các bạn. Tôi thối thuá cụm từ dùng trong Năm Giới: 'tìm cách.' Chúng ta không biết hết mọi việc. Nhưng chúng ta có thể giảm thiểu tối đa sự ngu dốt của mình. Khổng Tử từng nói rằng: 'Biết rằng mình không biết tức là chỗ khởi đầu của cái biết.' Tôi nghĩ đây là cách để thực tập. Chúng ta cần có sự khiêm tốn và cởi mở để có thể học hỏi cùng nhau. Chúng ta cần một Tăng thân, một cộng đồng, để yểm trợ cho ta, và chúng ta cũng cần phải tiếp cận với xã hội để hành trì giới. Nhiều vấn đề hôm nay không tồn tại trong thời của Bụt. Vì vậy, chúng ta cần phải quán chiếu chung để mở ra những tuệ giác có thể giúp chúng ta và con cái chúng ta tìm ra được cách để sống một đời sống lành mạnh, hạnh phúc và khương kiện.

Khi có người hỏi: 'Anh có quan tâm không? Anh có quan tâm đến tôi? Em có quan tâm đến cuộc đời? Chị có quan tâm đến trái đất?', cách hay nhất để trả lời là hành trì Năm Giới. Đây là dạy bằng thân giáo chứ không phải chỉ bằng lời. Nếu bạn thật sự quan tâm, xin hãy hành trì các Giới này để bảo hộ cho mình và cho mọi người, mọi loài khác nữa. Nếu chúng ta thực tập hết lòng thì tương lai sẽ còn có mặt cho chúng ta, và con cháu chúng ta.

*Thích Nhất Hạnh, 1993*

## **Giới thứ nhất: Tôn trọng sự sống**

*Ý thức được những 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.*

Sự sống thật quý giá. Sự sống có mặt khắp mọi nơi, trong ta và quanh ta; nó đa hình đa dạng.

Giới thứ nhất đến từ chỗ ý thức rằng sự sống khắp nơi đang bị hủy diệt. Chúng ta thấy được những khổ đau do sự sát hại gây ra, và chúng ta nguyện phát triển lòng từ bi, lấy đó làm nguồn năng lượng để bảo vệ con người, cỏ cây, cầm thú, và đất đá. Giới thứ nhất là một phép tu luyện tâm Bi, karuna – khả năng làm vui nhẹ và chuyển hoá khổ đau. Khi thấy được nỗi khổ thì tâm Bi phát sinh trong ta.

Tiếp xúc với khổ đau của cuộc đời là điều rất cần thiết. Ta cần nuôi dưỡng ý thức ấy thông qua nhiều phương tiện - hình ảnh, âm thanh, tiếp xúc trực tiếp, thăm viếng, v.v... – để giữ tâm Bi sống trong ta. Nhưng ta phải cẩn thận, chớ đưa vào nhiều quá. Bất cứ phương thuốc nào cũng phải có liều lượng. Ta nên tiếp xúc với khổ đau trong chừng mực giúp ta không quên lãng, để tình thương tuôn chảy trong ta, và biến thành năng lượng hành động. Nếu lấy sự phẫn nộ làm động cơ hành động, ta sẽ có thể làm những điều tai hại, những điều mà ta sẽ hối tiếc sau này. Theo đạo Phật, tình thương là nguồn năng lượng duy nhất có ích, và an toàn. Với tình thương, năng lượng của chúng ta được sinh ra từ tuệ giác; đó không phải là năng lượng mù quáng.

Con người chúng ta được làm bằng những yếu tố không-phải-con-người, như cỏ cây, khoáng chất, đất, mây, và ánh nắng. Để cho sự thực tập của chúng ta được sâu và được thật, chúng ta phải bảo vệ luôn cả hệ sinh thái. Nếu sinh môi bị tàn phá, con người cũng sẽ bị hủy diệt. Không thể bảo vệ sự sống của con người mà không đồng thời bảo vệ sự sống của cỏ cây, cầm thú, và đất đá. Kinh Kim Cương dạy chúng ta rằng không thể phân chia ranh giới giữa các loài hữu

tình và vô tình. Đây là một trong những kinh điển cổ của đạo Bụt dạy về sinh thái học ở mức độ sâu. Mỗi hành giả trong đạo Bụt phải là một người bảo vệ môi trường. Đất đá cũng có đời sống của chúng. Trong Chùa, chúng ta tụng: 'Tình dữ vô tình đồng viên chủng trí.' Giới thứ nhất là sự thực tập bảo vệ mọi sự sống, kể cả sự sống của khoáng vật.

'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 hằng ngày của con.' Chúng ta không thể tán thành bất cứ một hành động giết chóc nào; không một sự giết hại nào có thể được biện hộ cả. Nhưng không giết thôi không đủ. Chúng ta còn phải tìm cách ngăn không cho kẻ khác giết hại. Chúng ta không thể nói: 'Tôi không chịu trách nhiệm. Họ làm chuyện đó, còn tay tôi sạch.' Nếu chúng ta sống ở Đức trong thời Nazis, ta không thể nói: 'Họ làm chuyện đó. Tôi không làm.' Nếu trong cuộc chiến tranh vịnh Gulf, chúng ta không nói hay làm gì cả để ngăn cản việc giết chóc thì chúng ta đã không thực tập giới này. Cho dù những gì chúng ta nói hoặc làm không cản được cuộc chiến, điều quan trọng là ở chỗ chúng ta đã cố làm, vận dụng tuệ giác và tình thương của mình.

Không phải chỉ không dùng thân giết hại mới là giữ Giới thứ nhất. Nếu chúng ta để cho sự giết hại diễn ra trong tư tưởng, chúng ta cũng đã phạm Giới. Chúng ta phải nhất quyết không chấp nhận sự giết hại, kể cả trong tâm tưởng. Theo Bụt, tâm là nền tảng của mọi hành động. Giết trong tâm là nguy hiểm nhất. Khi chúng ta tin tưởng, chẳng hạn như đường lối của chúng ta là đường lối duy nhất cho nhân loại và kẻ nào đi theo đường lối khác là kẻ thù của chúng ta, thì hàng triệu người có thể bị giết vì ý niệm đó.

Tư duy nằm đằng sau mọi việc. Ta cần phải để con mắt ý thức nằm đằng sau mỗi ý nghĩ của mình. Không có sự hiểu biết đúng đắn về một hoàn cảnh hay một con người, suy nghĩ của ta có thể lầm lạc và gây ra hoang mang, tuyệt vọng, giận hờn, hay thù hận. Công việc quan trọng nhất của chúng ta là phát triển sự hiểu biết đúng đắn. Nếu chúng ta thấy được một cách sâu sắc bản chất tương tức, nghĩa là tất

cả nương nhau mà có mặt, chúng ta sẽ thôi không còn trách móc, cãi vã, và giết hại, chúng ta sẽ trở nên bè bạn với tất cả mọi người. Muốn thực tập bất bạo động, trước hết chúng ta phải học cư xử một cách hoà bình với chính mình. Nếu ta tạo được một sự hoà hợp đích thực trong chính con người mình, chúng ta sẽ biết cách cư xử với gia đình, bạn bè, và những người cộng tác với ta.

Khi phản đối chiến tranh chẳng hạn, ta có thể cho rằng ta là một con người hiền hoà, đại diện cho hoà bình, thế nhưng điều này lại có thể không đúng. Nếu nhìn sâu, ta sẽ thấy rằng gốc rễ của chiến tranh nằm ngay trong cách sống thiếu chánh niệm bao lâu nay của chúng ta. Chúng ta chưa gieo trồng đủ những hạt giống bình an và hiểu biết nơi ta và nơi những người khác, vì vậy chúng ta liên đới chịu trách nhiệm: 'Vì tôi như thế này, cho nên họ như thế đó.' Lỗi đặt vấn đề có tính toàn triệt hơn cả là lỗi nhìn 'tương tức': 'Cái này như thế này vì cái kia như thế kia.' Đây là con đường của Hiếu và Thương. Với cái thấy này, ta có thể nhìn một cách sáng suốt và giúp cho chính phủ ta nhìn một cách sáng suốt. Khi ấy ta có thể đi biểu tình và nói: 'Cuộc chiến tranh này bất công, hủy diệt và không xứng đáng với đất nước cao quý của chúng ta.' Điều này hữu hiệu hơn là giận dữ buộc tội cho nhau. Sự tức giận bao giờ cũng gây thêm đổ vỡ.

Tất cả chúng ta, kể cả những người theo chủ nghĩa hoà bình, đều có những nỗi khổ niềm đau trong lòng. Chúng ta cảm thấy bức tức, thất vọng, và chúng ta cần tìm một người nào đó sẵn sàng lắng nghe và có khả năng hiểu được những nỗi khổ niềm đau của chúng ta. Trong nghệ thuật mô tả bằng hình tượng của đạo Bụt có một vị Bồ Tát nghìn tay nghìn mắt tên là Quan Thế Âm. Nghìn tay tượng trưng cho hành động, và con mắt trong mỗi bàn tay tượng trưng cho sự hiểu biết. Khi chúng ta hiểu một hoàn cảnh hay một con người thì những gì chúng ta làm sẽ giúp được cho tình trạng và sẽ không gây thêm đau khổ. Khi có con mắt ở trong bàn tay, chúng ta sẽ biết cách thực tập bất bạo động đích thực.

Muốn thực tập bất bạo động, trước hết ta phải thực tập với chính mình. Trong mỗi chúng ta đều có một mức độ bạo động và bất bạo

động nào đó. Tùy thuộc vào tình trạng của chúng ta lúc ấy, cách chúng ta phản ứng đối với sự việc sẽ mang ít hay nhiều tính chất bạo động. Cho dù ta có hãnh diện rằng mình là người ăn chay đi nữa thì ta cũng phải công nhận rằng trong nước chúng ta luộc rau có biết bao nhiêu là vi sinh vật. Chúng ta không thể hoàn toàn bắt bạo động, nhưng với việc ăn chay, chúng ta đang đi về hướng bắt bạo động. Nếu muốn đi về hướng Bắc, ta có thể dùng sao Bắc Đẩu để nhắm hướng, nhưng không thể nào đến được sao Bắc Đẩu. Nỗ lực của chúng ta chỉ nhằm đi về hướng đó.

Ai cũng có thể thực tập bắt bạo động ở một mức nào đó, kể cả các tướng lĩnh quân đội. Chẳng hạn họ có thể chỉ huy cuộc hành quân của mình như thế nào để tránh không giết hại những người vô tội. Để giúp những người lính đi về hướng bắt bạo động, chúng ta phải tiếp xúc với họ. Nếu chúng ta chia thực tại ra làm hai phe – bạo động và bắt bạo động - rồi đứng về một phe chống lại phe kia, thế giới sẽ không bao giờ có hoà bình. Chúng ta sẽ luôn trách cứ và buộc tội những người chúng ta cho là chịu trách nhiệm cho tình trạng chiến tranh và bất công xã hội mà không hề nhận ra mức độ bạo động trong chính con người mình. Chúng ta phải cải hoá chính mình, đồng thời làm việc với những người chúng ta buộc tội nếu muốn có một ảnh hưởng đích thực.

Vạch một ranh giới và gạt một số người sang hàng ngũ kẻ thù – dù là người hành xử bạo động - chẳng bao giờ giúp được gì cả. Ta phải đến với họ với tình thương trong trái tim ta và làm mọi cách có thể để giúp họ đi về hướng bắt bạo động. Nếu chúng ta hoạt động cho hoà bình bằng sự phẫn nộ, chúng ta sẽ chẳng bao giờ thành công. Hoà bình không phải là điểm kết thúc. Hoà bình không bao giờ có thể đến được bằng những phương tiện không hoà bình.

Quan trọng nhất là trở thành bắt bạo động, để khi một tình huống xảy đến, chúng ta sẽ không tạo thêm đau khổ. Để thực tập bắt bạo động, chúng ta cần có sự nhẹ nhàng, từ, bi, hỷ, xả đối với thân tâm mình, và đối với kẻ khác. Bằng chánh niệm – sự thực tập bình an - ta có thể bắt đầu bằng việc chuyển hoá những cuộc chiến trong ta. Có những kỹ

thuật để làm chuyện này. Hơi thở có ý thức là một. Mỗi khi ta cảm thấy bất mãn, ta có thể ngưng những gì mình đang làm, tránh không nói bất cứ điều gì, và thở vào thở ra vài lần, ý thức từng hơi thở vào, ra. Nếu vẫn còn không vui, ta có thể đi thiền hành, chánh niệm với từng bước chân chậm rãi và từng hơi thở của mình. Nuôi dưỡng hoà bình bên trong, chúng ta mang lại hoà bình cho xã hội. Tùy thuộc vào ta cả. Tu tập hoà bình trong ta có nghĩa là giảm thiểu đến mức tối đa những cuộc chiến tranh giữa cảm thọ này với cảm thọ khác, ý niệm này với ý niệm khác, rồi ta cũng có thể có hoà bình với những người khác, kể cả những thành viên trong gia đình mình.

Tôi thường được hỏi: 'Nếu anh thực tập bất bạo động mà có người xông vào nhà, bắt cóc con hay giết vợ mình thì sao? Anh phải làm gì? Anh có còn hành xử theo cách bất bạo động không?' Câu trả lời tùy thuộc vào trạng thái của anh. Nếu đã có sự chuẩn bị, anh có thể phản ứng một cách trầm tĩnh và thông minh, theo cách bất bạo động nhất mà anh có thể làm. Nhưng muốn sẵn sàng để có thể phản ứng với sự thông minh và bất bạo động, anh phải có sự rèn luyện từ trước. Có thể phải mười năm, hay lâu hơn. Nếu chờ cho đến khi có chuyện mới hỏi câu hỏi ấy thì sẽ quá muộn. Câu trả lời theo kiểu nên-thế-này-hay-thế-khác sẽ là hời hợt vô ích. Ở giây phút quyết định ấy, cho dù anh có biết rằng bất bạo động thì tốt hơn là bạo động, nếu cái hiểu của anh chỉ ở trên trí óc mà không nằm trong toàn bộ con người anh, anh sẽ không hành xử bất bạo động. Sự sợ hãi và tức giận trong anh sẽ ngăn không cho anh hành động theo cách bất bạo động nhất.

Chúng ta cần phải nhìn sâu mỗi ngày để thực tập tốt Giới này. Mỗi lần mua sắm hay tiêu thụ một thứ gì, ta có thể đang thao túng cho một dạng giết chóc nào đó.

Trong khi thực tập bảo vệ con người, cỏ cây, cầm thú, và đất đá, ta biết ta đang bảo vệ cho chính mình. Ta cảm được mối dây liên hệ bền vững, thân thương với tất cả mọi loài trên trái đất. Chúng ta được bảo hộ bởi chánh niệm và lòng từ bi của Bụt và của bao thế hệ Phật tử đã hành trì Giới pháp. Năng lượng từ bi này mang đến cho ta cảm giác

an ninh, lành mạnh và hoan hỷ, và như vậy mới xứng đáng với giây phút mà chúng ta quyết định thọ trì giới thứ nhất.

Xót thương chưa đủ. Ta phải học cách biểu lộ tình thương ấy. Đó là vì sao ta phải có hiểu biết đi kèm. Sự hiểu biết và tuệ giác chỉ cho ta nên hành động như thế nào.

Kẻ thù đích thực của chúng ta chính là sự lãng quên. Nếu chúng ta nuôi dưỡng chánh niệm mỗi ngày và tưới tẩm những hạt giống bình an trong ta và trong những người xung quanh ta, ta sẽ trở nên sống động, và ta có thể giúp cho chính mình cũng như những người khác đạt đến an ổn và từ bi.

Sự sống thật quý giá, vậy mà trong đời sống hằng ngày ta lại thường bị cuốn theo những quên lãng, giận hờn, và lo lắng, ta đắm chìm trong quá khứ, và không có khả năng tiếp xúc với sự sống trong giờ phút hiện tại. Khi chúng ta thật sự sống động, những gì ta làm hay tiếp xúc đều là phép lạ. Thực tập chánh niệm tức là quay trở về với sự sống trong giờ phút hiện tại. Phép thực tập của Giới thứ nhất chính là một lễ hội tôn vinh sự sống. Khi chúng ta biết trân quý cái đẹp của sự sống, chúng ta sẽ làm bất cứ việc gì trong khả năng mình để bảo vệ cả cuộc đời.



## Giới thứ hai: Mở rộng lòng

*Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem lại niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tu hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tu 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.*

Bóc lột, bất công xã hội, và trộm cắp có nhiều dạng. Áp bức là một dạng trộm cắp gây ra nhiều đau khổ ở cả các nước phát triển lẫn các nước thế giới thứ ba. Giờ phút chúng ta phát nguyện học phát triển lòng Từ thì lòng Từ phát khởi trong ta, và chúng ta nỗ lực để ngăn chặn sự bóc lột, bất công xã hội, trộm cắp, và áp bức.

Trong Giới thứ nhất, chúng ta thấy có chữ 'Bi.' Ở đây, chúng ta thấy có chữ 'Từ.' Từ và Bi là hai yếu tố của tình thương trong giáo pháp của Bụt. Bi, tiếng Sankrit và Pali là Karuna, có nghĩa là ý hướng và khả năng làm vui đi nỗi khổ nơi một người hay một chúng sinh khác. Từ, tiếng Sankrit là maitri và tiếng Pali là metta, có nghĩa là ý hướng và khả năng mang niềm vui tới cho một người hay một chúng sinh khác. Bụt Thích Ca Mâu Ni đã tiên đoán rằng vị Bụt kế tiếp sẽ có tên là Maitreya hay Từ Thị, vị Bụt của Tình Thương.

'Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cướp, và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại Từ để đem lại niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài.' Cho dù đã có Maitri như một nguồn năng lượng trong ta, chúng ta vẫn cần phải học nhìn sâu để biết cách biểu lộ lòng Từ ấy. Chúng ta tập làm như những cá nhân, và rồi tìm cách để làm như một dân tộc. Muốn nâng cao phúc lợi của con người, cỏ cây, cầm thú, và đất đá, chúng ta phải đến với nhau như một cộng đồng để xem xét tình trạng của mình, vận dụng thông minh và khả năng nhìn sâu của chúng ta để có thể tìm ra những giải pháp thích hợp để biểu hiện lòng Từ giữa những vấn đề có thật.

Giả sử ta muốn giúp những người đang đau khổ dưới ách độc tài. Trong quá khứ có thể ta đã từng thử gửi quân sang lật đổ nhà cầm quyền của họ, nhưng ta đã thấy rằng trong khi làm như vậy, ta gây ra chết chóc cho không biết bao nhiêu người vô tội, và dù vậy, ta có thể vẫn không lật đổ được kẻ độc tài. Nếu chúng ta tập nhìn sâu hơn, với lòng từ, để tìm một giải pháp tốt đẹp hơn để giúp những người này mà không gây khổ đau, ta có thể nhận ra rằng thời điểm tốt nhất để giúp là trước khi nước ấy rơi vào tay độc tài. Nếu ta làm việc đó ba mươi năm trước thì bây giờ nước đó có thể đã là một nước dân chủ, và ta đã không phải bỏ bom hay gọi quân để 'giải phóng' họ. Đây chỉ là một ví dụ về việc nhìn sâu và học hỏi có thể giúp ta tìm ra những cách làm phù hợp với lòng Từ ra sao. Nếu chúng ta đợi cho đến khi tình trạng trở nên tồi tệ rồi thì quá trễ. Nếu chúng ta cùng hành trì Giới với các nhà chính trị, quân nhân, thương gia, luật sư, người làm luật, nghệ sĩ, nhà văn, và nhà giáo, thì chúng ta có thể tìm ra được những phương pháp tốt đẹp nhất để thực tập Từ, Bi, và Hiếu Biết.

Muốn thực tập tâm rộng rãi thì cần phải có thời gian. Chúng ta có thể rất muốn giúp những người nghèo đói, nhưng chúng ta lại bị kẹt vào những vấn đề trong cuộc sống hằng ngày của riêng mình. Đôi lúc, một viên thuốc hay một chút gạo đã có thể cứu mạng một em bé, nhưng ta lại không dành thời giờ để giúp, vì ta nghĩ ta không có giờ. Ở thành phố Hồ Chí Minh chẳng hạn, có những em bé sống ngoài hè phố, các em tự gọi mình là 'bụi đời.' Những đứa trẻ này không nhà, lang thang ngoài đường ban ngày và về ngủ dưới gốc cây ban đêm. Chúng bới những đồng rác để tìm những thứ như bao nylon để bán với giá hai xu nửa ký. Các thầy và các sư cô ở thành phố Hồ Chí Minh đã mở cửa chùa cho những đứa trẻ này, và nếu các em chịu ở lại bốn tiếng buổi sáng để học đọc, học viết, chơi với quý thầy và quý sư cô, thì các em được mời ăn cơm chay. Xong các em lại có thể vào Phật đường ngủ trưa. (Ở Việt Nam, người ta luôn luôn ngủ trưa sau khi ăn vì trời quá nóng. Khi người Mỹ đến, họ mang sang lối làm việc tám giờ liên tục của mình, từ chín đến năm giờ. Nhiều người trong chúng tôi thử làm, nhưng không làm được. Chúng tôi cần giấc ngủ trưa lắm lắm.)

Đến hai giờ, lại có thêm giờ học và chơi với các em, những em ở sinh hoạt buổi chiều sẽ được ăn tối. Chùa không có chỗ cho các em ngủ ban đêm. Trong cộng đồng chúng tôi ở bên Pháp, chúng tôi vẫn đang yểm trợ cho quý thầy và quý sư cô này. Chỉ tốn có hai mươi xu cho một đĩa trẻ ăn trưa và ăn tối, và sẽ giữ em không lang thang ngoài đường, nơi em có thể đánh cắp thuốc lá, hút thuốc, dùng ngôn ngữ của du côn, và tập những lễ thói xấu. Bằng cách khuyến khích các em lại chùa, ta giúp ngăn không để cho các em trở thành du đãng và phải vào tù sau này. Cần có nhiều thời gian để giúp những em bé này, chứ không phải nhiều tiền. Có biết bao nhiêu việc đơn giản như vậy ta có thể làm để giúp người, nhưng vì ta không thể tự mình tháo gỡ bớt đi những ràng buộc của hoàn cảnh và cách sống của mình, ta chẳng làm gì cả. Chúng ta cần phải đến với nhau như một cộng đồng, nhìn sâu, tìm ra những cách tháo gỡ cho mình để chúng ta có thể thực tập Giới thứ hai.

'...để chia sẻ thời giờ, năng lực, và tài vật của con đến những kẻ thiếu thốn.' Câu này thật rõ ràng. Có lòng và có khả năng chưa đủ. Ta còn phải thể hiện tâm hào hiệp đó. Chúng ta có thể có cảm tưởng mình không có thời giờ để mang hạnh phúc cho người khác - 'Thời giờ là tiền bạc,' chúng ta nói - nhưng thời giờ còn nhiều hơn là tiền bạc nữa. Đời sống có nhiều ý nghĩa hơn là dùng thời giờ để kiếm tiền. Thời giờ là để sống, để chia sẻ niềm vui và hạnh phúc với mọi người. Người giàu thường lại không có khả năng làm cho người khác hạnh phúc. Chỉ có những người có thời giờ mới có thể làm điều này.

Tôi biết một người đàn ông ở tỉnh Thừa Thiên, Bác Siêu, không ngừng thực hành hạnh bố thí trong suốt năm mươi năm; Bác là một vị Bồ Tát đích thực. Chỉ với một chiếc xe đạp, bác đã đến thăm nhiều làng xã trong suốt mười ba tỉnh, mang cho nhà này món này, nhà kia món kia. Khi tôi gặp Bác năm 1965, tôi hơi hãnh diện về Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội của chúng tôi. Chúng tôi đã bắt đầu huấn luyện cho ba trăm tác viên xã hội, trong đó có các thầy và các sư cô, để đi đến các làng quê xa xôi hẻo lánh giúp người dân cất nhà và đổi mới cơ cấu kinh tế địa phương, hệ thống y tế, giáo dục. Rốt cuộc chúng tôi đã có mười ngàn tác viên trong toàn quốc. Trong khi kể cho Bác Siêu

nghe về các đề án của trường, tôi nhìn chiếc xe đạp của Bác và nghĩ rằng với một chiếc xe đạp Bác chỉ có thể giúp ít người thôi. Nhưng khi người Cộng Sản tiếp quản và đóng cửa Trường chúng tôi, Bác Siêu vẫn tiếp tục, vì cách làm việc của Bác vô hình vô tướng. Các cô nhi viện, trạm phát thuốc, trường học, và các trung tâm giúp người chạy loạn ổn định nơi chốn của chúng tôi đều bị đóng cửa hay bị nhà nước tịch thu. Hàng ngàn tác viên phải ngưng làm việc và ẩn lánh. Nhưng Bác Siêu không có gì để mất. Bác là một vị Bồ Tát đích thực, làm việc vì phúc lợi của kẻ khác. Tôi thấy khiêm nhượng hơn bây giờ về cách tu tập hạnh Thí.

Chiến tranh đã tạo ra hàng ngàn trẻ mồ côi. Thay vì gây quỹ để lập cô nhi viện, chúng tôi đã tìm người bảo trợ ở các nước Tây phương để xin bảo trợ cho từng em bé. Chúng tôi tìm các gia đình trong làng chịu chăm sóc một em, và gởi cho họ \$6 đô một tháng để nuôi và cho em đi học. Bao giờ có thể chúng tôi đều cố gởi em vào nhà bà con, dì, chú hoặc ông bà của em. Chỉ với \$6 đô, em bé được ăn và được học, những em bé khác trong gia đình cũng được giúp theo. Trẻ em được lợi lạc rất nhiều khi lớn lên dưới một mái gia đình. Sống trong cô nhi viện nhiều khi giống như ở trong quân đội - các em không lớn lên một cách bình thường. Nếu chúng ta chịu tìm và chịu học những cách để thực hành hạnh Thí, chúng ta sẽ luôn có sự tiến bộ.

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.' Khi ta hành trì một Giới cho sâu sắc, ta sẽ khám phá ra rằng mình đang hành trì cả năm Giới. Giới thứ nhất là về sự giết hại, một dạng lấy cắp – lấy cắp đi cái quý nhất của kẻ khác: mạng sống. Khi quán chiếu về Giới thứ hai, chúng ta thấy trộm cắp, dưới hình thức bóc lột, đàn áp và bất công xã hội, đều là những hành động giết hại – giết từ từ bằng sự bóc lột, duy trì tình trạng bất công, và đàn áp kinh tế, chính trị. Vì vậy, Giới thứ hai dính dáng rất nhiều đến Giới không giết hại. Chúng ta thấy tính 'tương tức' của hai Giới đầu. Điều này cũng đúng với tất cả năm Giới. Có những người chỉ thọ một hay hai

Giới. Tôi không phiền gì cả, vì nếu các bạn giữ một hay hai Giới cho sâu sắc thì cả năm Giới đều sẽ được giữ.

Giới thứ hai là không trộm cắp. Thay vì trộm cắp, bóc lột, hay đàn áp, chúng ta thực tập Thí. Trong đạo Bụt, chúng ta nói có ba loại tặng phẩm. Thứ nhất là tặng phẩm vật chất. Thứ hai là giúp người tự lực tự cường, giúp cho họ kỹ thuật cũng như giúp cho họ biết cách đứng vững trên hai chân mình. Giúp bằng chánh Pháp để người ta có thể chuyển hoá những sợ hãi, giận hờn, và tuyệt vọng của mình thuộc vào loại tặng phẩm thứ hai. Loại thứ ba là món quà vô úy. Chúng ta sợ đủ thứ. Chúng ta cảm thấy không an ninh, sợ cô đơn, sợ bệnh, sợ chết. Để giúp người không bị tàn phá bởi những nỗi sợ hãi của mình, chúng ta thực tập loại bố thí thứ ba.

Bồ Tát Quan Thế Âm là người thực tập điều này rất giỏi. Trong Tâm Kinh Bát Nhã, Ngài chỉ chúng ta cách chuyển hoá, vượt thắng sợ hãi, và mỉm cười cười trên sóng sinh tử. Ngài nói rằng không có sinh, không có diệt, không có có, không có không, không có tăng, không có giảm. Nghe như vậy giúp chúng ta nhìn sâu vào bản chất của thực tại để thấy rằng sinh và diệt, có và không, đến và đi, tăng và giảm đều là những ý niệm mà chúng ta gán lên cho thực tại, trong khi đó, thực tại vượt lên trên mọi khái niệm. Khi nhận ra được bản chất tương tức của vạn vật - rằng ngay cả sinh và tử đều là những khái niệm - chúng ta vượt thắng sợ hãi.

Năm 1991, tôi thăm một người bạn ở Nữ Uớc đang trong tình trạng hấp hối, Alfred Hassler. Chúng tôi đã cùng làm việc với nhau trong phong trào hoà bình trong gần ba mươi năm. Có vẻ như Alfred đã đợi tôi đến thăm trước khi ông ra đi, và ông đã qua đời vài giờ sau cuộc thăm viếng ấy. Tôi đến cùng với người đồng sự thân cận nhất, sư cô Chân Không.

Alfred không còn tỉnh khi chúng tôi đến. Cô Laura, con gái ông, tìm cách thức ông dậy nhưng không được. Tôi nhờ sư cô Chân Không hát Bài Ca Không Đến Không Đi cho Alfred: 'Mắt này không phải là tôi, Tôi không bị kẹt vào nơi mắt ấy. Thân này không phải là tôi, Tôi

không bị kẹt vào nơi thân ấy. Tôi là sự sống thênh thang, Tôi chưa bao giờ từng sinh mà cũng chưa bao giờ từng diệt', lấy ý từ Kinh Tạp A Hàm <sup>[1]</sup>. Cô Chân Không hát rất hay, tôi thấy những dòng nước mắt lăn trên má của vợ con ông Alfred. Đó là nước mắt của sự hiểu biết, rất trị liệu.

Bỗng Alfred hồi tỉnh lại. Sư Cô Chân Không bắt đầu thực tập những gì Cô đã học được từ Kinh Giáo Hoá Người Bệnh. Sư Cô nói: 'Alfred, ông có nhớ thời chúng ta làm việc với nhau không?' Sư Cô nhắc lại nhiều kỷ niệm hạnh phúc chúng tôi đã từng chia sẻ, Alfred nhớ lại được từng kỷ niệm một. Dù đau đớn thấy rõ, ông đã mỉm cười. Sự thực tập này mang lại kết quả ngay tức thời. Khi một người đang chịu những đau đớn về thân thể, đôi lúc ta có thể làm vui đi những đau đớn đó bằng cách tưới tâm những hạt giống hạnh phúc trong họ. Thẳng bằng được lấy lại, và người ấy thấy đỡ đau.

Trong lúc đó, tôi xoa bóp bàn chân ông, tôi hỏi ông có cảm thấy bàn tay tôi không. Khi hấp hối, các phần trên thân thể ta trở nên tê cứng, ta có cảm giác như mình đã mất đi những phần thân thể ấy. Xoa bóp nhẹ nhàng trong chánh niệm cho người hấp hối cảm giác ông vẫn còn sống và đang được quan tâm, săn sóc. Người ấy biết tình thương có mặt. Alfred gật đầu, và mắt ông có vẻ như nói: 'Có, tôi cảm thấy tay Thầy. Tôi biết bàn chân tôi có đó.'

Sư Cô Chân Không hỏi: 'Ông có biết chúng tôi đã học rất nhiều từ ông khi chúng ta sống và làm việc với nhau không? Công việc ông khởi đầu, nhiều người trong chúng tôi vẫn đang tiếp tục. Ông đừng lo gì cả.' Sư Cô nói với ông nhiều điều như vậy, và ông có vẻ bớt đau đớn. Có một lúc ông hé miệng nói: 'Mẫu nhiệm. Mẫu nhiệm.' Và ông thiếp đi.

Trước khi rời, chúng tôi khuyến khích gia đình ông tiếp tục làm như vậy. Ngày hôm sau tôi được tin Alfred đã qua đời năm tiếng đồng hồ sau khi chúng tôi ra về. Đây là một món quà thuộc vào nhóm thứ ba. Nếu chúng ta có thể giúp cho người ta cảm thấy an toàn, bớt sợ đời

sống, con người, và cái chết, thì chúng ta đang thực tập loại Thí thứ ba.

Có lần, trong lúc thiền, tôi có một hình ảnh rất màu nhiệm - hình dạng một con sóng, khởi đầu và kết thúc. Khi các nhân duyên hội đủ, chúng ta thấy con sóng, và khi nhân duyên không đầy đủ nữa, chúng ta không còn thấy con sóng. Sóng được làm bằng nước. Ta không thể dán lên con sóng nhãn hiệu có hay không có. Sau cái mà chúng ta gọi là sự chấm dứt của con sóng, không có gì mất đi, không có gì chết cả. Sóng đã rút về với nước, và bằng cách này hay cách khác, thời gian sẽ mang sóng trở lại. Không có tăng, giảm, sinh, hay diệt. Khi hấp hối, ta nghĩ rằng mọi người đều đang sống, chỉ có mình đang chết mà thôi, cảm giác cô đơn của chúng ta có thể không chịu đựng nổi. Nhưng nếu ta có thể quán tưởng hàng trăm ngàn người đang cùng hấp hối với ta, cái chết của chúng ta có thể sẽ trở nên thanh thản hay thậm chí vui. 'Tôi đang chết trong cộng đồng. Hàng triệu chúng sinh cũng đang chết đi trong giờ phút này. Tôi thấy tôi đang cùng với triệu triệu chúng sinh khác; chúng ta chết có tăng thân. Đồng lúc ấy, triệu triệu chúng sinh cũng đang ra đời. Tất cả chúng ta đều đang làm việc đó với nhau. Tôi vẫn đang tiếp tục được sinh ra, và đồng thời đang chết. Chúng ta tham dự vào toàn bộ sự việc ấy như một tăng thân.' Đó là những gì tôi thấy trong khi thiền quán. Trong Tâm Kinh, Bồ Tát Quan Thế Âm chia sẻ tuệ giác này và giúp ta vượt thắng sợ hãi, lo lắng, và đau đớn. Món quà Vô Úy mang lại một sự chuyển hoá trong ta.

Giới thứ hai là một pháp thực tập rất sâu. Chúng ta đã nói đến thời giờ, năng lực, và tài vật, nhưng thời giờ không phải chỉ để dành cho năng lực và của cải. Thời giờ là để có đó cho nhau – có đó với một người đang hấp hối hay đang đau khổ. Thật sự có mặt dù chỉ năm phút thôi cũng có thể đã là một món quà hết sức quan trọng. Thời giờ không phải chỉ để làm ra tiền bạc. Thời giờ là để tạo ra món quà Chánh Pháp và Vô Úy.

---

[1]. Tương đương với Tương Ưng Bộ của tạng Pali (Samyutta Nikaya.)

## Giới thứ ba: Bảo vệ tiết hạnh

*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 được rằng những hành động bất chính sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính 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.*

Hành động tà dâm đã gây tàn hoại cho không biết bao nhiêu cuộc đời, làm đổ vỡ không biết bao nhiêu gia đình. Thực tập Giới thứ ba là để hàn gắn cho mình và hàn gắn cho xã hội. Đó là sống có chánh niệm.

Giới thứ năm - không tiêu thụ rượu, ma túy, và các độc tố gây ra - có liên hệ với Giới thứ Ba. Cả hai đều liên quan đến lối sống có tính cách phá hoại và làm mất đi sự vững chãi. Các Giới này là liều thuốc thích đáng nhất cho chúng ta. Ta chỉ cần tự mình giữ giới, và thế nào những người xung quanh ta cũng sẽ thấy được sự thật. Sự vững chãi của bản thân ta cũng như của gia đình ta không thể có được nếu không có sự hành trì hai Giới này. Nếu nhìn vào những cá nhân và gia đình không có vững chãi và hạnh phúc, ta sẽ thấy nhiều người trong số họ không thực tập hai Giới này. Ta có thể tự mình chẩn bệnh, và ta nhận ra rằng thuốc trị cũng có đó. Thực tập những Giới này là cách hay nhất để khôi phục lại sự vững chãi trong gia đình và xã hội. Với một số người, Giới này rất dễ thực tập, nhưng với một số người khác thì Giới này lại rất khó giữ. Những người này cần phải đến với nhau và chia sẻ kinh nghiệm.

Trong truyền thống đạo Bụt, ta nói đến tính thống nhất của thân tâm. Cái gì xảy ra cho thân cũng đồng thời xảy ra cho tâm. Sự trong sạch của thân thể cũng là sự trong sạch của tâm hồn; sự bạo động của thân cũng chính là sự bạo động của tâm. Khi giận, chúng ta nghĩ mình giận trong tâm chứ không phải giận nơi thân, nhưng điều ấy không đúng.



Khi thương ai, ta muốn ở gần người đó, khi giận ai ta lại không muốn đụng đến họ, hay bị họ đụng đến mình. Ta không thể nói thân là riêng và tâm là riêng.

Quan hệ giới tính là một kết hợp giữa thân thể và tâm hồn. Đây là một cuộc gặp gỡ hết sức quan trọng, không thể hành động một cách tùy tiện, bẽ bối được. Trong tâm hồn ta có những vùng riêng tư - những kỷ niệm, những nỗi đau, những bí mật -, ta chỉ muốn chia sẻ với người ta thương và tin cậy nhất mà thôi. Không phải với ai mình cũng đem tâm can ra thổ lộ. Trong Hoàng Thành có một khu vực không ai được bước đến, gọi là Tử Cấm Thành; chỉ có nhà Vua và thân tộc mới được qua lại trong đó mà thôi. Trong tâm hồn ta cũng có một vùng như vậy, ta không cho phép ai bước vào, ngoại trừ người mà ta thương và tin cậy nhất.

Với thân thể cũng vậy. Có những vùng nơi thân thể ta không muốn ai lại gần hay đụng đến, trừ phi đó là người mà ta kính trọng, thương và tin cậy nhất. Khi ta bị đụng chạm một cách bừa bãi, tùy tiện, với một thái độ thiếu nhẹ nhàng tế nhị, ta cảm thấy bị sỉ nhục trong thân thể và tâm hồn. Một người đến với ta bằng sự tôn trọng, nhẹ nhàng, tế nhị, và hết lòng quan tâm mang lại cho ta một sự truyền thông và cảm thông sâu sắc. Chỉ trong trường hợp đó ta mới không cảm thấy bị tổn thương, xúc phạm, hay lợi dụng, cho dù một mảy may. Điều này không thể xảy ra nếu không có tình thương và sự cam kết đích thực. Quan hệ bừa bãi không thể được gọi là tình yêu. Tình thương thì sâu, đẹp, và trọn vẹn.

Tình thương đích thực phải có sự kính trọng. Trong văn hoá Á Đông, vợ chồng phải trân trọng nhau như khách, khi thực tập kính trọng như vậy, tình thương và hạnh phúc sẽ tiếp tục lâu dài. Trong quan hệ giới tính, sự tôn trọng là một trong những yếu tố quan trọng nhất. Sự kết hợp giới tính phải giống như một nghi lễ, được cử hành trong chánh niệm với sự tôn trọng, quan tâm, và thương yêu lớn. Tham muốn không phải là tình thương. Thương là một cái gì thiên về trách nhiệm. Trong tình thương có sự quan tâm chăm sóc.

Chúng ta phải khôi phục lại ý nghĩa của chữ 'yêu.' Chúng ta đã sử dụng từ này một cách bừa bãi. Khi ta nói, 'Tôi yêu (thích) cà rem,' ta không phải nói về tình yêu. Ta đang nói về sự thèm ăn của ta, thèm món cà rem. Ta không nên nói phóng đại và dùng sai từ như thế. Làm như vậy, ta khiến cho các từ ngữ như 'yêu' bị bệnh. Chúng ta phải nỗ lực để chữa lành cho ngôn ngữ chúng ta bằng cách thận trọng trong khi dùng từ. Từ 'yêu' là một trong những từ rất đẹp. Ta phải khôi phục lại ý nghĩa của nó.

'Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con.' Nếu chữ 'yêu' được hiểu theo nghĩa sâu sắc nhất của nó, tại sao chúng ta phải nói đến 'sự cam kết lâu dài'? Nếu tình thương có thật, ta không cần phải có cam kết dài hay ngắn, hay thậm chí đám cưới. Tình thương đích thực phải có ý thức trách nhiệm, chấp nhận người kia như là chính họ, với những điểm mạnh và yếu kém của người đó. Nếu ta chỉ thích những gì tốt đẹp nhất nơi người đó thì đó không phải là tình thương. Ta phải chấp nhận những yếu kém của người kia và mang sự kiên nhẫn, hiểu biết, và năng lượng của mình để giúp người kia chuyển hoá. Tình thương là phải là Từ, maitri, khả năng mang lại niềm vui và hạnh phúc, và Bi, karuna, khả năng chuyển hoá nỗi khổ niềm đau. Tình thương theo cách này chỉ mang lại sự tốt đẹp. Nó không thể được diễn tả là tiêu cực hay hủy hoại. Tình thương như vậy an toàn, và bảo đảm được tất cả.

Ta có nên thay đổi 'cam kết lâu dài' bằng 'cam kết ngắn hạn' không? 'Cam kết ngắn hạn' có nghĩa là ta có thể sống với nhau vài bữa rồi sau đó kết thúc liên hệ. Đó không phải là tình thương. Nếu ta có một liên hệ như vậy, ta không thể nói liên hệ đó đến từ tình thương và sự quan tâm chăm sóc. 'Cam kết lâu dài' giúp người ta hiểu được ý nghĩa của chữ 'thương yêu.' Trong một tình thương đích thực, cam kết chỉ có thể là cam kết lâu dài. 'Tôi muốn thương em. Tôi muốn giúp em. Tôi muốn chăm sóc cho em. Tôi muốn phấn đấu cho hạnh phúc. Nhưng chỉ trong vài hôm thôi.' Có hợp lý chút nào không?

Ta sợ phải cam kết – với Giới, với lứa đôi, và với mọi thứ. Ta muốn có tự do. Nhưng hãy nhớ rằng, ta phải cam kết thương yêu con mình

một cách sâu sắc, giúp đỡ nó đi qua hành trình cuộc đời cho đến khi nào ta không còn sống nữa. Ta không thể nói, 'Ba không thương con nữa.' Khi ta có một người bạn tốt, ta cũng làm một cam kết lâu dài. Ta cần người ấy. Huống hồ là với người muốn cùng ta chia sẻ cuộc đời, tâm hồn, và thân thể. 'Cam kết lâu dài' không thể diễn tả được chiều sâu của tình yêu, nhưng ta phải mượn từ để nói cho người ta hiểu.

Sự cam kết lâu dài giữa hai người chỉ là điểm khởi đầu. Chúng ta còn cần có sự nâng đỡ của bạn bè và những người khác nữa. Đó là vì sao xã hội chúng ta có lễ cưới. Hai gia đình cùng đến với bạn bè để làm chứng cho sự kiện hai người về chung sống với nhau như một đôi lứa. Vị chủ hôn và tờ hôn thú chỉ là những biểu tượng. Điều quan trọng là sự cam kết của hai người được chứng minh bởi hai họ và nhiều bè bạn. Bây giờ hai người có sự yểm trợ của những người này. Một cam kết lâu dài sẽ mạnh và dài lâu hơn nếu được làm trong khung cảnh của Tăng thân.

Tình cảm sâu đậm của hai người rất quan trọng, nhưng không đủ để duy trì hạnh phúc. Không có những yếu tố khác, cái mà ta gọi là tình yêu chẳng bao lâu sẽ có thể trở thành chua chát. Sự cùng đến yểm trợ của gia đình và bạn bè đã dệt nên một mạng lưới. Sức mạnh của tình cảm hai người chỉ là một sợi tơ trong mạng lưới đó. Được yểm trợ bởi nhiều yếu tố, đôi lứa ấy sẽ vững hơn, như một cái cây. Nếu cái cây muốn khoẻ mạnh, nó cần phải cắm một rễ sâu vào lòng đất. Nếu cái cây chỉ có một cái rễ, nó có thể sẽ bị gió lật đổ. Đời sống lứa đôi cũng cần có sự hỗ trợ của nhiều yếu tố khác nhau - gia đình, bè bạn, lý tưởng, tu tập, và Tăng thân.

Ở Làng Mai, cộng đồng tu tập nơi tôi sống tại Pháp, mỗi khi có một Lễ Cưới, cả cộng đồng được mời tới để ăn mừng và hỗ trợ cho hai người. Sau Lễ cưới, mỗi ngày rằm, hai vợ chồng đọc lại Năm Điều Ước nguyện với nhau, nhớ lại rằng bạn bè khắp nơi đều đang nâng đỡ cho liên hệ của họ được vững bền và hạnh phúc <sup>[2]</sup>. Cho dù liên hệ của hai người có được kết hợp bởi luật pháp hay không, nó cũng sẽ mạnh và bền hơn nếu được cam kết với sự hiện diện của Tăng thân –

những người bạn thương mến và muốn yểm trợ mình trong tinh thần của Hiếu và Từ Bi.

Tình yêu có thể là một căn bệnh. Ở Tây phương cũng như Á Châu đều có từ 'bệnh tương tư.' Cái làm chúng ta bệnh là sự ràng buộc. Dù đó là một nội kết ngọt ngào, thứ tình thương ràng buộc này cũng giống như thuốc phiện. Nó làm cho chúng ta thấy khoan khoái, nhưng một khi đã nghiện ngập, ta không còn một chút bình an nào nữa. Ta không thể học, không thể làm việc gì, thậm chí không thể ngủ. Ta chỉ nghĩ đến đối tượng kia thôi. Ta bị bệnh vì tình. Thứ tình này dính líu đến ước muốn chiếm hữu và độc quyền của ta. Ta muốn đối tượng tình yêu của ta phải hoàn toàn thuộc về ta và chỉ riêng cho ta mà thôi. Đó là sự chuyên chế. Ta không muốn ai ngăn không cho ta ở gần người đó cả. Thứ tình yêu này có thể được gọi là nhà tù, nơi ta giam cầm người ta thương và chỉ gây khổ đau cho người ấy. Người bị thương bị tước đoạt đi tự do – quyền được là mình và vui sống. Thứ tình yêu này không thể được gọi là Từ (maitri) hay Bi (karuna.) Nó chỉ là ước muốn dùng người khác để thoả mãn những nhu cầu của mình mà thôi.

Khi có những năng lượng tình dục làm cho ta không hạnh phúc, mất đi sự an ổn nội tại, ta cần phải biết thực tập để không làm những việc mang lại khổ đau cho người và cho mình. Ta phải học điều này. Ở châu Á, ta nói có ba loại năng lượng - tinh, khí, và thần. Tinh, năng lượng tình dục, là loại đầu. Khi ta có nhiều năng lượng tình dục hơn mức độ cần thiết, cơ thể và toàn bộ con người ta sẽ mất quân bình. Ta cần phải biết làm sao để tái lập lại quân bình, nếu không ta sẽ có thể hành xử một cách vô trách nhiệm. Trong đạo Lão và đạo Bụt, có những phép thực tập giúp tái lập lại sự quân bình này, như tập thiền hay võ thuật. Ta có thể học những cách để chuyển năng lượng tình dục này sang những mức độ thành đạt sâu trong nghệ thuật và thiền tập.

Nguồn năng lượng thứ hai là khí, hơi thở. Sự sống có thể được xem như một tiến trình đốt cháy. Để đốt, mỗi tế bào trong cơ thể ta cần thức ăn và dưỡng khí. Trong Kinh Lửa, Bụt nói, 'Mắt đang cháy, mũi

đang cháy, thân đang cháy.' Trong đời sống hằng ngày, ta phải nuôi dưỡng năng lượng của mình bằng cách thực tập thở cho đúng. Chúng ta nhờ không khí và oxygen trong đó, vì vậy ta phải cẩn thận tránh không khí ô nhiễm. Có những người nuôi dưỡng khí bằng cách tránh hút thuốc và chuyện trò, hay thực tập hơi thở chánh niệm sau khi phải nói nhiều. Khi nói, ta nhớ dành thì giờ để thở. Ở Làng Mai, mỗi khi nghe chuông chánh niệm, mọi người đều dừng lại những gì họ mình đang làm và thở ba hơi thở có ý thức. Chúng tôi thực tập như vậy để phát triển và giữ gìn năng lượng khí.

Nguồn năng lượng thứ ba là thần, năng lượng của tinh thần. Khi không ngủ ban đêm, ta mất một số năng lượng này. Hệ thần kinh của chúng ta trở nên mệt mỏi và ta không thể học, hành thiền hay quyết đoán tốt được. Thần trí ta không minh mẫn vì thiếu ngủ hoặc lo lắng quá độ. Lo nghĩ, bồn chồn làm kiệt quệ năng lượng này.

Vậy thì đừng lo lắng. Đừng thức khuya quá. Giữ hệ thống thần kinh của mình cho khoẻ mạnh. Tránh bồn chồn. Những thực tập như vậy nuôi dưỡng nguồn năng lượng thứ ba. Ta cần năng lượng này để thực tập thiền cho tốt. Sự khai mở tâm linh cần sức mạnh tinh thần, có được nhờ định và nhờ biết bảo tồn nguồn năng lượng này. Khi có năng lượng tinh thần mạnh, ta chỉ cần chuyên tâm vào đối tượng, và ta sẽ có sự khai mở. Không có thần, ánh sáng định sẽ không toả sáng, vì ngọn đèn phát ra rất yếu ớt.

Theo y học Á Đông, thần lực có liên hệ đến tinh lực. Tiêu xài tinh lực thì cần phải có thời gian mới khôi phục lại được. Trong y học Trung Quốc, muốn có một tinh thần và một định lực mạnh, ta được khuyên phải tránh có liên hệ giới tính hay ăn uống quá độ. Người ta dùng dược thảo, rễ cây và thuốc để bồi bổ thần, và trong khi uống thuốc ta phải tránh các liên hệ giới tính. Nếu thần yếu mà ta vẫn tiếp tục quan hệ tình dục, Trung Y cho rằng thần lực sẽ không thể nào cứu vãn được. Những ai tập thiền nên tập gìn giữ tinh lực vì họ cần đến năng lượng này trong thiền tập. Nếu là một nghệ sĩ, có lẽ bạn cũng nên thực tập chuyên tinh và thần của mình vào tác phẩm.

Trong cuộc tranh đấu dành lại độc lập cho Ấn Độ từ tay người Anh, ông Gandhi đã tuyệt thực nhiều lần, và ông đã khuyên những người bạn tham dự tuyệt thực với ông trong khi nhịn ăn không nên giao hợp. Khi đã nhịn ăn nhiều ngày rồi mà còn có quan hệ giới tính thì có thể chết; phải biết bảo tồn năng lượng. Một người bạn của tôi, thầy Trí Quang, đã nhịn ăn một trăm ngày ở nhà thương Sài Gòn năm 1966, biết rất rõ không hành dục là điều rất cơ bản. Dĩ nhiên, là một thầy tu, Thầy không có vấn đề gì với chuyện ấy. Thầy cũng biết rõ rằng nói chuyện làm hao hơi tổn khí, thầy cũng tránh nói chuyện. Khi cần gì, Thầy chỉ nói một hay hai chữ, hoặc viết xuống. Viết, nói, hay cử động nhiều đều lấy đi năng lượng từ ba nguồn này. Vậy thì hay nhất là nằm xuống và tập thở sâu. Thở như vậy sẽ mang lại cho ta sức sống cần thiết để đi qua cơn tuyệt thực một trăm ngày. Một khi không ăn, ta không thể tiếp vào năng lượng dinh dưỡng. Nếu ta bỏ đi việc học, nghiên cứu, hay lo nghĩ, ta có thể bảo tồn được nguồn năng lượng này. Ba nguồn năng lượng đều có liên hệ với nhau. Tu dưỡng một nguồn, ta cũng giúp những nguồn kia. Đó là vì sao anapanasati, sự thực tập hơi thở có ý thức, là rất quan trọng trong nếp sống tâm linh. Sự thực tập này trợ giúp cho tất cả mọi nguồn năng lượng khác trong ta.

Những người xuất gia, nam hay nữ, không có những quan hệ giới tính vì họ muốn dồn hết năng lượng của mình để có sự khai mở trong thiền tập. Họ học cách chuyển tinh lực của mình sang tăng cường cho năng lượng tinh thần để có sự khai mở. Họ cũng thực tập thở sâu để tăng thêm năng lượng tinh thần. Sống đời sống độc cư, không có gia đình, họ có thể dồn hầu hết thời gian của mình cho thiền tập và giảng dạy, giúp những người cung cấp tứ sự cho mình. Họ tiếp xúc với dân trong làng để chia sẻ Chánh Pháp. Vì không có nhà hay gia đình để phải chăm sóc, họ có không gian và thời gian để làm những việc họ ưa thích nhất - đi thiền, ngồi thiền, thở, giúp những người xuất gia và tại gia tu học - và đạt được điều họ mong muốn. Người xuất gia không lập gia đình để bảo tồn thời giờ và năng lượng cho sự tu tập.

'Trách nhiệm' là từ then chốt trong Giới thứ Ba. Trong một cộng đồng tu tập, nếu không có tà hạnh, nếu cộng đồng đó thực tập Giới này

giỏi, thì sẽ có sự vững chãi và an bình. Mọi người đều cần phải thực tập Giới này. Ta tôn trọng, yểm trợ, và bảo hộ lẫn nhau như những người anh, người chị, người em trong Đạo. Nếu không thực tập Giới này, ta có thể sẽ trở nên vô trách nhiệm và tạo vấn đề rắc rối cho cộng đồng tu tập của ta và cộng đồng lớn bên ngoài. Chúng ta đã từng thấy điều này. Nếu một vị thầy mà không tự chế được, ngủ với đệ tử, thì vị ấy sẽ hủy hoại tất cả, có thể là vài thế hệ lận. Chúng ta cần chánh niệm để có ý thức trách nhiệm này. Chúng ta không tà hạnh vì chúng ta có trách nhiệm đến sự an nguy của bao nhiêu người. Nếu vô trách nhiệm, ta có thể sẽ làm đổ vỡ tất cả. Thực tập Giới này, ta giữ cho Tăng Đoàn còn đẹp mãi.

Trong quan hệ giới tính, người ta có thể bị thương tổn. Thực tập Giới này là để ngăn không để cho mình và kẻ khác bị thương. Thường ta nghĩ rằng chỉ có người phụ nữ mới bị thương, nhưng người đàn ông cũng bị thương rất nặng. Chúng ta phải hết sức cẩn thận, nhất là trong những cam kết ngắn hạn. Thực tập Giới thứ ba là cách hữu hiệu nhất để khôi phục lại sự bình an và vững chãi trong ta, trong gia đình và xã hội ta. Chúng ta phải dành thời gian để thảo luận về những vấn đề liên quan đến sự thực tập Giới này, như cô đơn, quảng cáo, thậm chí cả vấn đề mãi dâm.

Cảm giác cô đơn rất phổ biến trong xã hội ta. Không có truyền thông giữa ta và người khác, kể cả những người trong gia đình; cảm giác cô đơn thúc đẩy ta đi đến chỗ quan hệ tình dục. Ta tin tưởng một cách ngây thơ rằng quan hệ tình dục sẽ giúp ta cảm thấy bớt cô đơn, nhưng điều ấy không đúng. Khi không có đủ truyền thông với người khác về mặt tâm hồn, quan hệ tình dục sẽ đào sâu thêm hố ngăn cách và hủy diệt cả hai bên. Quan hệ của ta sẽ đầy bão tố, ta sẽ chỉ làm khổ nhau. Niềm tin rằng quan hệ giới tính sẽ giúp ta giải toả cô đơn là một thứ mê tín. Ta không nên bị nó đánh lừa. Trên thực tế, ta sẽ cảm thấy còn cô đơn hơn sau đó.

Sự kết hợp của hai thân thể chỉ tích cực khi nào có hiểu biết và cảm thông về mặt tâm hồn. Ngay cả giữa vợ và chồng, nếu sự cảm thông về tâm hồn không có đó, thì sự đến với nhau của hai thân thể chỉ làm

cho hai người xa cách nhau thêm. Trong trường hợp đó, tôi khuyên các bạn hãy tránh quan hệ thân xác và tìm cách tái lập truyền thông trước đã.

Tiếng Việt có hai chữ tình và nghĩa, rất khó dịch ra tiếng Anh. Hai chữ đều có nghĩa gần giống với thương yêu. Trong tình, ta thấy có yếu tố say mê sôi nổi. Sự say mê này có thể rất sâu, tràn ngập cả con người mình. Nghĩa là một loại tiếp nối của tình. Với nghĩa ta thấy đằm hơn, có nhiều hiểu biết hơn, sẵn sàng hy sinh để làm cho người kia hạnh phúc hơn, trung thành hơn. Ta không còn hăng say như trong tình, nhưng tình thương của ta sâu hơn và bền hơn. Nghĩa sẽ giữ hai người với nhau lâu dài. Đó là kết quả của sự sống chung và chia sẻ niềm vui và gian khó trong thời gian dài.

Ta bắt đầu bằng sự đam mê, nhưng sống với nhau ta gặp phải khó khăn, và nhờ tìm cách ứng phó với những khó khăn này mà tình yêu của ta sâu đậm thêm. Trong khi sự đam mê phai nhạt thì nghĩa lại mỗi lúc một tăng trưởng. Nghĩa là một thứ tình thương sâu hơn, với nhiều trí tuệ hơn, tương tác hơn, đoàn kết hơn. Ta hiểu người kia hơn. Ta và người kia trở nên một thực thể. Nghĩa giống như một trái cây đã chín. Nó không còn chua chát nữa; chỉ có vị ngọt thôi.

Trong nghĩa, ta thấy biết ơn người kia. 'Cảm ơn vì đã chọn tôi. Cảm ơn vì đã làm vợ hay chồng tôi. Có biết bao nhiêu người ngoài kia, tại sao lại chọn tôi? Tôi rất biết ơn.' Đó là chỗ bắt đầu của nghĩa, cảm giác biết ơn người ấy đã chọn mình làm người bạn đồng hành để chia sẻ những gì tốt đẹp nhất của người ấy, cũng như những hạnh phúc và khổ đau của mình.

Khi sống chung, ta hỗ trợ lẫn nhau. Ta bắt đầu hiểu được cảm thọ và những khó khăn của nhau. Khi người kia tỏ ra hiểu được những vấn đề, khó khăn, và chí hướng sâu xa của mình, ta cảm thấy biết ơn sự hiểu biết đó. Khi thấy được người khác hiểu, ta không còn khổ sở nữa. Hạnh phúc, trước hết là cảm thấy được hiểu. 'Tôi biết ơn vì anh đã chứng tỏ là anh hiểu tôi. Trong khi tôi đang gặp khó khăn và thao thức trắng đêm, anh sẵn sóc tôi. Anh tỏ cho tôi thấy rằng sự an nguy



của tôi cũng là sự an nguy của anh. Anh đã làm những điều không thể làm được để mang lại an ổn cho tôi. Anh đã săn sóc tôi theo một cách mà không ai trên đời này có thể có được. Vì vậy tôi biết ơn anh.'

Nếu hai người sống với nhau lâu dài, 'cho đến khi đầu bạc răng long', đó là vì nghĩa, không phải là vì tình. Tình là tình thương say đắm nồng nàn. Nghĩa là thứ tình thương có nhiều hiểu biết và biết ơn ở trong.

Mọi tình thương đều có thể bắt đầu bằng sự say mê, nhất là với người trẻ. Nhưng trong quá trình sống với nhau, họ phải học và thực tập yêu thương, để sự ích kỷ – khuynh hướng chiếm hữu – sẽ bớt đi, và yếu tố hiểu biết, thương yêu sẽ tụ lại dần dần, cho đến khi tình thương của họ trở nên nuôi dưỡng, bảo vệ, và bảo đảm, yên tâm. Với nghĩa, ta biết chắc người kia sẽ chăm sóc ta và thương ta cho đến khi đầu bạc răng long. Không có gì bảo đảm được người kia sẽ ở mãi với ta, ngoại trừ nghĩa. Nghĩa được bồi đắp bởi hai người trong đời sống hàng ngày.

Thiền là nhìn vào bản chất của tình thương của mình để xem những yếu tố nào có mặt trong đó. Ta không thể nói tình thương của mình chỉ là tình hay nghĩa, chiếm hữu hay vị tha, bởi trong tình thương có thể có cùng một lúc hai yếu tố. Có thể có chín mươi phần trăm là tình yêu chiếm hữu, ba phần trăm tình thương vị tha, hai phần trăm sự biết ơn, v.v... Hãy nhìn sâu vào bản chất tình thương của mình để nhận diện ra. Hạnh phúc của người kia và hạnh phúc của bạn tùy thuộc vào bản chất của tình thương của bạn. Lẽ đương nhiên ta có tình thương, nhưng điều quan trọng là bản chất của tình thương đó. Nếu ta nhận thấy có nhiều Tù và Bi trong tình thương của mình, thì tình thương ấy rất đáng yên tâm. Nghĩa sẽ bền trong tình thương ấy.

Con cái, nếu chịu khó nhìn kỹ sẽ thấy điều giữ cha mẹ mình lại với nhau chính là nghĩa chứ không phải tình say đắm. Nếu cha mẹ biết săn sóc cho nhau, trông nom con cái với sự bình tĩnh, dịu dàng, quan tâm, thì nghĩa chính là nền tảng của sự quan tâm đó. Đó là thứ tình thương chúng ta rất cần cho gia đình và xã hội ta.

Trong việc thực tập Giới thứ ba, chúng ta phải luôn luôn nhìn vào bản chất tình thương của mình để thấy rõ và không bị gạt bởi cảm thọ của mình. Đôi khi ta nghĩ ta thương một người, nhưng tình thương ấy có thể chỉ là một cố gắng để thoả mãn những nhu yếu vị kỷ của mình mà thôi. Có thể ta chưa nhìn sâu đủ để thấy những nhu yếu của người kia, trong đó có nhu yếu được an toàn, được bảo vệ. Nếu có cái nhìn khai mở đó, ta sẽ nhận ra rằng người kia cần sự bảo vệ của ta, và ta không thể xem người ấy đơn thuần như một đối tượng của sự ham muốn của mình. Người kia không nên bị xem là một món hàng.

Tình dục trong xã hội ta bị dùng như một phương tiện để bán các mặt hàng. Chúng ta còn có cả ngành kinh doanh tình dục. Nếu ta không nhìn kẻ khác như những con người, với khả năng thành Bụt, ta có nguy cơ phá Giới này. Vì vậy, việc thực tập nhìn sâu vào bản chất của tình thương chúng ta có liên hệ rất nhiều đến sự thực tập Giới thứ ba.

'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.' Những người bị quấy rối tình dục khi còn nhỏ vẫn tiếp tục đau khổ rất nhiều. Những gì họ nghĩ, nói, và làm đều mang dấu tích của vết thương đó. Họ muốn chuyển hoá mình và làm lành vết thương đó, cách hay nhất để làm việc này chính là hành trì Giới thứ ba. Từ kinh nghiệm của chính mình, họ có thể nói: 'Là nạn nhân của việc lạm dụng tình dục, tôi nguyện bảo vệ tất cả mọi trẻ em và người lớn khỏi nạn xâm phạm tình dục.' Khổ đau của ta biến thành một loại năng lượng tích cực, giúp ta trở thành một vị Bồ Tát. Ta nguyện bảo vệ mọi trẻ em cũng như mọi người. Và ta cũng nguyện giúp những người đã lợi dụng tình dục trẻ em, vì họ là những người bệnh, cần sự giúp đỡ của ta. Những kẻ làm ta đau khổ trở thành đối tượng của tình thương và sự bảo hộ của chúng ta. Những kẻ sẽ xâm phạm trẻ em trong tương lai cũng trở thành đối tượng của tình thương và bảo hộ của ta.

Ta thấy rằng cho đến bao giờ những người bệnh hoạn được bảo hộ và giúp đỡ, thì trẻ em vẫn tiếp tục bị lạm dụng tình dục. Ta nguyện giúp những người này để họ không còn xâm phạm trẻ em nữa. Đồng thời, ta nguyện giúp trẻ em. Ta không chỉ đứng về phía những trẻ em bị

xâm phạm, ta cũng đứng về phía bên kia nữa. Những người quấy nhiễu trẻ em là những người bệnh, sản phẩm của một xã hội bất ổn. Họ có thể là một ông chú, bà dì, ông, bà, hay cha, mẹ. Họ cần phải được theo dõi, giúp đỡ, và, nếu có thể, trị lành. Khi ta quyết tâm giữ Giới này, năng lượng phát sinh trong tâm ta giúp ta trở thành một vị Bồ Tát, và sự chuyển hoá này có thể chữa lành cho ta thậm chí trước khi ta bắt đầu thực tập. Cách hay nhất cho những người bị xâm phạm thời thơ ấu chữa lành vết thương là thọ Giới này và phát nguyện bảo vệ trẻ em và những người lớn bị bệnh, những kẻ có thể sẽ tiếp diễn những hành động phá hoại, khiến cho một đứa trẻ sẽ bị thương tích suốt đời.

---

[2]. Năm Điều Ước Nguyện:

1. Chúng con nguyện sống đời sống hằng ngày sao cho xứng đáng với đạo đức của tổ tiên và nòi giống chúng con.
2. Chúng con nguyện sống đời sống hằng ngày sao cho xứng đáng với kỳ vọng mà tổ tiên và giống nòi đặt nơi mỗi chúng con.
3. Chúng con nguyện nương vào nhau, xây dựng cho nhau bằng tình thương, sự tin cậy, sự hiểu biết và lòng kiên nhẫn.
4. Chúng con nguyện thường tự nhắc nhở rằng sự trách móc, sự hờn giận, và lý luận chỉ làm hao tổn hoà khí và không giải quyết được gì. Chúng con biết chỉ có sự hiểu biết và lòng tin cậy mới bồi đắp được hạnh phúc và sự an lạc.
5. Chúng con nguyện trong đời sống hằng ngày dồn hết tâm lực và phương tiện để xây dựng cho thế hệ con cháu của chúng con trong tương lai.

## Giới thứ tư: Ái ngữ và Lắng nghe

*Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh 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 hoặc 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 sự 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 chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.*

Tục ngữ Việt Nam có câu: 'Lời nói chẳng mất tiền mua.' Ta chỉ cần cân nhắc lựa lời là có thể làm cho người khác đẹp lòng. Dùng ngôn ngữ cho có chánh niệm, với tâm Từ, là thực tập hạnh rộng rãi, hiến tặng. Vì vậy Giới này có liên hệ trực tiếp tới Giới Thứ Hai. Chỉ cần thực tập ái ngữ ta đã có thể làm cho nhiều người hạnh phúc. Một lần nữa ta lại thấy tính tương dung của Năm Giới.

Nhiều người nghĩ rằng họ chỉ có thể thực tập hạnh Thí khi nào họ đã tích tụ được một món tài sản nho nhỏ. Tôi biết những người trẻ mơ được giàu có để có thể mang hạnh phúc lại cho người khác: 'Tôi muốn trở thành bác sĩ hay thành chủ tịch một công ty lớn để có thể làm thật nhiều tiền và giúp nhiều người.' Họ không biết rằng thường khi đã giàu người ta lại khó thực tập hạnh Thí hơn. Nếu ta được thúc đẩy bởi từ bi thì có rất nhiều cách để mang hạnh phúc lại cho kẻ khác ngay bây giờ, bắt đầu bằng ngôn ngữ thân ái. Cách ta nói có thể mang lại cho người khác niềm vui, hạnh phúc, sự tự tin, hy vọng, lòng tin, và giác ngộ. Nói năng có chánh niệm là một thực tập sâu sắc.

Bồ Tát Quan Thế Âm là một người đã học được nghệ thuật nghe và nói một cách sâu sắc để giúp người ta buông đi những sợ hãi, khổ đau, và tuyệt vọng của mình. Ngài là mẫu mực của phép tu tập này, cánh cửa Ngài mở ra gọi là 'Phổ Môn', cánh cửa mở ra tất cả. Nếu chúng ta thực tập nghe và nói theo hạnh Bồ Tát Quan Thế Âm, ta

cũng sẽ có thể mở được cánh cửa Phổ Môn và mang niềm vui, an lạc đến cho bao người và làm vui đi nỗi lầm than của họ.

*'Hải chân triều âm thuyết Phổ Môn  
Cửu liên hoa lý hiện đồng chơn  
Dương chi nhất đích chơn Cam Lộ  
Tán tác sơn hà đại địa xuân.'*

(Phổ Môn vọng tiếng triều dâng  
Bé thơ xuất hiện giữa lòng đoá sen  
Cam Lộ một giọt rưới lên  
Xuân về trên khắp mọi miền núi sông.)

Tôi biết bài thơ đẹp này khi học Kinh Pháp Hoa ở tuổi mười sáu. Khi ta nghe 'tiếng hải triều', phép tu của Bồ Tát Quan Thế Âm, tượng trưng cho cánh cửa Phổ Môn, ta biến thành đứa bé sinh ra trong lòng hoa sen. Chỉ một giọt nước từ bi từ cành dương liễu của Bồ Tát, mùa xuân trở về trên trái đất khô cằn của chúng ta. Trái đất khô cằn tượng trưng cho thế giới của lầm than, đau khổ. Giọt nước từ bi là sự tu tập tâm Từ, tượng trưng bởi giọt nước trên cành dương liễu. Bồ Tát Quan Thế Âm được người Trung Quốc, Việt Nam, Triều Tiên, và Nhật Bản miêu tả như một người cầm nhánh dương liễu. Ngài nhúng nhánh dương vào nước từ bi trong trái tim Ngài, nơi nào Ngài rảy nước ấy lên thì nơi ấy đều có sự hồi sinh. Khi Ngài rảy nước Cam Lộ ấy lên những cành cây khô, chết, thì những cành cây ấy xanh tươi trở lại. Những cành cây chết cũng tượng trưng cho đau khổ, lầm than; cây cỏ xanh tươi tượng trưng cho sự quay về của an lạc. Chỉ cần một giọt nước ấy thôi, mùa Xuân đã trở về trên Đại Địa.

Trong Phẩm 'Phổ Môn' của Kinh Pháp Hoa, tiếng nói của Bồ Tát Quan Thế Âm (Avalokitesvara) được diễn tả bằng năm cách: 'Tiếng Nhiệm, Tiếng Quan Âm, Tiếng Phạm, tiếng Hải Triều, Tiếng Vượt Thoát Tiếng Đòi. Hãy thường nên quán niệm.'

Trước hết là tiếng Nhiệm màu (Diệu Âm.) Đây là thứ ngôn ngữ mở ra cánh cửa Phổ Môn và khiến cho tất cả đều được khai thông trở lại. Thứ tiếng này rất dễ nghe. Thứ tiếng này làm cho khoẻ khoắn, đem

đến sự bình tĩnh, yên ủi, và trị liệu cho tâm hồn. Bản chất của âm thanh này là từ bi.

Thứ hai là tiếng Quan Âm (Quán Thế Âm.) Avalokitesvara có nghĩa là 'người nhìn sâu vào cuộc đời và lắng nghe tiếng kêu thương của cuộc đời.' Tiếng này làm vơi đi những nỗi khổ niềm đau của chúng ta, vì đó là tiếng của người hiểu ta một cách sâu sắc – những đau đớn, tuyệt vọng, và sợ hãi của ta. Khi thấy mình được hiểu, chúng ta bớt khổ đi rất nhiều.

Thứ ba là tiếng Phạm (Phạm Âm.) Phạm (Brahma) có nghĩa là cao quý - không phải là tiếng thường tình, mà là ngôn ngữ cao quý, phát sinh xuất từ ước muốn mang lại hạnh phúc và lấy đi khổ đau. Từ, Bi, Hỷ, và Xả là Tứ Phạm Trụ (Brahmaviharas), chỗ cư trú cao quý của chư Bụt và chư vị Bồ Tát. Nếu ta muốn chung sống với chư Bụt và chư vị Bồ Tát, ta có thể an trú trong bốn toà nhà này.

Trong thời của Bụt, mục đích tu tập của nhiều người là để sinh và sống chung với Phạm Thiên. Điều này cũng giống như phép tu của đạo Ki-tô, muốn lên thiên đường sống với Thượng Đế. 'Trong nhà của Cha ta có rất nhiều toà nhà lớn,' và các bạn muốn sống trong một trong những toà nhà đó. Với những người muốn cộng trú với Phạm Thiên, Bụt nói: 'Hãy thực tập bốn nơi cư trú cao quý: Từ, Bi, Hỷ, và Xả.' Nếu ta muốn chia sẻ một lời dạy của Bụt với những người bạn theo đạo Ki-Tô thì cũng vậy: 'Thượng đế là tình thương, bác ái, niềm vui, và sự công bình không thiên vị.' Nếu anh muốn sống với Thượng Đế thì hãy thực tập bốn nơi an trú đó. Nếu anh không thực tập bốn điều này, thì cho dù anh có cầu nguyện hay nói về sống với Chúa bao nhiêu đi nữa cũng không làm sao có được chuyện lên Thiên Đường.

Thứ tư, tiếng Hải Triều (Hải Triều Âm) là tiếng của Phật Pháp. Đây là một thứ tiếng màu nhiệm, thứ tiếng có thể làm im bật mọi tà kiến và ước đoán. Đó là tiếng Sư Tử Hống, mang lại sự im lặng tuyệt đối cho núi rừng, và mang đến sự chuyển hoá và trị liệu.

Thứ năm, tiếng Vượt Thoát Tiếng Đời (Thắng bỉ Thế Gian Âm) là tiếng nói không có gì sánh kịp. Tiếng nói này không nhằm vào danh,

lợi, hay một khía cạnh đua tranh nào. Đây là sự im lặng sấm sét làm tiêu tan mọi ý niệm và khái niệm.

Tiếng Nhiệm, tiếng Quan Âm, tiếng Phạm, tiếng Hải Triều, tiếng Vượt Thoát Tiếng Đòi là những tiếng mà ta cần phải lưu ý tới. Quán chiếu về năm thứ tiếng này tức là chúng ta đang giúp Bồ Tát Quan Thế Âm mở cửa Phổ Môn, cánh cửa của lắng nghe đích thực, nói năng đích thực.

Bởi vì Ngài sống một đời sống có chánh niệm, luôn luôn quán chiếu vào cuộc đời, bởi vì Ngài là người quán sát thế gian, Quan Thế Âm nhận ra bao nhiêu là đau khổ. Ngài biết rằng rất nhiều khổ đau đã được sinh ra từ lời nói thiếu chánh niệm, và từ sự không biết lắng nghe; vì vậy Ngài thực tập lời nói chánh niệm, từ ái, và lắng nghe sâu. Bồ Tát Quan Thế Âm có thể được xem như một người có thể dạy ta cách hay nhất để hành trì Giới thứ Tư.

'Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm (và sự không biết lắng nghe) 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.' Đây chính là pháp môn Phổ Môn mà Bồ Tát Quan Thế Âm thực tập.

Chưa bao giờ trong lịch sử nhân loại chúng ta có nhiều phương tiện truyền thông như bây giờ – truyền hình, viễn thông, điện thoại, máy fax, radio, đường dây nóng, đường dây đỏ – nhưng chúng ta vẫn tiếp tục là những hòn đảo tách rời. Có quá ít truyền thông giữa những thành viên trong gia đình, giữa những cá nhân trong xã hội, và giữa các quốc gia. Chúng ta khốn đốn vì bao nhiêu cuộc chiến tranh và xung đột. Rõ ràng chúng ta chưa trau dồi nghệ thuật nghe và nói. Chúng ta không biết lắng nghe nhau. Chúng ta ít có khả năng để theo đuổi một cuộc đàm thoại thông minh và có ý nghĩa. Cánh cửa vạn năng của sự truyền thông cần phải được mở ra một lần nữa. Không truyền thông được ta sẽ bệnh, và một khi bệnh đã nặng lên, ta sẽ đau khổ và vung vãi khổ đau của mình lên kẻ khác. Chúng ta trả tiền cho các nhà tâm lý trị liệu lắng nghe nỗi khổ niềm đau của chúng ta,

nhưng nếu các nhà tâm lý trị liệu không thực tập Phổ Môn, họ sẽ không thành công được. Những nhà tâm lý trị liệu cũng là những con người, cũng phải đối diện với những khổ đau như tất cả chúng ta. Họ có thể có khó khăn với vợ hay chồng, với con cái, bạn bè, và xã hội. Họ cũng có những nội kết. Họ có thể có nhiều khổ đau chất chứa, không thể nói với bất cứ ai, kể cả người thân thương nhất trong đời họ. Làm sao họ có thể ngồi đó lắng nghe những khổ đau của ta và thấu hiểu được những khổ đau đó? Các nhà tâm lý trị liệu cần phải thực tập Phổ Môn, tức là Giới Thứ Tư – lắng nghe và ai ngữ.

Trừ phi chúng ta chịu khó nhìn sâu vào bản thân mình, việc thực tập này sẽ không dễ chút nào. Nếu trong ta có quá nhiều khổ đau thì ta khó có thể lắng nghe hay nói những lời dễ thương với kẻ khác. Trước hết ta phải nhìn sâu vào bản chất của cơn giận, sự tuyệt vọng, và đau khổ của mình để tự tháo gỡ cho mình, xong ta mới có thể rảnh tay cho kẻ khác. Giả dụ chồng mình hôm thứ Hai đã nói điều gì đó không dễ thương, làm mình đau. Anh ta đã dùng lời lẽ thiếu chánh niệm, và lại không có khả năng lắng nghe. Nếu ta trả lời ngay lúc ấy, từ sự bức bối và đau khổ của mình, ta có nguy cơ làm anh ta đau, cũng như đào sâu thêm những niềm đau đã có của anh ấy. Ta phải làm gì đây? Nếu ta đè nén cơn giận của mình hay làm thinh, ta có thể gây tổn hại cho mình, bởi nếu ta đàn áp cơn giận trong ta thì ta cũng đang đàn áp chính mình. Ta sẽ khổ sau này, và nỗi khổ của ta sẽ mang lại thêm nhiều đau khổ cho chồng ta.

Cách thực tập hay nhất lúc đó là thở vào và thở ra để làm lắng xuống cơn giận của mình, xoa dịu niềm đau: 'Thở vào, tôi biết là tôi giận. Thở ra, tôi làm lắng dịu cảm giác giận của tôi.' Chỉ cần thở cho sâu với cơn giận của mình, ta sẽ làm cho nó lắng lại. Ta có chánh niệm về cơn giận của mình chứ không đè nén nó. Khi chúng ta đã có đủ bình tĩnh, ta có thể sử dụng ngôn ngữ chánh niệm. Một cách thân ái và chánh niệm, ta có thể nói: 'Anh ơi, em muốn anh biết rằng em đang giận. Những lời anh nói làm em rất đau, em muốn anh biết điều đó.' Chỉ nói như vậy thôi, một cách bình tĩnh và chánh niệm, sẽ làm cho ta vui nhẹ phần nào. Thở với chánh niệm để làm lắng xuống cơn giận của mình, ta sẽ có thể nói cho người kia biết là mình đang khổ. Trong thời



gian đó, ta sống với cơn giận của mình, tiếp xúc với nó bằng năng lượng chánh niệm. Ta không hề chối bỏ nó.

Khi nói với các nhà tâm lý trị liệu về điều này, tôi gặp phải một vài khó khăn. Khi tôi nói cái giận làm chúng ta khổ, họ cho điều này có nghĩa là cái giận là một cái gì tiêu cực, cần phải bị lấy ra. Nhưng tôi luôn nói rằng cái giận là một hiện tượng có tính hữu cơ, cũng giống như tình thương vậy. Giận có thể trở thành thương. Phân xanh của chúng ta có thể trở thành một hoa hồng. Nếu ta biết cách chăm sóc rác hữu cơ, ta có thể biến nó thành một hoa hồng. Ta nên gọi rác là tiêu cực hay tích cực đây? Rác có thể là tích cực, nếu ta biết xử lý nó. Cái giận cũng vậy. Nó có thể là tiêu cực, nếu ta không biết xử lý nó, nhưng nếu ta biết cách xử lý cơn giận của mình, thì cơn giận đó có thể rất tích cực. Chúng ta không cần phải bỏ đi một thứ gì hết.

Sau khi đã thở vào, thở ra vài lần để lấy lại bình tĩnh, cho dù cơn giận vẫn còn có đó, ta có chánh niệm về nó, ta có thể nói với người kia rằng ta giận. Ta cũng có thể nói với người ấy rằng ta muốn nhìn sâu vào nó, và cũng muốn người ấy cũng nhìn sâu vào nó. Rồi ta có thể hẹn gặp nhau tối thứ Sáu để cùng nhìn vào vấn đề. Một người nhìn vào những gốc rễ của khổ đau của mình là đã hay lắm rồi, hai người nhìn thì hay hơn, và hai người cùng nhìn với nhau thì hay nhất.

Tôi đề nghị tối thứ Sáu vì hai lý do. Thứ nhất, lúc này ta đang còn giận, nếu ta bắt đầu bàn thảo bây giờ thì có thể rất mạo hiểm. Ta có thể nói những điều làm cho tình trạng tệ thêm hơn. Từ bây giờ cho đến chiều thứ Sáu, ta có thể thực tập nhìn sâu vào bản chất của cái giận của mình, và người kia cũng có thể làm như vậy. Trong khi lái xe, người kia có thể tự hỏi: 'Cái gì nghiêm trọng vậy? Tại sao cô ấy không vui? Phải có nguyên do.' Trong khi lái xe, ta cũng sẽ có cơ hội nhìn sâu vào đó. Trước tối thứ Sáu, một hay cả hai người có thể thấy gốc rễ của vấn đề và có thể nói và xin lỗi với người kia. Và tối thứ Sáu, hai người có thể uống trà và vui vẻ với nhau. Nếu hẹn ngày giờ, hai người sẽ có thời gian để lắng lại và nhìn sâu. Đây là thiền tập. Thiền là làm lắng cơn người mình lại và nhìn sâu vào bản chất của những nỗi khổ niềm đau của mình.

Đến tối thứ Sáu, nếu nỗi khổ vẫn chưa được chuyển hoá, ta sẽ có thể thực tập nghệ thuật của Quan Thế Âm. Hai người ngồi lại với nhau và thực tập lắng nghe sâu – một người phát biểu trong khi người kia lắng nghe thật sâu. Khi nói, ta nói lên sự thực sâu xa nhất mà ta thấy, và ta thực tập ái ngữ. Chỉ với ngôn ngữ đó người kia mới có cơ hội để nghe hiểu và chấp nhận. Trong khi lắng nghe, ta biết rằng chỉ bằng cách lắng nghe sâu như vậy ta mới có thể làm vui đi nỗi khổ của người kia mà thôi. Nếu chỉ lắng nghe bằng nửa lỗ tai thôi thì ta không thể làm được chuyện đó. Ta phải có mặt đích thực và sâu sắc. Phẩm chất lắng nghe của ta phải cao thì mới có thể giúp được người kia vui đi nỗi khổ. Đây là sự thực tập Giới thứ Tư. Lý do thứ hai để đợi đến tối thứ Sáu là nếu ta hoá giải được sự buồn bực đó vào tối thứ Sáu thì ta sẽ được vui vẻ với nhau vào hai ngày cuối tuần.

Giả sử ta có một nội kết nào đó với một thành viên trong gia đình hay cộng đồng, và ta không vui khi gặp người đó. Ta có thể nói những câu đơn giản, sơ sơ, nhưng không thoải mái để nói những chuyện sâu hơn với người đó. Rồi một bữa nọ, trong khi làm việc nhà, ta nhận thấy người kia không làm gì cả, không chia sẻ những công việc cần phải làm, và ta thấy khó chịu. 'Tại sao tôi phải làm nhiều như vậy, còn cô ấy không làm gì cả? Đáng lẽ cô ta phải làm cái gì mới phải.' Vì sự so sánh này, ta mất an lạc. Nhưng thay vì nói với người kia: 'Em làm ơn đến đây phụ bớt công việc,' ta lại bảo mình: 'Cô ấy lớn rồi. Tại sao mình lại phải nói với cô ấy? Lẽ ra cô ấy phải có trách nhiệm hơn!' Ta nghĩ như vậy bởi vì ta đã sẵn có nội kết với người kia. Con đường ngắn nhất bao giờ cũng là con đường thẳng. 'B' có thể đến với 'A' và nói, 'Em ơi, làm ơn đến phụ một tay.' Nhưng ta không làm như vậy. Ta giữ trong lòng và phiền trách người kia.

Lần sau lại xảy ra y hệt như vậy, cảm thọ của ta lại càng mạnh hơn. Nội kết của ta lớn lên từ từ, cho đến khi ta khổ quá và cần phải than thở với người thứ ba. Ta cần tìm một sự cảm thông để chia bớt nỗi khổ tâm đó. Thay vì nói thẳng với 'A,' ta lại nói với 'C.' Ta chọn 'C' vì ta nghĩ 'C' là một đồng minh, sẵn sàng đồng ý với ta là 'A' cư xử không tốt.

Nếu ta là 'C' thì ta phải làm gì? Nếu ta đã có sẵn những nội kết về 'A,' thì ta có thể sẽ rất mừng khi có người cũng cảm thấy như ta vậy. Nói với nhau như vậy có thể sẽ làm ta thấy khoẻ hơn. Hai người trở thành liên minh - 'B' và 'C' chống lại 'A.' Tự nhiên 'B' và 'C' thấy gần với nhau hơn, và cả hai thấy xa cách với 'A,' A sẽ nhận ra điều ấy.

'A' có thể rất dễ thương. Cô sẽ có khả năng đáp lại trực tiếp với 'B' nếu 'B' nói được cảm thọ của mình cho cô ấy. Nhưng 'A' không hay biết gì về sự uất ức của 'B.' 'A' chỉ cảm thấy có một sự lạnh nhạt giữa mình và 'B,' mà không biết tại sao. A nhận thấy 'B' và 'C' trở nên gần gũi, trong khi cả hai đều nhìn mình một cách khó chịu. Và cô nghĩ: 'Họ không muốn mình, thì mình cũng chẳng cần họ.' Cô rút lui, và tình trạng càng tệ hơn. Thế tam giác đã được thiết lập.

Nếu là 'C' thì trước hết, tôi sẽ lắng nghe 'B' một cách chăm chú, hiểu rằng 'B' cần chia sẻ nỗi khổ tâm của mình. Biết rằng con đường thẳng là con đường ngắn nhất, tôi sẽ khuyến khích 'B' đến nói thẳng với 'A.' Nếu như 'B' không làm được chuyện này, tôi sẽ đề nghị đến nói với 'A' dùm cho 'B,' với sự hiện diện của 'B,' hoặc chỉ đi nói một mình.

Nhưng quan trọng hơn cả là tôi sẽ không nói với ai khác những gì 'B' đã tin tưởng nói cho tôi. Nếu không có chánh niệm, tôi có thể nói với người khác những điều tôi biết về cảm thọ của 'B,' và thế nào gia đình hay cộng đồng cũng sẽ lộn xộn. Nếu tôi làm những điều này – khuyến khích 'B' nói thẳng với 'A' hoặc nói với 'A' dùm cho 'B,' và không nói lại với ai những điều 'B' đã nói với mình - tôi sẽ có thể bẻ gãy thế tam giác. Làm như vậy sẽ có thể giúp hoá giải vấn đề, mang lại an lạc cho gia đình, cộng đồng, và xã hội.

Nếu ta thấy ở trong cộng đồng có người đang gặp khó khăn với người khác, ta phải giúp đỡ ngay. Nếu sự việc càng kéo dài lâu thì sẽ càng khó giải quyết. Cách hay nhất để giúp là thực tập ngôn ngữ chánh niệm và tập lắng nghe sâu. Giới thứ Tư có thể mang lại hoà bình, hiểu biết, và hạnh phúc cho mọi người. Phổ Môn là một cánh cửa nhiệm mầu. Ta sẽ được sinh lại một lần nữa trên đóa sen và giúp cho những

người khác, trong đó có gia đình, cộng đồng, và xã hội của ta, cũng được sinh ra trên đó.

Lời nói có thể có giá trị xây dựng hay có tính phá hoại. Nói với chánh niệm có thể mang lại hạnh phúc thật sự; lời nói thiếu chánh niệm có thể giết hại. Khi một người nói với ta những điều làm cho ta khoẻ mạnh và hạnh phúc, thì đó là món quà quý hoá nhất người ấy có thể hiến tặng. Thỉnh thoảng, có người nói với ta những điều rất ác và rất đau lòng khiến ta muốn đi tự tử; ta mất tất cả mọi hy vọng, tất cả niềm vui sống của mình.

Người ta giết nhau vì lời nói. Khi ta cuồn tín biện hộ cho một chủ thuyết, nói rằng chỉ có đường lối suy nghĩ hay tổ chức xã hội này mới là hay nhất, và nếu có người làm vướng đường mình thì mình phải đàn áp hay loại trừ người đó. Điều này liên hệ mật thiết với Giới Thứ Nhất – thứ ngôn ngữ này có thể giết, không phải chỉ có một người mà rất nhiều người. Khi ta tin vào một điều gì mạnh mẽ như vậy, ta có thể bỏ hàng triệu người vào phòng hơi ngạt. Khi ta dùng lời nói để nâng cao một chủ thuyết, xúi dục người ta giết để bảo vệ và nâng cao chủ thuyết của mình, ta có thể giết hàng triệu người. Giới thứ Nhất và thứ Tư của Năm Giới tương tức với nhau.

Giới thứ Tư cũng liên hệ với Giới thứ Hai, về trộm cắp. Cũng như đã có 'kỹ nghệ mãi dâm,' có một thứ gọi là 'kỹ nghệ nói dối.' Nhiều người phải nói dối để thành công như một nhà chính trị, hay như một người bán hàng. Một giám đốc liên hiệp chế tác các phương tiện truyền thông nói với tôi rằng nếu ông ta nói sự thật về các sản phẩm của công ty mình thì người ta sẽ không mua. Ông nói đến những điều tích cực về sản phẩm mà ông biết là không đúng, và tránh không nói đến những hiệu quả tiêu cực của sản phẩm. Ông biết là mình đang nói dối, và ông cảm thấy rất tồi tệ về việc này. Nhiều người cũng đang bị kẹt vào những tình huống tương tự. Trong chính trị cũng vậy, người ta nói láo để được bầu. Đó là vì sao ta có thể nói đến thứ 'kỹ nghệ nói dối.'

Giới này cũng liên hệ đến Giới thứ Ba. Khi một người nói, 'Tôi yêu em,' đó có thể là một lời nói dối. Đó có thể chỉ là một biểu lộ của sự ham muốn. Có quá nhiều quảng cáo liên hệ đến tình dục.

Trong truyền thống đạo Phật, Giới thứ Tư luôn được diễn tả như là tránh làm bốn việc:

1. Không nói sự thật (ngoa ngôn.) Nếu đó là đen mà mình lại nói là trắng.
2. Phóng đại (ỷ ngữ.) Bịa đặt, hoặc diễn tả sự việc đẹp hơn hay xấu hơn thực tế của nó.
3. Nói lắt léo (lưỡng thiệt.) Đến người này nói thế này, đến người khác lại nói thế khác.
4. Ngôn ngữ thô ác (ác ngữ.) Lãng mạ hay xúc phạm người khác.

'Con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, ....' Điều này cần phải được thực tập với trẻ em. Nếu ta nói với em bé rằng em không được tích sự gì cả, em bé sẽ khổ trong tương lai. Cần phải luôn luôn nhấn mạnh những điều tích cực, và đây hứa hẹn với con mình, và với vợ hay chồng mình nữa.

'(Con nguyện chỉ nói)... những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hoà 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 chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hoà trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.'

Hoà giải là một pháp tu sâu, ta có thể thực tập được với sự lắng nghe và ngôn ngữ chánh niệm. Hoà giải có nghĩa là mang lại hoà bình và hạnh phúc cho quốc gia, con người, và thành viên trong gia đình ta. Đây là công việc của một vị Bồ Tát. Để hoà giải, ta phải có nghệ thuật lắng nghe, cũng như nắm được nghệ thuật ái ngữ. Ta phải tránh liên kết mình với một bên để có thể hiểu được cả hai phía. Đây là một phép tu khó.

Trong cuộc chiến ở Việt Nam, chúng tôi cố gắng thực tập điều này. Chúng tôi cố không liên minh với một phe tham chiến nào, cộng sản hay quốc gia. Ta chỉ giúp được khi nào ta đứng vượt lên trên mâu thuẫn và thấy được cả khía cạnh tốt lẫn khía cạnh xấu của hai bên. Làm như vậy, ta đặt mình vào một tình thế nguy hiểm, vì ta có thể bị cả hai bên ghét. Bên này nghi ta là công cụ của bên kia, và bên kia lại nghi ta là công cụ của bên này. Ta có thể bị giết cùng một lúc bởi hai phe. Đó chính là điều nhiều Phật tử Việt Nam phải chịu đựng trong chiến tranh. Chúng tôi không liên kết với cộng sản, nhưng cũng không liên kết với phe theo Mỹ. Một bên nói anh không thể hoà giải với phe theo Mỹ. Bên kia nói anh không thể hoà giải với cộng sản. Nếu ta nghe lời hai phía thì thật chẳng bao giờ có thể hoà giải với ai cả.

Chúng tôi đã đào tạo các tác viên đi đến các vùng hẻo lánh giúp đỡ về các vấn đề sức khoẻ, kinh tế, giác dục, và chúng tôi bị cả hai phía nghi ngờ. Công việc hoà giải của chúng tôi không phải chỉ là việc nói, mà còn là việc làm. Chúng tôi đã nỗ lực giúp những người nông dân tìm thấy hy vọng. Chúng tôi đã giúp nhiều người tị nạn ổn định lại đời sống ở những ngôi làng mới. Chúng tôi đã giúp bảo trợ hơn mười ngàn cô nhi. Chúng tôi đã giúp nông dân dựng lại những ngôi làng đổ nát. Công việc hoà giải không phải chỉ có tính ngoại giao; nó là những gì rất cụ thể. Trong lúc ấy, chúng tôi cũng đồng thời nói lên tiếng nói hoà bình từ trong tim mình. Chúng tôi nói người trong nhà phải nhìn nhau như anh em và chấp nhận lẫn nhau. Mình không nên giết nhau vì một chủ thuyết. Thông điệp ấy không được ưa chuộng chút nào trong tình trạng chiến tranh.

Những bài viết của tôi bị kiểm duyệt từ cả hai phía. Thơ của tôi bị cấm bởi hai bên. Các bạn tôi đã in chui một trong những tập thơ ấy vì chính phủ Sài Gòn không cho phép xuất bản. Và phía cộng sản công kích tập thơ này trên đài, nói rằng nó có hại cho cuộc đấu tranh, và có thể đã bị xúi giục bởi CIA. Cảnh sát quốc gia đã tới các nhà sách để tịch thu những bài thơ này. Ở Huế, một người cảnh sát tử tế đã đến một nhà sách Phật giáo và nói rằng cuốn sách này không nên bày ra; nó cần phải được dấu và đưa ra khi có người hỏi mà thôi. Không phải

chỉ có những cố gắng nói lên tiếng nói quan tâm và đề nghị những giải pháp dàn xếp vấn đề giữa anh em của chúng tôi mới bị đàn áp, mà cả những cố gắng giúp đỡ đồng bào của chúng tôi cũng bị đàn áp. Nhiều tác viên của chúng tôi đã bị giết và bắt cóc bởi hai phía. Một số tác viên đã bị ám sát bởi những người Ca-tô-lic cuồng tín, nghi chúng tôi làm việc cho cộng sản, và một số tác viên bị phía cộng sản bắt đi. Những tác viên của chúng tôi rất được dân vùng quê thương mến. Họ là những người trẻ tận tụy, trong đó có cả các thầy và các sư cô trẻ. Họ làm việc không lương, họ chỉ muốn phụng sự và thực hành Phật Pháp. Trong tình trạng chiến tranh, hành trang của họ là từ bi và phụng sự hết lòng, họ chỉ nhận một chút thù lao nhỏ bé để sống mà thôi. Họ đi đến những vùng quê, không mong một chút gì đền đáp lại.

Tôi nhớ một thanh niên tên Ân, chuyên giúp dân học các phương pháp nuôi gà tân tiến. Anh bày cho họ những kỹ thuật ngừa bệnh. Khi một người nông dân hỏi anh: 'Chú được chính phủ trả lương bao nhiêu một tháng vậy?' Ân nói, 'Tụi con không được chính phủ trả gì hết. Tụi con không phải từ chính phủ, tụi con đến từ chùa. Chùa gọi chúng con tới đây để giúp quý bác.' Ân không nói với bác nông dân chất phác rằng mình thuộc trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, sáng lập bởi Vụ Xã Hội của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất. Nói như vậy thì phức tạp quá, cho nên Ân chỉ nói là mình được chùa gọi tới.

'Sao lại đến từ chùa?'

Ân nói, 'Tụi con làm công quả.'

Bác nông dân ngạc nhiên: 'Tui nghe nói muốn làm công quả thì phải tới chùa. Sao bây giờ chú lại tới đây làm công quả?'

Chàng thanh niên trả lời: 'Bác thấy đó, bây giờ bà con khổ quá, Phật cũng phải ra ngoài này để giúp. Tụi con là Phật tử phải làm công quả ở đây, nơi có đồng bào khổ.' Tuyên bố đó đã trở thành nền tảng cho triết lý phụng sự xã hội của chúng tôi, Đạo Bụt nhập thế. Bụt phải ở

trong xã hội. Ngài không thể nán lại trong chùa lâu hơn nữa, vì con người ta khổ quá.

Chỉ trong vài năm, chúng tôi đã trở nên rất quen thuộc với bà con nông thôn. Chúng tôi không có nhiều tiền, nhưng vì chúng tôi làm việc theo lối làm công quả cho nên được bà con thương. Phía cộng sản biết vậy và không muốn chúng tôi ở đó, ban đêm họ đến và hỏi ai cho phép chúng tôi làm việc ở đây. Các tác viên nói chúng tôi không có phép từ phía nào, dù là quốc gia hay cộng sản. Chúng tôi chỉ tới đây làm công quả thôi. Một lần, người cộng sản ra lệnh cho các tác viên rút khỏi một vùng, nói rằng: 'Chúng tôi sẽ không chịu trách nhiệm cho sự an toàn của quý vị nếu quý vị ở đây quá hai mươi bốn tiếng.' Lần khác, những người cuồng tín đến từ phía chính phủ, một cách không chính thức, và hỏi các tác viên họ có phải là tác viên xã hội của Phật giáo không. Và họ mang năm học viên ra bờ sông, và sau khi kiểm lại một lần nữa cho chắc đây là những tác viên xã hội của Phật giáo, họ nói: 'Chúng tôi rất tiếc, nhưng chúng tôi phải giết quý vị.' Họ bắn cả năm người. Chúng tôi bị cả hai bên đàn áp vào ban đêm. Họ biết nếu đàn áp chúng tôi vào ban ngày thì nông dân sẽ phản đối.

Một trái lựu đạn ném vào phòng tôi đã bị tấm màn làm cho chệch hướng. Một đêm khác, nhiều quả lựu đạn đã được ném vào ký túc xá của trường, làm hai người chết và nhiều người bị thương. Một thanh niên bị bại liệt, và sau này được điều trị ở Đức. Một thiếu nữ bị hơn một ngàn miếng nổ cắm vào mình. Cô mất rất nhiều máu, và đã được một người bạn Nhật, cộng tác với chúng tôi, cứu sống. Sau đó, chúng tôi đã mang được cô sang Nhật để giải phẫu. Người ta đã cố để lấy các mảnh sắt vụn ra, nhưng vẫn còn 300 mảnh không thể lấy ra được và vẫn còn nằm trong thân thể cô.

Một hôm, trong khi tôi đang đại diện cho Phái Đoàn Hoà Bình của Phật Giáo để tham dự Đàm Phán Hoà Bình tại Paris, tôi nhận được một tin nhắn qua điện thoại từ Sài Gòn cho biết bốn tác viên vừa bị bắn chết. Tôi đã khóc. Chính tôi đã kêu gọi họ đến để được đào luyện như những tác viên. Một người bạn có mặt lúc ấy đã nói với tôi: 'Thưa Thầy, Thầy cũng như một vị tướng lãnh đạo đội quân bất bạo động,



và khi quân đội của Thầy làm việc cho tình thương và sự hoà giải thì thế nào cũng có những thương vong. Thầy đâu cần phải khóc.'

Tôi nói, 'Tôi không phải là một ông tướng. Tôi là một con người. Tôi cần được khóc.' Sáu tháng sau, tôi viết một vở kịch về cái chết của những người học trò này, với tựa đề: Nẻo Về Tiếp Nối Đường Đi. <sup>[3]</sup>

Công việc hoà giải không phải đơn thuần là công việc ngoại giao. Không phải vì mình đi gặp vài chục vị Ngoại Trưởng mà mình làm công việc hoà giải. Ta phải dùng thân thể, thời gian, và cuộc đời mình để làm công việc hoà giải. Ta làm việc này bằng nhiều cách, và ta có thể bị đàn áp bởi những người ta đang tìm cách giúp đỡ. Ta phải lắng nghe và hiểu nỗi khổ của bên này, rồi lại đến lắng nghe nỗi khổ của bên kia. Như vậy ta sẽ có thể lần lượt nói cho mỗi bên về những nỗi khổ mà phía bên kia phải gánh chịu. Đây là công việc cốt yếu, và đòi hỏi phải có can đảm. Chúng ta cần nhiều người có khả năng lắng nghe, ở Nam Phi, ở Trung Đông, ở Đông Âu, và nhiều nơi khác.

Giới thứ Tư là một Giới Bồ Tát. Chúng ta cần học hỏi cho sâu sắc để có thể thực tập giới, trong phạm vi cá nhân, gia đình, cộng đồng, xã hội và thế giới.

---

[3]. Love In Action: Writings on Nonviolent Social Change (xuất bản bởi Berkeley: Parallax Press, 1993.)

## **Giới thứ năm: Gìn giữ thân tâm, lành mạnh xã hội**

*Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và 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 chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân 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 phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.*

Khi tắm, ta có thể nhìn vào thân thể để thấy đó là món quà của cha mẹ, ông bà. Cho dù nhiều người trong chúng ta không muốn dính dáng gì đến cha mẹ của mình cả – các người đã làm khổ mình quá nhiều - nhưng khi nhìn sâu, ta thấy mình không thể hoàn toàn chối bỏ mối dây liên hệ ấy. Nhìn vào từng phần nơi thân thể, ta có thể hỏi mình, 'Thân này là của ai? Ai đã truyền trao thân thể này cho ta? Cái gì đã được trao truyền?' Quán như vậy, ta sẽ khám phá ra có ba thành phần: người trao truyền, vật được trao truyền, và người tiếp nhận sự trao truyền. Người trao truyền là cha mẹ ta. Chúng ta là sự tiếp nối của cha mẹ và tổ tiên mình. Vật được trao truyền chính là thân thể. Người tiếp nhận sự trao truyền là chúng ta. Nếu ta tiếp tục quán chiếu về vấn đề này, ta sẽ thấy rõ rằng người trao truyền, vật trao truyền, và kẻ tiếp nhận sự trao truyền là một. Ba thành phần đều có mặt nơi thân ta. Khi ta tiếp xúc sâu sắc với giây phút hiện tại, ta có thể thấy tất cả tổ tiên và tất cả các thế hệ tương lai đều có mặt trong ta. Thấy điều này, ta sẽ biết mình phải làm gì và không làm gì - cho mình, cho tổ tiên, và cho con cháu.

Ban đầu, khi nhìn cha, ta có thể không thấy mình và cha mình là một. Ta có thể giận cha nhiều chuyện. Nhưng giờ phút ta hiểu và thương

được cha mình, ta nhận ra tính trống rỗng của sự trao truyền. Ta nhận ra rằng thương mình chính là thương cha mình, và thương cha mình chính là thương mình. Giữ gìn thân, tâm cho lành mạnh chính là giữ gìn cho tổ tiên, cha mẹ, và các thế hệ tương lai. Ta làm việc ấy cho xã hội, và cho tất cả mọi người, không phải chỉ làm cho riêng mình. Điều ta cần phải nhớ trước tiên là ta không thực tập như một cá nhân riêng lẻ. Những gì ta hấp thụ thì ta cũng hấp thụ cho mọi người. Tất cả tổ tiên và các thế hệ tương lai đều đang hấp thụ vào với ta. Đó là ý nghĩa đích thực của tính không trong sự truyền trao. Giới thứ Năm cần phải được thực tập trong tinh thần này.

Có những người uống rượu say sưa, họ tàn hoại thân thể, gia đình, và xã hội của mình. Họ cần phải dừng lại việc uống rượu đã đành. Nhưng mình trong suốt ba mươi năm qua, chỉ uống mỗi tuần một ly vang, chẳng hại gì, tại sao lại cần phải ngừng chuyện đó? Thực tập Giới này làm chi nếu uống rượu không làm hại gì đến ai cả? Mặc dù ta không làm hại đến mình trong ba mươi năm qua vì việc uống một hay hai ly vang mỗi tuần, nhưng điều ấy lại có thể làm hại đến con, cháu, và xã hội chúng ta. Ta chỉ cần nhìn sâu để thấy điều này. Ta đang thực tập, không phải chỉ cho riêng mình, mà cho tất cả. Con ta có thể có thiên hướng nghiện rượu, và khi thấy ta uống rượu vang mỗi tuần, một người trong số các con ta có thể trở nên nghiện rượu trong tương lai. Ta bỏ hai ly rượu ấy là để tỏ cho con cái, bạn bè, và xã hội thấy rằng cuộc đời mình không phải chỉ cho riêng mình mà thôi. Cuộc đời ta là để cho tổ tiên, các thế hệ tương lai, và cả cho xã hội. Dừng việc uống hai ly rượu mỗi tuần, cho dù việc này chưa mang lại điều gì tai hại cho ta cả, là một thực tập rất sâu. Đó là tuệ giác của một vị Bồ Tát, biết rằng những gì mình làm đều là làm cho tất cả tổ tiên và con cháu của mình. Tính không của sự truyền trao là nền tảng của Giới thứ Năm. Việc sử dụng ma túy của nhiều người trẻ cũng phải được chấm dứt với cùng một thứ tuệ giác ấy.

Trong đời sống hiện đại, người ta nghĩ rằng thân thể mình là của mình, và mình có thể làm gì thì làm với nó. 'Chúng ta có quyền sống đời sống của riêng mình.' Khi ta tuyên bố như vậy, luật pháp ủng hộ chúng ta. Đây là một trong những biểu hiện của chủ nghĩa cá nhân.

Nhưng, theo giáo lý về Không, thân này không phải là của mình. Thân này thuộc về tổ tiên, cha mẹ, và các thế hệ tương lai. Thân này cũng thuộc về xã hội, và tất cả mọi loài chúng sinh khác. Tất cả đã đến với nhau, làm nên sự có mặt của thân thể này - cây cối, mây, và tất cả. Giữ thân mình cho lành mạnh là tỏ lòng biết ơn đối với toàn thể vũ trụ, với tất cả tổ tiên, và cũng là không phản bội các thế hệ tương lai. Chúng ta thực tập Giới này cho toàn thể vũ trụ, và cho cả xã hội. Nếu chúng ta lành mạnh, thì ai cũng lợi lạc cả – không phải chỉ trong xã hội loài người, mà cả trong xã hội cỏ cây, cầm thú, và đất đá. Đây là Giới Bồ Tát. Trong khi thực tập Giới thứ Năm, chúng ta đã ở trên con đường Bồ Tát Đạo.

Khi ta có thể ra khỏi cái vỏ bản ngã nhỏ hẹp và thấy rằng mình có liên hệ với tất cả mọi người và mọi vật, ta thấy rằng mỗi hành động của mình đều dính liền với toàn thể nhân loại, toàn thể vũ trụ. Giữ cho mình lành mạnh tức là tử tế với tổ tiên, cha mẹ, các thế hệ tương lai, cũng như với xã hội của mình. Sức khoẻ không phải chỉ là sức khoẻ thân thể, mà còn là sức khoẻ tâm hồn. Giới thứ Năm chính là về vấn đề sức khoẻ và trị liệu.

'Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hoá thân tâm, xây dựng sức khoẻ thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con.' Bởi ta không phải làm việc ấy cho riêng mình, ngưng uống một hay hai ly rượu vang mỗi tuần đích thực là hành động của một vị Bồ Tát. Ta làm việc ấy cho tất cả mọi người. Trong bữa tiệc tiếp tân, khi có người mời ta một ly rượu vang, ta có thể mỉm cười và từ chối: 'Cảm ơn. tôi không uống rượu. Nếu anh cho tôi một ly nước trái cây hay nước lạnh thì tôi sẽ cảm ơn lắm.' Ta từ chối nhẹ nhàng, với nụ cười trên môi. Điều ấy rất ích lợi. Ta làm gương cho bao nhiêu bạn bè có mặt, trong đó có các trẻ em. Dù việc này có thể được làm một cách lễ độ, thậm lặng, nó chính là hành động của một vị Bồ Tát, làm gương bằng chính đời sống của mình.

Những gì bà mẹ ăn, uống, lo, hay sợ đều sẽ ảnh hưởng đến bào thai trong người bà. Cho dù em bé trong bụng bà vẫn còn rất nhỏ, tất cả đều dồn hết trong em. Nếu bà mẹ không ý thức về bản chất tương tác này, bà có thể sẽ gây thương tổn cho cả hai mẹ con đồng một lúc. Nếu bà mẹ uống rượu, bà sẽ hủy hoại, đến một mức độ nào đó, những tế bào óc trong thai nhi. Nghiên cứu hiện đại đã chứng minh điều này.

Tiêu thụ có chánh niệm là mục tiêu Giới này nhắm đến. Ta là sản phẩm của những gì ta tiêu thụ. Nếu ta nhìn sâu vào những thứ ta tiêu thụ hằng ngày, ta sẽ biết được bản chất của mình rất rõ. Ta phải ăn, uống, tiêu thụ, nhưng nếu làm việc ấy một cách thiếu chánh niệm, ta có thể tàn hoại thân tâm mình, vô ơn với tổ tiên, cha mẹ, và các thế hệ tương lai.

Khi ăn có chánh niệm, ta tiếp xúc được với thức ăn. Những thức ta ăn đến từ thiên nhiên, từ các sinh vật, và từ vũ trụ. Tiếp xúc với thức ăn bằng chánh niệm của mình tức là bày tỏ sự biết ơn. Ăn trong chánh niệm có thể là một niềm vui lớn. Ta gắp một miếng thức ăn lên, nhìn vài giây trước khi bỏ vào miệng, rồi nhai kỹ với chánh niệm ít nhất năm mươi lần. Nếu ta thực tập như vậy, ta sẽ có thể tiếp xúc được với toàn thể vũ trụ.

Tiếp xúc cũng có nghĩa là biết được trong thức ăn có độc tố hay không. Ta có thể nhận biết thức ăn có lành mạnh hay không nhờ chánh niệm. Trước khi ăn, những người trong gia đình có thể thực tập thở vào, thở ra, và nhìn các thức ăn trên bàn. Một người có thể gọi tên các món ăn, 'khoai tây,' 'xà lách,' v.v... Gọi tên một vật giúp ta tiếp xúc được một cách sâu sắc với vật ấy, và thấy được bản chất đích thực của nó. Trong lúc đó, chánh niệm cho ta biết sự hiện diện hay vắng bóng của các độc tố trong mỗi món ăn. Trẻ em thích làm việc này nếu ta bày cho các em. Ăn có chánh niệm là một phép giáo dục tốt. Nếu ta thực tập cách này một thời gian, ta sẽ thấy mình ăn có chánh niệm hơn, và sự thực tập ăn có chánh niệm của ta sẽ làm gương cho kẻ khác. Ăn như thế nào để mang chánh niệm vào đời sống của mình là một nghệ thuật.

Ta có thể có một chế độ kiêng cử cho thân thể, và cũng có thể có một chế độ kiêng cử cho tâm thức, sức khoẻ tâm hồn của mình. Ta cần tránh hấp thụ các 'món ăn' tinh thần đưa độc tố vào tâm thức. Một số chương trình truyền hình giáo dục và giúp ta có một nếp sống lành mạnh, và ta cần phải dành thời gian để xem các chương trình như vậy. Nhưng một số chương trình khác mang lại độc tố cho ta, và ta cần phải tránh không xem chúng. Đây có thể là một thực tập cho tất cả mọi người trong gia đình.

Chúng ta biết rằng hút thuốc không tốt cho sức khoẻ. Chúng ta đã nỗ lực vất vả để khiến các nhà sản xuất phải in một dòng trên bao thuốc lá: 'CẢNH CÁO: HÚT THUỐC CÓ THỂ NGUY HẠI ĐẾN SỨC KHOẺ.' Đó là một tuyên bố mạnh, nhưng cần thiết vì các quảng cáo khuyến khích việc hút thuốc rất thuyết phục. Những quảng cáo này mớm cho người trẻ ý niệm rằng nếu không hút thuốc thì không thực sự sống. Những quảng cáo này dính đến hình ảnh thiên nhiên, mùa xuân, xe cộ đắt tiền, những người đẹp trai, đẹp gái, và những mức sống cao. Người ta có thể cho rằng nếu không hút thuốc hay uống rượu, thì mình sẽ không có hạnh phúc gì trên đời cả. Thứ quảng cáo này rất nguy hại; nó thấm vào tâm thức mình. Có bao nhiêu thứ màu nhiệm và lành mạnh để ăn và để uống. Chúng ta phải trả cho người ta thấy thứ tuyên truyền này phờ phảnh con người ra sao.

Cảnh báo trên bao thuốc lá chưa đủ. Chúng ta phải đứng lên, viết bài, hay làm bất cứ gì ta có thể làm để đẩy mạnh các cuộc vận động chống hút thuốc và uống rượu. Chúng ta đang đi đúng hướng. Cuối cùng chúng ta đã có thể đi may bay mà không phải chịu đựng khói thuốc lá. Chúng ta cần phải cố gắng thêm nữa theo hướng ấy.

Tôi biết việc uống rượu vang đã ăn sâu vào văn hoá phương Tây. Trong Lễ Rước Thánh Thể của Đạo Ki-tô và Lễ Quá Hải của đạo Do Thái, rượu vang là một yếu tố quan trọng. Nhưng tôi đã nói chuyện với các linh mục và giáo sĩ Do Thái về vấn đề này, và họ nói với tôi rằng có thể thay thế rượu vang bằng nước nho ép. Cho dù ta không uống, ta vẫn có thể bị người say rượu chết ngoài đường. Thuyết phục

một người không uống rượu tức là làm cho thế giới an toàn hơn cho tất cả chúng ta.

Đôi lúc ta không cần phải ăn hay uống nhiều như vậy, nhưng ăn, uống đã trở nên một thứ nghiện ngập. Ta cảm thấy quá cô đơn. Cô đơn là một trong những nỗi khổ của cuộc sống hiện đại. Cũng giống như trường hợp của Giới thứ Ba - ta cảm thấy cô đơn cho nên ta gia nhập vào một câu chuyện, hay thậm chí vào một quan hệ tình dục, hy vọng rằng cảm giác cô đơn sẽ biến đi. Ăn uống cũng có thể là hậu quả của cô đơn. Ta muốn uống, hay ăn cho nhiều để quên đi sự cô đơn trống trải, nhưng những gì ta ăn có thể mang độc tố đi vào thân thể ta. Khi cô đơn, ta mở tủ lạnh, xem tivi, đọc báo hay tiểu thuyết, hoặc nhắc điện thoại lên nói chuyện. Nhưng tiêu thụ không có chánh niệm bao giờ cũng làm cho tình trạng xấu thêm hơn.

Có thể có rất nhiều bạo động, căm thù, và sợ hãi trong một cuốn phim. Nếu ta bỏ ra một giờ xem cuốn phim đó, ta sẽ tưới tẩm những hạt giống bạo động, căm thù, và sợ hãi trong ta. Chúng ta làm như vậy, và cũng để cho con mình làm như vậy. Vì vậy ta cần phải có một cuộc họp gia đình để bàn thảo một chính sách thông minh liên quan đến việc xem tivi. Chúng ta có thể cũng cần phải dán lên máy truyền hình của mình một hàng chữ giống như ta đã dán trên các bao thuốc lá: 'CẢNH CÁO: XEM TRUYỀN HÌNH CÓ THỂ NGUY HẠI ĐẾN SỨC KHOẺ.' Đó là sự thật. Có những thiếu niên đã vào băng đảng, và nhiều em khác rất bạo động, một phần vì các em đã thấy nhiều cảnh bạo động trên tivi. Chúng ta phải có những chính sách thông minh liên hệ đến việc sử dụng truyền hình trong gia đình.

Chúng ta nên thu xếp thời khoá biểu của mình như thế nào để cả nhà có thời giờ hưởng lợi ích từ các chương trình lành mạnh và tốt đẹp trên tivi. Chúng ta không cần phải đập bể máy truyền hình; chúng ta chỉ cần sử dụng nó với trí tuệ và chánh niệm. Điều này có thể được bàn bạc trong gia đình và cộng đồng. Có một số việc ta có thể làm, như yêu cầu đài truyền hình lập chương trình lành mạnh hơn, hay đề nghị các nhà sản xuất chế ra những máy truyền hình chỉ nhận sóng của các đài phát ra những chương trình giáo dục, lành mạnh, chẳng

hạn như đài PBS. Trong cuộc chiến Việt Nam, quân đội Mỹ đã thả hàng trăm ngàn chiếc radio vào rừng, những chiếc máy này chỉ có thể tiếp nhận sóng từ một đài phát thanh mà thôi, đó là đài tuyên truyền cho phía chống cộng. Đây không phải là chiến tranh tâm lý, nhưng tôi nghĩ nhiều gia đình sẽ hoan nghênh chiếc máy truyền hình chỉ cho phép ta xem những chương trình lành mạnh. Tôi hy vọng các bạn sẽ viết cho các hãng sản xuất Tivi và các đài truyền hình để bày tỏ ý kiến của mình về vấn đề này.

Chúng ta cần được bảo vệ vì các độc đố quá ngập tràn. Chúng đang hủy hoại xã hội, gia đình, và cá nhân ta. Chúng ta phải dùng mọi cách có thể để bảo vệ chính mình. Thảo luận về đề tài này sẽ mang lại những ý kiến quan trọng, như làm sao để bảo vệ mình khỏi các chương trình truyền hình độc hại. Chúng ta cũng cần phải thảo luận với gia đình và cộng đồng mình về những tạp chí mà mình và con em mình thích đọc, đồng thời ta nên tẩy chay các tạp chí tung nhả độc tố vào xã hội chúng ta. Không phải chỉ không đọc các tạp chí này, ta còn cần phải nỗ lực cảnh báo cho mọi người tác hại của việc đọc và tiêu thụ các sản phẩm này. Với các sách báo và chuyện trò khác cũng vậy.

Vì cô đơn, ta muốn nói chuyện, nhưng câu chuyện của ta lại có thể mang lại nhiều độc tố. Thỉnh thoảng, sau khi nói chuyện với một người xong, ta cảm thấy tê liệt vì những gì mình vừa nghe. Chánh niệm sẽ cho phép ta ngưng loại chuyện trò thêm vào cho ta nhiều độc tố.

Các nhà tâm lý trị liệu là những người lắng nghe nỗi khổ niềm đau của thân chủ của họ. Nếu họ không biết thực tập trung hoà và chuyển hoá những nỗi khổ niềm đau trong họ, thì họ sẽ không thể giữ sự tươi mát và lành mạnh để chịu đựng lâu dài.

Bài tập tôi đề nghị có ba điểm: Trước hết, nhìn sâu vào thân tâm mình và nhận diện các loại độc tố đã có sẵn trong ta. Mỗi người phải là vị lương y của chính mình, không phải chỉ cho thân mà còn cho tâm nữa. Sau khi đã nhận diện những độc tố ấy, ta có thể tìm cách trục chúng ra ngoài. Một trong những cách đó là uống cho nhiều nước.



Cách khác là thực tập xoa bóp, kích thích máu đến chỗ có độc tố để máu có thể tẩy sạch chúng. Cách thứ ba là thở sâu vào không khí trong lành. Cách này sẽ mang nhiều khí oxy vào máu, giúp máu tổng các chất độc ra khỏi thân thể. Có những vận hành trong thân thể để trung hoà và trục xuất các chất này, nhưng thân thể ta có thể quá yếu để có thể tự làm việc ấy. Trong khi làm những việc này, ta phải ngừng hấp thụ thêm vào các chất độc.

Đồng thời, ta nhìn vào tâm thức để thấy các loại độc tố nằm sẵn trong đó. Chúng ta có nhiều giận hờn, tuyệt vọng, sợ hãi, căm thù, tham lam, và ganh tị – tất cả những thứ này, Bụt gọi là chất độc. Bụt nói đến ba chất độc căn bản là tham, sân, và si. Còn nhiều nữa, ta phải nhận diện sự có mặt của chúng trong ta. Hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào khả năng chuyển hoá các chất độc này. Chúng ta chưa từng tu tập, do đó bị cuốn theo nếp sống thiếu chánh niệm của mình. Phẩm chất của đời sống chúng ta tùy thuộc rất nhiều vào vốn liếng bình an và niềm vui có mặt trong thân tâm chúng ta. Nếu có quá nhiều chất độc trong thân thể và tâm thức mình, thì niềm vui và sự bình an trong ta sẽ không đủ mạnh để làm cho ta hạnh phúc. Vì vậy bước đầu tiên là nhận diện cho ra những chất độc đang có mặt trong mình.

Bước thứ hai của sự thực tập là ý thức về những gì mình đang đưa vào trong thân thể và tâm thức mình. Tôi đang đưa loại độc tố nào vào thân thể ngày hôm nay? Tôi đang xem cuốn phim nào hôm nay? Tôi đang đọc cuốn sách nào? Tôi đang coi tờ báo nào? Tôi đang có loại chuyện trò nào? Hãy tìm cách nhận diện cho ra các độc tố.

Phần thứ ba của sự thực tập là tự kê cho mình một chế độ kiêng cử. Ý thức về sự kiện có quá nhiều độc tố như vậy trong thân tâm mình, ý thức về sự kiện mình đang đưa hết độc tố này đến độc tố khác vào thân tâm mình mỗi ngày, khiến cho mình bị bệnh và gây đau khổ cho những người thương của mình, mình nguyện không đưa thêm độc tố vào thân thể và tâm thức nữa.

Do đó, mình nguyện tránh không đưa vào thân tâm những thứ này nữa, và mình liệt kê ra những thứ đó. Chúng ta biết có bao nhiêu thứ

bổ dưỡng, lành mạnh, và thú vị ta có thể tiêu thụ hằng ngày. Khi ta không uống rượu, có bao nhiêu chọn lựa khác ngon và lành mạnh: nước trái cây, trà, nước khoáng. Ta không cần phải lấy đi của mình niềm vui sống, hoàn toàn không. Có bao nhiêu chương trình đẹp đẽ, súc tích, và thú vị trên truyền hình. Có bao nhiêu sách báo rất hay để đọc. Có bao nhiêu con người tuyệt diệu và bao nhiêu đề tài lành mạnh để cùng nhau đàm luận. Khi phát nguyện chỉ tiêu thụ những gì nuôi dưỡng sức khoẻ và an lạc cho mình, cho gia đình và xã hội, ta không cần phải tước đi của mình niềm vui sống. Thực tập bài tập thứ ba này mang cho ta niềm an lạc sâu xa.

Thực tập kiên cố là thực chất của Giới này. Chiến tranh, bom đạn là những sản phẩm của tâm thức cá nhân và cộng đồng. Tâm thức cộng đồng của chúng ta có quá nhiều bạo động, sợ hãi, thèm khát, và căm thù, được biểu hiện bằng chiến tranh và bom đạn. Bom là sản phẩm của sợ hãi. Vì kẻ khác có những trái bom có sức công phá lớn, cho nên ta phải làm sao để chế tạo ra những trái bom còn hữu hiệu hơn. Và khi các nước kia nghe ta có những trái bom thượng thặng này, họ lại tìm cách chế tạo ra những trái bom còn mạnh hơn thế nữa. Dẹp bỏ những trái bom không đủ. Cho dù ta có thể chôn bom đến một hành tinh xa xôi khác, ta vẫn không có an ninh, vì gốc rễ của chiến tranh và bom đạn vẫn còn nguyên vẹn trong tâm thức cộng đồng của chúng ta. Chuyển hoá các chất độc trong tâm thức cộng đồng mới là cách đích thực để nhổ tận gốc chiến tranh.

Khi chúng ta xem cuộn băng Rodney King bị đánh trên đường phố Los Angeles, chúng ta không hiểu tại sao năm cảnh sát lại phải đánh đi đánh lại một người hoàn toàn không tự vệ như vậy. Chúng ta thấy sự bạo động, căm thù, và sợ hãi trong những người cảnh sát. Nhưng đây không phải chỉ là vấn đề của năm người cảnh sát ấy. Hành động của họ là biểu hiện của tâm thức cộng đồng chúng ta. Họ không phải là những người duy nhất bạo động và đầy dẫy sợ hãi, căm thù. Hầu hết tất cả chúng ta đều như vậy. Có quá nhiều bạo động trong tất cả các thành phố lớn, không phải chỉ ở Los Angeles, mà còn ở San Francisco, New York, Washington D.C., Chicago, Tokyo, Paris, và nhiều nhiều nữa. Mỗi sáng, khi đi làm, những người cảnh sát như

thâm: 'Mình phải cẩn thận nếu không thì có thể bị giết. Mình sẽ không thể trở về với gia đình được.' Một người cảnh sát huân tập sợ hãi mỗi ngày, và vì vậy, anh ta có thể làm những việc hoàn toàn thiếu khôn ngoan. Nhiều khi không thực sự có đe dọa, nhưng vì nghi mình có thể bị bắn, anh ta cầm súng và bắn trước. Một tuần trước khi Rodney King bị đánh, một nữ cảnh sát đã bị bắn vào mặt và chết. Lẽ đương nhiên các cảnh sát trong vùng phần nộ khi nghe tin, và đồng tời đám tang để biểu dương sự tức giận và căm hờn của họ đối với xã hội và chính quyền vì đã không phòng bị cho họ đầy đủ an toàn. Chính phủ cũng không an toàn - các tổng thống và thủ tướng bị ám sát. Vì xã hội như vậy, cho nên cảnh sát như kia. 'Cái này có, vì cái kia có. Cái này như thế này, vì cái kia như thế kia.' Một xã hội bạo động tạo ra các cảnh sát bạo động. Một xã hội đầy sợ hãi tạo ra các cảnh sát đầy sợ hãi. Bỏ tù cảnh sát không giải quyết vấn đề. Chúng ta phải thay đổi xã hội từ tận gốc rễ, đó là tâm thức cộng đồng của chúng ta, nơi tiềm ẩn các năng lượng sợ hãi, tham, giận, và ghét bỏ.

Chúng ta không thể bãi bỏ chiến tranh bằng các cuộc biểu tình đầy phần nộ. Chúng ta phải thực tập một chế độ kiêng cử cho mình, cho gia đình, và xã hội mình. Chúng ta phải làm việc ấy với những người khác. Để có những chương trình truyền hình lành mạnh, ta phải làm việc với các nghệ sĩ, nhà văn, nhà làm phim, luật sư, và các nhà làm luật. Chúng ta phải đẩy mạnh cuộc tranh đấu này. Thiền tập không nên là một thứ thuốc phiện làm cho ta quên đi những vấn đề thực sự. Thiền tập phải mang lại sự tỉnh giác trong ta, cũng như trong gia đình, và xã hội ta. Giác ngộ phải có tính tập thể thì chúng ta mới đạt tới các kết quả. Chúng ta phải ngừng các loại tiêu thụ đầu độc tâm thức cộng đồng của chúng ta.

Tôi không thấy cách nào khác hơn là thực tập những Giới Bồ Tát này. Chúng ta cần phải thực tập như một xã hội để có thể tạo ra những thay đổi mạnh mẽ cần thiết. Thực tập như một xã hội chỉ có thể có được khi mỗi người trong chúng ta phát nguyện thực tập như một vị Bồ Tát. Vấn đề rất lớn. Nó liên hệ đến sự sống còn của chúng ta cũng như sự sống còn của nhân loại và trái đất. Đây không phải là vấn đề thưởng thức một ly rượu. Nếu ta ngưng việc uống ly rượu của mình,

ta làm điều ấy cho cả xã hội. Chúng ta biết rằng Giới thứ Năm cũng y hệt như Giới thứ Nhất. Khi ta thực tập không sát hại và biết bảo vệ sinh mạng của cả những loài vật nhỏ, ta nhận ra rằng ăn ít thịt có liên quan đến việc thực tập Giới thứ Nhất. Nếu ta không thể chấm dứt hoàn toàn việc ăn thịt, thì ít nhất hãy cố giảm ăn thịt. Nếu giảm được năm mươi phần trăm việc ăn thịt và uống rượu, thì ta đã tạo ra được một phép lạ; chỉ tự nó thôi đã có thể giải quyết nạn đói ở thế giới thứ ba. Đó là vì sao trong suốt buổi lễ tụng Giới, chúng ta luôn đáp lại câu hỏi ta có cố gắng học hỏi và hành trì Giới hay không bằng hơi thở sâu. Đó là câu trả lời hay nhất. Thở sâu có nghĩa là tôi đã cố gắng, nhưng tôi có thể làm hay hơn.

Giới thứ Năm có thể cũng giống như vậy. Nếu ta không thể ngưng uống hoàn toàn, thì hãy bớt bốn phần năm, hay ba phần tư. Sự khác biệt giữa Giới thứ Nhất và Giới thứ Năm là rượu không giống như thịt. Rượu gây nghiện. Một giọt này kéo theo nhiều giọt khác. Đó là vì sao chúng ta được khuyến khích bỏ luôn dù là một ly vang. Một ly có thể dẫn theo ly thứ hai. Mặc dù trong cùng một tinh thần như Giới thứ Nhất, ta lại được khuyên một cách mạnh mẽ bỏ luôn ly rượu đầu tiên. Khi ta thấy mình ở trong hiểm họa lớn, tránh từ ly đầu tiên là một biểu hiện của sự thức tỉnh của mình. Ta làm cho tất cả. Ta phải làm gương cho con em và bè bạn của mình. Trên truyền hình Pháp người ta nói: 'Một ly thì không sao, nhưng ba ly thì sẽ dẫn tới nguy cơ hủy diệt.' (Un verre ca va; trois verres bonjour les dégâts.) Họ không nói ly thứ nhất đưa đến ly thứ hai, và ly thứ hai đưa đến ly thứ ba. Họ không nói, vì họ thuộc vào nền văn minh rượu vang. Ở Làng Mai, thuộc vùng Bordeaux của nước Pháp, chúng tôi được bao quanh bởi rượu vang. Nhiều lán giềng của chúng tôi ngạc nhiên vì chúng tôi không những không hưởng lợi lạc gì khi ở vùng này, mà còn là một ổ đề kháng. Tội nghiệp chúng tôi quá.

Khi còn là chú điệu, tôi được biết rằng đôi khi chúng ta phải dùng rượu làm thuốc. Có nhiều loại rễ, và dược thảo cần phải ngâm trong rượu thì mới có hiệu nghiệm. Những lúc ấy, rượu được cho phép. Khi các dược thảo đã được điều chế xong, chúng ta bỏ tất cả hỗn hợp vào nồi và nấu lên. Chúng sẽ không còn tác dụng độc hại nữa. Dùng rượu

trong khi nấu nướng cũng vậy. Khi thức ăn đã nấu chín, rượu trong món ăn sẽ không còn tính độc hại nữa. Chúng ta không nên hẹp hòi quá về chuyện này.

Không ai có thể trì Giới một cách hoàn hảo, kể cả Bụt. Các món chay cứng dường lên Ngài không hoàn toàn chay lắm. Trong rau luộc có vi khuẩn chết. Ta không thể thực tập Giới thứ Nhất hay bất cứ Giới nào hoàn toàn. Nhưng vì hiểm họa đích thực trong xã hội chúng ta – nạn nghiện rượu đã phá hoại không biết bao nhiêu là gia đình và đã gây ra không biết bao nhiêu là đau khổ – cho nên chúng ta phải làm một cái gì đó. Chúng ta phải sống như thế nào để bứng tận gốc mối nguy hại này. Đó là vì sao dù bạn có thể rất lành mạnh với một ly rượu mỗi tuần, tôi vẫn tha thiết khuyên bạn hãy bỏ ly rượu ấy đi.

Tôi cũng xin được nói về việc không sử dụng ma túy. Cũng như rượu từng là tai họa của một thế hệ, ma túy là tai họa của một thế hệ khác. Một thiếu nữ ở Úc nói với tôi cô chưa gặp ai đồng trang lứa mà không dùng ma túy loại này hay loại khác. Thường những người trẻ hút xách đến các trung tâm thiền tập để xử lý vấn đề đối diện với cuộc sống như tự thân của nó. Họ thường là những người rất có tài và nhạy cảm – họa sĩ, thi sĩ, và nhà văn - và trong khi trở nên nghiện ngập, họ đã ít nhiều làm hư hoại một số tế bào óc. Điều này có nghĩa là bây giờ có ít khả năng hay tự chủ, có khuynh hướng mất ngủ và gặp ác mộng. Chúng tôi đã làm những gì có thể để khuyến khích họ ở trọn khoá tu trong thiền viện, nhưng vì họ rất dễ vỡ mộng, cho nên hay rời khi sự việc trở nên khó. Những người từng nghiện ma túy cần có kỷ luật. Tôi không chắc rằng trung tâm thiền tập như Làng Mai là nơi tốt nhất để chữa các nạn nhân nghiện ma túy. Tôi nghĩ rằng những nhà chuyên môn và chuyên khoa trong lĩnh vực này được trang bị đầy đủ hơn chúng tôi. Một trung tâm thiền tập nên có khả năng đón tiếp các nhà giáo dục và chuyên môn trong lĩnh vực cai nghiện, cũng như tiếp nhận các nạn nhân nghiện ma túy trong các khoá thiền ngắn hạn để người ta biết những chỗ phải tìm khi thật sự cần đến.

Thực tập mà chúng tôi cống hiến là Giới thứ Năm, ngăn người ta dính dấp đến ma túy ngay từ đầu. Phụ huynh đặc biệt cần phải biết nên cho con loại thức ăn tinh thần nào. Rất thường khi, con cái cảm thấy đói khát về tinh thần bởi cách nhìn hoàn toàn thiên về vật chất của cha mẹ. Phụ huynh không có khả năng trao truyền lại cho con cái những giá trị của di sản tinh thần của họ, và vì vậy con cái đi tìm sự thoả mãn trong ma túy. Ma túy có vẻ như là giải pháp duy nhất, khi phụ huynh và thầy giáo nghèo nàn trợ trợ về tâm linh. Tuổi trẻ cần được tiếp xúc với cảm giác an ổn nằm sâu trong họ mà không phải đi qua con đường ma túy, và công việc của các nhà giáo dục là giúp cho tuổi trẻ tìm được thức ăn tâm linh và sự an lạc. Nhưng nếu các nhà giáo dục cũng chưa tìm ra được cho mình nguồn nuôi dưỡng của tâm linh, thì làm sao họ chỉ được cho người trẻ làm sao để có thể tìm ra được nguồn nuôi dưỡng ấy?

Giới thứ Năm khuyên ta tìm những thức ăn tinh thần lành mạnh, không phải chỉ cho riêng mình mà còn cho con cháu và các thế hệ tương lai nữa. Những chất liệu nuôi dưỡng lành mạnh, tâm linh có thể được tìm nơi đoá hoa mùa xuân, ánh mắt em thơ, hay vàng trắng sáng. Những bài thực tập căn bản nhất, ý thức về thân, tâm, và ngoại cảnh có thể đưa ta tới một trạng thái đầy đủ, giàu có mà ma túy không thể nào đem tới được. Chúng ta có thể vui được cái vui sẵn có, trong những hạnh phúc đơn sơ nhất.

Việc sử dụng rượu và ma túy gây ra không biết bao nhiêu là tai hại cho gia đình và xã hội. Các chính phủ đã làm việc rất nhiều để ngăn chặn sự buôn bán ma túy. Họ đã dùng máy bay, súng ống, và quân đội để làm việc này. Hầu hết đều biết ma túy tàn hoại đến đâu, nhưng người ta không thể cưỡng lại được vì nỗi đau và sự cô đơn trong họ quá lớn, việc sử dụng rượu và ma túy giúp họ quên đi trong chốc lát nỗi muộn phiền sâu xa đó. Một khi đã nghiện rượu và ma túy, người ta có thể làm bất cứ chuyện gì miễn là có thuốc mà thôi - nói dối, ăn trộm, ăn cướp, cho đến giết người. Ngăn chặn sự buôn bán ma túy chưa phải là cách hay nhất để ngăn ngừa việc sử dụng ma túy. Cách hay hơn cả là thực tập Giới thứ Năm và giúp mọi người thực tập.

Tiêu thụ có chánh niệm là cách thông minh để thôi đưa vào thân thể và tâm hồn mình những độc tố, và cũng để ngăn không cho sự muộn phiền đi đến chỗ tràn ngập, lấn áp. Học nghệ thuật tiếp xúc và tiếp thu những yếu tố tươi mát, nuôi dưỡng, trị liệu là cách để khôi phục lại sự quân bình, và chuyển hoá những nỗi đau và niềm cô đơn sẵn có. Muốn làm như vậy, ta phải thực tập chung với nhau. Việc thực tập tiêu thụ có chánh niệm nên trở thành một chính sách quốc gia. Việc này cần được xem như giáo dục hoà bình đích thực. Phụ huynh, giáo viên, nhà giáo dục, y sĩ, nhà trị liệu, luật sư, tiểu thuyết gia, phóng viên, nhà làm phim, nhà kinh tế, và các nhà làm luật phải thực tập với nhau. Nhất định phải có những cách để tổ chức hình thức thực tập này.

Việc thực tập chánh niệm giúp ta có ý thức về những gì đang xảy ra. Một khi chúng ta thấy được một cách sâu sắc khổ đau, và những gốc rễ khổ đau, ta sẽ được thúc đẩy để hành động, để tu tập. Năng lượng chúng ta cần không phải là sợ hãi hay tức giận; năng lượng chúng ta cần là năng lượng của hiểu biết và thương yêu. Trách móc và buộc tội không có ích lợi gì. Những kẻ tự hủy hoại mình không làm việc ấy một cách cố ý. Nỗi khổ và niềm cô đơn của họ quá ngập tràn, và họ muốn thoát ra. Họ cần sự giúp đỡ, không phải sự trừng phạt. Chỉ có tình thương và sự hiểu biết ở mức độ tập thể mới có thể giải phóng chúng ta. Sự thực tập Giới thứ Năm chính là sự thực tập chánh niệm và từ bi. Để cho tương lai còn có mặt cho con cháu chúng ta, chúng ta cần phải tu tập.

## Chương 02: Tam Bảo

*Con về nương tựa Bụt,*

*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 hòa hợp và tỉnh thức.*

(Tam Bảo: Bụt, Pháp, Tăng)

Trong truyền thống đạo Bụt, khi phát nguyện học hỏi và hành trì Năm giới, chúng ta cũng quy y Tam Bảo. Thực tập Năm Giới tức là có niềm tin vào con đường của chánh niệm, tình thương và sự hiểu biết, bởi vì Năm Giới được làm bằng những chất liệu này. Tam Bảo cũng được làm bằng những chất liệu ấy. Chánh niệm, hiểu biết và tình thương là những giá trị phổ quát vượt ra ngoài những biên giới văn hóa. Trong mọi truyền thống tâm linh đều có những giá trị tương đương với Năm Giới và Tam Bảo.

Khi còn nằm trong bụng mẹ, chúng ta cảm thấy được bảo vệ một cách an toàn khỏi những nóng, lạnh, đói khát, và nghịch cảnh khác. Dù chưa ý thức được như bây giờ, nhưng chúng ta vẫn biết đó là nơi an ổn. Giờ phút chúng ta chào đời và tiếp xúc với nghịch cảnh, chúng ta bắt đầu khóc lên và từ lúc đó chúng ta không ngừng khát khao sự an ninh trong bụng mẹ.

Chúng ta sống trong một thế giới vô thường, đầy những khổ đau, và chúng ta cảm thấy bất an. Chúng ta ao ước sự thường hằng, nhưng mọi thứ đều biến đổi. Chúng ta khao khát một bản sắc tuyệt đối, nhưng không có những thực thể cố định, kể cả cái mà ta gọi là 'cái ta' của mình. Tìm nơi nương tựa, trước hết, là tìm một nơi an toàn, vững chãi, và không đổi thay, một nơi mà ta có thể trông cậy lâu dài. Chúng ta muốn một chốn như Thiên Đường, nơi có một đấng hùng mạnh, vững vàng như Đức Chúa Cha che chở cho chúng ta, và chúng



ta sẽ không phải lo lắng về bất cứ điều gì. Nhưng Thiên Đường lại nằm ở tương lai.

Trong văn chương Á Đông, một số thi sĩ đã diễn đạt niềm tin cho rằng họ từng sống ở một nơi an ổn, hạnh phúc trước khi bị đày xuống trần gian, và lúc qua đời, họ sẽ có thể trở về lại được cái cõi an vui, hoan lạc đó. Lại có những người Á Đông khác tin rằng họ là những vị tiên trong những kiếp trước, nhưng vì phạm lỗi họ đã bị đày xuống trần gian. Nếu đái công chuộc tội ở đời này, họ tin mình sẽ được trở lại chốn bình an kia. Ước muốn được nương tựa là ước muốn của tất cả mọi người, mong được trở về một nơi an toàn, bảo đảm. Trong tiếng Việt, cụm từ 'Quy y' có nghĩa là "quay về và nương tựa."

Nhưng làm sao ta có thể cảm thấy an ninh được bây giờ? Sự vật là vô thường. Nếu một hạt bắp không vô thường, nó sẽ chẳng bao giờ có thể mọc thành cây bắp. Nếu con gái của bạn không vô thường, cô ấy sẽ không bao giờ lớn lên thành một thiếu nữ xinh đẹp. Nếu những chế độ độc tài không vô thường, sẽ chẳng có hy vọng gì thay thế được họ. Chúng ta cần vô thường và chúng ta nên vui vẻ nói: "Vạn tuế Vô Thường, vì nhờ đó mà sự sống có mặt."

Trong đạo Bụt có hai cách thực tập: thực tập tín mộ và thực tập chuyển hóa. Thực tập tín mộ tức là trông cậy chủ yếu vào tha lực, đó có thể là một vị Bụt hay một Thượng Đế. Thực tập chuyển hóa tức là trông cậy phần lớn vào tự lực và con đường mình đang theo. Sùng mộ vào giáo pháp khác với thực tập giáo pháp. Khi ta nói "Con về nương tựa Pháp," ta có thể đang bày tỏ lòng tin vào Pháp, nhưng đó chưa hẳn là sự thực tập Giáo pháp. "Tôi muốn trở thành một bác sĩ" là diễn tả cái quyết tâm muốn hành nghề y. Nhưng để trở thành một bác sĩ, ta phải bỏ ra bảy hay tám năm để học và thực tập y khoa. Khi ta nói 'Con về nương tựa nơi Bụt, Pháp và Tăng', thì đây có thể mới chỉ là thiện chí muốn tu tập. Không phải vì thốt lên câu đó mà ta đã đang thực tập. Ta chỉ đi vào con đường chuyển hóa khi nào ta bắt đầu thực tập những điều ta tuyên bố.

Nhưng những lời tuyên bố cũng có tác dụng. Khi ta nói 'Tôi nhất định học y khoa', thì lời nói đó đã có tác động lên trên đời sống của ta, ngay cả trước khi ta nộp đơn vào trường y khoa. Ta muốn làm điều đó, và vì sự tự nguyện và mong muốn đó, ta sẽ tìm cách đi học. Khi ta nói 'Con về nương tựa Pháp', thì ta đang biểu lộ lòng tin tưởng vào Chánh Pháp. Ta thấy Chánh Pháp là một cái gì lành thiện, và ta muốn hướng đời mình về đó. Đó là sự sùng mộ. Khi ta học hỏi và áp dụng Chánh Pháp vào đời sống hàng ngày, đó là sự thực tập chuyên hóa. Trong mỗi tôn giáo đều có sự phân biệt giữa sự thực tập tín mộ và sự thực tập chuyên hóa.

Nhiều Phật tử tụng Tam Qui như sự thực tập tín mộ. Chúng ta cần đức tin và sự xác quyết (tin cậy) để tu tập. Trong đạo Bụt đức tin và sự xác quyết (tin cậy) có liên hệ với nhau và đôi khi có cùng một nghĩa. Tuy vậy, niềm tin mù quáng lại không được khuyến khích. Chúng ta phải thấy, phải sờ chạm, thử nghiệm và kiểm chứng sự việc trước khi thực sự tin vào chúng. Bụt, Pháp và Tăng là những gì ta có thể tiếp xúc được. Tam Bảo không phải là những vấn đề của sự ước đoán. Bụt là một người đã từng sống trong lịch sử. Cuộc đời và giáo pháp của Ngài chúng ta đã được biết. Chúng ta có thể sử dụng thời gian, năng lực và trí thông minh của mình để tiếp xúc với Bụt. Niềm tin và sự xác quyết (tin cậy) đích thực nảy sinh từ việc có tiếp xúc, không phải ai mới nói điều gì là chúng ta đã phải buộc tin ngay.

Chúng ta có thể đến thẳng với Pháp. Pháp tồn tại trong văn tự, trong truyền thống, và trong sự tu tập của con người. Ở những nơi người ta hành trì Chánh Pháp, chúng ta có thể thấy hoa trái của sự tu tập của họ. Pháp cũng là những gì cụ thể mà ta có thể tiếp xúc, thử nghiệm và kiểm chứng, và điều này dẫn đến niềm tin và sự xác quyết đích thực.

Tăng là đoàn thể tu tập Pháp. Một tăng thân tốt thể hiện được Chánh Pháp. Khi chúng ta thấy một tăng thân tu tập biểu lộ một mức độ nào đó của bình an, tịnh lạc và chuyển hóa, niềm tin và sự tin cậy sẽ phát khởi trong chúng ta. Hãy tưởng tượng tôi là một người đã từ lâu không có gì để tin tưởng cả. Tôi không có bình an. Nhưng bỗng tôi gặp một nhóm người qua sự tu tập đã chuyển hóa đến một mức nào

đó. Bây giờ tôi có niềm tin và sự xác quyết (tin cậy), và điều đó mang lại cho tôi một mức độ bình an nào đó. Sự sùng mộ trong đạo Bụt không phải là việc chấp nhận một lý thuyết mà không có sự tiếp xúc với thực tế.

Nhiều cư sĩ trong các quốc gia Phật giáo tụng: 'Con về nương tựa Bụt, con về nương tựa Pháp, con về nương tựa Tăng' nhưng lại trông cậy các thầy và các sư cô tu tập dùm cho họ. Họ yểm trợ Tăng chúng tu tập qua việc cúng dường thực phẩm, chỗ ở, và những thứ khác để giúp cho Tăng Chúng thành tựu việc tu tập Chánh Pháp. Họ cảm nhận rằng sự thực tập của một người an trú trong chân hạnh phúc mang lại hạnh phúc cho nhiều người. Đây là sự thực tập tín mộ. Với những người này, khi đọc lên: 'Con về nương tựa Bụt, con về nương tựa Pháp, con về nương tựa Tăng' là đã đủ để có an lạc rồi. Nhưng ở Bắc Mỹ và châu Âu người tại gia muốn thực tập chuyển hóa. Cộng đồng tu thiền Vipassana (minh sát) ở Tây phương chẳng hạn, gồm có những hành giả – không phải chỉ trông cậy vào người xuất gia – và có nhiều giáo thọ cư sĩ.

Khi cư sĩ Cấp Cô Độc sắp qua đời, thầy Xá Lợi Phất, biết ông thương quý Bụt và có niềm tin nơi Pháp và nơi Tăng như thế nào, đã mời ông quán niệm về Tam Bảo. Ông Cấp Cô Độc cảm thấy vui nhẹ hẳn, và lại được thầy Xá Lợi Phất mời quán niệm các đề tài khác thường chỉ được dành cho những vị xuất gia. Những kinh nghiệm này đã tưới tẩm những hạt giống an lạc của ông Cấp Cô Độc.

Vài tháng trước khi thị tịch, Bụt dạy các đệ tử của Ngài hãy nương tựa vào chính mình. 'Này Các vị tỳ kheo, các vị hãy là một hải đảo cho chính mình. Đừng nương tựa vào bất cứ một điều gì khác. Hãy nương tựa vào Chánh Pháp. Lấy Chánh Pháp làm ngọn đèn của mình. Lấy Chánh Pháp làm hải đảo của mình.' Ngài đã chuẩn bị rất kỹ cho việc ra đi của mình.

Bụt nói, 'Nhục thân tôi không còn đây nữa, nhưng Pháp thân (Dharmakaya) tôi sẽ luôn còn ở lại với quý vị. Nếu muốn nương tựa vào Pháp thân tôi thì bất cứ lúc nào quý vị cũng có thể làm được điều

ấy.' Trong lịch sử đạo Bụt sau này, Pháp thân đã trở thành tinh thần hay linh hồn của Bụt, tức là đức Bụt thật sự, lúc nào cũng có mặt. Nếu biết cách tiếp xúc với Pháp thân, thì Pháp thân lúc nào cũng có mặt đó cho chúng ta, và con cháu chúng ta. Thấy rõ được rằng nhục thân không quan trọng bằng Pháp thân là một an ủi lớn cho các hàng đệ tử của Bụt. Ngày nay xã hội chúng ta có quá nhiều khổ nạn, như một dòng nước phẳng phẳng cuốn chúng ta vào biển khổ. Để tự bảo hộ, chúng ta cũng có thể thực tập làm hải đảo của tự thân.

Tăng thân (Sanghakaya) là một từ mới. Mỗi đức Bụt và mỗi hành giả đều có Tăng thân của mình. Một vị Bụt chỉ có thể thực sự là một vị Bụt khi Pháp có mặt trong vị ấy. Một người không có Pháp, thì không thể gọi là Bụt. Bụt và Pháp là hai, nhưng cũng là một. Một vị Bụt không thể có nếu không có Pháp. Pháp không thể có nếu không có Bụt. Tăng thân là đoàn thể thực tập Chánh Pháp. Nếu không có Tăng thì ai là người thực tập Pháp? Pháp không thể sờ mó được nếu không có người hành trì. Nếu muốn Chánh Pháp được hành trì, ta cần phải có Tăng. Vì vậy trong Tăng có chứa đựng Bụt và Pháp. Bụt, Pháp và Tăng tương tức với nhau. Chúng ta có thể gọi đó là Ba Ngôi của đạo Bụt: triratna (hay ratna traya), Tam Bảo. Trong Tam Bảo, mỗi Bảo chứa đựng hai Bảo kia. Khi qui y một Bảo, ta qui y luôn cả ba Bảo. Khi ta có sự tin cậy, phó thác nơi Tăng và thực tập với Tăng, ta cũng đang biểu lộ sự tin tưởng của ta nơi Bụt và nơi Pháp. Thực tập Năm Giới với Tăng thân, một cộng đồng tu tập, là rất thiết yếu. Ta cần có một Tăng thân nâng đỡ ta trong sự tu tập. Một Tăng thân đích thực luôn mang trong cốt lõi yếu tố Bụt và Pháp.

Trong đạo Bụt, thực tập tín mộ đặt nền tảng trên những gì ta có thể thấy, nghe, và tiếp xúc. Nếu chúng ta không tiếp xúc được với báo thân của Bụt, chúng ta cũng không thể tiếp xúc được với Pháp thân, hay Tăng thân của ngài. Vì chúng ta có các thông tin về cuộc đời của báo thân Bụt, lòng mộ đạo của chúng ta có cơ sở. Điều này cũng đúng trong đạo Cơ Đốc. Chúa Jesus là một người ta có thể tiếp xúc được. Những thông tin về cuộc đời và giáo lý của Ngài hiện có đó.

Trong Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya), Bụt nói rằng khi ta bất an, sợ hãi, thiếu tự tin hay yếu đuối, nếu ta thực tập quay về nương tựa nơi Bụt, Pháp và Tăng thì sự sợ sệt và thiếu vững chãi của ta sẽ tan biến. Ngài kể câu chuyện chiến đấu giữa vua trời Đế Thích (Sakra) và các A Tu La (Asuras.) Đế Thích ra lệnh cho các thiên binh giương lá cờ bầy báu của mình cho tung bay phất phới. Mỗi lần họ thiếu tự tin trong việc chiến đấu với A Tu La, nếu họ nhìn vào lá cờ, họ sẽ tìm được sức mạnh và sự tự tin cần thiết. Đây là chuyện tự nhiên. Nếu ta có lòng tin nơi vị thủ lĩnh, ta sẽ chiến đấu tốt với tư cách một người lính. Khi tin tưởng vào một chính nghĩa, ta có can đảm giữ vững lập trường của mình. Bụt đã dùng thí dụ này để nói về việc quay về nương tựa. Khi ta có những nghi ngờ, yếu đuối và bất an, nếu ta chuyên tâm quán tưởng về Bụt, Pháp và Tăng, ta sẽ thấy vững lại. Đây là hoa trái của sự thực tập Tam Quy dưới dạng sùng tín.

Nhưng quay về nương tựa cũng có thể là một sự thực tập chuyên hóa. Cái làm cho Bụt thành Bụt chính là sự giác ngộ, là Pháp sống tức hoa trái của sự thực tập. Tam tạng kinh điển (Tripitaka) là Pháp nhưng không phải là Pháp sống. Pháp trong các băng ghi âm, ghi hình hay trong sách vở không phải là Pháp sống. Pháp sống phải được nhận biết từ nơi một Bậc Toàn Giác, một vị Bụt, hay nơi các bậc chân tu chưa giác ngộ hoàn toàn. Tinh ba của Pháp là sự giác ngộ, tức là tính hiểu, biết.

Thực tập chánh niệm là chìa khóa để đi tới giác ngộ. Khi ta bắt đầu nhận biết điều gì, ta bắt đầu có giác ngộ. Khi ta uống một ly nước và biết rằng mình đang uống nước một cách sâu sắc với cả con người mình, sự giác ngộ ở dạng phôi thai có mặt ngay lúc đó. Giác ngộ là giác ngộ về một điều gì. Tôi giác ngộ về sự kiện là tôi đang uống một ly nước. Tôi có thể có an lạc, hạnh phúc chỉ bởi sự giác ngộ đó. Khi nhìn lên bầu trời xanh và ý thức được bầu trời xanh, bầu trời xanh trở nên có thực và ta cũng trở nên có thực. Đó là sự giác ngộ, và giác ngộ đưa tới đời sống chân thật và hạnh phúc chân thật.

Bản chất của một vị Bụt là chánh niệm. Mỗi lần ta trở về với hơi thở và thực tập thở một cách sâu sắc trong chánh niệm, ta là một vị Bụt

sống. Khi chúng ta phân vân không biết phải làm gì, hãy trở về với hơi thở – hãy thở vào và thở ra một cách có ý thức – và hãy nương tựa vào chánh niệm. Điều tốt nhất phải làm trong những giây phút khó khăn là trở về với chính mình và an trú trong chánh niệm. Khi trần trọc trên giường không thể ngủ được, điều hay nhất để làm là trở về với hơi thở. Ta an ổn và hạnh phúc biết rằng dù chuyện gì có xảy ra đi nữa, ta đang làm những gì tốt nhất ta có thể làm được. Việc quay về nương tựa Bụt, không phải như một sự sùng bái, mà như một sự thực tập đích thực, cho ta nhiều yên ủi. Mỗi khi ta cảm thấy rối ren, giận dữ, hoang mang, bất an, hay sợ hãi, ta luôn luôn có một nơi chốn để trở về. Chánh niệm về hơi thở là hải đảo của riêng ta. Nơi đó rất an toàn. 'Hãy làm hải đảo của chính mình' có nghĩa là ta nên biết cách quay về với chính mình trong trường hợp hiểm nguy, thiếu vững chãi, hay hoang mang bối rối. Sự thực tập quay về nương tựa này rất cụ thể. Khi ta trở về với hơi thở của mình – thở vào, thở ra một cách sâu sắc – và thấp sáng ngọn đèn chánh niệm trong ta, thì ta có an toàn. Trong trạng thái chánh niệm đó, ta đích thực là ta. Ngọn đèn đã được thắp rồi, khả năng thấy được sự vật một cách rõ ràng hơn giờ đây rất lớn.

Giả dụ ta đang ở trên một con thuyền vượt đại dương. Nếu gặp bão, ta hãy giữ bình tĩnh, chớ hốt hoảng. Để làm được điều đó, ta quay về với hơi thở và với chính mình. Vì ta bình tĩnh, thật sự là hải đảo của chính mình, ta sẽ biết điều gì nên làm và điều gì không nên làm. Nếu không làm như vậy, con thuyền có thể bị lật nhào. Chúng ta tự hủy hoại mình do làm những điều mà ta lẽ ra không nên làm. Nương vào chánh niệm, ta sẽ thấy sự việc rõ ràng hơn và biết phải làm gì để cải thiện tình trạng. Điều này là một sự thực tập rất sâu sắc. Chánh niệm đưa đến định, và định đưa đến tuệ giác và trí tuệ. Đây là nơi an toàn nhất để quay về nương tựa ngay chính lúc này, chứ không phải chỉ dành cho tương lai.

Sự an toàn và vững chãi mà hải đảo của ta có thể cung cấp tùy thuộc vào sự thực tập của ta. Tất cả mọi thứ – nướng một cái bánh, dựng một căn nhà, chơi bóng – đều tùy thuộc vào sự thực tập của ta. Nếu ta là một người mới tu, thực tập quay về hải đảo tự thân mỗi khi ta thấy

bất ổn, ta sẽ được hưởng phần nào yếu tố niệm, định và an. Giờ phút ta bắt đầu thực tập, Bụt, Pháp và Tăng đã có mặt cho ta đến một mức nào đó. Nhưng mức độ này không thể so sánh được với mức độ niệm, định và an của người đã tu tập lâu ngày. Ban đầu, Bụt của ta có thể chỉ là vài kiến thức ta đã đọc được về Ngài, Pháp chỉ là những gì ta nghe được từ bạn, và Tăng chỉ là một cộng đồng ta mới tiếp xúc một đôi lần. Trong khi ta tiếp tục thực tập, Bụt, Pháp và Tăng sẽ tự hiển lộ cho ta một cách toàn diện hơn. Bụt của anh không đồng với Bụt của tôi. Đồng là Bụt, nhưng mức độ hiển lộ tùy thuộc vào sự tu tập của chúng ta.

Bụt dạy rằng đời sống có ba đặc tính căn bản: vô thường, vô ngã và Niết Bàn. Giáo lý nào đi ngược lại với bất cứ một trong ba Pháp Ấn này đều không phải là giáo lý đích thực của đạo Bụt. Nếu chúng ta không biết mọi sự đều vô thường thì chúng ta sẽ đau khổ. Nếu chúng ta không biết mọi sự đều không có ngã, không có một cái ta tuyệt đối, thì chúng ta sẽ đau khổ. Nhưng không khổ đau là điều có thể có được, nhờ có Niết Bàn. Niết Bàn là sự vắng bóng của ảo tưởng về bản chất của vô thường và vô ngã. Khi ta nhìn sâu vào bản chất đích thực của thực tại, nếu ta nhận ra được bản chất của vô thường và vô ngã, ta thoát ra khỏi khổ đau. Ta có thể cho rằng Niết Bàn là điều ngược lại với vô thường và vô ngã. Nhưng nếu tiếp tục thực tập, chúng ta sẽ thấy rằng Niết Bàn được tìm thấy ngay trong thế giới của vô thường và vô ngã.

Hãy tưởng tượng đại dương với vô vàn đợt sóng. Một mặt ta thấy mọi đợt sóng đều bắt đầu bằng sinh và kết thúc bằng diệt. Sóng có thể lớn hoặc nhỏ, cao hoặc thấp. Nếu nhìn vào bản chất của sóng, chúng ta thấy rằng những đợt sóng là vô thường và vô ngã. Nhưng nếu nhìn sâu hơn nữa, chúng ta sẽ thấy sóng còn là nước. Giờ phút sóng nhận ra mình là nước, tất cả những lo sợ về chết, vô thường, và vô ngã đều sẽ tan biến. Nước đồng thời là sóng và không-phải-sóng, thế nhưng sóng lại chỉ được làm bằng nước mà thôi. Những ý niệm như lớn hay nhỏ, cao hay thấp, sinh hay diệt chỉ có thể áp dụng với sóng, nhưng nước thì vượt thoát ra ngoài những phân biệt đó. Niết Bàn có thể được tìm ngay trong lòng sự sống được biểu thị bằng sinh và diệt. Đó

là vì sao nếu ta thực tập quy y một cách sâu sắc thì có ngày ta biết mình đã thoát khỏi sinh tử. Ta thoát ra khỏi những hiểm nạn đã và đang bức bách ta. Khi thấy được điều đó, ta có thể làm một chiếc thuyền để cưỡi trên sóng sinh tử, mỉm cười, như một vị Bồ Tát. Ta không còn sợ sinh tử nữa. Ta không phải lìa bỏ thế giới này và đi tìm một thiên đường xa xôi nào đó để được giải thoát.

Bụt hiếm khi nói tới Niết Bàn, cái không do điều kiện làm ra (vô vi), vì Ngài biết rằng nếu Ngài nói về điều đó, chúng ta sẽ dùng tất cả thời giờ của mình để nói về nó mà không chịu tu tập. Nhưng Ngài có tuyên bố vài câu rất hiếm hoi liên quan tới Niết Bàn. Chúng ta hãy đọc câu này từ Udana VIII, 3: 'Quả thật, có một cái không sinh, không có khởi đầu, không được tạo lập, không được hình thành. Nếu không có cái không sinh, không có khởi đầu, không được tạo lập, không được hình thành này, thì sẽ không thể nào có được sự thoát ly ra khỏi thế giới có sinh, có khởi đầu, có tạo lập, và có hình thành.' Đạo Bụt thời ban đầu chưa nhuộm mùi bản thể học như đạo Bụt sau này. Bụt làm việc với thế giới hiện tượng nhiều hơn. Lời dạy của Ngài rất thiết thực. Các nhà thần học tốn rất nhiều hơi, mực, và thì giờ để nói về Thượng Đế. Đây chính là điều Bụt không muốn học trò của Ngài làm, vì Ngài muốn họ có thì giờ để thực tập samatha (chỉ, dừng, lắng), vipassana (quán, nhìn sâu), nương tựa vào Tam Bảo, Năm Giới v.v...

Ở những chỗ khác, lời dạy của Bụt tiết lộ cho chúng ta cái vô vi. Thí dụ như Ngài nói: 'Khi nhân duyên đầy đủ, con mắt được chúng ta nhận thức là có mặt. Khi nhân duyên không còn đầy đủ nữa, con mắt không được ta nhận thức là có mặt. Con mắt không từ đâu đến cả. Con mắt không đi về đâu cả.' Các ý niệm đến, đi, có, không là những miêu tả và khái niệm cần được dẹp trừ. Nếu điều gì ta không thể bàn về nó được thì tốt nhất hãy đừng bàn về nó. Wittgenstein cũng nói như vậy trong quyển Tractatus Logicos-Philosophicus của mình: 'Với những gì chúng ta không thể bàn tới được thì chúng ta chớ nên nói gì về nó.' Chúng ta không thể bàn về nó, nhưng chúng ta có thể chứng nghiệm về nó. Chúng ta có thể chứng nghiệm được cái bất sinh, bất diệt, vô thi, vô chung bởi vì nó chính là tự thân thực tại. Con đường để chứng nghiệm điều đó là từ bỏ thói quen nhận thức mọi sự qua các



khái niệm và miêu tả. Các nhà thần học đã bỏ ra hàng ngàn năm để nói về Thượng Đế như một biểu tượng. Đây gọi là Bản-thể học, và môn này bàn về cái mà chúng ta không nên bàn về.

Đức Bụt mà chúng ta chứng nghiệm bây giờ và ở đây là chánh niệm. Chánh niệm là một tâm hành như bất cứ một tâm hành nào khác. Nó có hạt giống trong tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Nó là một viên ngọc quý vùi sâu trong lòng Đất để chúng ta phát hiện và khám phá. Khi chúng ta làm cho nó hiển lộ ra, chúng ta có thể chuyển đổi toàn bộ tình trạng. Đó là sự xuất hiện của một vị Bụt - không phải từ hư vô, không phải từ không có gì - mà từ hạt giống Bụt, tánh Bụt. Tánh Bụt, trước hết, là chánh niệm. Sự thực tập chánh niệm là sự thực tập làm cho đức Bụt toả sáng trong giây phút hiện tại. Đây là Đức Bụt đích thực. Đó là tại sao trong Đạo Bụt Đại Thừa, Bụt đôi khi được xưng tả là Như Lai (Tathagata, 'người từ Chân Như tới, từ thực tại như-chính-nó-là.') Chân Như không thể diễn tả được bằng ngôn từ, hay khái niệm. Niết Bàn, chân lý tuyệt đối, thực tại như-chính-nó-là, là đối tượng của nhận thức đúng đắn và tuệ giác của chúng ta. Nhưng đối tượng của nhận thức luôn bao hàm chủ thể nhận thức. Với chánh niệm, chúng ta có thể thấy rõ bản chất thực tại. Chánh Niệm, với sự hỗ trợ của Định, hơi thở có ý thức, và sự quán chiếu trở nên một năng lực có thể xuyên thẳng sâu vào lòng sự vật. Đó không phải là ước tưởng, dùng khái niệm và ngôn từ, mà là nhìn một cách trực tiếp. Cuối cùng, bản chất đích thực của thực tại sẽ được hiển bày cho chúng ta như chính chân như. Thực tại như-chính-nó-là không thể mô tả được bằng khái niệm và ngôn từ, nhưng có thể thâm nhập được bằng Bát Nhã (prajna), sự hiểu biết đích thực. Trong mỗi chúng ta, hạt giống chánh niệm có thể được mô tả như Như Lai Tạng (tathagatagarbha).

Tất cả chúng ta đều là mẹ của Bụt, vì mỗi chúng ta đều đang thai nghén một vị Bụt. Nếu chúng ta biết cách chăm sóc em bé Bụt trong ta, thì một ngày kia vị Bụt ấy sẽ hiển lộ cho chúng ta. Đó là vì sao ở Làng Mai chúng tôi xá chào nhau, nhủ thầm: 'Sen búp xin tặng người, Một vị Bụt tương lai.' Chúng ta nhìn người kia như mẹ của một vị Bụt tương lai. Trong mỗi chúng ta đều có một vị Bụt phôi thai, hạt giống

của chánh niệm, và đây là cái chúng ta cần quay về nương tựa trong đời sống hằng ngày. Bụt được cho là có mười danh hiệu, và danh hiệu đầu tiên, Như Lai, có nghĩa là 'người đã đến từ Chân Như, vẫn không rời Chân Như, và sẽ trở về Chân Như.' Cũng như Bụt, chúng ta đã tới từ Chân Như, vẫn không rời Chân Như và sẽ trở về Chân Như. Chúng ta không phải đi đâu, không đến từ đâu, và cũng không đang đi đâu cả.

Không phải chỉ có thực tại tuyệt đối là không thể nghĩ bàn. Không phải chỉ có Bụt là không thể nghĩ bàn. Tất cả chúng ta cũng đều như vậy. Không một điều gì có thể khái niệm hay bàn về được cả. Một ly nước cam chính nó đã là thực tại tuyệt đối. Chúng ta không thể nói về nước cam cho người chưa từng nếm vị nước cam. Chúng ta có nói gì đi chăng nữa, người kia cũng không thể biết được hương vị đích thực của nước cam ra sao. Chỉ có một cách duy nhất là uống nó. Cũng giống như một con rùa kể cho một con cá nghe về đời sống trên cạn. Ta không thể mô tả đất liền cho một con cá. Cá sẽ không bao giờ hiểu nổi làm sao người ta có thể thở mà không có nước. Sự vật không thể mô tả được bằng ngôn từ và khái niệm. Sự vật chỉ có thể được tiếp cận bằng kinh nghiệm trực tiếp.

Khi Wittgenstein nói: 'Với những điều ta không thể bàn tới được, thì chúng ta chớ nên nói gì về nó', ta có thể nghĩ rằng có những điều chúng ta có thể bàn và có những điều ta không thể bàn. Nhưng thực ra, không một điều gì có thể bàn tới, khái niệm, hay mô tả được bằng sự biểu đạt. Nếu ta bàn về những điều mình chưa từng kinh nghiệm, thì ta đang lãng phí thì giờ của mình cũng như của người. Khi ta tiếp tục sự thực tập quay về nương tựa, ta sẽ càng thấy rõ điều này, và chúng ta sẽ tiết kiệm được không biết bao nhiêu là thì giờ, giấy mực, các hoạt động xuất bản, và có thêm thì giờ để uống trà và sống cuộc sống hằng ngày trong chánh niệm.

Danh hiệu thứ hai của Bụt là Ứng Cúng (Arhat), có nghĩa là 'Bậc xứng đáng để được tôn kính và cúng dường.' Thứ ba là Chánh Biến Tri (Samyaksambuddha), 'Bậc tự thức tỉnh một cách đích thực.' và toàn vẹn.' Thứ tư là Minh Hạnh Túc (Vidyacaranasampana), 'Bậc có đầy đủ

công hạnh và tuệ giác.' Thứ năm là Thiện Thệ (Sugata), 'Bậc đã qua tới một cách nhiệm mầu.' Thứ sáu là Thế Gian Giải (Lokavida), 'Bậc hiểu thấu thế gian.' Thứ bảy là Điều Ngự Trượng Phu (Anutta-rapurusa-damyasarathi), 'Bậc thầy điều phục cao tột của những con người có thể điều phục được.' Thứ tám là Thiên Nhân Sư (Sastadeva-manussana), 'Bậc Thầy của trời và người.' Thứ chín là Bụt (Buddha), 'Bậc Giác Ngộ.' Thứ mười là Thế Tôn (Bhagavat), 'Bậc được tôn quý trên đời.' Mỗi khi quay về nương tựa Bụt, chúng ta quay về nương tựa nơi bậc có những đặc tính này. Khi trở về nương tựa nơi chánh niệm, chúng ta trở về nương tựa nơi hạt giống của những đặc tính ấy trong chúng ta.

Trong đạo Bụt Đại Thừa, Như Lai Tạng (tathagatagarbha) tương đương với Pháp-thân (Dharmakaya.) Khi chúng ta nói về Chân Như hay Niết Bàn, chúng ta đang nói về cái mà lẽ ra không nên bàn về. Bụt hầu hết tránh nói về những điều này, nhưng thỉnh thoảng Ngài cũng đã có gợi ý bằng cách nhắc đến những điều khác. Giáo lý không đến, không đi, không có, không không đã rất rõ trong đạo Bụt buổi ban đầu. Trong đạo Bụt Đại Thừa (Mahayana), những khái niệm này đã được triển khai hết mực, đôi khi còn quá triển khai nữa. Chúng ta không nên đeo đuổi quá nhiều vào những vấn đề như vậy. Chúng ta nên giữ tính chất thực tiễn của Phật Pháp. Bằng không, chúng ta sẽ trở thành những triết gia thay vì những hành giả.

Khi thực tập quay về nương tựa nơi hơi thở của mình, tôi nói: 'Thở vào: quay về nương tựa. Thở ra, hải đảo tự thân. Chánh niệm là Bụt – soi sáng xa gần.' Tôi thực tập hơi thở chánh niệm như là một sự thực tập quay về nương tựa.

Chúng ta sống trong một thế giới của vô thường, vô ngã, một thế giới mà trong đó có bao nhiêu là đợt sóng đang chực chờ cuốn chúng ta đi. Chúng ta thực tập an trú trong chánh niệm như là an trú trong hải đảo của chính mình. Chánh niệm là tự thân của Bụt. Chánh niệm cũng là Pháp và Tăng. Thực tập hơi thở có chánh niệm, chúng ta chiếu ánh sáng chánh niệm vào năm uẩn (skandhas), hay năm nhóm tụ hợp của sự hiện hữu, gọi là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Trong ta có một

Tăng thân (Sangha) gồm năm yếu tố, và có thể có sự thiếu hoà hợp giữa các yếu tố ấy. Khổ là hậu quả từ sự xung khắc giữa các uẩn. Hoi thờ chánh niệm có thể làm lắng dịu sự xung khắc, và thiết lập lại sự hoà hợp trong ta. Hoa trái của sự thực tập này là an lạc.

Khi nhìn sâu, tính bất sinh, bất diệt, không đến, không đi sẽ hiển lộ ra cho chúng ta, và nỗi lo sợ mình có thể bị mất đi cái này hay cái kia sẽ tan biến. Ta không cần phải bỏ thế giới này. Ta không cần phải đến Thiên Đàng để nương tựa. Ta không cần phải đợi đến tương lai để có nơi nương tựa. Ta quay về nương tựa ngay ở đây và bây giờ. Chiều sâu của nơi nương tựa tùy thuộc vào sự thực tập của mình. Bụt, Pháp và Tăng luôn có đó. Như Lai Tạng luôn có đó. Chúng ta chỉ cần quay về đó để được an toàn.

Trong nhà thờ Chính Thống Giáo Hy Lạp, các nhà thần học nói về 'Thần học Apophatic' hay 'Thần học phủ định'. 'Apophatic' có gốc từ chữ 'apophasis' trong tiếng Hy Lạp, có nghĩa là 'phủ nhận'. Ta có thể nói Thượng Đế không phải là thế này, Thượng Đế không phải là thế kia, cho tới khi ta tháo bỏ được tất cả mọi ý niệm về Thượng Đế. Thầy Long Thọ (Nagarjuna), nhà luận sư Phật giáo của thế kỷ thứ hai, đã khai triển một phép biện chứng tương tự để lấy đi các ý niệm về thực tại. Thầy không mô tả thực tại, vì thực tại là như vậy đó, không thể nào mô tả được. Khi các Phật tử trong nhà thiền nói đến việc sát Phật, họ muốn nói rằng ý niệm về Bụt phải được diệt trừ để đức Bụt đích thực được trực tiếp chứng đạt.

Ý niệm về Ba Ngôi trong phái Cơ Đốc Chính Thống khá thâm áo. Có khi những người bạn Chính Thống giáo của chúng ta nói rằng Ba Ngôi là chương trình xã hội của họ. Họ bắt đầu với đức Chúa Con và Chúa Thánh Thần. Chúa Cha có lẽ khó tiếp xúc, tư duy và lĩnh hội hơn. Đức Chúa Cha thuộc về lĩnh vực không thể diễn đạt, và đáng được để yên trong địa hạt huyền bí đó. Đức Chúa Con và Chúa Thánh Thần thì có thể tiếp xúc được. Tương tự, trong Đạo Bụt, chúng ta nói đến việc thực tập với Pháp và với Tăng, rồi sau đó đến việc tiếp xúc với Niết Bàn, 'Như Lai Tạng.'

Chúa Thánh Thần tạo ra Chúa Con để Chúa Con có thể dẫn dắt chúng ta đến với Đức Chúa Cha. Tôi từng nói với một tu sĩ Kitô giáo: 'Bắt đầu bằng Chúa Thánh Thần thì an toàn hơn nhiều. Ta có khả năng nhận ra được sự có mặt của Chúa Thánh Thần bất cứ lúc nào và bất cứ nơi nào Chúa Thánh Thần hiển lộ. Đó là sự có mặt của chánh niệm, hiểu biết, và thương yêu, năng lượng làm nên sức sống không chỉ nơi đức Jesus mà còn nơi mỗi chúng ta. Năng lượng ấy giúp chúng ta nhận ra được đức Chúa Ngàn Đồi và tiếp xúc được với nền tảng của hiện hữu là Đức Chúa Cha. Trong Đạo Bụt, Chúa Thánh Thần được gọi là chánh niệm, sự tỉnh thức, Bát Nhã (prajna), Từ (maitri), và Bi (karuna). Tiếp xúc với năng lượng này, chúng ta tiếp xúc với Bụt và Niết Bàn.'

Thuyết thần học về cái chết của Thượng Đế, tư tưởng vô thần và đạo Cơ Đốc thế tục cũng nằm trong tinh thần đó. Ta dựa vào con người của đức Jesus Christ, lời dạy và sự hành trì của Ngài. Đây là điều rất thông minh và thực dụng. Nếu ta bắt đầu với khái niệm Thượng Đế, chúng ta có thể bị kẹt. Trong Chính Thống giáo Hy Lạp, tư tưởng thần thánh hoá, cho rằng con người là hình ảnh thu nhỏ lại của Thượng Đế, là rất thú vị. Đó là điều đã rất hiển nhiên ở thế kỷ thứ tư rồi, và rất gần với truyền thống Á Đông cho rằng 'thân người là một tiểu vũ trụ.' Thượng Đế đã tạo ra con người để con người có thể trở thành Thượng Đế. Con người là một tiểu Thượng Đế, một mầm mống thánh thần. Điều này gần với tư tưởng Như Lai nằm trong mỗi người chúng ta. Tất cả chúng ta đều đang thai nghén một đức Bụt. Theo giáo thuyết có khuynh hướng thánh hoá con người, thì con người được tạo ra để tham dự vào tính thần thánh của Thượng Đế, chứ không phải chỉ là những tạo vật riêng biệt với Thượng Đế. Sự thánh hoá không phải chỉ làm bằng phần hồn, mà còn làm bằng phần xác. Theo giáo lý Ba Ngôi Một Thể trong Chính Thống Giáo, Chúa Cha là nguồn thánh thiêng sinh ra Chúa Con. Với 'Phúc Âm' ('Lời Thánh Phán', tiếng Hy Lạp: Logos) Ngài tạo nên linh hồn sống động trong đức Chúa Con. Điều này có thể so sánh với tính bất nhị của Bụt, Pháp, và Tăng.

Điều quan trọng nhất trong một cuộc đối thoại giữa các tôn giáo là mỗi bên chia sẻ cho nhau họ thực tập như thế nào. Nếu chúng ta đến

với nhau trong năm hay mười ngày, thì thế nào chúng ta cũng phải có dịp để chia sẻ với nhau cách chúng ta sống đời sống hằng ngày, cách chúng ta thực tập quay về nương tựa, cách chúng ta cầu nguyện, hành thiền, v.v... Với tôi, Năm Giới là sự thực tập chánh niệm. Ba Sự Quay Về Nương Tựa cũng là sự thực tập chánh niệm. "Con về nương tựa Tăng" là một sự thực tập, chứ không phải là một sự sùng mộ.

Huyền bí trong đạo Cơ Đốc đôi khi được mô tả như bóng tối. Khoảng thế kỷ thứ ba hay thứ tư, trong Chính Thống Giáo Hy Lạp đã có khái niệm bóng tối, và khái niệm này đã trở thành nguồn gốc cho chủ nghĩa thần bí trong đạo Cơ Đốc. Bóng tối có nghĩa là ta không biết được nó; không thể thấy nó một cách rõ ràng bằng trí năng; nó bí ẩn. Khi Victor Hugo mất cô con gái, Leopoldine, ông than rằng: 'Con người thấy chỉ một bề sự vật, Bề bên kia đang ngập chìm trong đêm đen của bí ẩn hãi hùng.' Trong đạo Phật, sự huyền bí được diễn tả bằng ánh sáng. Trong Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sutra), Phật là ánh sáng. Nếu chúng ta được một trong những tia sáng chạm tới, chúng ta sẽ được giác ngộ. Trong Kinh Hoa Nghiêm, Phật thuyết pháp dưới hình thức của đức Phật Tỳ Lô Giá Na (Vairocana), tức là đức Phật Pháp Thân, mọi người trong chúng hội – người, trời, chư Phật, chư Bồ Tát, thợ thuyền, vua, quan... – đều cảm nhận hạnh phúc tột cùng vì họ đã được ánh sáng từ Phật phát ra chạm tới. Trong đạo Phật, từ 'vô minh' (avidya), có nghĩa là sự thiếu trí tuệ, tuệ giác và ánh sáng. Minh (Vidya), sự hiểu biết, được làm bằng ánh sáng. Tất cả những gì huyền bí và màu nhiệm đều nằm bên phía ánh sáng, chứ không phải bên phía bóng tối. Nó là ánh sáng, mặc dầu nó không thể nắm bắt được bằng kiến thức khái niệm.

Trong một truyện ngắn, Alphonse Daudet nói đến một người chần cừu trên núi làm dấu thánh giá khi anh ta trông thấy một ngôi sao băng. Theo niềm tin dân gian thì lúc ta trông thấy một vì sao băng cũng là lúc một linh hồn đang bước vào thiên đàng. Làm dấu thánh giá là một hình thức trở về nương tựa nơi Ba Ngôi: Cha, Con và Thánh Thần. Khi bạn cho một cái gì là hiện thân của xấu ác thì bạn đưa thánh giá ra để xua đuổi nó đi. Trong đạo Phật dân gian, khi thấy

một điều gì họ nghĩ là bất thiện, người ta cũng niệm danh hiệu Bụt. Đó là sự thực tập tín mộ. Khi có ánh sáng, bóng tối sẽ tan biến.

Nhưng nếu học lý bất nhị, cái hiểu của chúng ta sẽ thay đổi. Khi bật đèn, chúng ta đọc bài kệ này như một thực tập chánh niệm:

*Thất niệm là bóng đêm  
Chánh niệm là ánh sáng  
Đưa tỉnh thức trở về  
Cho thế gian tỏ rạng.*

Chúng ta có thể hiểu đây là một cuộc chiến giữa ánh sáng và bóng tối, nhưng trên thực tế đây là một sự ôm ấp. Chánh niệm, nếu được thực tập liên tục, sẽ đủ sức để ôm ấp cơn giận hay cái sợ của ta và chuyển hoá chúng. Niệm Chú không giống với việc đưa thánh giá ra để xua đuổi tà ma. Việc đối trị với cái bất thiện phải được thực tập một cách bất bạo động và bất nhị.

Trong đạo Cơ Đốc, việc trở về nương tựa được biểu đạt qua hình hài của chúa Jesus. Với một số người, hình ảnh cây thánh giá biểu lộ quá nhiều đau khổ. Phải có những cách để tượng trưng cho đức Chúa Cha, Chúa Con, và Chúa Thánh Thần như sự an bình, hỷ lạc, khác hơn là bằng hình ảnh cây thập tự. Một số người nói họ cảm thấy bình an hơn khi trông thấy hình ảnh đức Bụt ngồi mỉm cười. Nhìn một người bị đóng đinh vào thập tự giá trong hai ngàn năm có thể là quá nặng nề. Tôi rất thích sự kiện sự thực tập được biểu hiện qua một hình hài, bạn nghĩ sao với hình ảnh chúa Jesus ôm một chú cừ non? Có vẻ dễ thương hơn. Khi chúng ta ngồi thiền, sự thực tập quay về nương tựa cũng được biểu hiện nơi thân thể. Khi chúng ta lạy, thì đó cũng là hành động quy y. Cả năm uẩn đều tập trung về một hướng, chánh niệm là chỗ quy về.

Trong đạo Cơ Đốc, Lễ Ban Chụ Mình Thánh là một hành động trở về nương tựa nơi Jesus, Thượng Đế. Ít nghe nói đến việc tiếp xúc sâu sắc với Pháp và Tăng. Không có Tăng thân, cộng đồng giáo xứ, không có việc ăn bánh và uống rượu vang trong sự tỉnh giác, thì chúa Jesus sẽ không thể có mặt. Tăng thân đã trở nên quan trọng trong đạo Cơ Đốc.

Người ta không bao giờ làm Lễ Ban Chụ Minh Thánh một mình mà đến với nhau làm Lễ với tư cách một Tăng thân. Trong giáo đoàn lúc đầu, thành ngữ 'chúng ta đều cùng một cơ thể' thường hay được sử dụng. Nhưng hệ thống thứ bậc của nhà thờ đã trở nên nặng nề ngột ngạt, và hậu quả là Tăng thân yếu đi.

Trong thực tập đạo Bụt, chúng ta nhấn mạnh đến Tăng thân. Hành giả xa lìa Tăng thân được ví như một con hổ xa lìa núi. Một con cọp xuống đồng bằng có thể bị người ta bắt, giết. Một hành giả không có Tăng thân có thể đánh mất sự thực tập.

Tăng có nghĩa là chúng. Có bốn chúng: xuất gia nam, xuất gia nữ, tại gia nam, tại gia nữ. Tôi xin thêm vào các yếu tố hỗ trợ không phải người như cỏ cây, toạ cụ, đá, nước, và chim muông. Một hạt sỏi, một tờ lá, một bông hoa thược dược, một cái cây, một con chim, một con đường ... thầy đều đang thuyết Pháp Hoa Kinh' (Saddharmapundarika Sutra), nếu chúng ta biết cách lắng nghe. Trong Kinh A Di Đà (Sukhavativyuha Sutra) nói rằng mỗi khi có gió nhẹ xao động các hàng cây, chúng ta đều nghe được tiếng diễn xướng các pháp môn Tứ Niệm Xứ, Bát Chánh Đạo, Tứ Thần Túc v.v... Cả vũ trụ đều đang thuyết và hành trì Pháp Bụt. Nếu để ý, chúng ta có thể tiếp xúc được với Tăng thân đó.

Ai muốn tu cũng cần phải có Tăng thân. Chúng ta phải lập những Tăng thân nhỏ quanh mình để yểm trợ mình trong việc tu học. Không có Tăng thân thì khi đuối sức chúng ta sẽ không có phương tiện để nuôi dưỡng bản thân mình. Qua việc tạo ra một Tăng thân nhỏ, chúng ta có thể tìm được một Tăng thân lớn hơn quanh ta và trong ta.

Sự thực tập quay về nương tựa có thể được làm mỗi ngày, nhiều lần trong ngày. Mỗi khi ta cảm thấy bất an, bồn chồn, buồn, sợ, hay lo lắng - thì đó là những lúc để trở về nơi hải đảo chánh niệm. Nếu ta từng thực tập trở về hải đảo tự thân khi không có vấn đề, thì khi gặp khó khăn, việc thực tập sẽ dễ dàng và thú vị hơn. Đừng đợi sóng gió ập đến rồi mới chịu quay về nơi hải đảo tự thân. Hãy thực tập quay về nơi hải đảo của chính mình bằng cách sống chánh niệm trong từng



phút giây của sự sống. Nếu sự thực tập đã trở thành thói quen rồi, thì khi khó khăn đến, việc thực tập sẽ tự nhiên, dễ dàng. Thiền hành, thiền toạ, thở, ăn cơm im lặng, uống trà trong chánh niệm đều là những phép thực tập quay về nương tựa. Mỗi phép thực tập chánh niệm đều chứa đựng tất cả các phép thực tập khác. Nếu chỉ thực tập quay về nương tựa thôi, chúng ta cũng đang thực tập Bát Chánh Đạo, Tứ Niệm Xứ, và các pháp khác. Một Pháp môn chứa đựng tất cả các Pháp môn khác.

Quay về nương tựa không phải là vấn đề tín ngưỡng. Sự thực tập này đặt căn bản trên kinh nghiệm của chúng ta. Ta biết trong ta có hạt giống của chánh niệm. Ta có hải đảo nơi tự thân. Đây không phải là một vấn đề siêu hình. Hơi thở vào, hơi thở ra có đó; hạt giống chánh niệm luôn có đó. Quay về nương tựa là vấn đề thực tập hằng ngày. Trong các chùa, chúng ta dùng chữ 'công phu' (tiếng Tàu là: kung fu), có nghĩa là 'sự thực tập hằng ngày', chứ không phải là 'võ nghệ.' Một người học trò hay một vị thầy giỏi luôn biết quay về nương tựa nơi phép quán niệm hơi thở mỗi khi có lo âu, buồn bực.

Khi ta nhận tin buồn và bị chấn động, điều hay nhất để làm lúc đó là quay về nương tựa. Ở Tây phương, khi phải báo cho ai một tin buồn, ta đều mời người đó ngồi xuống. Ngồi xuống là tốt, vì ta sợ người đó sẽ xỉu. Nhưng ta cũng có thể mời người đó thở vào-ra cho được bình tĩnh và vững chãi. Ngay tin vui cũng có thể làm người ta xỉu. Nếu nghe tin mình vừa trúng số mười triệu đô, ta có thể cũng bị đứng tim mà chết.

Thực tập quay về nương tựa như vậy không phải lúc nào cũng dễ. Bởi vì chúng ta có khuynh hướng tin vào một cái ngã thường hằng, cho nên chúng ta cần thực tập cho đủ sâu để chứng nghiệm được tính không đến, không đi. Bằng không, chúng ta sẽ khăng khăng với ý niệm trước khi sinh ra, mình đã từng ở một nơi nào đó, và sau khi chết mình sẽ đi về một nơi nào đó. Vì không biết mình sẽ đi về đâu cho nên chúng ta cảm thấy sợ hãi. Giáo lý Tịnh Độ bảo đảm với người ta rằng nếu thực tập tốt bây giờ, họ sẽ được sinh về Tịnh Độ của đức Phật A Di Đà. Còn có những Tịnh Độ khác như cõi Diệm Hỷ (Abhirati)

của Bụt A Súc Bệ (Aksobhya hay Bụt Dược Sư.) Nhiều Phật tử muốn sinh về cõi trời Đâu Suất (Tushita) để được gần gũi đức Bụt Di Lạc (Maitreya), và đến khi Ngài hạ sinh về cõi Ta Bà thì họ muốn được cùng sinh về đó với Ngài. Để được sinh về Tịnh Độ, ta phải thực tập niệm Bụt (buddharusmrti.) Suốt trong đời sống hằng ngày, ta phải niệm danh hiệu Bụt và hướng tâm về Bụt. Đây là một hình thức quay về nương tựa. Ta có thể thực tập bằng cách quán tưởng về Bụt với ba mươi hai tướng tốt, hay bằng cách niệm danh hiệu Ngài. Danh hiệu của Bụt có thể gọi lên những phẩm chất tốt đẹp của Ngài. Trong suốt thời gian thực tập, ta an trú trong vùng bảo hộ ấy của Bụt. Ta gần với Ngài, với hải đảo. Ta tưới tâm hạt giống Bụt - chánh niệm và sự hiền thiện trong ta. Sau này, ta được học từ Thầy ta rằng Tịnh Độ vốn ở nơi tâm ta. Đây là những bước dần dần đến giáo lý không đến - không đi. Nhiều người cần một nơi để tới trước khi nhận ra rằng mình không cần phải đi đâu cả.

Chúng ta cần phải nhớ rằng Tịnh Độ là vô thường. Trong đạo Cơ Đốc, nước Chúa là nơi ta sẽ đến ở cho đến muôn đời. Nhưng trong đạo Bụt, Tịnh Độ là một thứ trường đại học, nơi ta sẽ thực tập với một vị thầy trong một thời gian, tốt nghiệp, và sau đó quay lại cõi này. Một bậc giác ngộ có tên là Bụt A Di Đà mời những ai thích pháp môn thực tập này đến thực tập với Ngài, để một ngày kia họ có thể tốt nghiệp và trở thành những bậc giác ngộ hoàn toàn. Nếu ta nhận ra rằng Tịnh Độ ở ngay trong tâm mình, như giáo lý của Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sutra), thì ta không cần một nơi chốn xa xôi, hay một khoảng thời gian nào đó để thiết lập Tịnh Độ. Ta có thể thiết lập một Tầng thân, một tiểu Tịnh Độ ngay tức thì, tại nhà.

Tôi xin trình bày lại công thức quy y cổ điển: 'Quay về nương tựa Bụt trong con, con xin nguyện thể nhận Đạo Cả để phát được tâm vô thượng.' Tâm vô thượng là tâm Bồ Đề (bodhicitta), ý hướng hay ý nguyện tu tập và giúp vô lượng chúng sinh cho đến khi giác ngộ hoàn toàn. Có những người thực tập chỉ để làm vui đi nỗi khổ niềm đau của mình mà không màng đến nỗi khổ niềm đau của kẻ khác. Đó không phải là tâm vô thượng.

'Quay về nương tựa Pháp trong con, con xin nguyện đạt được trí tuệ và hiểu biết rộng lớn như biển cả.' Pháp sống chỉ có thể được tiếp xúc qua sự thể hiện của một vị Bụt, một Tăng thân, hay một hành giả giỏi.

'Quay về nương tựa Tăng trong con, con xin nguyện cùng với mọi loài, giúp xây dựng nên một Tăng thân không có chướng ngại.' Nếu ta được thúc đẩy bởi ý muốn xây dựng một Tăng thân nhỏ để tu tập và làm hạnh phúc cho người xung quanh bằng sự thực tập, thì ta đang thực tập điều Nương Tựa thứ Ba. Nếu ta đau khổ vì không có niềm tin vào sự thực tập của mình, và cảm thấy sắp sửa rời bỏ tăng thân, thì đó là một điều bất hạnh. Nếu ta cảm thấy không hạnh phúc trong Tăng thân, nếu ta thấy Tăng thân mình quá khó, thì tốt nhất là hãy phấn đấu để duy trì. Chúng ta không cần một Tăng thân toàn hảo. Một Tăng thân không toàn hảo là đủ tốt rồi. Chúng ta có thể nỗ lực để biến mình trở thành một phần tử tích cực của Tăng thân, và nâng đỡ những người trong nhóm bằng nỗ lực của mình.

Tam Quy là một thực tập rất sâu sắc. Chúng ta đã đơn giản hoá cách hành văn thành những câu đơn giản để tuổi trẻ cũng có thể dễ dàng hiểu được:

*Con về nương tựa Bụt,  
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,  
đàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.*

Chúng ta biết Tam Bảo tương tức với nhau. Không có Pháp và Tăng, Bụt không phải là Bụt. Ngay cả những vị Bụt-sẽ-thành cũng cần có Pháp thân và Tăng thân. Những thân này tùy thuộc vào sự xây dựng của chúng ta. Pháp thân của chúng ta phải là một thực thể sống động, chứ không phải chỉ là một mô tư tưởng, giáo điều. Tăng thân của chúng ta phải là một cộng đồng sinh động, chứ không phải chỉ là một mơ ước đi tìm một vùng đất hay đi tìm những con người có cùng một tâm hồn. Hay nhất là làm cho nó hiển lộ ra bây giờ và ở đây, biến

Tăng thân này thành một Tăng thân sống ngay ngày hôm nay, biến Pháp ta vừa học thành Pháp sống ngay ngày hôm nay. Nếu chúng ta có quyết tâm thì thế nào cũng thành. Lấy bài học từ Kinh Người Biết Sống Một Mình, chúng ta thực tập ngay trong giờ phút này, vui với cái hiện tại, đó là Tăng thân bây giờ và ở đây.

Một đức Bụt như Đức Thích Ca Mâu Ni có thể được nhìn qua Pháp thân và Tăng thân của Ngài. Khi tiếp xúc với Pháp thân hay Tăng thân Ngài, ta tiếp xúc được Ngài. Chúng ta không nên than rằng mình sinh ra trễ đến 2500 năm, vì vậy mà không tiếp xúc được với Ngài. Chúng ta đang tiếp xúc với Ngài. Chúng ta đang tiếp xúc với Pháp thân và Tăng thân của Ngài ngay lúc này. Tất cả những vị Bụt-sẽ-thành chúng ta cần phải thể hiện mình qua Pháp Thân và Tăng thân chúng ta. Khi có ai nói điều gì khiêu khích chúng ta, chúng ta có thể mỉm cười, quay về với hơi thở, và người kia sẽ có cơ hội tiếp xúc với Pháp thân chúng ta. Khi chúng ta cư xử có chánh niệm và từ bi, Pháp của ta là Pháp sống. Mỗi khi có khó khăn hay buồn bực, nếu chúng ta trở về với hơi thở và an trú trong hải đảo chánh niệm, mọi người có thể tiếp xúc với Pháp sống của chúng ta. Khi chúng ta có một nhóm những người bạn cùng nâng đỡ nhau trong sự tu tập, thì mỗi khi đến uống trà với chúng ta, người ta tiếp xúc với Tăng thân chúng ta.

Bụt nói Pháp thân Ngài sẽ ở lại với học trò Ngài, nhưng Pháp thân có tồn tại được hay không là tùy ở nơi họ. Nếu chúng ta không chịu thực tập thì chỉ có băng sách mà thôi, nhưng nếu chúng ta có tu tập thì Pháp thân sẽ là Pháp sống. 'Pháp Thân' (Dharmakaya) sau này có thêm nghĩa là 'linh hồn của Bụt', 'tinh túy của Bụt', 'đức Bụt đích thực', 'nền tảng của Bụt.' Từ này đã phát triển thêm hơi hướng bản thể học, 'nền tảng của mọi chúng sinh', 'nền tảng của mọi sự giác ngộ.' Cuối cùng, từ này trở thành một cái tương đương với 'chân như', 'Niết Bàn', và 'tathagatagarbha' (Như Lai Tạng.) Đó là một phát triển tự nhiên. Pháp là cánh cửa dẫn đến tất cả những nghĩa ấy. Chúng ta chỉ phải lưu tâm xem mình dành bao nhiêu thời giờ để nói về những việc này.

Pháp thân (Dharmakaya) là Bụt trong bản thể. Có khi chúng ta gọi là Tỳ Lô Giá Na (Vairocana), đức Bụt bản thể, đức Bụt nền tảng, hiện thân của Pháp, luôn toả sáng, luôn chiếu soi cỏ cây, chim chóc, con người v.v... luôn phát ra ánh sáng. Chính đức Bụt đó đang thuyết Kinh Hoa Nghiêm ngay bây giờ, chứ không phải chỉ vào 2500 năm trước. Ai đã tiếp xúc với đức Tỳ Lô Giá Na thì không cần phải có đức Thích Ca Mâu Ni (Shakyamuni.) Đức Thích Ca Mâu Ni chỉ là một đạo hào quang phóng ra từ đức Bụt Tỳ Lô Giá Na. Đức Thích Ca Mâu Ni là Nirmanakaya, Ứng Hoá Thân, như một đốm sáng phóng ra từ đồng lửa, một tia sáng phóng ra từ mặt trời. Ta không phải lo âu nếu một tia sáng ngừng biểu hiện. Mặt trời luôn có đó. Pháp thân luôn ở đó. Nếu ta không được nghe trực tiếp từ Thích Ca Mâu Ni, thì nếu mở tâm cho đủ, ta có thể nghe được đức Bụt Tỳ Lô Giá Na. Ngoài đức Thích Ca Mâu Ni còn có bao nhiêu là đức Bụt Ứng Hoá Thân đang thuyết pháp. Cỏ cây, chim chóc, trúc tím, hoa vàng đều đang thuyết cùng Diệu Pháp mà đức Thích Ca Mâu Ni đã thuyết cách đây 2500 năm. Chúng ta có thể tiếp xúc được với Ứng Hoá Thân (Nirmanakaya), qua cách này hay cách khác.

Thân đầu tiên là Pháp Thân (Dharmakaya), thân thứ hai là Báo Thân (Sambhogakaya), thân thứ ba là Ứng Hoá Thân (Nirmanakaya.) Báo Thân là thân phước trí. Ta có thể tiếp xúc với thân đó vì Bụt đã thành tựu viên mãn chí nguyện giác ngộ. Chánh niệm là nền tảng của hiểu biết, từ bi, và an lạc. Khi chúng ta thở vào, thở ra, ý thức được bầu trời xanh, thì chúng ta hưởng được niềm vui ấy. Khi chúng ta uống trà trong chánh niệm, thì chúng ta đang tiếp xúc. Bình an, hỷ, lạc là hoa trái của chánh niệm. Bụt là người thực tập chánh niệm, Ngài có vô lượng bình an, hỷ, lạc, và chúng ta có thể tiếp xúc được với thân thọ dụng này. Mỗi khi ta tiếp xúc với một yếu tố hoà hợp, toả sáng, ta tiếp xúc với Báo Thân (Sambhogakaya) của Bụt. Đó là thân phước báo, thân thọ dụng, tượng trưng cho sự an lạc của Bụt, hoa trái của sự tu tập của Ngài.

Báo thân có thể được diễn tả theo hai cách. Thứ nhất là tự thọ dụng. Thứ hai là tha thọ dụng. Khi ta thực tập chánh niệm, ta tự hưởng hoa trái của sự thực tập. Những người chung quanh ta cũng được thừa

hưởng từ hạnh phúc và hoa trái của sự thực tập của ta. Khi một người có an lạc, sự an lạc ấy toả ra quanh họ cho những người khác được hưởng. Nếu ta thực tập giỏi, ta sẽ có thể gửi nhiều Báo Thân vào cuộc đời để giúp làm vơi nhẹ khổ đau của chúng sinh. Một người có khả năng chuyển hoá nhiều chúng sinh nếu người ấy biết cách khám phá hạt giống giác ngộ trong mình.

Một hôm, khi đang ở trên máy bay, tôi có ý nghĩ này: Giả dụ phi công báo tin máy bay sắp sửa rơi ào xuống thì tôi sẽ làm gì? Rõ ràng là tôi sẽ thực tập hơi thở và nụ cười có chánh niệm. Đó là điều hay nhất tôi có thể làm được trong giờ phút ấy. Và nếu ở dưới này, các bạn biết rằng tôi đang thực tập thở và cười trong giờ phút khó khăn ấy, thì các bạn sẽ có niềm tin nơi chính mình. Cốt yếu là chúng ta đừng đợi cho đến giờ phút nguy ngập ấy mới bắt đầu thực tập.

Tôi luôn thực tập hơi thở chánh niệm trong suốt thời gian máy bay cất cánh và hạ cánh. Không có nghĩa là ngoài những lúc ấy tôi không thực tập, nhưng tôi không bao giờ quên thực tập trong những lúc ấy. Điều đó không phải vì tôi sợ mà vì nó đã trở thành một thói quen. Tôi bay qua bay lại quá nhiều. Tôi còn có thói quen thực tập thiền hành ở các phi trường. Tôi luôn tìm cách ra phi trường sớm để không phải vội vàng khi đến đó. Ai nấy đều vội vã, nhưng tôi biết chúng ta có thể bình tĩnh và đi thiền hành được, ngay cả ở phi trường.

Tam Bảo và Năm Giới đều là những giáo lý về sự thực tập chánh niệm. Tam Bảo chứa đựng mọi giáo lý và là nền tảng của mọi thực tập. Đây là loại thực tập ta có thể đo lường. Ta sẽ thấy được sự tiến bộ của mình. Sự tin tưởng và đức tin nơi Tam Bảo của ta sẽ lớn mạnh mỗi ngày.

Thực tập tín mộ và thực tập chuyển hoá nghe có vẻ như hoàn toàn khác biệt, nhưng điều đó không đúng. Cả hai đều là những thực tập tích cực (chủ động.) Thực tập tín mộ cũng có thể là thực tập chuyển hoá. Thực tập tín mộ nương nhiều vào tha lực, dù cũng có tự lực. Thực tập chuyển hoá thì nương vào những gì mình có, nhưng vì ta

cần thầy, cần Tăng thân, ta cũng phải nương vào kẻ khác. Sự khác biệt không tuyệt đối, nhưng có sự khác biệt.

Thực tập chánh niệm có thể được tìm thấy trong cả hai phép thực tập tín mộ và chuyển hoá. Nhiều người cho rằng thực tập chánh niệm là thực tập duy nhất của đạo Phật. Hơi thở chánh niệm hợp nhất lại thân tâm. Đó là điều kiện trước tiên để tiếp xúc với những gì ta muốn tiếp xúc, kể cả đấng cao cả. Khi thực tập hơi thở chánh niệm, ta trở nên an ổn, vững vàng, và con người ta đã bước lên một bậc cao hơn.

## Chương 03: Giới và Sự Tu Tập Nghiêm Túc

### Giới và Sự tu tập nghiêm túc

Là những người theo Đạo Bụt ở Tây Phương, chúng ta thừa nhận di sản tinh thần của truyền thống xuất gia, nhưng lại có khuynh hướng tự coi mình vượt thoát ra ngoài lề lối tu tập xưa cổ, giới hạn và loại trừ này. Hầu hết chúng ta đều không phải là tu sĩ. Những trung tâm Phật giáo của chúng ta không thể gọi là tu viện theo bất cứ một định nghĩa truyền thống nào. Dầu vậy chúng ta đã theo đuổi cùng một mục đích là đưa sự nghiệp của Bụt Thích Ca Mâu Ni và các hậu duệ Á Đông của Ngài đi tới trong thời đại, địa phương và văn hoá chúng ta. Chúng ta có đang làm điều ấy hay không? Lối tu tại gia của chúng ta có phải là một sản phẩm tự nhiên của truyền thống cũ trong hoàn cảnh mới hay không? Hay không khéo chúng ta lại đang tạo ra một cái gì đó từ những vật liệu đương thời và vón vện tô lên bên ngoài một lớp sơn Phật giáo?

Chúng ta không phải là những người đầu tiên phải đối diện với những câu hỏi như vậy. Đạo Bụt, sau bước du nhập vào Trung Quốc, chuyển sang bước kế tiếp là kiến lập các tự viện và đoàn thể phước điền cho giới cư sĩ sùng đạo – với sắc thái Trung Quốc. Nếp sống không lao tác thời nguyên thủy đã được gác sang một bên. 'Một ngày không làm, một ngày không ăn', đó là tuyên bố của Thiên sư Bách Trượng, người sáng lập ra Thiên Môn Thanh Quy. Tuy nhiên, phần lớn công việc đều là bảo trì. Bố thí cúng dường (Dana) xưa nay vẫn là nền tảng của những đoàn thể Phật Giáo Đông Á. Người tại gia đóng góp lớn vào việc cấp dưỡng cho người xuất gia và chùa chiền. Ở Nhật, khuôn hội được nhóm họp bởi các gia đình Đản Việt (Danka.)

Sự thể tục hoá đạo Bụt đã lên đường. Hãy lại lấy Nhật Bản làm ví dụ, sự cải tổ thời đại Kamakura vào thế kỷ 13 đã chuyển phần nào trách nhiệm thực hành giáo pháp sang giới cư sĩ. Phật Giáo nhìn chung đã có một sự suy hoại trong tiến trình này, dầu vậy ta lại có thể thấy những người bình dân niệm danh hiệu Bụt hay ngồi chỉ toạ, tham vấn



với tu sĩ về sự tu tập hay cùng tham dự khoa tu với người xuất gia. Trong các phái Tân Phật Giáo, như Rissho Koseikai, ngay đến những người chủ trì cũng chẳng phải là người xuất gia, vai trò của họ cũng giống như các mục sư Tin Lành.

Trong các Đạo Tràng Phật giáo Đại Thừa của người Tây Phương chúng ta, các tu sĩ nam hay nữ đều có lẽ công nhận, thế nhưng đối các giới cũ về Phạm hạnh, đã bị xoi mòn qua các cuộc cải cách, thì bây giờ gần như không mấy ai hành trì. Các điều lệ về lao tác của dòng Biển Đích (Benedictine) <sup>[4]</sup> đã được áp dụng và một số Đạo tràng tìm cách tự túc bằng con đường kinh doanh. Người tại gia chiếm số đông, và cùng tu chung với các tu sĩ. Cũng có các Đạo Tràng Phật giáo Nam Tông và Mật Tông xuất hiện ở Tây Phương – Nam Tông thì chẳng mấy đặt nặng truyền thống xuất gia, còn Mật Tông thì lại ít có người đi tu.

Thời điểm đã đến lúc chín muồi để những người Phật tử Tây Phương chúng ta kiểm điểm lại vốn liếng. Hãy bắt đầu bằng chủ ý của Bụt: Chắc chắn Ngài muốn Tăng Đoàn là một cái gì nhiều hơn là một hội ái hữu những người chia sẻ cùng những ước vọng tôn giáo chung. Là một viên ngọc quý trong Đạo, Tăng Già, theo Bụt, là tập thể nhóm họp một cách tự nhiên, cống hiến những phương tiện tốt nhất cho con người có thể đạt tới sự giải thoát khổ đau. Thêm nữa, Giới Luật, bắt nguồn từ những ước lệ tự thưở xa xưa nào trên xứ Ấn Độ và Ba Tư, theo Bụt, chính là cách ứng xử của mỗi người tu Đạo.

Qua bao nhiêu đổi thay trong Đạo Bụt, những người theo Đạo Phật vẫn trung thành với quan điểm Tăng Đoàn là giáo đoàn tu theo Phật Pháp, và Giới Luật là nếp sống của Tăng Đoàn. Tuy nhiên, như một thực thể sinh động, Tăng Đoàn cũng đang tiến hoá. Bà Joanna Macy đã cho ta thấy các thầy Nam Tông ở Tích Lan đã thay phiên nhau cầm xẻng như thế nào trong phong trào Sarvodaya Shramadaya, một phong trào tự túc tự lực trên nhiều bình diện trong mỗi làng ấp tại Tích Lan. Các Phật tử tại gia ở Tây Phương nghĩ, như một lẽ đương nhiên, rằng họ chịu trách nhiệm cho sự tu tập của chính mình.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, người 'Thầy' hay 'Sư' đại diện cho truyền thống Phật giáo Việt Nam ở phương Tây, đã ưu tư nhiều về Tăng Bảo. Dòng tu Tiếp Hiện của Thầy gồm có những Tiếp Hiện nam và nữ ở châu Âu và khắp nơi trên thế giới. Những khoá tu di động của Thầy cung ứng cho những người Tiếp Hiện này và các thiên sinh một dạng phục hồi của Tăng Đoàn mà các bậc Hiền Thánh ngày xưa đã có được trong những kỳ An Cư mùa Mưa <sup>[5]</sup>. Cũng như với Tăng Đoàn nguyên thủy của Bụt, giáo pháp cơ bản hàng đầu là Giới Luật, con đường của đức hạnh. Học trò của Thầy học sống đànng hoàng tử tế với nhau, và như những người đànng hoàng tử tế, họ bắt tay vào việc cứu độ cho nhiều người.

Pancasila, Năm Giới căn bản của giáo lý nguyên thủy, đã được Thầy Nhất Hạnh lấy làm nền tảng cho sự tu tập này. Thầy trình bày mỗi Giới theo chiều hướng tích cực trong khi vẫn duy trì sức mạnh phủ định, dứt khoát của chúng. Cách trình bày của Thầy trung thành với dụng ý sâu xa của Bụt, và đồng thời lại phù hợp với những môn đồ thời đại, sẵn sàng nhận lãnh hoàn toàn trách nhiệm cho sự tu tập của mình. Vì vậy, 'Tôi nguyện không giết hại' trở thành: 'Ý thức được những 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 hằng ngày của con.'

Biến lời nguyện này thành lời nguyện của riêng ta, ta cũng biến lối sống này thành lối sống của riêng mình, chấp nhận một cách khiêm nhượng rằng: 'Với tất cả những yếu kém và sai sót của mình, con xin gánh nhận vai trò Bồ Tát.' Con đường của một vị Bồ Tát là sự thực tập 'không giết hại', nhưng 'không giết hại' nghĩa là gì, nếu không phải là nuôi dưỡng cuộc đời, cụ thể bằng mỗi nụ cười và lời nói khích lệ? Và những điều 'không' trong các giới - 'không trộm cắp', 'không nói dối', v...v...- kia là gì nếu không phải là sự tu tập, từ mỗi cá nhân, hạnh đại bi và bảo vệ mọi người, mọi loài, cỏ cây, cần thú và đất đá! Ngôn ngữ hay đẹp của Thầy Nhất Hạnh đã nói rộng tâm cỡ của Giới - và tôi nghĩ rằng đây là điều mà hầu hết các vị thầy Tây phương đều nhắm tới. Nếu trong những thế kỷ vừa qua, Giới là những cam kết hình

thức hay những thể thức trừu tượng, thì thời ấy đã không còn nữa. Trong hầu hết các trung tâm của chúng tôi, Giới được tham cứu trong các lớp học và các hướng dẫn cần thiết cho lễ Quy Y. Sự tìm hiểu Giới và các buổi lễ Quy Y như vậy, đưa ta đến chỗ hiểu biết rõ rệt rằng mình là con người, dù trình độ chứng đắc của mình đến đâu. Không có cái tuyệt hảo, ngoại trừ cái tuyệt hảo trong tâm mà chúng ta cố gắng vươn tới với hết khả năng mình khi sống giữa gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, và cuộc đời. Là thầy cũng như trò, chúng ta cần luôn hết lòng nhớ nghĩ và hành trì Giới trong đời sống hằng ngày, bằng không thì phải chăng chúng ta chỉ là những người Phật tử bề ngoài, có thể làm lây lan ra nhiều điều tai hại như chúng ta đã đau lòng trông thấy.

Trong Kinh Hoa Nghiêm, cuối chuyến du hành dài, khi chàng thanh niên Thiện Tài Đồng Tử bước vào bảo điện của Bồ Tát Di Lặc, chàng nhận ra có vô số cung điện bên trong, ngôi nào cũng đẹp đẽ trang nghiêm. Bước vào một trong những cung điện bên trong ấy, chàng lại thấy có vô số cung điện chứa đựng bên trong nữa. Đến đây Thiện Tài Đồng Tử nhận ra - thể nghiệm - tấm Lưới Châu Báu của Vua Trời Đế Thích, mỗi điểm trên đó là một viên lưu ly phản chiếu trọn vẹn tất cả những viên lưu ly khác. Mỗi chúng sanh, mỗi yếu tố của một chúng sanh, đều chứa đựng trọn vẹn tất cả những thành phần khác. Cuối cùng, Thiện Tài Đồng Tử, với tất cả sự tỉnh giác, đã thể nhập vào tự tánh, với tư cách một viên ngọc không thể tách lìa của mạng lưới tương tức.

Cũng như mọi câu chuyện dân gian, cuộc hành trình của Thiện Tài Đồng Tử tự thân nó là một ngôi đền để mỗi chúng ta tự dẫn thân và thể nghiệm, như một đấng anh thư hay một trang hào kiệt, với tư cách của người trưởng thành, bô lão hay thiếu niên. Cuộc hành trình của Thiện Tài Đồng Tử là một sự nhân cách hoá, không phải chỉ để nói lên mục tiêu tối hậu của cuộc hành trình tâm linh, mà còn vẽ lên kích cỡ của mỗi bước trên đường hành Đạo.

'Kích cỡ của mỗi bước' này được chiếu soi bởi giới luật của Bụt. 'Không giết hại' là gì nếu không phải là thể hiện sự thân thiết cùng cực mà ta tán thán nơi Thiện Tài Đồng Tử, làm cho sự thân thiết ấy

càng ngày càng trở nên hiện thực hơn, cụ thể bằng mỗi nụ cười nuôi dưỡng và mỗi lời nói khích lệ. Còn những điều 'không' trong các giới - 'không trộm cắp', 'không tà dâm', v...v... – kia là gì nếu không phải là việc các anh, chị Thiện Tài Đồng Tử ở đây và bây giờ phô bày những châu ngọc ngàn năm của họ!

Còn với sự thông đồng phá hoại nhạo báng các ẩn dụ, có thể đưa các nền văn minh của Bồ Tát Quan Âm, Đức Mẹ Maria, nữ văn hào Murasaki <sup>[6]</sup> và nhạc sĩ Bach lên dàn hoà thiên thì sao? Bằng cách này hay cách khác, chúng ta phải tìm những phương tiện thích hợp để biến mạng lưới châu báu trở thành hiện thực ở ngay bên trong và ngay bên cạnh các vấn đề khai thác khách tiêu thụ và quyền lợi quốc gia. Đây là một bước nằm bên kia cổng chùa, chư tổ chưa từng lưu gót đến. Nhưng nó là một bước đi, một con đường nhất thiết phải có do sự có mặt của khối liên minh tà ngụy của tham lam, tự ái quốc gia, kỳ thị chủng tộc, trọng nam khinh nữ, và kỹ thuật. Tất nhiên, đây không phải là một con đường dễ dàng. Tôi xin tri ân Thầy Nhất Hạnh, bởi ngọn đèn và đồ chúng của Thầy đang đưa đường chỉ lối cho chúng ta.

---

[4]. Theo điều lệ của dòng Benedictine của Ki Tô giáo, các tu sĩ dòng nay phải kiếm sống bằng việc làm của mình. Ví dụ các tu sĩ trong tu viện Portsmouth, Rhode Island, Hoa Kỳ điều hành một trường học. Nhiều tu viện khác chế tạo rượu Benedictine. [chú thích của người dịch]

[5]. Có những ngộ nhận cho rằng dòng tu Tiếp Hiện là một phái 'Tân Tăng.' Kỳ thực, dòng tu Tiếp Hiện hành trì theo 14 Giới Tiếp Hiện với ý hướng Đạo Bụt nhập thế (tiếp nối tinh thần Bồ Tát Đạo), dòng Tiếp Hiện bao gồm hai giới xuất gia và tại gia. Người Tiếp Hiện xuất gia, đương nhiên, thọ trì Giới Ba La Đề Mộc Xoa cùng với Giới Tiếp Hiện. [chú thích của người nhuận.]

[6]. Nữ văn sĩ Nhật (973-1025), viết văn có tiếng và từng làm quan. Lúc cuối đời bà từ quan đi tu. [chú thích của người dịch]

## Hạnh phúc đến từ tâm

Hành xử có ý thức hay Đức Hạnh có nghĩa là cư xử một cách hài hòa và ân cần lân mẫn đến sự sống quanh ta. Để có sự phát triển trong đời sống tâm linh, thiết lập một nền tảng đạo đức trong đời mình là thiết yếu. Nếu chúng ta làm những việc gây tổn hại và mâu thuẫn cho mình và cho người, ý ta sẽ không thể nào yên lặng, tập trung và chuyên chú được trong thiền tập; tâm ta sẽ không thể nào khai mở. Trong một tâm hồn an trú vững chãi trên nền tảng của sự chân thật và không vị kỷ, định và tuệ sẽ phát triển dễ dàng.

Bụt đã đề thảo ra năm phạm trù đạo đức căn bản đưa đến một đời sống tinh giác. Các Giới này được trao cho những người học trò muốn đi trên con đường tỉnh thức. Chúng không được đưa ra như những cấm đoán cực đoan, kỳ thực, chúng là những hướng dẫn thực tiễn giúp ta sống một cách hòa điệu hơn, có thêm bình an và sức mạnh nội tâm. Hành trì Năm Giới, ta nhận ra rằng những Giới này có tính cách phổ thông và có thể áp dụng vào bất cứ văn hóa nào, ở bất cứ thời điểm nào. Năm Giới là một phần của sự thực tập chánh niệm căn bản và có thể được vun trồng trong đời sống tâm linh chúng ta.

Giới thứ nhất là tránh việc giết hại. Nghĩa là tôn trọng mọi sự sống, không hành động phát xuất từ sự hiềm hận hay ghét bỏ để gây tổn hại cho bất cứ một sinh vật nào. Chúng ta tập làm nấy nở lòng kính trọng và lân mẫn đối với sự sống dưới mọi hình thức. Đây chính là một khía cạnh của Chánh Nghiệp trong Bát Chánh Đạo. Và dù Giới này nghe có vẻ hiển nhiên, chúng ta vẫn quên như thường. Cách đây vài năm, trong mùa đi săn, báo New Yorker có một bức biếm họa. Một chú nai quay sang hỏi bạn: 'Sao họ không tĩa bớt đám thú nuôi của họ đi?' Chúng ta sa vào những bào chữa nguy hiểm: 'Ừm, nai quá nhiều!' Càng có ý thức và càng tiếp cận với sự sống bao nhiêu, ta càng thấy rõ là không nên gây tổn hại cho kẻ khác, vì giết hại cũng là gây thương tổn cho chính mình. Đâu ai muốn bị giết; những loài sinh vật bé nhỏ nhất cũng còn muốn sống thay. Vậy thì thực tập Giới thứ nhất,

chúng ta học dừng lại việc gây đau khổ cho kẻ khác và cho chính mình.

Giới thứ hai là không trộm cắp, tức là không lấy những gì không phải là của mình. Không trộm cắp chính là điều bất hại căn bản. Chúng ta cần buông bỏ tính tham lam và không gom chứa quá nhiều. Nói một cách tích cực hơn, là học trân trọng với những gì mình sử dụng và biết sống nhường nhịn, chan hoà với muôn loài đang cùng ta chung sống trên trái đất này. Để sống, chúng ta phải cần đến cỏ cây, cầm thú, và các giống côn trùng. Trên Đất Mẹ vạn vật phải cùng nhau chia sẻ. Quả đất cũng giống như một chiếc thuyền lớn đến một kích cỡ nào đó với biết bao sinh vật đang sống ở trên. Chúng ta có liên hệ với những con ong, những con giun, con dế. Nếu không có những chỉ giun làm thoáng đất, nếu không có chàng ong rắc phấn cho hoa màu, chúng ta sẽ đói. Chúng ta cần những loài ong, chúng ta cần những loài sâu bọ. Tất cả đều cùng nhau đan quyện. Nếu biết thương yêu Đất Mẹ thì làm gì chúng ta cũng có hạnh phúc, thứ hạnh phúc đến từ sự vẹn toàn. Đây là cội nguồn của sinh thái học đích thực. Hòa bình thế giới cũng phát sinh từ chỗ chúng ta biết mình chưa bao giờ tách rời Đất Mẹ, rằng thật ra tất cả chúng ta đều từ Đất sinh ra và có liên quan ràng rịt với nhau. Từ ý thức liên đới này, chúng ta có thể tự nguyện sát chia, sống một đời sống rộng rãi, và lợi tha. Chủ động trau dồi tâm rộng rãi (Thí) là một phần cơ bản khác trong nếp sống tâm linh. Giống như Giới và các phép nội quán, tâm rộng rãi (Thí) thật sự có thể được tu tập. Với sự tập luyện, tinh thần Thí sẽ định hình hành động chúng ta, và tâm ta sẽ trở nên vững chãi hơn, nhẹ nhàng hơn. Thực tập này có thể đưa ta đến những trình độ buông bỏ và an lạc lớn hơn. Bụt đã nhấn mạnh tầm quan trọng của Thí khi Ngài nói: 'Nếu quý vị có được cái thấy như tôi về sức mạnh của Thí, thì quý vị sẽ không để một bữa ăn nào đi qua mà không tìm cách sát chia.'

Theo truyền thống thì có ba hạng Thí, và chúng ta được khuyến khích từ ngay nơi chỗ phát tâm của mình lúc ấy mà phát huy. Trước hết là cho với tâm do dự. Đây là trường hợp ta cầm một món đồ lên và cân nhắc: 'Chà, chắc mình cũng chẳng dùng đến nó đâu. Hay là cho nó đi. Không, mình phải để dành nó cho năm tới. Thôi, đem cho đi.' Cho ở

mức độ này đã là tích cực. Nó cho ta niềm vui và giúp được kẻ khác. Đó là chia sẻ và tương giao.

Trình độ kế đến của Thí mà ta cần khám phá là cho với tâm thân thiện. Giống như ta đối đãi với anh hay chị em mình. 'Tôi có gì đây xin anh/chị hãy cứ dùng; hãy tự nhiên như là của anh/chị vậy.' Rộng rãi cho đi thời giờ, năng lượng và tài vật mình có, vậy mà ta lại thấy vui hơn. Sự thật là ta không cần phải có thật nhiều của cải mới hạnh phúc. Hạnh phúc hay đau khổ của chúng ta tùy thuộc vào mối tương quan của chúng ta với cuộc sống biến thiên này. Hạnh phúc đến từ tâm.

Trình độ thứ ba của Thí là cho như bậc Đế Vương. Đây là trường hợp ta chọn cái tốt nhất mà ta có – thời giờ, năng lượng, hay đồ vật – để hiến tặng một cách hoan hỷ cho người khác và nói: 'Mong bạn cũng được vui với nó.' Ta mang tặng đi cho kẻ khác và có niềm vui trong sự san sẻ ấy. Thí ở bậc này là điều rất hay cần phải học.

Trong khi ta bắt đầu tập mở rộng lòng ra, tập cho thêm thời giờ, năng lượng, và tài vật, ta có thể học cho như thế nào – không phải để làm thoả mãn cái hình bóng mình tự tạo cho mình hay để làm vừa lòng một quyền lực bên ngoài, mà vì cho là một nguồn hạnh phúc đích thực trong đời ta. Dĩ nhiên, đây không có nghĩa là chúng ta phải cho hết mọi thứ. Làm như vậy dường như thái quá vì chúng ta cũng cần phải thương và lo cho mình nữa. Dầu thế nào đi nữa, hiểu được sức mạnh của việc tu tập tâm mở rộng này là rất quý. Mang được tính chất khoáng đạt ấy vào trong cuộc đời mình là một đại phước.

Giới thứ ba, không tà dâm, nhắc chúng ta không hành động theo tham dục gây phương hại cho kẻ khác. Điều này đòi hỏi ta phải có trách nhiệm và chân thật trong các quan hệ giới tính. Năng lượng tình dục có sức mạnh rất lớn. Trong thời buổi mà các mối liên hệ nhân tình và các quan niệm về tình dục thay đổi như chong chóng, chúng ta cần phải tỉnh thức trong việc sử dụng năng lượng này. Nếu liên kết năng lượng sinh lý này với tham lam và chiếm hữu, lợi dụng và cưỡng ép, chúng ta sẽ có những hành động gây tàn hại cho chính chúng ta và

cho kẻ khác, chẳng hạn như ngoại tình. Khổ hoạn lớn sẽ theo cùng những hành động ấy, và điểm phước của sự giản đơn không rắc rối sẽ đi kèm với sự vắng bóng những tà nghiệp kia.

Tinh thần của giới này đòi hỏi ta phải xem xét những động lực nằm đằng sau các hành động của mình. Để tâm như vậy cho phép chúng ta, những người tại gia, nhận ra bản năng sinh dục có thể được gắn liền với trái tim như thế nào, và có thể trở thành một biểu hiện của thương yêu, chăm sóc và chí thân chí thiết ra sao. Chúng ta hầu hết đều từng là những kẻ đại khờ trong đời sống tình dục, và chúng ta cũng đã dùng dục tính để tiếp cận với cái đẹp, để tiếp xúc một cách sâu sắc với người kia. Vấn đề tình dục có ý thức là một yếu tố thiết yếu trong nếp sống chánh niệm.

Giới thứ tư của nếp hành xử có ý thức là tránh những lời sai với sự thật. Bát Chánh Đạo gọi Giới này là Chánh Ngữ. Không dối trá - Giới này răn. Chỉ nói những lời chân thật và có giá trị; nói cho khôn ngoan, có trách nhiệm và phù hợp. Chánh ngữ thật sự đặt vấn đề. Nó đòi hỏi chúng ta phải ý thức xem mình đã sử dụng năng lực lời nói như thế nào. Chúng ta dành phần lớn đời mình cho nào đàm thuyết, nào luận bàn, nào huyền thuyên thiên hạ sự, nào dự phóng. Hầu hết những cuộc chuyện trò này đều thiếu sự phản tỉnh hay tỉnh giác. Thực tập chánh ngữ để trở nên tỉnh thức là điều có thể thực hiện được. Ta có thể có chánh niệm về những gì mình đang làm trong khi nói, về động cơ thúc đẩy và về những cảm thọ của mình khi ấy. Ta cũng có thể có chánh niệm trong khi nghe. Chúng ta làm sao cho lời nói của mình phù hợp với những nguyên tắc chân thật, tử tế hay lợi lạc. Qua việc thực tập chánh niệm, chúng ta có thể bắt đầu hiểu và nhận ra sức mạnh của lời nói.

Một lần nọ, một vị thầy được mời đến giúp một em bé bị bệnh với vài lời chú nguyện. Một kẻ hoài nghi trong bọn quán sát từ đầu đến cuối và bày tỏ sự nghi ngờ với cái cách chữa bệnh nông nổi như vậy. Vị thầy quay lại nói với người này: 'Anh chẳng biết gì hết về những việc này; anh là một kẻ ngu dại!'. Kẻ hoài nghi trở nên rất bứt rứt khó chịu. Anh ta đỏ mặt tía tai và run lên vì giận. Thế nhưng, trước khi anh ta



kip lấy lại bình tĩnh để đáp lời, vị thầy đã hỏi tiếp, 'Khi một lời có đủ sức làm cho ông nóng giận, thì tại sao một lời khác lại không có đủ sức để chữa lành?'

Lời nói của chúng ta rất mạnh. Lời nói có thể có tính cách phá hoại hoặc khai mở, ngòi lê đôi mách hay thể hiện từ bi. Chúng ta được yêu cầu phải có chánh niệm và cho phép tiếng nói của mình được phát xuất từ tâm. Khi chúng ta nói lên những điều chân thật và lợi lạc thì tự thân ta sẽ có sức thu hút. Sống chánh niệm và thành thật sẽ khiến cho tâm ý ta lắng yên và cởi mở hơn, tâm ta sẽ an ổn và hạnh phúc hơn.

Tránh việc sử dụng một cách vô ý thức các độc tố là Giới thứ năm. Giới này có nghĩa là tránh dùng các độc tố cho đến mức làm cho tâm trí ám độn, đồng thời dâng hiến cuộc đời mình vào việc phát triển sự trong sáng và bén nhạy. Ta chỉ có một tâm hồn, vì vậy phải gìn giữ nó. Trong đất nước Mỹ này, có hàng triệu người nghiện rượu và biết bao nhiêu người lạm dụng chất ma túy. Sự vô ý thức và việc sử dụng độc tố một cách đáng sợ này của họ đã gây ra không biết bao nhiêu là đau khổ cho chính bản thân họ, cho gia đình họ và cho tất cả những ai họ dính dấp đến. Sống tỉnh thức không phải dễ – có nghĩa là ta thường phải đương đầu với những sợ hãi và đau nhức dễ chùn lòng. Lạm dụng các độc tố hiển nhiên không phải là lối thoát.

Tôi xin đề nghị vài bài tập có thể giúp chúng ta sử dụng Năm Giới để trau dồi và củng cố chánh niệm. Cách hay nhất là chọn một trong số các bài tập này và thực tập thật kỹ lưỡng trong vòng một tuần. Kế đến ta kiểm điểm lại kết quả và chọn một bài khác cho tuần sau. Những thực tập này giúp chúng ta hiểu và tìm ra cách hành trì từng Giới một.

- 1- Tránh việc giết hại: tôn trọng sự sống. Cam kết trong suốt một tuần, nhất quyết không gây tổn hại cho bất cứ sinh vật nào dù là trong ý tưởng, lời nói, hay hành động của mình. Đặc biệt, hãy lưu tâm đến những chúng sinh sống quanh mình (con người, cầm thú, và cả cỏ cây) mà mình thường bỏ qua không lý tới, và trau dồi ý thức tôn trọng và quan tâm đối với các loài này.

- 2- Tránh việc trộm cắp: biểu lộ sự chăm sóc bằng của cải vật chất. Cam kết trong suốt một tuần, thể hiện ngay tức thời mỗi một ý tưởng rộng rãi hào phóng nào khởi lên trong tâm lúc đó.
- 3- Tránh việc tà dâm: vấn đề tình dục có ý thức. Cam kết trong một tuần lễ, quán sát kỹ lưỡng xem các cảm giác tính dục thường khởi lên trong tâm thức mình ra sao. Mỗi lần như thế, lưu ý xem những tâm trạng nào đang đi kèm với chúng, chẳng hạn như luyến ái, căng thẳng, ép buộc, chăm sóc, cô đơn, mong muốn truyền thông, tham lam, khoái lạc, gây hấn v.v.
- 4- Tránh lời nói sai với sự thật: Ngôn ngữ tự trái tim. Cam kết trong suốt một tuần, không nói thiên hạ sự (tích cực hay tiêu cực) hay nói về bất cứ một người quen biết nào trong khi họ không có mặt đó (bất cứ một người thứ ba nào.)
- 5- Tránh việc sử dụng độc tố cho đến độ hôn trì ám độn. Cam kết trong một tuần hay một tháng, tránh tất cả mọi độc tố và các chất gây nghiện (như rượu, cần sa, kể cả thuốc lá và/hoặc cà phê nếu muốn.) Quán chiếu những sự thôi thúc phải dùng các chất này, và ý thức những gì đang diễn ra trong tâm ý khi có những sự thúc đẩy này.

Để được sinh vào cõi người, để thiết lập nền tảng cho đời sống tâm linh, đời hỏi chúng ta phải mang sự tỉnh giác đến mọi sinh hoạt trong đời sống mình, trong cách ta dùng các độc tố và ngôn ngữ, trong mọi hành động của chúng ta. Thiết lập một liên hệ có đạo đức và hài hòa với cuộc đời mang lại cho tâm sự nhẹ nhàng thanh thản và mang lại cho ý sự sáng suốt thường trực. Một nền tảng đức hạnh tự thân nó đã mang lại giải thoát và an lạc lớn, và cũng chính là điều kiện tiên quyết cho sự tập thiền đúng hướng. Với nền tảng ấy, chúng ta có thể tỉnh táo và không lãng phí cái cơ hội hy hữu được sinh ra làm người, cái cơ hội được cắm rễ vào trong mảnh đất của từ bi và hiểu biết chân chính trong đời ta.

## Dựng lại căn nhà

Để viết lại Năm Giới, chúng ta phải trăn trở với chúng và gìn giữ chúng; ta xây dựng trong ta tính người, và giữ gìn cho nhân tính ấy sống trong ta. Sau khi Bụt cống hiến cho cuộc đời Năm Giới, đã có rất nhiều bản sao, dịch, cố tìm ngôn ngữ có thể soi sáng lòng người trong các bối cảnh không gian và thời gian thay đổi. Thầy Thích Nhất Hạnh có viết một bản Giới rất đặc sắc, sẽ mang lại cho chúng ta và cho thế giới cuối thế kỷ 20 đầy cam go này những luồng sinh khí mới. Tư duy của Thầy Nhất Hạnh đã được thử lửa – chiến tranh trong và ngoài Việt Nam, sự tàn phá và tái thiết của các thôn làng, các hoàn cảnh sống ở phương Đông và phương Tây. Và đây là Năm Giới của đạo Bụt, đã vươn lên qua bao nhiêu thử thách cực kỳ khắt khe.

Chúng ta, những người từng học hỏi trực tiếp hay gián tiếp qua sách vở với Thầy Nhất Hạnh, nên tự xem mình cũng là tác giả của tập sách này. Thầy của chúng ta đã học khi chúng ta trăn trở tìm cách sống theo Năm Giới. Một số trong chúng ta đã cân nhắc cách dùng từ trong Giới Bản hết như những luật sư (nhất là việc bàn cãi về Giới thứ Ba, từng được viết là 'Không quan hệ tình dục nếu không cưới nhau.');

một số khác lại chống đối ngay chính ý niệm phải theo luật lệ. Qua sự hiểu biết đầy chánh niệm về những lối sống hiện đại, phức tạp của người Mỹ, qua sự giao tiếp - 'tương tác' – với chúng ta, Thầy đã viết đi viết lại Năm Giới cho đến khi chúng có được hình thức chặt chẽ như hiện tại. (Trong phần bàn thảo về Giới thứ Ba, Thầy đã giúp chúng ta phân biệt giữa 'hôn nhân' và 'cam kết', điều sau có tính bền vững hơn.) Mỗi Giới có hai phần: 'Con nguyện (làm) ...' và 'Con nguyện không (làm) ...' Đi xa hơn những điều mình sẽ không làm, chúng ta khẳng định những hành động tích cực. Các hành giả và tác giả của Giới Bản này – cựu binh chiến tranh và cựu binh hoà bình, nam và nữ, công dân của nhiều quốc gia, người có khuynh hướng luyến ái dị tính hay đồng tính - qua ngôn ngữ và hành động của mình, đều đang góp phần tạo dựng một cộng đồng thế giới đầy nhân ái.

Thầy gọi Năm Giới là Năm Giới Mậu Nhiệm. Mậu nhiệm vì Năm Giới này đã sống suốt hơn 2500 qua, qua những cuộc hủy diệt và tàn phá. Mậu nhiệm vì Năm Giới này là một bản đồ hữu ích, khả thi và một phương án có giá trị cho cuộc sống chúng ta trong thế giới thực. Năm Giới dạy ta tác động lên thế giới ấy với những thể cách hợp tình, hợp lý và đúng đắn – hoàn toàn không phải là một phép lạ không tưởng. Mậu nhiệm vì Năm Giới có khả năng bảo vệ chúng ta, chỉ cho chúng ta cách sống một đời sống an lạc, một đời sống thú vị, đầy tính khám phá, khoáng đạt và sâu sắc, cũng như chỉ cho chúng ta cách chung sống với mọi người, với cỏ cây, cầm thú, toàn thể Địa Cầu và vũ trụ. Mậu nhiệm vì một khi hành trì Giới chúng ta chắc chắn trở nên nhân hậu hơn, biểu hiện được nhiều từ bi hơn.

Trong trận bão lửa dọc suốt các ngọn đồi từ Oakland đến Berkeley năm 1991, tôi đứng giữa lòng đường mình ở, những ngôi nhà hai bên đường đều bốc cháy. Tôi đã bị tước đi cửa nhà, chòm xóm, quyển sách viết dở dang, và cha tôi, đã ra đi trước đó ba tuần. Bỗng nhiên, tôi thấy tất cả những gì mình sống và nghĩ xưa nay chẳng qua chỉ là một sự trống không, chất chứa bằng những tư tưởng, tinh thần, và lịch sử. Đứng giữa đám tàn tích còn đang cháy dở, tôi mừng rằng mình có biết đến Giới. Mặc dù tôi giữ các nguyên tắc ấy chưa được hoàn hảo, nhưng với nội ước muốn giữ Giới thôi, tôi cũng đã tạo được những điều phúc thiện vô hình không thể nào hủy hoại. Có một thực tại bao trùm, thâm thấu qua ngôn ngữ và sự vật, tồn tại cả ngay khi vắng bóng những thứ này. Năm Giới mậu nhiệm đề ra những phương hướng rõ ràng, giản dị để tìm về đời sống đó. Trong đổ nát điêu tàn, tôi có những sơ đồ để làm lại căn nhà.

## Năm Giới và sự thay đổi xã hội

Sau khi tham dự hai khoá tu với Thầy Thích Nhất Hạnh, tôi thấy mình 'bị chinh phục' bởi Thầy Nhất Hạnh, Sư Cô Chân Không, cộng đồng tu học và cách sống nói chung. Đến lúc phát nguyện thọ trì Năm Giới, tôi lại thấy như mình đang làm một cam kết hệ trọng và sâu sắc hết như khi cam kết với hôn nhân.

Tôi không nghi ngờ gì tác động lớn lao và sâu rộng mà Giới có thể mang lại cho cuộc đời mình nếu tôi chịu để tâm trì Giới. Song, trong các khóa tu, một vấn đề thường quay đi trở lại trong tôi là liệu sự tu trì Năm Giới của cá nhân tôi có thực sự giúp thay đổi xã hội hay không. Đứng trước khối bạo động và bất công lớn lao trên thế giới, thì việc giữ Giới của một cá nhân tôi liệu có ảnh hưởng được gì, và thậm chí nếu hết thảy mấy ngàn người được Thầy cảm hoá hết lòng sống với những điều Thầy dạy đi nữa, thì liệu sẽ ảnh hưởng được gì? Làm sao việc ấy lại có thể dẫn đến những thay đổi căn bản cần thiết của xã hội.

Tôi thấy mình không được thoải mái cho lắm với điều tôi đã hiểu như là tiền đề cơ bản của khóa tu: nếu có đủ cá nhân thay đổi, xã hội sẽ thay đổi. Như chỗ tôi hiểu, xã hội không đơn giản chỉ là sự kết hợp của những cá nhân. Xã hội cũng được định hình bởi các cơ cấu xã hội và sự tập trung quyền lực và của cải. Có những quyền lợi được bảo đảm một cách bất di bất dịch, khuynh đảo quyền lực, và lèo lái để duy trì, trục lợi từ chính sự bất công và chủ nghĩa quân phiệt. Những thế lực này cần phải được thách thức và chuyển đổi trước khi có thể có được hoà bình và công lý đích thực.

Nhìn lại một thoáng, tôi đã thấy được rằng bao nhiêu chính sách của nước tôi và của các quốc gia khác đều dựa trên sự bất chấp trắng trợn các điều khoản trong Năm Giới. Trên thực tế, phần lớn những xấu xa ác hại trên đời đều đến từ sự vi phạm các điều khoản trong Năm Giới một cách có hệ thống - với sự đồng tình của xã hội - từ phía các chính phủ, tập đoàn kinh tài, và các dạng tổ chức khác. Chúng ta hãy

thứ thăm định tư cách của xã hội mình đang sống bằng thước đo của Năm Giới.

Giới thứ nhất. Hãy nghĩ đến Cuộc Giết Chóc ở vùng Vịnh (1991) liên hệ đến Giới này, và sự tô son điểm phấn cho việc tàn sát hơn phần tư triệu người, trong đó có rất nhiều thường dân. Chúng ta sống trong một nền kinh tế chiến tranh được duy trì bằng liên minh quân sự - kỹ nghệ rộng rãi và hàng tỉ đô-la tiền buôn bán vũ khí. Chính sách vũ khí nguyên tử của chúng ta căn cứ trên sự đe dọa tàn sát hàng loạt, chính sách ngoại giao của chúng ta dựa trên cơ sở của bạo lực có tổ chức. Nền kinh tế của chúng ta tùy thuộc vào sự hủy hoại hàng loạt môi trường sinh sống.

Giới thứ nhì. Người Mỹ chúng ta chiếm 6% dân số thế giới, tiêu thụ 40% tài nguyên thế giới. Nhiều nguồn tài nguyên ủa về nước Mỹ từ các quốc gia cai trị bởi những chế độ độc tài do chúng ta đặt lên, ủng hộ và điều khiển. Bù lại, họ lập ra những điều khoản buôn bán thuận lợi cho Mỹ, trong khi bóc lột và khủng bố chính nhân dân mình với sự yểm trợ ngầm của chính phủ Hoa Kỳ chúng ta. Đó khác nào ăn cắp giữa ban ngày, đâu phải là "trao đổi." Phần lớn sức mạnh quân sự của chúng ta được dùng để điều khiển những cái đúng ra không thuộc về mình.

Giới thứ ba. Hãy nghĩ đến năng lượng và tài nguyên mà xã hội chúng ta dành cho việc kích thích nhục dục vẳng bóng tình thương yêu và sự cam kết gắn bó – qua các hình thức quảng cáo, sách báo và hình ảnh khiêu dâm, và văn hóa bình dân nói chung.

Giới thứ tư. Các chính phủ và chính trị gia nói dối. Hệ thống bảo mật tồn tại để giữ bí mật đối với kẻ thù thì ít, mà để ngăn không cho quần chúng biết sự thật thì nhiều. Chính phủ chúng ta thường xuyên dùng đến vũ lực thay vì dùng các phương tiện hòa bình để giải quyết tranh chấp, trong khi tuyên bố những điều ngược lại, như trong trường hợp với Panama, Libya, Nicaragua, Grenada và Iraq.

Giới thứ năm. Chúng ta dồn dập bị tấn công bởi các quảng cáo cho rượu, thuốc lá, ca-fê-in, dược phẩm. Độc hại hơn nữa, chính phủ

chúng ta, qua bộ máy gián điệp ngầm, đã bí mật nhưng cũng sâu đậm dính dấp đến việc khuyến khích những kẻ đầu cơ buôn bán ma-túy, như đã rõ ràng trong vụ bê bối dính dấp với Iran và nhóm Phản Động ở Nicaragua. <sup>[7]</sup>

Trong khóa tu ấy, bỗng có lúc tôi nhận ra được con đường mà Năm Giới có thể ứng dụng phù hợp nhất trên phương diện xã hội. Chúng ta phải xem Giới như những nguyên tắc ứng xử dành cho các quốc gia, tổ chức, tập đoàn, cũng như cho những cá nhân. Chấm dứt việc có hai tiêu chuẩn trái nghịch trong đạo đức công và đạo đức tư là điều chúng ta nhất thiết phải làm. Chúng ta phải đòi hỏi đất nước ta những gì ta đòi hỏi ở chính mình.

Những ai trong chúng ta đang được sống trong một cơ chế dân chủ phải có bốn phận làm sao để đưa đất nước tiến lên, cùng với cuộc đời mình, đi về hướng trì Giới. Chúng ta phải tự mình và cùng nhau hành động ngăn chính phủ mà mình cử ra, không cho họ ủng hộ việc khủng bố và giết người hàng loạt, ăn cắp, nói dối, tiếp tay những kẻ buôn ma túy, và cưỡng bức trái đất. Trên thực tế, sự tồn tại của chúng ta, về lâu về dài, đều tùy thuộc vào điều ấy.

Cũng vậy, càng hoàn thiện trong việc giữ Giới bao nhiêu, ta càng có sức mạnh bấy nhiêu trong việc hành động để thay đổi xã hội. Thật vậy, công tác chính trị là phần nổi dài của đời sống cá nhân.

Trong tinh thần của Năm Giới được diễn đạt lại bằng ngôn ngữ tích cực, ta hãy hình dung một thế Giới trong đó những cá nhân và tổ chức đều hành động với từ bi, các chính phủ cũng như người dân của họ đều có chánh niệm, vun đắp một môi trường lành mạnh, và thật sự bảo vệ sự sống của con người, cỏ cây và cầm thú. Hãy tưởng tượng một ngày kia khi tài nguyên của trái đất được chuyển hướng, xa rời sự giết hại để nhắm về hướng tô bồi cho sự sống.

Giá như các chính sách của Tổng Thống Hoa Kỳ thuận theo những nguyên tắc của Đạo Bụt, người Mỹ nguyện trung thành với Năm Giới cùng với lá quốc kỳ, và chúng ta làm lễ kỷ niệm Ngày Tương Liên Tương Đối song song với Ngày Bốn tháng Bảy (Lễ Độc Lập) thì mọi

việc sẽ như thế nào? Từ những ý nghĩ này, nở trong tôi một nụ cười của Bụt.

- 
- [7]. Iran-Contra Affair 1983-1988: Mỹ (thời tổng thống Regan), vi phạm công ước quốc tế, lén lút bán vũ khí cho Iran đánh Iraq và dùng tiền lời bán vũ khí để tiếp tay cho nhóm Phản Cách Mạng chống chính phủ Sandinista của Nicaragua. Mỹ bị Nicaragua kiện trước toà án quốc tế, trong đó lại đổ bể thêm việc chính phủ Mỹ dính dấp tới đường dây ma túy để tài trợ cho nhóm Phản Cách Mạng ở Nicaragua. Mỹ bị toà án quốc tế xử thua và phạt tiền bồi thường, Mỹ không chịu đền bồi, việc lại đưa ra Liên Hiệp Quốc và Mỹ đã được Israel (Do Thái, được Mỹ tài trợ 4 tỉ mỗi năm) binh vực cho không phải phạt tiền. [Chú thích của người nhuận.]



## Những câu hỏi năm giới

Đây là một số giải đáp chúng tôi đã đề nghị với những vị mến mộ những tiêu chuẩn rất đẹp, rất lành và rất sâu sắc của Năm Giới, nhưng ngần ngại chưa dám thỏ.

### Câu hỏi 1

*Tôi thấy năm giới là phương pháp giúp mình tự rèn luyện mình thật hay. Tuy nhiên tôi được dạy dỗ rằng người tiến bộ thì không nên tin vị thần nào cả dù là Trời hay là Phật vì đó chỉ là sản phẩm tưởng tượng của con người. Vì thế, tôi không tin vào đạo nào và cũng không tin vào vị thần linh nào. Tôi chủ trương duy vật nhưng tôi muốn rèn luyện mình thành một người tốt của gia đình và của xã hội. Tôi nhận năm giới này được không?*

**Đáp:** Bạn không tin vào vị Trời hay vị Phật nào nhưng bạn cũng muốn rèn luyện mình thành một người tốt cho mình, cho gia đình mình và cho xã hội. Bạn muốn hành xử đúng mức, đúng những tiêu chuẩn thật đẹp, thật lành và thật sâu sắc. Bạn muốn sống cho cao thượng. Nhận năm giới sẽ giúp bạn sống mỗi ngày mỗi gần sự chân thật, sự tốt lành, sự đẹp đẽ (Chân Thiện Mỹ). Vậy là đủ, đâu cần tin Trời Phật gì? Có thể bạn là đảng viên một đảng nào đó và không tin Trời Phật, bạn theo chủ nghĩa duy vật, nhưng bạn đã nghe nói đến những bậc đàn anh, những bậc cha chú, sống rất xứng đáng, đã là những tấm gương cho đời, và họ là những người đảng viên. Vậy thì năm giới này là tiêu chuẩn sát thực tế nhất trong đời sống hàng ngày để cho bạn đi về hướng của toàn thật, toàn lành và toàn đẹp đó, nhất là khi mà các hình ảnh đẹp của các bậc cha anh đó chỉ là những ý niệm thôi, bạn chưa chứng kiến bằng mắt mình những cái hay đó một cách cụ thể. Vì thế những ý niệm Chân Thiện Mỹ đó ngày càng mờ nhạt trong đời sống quá bận rộn của bạn. Nếu không có những tiêu chuẩn chỉ đạo cần đọc, tụng (tự nhắc nhở mình) và quán chiếu thường xuyên mỗi tuần hay mỗi hai tuần chung với bạn bè thì bạn có thể tuột dốc từ từ mà chính bạn cũng không hay.

## Câu hỏi 2

*Thú thật tôi chưa thấy phép tu tập nào hướng dẫn mình trở nên người lành và người tốt cụ thể bằng năm giới quý báu này, nhưng cha mẹ tôi theo đạo Thiên Chúa và bên nhà vợ tôi thì theo đạo Tin Lành. Chúng tôi đều tin có Thượng Đế, vậy nếu giữ năm giới thì có phản bội Thượng Đế hay không?*

**Đáp:** Một cái cây không có rễ thì không thể sống nổi, bạn không thể phát triển tốt về mặt tâm linh nếu bạn không có gốc rễ. Bạn không nên bỏ đạo gốc của mình. Hãy lấy sự thực tập chánh niệm làm nền tảng. Chánh niệm là dừng lại, nhìn kỹ, nhìn sâu, hiểu cho thấu với lòng từ bi. Với Năm Giới như những nguyên tắc chỉ đạo, và bằng chánh niệm bạn có thể nhìn sâu vào truyền thống gốc của bạn và khám phá ra những châu báu trong đó. Biết đâu bạn lại chẳng nhìn ra, ngay trong truyền thống mình, những giá trị chỉ đạo mà bạn có thể mang ra chia sẻ cùng những người theo và cả những người không theo đạo của bạn. Trong khi chờ đợi tìm ra trong đạo gốc của bạn những cách dạy tương đương, bạn nên đem năm tiêu chuẩn hành trì chánh niệm này về để thực tập và đọc tụng thường xuyên mỗi hai tuần, để giúp bạn mỗi ngày có thể sống gần với những gì thật đẹp (Mỹ), thật lành (Thiện) và thật thâm sâu (Chân). Nếu bạn cho rằng Thượng Đế là Chân Thiện Mỹ thì hành trì năm giới để sống theo Chân Thiện Mỹ tức là bạn sẽ cảm thấy Thượng Đế đang có mặt trong bạn trong từng phút giây chánh niệm.

## Câu hỏi 3

*Tôi là Phật tử nhưng lúc tôi thọ Năm Giới, giới tướng không được rõ ràng như cách Sư Ông Thích Nhất Hạnh trình bày. Tôi có thể thọ lại không? Làm như vậy có phản thầy bốn sư của tôi không?*

**Đáp:** Nên thọ lại thưa bạn. Đây là cách rất hữu hiệu, bạn có thể đem năm giới này về thực tập một cách rõ ràng và sâu sắc hơn. Năm Giới là của Bụt dạy. Bốn sư của bạn vẫn là vị thầy gốc. Trình bày Giới theo cách mới chỉ nhằm giúp ta thực tập tốt lời dạy của Đức Thế Tôn trong bối cảnh của thời đại chúng ta. Bốn sư của bạn sẽ hài lòng khi bạn làm

mới lại giới thể của Đức Thế Tôn. Như vậy đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni vẫn luôn luôn là vị thầy đầu tiên của bạn. Ngoài thầy bốn sư đưa ta vào đạo, chúng ta còn có thể có thêm nhiều vị thầy khác để học hỏi và làm tăng trưởng đời sống tâm linh của mình. Nhận giới lại trước một tăng thân đông đảo cùng thọ giới với bạn, là làm mới lại Năm Giới mà thầy bốn sư bạn đã trao không phải là hành động phản phúc mà là có hiếu. Vì khi thầy bốn sư trao giới cho mình, thầy chỉ muốn mình trở nên người tốt, giữ giới cho giới chứ đâu có muốn mình là cửa riêng của thầy. Nhưng mà từ đó tới nay mình cứ trời sục hoai về việc tu tập. Bây giờ có cách trình bày giới rất rõ ràng, lại được buộc phải nương tựa và tu tập với một số bạn cùng tu để bàn bạc và tìm cách áp dụng từng giới vào đời sống khó khăn hằng ngày, điều này khiến bạn giữ giới giỏi, thầy bốn sư của chắc chắn bạn sẽ rất vui. Thọ năm giới theo lời chỉ dạy của Sư Ông Nhất Hạnh bạn phải thêm một điều kiện mới nữa là phải đọc tụng và bàn bạc thêm về từng giới với các bạn cùng tu mỗi tháng hai lần. Nếu không đọc tụng và pháp đàm trong vòng ba tháng thì buổi truyền giới xem như bị hủy bỏ. Thọ năm giới lại và đọc tụng thường xuyên sẽ giúp bạn được nhắc nhở, và nếu quán chiếu thường xuyên thêm, hành trì thường xuyên thêm, bạn sẽ làm đẹp thêm cuộc đời. Bạn chỉ cần ghi rõ tên quy y với vị thầy đầu tiên và tên thầy bốn sư để bạn không quên gốc rễ và vẫn là đệ tử của thầy bốn sư mình là đủ. Trong trường hợp bạn muốn vừa giữ gốc rễ làm đệ tử thầy bốn sư mà cũng vừa là đệ tử của Sư Ông Làng Mai thì mình xin thêm chữ TÂM trước tên thầy bốn sư mình cho để nhớ cả hai thầy. Ví dụ mình tên Diệu Phúc của bốn sư cho, thì quy quy y với Sư Ông sẽ có tên Tâm Diệu Phúc. Sư Ông là Trùng Quang Thích Nhất Hạnh . Trùng là thế hệ thứ 42 Dòng Thiên Lâm Tế và thế hệ thứ 8 Phái Liễu Quán. Mình bắt đầu chữ Tâm là thế hệ thứ 43 dòng thiên Lâm Tế và thế hệ thứ 9 Phái Liễu Quán là một trong những nhánh Việt Nam của Dòng Lâm Tế.

#### Câu hỏi 4

*Tôi muốn thọ trì Năm Giới, nhưng tại sao lại cần thọ Tam Quy tức là Ba Sự Quay Về Nương Tựa Phật, Pháp và Tăng?*

**Đáp:** Không có niềm tin vững chắc vào ba điều rất quý báu và căn bản là Phật, Pháp và Tăng (Tam Bảo), ta khó có thể thực tập Năm Giới được. Quy y Phật cũng có nghĩa là "Tự quy y Phật" có nghĩa là ta tin tưởng vững chắc vào khả năng giác ngộ của chính mình, khả năng chuyển hóa được những khó khăn và giải thoát được mọi khổ đau cho chính mình, tin rằng ta sẽ trở thành một nguồn suối an lạc cho mình và cho muôn loài. "Tự quy y Phật", nói theo ngôn ngữ bình thường của Sư Ông Làng Mai là: 'Về nương tựa Bụt trong con'. Bụt trong ta nghĩa là tiềm năng giác ngộ trong ta. Ta biết rằng Bụt Thích Ca Mâu Ni là Bốn sự, là Thầy gốc, bậc thầy rất sáng suốt và có lòng từ lớn, có thể dẫn dắt chúng ta vượt thoát những khó khăn trong cuộc đời. Ngài không phải là Thượng Đế để ban phước và tự quyết định cuộc đời của ta. Nương Bụt trong ta là có niềm tin vững chãi rằng nếu ta luyện cho ta mỗi ngày thì từ từ ta sẽ trở thành nguồn suối an lạc cho ta và mọi người xung quanh, ta sẽ trở thành một đức Phật.

'Con về nương tựa Pháp' có nghĩa là ta tin tưởng vào phương pháp mà Bụt Thích Ca Mâu Ni truyền trao lại từ kinh nghiệm của chính Ngài. Ngài đã làm được và đã thành công được trong sự chuyển hóa chính mình và trở nên sáng suốt giác ngộ hoàn toàn thì chúng ta cũng sẽ làm được để thoát khỏi tình trạng bế tắc của mình và của xã hội.

'Con về nương tựa Tăng' có nghĩa là ta tin tưởng vào sự trợ giúp lẫn nhau của các bạn cùng tu, để cùng tiến thêm trên con đường chuyển hóa những tập khí yếu kém trong thân tâm ta, tin tưởng vào tuệ giác cộng đồng của những người cùng nguyện đi trên con đường giải thoát những khổ đau như mình. Chúng ta cần có sự nâng đỡ và trao đổi kinh nghiệm tu tập với các bạn cùng tu để cái thấy của chúng ta ngày càng gần với thực tại và cách hành xử chúng ta ngày càng trở nên hài hòa hơn. Nương tựa nơi tập thể cùng tu tập chung, ta mới hy vọng có tuệ giác chung khá lớn, biết cách chuyển đổi những tình trạng bế tắc của gia đình, của xã hội và của đất nước mình cũng như

của toàn cầu. Không có đức tin nơi ba sự nương tựa quý báu đó thì khó mà hành trì tốt Năm Giới.

## Câu hỏi 5

*Tôi muốn thọ một, hai, ba, hoặc bốn giới thôi có được không?*

**Đáp:** Bạn có thể chỉ nhận một giới thôi cũng được. Huống chi là thêm hai, ba hay bốn giới nữa?! Ngay chỉ thực tập một giới cho sâu sắc, bạn cũng sẽ nhận ra rằng mình cũng đang giữ gìn bốn giới kia dù bạn không chính thức phát nguyện thọ trì. Năm Giới gắn liền mật thiết với nhau. Ví dụ bạn hay mau miệng, nói năng không chánh niệm nên thường làm thiên hạ bực mình và có khi giận ghét bạn mà bạn không sửa đổi được. Bạn quyết tâm giữ giới thứ tư, tập thói quen mới là dừng lại trước khi nói. Quán chiếu thêm về những nhận xét của mình về người nào đó và tự hỏi trước: Mình thấy như thế có đủ rõ và đủ sâu vấn đề chưa? Nói như vậy thì có đủ khéo không? Có làm tổn thương người đó không? Có giúp người đó sửa đổi không? Hay chỉ khiến người kia lại giận thêm và làm ngược lại? Nhò nhìn sâu bạn sẽ nhận ra là may quá, lúc ấy bạn đã không nói lời phê bình khá nặng, khá tổn thương với người kia. Bạn sẽ nhìn sâu để tìm cách nói lời dễ thương hơn nhưng cũng chuyên chở ý mong muốn xây dựng cho người kia sửa đổi. Mục đích là để người kia sửa đổi chứ đâu phải để nói cho hả dạ rồi người kia giận luôn và chẳng thềm sửa đổi chi hết. Một lời nói không có nhìn sâu có thể làm tan nát trái tim người kia và giết niềm hy vọng của người ta và làm cho người đó mặc cảm suốt đời. Làm như thế là phạm giới thứ tư mà cũng phạm luôn giới thứ nhất là giết chết niềm tự tin nơi người. Ví dụ như bữa đó đưa con khờ khạo của bạn đem học bạ về nhà với điểm học quá tệ. Nhận thấy nó học tệ quá, bạn bực quá chừng, bạn có thể vọt miệng nói không có chánh niệm là: Mày thật là tồi, học hành gì mà không đáng xách giày cho con của bác X cũng bằng tuổi mày. Đã có một cậu con trai 14 tuổi nhảy xuống sông tự tử vì bố mẹ cứ so bì sức học của cháu với những người con trai của các bạn bè của bố mẹ. Thế là nhờ giữ giới thứ tư - nói năng có chánh niệm, và với lòng từ bi lắng nghe nỗi khổ của con để hiểu cháu giúp cháu vượt khó khăn mà học tốt hơn - mà bạn giữ

luôn giới thứ nhất, nghĩa là không làm cho cháu tui thân mà tự tử chết. Bạn cũng đã giữ luôn giới thứ hai là để thêm thì giờ, hiến tặng thêm thì giờ cho con, ngồi lắng nghe những khó khăn của con.

## Câu hỏi 6

*Có phải nếu thọ giới thứ nhất thì phải ăn chay trường hay không?*

**Đáp:** Không hẳn. Người nhận giới có thể tập bớt ăn thịt cá từ từ. Nhưng khuyên ta nên thực tập chánh niệm mỗi khi ăn hoặc uống. Có nghĩa là khi sắp ăn hay uống ta nhìn sâu hơn cái món mà ta sắp ăn, sắp uống đó, để thấy nó từ đâu tới và nếu ta đưa vào trong bụng thì hậu quả như thế nào? Nếu thực tập như vậy, ta có thể sẽ thấy mình bắt đầu hơi ngại ngại, không còn hăng hái cắt cổ vịt làm tiết canh nữa, không còn muốn cắt cổ gà đái bạn khi có khách tới nhà, không còn muốn đứng nhìn cô bán cá đập đầu cá nữa. Cứ nhớ đến con cá giãy giụa tuyệt vọng khi mới bị đập đầu hay con gà con vịt ứa nước mắt bị khóa cổ hay chặt đầu để mình có món ăn hôm nay thì lòng thương đã khiến ta bớt thèm những món ăn kia rồi. Nhất là khi ta có dịp đi thăm một lò sát sinh thú vật để bán ra cho ta ăn thì ta khó mà nuốt trôi những món thịt cá ta ưa thích nữa. Quan trọng là ý thức về những gì mình đang tiêu thụ. Nhưng không bắt buộc bạn ăn chay đâu, chính lòng thương của bạn khuyên bạn giảm ăn từ từ những thức ăn không được từ bi ấy. Tôi từng gặp những người vì lý do sức khỏe không ăn chay trường được nhưng lại tôn trọng sự sống hơn rất nhiều người ăn chay. Một số người ăn chay có thái độ rất cực đoan, và không dễ thương với những ai không bỏ được cá thịt. Tôi thấy thoải mái với một người ăn thịt cá mà lòng rất hiền từ hơn một người ăn chay cực đoan, đây tự phụ. Mình ăn chay vì mình thương con cá, con gà, con heo, con bò, v.v... Chúng cũng chảy nước mắt, đau khổ và cảm hận khi bị người giết, nên mình không ăn chứ mình không có gì để tự hào. Mình ngại ăn chúng vào vì e rằng niềm cảm hận của chúng sẽ thấm vào mình và khiến mình nóng nảy dễ giận và dễ bực như chúng vậy thôi. Chúng tôi ăn chay mà vẫn ăn được canh chua cá (tàu hũ mới, chắc và thơm) có giá, cà chua, ngò gai và rau om thơm lừng mà không cần phải giết cá. Nước canh nêm vừa miệng, rau om thơm, cộng giá

vừa chín tới rất dòn, miếng đậu hũ mềm chắc và thơm chấm vào nước xì dầu có trái ớt đỏ. Ngon vô cùng và thanh khiết vô cùng vì nhìn sâu vào tô canh không thấy con cá lóc giã giũa tuyệt vọng vì bị đập đầu. Món cá kho tiêu cũng có thể làm bằng phù chúc hay đậu hũ cuốn rong biển, gói chặt, hấp trước rồi để nguội, sau đó xắt khúc và đem kho tiêu. Vừa ngon vừa thanh khiết vì đượm lòng từ bi (không phải bắt một con cá phải chết). Trong các món chay này ta cũng thấy được tình thương của người nấu canh chua hay kho tiêu món thanh khiết đó để nuôi dưỡng lòng từ bi của ta. Ta có thể ăn chay một ngày trong tuần, rồi từ từ hai hay, ba ngày. Nhưng ăn chay hay thịt cá ta đều tập nhìn sâu, gọi là ăn trong chánh niệm, để tâm mình vào món ăn, nhìn sâu để thấy chúng từ đâu tới, miếng tàu hũ hay miếng cá, miếng thịt đó tới từ đâu. Nhìn như thế tình thương chúng ta sẽ tăng trưởng và ta sẽ thích thức ăn chay hơn và không còn ngon miệng khi ăn thịt cá nữa.

## **Câu hỏi 7**

*Bạn bè tôi, kể cả bản thân tôi đều có hai, ba người bồ cùng một lúc. Sư Cô khuyên tôi giữ giới thứ ba như thế nào? (Câu hỏi này của một người Đức)*

**Đáp:** Giả sử như cùng một lúc bạn làm đến hai ba việc: vừa dùng cơm, vừa xem tivi, vừa chuyện trò với bạn bè, thì chắc chắn bạn chẳng làm việc nào một cách sâu sắc cả. Bạn không thật sự nếm và tận hưởng được hương vị của mỗi miếng ăn đã được người thương làm cho mình. Bạn không chuyên chú được vào chương trình truyền hình, và cũng sẽ không thể lắng nghe những gì bạn mình đang nói một cách chăm chú. Có hai hoặc ba người bồ một lần lại còn khó khăn hơn. Hãy xét lại chuyện này cho sâu. Sẽ chẳng có một mối liên hệ nào sâu đậm cả! Một liên hệ nông nổi cạn cợt, không có cam kết lâu dài thì sẽ không thể nào dẫn đến hạnh phúc hay bình an thực sự được. Sự ăn nằm trở nên phàm tục và nhàm chán. Trong khi theo Thầy tôi, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, đi hướng dẫn hàng trăm khóa tu cho người Âu Châu, Úc Châu, Mỹ châu và Á châu, chúng tôi đã từng được hàng ngàn những bạn Tây phương vì quá khổ đau xin tham vấn riêng.

Trong những câu chuyện của họ, tôi học được rằng từ ngày có thuốc ngừa thai, sự ăn nằm của nam nữ không sợ hậu quả nguy hại nữa thì sự trao đổi thân xác trở nên quá nhàm chán, phạm tục. Người ta nhàm chán nhau và thay đổi người tình, thay chồng đổi vợ quá dễ dàng. Ông cha ta ngày trước cần bàn bạc thật sâu xa để đi đến hôn nhân rồi mới trao thân cho nhau, thật là cẩn trọng là vì nghĩ đến việc tiếp nối gia phong, có con có cháu để nối dõi. Ngày nay có nhiều người sống đến bốn mươi, năm mươi tuổi, đã ngủ với hàng chục người rồi (bên nam cũng như bên nữ) mà khi nghĩ tới chuyện lập gia đình thì vẫn không sẵn sàng, vẫn do dự, sợ hãi. Họ thấy cuộc đời phạm tục quá, nhàm chán quá và luôn tự hỏi: mình sống để làm gì? Nếu mà có con thì còn ghê hơn nữa vì mình còn chưa biết làm gì với sự sống của mình mà? Có con thì sẽ đưa chúng đi về đâu? Rồi ý nghĩ tự tử cứ lảng vảng trong đầu họ. Đó là hậu quả của cuộc sống quá phạm tục, không có chánh niệm, không biết nhìn sâu để trân quý mỗi sự kiện màu nhiệm của sự sống.

Có một cô bác sĩ người Đức 36 tuổi, quá ê chề sự sống buông thả, ăn uống, khiêu vũ thâu đêm..., cô cũng đã từng ăn nằm với rất nhiều người bồ, có người thì ba tháng, có người được tám tháng và cũng có người kéo dài được hai năm, rồi cũng giận hờn, chê trách, rã tan. Sau khi được dự 21 ngày tu chánh niệm ở Làng Mai cô đã quyết định thọ năm giới quý báu và nhất là giới không ăn nằm với người mà mình chưa chắc là sẽ sống suốt đời với nhau. Sau hai năm xa Làng Mai, khi gặp lại tôi, cô đã vui mừng báo tin là cô sắp lấy chồng, vì cuối cùng cô đã tìm ra được người yêu lý tưởng của mình. Từ ngày rời Làng Mai, cô ấy quyết tâm nói năng trong chánh niệm, đi đứng trong chánh niệm, ăn uống trong chánh niệm và làm việc trong chánh niệm, thông thả, thanh thoi và trân quý từng việc nhỏ nhất của sự sống. Cô hành xử như vậy với tất cả những người bạn trai hay bạn gái của cô. Nếp sống của cô đã trở nên thật sâu sắc và giàu có với những người chung quanh. Cô có vài bạn trai cô đều đi chơi, đều chia sẻ nếp sống sâu sắc của mình, có khi cô cũng chịu đi núi chơi vào ngày cuối tuần, và cũng có khi tới gia đình anh này ở chơi năm ba ngày, nhưng không bao giờ chịu trao thân cho anh ấy. Cho đến khi một trong ba anh chàng theo



cô đã tỏ ra hết sức trân quý những giá trị tâm linh sâu sắc của cô thì cái tình giữa hai người càng ngày càng sâu đậm. Hai người mới quyết định cưới nhau, không cưới thì chịu không nổi. Và cái đêm tân hôn - cô ấy nói - em tin chắc là sự trao thân của chúng em sẽ vô cùng sâu sắc và hạnh phúc.

## Câu hỏi 8

*Ở trường, các bạn cùng tuổi với cháu đều có sinh hoạt sinh lý. Tại sao cháu lại không nên có? Nếu cháu không làm như họ, các bạn cháu sẽ nghĩ là cháu không bình thường. Có khi thầy cô giáo lại còn phát thuốc hay dụng cụ ngừa thai cho mình nữa! (Câu hỏi này của một thiếu nữ người Anh)*

**Đáp:** Việc kết hợp thân thể là một việc làm sâu sắc dành cho sự hòa điệu của hai tâm hồn và cho việc bảo tồn nòi giống. Hành xử một cách hời hợt sẽ gây tổn thương cho thân và tâm ta. Khi tâm mình chưa sẵn sàng cho hành động sâu xa đó, cảm thọ, tri giác và sự cảm thông của ta đối với người kia sẽ không đủ sâu, và việc làm này sẽ làm tăng nguy cơ hủy hoại tình bạn. Cháu có thể cho rằng chuyện sinh lý cũng giống như những chuyện làm để tiêu khiển cho vui khác, tuy nhiên, rất nhiều người trẻ đã thú nhận với tôi rằng sau này họ mới biết đó là một quan niệm sai lầm. Kết hợp thân thể là chuyện đi vào chiều sâu của tâm hơn những hành động khác. Sự tổn thương do việc phối hợp thể xác một cách hời hợt, thiếu trách nhiệm, thiếu sự tôn trọng mình và tôn trọng nhau có thể sẽ rất sâu, và vết thương có thể bao nhiêu năm vẫn chưa lành được. Việc ngừa thai không đáng gì đến những vết thương tâm lý này hết. Nhiều thiếu niên cho biết họ chẳng còn niềm vui sống, và chẳng còn thiết sống nữa sau khi phải nhận một vết thương tâm lý từ một quan hệ dục tình mà họ chưa sẵn sàng. Thông thường ta chỉ thổ lộ những chuyện sâu kín của mình cho những người mình thật tin và thật quý. Với thân thể mình cũng vậy, cũng có những vùng sâu kín mà ta chỉ có thể chia sẻ với người mà ta thật tình trân quý, mà ta nghĩ rằng chỉ có người này ta mới tin cậy và ta sẽ mãi mãi chia ngọt sẻ bùi suốt trọn đời. Con trai cũng như con gái, ta không nên chung đụng với người mình không định gắn bó lâu

dài để tránh những vết thương khó lành và tránh hiện tượng nhàm chán như đã nói trên.

Đức Thích Ca đã nói trong kinh Hộ Trì Sáu Căn rằng thân là đại dương sâu với những đợt sóng ngầm với những loài thủy quái, ta phải luôn luôn hộ trì thân tâm để không bị chìm trong biển xúc mênh mông. (xúc là sự xúc chạm của thân thể) Vì vậy các bạn trẻ muốn không bị kẹt vào những trường hợp mà bị người kia ép chuyện trao thân khi ta chưa sẵn sàng (hoặc là chính ta quá cũng bồng bột trong một lúc chưa suy nghĩ chín chắn) thì đừng bao giờ đi chơi riêng với anh chàng (hay cô nàng) những chỗ vắng người để tránh có những vết thương khó lành và tránh những trường hợp nhấn tâm khó xử như phải đi nạo thai xảy ra. Các bạn nên ngừa bệnh hơn là trị bệnh.

## Câu hỏi 9

*Nạo thai có hậu quả như thế nào?*

**Đáp:** Nếu bạn giữ Năm Giới, đọc tụng thường xuyên với bạn bè và pháp đàm với nhóm bạn cùng tu tập thì chuyện này sẽ không xảy ra. Suốt đời Sư Ông Nhất Hạnh chỉ đi khuyên người ta giữ giới để không giết người, giết sinh vật, dù là giết người với lý do chính đáng như đi ra trận cứu nước. Sư Ông mong người có trí, có thể tìm ra những giải pháp hòa giải để có thể tránh có chiến tranh mà vẫn hòa giải được một cách thỏa đáng. Như thế thì dĩ nhiên Sư Ông hoàn toàn không đồng ý chuyện nạo thai. Thế nhưng khi các linh mục như Daniel Berrigan rất thân với Sư Ông mời Sư Ông ký vào bản tuyên ngôn chống việc nạo thai thì Sư Ông không ký tên vào tuyên ngôn đó. Sư Ông không muốn với cái văn kiện đó, các ông linh mục truyền giáo quá khích, ở các trại tị nạn, sẽ dùng để cấm đoán và lên án việc nạo thai của nhiều thiếu nữ bị hải tặc hãm hiếp. Khi mới mười ba mười bốn tuổi mà phải bị linh mục bắt giữ chiếc thai nhi của hải tặc thì làm sao cô bé có thể sống nổi với những cơn ác mộng hằng đêm, khi thai nhi cựa quậy trong bụng. Chúng tôi đã đi thăm các trại tị nạn và các bệnh viện ở Thái Lan, nơi có các thiếu nữ bị mang thai vì bị hãm hiếp. Chúng tôi nói với các em: Trong cái thai nhi này phân nửa là của hải

tặc nhưng phân nửa và rất nhiều phần là của em vì em mang thai nhi, em nuôi nó ăn bằng thân và bằng tâm, suy tư cho nó, và nói chuyện với nó. Nếu em có đủ sức mạnh tinh thần để nghĩ rằng tên hải tặc kia khi mới ra đời có thể đã là một đứa con mà cha không nhìn, mẹ thì ấu trĩ, không biết nuôi, hoặc không có tiền để nuôi nấng và cho nó học hành. Nó đói cũng không ai cho cơm ăn, nó bị bắt làm lưng cực nhọc và lúc nào cũng sẵn sàng bị bóc lột sức lao động và đánh đập. Suốt cả đời người hải tặc kia có thể chưa được ai thương và vì thế chưa từng biết thương là gì. Cho nên, khi lớn lên người đó chỉ có thể hành xử như cách mà cuộc đời đã dành cho họ. Thương được như vậy em sẽ có can đảm giữ thai nhi và quyết tâm cho nó ra đời trong tình mẹ và em sẽ làm cha luôn. Nếu em chưa sẵn sàng và có lòng từ như trên và hoàn cảnh cũng không cho phép thì em có thể nói với cháu (thai nhi trong bụng) là: Mẹ chưa sẵn sàng nuôi con khôn lớn, vậy thì mẹ nuôi con chín tháng rồi mẹ sẽ cho con vào một gia đình mà không có con để họ đủ điều kiện nuôi nấng và chăm sóc con nhé. Hoặc là con ráng chờ vài năm, mẹ lớn lên, lập gia đình đàng hoàng, có cha có mẹ đầy đủ, mẹ sẽ đón con trở lại trong bụng mẹ nhé. Như thế thì việc phá thai vì hải tặc hãm hiếp, cô bé thuyền nhân sẽ không bị mặc cảm tội lỗi. Với những người thiếu nữ hơi hợt, lỗ bông bột, quên uống ngừa thai và mang thai thì chúng tôi cũng thành công bằng cách đến nhà để khuyên cả đại gia đình chấp nhận thai nhi và cả nhà cùng có trách nhiệm nuôi cháu khi cháu được sinh ra với bà mẹ nhỏ. Chúng tôi đã thành công với rất nhiều trường hợp. Có trường hợp cô C mang thai với một người không đứng đắn, rồi hai người chia tay. Vì gia đình cô C là một gia đình nhân hậu, nghe lời tôi nên đã quyết tâm giữ thai nhi. Sau đó cô C lấy được một người chồng rất hiểu biết, hiểu cô C và hiểu hoàn cảnh của cô, đã hoàn toàn chấp nhận con của cô C là con của mình. Nhiều bạn gái Tây phương, vì không sống theo Năm Giới nên ăn nằm không giữ gìn, vì vậy cứ vài năm lại đi nạo thai (vì luật pháp cho phép mà!). Nhưng sau khi những cô ấy có gia đình thì rất khổ, nhất là khi tuổi đã lớn, những ray rứt về việc nạo thai trong quá khứ làm họ rất khổ, họ bị mất ngủ và bị bệnh trầm cảm nặng. Vì vậy đây là tiếng chuông chánh niệm, tha thiết nhắc nhở các bạn trẻ nên giữ gìn giới thứ ba - không ăn nằm khi chưa có cam kết dài lâu, chưa

cưới hỏi đàng hoàng - rất kỹ để đừng dẫn đến phạm giới thứ nhất là nạo thai - nhất là các quý ông, xin quý vị có chánh niệm hành động ăn nằm của mình. Chánh niệm là có ý thức việc mình sắp làm trong phút giây hiện tại, đồng thời cũng thấy được nguyên nhân và hậu quả của hành động đó.

## Câu hỏi 10

*Tôi có thể thọ giới thứ năm mà vẫn lâu lâu, trong bữa ăn, uống một hai ly rượu được không?*

**Đáp:** Thầy chúng tôi, Thiền Sư Nhất Hạnh khuyên nếu bỏ hẳn được rượu thì tốt. Nếu bạn thấy vẫn còn phải uống thì khoan nhận giới thứ năm và khi uống thì hãy uống trong chánh niệm. Hãy nhìn kỹ vào tình trạng tim, gan của bạn, và quán chiếu thực trạng nhân loại đang phí phạm bao nhiêu thóc gạo và trái cây để sản xuất rượu, thay vì dùng để nuôi sống những người thiếu ăn và chết đói trên thế giới. Quán chiếu như vậy mình sẽ thấy lòng từ bi của mình bị soi mòn một chút mỗi khi uống rượu, và ta sẽ bớt uống rượu từ từ. Nếu bạn chưa sẵn sàng để dứt hẳn rượu thì hãy thọ bốn giới đầu và tập uống trong chánh niệm cho tới khi có thể bỏ hẳn được. Thầy chúng tôi khuyên những người thọ giới thứ năm nên hoàn toàn không uống rượu, dù chỉ một ly bia hay một ly rượu vang trong tuần. Các nhà lãnh đạo Pháp khuyến cáo dân họ qua những lời kêu gọi được đăng khắp các đường phố rằng một ly thì chưa chi, nhưng ba ly thì nguy tổn oi chào mi. Nhưng nếu không có ly rượu đầu thì làm sao có thể có ly thứ hai, thứ ba? Khi người ta say mềm thì người ta ngã lăn ra ngủ. Nhưng thường những thảm kịch trầm lắng trong gia đình xảy ra khi ông bố, ông chú hay một người lớn uống đến ly thứ hai. Không say nhưng người đó không còn tỉnh táo nữa. Bố có thể đánh mẹ, đập con khi ngà ngà say mà không phải là say hẳn. Khi cả nhà đi vắng, sau khi uống xong ly rượu thứ hai, ngà ngà say, ông chú, ông dượng, ông cậu hay người anh cả, có thể sờ mó và có thể lạm dụng tình dục một cô bé bảy tám tuổi hay mười tuổi còn quá ngây thơ đang ở nhà với mình. Điều này không chỉ xảy ra ở xã hội Tây phương. Nhiều thảm kịch trầm lắng đã xảy ra trong những gia đình Việt nam từ ngàn xưa rồi và

chúng tôi đã từng được nghe các đương sự vừa khóc vừa kể lại sự việc xảy ra năm mươi năm về trước cho vị ấy. Vốn là một cô bé mới tám tuổi hay mười một tuổi, sợ hãi không dám cho mẹ biết, cô bé đã khổ đau, hoang mang, mất niềm tin và đổ lỗi hỗn láo với những người lớn. Năm nay cô bé ngày xưa ấy đã 58 tuổi. Cuộc đời bà vì những vết thương ấy đã chịu biết bao là khổ sở.

Dù bạn là người rất điều độ, và khi mọi sự trong đời bạn xảy ra thật bình thường, có thể bạn chỉ uống một hoặc hai ly bia khi gặp bạn bè và khi có khách sang mới uống rượu vang. Nhưng trong những giây phút tuyệt vọng, bạn có thể uống tới năm, sáu hay bảy ly cho khuây nỗi muộn phiền. Điều này có thể dẫn đến nghiện ngập. Một bà cụ khá ái trong một khóa tu bên Anh đã hỏi vì sao bà phải bỏ uống hai ly rượu vang mỗi cuối tuần với con cháu bà vì bà không hề say sưa bao giờ? Tôi đã trình bày với bà rằng: Bà là người uống rượu có điều độ, nhưng bà có chắc là con và các cháu bà đều được như bà không? Nếu trong một đôi lần tuyệt vọng, họ uống tăng nhiều ly từ từ, rồi trở nên nghiện ngập, tàn hoại thân tâm, đánh con đập vợ thì ai là người chịu trách nhiệm? Há không phải là bà cũng có can dự phần nào trong tiến trình này? Nay nếu bà giữ giới thứ năm thì bà có thể làm gương cho các thế hệ con cháu mai sau. Bà giữ giới với tư cách một vị Bồ Tát làm gương cho con cháu chứ không phải vì đó là điều bà bị bắt buộc phải làm. Thế là ngày truyền giới không ai ngờ là bà đã đồng dạng nhận giới thứ năm.

Có một bà trưởng nhóm Tín Hữu Tin Lành ở Canton de Vaud, Thụy Sĩ đã quá thích Năm Giới và muốn thọ hết năm giới vào dịp Sư Ông truyền giới vào tuần tới. Nhưng điều mà bà lo ngại là nhà bà có hầm rượu vang rất xưa và rất ngon. Con trai, con dâu và cháu nội bà đều tới nhà bà vào ngày Chủ nhật để ăn trưa chung và cùng uống rượu chung vui mỗi cuối tuần. Nếu bà giữ giới và không uống rượu thì chắc con cháu bà sẽ không thèm tới nữa, và như vậy thì tuổi già của bà sẽ buồn lắm. Nghe bà nói thế nên tôi đề nghị bà chỉ giữ bốn giới đầu thôi. Nhưng bà nhất quyết không chịu, bà bảo rằng: Tôi lãnh đạo tinh thần nhóm tín hữu Ky Tô của toàn tỉnh này mà chỉ giữ giới nửa vời thì không xứng đáng! Nghe thế tôi - tức là Sư Cô Chân Không -

bền nói: 'Bà biết không, ở Pháp, vùng mà Làng Mai chúng tôi ở được bao quanh bởi những ruộng nho để làm những loại rượu vang nổi tiếng thế giới, nào là rượu Bordeaux này, rượu Bergerac, rượu Montbazillac v..v.., nhưng con số thống kê về những người bị chết vì bệnh gan và bệnh đứng tim trong tỉnh này rất lớn, lớn nhất nước Pháp đó bà ạ'. Nghe thế bà bỗng giật mình thốt lên: 'Ôi đúng rồi, chồng tôi chết vì bệnh đứng tim, con trai tôi cũng được bác sĩ cho biết là gan và tim của cậu rất yếu! Thôi, tôi đã quyết định rồi. Nhất định tôi phải bỏ hẳn rượu thôi để giữ gìn sức khỏe cho gia đình tôi!'

## Câu hỏi 11

*Nếu phạm giới, tôi phải thú tội với ai?*

**Đáp:** Sám hối với Đức Bụt nơi chính bạn. Cách thực tập hay nhất là mỗi hai tuần ta tổ chức tụng giới với một tăng thân, dù chỉ có hai người. Nếu bạn ở một mình thì tụng năm giới với một bình hoa và một nén trầm trên một chiếc bàn sạch sẽ bày biện như một bàn thờ Bụt. Đọc xong một giới bạn lại quán chiếu xem trong hai tuần qua vì đã không tu tập chánh niệm giới nên đã có vi phạm, đã có hành xử, đã không xứng đáng với lời hứa mà mình đã long trọng quyết định khi thọ trì năm giới trước thầy và các bạn không? Nếu được một vài người bạn cùng đọc tụng năm giới (dù các bạn này chưa chính thức thọ giới nhưng họ có khen những tiêu chuẩn Chân Thiện Mỹ của năm giới này), thì sau khi tụng xong năm giới ta nên bỏ thêm mười hay mười lăm phút để bàn bạc thêm với các bạn về từng giới áp dụng trong đời sống hằng ngày. Bạn có thể chia sẻ với họ những thành công cũng như những thất bại của mình. Thường xuyên tụng giới với tăng thân mới giúp sự tu tập của chúng ta được rõ rệt và có tiến bộ. Trong phần tụng giới, sau mỗi giới được đọc, có câu hỏi: 'trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không?' Nếu có phạm thì bạn có thể thầm tự trả lời: 'Tôi rất ý thức rằng mình đã không có chánh niệm và đã phạm giới này. Từ giờ phút này, tôi sẽ cố gắng để làm giới hơn.' Đừng mặc cảm tội lỗi. Tập khí của bạn vẫn còn dày. Sự kiện bạn nhận biết những lẽ thói tiêu cực sẽ làm tập khí

ấy giảm đi trong mỗi lần tụng giới, và chẳng bao lâu chúng sẽ được chuyển hóa.

## Câu hỏi 12

*Khi chăm nom vườn tược tôi thường hay thấy là cần phải diệt một số sinh vật tai hại đang phá hoại khu vườn - sâu, bọ và các loài chuột đất cắn chết rễ cây rau cải. Như vậy có đi ngược lại Giới Thứ Nhất hay không? Và tôi cũng không biết phải xử lý thế nào với sự lan tràn quấy phá của kiến, gián, và những sinh vật tai hại khác trong nhà. Một người Phật tử có tu tập thì xử lý các vấn đề này ra sao?*

**Đáp:** Ngay cả khi đun một ấm nước, ta cũng phải ý thức rằng trong tiến trình này có rất nhiều vi sinh vật đang bị giết. Cố gắng của mình là đi về hướng trân quý sự sống càng nhiều càng tốt, là bớt giết hại càng nhiều càng tốt, cho nên ta phải tìm nhiều cách để ít gây tổn hại nhất cho mọi loài mà thôi chứ không thể nào ta có thể bảo vệ sinh mạng của mọi loài được 100% cả. Để thuốc trừ sâu, trừ chuột đất thì dễ rồi nhưng lòng từ bi của ta tổn thương quá khi thấy chúng chết. Ta nên hỏi ý các bạn cùng tu, sẽ có nhiều bạn chỉ cách. Ví dụ, trong việc làm vườn, chúng ta học cách trồng bên cạnh những rau trái, hoa quả của mình những loại rau khắc kỵ các loài sâu, bọ. Có khi ta rắc tro quanh những cây xà lách con thì sâu, ốc sẽ không đến gần được để ăn xà lách của ta. Chúng ta tránh dùng những loại thuốc trừ sâu độc hại, và nếu được thì dùng những loại thuốc hữu cơ không gây chết chóc. Cũng vậy, chúng ta cố ngăn kiến và gián bằng những phương tiện vô hại như tránh để thức ăn ở những nơi chúng có thể bò tới. Và đối để lắm, nếu thấy bắt buộc phải giết những sinh vật này, thì quan trọng nhất là phải ăn nói ngọt ngào, mời chúng đi chơi chỗ khác, và nói rằng ngày hôm sau ta sẽ phải xịt thuốc. Đó là trường hợp của các vị phải chăm sóc làng Mai những năm đầu khi phòng ngủ của thiền sinh chỉ là những chuồng bò được rửa sạch vách và đóng ván làm sàn phòng. Mùa hè trên vách cũ có rất nhiều con vật li ti tên là con thánh tám (aoutas). Những con này bám vào da thịt các cháu bé về Làng và làm thành những mụn đỏ sưng to bằng đầu ngón tay trên da non mịn màng của các cháu. Thấy rất tội nghiệp. Vì thương các cháu bị con

tháng tám tấn công nên các sư cô chăm sóc Làng Mai phải năn nỉ các chú Aoutas đi di cư sớm một chút, trước khi Làng mở cửa. Các sư cô đem chổi quét rất kỹ các ngõ ngách, vừa quét vừa khuyên các chú tháng tám hãy di cư mau mau, vì thế nào các sư cô cũng phải đem thuốc về xịt trên vách đá để khi các cháu về Làng không còn bị cắn sưng tay sưng mặt như khi các sư cô không xịt thuốc. Sau khi xịt thuốc trên vách đá và đóng kín cửa lại vài giờ thì vách sẽ sạch các con tháng tám. Nhờ có khuyên các chú tháng tám đi di cư nên lòng từ bi của các sư cô cũng đỡ bị tổn thương. Bất hại không bao giờ có thể tuyệt đối. Nhưng chúng ta có thể tiếp tục làm hết sức mình để hạn chế mức độ tổn hại đến chỗ tối đa và làm tăng trưởng lòng trân quý, tôn trọng đối với sự sống của muôn loài, trong đó có con người, cỏ cây, cầm thú và đất đá, được nhiều chừng nào hay chừng ấy mà thôi.

### **Câu hỏi 13**

*Tôi đâu cần phải giữ giới thứ hai là không trộm cắp vì sống trong xã hội ngày nay, nếu tôi trộm cắp tôi sẽ vào tù. Đây là giới chung của người đời đâu cần phải tu chánh niệm mới giữ ?*

**Đáp :** Chánh niệm là nhìn sâu hơn những gì xảy ra trong giây phút hiện tại trong từng hành động mình làm, thấy rõ gốc rễ của hành động đó và hậu quả của hành động. Hành động trộm cắp, nhìn phần thô bên trên thì đó là trộm cắp, móc túi thiên hạ. Nhưng nhìn sâu thì ta thấy những người phạm giới trộm cắp này nhan nhản trên xã hội chúng ta ngày nay và không ai bị bắt cả. Làm việc trong sở ta thấy thiên hạ xài thừa thải, phí phạm giấy văn phòng. Người xài phí văn phòng phẩm của sở cũng là phạm giới thứ hai. Văn phòng phẩm là để xài vừa đúng những gì cần xài, nếu ta phí phạm giấy văn phòng, phí phạm tất cả những gì của sở làm cung cấp cho nhân viên, thậm chí ta còn đem một ít về nhà, đó là phạm giới thứ hai. Khi đem giấy, đem một ít bút mực văn phòng phẩm về nhà, bạn có xin phép ông chủ không?

Bạn đang sống trong cư xá sinh viên hoặc trả tiền phòng hàng tháng, bạn có thể tha hồ mở điện trong phòng làm việc trong phòng ngủ của



bạn. Nhưng bạn có biết rằng bạn đang phạm giới thứ hai (trộm cắp), nếu bạn đi ra khỏi phòng và trong phòng không còn ai mà bạn không tắt đèn hay không? Dù Bộ Giáo Dục trả tiền điện nước cho cư xá sinh viên, bạn vẫn phạm giới ăn cắp điện của nhân loại như thường! Vì để có điện, người ta phải làm đập ngăn nước và đã làm rối loạn sinh môi của biết bao loài sinh vật quanh vùng để ngăn nước, tạo áp suất nước biến thành điện. Vì ta cần điện nên phải làm đập nước để sản xuất điện.

Có những nước sản xuất điện bằng nguyên tử lực thì phải xây dựng những nhà máy nguyên tử. Nhà máy nguyên tử như nhà máy nguyên tử ở Chernobyl chẳng hạn, khi bị nứt đã thất thoát những chất rất độc (radio actif) có thể gây ra nhiều bệnh cực kỳ nguy hiểm cho tánh mạng bao nhiêu người sống ở những thành phố vùng lân cận. Những nhà máy như vậy cũng còn những nguy hiểm khác, như là chưa giải quyết được những chất phế thải nguyên tử của những nhà máy nguyên tử này. Các chính phủ chủ trương làm nhà máy nguyên tử như vậy vẫn chưa tìm được cách giải quyết cho ổn thỏa những chất phế thải nguyên tử kia. Trong khi các chất rác hữu cơ chỉ cần vài tháng là đã biến thành đất trở lại thì trái đất phải cần hai triệu năm mới biến được những chất phế thải nguyên tử ra thành phân. Các chính phủ có nhà máy nguyên tử lâu nay vẫn im lặng lén bỏ chất phế thải nguyên tử vào những sa mạc hay những nước nghèo ở Nam Mỹ bằng cách chôn sơ sơ trên những vùng rừng núi. Khi khám phá ra như vậy, quần chúng quanh vùng đã biểu tình đả đảo việc làm thiếu trách nhiệm đó. Ta phí phạm điện vô trách nhiệm như vậy là ta đang ăn cắp sự trường tồn của quả địa cầu mà con cháu ta sẽ sống.

Còn một ví dụ khá quan trọng về việc phạm giới thứ hai - giới trộm cắp, đó là vấn đề tham nhũng. Một nhân viên hay một viên chức, trên nguyên tắc là phải làm việc hết lòng để phụng sự đồng bào, phụng sự dân tộc, giữ gìn tài nguyên quốc gia, bảo vệ và giúp đỡ những người trẻ bị sa vào nạn xì ke ma túy. Nhưng giờ đây, tuy pháp luật cấm đoán mà ma túy vẫn lan tràn khắp nơi là vì sao? Tài nguyên quốc gia cứ bị thất thoát trầm trọng, như trường hợp mà ai cũng biết, đó là có những tàu lớn của người nước ngoài chở đầy gỗ quý đốn trên rừng

nước ta (Việt Nam) để bán cho những tài phiệt Nhật với giá rất rẻ. Nghe thật đau lòng. Từ một miếng giấy tạm vắng đến những giấy tạm trú của người dân, người dân nghèo muốn được cung cấp để dành để đi xa làm ăn, có được bao nhiêu nhân viên công lực đã giữ giới thứ hai để cung cấp nhanh cho đồng bào? Phần đông người dân vẫn phải giúp nhân viên công lực phạm giới thứ hai bằng cách biết rõ vấn đề 'đầu tiên' (là tiền đầu !) thì mới có được tấm giấy tạm vắng và tạm trú. Muốn đi thăm con cháu ở nước ngoài cũng phải biết vấn đề giúp thiên hạ phạm giới thứ hai thì mới có thể đi nhanh được! Riêng giấy tạm vắng tạm trú cho người tu thì thật là nhiều khê, nhất định phải có vấn đề 'đầu tiên' thì mới đi nhanh được! Đó là chưa kể nếu đi nước ngoài bằng hộ chiếu của người tu thì còn trăm ngàn khó khăn. Làm bất cứ việc gì mà nếu có vấn đề 'đầu tiên' thì mới nhanh được. Vì vậy nếu mọi người đều giữ giới thứ hai thì đất nước sẽ đẹp biết bao!

#### **Câu hỏi 14**

*Tôi nhớ rằng Giới thứ 5 Bụt chỉ cấm uống rượu mà sao bây giờ giới thứ năm lại có không được xem những chương trình truyền hình bạo động, những phim ảnh đồi trụy, đọc những sách báo dâm loạn v.v.. là sao ? Sư Ông Nhất Hạnh có đi xa lời Bụt dạy quá hay không ?*

**Đáp :** Ngày xưa, khi dạy năm giới lần đầu cho cha mẹ thầy Yasa Bụt căn dặn giới thứ năm là không uống chất làm mình say. Khi mình say thì mất sáng suốt và hay làm những việc mà khi tỉnh dậy mình sẽ rất hối hận. Vì thế Bụt dặn không nên uống rượu. Nhưng trong kinh Tứ Thực Bụt dặn dò kỹ hơn là mình phải chánh niệm khi cho vào người những thức ăn của thân và những thức ăn của tâm. Thực phẩm của Thân qua đường Miệng là những gì mình ăn và uống. Thực phẩm của Tâm qua đường mắt, mũi, tai, lưỡi, thân và ý. Vì thân và tâm không rời nhau nên ăn thực phẩm của thân không chánh niệm như dùng rượu thì tâm cũng say và đẩy mình làm bậy. Nếu mình không chánh niệm khi cho vào tâm những thực phẩm độc hại cho tâm thì tâm cũng đẩy mình hành động rất sai quấy bằng cái thân mình. Thức ăn độc hại đi qua đường mắt (xem sách báo phim truyện dâm loạn, bạo động dữ dằn) qua đường tai (nghe nói lời thô tháo, tục tiểu sàm sỡ..), qua

đường mũi (ngửi những mùi thơm say đắm khó quên), qua đường lưỡi (thèm những thức ăn ngon miệng nhưng không nhìn sâu kết quả của thức ăn ấy gây độc hại cho phổi, tim gan v.v..), qua đường thân (thèm khát những xúc chạm say lòng..) và qua đường ý (có cái thấy sai lầm, tưởng tượng bậy bạ..) mà không có cái lưới chánh niệm lọc qua thì thân và tâm đều say, sẽ đẩy đưa vào đường sai quấy. Lưới chánh niệm là tập DỪNG LẠI và NHÌN CHO KỸ, CHO SÂU HẬU QUẢ của hành động đó với tất cả sáng suốt và lòng từ bi.

Tôi xin kể cho các bạn một câu chuyện thật về một người tên James - một người cực kỳ đau khổ vì lớn lên trong một môi trường mà không ai biết đến năm giới và không ai giữ giới. Hồi năm tuổi, khi chú bé James xin mẹ cho đi xuống lầu để đạp xe đi chơi. Chú bé bị mẹ đánh và xô chú lăn lông lốc xuống 40 nấc cầu thang cùng với chiếc xe đạp của mình, chỉ vì mẹ đang ngà ngà say rượu. Một bữa khác, chú bé bị đánh đến sưng bầm mắt trái. Khi tới trường, thầy giáo hỏi tại sao mắt sưng thì anh kể lại sự thật. Thầy giáo gọi điện về nhà nhưng mẹ anh chối phăng và nói sở dĩ anh bị sưng mắt là vì chơi xe đạp bị té mà thôi. 'Thế mà thầy giáo lại tin mẹ tôi, và tôi bị phạt về tội nói dối. Tôi càng tìm cách nói lên sự thật thì họ lại càng phạt tôi nặng!' - James nói. Đã 42 tuổi rồi mà James vẫn mếu máo như một đứa trẻ năm tuổi khi kể lại những chuyện này. Anh nhớ lại là những trận đánh đập của mẹ khi anh còn bé thường chỉ diễn ra sau mỗi lần bà uống rượu say. Sau đó mẹ anh gửi anh về ở với bà ngoại, một người nghiện rượu và cần sa. Khi lên chín tuổi, bà ngoại anh mỗi khi lên cơn say lại sinh ra tật sờ mó dương vật của anh. Nếu anh sợ hãi đẩy ra thì bị bà đánh. James chạy trốn về với mẹ thì mẹ cũng lại say sưa và làm những việc tồi tệ khác. Rồi cuộc anh đã dành dụm đủ tiền để đi xe đò từ một tiểu bang Miền Nam Hoa Kỳ sang Canada để về với bố. Khi anh gọi điện báo cho ông cho biết anh đã đến thành phố của ông bằng xe đò rồi và chú bé muốn về ở với ông, cha anh ra tận bến xe, thay vì chở anh về nhà, ông đã giải thích với anh là bà vợ mới của ông không thể chấp nhận anh được và rồi cuộc thì ông đã mua vé xe đò để gửi anh trở về lại với mẹ. Khi anh mười bảy tuổi, bố anh khuyến khích anh nên tòng quân vào quân đội sớm và nên tình nguyện sang Việt Nam. Trước khi chia

tay, bố anh vỗ vào lưng anh nói: 'Quân đội sẽ rèn luyện con thành người trưởng thành, con ạ.' James lại khóc tiếp.

Một buổi trưa ở làng Mai, James kể, anh đã ngập tràn trong tuyệt vọng khi ngắm nhìn các em trai, em gái Việt Nam tươi cười trong Làng. Các gương mặt này khiến anh liên tưởng đến những người con trai con gái nằm co quắp hay trợn trừng mắt căm hờn nhìn anh, sau khi anh đã nã súng từ trực thăng để giết họ. Sau mấy ngày đêm nã đạn từ trên trực thăng xuống, anh bước ra khỏi máy bay và bàng hoàng phát hiện những xác người chồng chất lên nhau như những khúc cây, nằm hàng hàng lớp lớp đến vài trăm mét. 'Làm sao tôi có thể mang sự sống trở lại cho những thân thể này?' James đã ôm mặt khóc hu hu. Các bạn anh cố an ủi anh rằng: 'Chiến tranh là vậy đó, James à. Cậu chẳng thể làm gì khác được đâu.' James có thể nói cho các bạn biết, qua cuộc đời mình, mằm mống chiến tranh đã bắt đầu ra sao từ sự xô xát trong cuộc ly dị của cha mẹ anh, và từ sự nghiện rượu và lạm dụng tình dục của họ.

### **Câu hỏi 15**

*Tại sao thiên hạ thắc mắc những chuyện nhỏ nhất như sợ giết gián, giết kiến thì phạm giới. Tôi muốn mời các bạn vào thăm bệnh viện Từ Dũ để chứng kiến bao nhiêu chiếc thai bị nạo. Như vậy thì những người nhờ bác sĩ nạo thai có phạm giới thứ nhất không?*

**Đáp :** Như tôi đã trả lời qua câu hỏi thứ 9. Mỗi trường hợp mỗi khác, không nên quơ đũa cả nắm và lên án chung tất cả những người nạo thai. Những người nạo thai ở bệnh viện Từ Dũ không phải là nạn nhân của hải tặc trên biển nhưng có thể cũng là nạn nhân của người có quyền hãm hiếp, mà vì cô quá nhỏ, quá dại nên không dám la lối và cưỡng lại. Có thể cô bị người dựng, hay kế phụ, hay ông chủ sở làm dọa dẫm, dụ dỗ, phục rượu rồi hãm hiếp. Một số những cô bé mới lớn rất dại dột và sợ hãi. Khi bị hãm hiếp cô rất khổ đau nhưng không dám cưỡng lại mà cũng không dám nói với ai, dù là với mẹ. Có khi cô là nhân viên mà chỗ làm việc có lương lớn, đủ để nuôi một gia đình mẹ già, em bệnh v.v... cô rất căm hờn trong lòng, cô rất uất ức,

nhưng vì sợ mất việc làm nên cô không có cách gì để cưỡng lại. Có những cặp vợ chồng lương thiện nhưng vì quá nghèo, con đã quá đông và không thể nuôi nổi thêm một cháu nữa, đành phải làm như vậy. Dĩ nhiên nạo thai sẽ làm tan nát tâm hồn của người phụ nữ đương sự. Cho nên xin những người chồng, những thanh niên thanh nữ đang yêu nhau nên nhớ NGỪA bệnh hơn là TRỊ bệnh. Xin các quý ông giữ chánh niệm, nuôi dưỡng lòng từ bi, để đừng trở thành tác giả của những thảm kịch, buộc người kia phải nạo thai. Nếu hai người yêu nhau mà chưa sẵn sàng lập gia đình và có con, thì tại sao cả anh và cả chị lại hấp tấp, hời hợt, thiếu cảnh giác, sống bất cần, để rồi người thiếu nữ phải gánh chịu việc giết bỏ mầm sống tình yêu của hai người (trong khi ngày nay có nhiều biện pháp ngừa thai)? Hành động nạo thai có hậu quả tâm lý rất sâu cho người phụ nữ, các em có biết điều đó không? Nhiều thiếu nữ sau đó đã chọn con đường tự tử, và nhiều thiếu phụ đã bốn mươi, năm mươi tuổi vẫn còn khổ đau vì chuyện phá thai ngày xưa.

Tôi đã từng cùng với quý thầy và quý sư cô Làng Mai làm phụ tá cho Thầy tôi, Thiên sư Nhất Hạnh hướng dẫn nhiều khóa tu cho người Việt và người Tây phương từ năm 1983. Tôi luôn khuyến khích người ta thổ lộ với Thầy chúng tôi những khó khăn của họ để Thầy có thể giúp họ chuyển hóa những nỗi đau thâm sâu nhất. Nhưng Thầy đâu có thể tiếp tất cả mọi người được, cho nên Thầy đã bắt chúng tôi, những người học trò lâu năm của Thầy, ngồi nghe nỗi khổ niềm đau của từng người và để chia sẻ với họ. Chuyện của James là một trong hàng chục câu chuyện tương tự của những cựu chiến binh cũng như của những người khác. Ban đầu chúng tôi cứ tưởng là đây là vấn đề của người Mỹ, nhưng sau này, trong khi phụ tá Thầy chúng tôi tại các khóa tu ở Anh, Đức, Hòa Lan, Thụy Sĩ, Ý, Pháp, Tây Ban Nha, Nga, Ba Lan, Úc, Nhật, Đại Hàn v.v... và nhiều khóa tu cho đồng bào Việt Nam, chúng tôi đã nghe những thảm kịch nào lòng tương tự. Và kinh hãi hơn là có nhiều phụ nữ Việt Nam, lớn lên ở đất nước Việt Nam, cũng có những bi kịch thầm lặng ghê gớm vì người cậu, người chú, người dượng v.v... không giữ giới thứ ba là không tà dâm. Và phần đông những thảm kịch xảy ra khi ông chú hay ông dượng uống đến

ly bia thứ ba. Có biết bao đau khổ trên đời đã đến từ chuyện người ta uống rượu quá nhiều, từ chuyện thiếu trách nhiệm trong việc quan hệ tình dục, từ chuyện nói dối hay gây đau khổ từ lời nói thiếu chánh niệm, hoặc loan truyền những tin mà mình không biết chắc là có thật. Có biết bao trẻ em được nuôi lớn bởi những kẻ rượu chè, trong một môi trường mà thiên hạ mở miệng ra là chỉ nói những chuyện tục tĩu, dâm dục, chia nhau xem những phim ảnh dâm loạn. Những kẻ hãm hiếp trẻ em vì chính họ cũng đã là nạn nhân của thế hệ người lớn đi trước họ khi họ còn thơ ấu. Tôi thấy ra rằng những người đánh đập vợ hay con mình thường là những người đã từng bị cha mẹ hay anh chị đánh đập. Họ là nạn nhân của những người lớn thuộc thế hệ trước không giữ Năm Giới quý báu. Họ không biết rằng nếu áp dụng những phương pháp thực tiễn như điều Bụt dạy và chuyên tâm rèn luyện thì từ từ mình có thể chuyển hóa những tập khí xấu để trở thành một người sáng suốt, tươi mát, thanh bạch, biết lắng nghe để hiểu và nhìn kỹ để thương, và không còn là hung thần của con cháu mình và những người chung quanh nữa. Và những người con, nạn nhân của những thế hệ trước vì biết không tu, không có chánh niệm nên đã để tập khí xấu do cha ông trao truyền, tiếp tục làm khổ đời con, đời cháu mình. Luân hồi những tập khí khổ đau này từ thế hệ này sang thế hệ khác cho đến mãi mãi về sau.

Nẻo thoát cho khổ đau là tham dự vào một tập thể vui tươi và đang cố gắng thực tập đi về hướng chân, thiện, mỹ. Những người trong nhóm phải thành khẩn nhìn vào những điểm yếu của mình, cười với chúng, tự chế tác ra những cách nhắc nhở mình biết dừng lại, nhìn kỹ và chuyển hóa những tập khí không đẹp không lành đó.

Xã hội chúng ta sau hơn 30 năm thanh bình, đời sống kinh tế ngày thêm dễ dãi, con người quên phần phần đấu rèn luyện tâm linh nên dễ bị thói hư, thiếu đạo đức kéo đi. Nếu để cho cơn khát khao tiền bạc, danh vọng, ích kỷ đẩy đưa đến những hành động tàn bạo thì chúng ta đánh mất từ từ gia tài văn hóa tâm linh thiêng liêng mà tổ tiên đã để lại từ mấy ngàn năm. Nếp sống thanh bạch, hy sinh, mến yêu sống đời liêm khiết, cao thượng, biết lo cho hạnh phúc ấm no của mọi người, mọi nhà mà không chỉ lo riêng cho mình, ngày càng thưa

bớt đi. Chúng ta cần phải phục hồi lại gia tài tâm linh của ông cha ta để lại. Năm Giới tiêu biểu cho một lối đi sáng đẹp đưa tới sự tỉnh thức, trân quý những mực thước rành rọt để phục hồi gia tài tâm linh ấy. Cho dù không bị hành hạ khi còn nhỏ, hay không có vấn đề với nạn rượu chè nghiện ngập, giao du vô trách nhiệm v.v... chúng ta cũng có thể giúp rất nhiều người qua việc thọ nhận và hành trì Năm Giới. Chúng ta có thể làm gương, và hướng dẫn mọi người đi về nẻo an lạc.

### **Để hành trì Năm Giới những điểm sau đây cần được ghi:**

- **Chánh niệm** là nền tảng của tất cả các giới. Ta sẽ không cần giữ một giới nào nếu ta giữ được chánh niệm hai mươi bốn giờ trong ngày - nghĩa là tập dừng lại từng hành động, lời nói và tư duy, nhìn kỹ và nhìn sâu với sự sáng suốt và lòng từ bi. Nhưng vì chưa làm được vậy, ta cần phải thực tập Năm Giới là những nguyên tắc chỉ đạo tương đương.
- **Giới tướng** của Năm Giới được Sư Ông Nhất Hạnh trình bày trong sách này là nằm trong tinh thần của giới do Bụt Thích Ca đề ra, được cập nhật hóa để đáp ứng những nhu yếu và khó khăn của con người trong thời đại ngày nay.
- Không ai có thể giữ giới một cách hoàn toàn. Ngay chính Bụt cũng không thể làm điều ấy. Khi luộc rau, ta đã giết các vi sinh vật trong nước, hay khi dùng thuốc kháng sinh, ta cũng giết các loài vi khuẩn trong ruột. Nếu chúng ta sống một cách chánh niệm, đi về hướng bất bạo động một cách nhẹ nhàng là đã đủ tốt rồi.
- Hướng của Năm Giới là hướng Chân, Thiện, Mỹ. Để chuyển hóa tâm thức cộng đồng đến chỗ Chân, Thiện, Mỹ, chúng ta tiến về hướng đó, giống như đi về hướng mặt trời. Ta không thể leo lên mặt trời, và cũng không cần làm vậy. Đi về hướng đó là đủ rồi.
- Trong khi gắng hết sức mình để đi về hướng đó, biết rằng không mấy ai có thể sống theo được mức cao nhất của mình,

chúng ta cần có một nhóm những người bạn để có thể cùng nhau thực tập đều đặn và chia sẻ các kinh nghiệm khi hành trì theo Năm Giới. Khi gặp phải khó khăn, Sư Ông Nhất Hạnh khuyên ta cần nên thực tập với tăng thân và thường xuyên cùng nhau tụng giới để nhắc nhở, sách tấn nhau, và tìm những nẻo thoát cho các tình trạng bế tắc của gia đình và xã hội. Đó là lý do tại sao Sư Ông nói buổi lễ truyền Giới sẽ vô hiệu hóa nếu giới tử không tụng giới ít nhất là ba tháng một lần với tăng thân mình.

Như Patricia Marx Ellsberg chỉ ra trong bài viết của bà, tình trạng thế giới hôm nay đầy hoang mang và bạo động, để cho tương lai còn có mặt, không chỉ các cá nhân, mà các quốc gia đều cần phải trì giới với tư cách toàn dân cùng giữ giới thì mới mong sớm lành mạnh hóa cho xã hội mình.



## Xã hội có thể trì giới cách nào

Tất cả những người theo đạo Bụt đều chấp nhận Năm Giới (panca-sila) như những nguyên tắc căn bản về đạo đức. Năm vững được Năm Giới chúng ta sẽ biết cách giải quyết những vấn đề thực tế hằng ngày.

Giới thứ nhất là '*Con nguyện không giết hại sinh mạng.*' Giết thú vật và ăn thịt chẳng hạn, có thể thích hợp cho một xã hội tiểu nông hay cho nếp sống thu hẹp sau lũy tre làng, nhưng trong những xã hội công nghiệp, thịt được xem như một trong mọi sản phẩm, và sự sản xuất thịt hàng loạt là không tôn trọng sự sống của loài vật một chút nào. Nếu người dân trong những nước có ăn thịt có thể cố gắng làm giảm bớt việc chăn nuôi để tiêu thụ, thì đó không phải chỉ là từ bi với loài vật mà còn với cả những người đang lắt lây trong cảnh bần cùng, cần đến lúa gạo để sống. Thực phẩm trên trái đất có đủ để nuôi sống tất cả mọi người. Đói là do sự phân phối không đồng đều, và thường những người thiếu thốn lại là những người sản xuất.

Ta cũng phải nhìn vào các vụ buôn bán vũ khí và thách thức những cơ cấu đang gây ra giết chóc tương tàn. Sự giết hại tràn ngập cuộc sống đương đại - các cuộc chiến tranh, các xung đột về chủng tộc, việc chăn nuôi để cung cấp cho thị trường của con người, và việc sử dụng các loại thuốc trừ sâu độc hại. Làm sao ta có thể cưỡng lại dòng chảy ấy và giúp tạo nên một xã hội không bạo tàn? Giới thứ Nhất và những công năng hướng thượng của nó có thể được áp dụng như thế nào để kiến tạo một thế giới công bằng và nhân ái? Tôi sẽ không tìm cách trả lời những câu hỏi này. Tôi chỉ muốn nêu chúng ra để chúng ta cùng suy gẫm.

Giới thứ Hai là '*Con nguyện không trộm cắp.*' Trong 'Kinh Chuyển luân Thánh Vương Sư Tử Hống' (Cakkavatti Sihanada Sutta <sup>[8]</sup>), Bụt nói rằng một khi nhà vua để cho sự nghèo đói xảy ra trong nước, người dân sẽ trộm cắp dài dài để sống. Chánh Mạng gắn liền với công bằng kinh tế. Chúng ta phải bỏ công dốc sức để bảo đảm có được công ăn việc làm hợp lý cho những người có khả năng lao động.

Chúng ta cũng phải chịu trách nhiệm về sự trộm cắp ẩn tiềm trong các hệ thống kinh tế của chúng ta. Sống nếp sống Chánh Mạng và giản dị một cách tự nguyện vì thương xót vạn loài, và từ bỏ việc đuổi theo danh, lợi, quyền hành là tự đặt mình vào thế đối kháng với sự bạo tàn từ trong cơ cấu của tình trạng áp bức hiện nay. Nhưng sống cuộc sống giản dị tự nguyện liệu đã đủ chưa nếu ta không đồng thời ra sức lật đổ những cơ cấu đang buộc bao nhiêu người phải sống trong cảnh nghèo nàn bất đắc dĩ?

Sự thiết lập một trật tự công bằng trong nền kinh tế quốc tế là một phần thiết yếu và có tính hỗ tương trong việc xây dựng một thế giới hòa bình. Sự bạo tàn trong mọi hình thức - đế quốc, dân sự, và giữa người với người - đều lập căn cứ trên khát vọng chung về tiềm năng kinh tế và quyền lực chính trị. Mọi người nên được khuyến khích nghiên cứu và luận bàn về một 'Trật tự Mới trên Thế Giới' từ viễn cảnh của đạo Bụt, lấy đó làm tiêu chuẩn để xét các mô hình phát triển là thích hợp hay không thích hợp, sự tiêu dùng là hợp lý hay sai lầm, việc khuyến mại là chân chánh hay bất chánh, sử dụng hợp lý hay làm suy thoái tài nguyên thiên nhiên, và những biện pháp làm vui đi những bất hạnh của cuộc đời. Quan điểm của người theo đạo Bụt như thế nào về một đạo đức mới trong phạm vi quốc gia và quốc tế? Nhiều nhóm Thiên Chúa Giáo đã nghiên cứu trường hợp của các công ty liên quốc gia và hệ thống ngân hàng quốc tế. Chúng ta nên học hỏi và sử dụng những khám phá từ phía họ.

Giới thứ ba là '*Con nguyện không tà dâm.*' Cũng như những giới khác, chúng ta phải thực tập giới này trong chính đời tư mình, đồng thời không lợi dụng hoặc hại người khác. Thêm vào đó, ta còn phải xét lại các cơ cấu xã hội thiên vị đàn ông cũng như sự bóc lột phụ nữ khắp nơi trên thế giới. Những cơ cấu của tham lam, thù hận, và si mê với tính chất phụ quyền có liên hệ đến sự bạo tàn trên thế giới. Chủ nghĩa quân phiệt hiện đại cũng liên quan mật thiết với chế độ phụ quyền. Sự tu tập trong đạo Bụt hướng tới sự phát triển những con người toàn diện và quân bình, vượt thoát được những lề lối suy nghĩ, nói năng và hành xử đã huân tập từ xã hội về thế nào là 'Nam', 'Nữ', tiếp xúc được với cả hai khía cạnh ấy nơi chính con người mình.

Giới thứ tư là '*Con nguyện không vọng ngữ.*' Chúng ta cần nhìn kỹ lại các phương tiện truyền thông đại chúng, nền giáo dục và những kiểu thông tin quyết định cách chúng ta nhận thức thế giới. Phật tử chúng ta đi sau xa những anh chị em Hồi Giáo và Thiên Chúa Giáo về phương diện này. Các cơ quan giáo dục Hồi Giáo Pesantran ở Nam Dương áp dụng những nguyên tắc Hồi giáo cổ truyền trong bối cảnh hiện đại để dạy những người trẻ sự thật về thế giới và dự phóng một viễn tượng tương lai <sup>91</sup>. Người phái Quaker có phép thực tập 'nói lên sự thật với bực quyền hành.' Ta chỉ có thể thoát khỏi căn bệnh nói dối có hệ thống nhan nhản trong hiện trạng xã hội nếu chúng ta cùng nhau cam kết nói lên sự thật.

Phẩm cách con người phải được chú trọng hơn là việc khuyến khích sự tiêu thụ cho đến độ con người ham muốn nhiều hơn là họ thực sự cần. Lấy sự trung thực làm nguyên tắc chỉ đạo, bậc đại học phải có các nghiên cứu về việc đặt giới hạn cho các tuyên truyền chính trị và quảng cáo thương mại. Dù vẫn không quên những giá trị quý báu của tự do ngôn luận và tự do báo chí, nhưng nếu chúng ta không mở được những đường lối truyền thông mới thay thế cung cách loan truyền những điều dối trá và phóng đại hiện thời, thì chúng ta sẽ không thể vượt qua được tình trạng nhồi sọ đang diễn ra khắp nơi nhân danh an ninh quốc gia và ảm no vật chất.

Giới thứ Năm là '*Con nguyện không tiêu thụ sản phẩm có độc tố làm che mờ tâm trí và cũng nguyện giúp cho người khác không làm tối mờ tâm trí của mình.*' Trong đạo Bụt, tâm sáng tỏ là một viên ngọc quý. Chúng ta phải nhìn vào nội tâm và thực sự đối phó với những nguyên sâu xa của nạn nghiện rượu và lạm dụng ma túy.

Đồng thời, chúng ta phải kiểm tra các kỹ nghệ sản xuất rượu và ma túy để nhận diện được căn cứ quyền lực của họ. Chúng ta phải lật đổ các thế lực khuyến khích sự say sưa, nghiện rượu và nghiện ma túy. Đây là một vấn đề liên quan đến hòa bình và công bình quốc tế. Nông dân ở những nước thế giới thứ ba trồng bạch phiến, ka-cao, cà-phê, và thuốc lá bởi vì hệ thống kinh tế đã khiến cho họ không thể sống nổi nếu họ trồng lúa hay trồng rau. Những côn đồ có súng đóng vai trò

trung gian cho họ, và đó thường là những du kích dân tộc, những kẻ cướp đội lốt chính trị, quân đội riêng của các chính trị gia khuynh hữu, hay một thứ cách mạng gia nào đó. Cơ quan tình báo trung ương của Hoa Kỳ (CIA) buôn ma túy ở Việt nam, du kích quân Miền Điện buôn ma túy, và những nhà cách mạng Nam Mỹ buôn ma túy. Những cuộc chiến tranh toàn diện, như Chiến Tranh Á Phiện, đã được gây ra bởi các chính phủ muốn duy trì việc buôn bán ma túy [10]. Không kém phần nghiêm trọng là sự cưỡng bức kinh tế trong việc ép nông dân phải trồng các loại cây xuất cảng như cà phê hay trà và trong việc bán tổng bán đồ những thuốc lá thặng dư cho người tiêu thụ ở các nước thế giới thứ ba bằng những chiến dịch quảng cáo ào ạt.

Ma túy và tội ác lan tràn trong các nền văn hóa đã bị làm cho què quặt bởi sự phân bố bất bình đẳng tài sản trong xã hội, nạn thất nghiệp, và sự chán ghét nghề nghiệp. Việc Reagan và Bush dùng quân đội Hoa Kỳ để chống nạn buôn bán ma túy rất cuộc cũng vô nghĩa như chiến dịch chống nạn nghiện rượu trong giới công nhân của Gorbachev; cả hai cách giải quyết đều nhắm vào ngọn (triệu chứng) mà không nhắm vào gốc (nguyên nhân) của bệnh. Theo Đạo Bụt thì giải pháp duy nhất có hiệu quả cho những vấn đề này có thể xảy ra trong sự thay đổi toàn diện những giá trị của con người.

Những giáo lý đạo đức căn bản này ứng hợp với chúng ta như những cá nhân và như những thành viên của xã hội. Những ý kiến của tôi về Năm Giới và làm sao để áp dụng Năm Giới vào tình trạng thế giới hiện nay chỉ được khơi ra như một bước mở đầu. Tôi mong rằng những vấn đề này sẽ tiếp tục được bàn thảo. Chúng ta cần một nền tảng đạo đức cho cách ăn ở và cách giải quyết vấn đề của chúng ta.

---

[8]. Nguyên bản viết là Cakkavatti Sahananda Sutta tức là viết sai, chỉ có Kinh Cakkavatti Sihanada Sutta = Chuyển Luân Thánh Vương Sư Tử Hống mà thôi. (Sihanada = Sư Tử Hống, Lion's Roar. Còn Sahananda = khánh lữ, delightful companion.) Chúng tôi chỉnh lại trong bản dịch. [cước chú của người nhuận bản dịch.]

[9]. Điều này chưa hẳn đã tốt, ta phải hết sức chánh niệm và cẩn trọng. Tôn giáo có thể giáo dục nhồi sọ, nhồi nhét những cái thấy chủ quan của những người

trong tôn giáo về cái gọi là 'sự thật về thế giới.' Gần đây thế giới đã thấy sự thật của các tệ nạn này trong các nước mà giáo quyền đóng vai trò thế quyền (và ngược lại, khi thế quyền đóng vai trò lãnh đạo tôn giáo thì tình trạng cũng nguy hại không kém.) Mặc dù Tôn giáo, chính trị và giáo dục có thể hỗ trợ cho nhau nhưng mỗi lĩnh vực nên đứng ở đúng vị trí của nó, không nên trộn lẫn vai trò. Các nước Tây phương có truyền thống Ki Tô giáo (mà ngày xưa nền giáo dục chủ yếu do nhà thờ chủ trì) đã học kinh nghiệm và tách rời hệ thống tôn giáo khỏi nhà trường, các trường tư thục của đạo Ki Tô (ngoại trừ trường Dòng) cũng phải tôn trọng nguyên tắc này. (Ý kiến của người nhuận bản dịch.)

- [10]. Các cuộc chiến tranh Ma Túy (Opium Wars) xảy ra từ đầu đến giữa thế kỷ 19 (1800-1858) do các nước Anh, Pháp (và sau này là Mỹ và Nga) muốn ép Trung Quốc (nhà Thanh) phải cho họ tiếp tục bán ma túy vào Trung Quốc (nhà Thanh muốn ngăn cấm việc các nước Tây Phương buôn ma túy vào, đầu độc và làm cho nước Trung Quốc yếu đi vì tình trạng nghiện ngập.) Cuộc chiến Ma Túy này đã mở đường cho Thiên Chúa Giáo và các thế lực Tây Phương đi vào Trung Quốc. [Cước chú của người nhuận bản dịch.]

## Giới

Với tôi, Giới có một sức thu hút lớn. Điều tôi muốn nói đây, không phải là việc giữ Giới, mà là tính chất muôn màu muôn vẻ của Giới ở khắp mọi nơi. Qui tắc đạo đức của các thời đại và các nền văn hoá khác nhau cho ta thấy nét phong phú trong tính cách đa dạng của con người; chính sự đa dạng này thu hút tôi. Sự thích thú ấy làm tôi liên tưởng đến hộp nút áo của mẹ tôi hồi tôi lên năm tuổi; hay những chiếc vỏ sò tôi nhặt về sau một chuyến đi dạo buổi sáng ngoài bãi biển, bày biện trên bàn theo kích cỡ, màu sắc và hình dáng. Đó là sự thích thú đầu tiên của con người trước cái đồng trong cái dị, và cái dị trong cái đồng.

Anh Graham Carey bạn tôi đã khơi được nguồn rung cảm này khi dành cho các con anh sự ngạc nhiên trong một dịp Giáng Sinh nọ, với quyển sách do anh tự làm lấy; cuốn sách sau này được xuất bản với nhan đề 'Kể chuyện đuôi': từ trang này sang trang khác chỉ toàn là hình đuôi động vật, từ cáo tới thằn lằn, từ sư tử tới chim én, từ chiếc quạt của con công cho tới đốt xương cụt gần như không thấy được của con người. Trẻ con chưa bao giờ quên tìm sự thích thú trong những biến thiên. Và đứa trẻ trong mỗi chúng ta cũng chưa hề nhàm chán với những biến thiên ấy, chúng là các biến tấu của Mozart trong 'Twinkle, Twinkle, Little Star' (Lấp lánh vì sao nhỏ) hay vô vàn biến thái của Bà Mẹ Thiên Nhiên trên vòm trời đêm. Đó là một trong những lý do vì sao tôi thấy tính chất đa dạng khắp nơi của Giới và các điều cấm kỵ thật là thú vị.

Với chiếc mũ chõm và bao trùm tai, anh bạn đi nhờ xe, tôi cho quá giang dọc đường ở New England bữa nọ, đã lo lắng nhìn chăm chú vào con dao nhíp Thụy Sĩ tôi sắp dùng để cắt táo và phó mát ra chia nhau. Tôi đã từng cắt gì với con dao này? Thịt? Tôi khâm phục sự ý tứ của anh trong việc cắt các vật dụng dùng cho thực phẩm làm từ sữa riêng biệt với những vật dụng cho thịt, theo luật của Chính Thống Giáo Do Thái. Tôi cũng đã tôn trọng cùng một mối lưu tâm và lòng tận tụy ấy, khi chúng tôi phải lái xe nhanh để đưa anh đến nhà bạn

trước khi mặt trời lặn tối thứ Sáu hôm đó, khi ngày nghỉ Sabbath bắt đầu.

Cùng những mối quan tâm trong việc giữ giới ấy đã gây ấn tượng cho tôi phía bên kia địa cầu, nơi xứ Tân Tây Lan. Aotearoa, 'Miền Mây Trắng', như cách gọi của thổ dân Maori, là một trong số ít vùng mà dân số bản địa chưa hề bị lấn lướt bởi nhóm người da trắng thống trị. Pakiha (người da trắng), sống bên cạnh người Maori, nhưng lại thường không hay biết gì đến những cấm kỵ của người láng giềng. Tôi nhớ đến sự rầu rĩ của một người đàn bà Maori khi những người hàng xóm Pakiha mới của bà đem phơi khăn lau chén cạnh những chiếc áo thun. Chớ! chớ bao giờ lại để cho vật dùng với thức ăn chung đựng với áo quần.

Ở Ấn Độ, một du khách đầy thiện chí cũng có thể làm náo động đám đông nếu vô ý đi ngược chiều kim đồng hồ quanh một hình ảnh thiêng liêng. Hướng vai trái về phía những gì thiêng liêng ở Calcutta còn thậm tệ hơn chuyện chìa tay trái cho người ta bắt ở Luân Đôn nữa. Dĩ nhiên, lẫn ranh giữa những giới luật thiêng liêng và tập tục xã hội nhập nhằng ở đây. Thế nhưng, hai lĩnh vực này có thể liên quan mật thiết hơn chúng ta tưởng. Nhìn kỹ vào những giới luật, cấm kỵ, và tập tục có vẻ như tùy tiện đối với chúng ta, chúng ta có thể bắt gặp ở phía dưới bề mặt một nền tảng chung cho tính khác biệt lớn lao của các hiện tượng. Lắng nghe sự khác biệt đến hoang mang của các giới điều, ta có thể bắt đầu nhận ra giai điệu mà các giới điều này là biến tấu.

Ở đây, chúng ta phải đối diện với câu hỏi có tính chất quyết định: liệu có một chủ đề nhất quán thể hiện trong tính chất muôn màu muôn vẻ của các giới luật trên đời? Câu trả lời của tôi là có, và chủ đề ấy là ý thức đồng điệu, thấy mình thuộc về đâu đó.

Ta có thể gọi đó là 'lạ lùng, lạ điệu,' khi một ai đó dùng tay trái để bắt, thay vì dùng tay phải. Nói một cách chính xác: đó không phải là cách một người đồng xứ với ta làm. Một người của chúng ta sẽ không làm như vậy. Với các tín đồ ở Ấn Độ, đi kinh hành ngược chiều kim

đồng hồ cũng đồng với lạ lùng, nhưng còn cộng thêm vào khía cạnh lễ luật tôn giáo nữa. Mỗi hành động tín ngưỡng làm mạnh thêm những mối dây liên hệ gắn bó ta với cái Vô Cùng. Đồng thời, làm mạnh thêm các sợi dây liên hệ gắn bó ta với những người cùng đang sùng kính như ta. Sùng kính - theo nghĩa gốc - là sự thể hiện lòng tôn kính với những gì đáng kính nhất. Từ này không bắt buộc phải nằm trong phạm vi hạn hẹp của thuyết hữu thần hay của tôn giáo. Mặt khác, nó mang lại sức thuyết phục tôn giáo cho những gì ta làm với tâm ý hướng về những giá trị tuyệt đối. Trong nghĩa này, làm theo những giới luật tôn giáo là một hành động sùng kính.

Với những người Maori, sự cảm rể của họ trong truyền thống là một giá trị tuyệt đối. Điều này nối liền họ với tổ tiên và những gì tổ tiên họ cho là linh thiêng – Đất, Biển, Trời, mọi loài chung sống với chúng ta, và các đấng vô hình đang có mặt trong trần thế. Việc giữ điều cấm kỵ làm mạnh thêm những sợi dây gắn bó, thấy mình thuộc về ngôi nhà của tất cả chúng ta, nơi mà Gary Snyder đã gọi một cách rất thích đáng là Căn Nhà Trái Đất.

Anh bạn theo Chính Thống Giáo Do Thái của chúng ta mang trong tâm một cộng đồng nhỏ hơn, cái vòng hạn hẹp của những người thờ phụng giống anh ta. Song, chính ra, anh ta có mang con người nào trong tâm đâu, ngoài Thượng Đế. Nhưng anh học giới luật của Thượng Đế từ đâu, nếu không phải là từ cộng đồng? Và há không phải do liên hệ gắn bó với cộng đồng ấy mà anh ta thuộc về Thượng Đế? Và há không phải cảm giác thuộc về Thượng Đế ấy là hạnh phúc mà anh ta theo đuổi qua những lưu ý tỉ mỉ trong thực tập hằng ngày? Từ những điều, mà theo một số người, dường như chỉ là tục lệ xã hội, cho đến chỗ mến Chúa và yêu người bên cạnh, giới luật gồm thấu tất cả, theo các tín đồ chính thống, vì giới luật là nhiều cách thể hiện khác nhau của việc đồng thuộc về tuyệt đối.

Và chính chuyện thuộc về này dẫn đến sự ngăn chia với những người không thuộc về. Trên thực tế, bao nhiêu luật lệ về sự phân chia - tách sản phẩm từ sữa ra khỏi sản phẩm từ thịt, tách việc ăn ra khỏi các hoạt động khác của cơ thể, và vô số các điều cấm kỵ tương tự trong



những truyền thống khác – tất cả đều bày tỏ và nhấn mạnh chủ đề: tách khỏi những người không thuộc phe ta. Đây là cái bóng của chủ đề thấy mình thuộc về đâu đó. Chủ tố tích cực của mỗi quy tắc đạo đức, nếu có, có thể được tóm tắt trong những lời này: đây là cách người ta cư xử với những người họ thuộc về phe. Vượt qua vòng hạn thuộc này là người ngoài. Qui tắc đạo đức này khác với qui tắc đạo đức kia không phải ở tự trong cơ bản, hoàn toàn không phải vậy, mà đơn thuần ở nơi cách chúng ta, loại trừ hay bao gồm, vạch ra vòng hạn thuộc.

Ngày hôm nay, chúng ta đã bước tới một ngưỡng cửa trong lịch sử nhân loại. Từ nay trở đi đạo đức phải bao dung tất cả, bằng không thì trở thành vô đạo đức. Trong thế giới của chúng ta, không còn chỗ cho người ngoài cuộc nữa. Và ý thức thuộc về, đồng điệu của chúng ta phải bao gồm không chỉ con người, mà còn cả cầm thú, cỏ cây, và vạn vật vô tri nơi Căn Nhà Trái Đất của chúng ta. Sẽ chẳng có gì phù hợp nữa ngoài chân trời bao la nhất có thể đạt của sự đồng điệu.

Đó là tại sao chúng ta thấy hai biến cải quan trọng về đạo đức xảy ra trong thời đại chúng ta. Mọi cấu trúc giới luật căn cứ trên sự loại trừ đều đang phân rã, và thuộc về quá khứ. Trào lưu mới cho những giới luật căn cứ trên ý thức hoà đồng cùng vũ trụ đang đi tới rất nhanh, và thuộc về tương lai. Trong tất cả các giới luật tôn giáo của chúng ta, chỉ những giới luật nào diễn đạt ý thức hoà đồng không biên giới mới tồn tại được, nhưng chúng sẽ thật sự tồn tại. Chúng sẽ định hình cho tương lai nếu có một tương lai.

Càng ngày người ta càng bắt đầu nhận ra rằng sự sống còn của hành tinh chúng ta tùy thuộc vào ý thức hoà đồng của chúng ta – với tất cả mọi người, với những con cá heo bị bắt trong lưới vét, với những con gà, con lợn, con bê nuôi trong các trại tập trung súc vật, với những khu rừng đan mọc ôn đới và những cánh rừng già nhiệt đới, với những lớp tảo bẹ dưới đại dương, và với tầng ozone. Càng ngày người ta càng bắt đầu ý thức rằng mỗi hành động khẳng định sự hoà đồng này là một hành động đạo đức của sự sùng kính, là sự thực hành giới luật sẵn ghi trong tâm khảm mỗi người.

Đó là lý do sau chót tại sao giới luật thu hút tôi, những điều bị bỏ đi không dùng đến, cũng như những điều sẽ tồn tại khi nào con người vẫn còn là con người: chúng là những biến tấu của cùng một giai điệu, giai điệu đòi hỏi trái tim con người phải mới qua mỗi thời đại. Điều đã lôi cuốn tôi ngay từ đầu là tính chất hết sức đa dạng của giới. Điều làm tôi thích thú sau khi nghiên ngẫm là sự thách đố lớn lao, nói lên bằng bao nhiêu loại ngôn ngữ khác nhau ấy, sự thách đố nói 'vâng' một cách hết lòng, chữ 'vâng' không giới hạn với sự hoà đồng.

## Lưới để châu của chúng ta

Trong trang cuối của bài tiểu luận 'Mạng lưới của vua trời Đế Thích dưới dạng Dây Chuyện Thực Phẩm – Viễn cảnh Sinh Thái của Gary Snyder,' David Barnhill nói: 'Theo Snyder, lưới Đế Châu được áp dụng trong việc săn bắt và ăn thịt, trong đó loài bị săn bắt/ăn thịt biểu lộ lòng thương, và kẻ săn bắt/ăn thịt biểu lộ sự trong sạch và tôn trọng.<sup>[1]</sup>' Tôi xin nói rộng câu ấy để nói rằng bất cứ hình thức thu hoạch hay trồng tía nào cũng đều cần đến lòng thương, sự trong sạch, và tôn trọng từ mọi phía: kẻ ăn chay và người săn bắt đều đòi hỏi phải có bằng đó chánh niệm như nhau. David Barnhill nói tiếp rằng: 'Đạo Bụt, theo truyền thống, đương nhiên cấm ăn thịt, nhưng ta có thể thấy vì sao Snyder lại chọn không theo nguyên tắc đó.' Kỳ thực, tôi chấp nhận nguyên tắc đó, như một quan niệm, một thách đố, và một mục đích, tùy thời phải chổ. Chọn không ăn thịt là một bước triển khai sơ đẳng của Giới thứ Nhất, ahimsa, bất hại, không gây 'tổn hại không cần thiết.' Nhưng đây là thế giới Ta-bà (saba) của khổ đau hệ lụy (dukkha), con người sống trong sự thiếu nghèo, cỏ cây, cầm thú sống trên sự sống của nhau. Cõi này được diễn tả trong Kinh như là cảnh giới của Dục (kama), của ham muốn và nhu cầu sinh học vốn đang chi phối tất cả. Hễ có thờ tức có đối.

Đến khi Barnhill dường như đi đến lý luận rằng người ta do đó nên ăn thịt, thì tôi phải xin phép không đồng ý. Đó là kết luận của Barnhill, không phải kết luận của tôi, rằng 'nếu chúng ta gượng ép rút mình ra khỏi thân phận ăn thịt trong mạng lưới lương thực ... thì chúng ta có vẻ như đang khẳng định cho mình một vị trí đặc biệt trong mạng lưới.' Quan điểm của riêng tôi là bất cứ lúc nào, ở đâu nếu người ta có thể sống được toàn bằng rau quả và ngũ cốc, thì điều ấy rất đáng hoan nghênh. Song, với nhiều người, đây không phải là một chọn lựa có thể đứng vững. Dân miền cực Bắc là trường hợp rõ ràng nhất, nhưng còn có những người ở vùng thảo nguyên, sa mạc, những người ở vùng ven biển, vùng núi đã quen sống nhiều đời với các thực phẩm không đến từ thảo mộc. Hầu hết mọi người phải thường xuyên sống bằng một nền kinh tế lương thực hỗn hợp, trong đó có cả sự

sống động vật. Những người đạo Bụt chúng ta có nên gạt họ ra ngoài rìa chẳng? 'Lũ dân biên địa không thể nắm được Chánh Pháp' (quan niệm xưa của Tây Tạng.) Tinh thần Bồ Tát chắc chắn không cho phép chúng ta lập tức loại ra ngoài các nền văn hoá và kinh tế lương thực khác trên thế giới. Theo cách sản xuất lương thực hiện đại, mặc dù rõ ràng ngành kinh tế thịt bò của Hoa Kỳ và một số nước khác là một sự xa xỉ phí phạm, thì cũng không chắc gì Thế Giới Thứ Ba lại có thể sống sót được nếu không nhờ đến bò, gà, heo, cừu, và hải sản.

Câu hỏi sâu hơn là câu hỏi ta trì Giới Thứ Nhất như thế nào. Khi Lão Sư (Roshi) Oda Sesso, vị thầy ở Daitokuji sodo của tôi, dạy đến công án 14 trong Vô Môn Quan (Mumonkan), 'Nam Tuyền trăm miếu' <sup>[12]</sup>, ông đã không ngồi trên toà cao, mà chọn ngồi dưới chiếu Tatami, ngang hàng với người cầu đạo (unsui) <sup>[13]</sup>. Lão sư nói: 'Đây là trường hợp dễ bị hiểu lầm. Ở Nhật, chúng ta đôi lúc có lẽ đã lạm dụng nó.' Lúc ấy, tôi nghĩ ông đang nói đến tình trạng thiếu phản kháng rõ rệt của giới Thiền Môn trước sự trỗi dậy của chủ nghĩa quân phiệt Nhật vào những năm ba mươi, dẫn đến Thế Chiến thứ hai. Bây giờ tôi lại nghĩ ông ngụ ý rằng: trong cuộc thảo luận, bất cứ ai nêu lên câu hỏi về việc cố tình đoạt đi mạng sống đều đáng phải ngồi dưới đất. Với vấn đề này, người ta không thể không khiêm nhượng. Khi lắng nghe lời khai thị (teisho) của Lão Sư vào năm 1961, tôi phải thú nhận tôi đã cảm thấy mình khá chân chính, tôi là người cả đời theo chủ nghĩa hoà bình (và là người ăn chay từng giai đoạn), và tôi nghĩ mình đã biết cách hiểu giới. Đâu dễ vậy.

Tôi cũng để ý thấy có một số roshis (chưa kể các thầy tu) đã ăn cá khi ra ngoài tu viện. Có lần tôi đang viếng chùa của một roshi gần núi Fuji, tôi đã hỏi ông: tại sao có một số thầy tế và thầy tu ăn cá thịt? Ông đã trả lời rất ngon lành: 'Một thiền giả phải có khả năng ăn được cút chó và uống được dầu hôi.' Thầy tôi, Oda Roshi, là một người ăn chay nghiêm túc. Nhưng có lần ông nói với tôi: 'Chẳng phải vì tôi ăn chay tịnh, còn các thầy khác không ăn, mà có nghĩa là tôi hơn họ. Đây là cách tu của tôi. Những vị khác có cách của họ. Mỗi người đều phải lấy Giới Thứ Nhất làm thử thách lớn của mình, và tìm ra con đường riêng qua sự sống của mình với nó.'

Tôi không phải và cũng chưa bao giờ là người đi săn theo nghĩa người ta thường gọi. Tôi vẫn đang là một học trò săn bắt và thu thập các nền văn hoá, và vẫn cố tìm hiểu vai trò cơ bản của con người trong khi quán chiếu kinh nghiệm đánh phá hàng nghìn năm của nhân loại. Tôi đã từng giết vài con vật trong sự quá khích để được bảo đảm. Trong hai lần, tôi đã hạ những con hươu bị những kẻ đi săn giải trí làm bị thương, và lang thang quanh quẩn rừng của chúng tôi trong tình trạng đó. Khi nuôi gà, chúng tôi bảo quản bầy đàn, sinh thái, và kinh tế, bằng cách ăn những chú trống chơi nhiều quá lượng và, ở chiều bên kia của chu kỳ sự sống, hãm một con gà mái già lão cõ lúa. Làm như vậy tôi mới biết được nỗi buồn và cái thế chẳng đặng đừng đang vây ép người nông dân ngoài đời. Họ (và tôi) không thể làm sao hơn là cai quản đàn gia súc theo cách ấy, vì làm khác hơn là xa xỉ, hay còn gọi là phi kinh tế.

Còn nữa, đàn gà mái của tôi (không giống những con gà công nghiệp nhốt trong chuồng chật ních) được chạy nhảy tự do và bươi đất suốt ngày, chúng có anh trống cồ làm bạn, và sống một cuộc sống sinh động, thoải mái của những con chim rừng. Thỉnh thoảng chúng bị mèo rừng, gấu trúc, chó rừng, và chó sói bắt đi. Vậy tôi có ghét mèo rừng và chó sói không? Đôi lúc, về phe mấy con gà, tôi cũng hơi ghét chúng. Chúng ta phải chịu khó gác lại ý riêng của mình, và khiêm tốn đứng sang một bên khi Guồng Máy Lớn đi băng qua những bước đường của nó. Tôi bỏ nuôi gà vì tôi thấy việc ấy không mang lại lợi gì. Những đàn gà sung sướng được thả lỏng không sao cạnh tranh nổi với ngành sản xuất trứng công nghiệp, nơi những con gà bị biến thành những cái máy đẻ (nhưng được bảo vệ khỏi họa mèo rừng.) Trong thâm sâu, tôi thấy mình khó mà chấp nhận việc thuần hoá chim, thú: bản chất hoang dã, độc lập của chúng bị tước đoạt quá nhiều.

Còn với thịt hươu nai: bao nhiêu năm nay vài gia đình trong vùng này đã tận dụng kỹ lưỡng xác hươu nai vừa bị xe cộ cán chết dọc đường thay vì để thịt phí bỏ. (Thế nhưng, để xác ấy cho kên kên hay dòi bọ ăn thì đâu phải là phí bỏ.) Chỗ chúng tôi ở, nghề vườn tược không được tốt mấy, nhưng rừng rậm lại mệnh mông.

Sự phân biệt đơn giản giữa 'ăn chay hay ăn mặn' quả là quá đơn giản. Dân cư một số vùng, đặc biệt ở Ấn Độ và Đông Nam Á, là những người ăn chay tự nguyện. Hầu hết phần còn lại của dân chúng các nước Thế Giới Thứ Ba là những người ăn chay bán phần, do không đủ cá thịt. Người Mỹ, Úc, Tân Tây Lan, và một số người châu Âu là giới đại tiêu thụ thịt của thế giới hiện đại. Ở các nước đã phát triển, giới ăn chay thường là những thành phần có học thuộc giai cấp được ưu đãi. Phần lớn Phật tử Bắc Mỹ không có nhu cầu ăn thịt, và tôi cũng không khuyên họ nên ăn thịt bao giờ. Thay vào đó, có lẽ họ nên tìm hiểu thêm nền kinh tế lệ thuộc vào nhiên liệu và nền nông nghiệp sản xuất rau quả và ngũ cốc bằng cách làm suy thoái đất, nước, không khí, và gây nguy hiểm cho sức khỏe những người di dân làm công với đồng lương rẻ mạt. Thực vậy, chúng ta đều nên tìm những phương cách sản xuất lương thực khác để thay thế.

Cách đến với thực phẩm của riêng tôi là tò mò và biết ơn. Tôi muốn biết thức ăn của mình đến từ đâu, và là gì, thảo mộc hay động vật. (Đậu Bắp thuộc họ Cẩm (Hibiscus) <sup>[14]</sup>, xuất xứ từ Phi Châu! Cà Chua, Thuốc Lá, Khoai Tây, Cà Tím – giống Nhật (Nasubi), Ấn Độ (Brinjal), hay Pháp (Aubergine) –, và Cà Độc Dược đều cùng là họ nhà Cà (Solanaceae <sup>[15]</sup>), với những bông hoa hình phễu. Những sự thật này làm tôi thấy biết ơn hơn.) Cả nhà tôi đều nói lời tạ ơn và thực tập quán nguyện về thức ăn trước bữa, như được thực hiện trong các kỳ đả thất (sesshin <sup>[16]</sup>.) Trong phần kết của quyển 'Sự Hành Trì của Hoang dã <sup>[17]</sup>,' với tiêu đề 'Ăn Điển,' tôi có viết một đoạn về 'nói lời tạ ơn.'

Vậy thì tại sao, với tư cách một hành giả trong đạo Phật, tôi lại làm thơ, viết văn về những người đi săn, những người cắt cỏ nuôi gia súc, và về dây chuyền thực phẩm. Là vì: trên bình diện vật lý Giới thứ nhất là căn bản, và sự sống của chúng ta, theo góc độ thực phẩm, là câu hỏi hàng đầu của ngành kinh tế và sinh thái. Thực phẩm là lĩnh vực trong đó ta mỗi ngày khám phá 'việc gây tổn hại' của mình đối với thế giới, cũng như cách ta đối phó với việc này. Hẳn nhiên, đơn giản dừng lại đó và bảo rằng đời là bể khổ còn chúng ta đều vô minh sẽ không phải là cách giải quyết. Thay vào đó, chúng ta đòi hỏi phải tu tập. Trong

quá trình tu tập, chúng ta sẽ không thay đổi thực tại, nhưng chúng ta có thể chuyển hoá chính mình. Mặc cảm tội lỗi và trách móc bản thân không phải là hoa trái của sự thực tập, nhưng ta có thể trông chờ một cái nhìn thoáng rộng hơn. Cái nhìn thoáng rộng là cái nhìn có thể công nhận niềm đau đang có mặt cũng như cái đẹp của thực tại tương quan chẳng chịt này. Chính sự nhận thức này, phần nào, là những gì mà hình ảnh lưới Đế Châu cố gắng biểu thị. Cho đến nay, chính những nền văn minh sơ khai còn tồn tại trên thế giới, đặc biệt nơi những người thợ săn và hái lượm, thật nghịch lý, lại là nơi người ta biểu hiện lòng biết ơn của mình đối với trái đất và muôn loài một cách thâm thúy nhất. Phật tử chúng ta cần phải học nhiều vì lẽ đó.

Những điều tôi vừa nói trên, không một điều nào nên bị xem là sự hợp thức hoá, hay bào chữa cho việc 'phá' giới. Như Ryo Imamura <sup>[18]</sup> gần đây có viết: "Trong đạo Bụt, không có cái gọi là cuộc chiến tranh 'có chính nghĩa.'" Nếu thấy mình đang đi ngược giới bất hại trong một tình huống quyết liệt, giết hoặc gây thương tích cho ai, để tự vệ chẳng hạn, chúng ta cũng chớ tìm cách biện minh cho hành vi ấy. Chúng ta chỉ có thể nói: Đây là quyết định của tôi, tôi rất tiếc sự việc đã xảy ra như vậy, và tôi chấp nhận mọi hậu quả có thể xảy ra.

Giới là Giới, đóng vai trò của kim chỉ nam, thước đo, lý tưởng, và công án. Giới không phải là một lễ luật hiểu theo nghĩa đen như một trong Mười Điều Răn của Chúa. 'Không tước đoạt sự sống' hay 'không làm hại' là điều không thể nào giữ được một cách tuyệt đối. Những người Kỳ Na giáo (Jains) ở Ấn Độ đã cố giữ giới bất hại (ahimsa) theo nghĩa đen (bất kể logic), và những kẻ trong sạch nhất trong họ đã mở đầu một tông phái lấy việc nhịn đói cho đến chết làm một hành động đạo đức. Nhưng đây là sự bạo hành đối với thân thể của chính mình.

Mỗi sinh vật đều tác động đến từng sinh vật khác. Thuyết Darwin phổ cập, với sự nhấn mạnh vào quá trình chọn lọc tự nhiên (loài nào thích nghi thì sống sót), đã hiểu câu trên theo nghĩa thiên nhiên là một bãi chiến trường cạnh tranh đẫm máu. 'Thiên nhiên đả ngẫu nanh vuốt' như người châu Âu ưa trích dẫn. Quan niệm này ngầm nâng

con người lên vị thế đứng cao hơn những thành phần khác của thiên nhiên về mặt đạo đức. Gần đây khoa học sinh thái, với những luận chứng về sự cùng-tiến-hoá, sự cộng sinh, sự giúp đỡ hỗ tương, tính tương liên, tương đối suốt mọi hệ thống tự nhiên, đã dạy chúng ta thái độ khiêm tốn trong vấn đề tính đặc biệt của loài người. Khoa học sinh thái cũng dạy chúng ta rằng sự hiểu biết của chúng ta về những gì có hại và không có hại trong lĩnh vực thiên nhiên hoang dã còn quá thô thiển, do vậy chúng ta chớ vội theo phe kẻ săn mồi hay vật bị săn, các loài cây xanh tự dưỡng hay các loài bọ, nấm ký sinh, sự sống hay cái chết.

Thầy Nhất Hạnh đã có lần nói tại một buổi họp mặt các nhà lãnh đạo Hội Ái Hữu Phật tử cho Hoà Bình (Buddhist Peace Fellowship) ở Tassajara Zen Mountain Center rằng chúng ta nên biết ơn từng biểu hiện bé nhỏ của bất hại (ahimsa) dù bắt gặp nơi đâu trong cuộc đời. Tôi tin Thầy nói rằng nếu một vị sĩ quan trong cuộc chiến cầm quân với ít nhiều tinh thần bất hại, thì điều ấy đáng được tán thán. Đó là cách hiểu của tôi, rằng mỗi người chúng ta phải tự tìm cách riêng của mình để thực tập giới bất hại, trong phạm vi rộng rãi của những điều ta có thể làm, biết rằng sẽ không có gì hoàn toàn trắng trẻo cả, và cho dù bất cứ chuyện gì xảy ra, cũng không theo đuổi mục đích rằng mình phải đúng. Đây thật sự là 'công án sống còn' của ta. Đó là vì sao tôi đã chú giải giới này, trong tinh thần Đại Thừa, như 'Không gây tổn hại không cần thiết.'

Người ta có thể tự hỏi không biết đối với loài mèo rừng thì sự trì giới bất hại (ahimsa), trong Phật cảnh của chúng, sẽ ra sao? Như lời thiền sư Đạo Nguyên (Dogen) nói: 'Loài rồng xem nước là lâu đài,' thì với loài mèo rừng, rừng có lẽ là một jikido (thực đường) sang trọng trong đó chúng thì thầm các bài kệ (gathas) lặng lẽ biết ơn loài chim cú, chia xẻ (trong tâm tưởng) phần ăn với dạ xoa và quỷ đói. 'Người học Bụt không nên giới hạn vào những quan điểm của con người khi học về nước.' Và thế giới đối với loài chim cú sẽ như thế nào? Tôi chỉ biết điều này: khi chết, nỗi khổ và cái chết ấy là của riêng tôi, và tôi hy vọng mình sẽ không đổ lỗi cho con cọp (hay ung thư, hay gì gì đi nữa)



đã làm tôi ngã xuống. Với con cọp, tôi sẽ chỉ yêu cầu: 'Làm ơn đừng phí phạm.' Và có thể cùng gầm gừ chung với nó.

Khi bắt gặp một chiếc đũa bị vất bỏ trong cống rãnh, vị thầy sẽ quở đệ tử rằng: 'Chú đã làm rồi đòi chiếc đũa,' chúng ta có thể nhìn vào chiếc đũa bị phí phạm, và biết nó đã bị xử tệ như thế nào. Và câu này cũng đáng được thêm vào: 'Chú đang giết rừng già,' bởi vì việc sử dụng một cách đại trà loại đũa dùng một lần rồi bỏ ở Nhật và Mỹ đã cho thấy điều ấy.

Vị Thầy có biết bước kế theo? Không hẳn. Áp dụng tình thương tích cực đối với muôn loài ở nước Trung Hoa Phật giáo thường có nghĩa là làm lễ phóng sanh cho cá, chim bị bẫy bắt. Lòng từ bi đối với những mảnh đời riêng chỉ là một phần của câu chuyện. Nước Trung Hoa Phật giáo đã buộc phải chứng kiến sự tuyệt chủng đáng kể của các loài, và sự mất rừng hàng loạt trong khoảng thời gian giữa thế kỷ thứ năm và thứ mười lăm. Ấn Độ thì đã mất đi phần lớn rừng từ trước thời cận đại. Lòng từ bi đối với những mảnh đời khốn khổ phải được nói rộng đến phạm vi của toàn bộ lưu vực một con sông, hệ thống tự nhiên, môi trường sống của sinh vật. Cứu mạng một con vẹt hay một con khỉ là điều đáng quý. Nhưng chúng sẽ chết, nếu rừng không được cứu. Cả hành tinh rên siết dưới sự bất chấp thô bạo giới bất hại của những xã hội tổ chức cao và các nền kinh tế tập đoàn trên thế giới. Hàng ngàn loài động vật, và hàng vạn loài thực vật có thể đi đến tuyệt chủng trong thế kỷ tới. Tôi mong rằng các bạn đọc của cuốn sách này sẽ hiểu phong trào bảo vệ hoà bình, phong trào bảo vệ môi sinh, và Hội Ái Hữu Phật tử vì Hoà Bình của chính chúng ta dưới ánh sáng này, và sẽ đặt nỗ lực CỨU VÃN MÔI TRƯỜNG SINH SỐNG CỦA MỌI LOÀI vào một vị trí ưu tiên hàng đầu.

---

[11]. Xuất bản trong tạp chí Thập Phương (The Ten Directions), của Zen Center of Los Angeles, số Spring/Summer 1990. Barnhill mô tả lưới Đế Châu như sau: 'Để nêu lên bản chất của mạng lưới tương liên tương đối, Hua Yen đã khai triển hình tượng mạng lưới của Đế Thiên (Indra.) Trong hình tượng này, vũ trụ được xem như một màng lưới rộng lớn làm bằng những hạt châu đa diện, sáng loáng, mỗi hạt châu là một tấm gương nhiều mặt. Theo một nghĩa, mỗi

hạt châu là một thực thể đơn độc. Nhưng khi nhìn vào một hạt châu, ta chẳng thấy gì hơn ngoài sự phản chiếu của những hạt châu khác, mà những hạt châu khác lại chính là sự phản chiếu của những hạt châu kia, cứ như vậy trong một hệ thống phản chiếu bất tận. Và như vậy, trong mỗi hạt châu chứa đựng hình ảnh của toàn bộ tấm lưới. Theo Hua Yen, mục đích của tôn giáo là đạt đến một trạng thái tâm, thấy thế giới là sự soi bóng lẫn nhau, và khiến ta sống đời sống của mình theo ý nghĩa của sự tương quan từ căn bản ấy.' Xin cũng xem bài trả lời của David Barnhill trong tờ Tam Luân (Tricycle), số Summer 1993. [chú thích của tác giả.]

- [12]. Các nhà sư ở hai viện Đông và Tây tranh giành một con mèo. Hoà thượng Nam Tuyên nhắc con mèo lên, bảo rằng: 'Các ông nói được chuyển ngữ thì tha mèo, còn không thì mèo phải chém.' Đại chúng không ứng đối được. Nam Tuyên bèn chém con mèo. Đến tối Triệu Châu về, Nam Tuyên kể lại chuyện. Châu bèn coi dép, đội lên đầu mình mà bước ra ngoài. Nam Tuyên nói: 'Nếu có ông lúc ấy, mèo đã được cứu rồi.' [chú thích người nhuận]
- [13]. Unsui: Vân Thủy, là 'hành vân lưu thủy', chỉ người học trò đi đây đi đó để cầu Đạo. [chú thích người nhuận bản dịch.]
- [14]. Còn gọi là cây Dâm Bụt, cây Bông Bụt. [chú thích của người nhuận]
- [15]. Solanaceae đến từ tiếng Latin là solanum, có nghĩa là 'bóng mát của đêm', nhưng nghĩa của từ này không rõ. Người ta cho rằng từ Solanaceae đến từ động từ 'solari' trong tiếng Latin, có nghĩa là 'làm dịu' vì dược tính an thần của một số cây trong họ. Tuy nhiên, tên này phần lớn đến từ hình dáng của hoa, xoè ra như những chiếc dù dưới ánh mặt trời. [chú thích của người nhuận]
- [16]. Sesshin ('tiếp tâm'), chúng ta quen gọi là 'đả thất' là thời gian thực tập nghiêm ngặt, bảy hay nhiều ngày, trong Thiên Tông. Hầu hết thời gian là im lặng, và thực tập thiền tọa, thiền hành. Kỳ đả thất được kết thúc bằng buổi tham vấn với Thiên Sư (chủ trì kỳ đả thất.) [chú thích của người nhuận]
- [17]. 'The Practice of the Wild', Berkeley: North Point Press 1992.
- [18]. Ryo Imamura: tân tăng Nhật thuộc Tịnh Độ Tông (Jodo), giáo sư đại học Evergreen State College ở Olympia, Washington State, USA. [chú thích của người nhuận]

## Tương lai trong bàn tay

'Bạn tu gì?' Nhiều hành giả trong đạo Bụt sẽ cho rằng câu hỏi này nhắm vào loại thiền mà họ thực tập, vì họ có khuynh hướng trả lời: 'Tôi theo thiền Minh Sát (vipassana),' hay 'thiền Dzogchen <sup>[19]</sup>,' hay 'Chỉ quán đả toạ (shikantaza) <sup>[20]</sup>.' Những câu trả lời như vậy phản ánh một quan niệm phổ biến rằng tu tập cốt yếu là vấn đề kỹ thuật tâm linh. Đạo đức, theo phối cảnh này, được xem như là tập hợp của các giá trị và lễ luật hỗ trợ cho sự tu tập.

Tuy nhiên, Bụt lại nói đến việc tu học (siksa) như là bao gồm ba mặt: giới đức, thiền định, và trí tuệ. Song, đến khi các đệ tử Bụt tìm cách thể hiện mình trong văn hoá lấy kỹ thuật làm trung tâm điểm của Tây Phương, họ thường hiểu việc tu 'hành' chủ yếu theo mặt thứ hai của Tam Học, tức là thiền định. Bởi vì cái nhìn này khớp với thế giới quan trong đó cách giải quyết vấn đề bằng biện pháp kỹ thuật được xem là cao hơn cả.

Khía cạnh đáng kể nhất của phong trào đạo Bụt nhập thế đang lên là việc định nghĩa lại thế nào là 'tu học.' Do nhấn mạnh mặt dẫn thân, trọng tâm của sự tu tập chuyển từ chỗ gắn bó riêng đối với thiền sang chỗ kể vào phần đạo đức. Điều nguy hiểm ở đây là 'các Phật tử dẫn thân' trở nên xem thường một cách vi tế (hay ít vi tế) những Phật tử khác 'chỉ' có hành thiền. Vì với khuynh hướng lấy kỹ thuật làm trọng tâm của các thiền giả, Phật tử dẫn thân lại có nguy cơ thua thêm lần nữa nỗi ám ảnh khác của Tây Phương: niềm tin rằng chỉ có hành động mới đáng kể mà thôi.

Đạo đức, như là sự thực tập, bắt đầu bằng việc đưa những vấn đề đạo đức nan giải vào phạm vi thiền quán - ý thức về những thôi thúc trái ngược xâm chiếm lấy tâm thức trong khi thiền tập. Thay vì gạt bỏ chúng như những thứ làm ta phân tán (điều hoàn toàn chính đáng khi tu bồi định), ta nhận diện chúng như những tiềm năng của những hành động có thể mang lại khổ đau cho mình hay cho người.

Thực tập chánh niệm như vậy làm tăng thêm sự nhạy bén với sự trôi lên của các ý tưởng và cảm xúc trong từng giây từng phút. Thường thì phải đợi cho đến khi bị cảm xúc, như cơn giận chẳng hạn, kéo đi rồi mình mới bắt đầu nhận ra nó. Tập thiền như vậy luyện cho mình quan sát các trạng thái của tâm ngay từ lúc chúng mới chớm.

Điều này không có nghĩa là mình đè nén hoặc coi nhẹ những thôi thúc không phù hợp với hình tượng tâm linh của mình. Chánh niệm có nghĩa là chấp nhận những gì đang xảy ra và nhận diện chúng như tự thân sự việc. Tận sâu nơi gốc rễ của sự tu tập giới đức của mình là khả năng chấp nhận rằng mình cũng có tiềm năng của một kẻ sát nhân, ăn trộm, cưỡng hiếp, và lạm dụng ma túy như những kẻ phạm tội trong tù. Tu tập giới đức tức là chấp nhận được sự thực của những thôi thúc ấy - và buông xả chúng. Buông xả chúng có nghĩa là để cho chúng đi qua một cách tự nhiên. Vì chỉ khi nào mình xác nhận một lực thúc đẩy ("Ồ, tôi ghét hẳn!"), mình mới kéo theo một loạt hiện hành khác, cuối cùng dẫn đến hành động bằng thân hay bằng lời.

Khi niệm lực gia tăng, mình có thêm tự do chọn lựa những gì phải làm. Chánh niệm được cho thêm sức mạnh, nhưng không phải chỉ bằng vào khả năng chánh niệm lớn hơn - tất cả chúng ta có lẽ đều đã từng có kinh nghiệm ngồi nhìn một cách rất chánh niệm sự phá giới của mình. Chánh niệm còn được cho thêm sức mạnh bởi các năng lực 'chị em' với nó là tín, tấn, định và tuệ (bốn năng lực khác của giáo lý Ngũ Lực, indriya, mà Bụt đã dạy.) Giả như chánh niệm ấy hoàn toàn vắng mặt, thì mọi chọn lựa gần như chỉ lệ thuộc vào sức ép của thói quen tâm lý và ước định xã hội. Chỉ khi nào chánh niệm có đầy đủ sức mạnh mình mới hoàn toàn đầy đủ tự do để chọn lựa.

Cái gì khiến mình bảo cái này là đối nghịch với cái kia? Cái gì khiến mình tin tưởng rằng hành động này là đúng còn hành động kia là sai? Chánh niệm có thể giúp mình nhận ra được những động lực nào đang khởi lên trong từng giây phút, nhưng nó không bảo mình niệm nào nên nắm và niệm nào nên xả. Để biết điều này, mình cần phải ý thức được những gì mình đặt giá trị và ưu tiên vào. Và ý thức ấy nằm ngay cốt lõi niềm tin Phật giáo của mình.

Sự thực tập giới đức đạo Bụt đặt nền tảng nơi lòng tin. Bởi vì mình không thể chứng minh được bằng luận lý (logic) hay quán sát được bằng giác quan những gì mình cho là đúng sai, thiện ác. Cho dù mình có thể biện hộ cho sự xác quyết của mình về đúng và sai bằng cách viện đến lương tâm, trực giác, hay Phật tánh đi nữa, thì sự viện dẫn đó cũng vẫn là một hành động của đức tin, tin vào một cái gì (lương tâm chẳng hạn) mình không thể nào chứng minh hay quán sát được.

'Luân lý Phật giáo' thường chỉ cho các nhóm giới luật mà mình tự nguyện theo với tư cách một người tại gia, một người xuất gia, một người theo Bồ Tát hạnh, một người tu theo Thiên Tông, hay một người theo Kim Cương Thừa (Vajrayana.) Giới luật là những tuyên ngôn về những giá trị mình chọn, căn cứ trên niềm tin, để sống theo. Mình phải nương vào các giá trị tàng trữ trong Giới luật này mỗi khi làm một chọn lựa có tính chất luân lý.

Khi được trình bày một cách khô khan (như 'Không được giết'), Giới có vẻ như chỉ đơn thuần ra lệnh cấm đoán điều nọ điều kia. Tuy nhiên, làm nền tảng cho những giới này là các giá trị, rằng: sự sống là quý, làm vui nhẹ khổ đau là tốt, lòng thương là tốt, bảo vệ và nâng cao sự sống là tốt.

Ở mỗi truyền thống đạo Bụt đều có một sự gắng gò giữa những người chú trọng ý nghĩa dựa trên chữ nghĩa của Giới luật và những người chú trọng các giá trị làm nền tảng cho những Giới luật ấy. Trong nhiều truyền thống đều có câu chuyện về hai vị sư thấy người đàn bà đang sắp chết đuối dưới sông. Một vị lao xuống nước cứu, trong khi vị kia nhìn một cách không bằng lòng. Khi họ về đến tu viện, vị sau bảo vị trước phạm vào Giới xúc phạm đến thân thể phụ nữ. Bạn ông ta trả lời: 'Tôi đã để cô ta lại bờ sông. Thầy vẫn còn giữ hoài cô ấy.'

Mỗi vấn đề nan giải của luân lý đều trình bày cho mình thấy một tình huống phức tạp, có một không hai, chưa từng xảy ra trước đó, và sẽ không xảy ra lại bao giờ. Bao nhiêu giới cũng sẽ chẳng đủ để đề luật cho con số vô hạn của những vấn đề luân lý nan giải trên đời, những vấn đề mình có thể phải đối mặt. Trong khi Giới có thể đề ra phương

hướng cho nhiều chọn lựa đơn giản, thì những vấn đề nan giải trong đời, khiến ta phải trăn trở, lại đòi hỏi sự trau dồi giới đức. Vì những vấn đề ấy buộc ta phải nhìn sâu vào tình trạng và chọn lựa, với trí tuệ, những gì phải làm. Trí tuệ ấy đòi hỏi ta phải nhìn vượt ra ngoài ngôn từ của giới luật để thấy được các giá trị mà chúng giữ gìn.

Bụt nói hành động (nghiệp, karma) là ý hướng. Định làm gì, tức là chọn hành động theo một cách nào đó. Song, mỗi chọn lựa như vậy là một sự mạo hiểm; bởi vì mình không sao biết được kết quả của một hành động. Tất cả những gì ta có thể mong đợi đó là trí tuệ biết được cái gì là tốt nhất – một trí tuệ đòi hỏi sự khiêm tốn để nhận rằng mình có thể sai.

Cho nên, sự tu tập giới đức cũng kéo theo sự tu tập định, tuệ. Ba Phép Trau Dồi (Tam Học) của Bụt có mặt trong bất cứ một hành động có tính chất luân lý đáng kể nào: như sự cam kết sống theo một loạt giá trị gói ghém trong các giới luật; như tính trong sáng, an tịnh, và vô ngại của chánh niệm, cho phép ta ý thức được những gì đang xảy ra trong phút giây hiện tại; như trí tuệ để chọn lựa điều gì là hay nhất nên làm.

Mùa xuân năm 1993, tôi may mắn nằm trong một nhóm giáo thọ Phật giáo Tây Phương gặp gỡ Đức Dalai Lama để thảo luận, cùng với nhiều việc khác, vấn đề đạo đức của Phật giáo, đặc biệt là đạo đức giữa các vị thầy với nhau. Đức Dalai Lama đồng thời là một cột trụ ưu tú của dòng Pháp thuộc về lịch sử, và một trong những người diễn giải lỗi lạc nhất ý nghĩa của dòng Pháp ấy. Ngài, cùng một lúc, hoàn toàn phóng khoáng trên phương diện diễn dịch giáo lý, trong khi lại hết sức bảo thủ trong các vấn đề mang tính chính thống đạo đức.

Đức Dalai Lama bảo chính người đệ tử đã tuyệt đối trao quyền cho thầy khi đặt người thầy vào vai trò đó. Tại sao một số giáo thọ ở Mỹ và Âu Châu đã bị lôi kéo vào các vụ tai tiếng? Tại sao họ đã có thể lợi dụng và đối xử tồi tệ với đệ tử của mình? Đó là vấn đề mà Đức Dalai Lama đã hết sức quan tâm.

Người đệ tử, Ngài nhận xét, thường không xem xét đủ các phẩm chất đạo đức và tâm linh của người kia trước khi nhận ông ta (thường là 'ông') làm thầy. Tuy nhiên, truyền thống Tây Tạng nói rõ rằng một người cần phải dành nhiều năm xem xét kỹ lưỡng trước khi đi đến bước nhận thầy. Nhưng lỗi phần lớn nằm ở người thầy. Đức Dalai Lama nhận xét: 'Nhiều người bạn mà tôi biết ở đây [ở Ấn Độ và Tây Tạng] rất khiêm tốn, nhưng sang Tây Phương thì họ lại trở nên kiêu mạn tự hào.' Một ông thầy tu giản dị, bay từ một khu định cư cùng kiệt của Ấn Độ đến một đô thị châu Âu hay châu Mỹ để được tôn sùng và ồ ạt trút vào phú quý, thì, dễ hiểu thôi, sẽ có khuynh hướng để cho sự ưu đãi ấy làm cho mình kiêu mạn. 'Rượu,' Ngài bàn, 'thường là căn do của những vấn đề này.' Lẽ đương nhiên: một chiến lược hấp dẫn cho một người bị búng khỏi văn hoá quen thuộc của mình, rồi ném vào một thế giới đầy hoang mang và đòi hỏi mà anh ta thiếu các kỹ năng cần thiết trên phương diện xã hội và tình cảm để đương đầu.

Mọi chuyện như thế cũng chưa đến nỗi gì, ngoại trừ sự kiện hầu hết các vị thầy Á Châu, và những đệ tử kế thừa người Tây phương của họ đều được xem là giác ngộ. 'Giác Ngộ' có nghĩa gì nếu như những người giác ngộ vẫn còn lệ thuộc vào những cung cách thiếu đạo đức mà những kẻ phạm phu chưa giác ngộ chúng ta đang tìm cách thoát ra khỏi sự kìm kẹp của chúng? Tối thiểu nhất, ta mong rằng sự giác ngộ hàm nghĩa một trình độ thoả mãn, không còn khao khát nữa. Nhưng nếu một người đã thoả mãn, hết khát khao, tại sao người ấy lại chịu thua thói kiêu căng cho mình là quan trọng? Tại sao người ấy lại trở nên lệ thuộc vào rượu? Tại sao người ấy lại theo đuổi một chuỗi truy hoan nhất thời? Ngay những người hài lòng chưa giác ngộ cũng còn chẳng cần đến những thứ này.

Nếu hành vi của vị thầy là phi đạo đức, Đức Dalai Lama trả lời, thì cho dù vị đó có tu lâu năm đi nữa, sự tu tập cũng sai lầm. Rất đơn giản, họ không có một sự hiểu biết đúng đắn về Giáo Pháp. Có một 'khoảng cách' giữa Pháp và đời sống của họ. Ngài bác bỏ tư tưởng một khi đã có tuệ giác về chân lý tối hậu của tính Không, thì người ta không còn bị ràng buộc bởi những quy tắc đạo đức nữa. Ngược lại:

nhờ khám phá được mạng lưới liên hệ nối kết mọi loài chúng sanh một cách thuận theo luân thường đạo lý, cái hiểu về tính Không không bí hiểm vượt ra ngoài đạo đức mà truyền thụ cho lĩnh vực này (đạo đức) những hiểu biết vững vàng về kinh nghiệm.

Đức Dalai Lama đã bày tỏ sự quan ngại rằng thỉnh thoảng kinh nghiệm Ngộ (satori) của Thiền Tông bị lẫn lộn với trạng thái định (samadhi) hay chỉ đơn thuần là trạng thái vô tưởng, trong tự thân chúng, chẳng có trạng thái nào hàm chỉ về cái hiểu có tính chất chuyển hoá cả. Sự chú trọng vào những mức độ chứng ngộ cao của Thiền Tông, Ngài nhận xét, có thể dẫn theo nguy cơ bỏ bê, không chăm sóc những mức độ thấp hơn, đó là tu chính từ những hành vi đơn giản. Ngài cũng băn khoăn về những Phật tử mà Ngài đã gặp, nói về chứng nhập tánh Không nhưng xem ra nguội lạnh tình người, chứng tỏ họ đã đi lạc vào chỗ hoàn toàn vô tưởng, hay 'trầm trệ' (một dạng vi tế của sự mờ độn.) 'Vì vậy,' Ngài kết luận, 'tôi thích con đường từ từ từng bước hơn.'

Một người trong số chúng tôi nhận xét rằng những ngày gặp gỡ đó 'có một nhận thức đúng đắn đến tận xương tủy' về họ. Cuộc gặp gỡ với Đức Dalai Lama đã làm công việc khẳng định những gì nhiều người trong chúng tôi đã trực nhận là đúng, nhưng chưa tìm ra can đảm hay ngôn từ để nói ra. 'Quá khú là quá khú,' Đức Dalai Lama nói vào bữa chót của cuộc gặp gỡ. 'Cái gì là quan trọng? Tương lai. Chúng ta là những người sáng tạo. Tương lai trong bàn tay chúng ta. Cho dù có thất bại, cũng không gì hối tiếc - chúng ta phải nỗ lực.'

---

[19]. Dzogchen: 'Đại Viên Mãn' hay 'sự hoàn hảo lớn lao' nằm trong mạch Phật giáo Tây Tạng. 'Theo Tạng Thư Sống Chết' của Sogyal Rinpoche thì 'Dzogchen là trạng thái đã toàn hảo của bản tính nguyên ủy của ta, không cần phải làm cho toàn, vì nó ngay từ khởi thủy đã toàn vẹn, như bầu trời.' 'Sự tu luyện theo Dzogchen được mô tả là 'Kiến, Thiền, Hành. Thấy được một cách trực tiếp trạng thái tuyệt đối, CẢNH hay nền tảng bản thể chúng ta - tự tánh, tánh bản nhiên - đó là Kiến; cái cách để làm cho cái thấy ấy không gián đoạn gọi là Thiền; và hội nhập cái thấy ấy vào trong toàn thể thực tại và cuộc đời



chúng ta, gọi là Hành.' (chương 10, bản dịch của Ni Sư Trí Hải.) [chú thích của người nhuận.]

- [20]. Shikantaza (只管打座): 'Chỉ Quán Đả Toạ' (only focused on doing sitting), 'chỉ cần chăm sóc việc ngồi thôi', là chủ trương của Thiền Sư Đạo Nguyên (Dogen Zenji 1200-1253), người du nhập phái thiền Tào Động (Toso) từ Trung Quốc sang Nhật Bản. [chú thích của người nhuận]

## Chương 04: Kinh Người Áo Trắng

*(Ưu Bà Tắc Kinh, Kinh số 128 của Bộ Trung A Hàm, Gotama Sanghadeva đời Đông Tấn (397-398) dịch từ Phạn ra Hán. Nhất Hạnh dịch ra Quốc Văn, năm 1992. Tham khảo Anguttara Nikaya, A. III.211.)*

Đây là những điều tôi nghe Bụt nói vào một thời mà người còn lưu trú tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn cây Kỳ Đà. Hôm ấy, cư sĩ Cấp Cô Độc cùng với năm trăm vị cư sĩ khác đã tìm đến nơi cư ngụ của thầy Xá Lợi Phất. Các vị cúi đầu làm lễ thầy và ngồi xuống một bên. Tôn giả Xá Lợi Phất đã sử dụng nhiều phương tiện khéo léo để thuyết pháp cho các vị cư sĩ này, đem lại cho họ niềm vui và làm phát khởi nơi họ niềm khát ngưỡng đối với Tam Bảo và sự hành trì chánh pháp. Sau đó, tôn giả tới viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người và ngồi xuống một bên. Cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị khác cũng theo gót thầy, đến viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người rồi ngồi xuống một bên Bụt. Sau khi thấy mọi người đã an tọa, Bụt bảo thầy Xá Lợi Phất:

"Này thầy Xá Lợi Phất, thầy có biết rằng nếu một vị đệ tử áo trắng đạo hạnh biết hộ trì năm Giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm) thì có thể đạt tới rất dễ dàng và không khó khăn gì khả năng an trú hạnh phúc ngay trong hiện tại, và biết chắc chắn rằng mình sẽ không còn đọa lạc vào địa ngục, ngạ quỷ, bàng sinh và các nẻo ác khác trong tương lai?

Một người như thế là đã đắc quả Vào Dòng, không sợ còn bị rơi vào đường ác, chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác. Người ấy chỉ cần qua lại tối đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới biên Giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng hộ trì năm Giới pháp tu tập và bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm) như thế nào?

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự giết hại, chấm dứt sự giết hại, buông bỏ khí Giới, biết hổ thẹn, tập từ tập bi, bảo hộ cho mọi loài sinh vật, kể cả các loại côn trùng. Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại.

Đó là Giới pháp thứ nhất mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự không cho mà lấy, chấm dứt sự không cho mà lấy, thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Vị này không bị tâm trạng tham lam che lấp, luôn luôn bảo hộ sự liêm khiết của mình và diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy.

Đó là Giới pháp thứ hai mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa tà dâm, chấm dứt sự tà dâm, bảo vệ cho bất cứ ai, dù người ấy nằm trong sự bảo hộ của cha, mẹ, hoặc cả cha lẫn mẹ, hoặc chị em, hoặc anh em, hoặc cha mẹ bên sui gia, hoặc gia đình sui gia, hoặc bởi người đồng tính, hoặc là vợ con hay chồng con kẻ khác, kể cả kẻ bị cuồng dâm khủng bố, hoặc kẻ bán phần buôn hương. Vị này diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm.

Đó là Giới pháp thứ ba mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, tìm niềm vui trong sự nói lên sự thật, an trú nơi sự thật không lúc nào dối dòi, có thể được tin cậy hoàn toàn và không bao giờ dám miệt thị kẻ khác. Vị ấy diệt trừ tận gốc sự nói dối.

Đó là Giới pháp thứ tư mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa rượu, chấm dứt sự uống rượu, diệt trừ tận gốc thói quen uống rượu.

Đó là Giới pháp thứ năm mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Này thầy Xá Lợi Phất, các vị đệ tử áo trắng làm thế nào thế để đạt tới bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm) và an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng và không có khó khăn? Trước hết, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Như Lai. Vị ấy quán niệm như sau: Như Lai là bậc giác ngộ chân chính không còn dính mắc, là bậc Minh Hạnh túc, là bậc Thiện thế, là bậc Thế gian giải, là bậc Vô thượng sĩ, là bậc Điều ngự trượng phu, là bậc Thiên nhân sư, là Bụt, là Thế tôn. Quán niệm về Như Lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt,

trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, ứ nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Như Lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ nhất, an trú trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Pháp. Vị ấy quán niệm như sau: Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy là giáp pháp diễn bày khéo léo, có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không phiền não, không nóng bức, có tính cách thường tại và không đòi đổi. Quán niệm và giác tri như thế về pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, ứ nhiễm và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Pháp mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và đạt tới tâm cao đẹp thứ hai, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Tăng. Vị ấy quán niệm như sau: Thánh chúng của Như lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp. Trong thánh chúng ấy có các bậc A la hán đã thành và đang thành, các bậc A na hàm đã thành và đang thành, các bậc Tư đà hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu đà hoàn đã thành và đang thành, tức là có đủ cả bốn đôi và tám bậc. Thánh chúng của Như lai đã thành tựu được Giới, được tam muội, được bát nhã, được giải thoát, được tri kiến giải thoát; thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời.

Nhờ tưởng niệm tới tăng mà tâm tư người quán niệm lắng trong, có được niềm vui và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ ba, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Giới. Vị ấy quán niệm như sau: Giới luật này không có khuyết điểm, không bị sút mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược, có khả năng giúp ta an trú trong lĩnh thổ của Như lai. Giới luật này không có tính cách giả dối, thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì.

Nhờ tưởng niệm tới Giới mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và người ấy dạt tới tâm tư cao đẹp thú tư, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, thầy nên ghi nhớ rằng một người đệ tử áo trắng nếu thực tập được như thế là đã chấm dứt được sự sa đọa vào địa ngục, ngã quỷ, súc sinh và các đường dữ khác, đã chứng đạt được quả vị Tu đà hoàn, không còn thối đọa vào các ác pháp. Người ấy chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác và chỉ cần qua lại tối đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới biên Giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.

Bấy giờ, đức Thế Tôn nói bài tụng sau đây:

*"Kẻ trí sống tại gia  
Thấy sợ cảnh địa ngục  
Nên thọ trì chánh pháp  
Dứt trừ mọi nẻo ác.*

*Học hiểu mà hành trì  
Không giết hại chúng sanh  
Chân thật không nói dối  
Không lấy của không cho.*

*Trung kiên bạn hôn phối  
Thói tà dâm kìa bỏ  
Nhất quyết không uống rượu  
Để tâm chẳng loạn cuồng  
Thường thực tập niệm Bụt  
Thường thực tập niệm Pháp  
Niệm Tăng và niệm Giới*

*Tâm an lạc thành thời.*

*Muốn thực tập bồ thí  
Để vun trồng phước đức  
Người ấy học tiêu chuẩn  
Giải thoát và giác ngộ.*

*Xá Lợi Phất lắng nghe  
Ta nói về điểm này  
Hãy nhìn đàn bò kia  
Và thử quan sát chúng:*

*Có con vàng, con trắng  
Có con đỏ, con đen  
Màu nâu có đốm vàng  
Hoặc màu chim bồ câu.*

*Dù chúng màu sắc gì  
Hoặc xuất xứ từ đâu  
Giá trị thật của chúng  
Là ở sức chuyên chở.*

*Những con nào mạnh khỏe  
Kéo xe mạnh và nhanh  
Chuyên chở được nhiều chuyển  
Là những con hữu dụng.*

*Trong cõi nhân gian này  
Có các Giới phạm chí  
Sát đê lợi, cư sĩ  
Thương gia và công nhân.*

*Những ai trì tịnh Giới  
Thực chứng được giải thoát  
Trở thành bậc cao đức  
Bậc Thiện thế thành thời.*

*Cúng dường những bậc ấy*

*Là được quả phúc lớn.  
Ta không cần phân biệt  
Giai cấp và nguồn gốc.*

*Kẻ thiếu đức nghèo tuệ  
Không soi sáng cho ai,  
Cúng dường những kẻ ấy  
Quả phúc không đáng kể.*

*Người con Bụt tu huệ  
Tâm hướng về Thế tôn  
Gốc lành thêm vững chãi  
Chỉ sinh về nẻo lành.*

*Qua lại cõi nhân thiên  
Nhiều lắm là bảy lần  
Cuối cùng sẽ đạt được  
Cảnh Niết bàn tịnh lạc.”*

Bụt nói như thế, Tôn giả Xá Lợi Phất, các vị khất sĩ, cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị cư sĩ khác nghe lời Bụt dạy, vui vẻ làm theo.

# Chương 05: Nghi Thức Truyền Thọ Ba Quy và Năm Giới

*Người chủ lễ nghi thức này là một người có đạo đức được đại chúng kính nể, đang hành trì Giới Khất Sĩ, Giới Nữ Khất Sĩ, Giới Bồ Tát Xuất Gia hay Giới Tiếp Hiện Xuất Gia đã được truyền đăng làm Giáo Thọ hoặc đã được đặc biệt cho phép trao truyền Năm Giới.*

## 1. Thiên Hành

*(30 phút, sau khi được hướng dẫn)*

## 2. Thiên Toạ

*(12 phút, sau khi được hướng dẫn)*

## 3. Dâng Hương

*Đại chúng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ dâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:*

Lò bấu đốt danh hương  
Khói trầm quyện toả khắp mùi phương  
Tâm Bồ Đề dững liệt phi thường  
Tiếp xúc đầu cũng phóng hào quang  
Khắp chốn an định tỏ tường  
Kính thành phụng hiến đức Từ Tôn.  
Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

## 4. Tán Dương

*Hương đã cắm vào bình, vị chủ lễ xướng, đại chúng chấp tay quán tưởng theo:*

Xinh tốt như hoa sen



Rạng ngời như Bắc Đẩu  
Xin quay về nương náu  
Bậc Thầy của nhân, thiên.

Sen quý nở đài giác ngộ  
Hào quang chiếu rạng mười phương  
Trí tuệ vượt tầm pháp giới  
Tù bi thấm nhuần non sông.  
Vừa thấy dung nhan Điều Ngự  
Trăm ngàn phiền não sạch không  
Hướng về tán dương công đức  
Tinh chuyên Đạo nghiệp vun trồng.

Nam mô Đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni. (C)

## 5. Lạy Bụt

*Vị chủ lễ xướng các danh hiệu sau đây, và đại chúng lạy xuống một lạy theo tiếng chuông gia trì sau mỗi danh hiệu:*

Nhất tâm kính lễ Bụt, Pháp, và Tăng thường trú trong mười phương (C)

Nhất tâm kính lễ Đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ Đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ Đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền. (C)

Nhất tâm kính lễ Đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm. (C)

Nhất tâm kính lễ Đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương. (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp. (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất. (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên. (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly. (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khai Giáo A Nan Đà. (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di. (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ Thiên Trúc cho đến Việt Nam. (CC.)

## 6. Trì Tụng

*Đại chúng an tọa trên tọa cụ thành hai hàng đối diện nhau. Duy Na và Duyệt Chúng khai chuông mõ. Vị chủ lễ xướng Kệ Khai Kinh và Tâm Kinh:*

Nam mô Đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni. (ba lần) (C)

Giới luật cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (CC.)

### **Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C)**

Bồ tát Quán Tự Tại  
Khi quán chiếu thâm sâu  
Bát Nhã Ba La Mật  
Túc diệu pháp Trí Độ  
Bỗng soi thấy năm uẩn  
Đều không có tự tánh  
Thực chứng điều ấy xong  
Ngài vượt thoát tất cả  
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

"Nghe đây, Xá Lợi Tử:  
Sắc chẳng khác gì Không  
Không chẳng khác gì Sắc  
Sắc chính thực là Không  
Không chính thực là Sắc  
Còn lại bốn uẩn kia  
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử nghe đây:  
Thế mọi pháp đều Không  
Không sanh cũng không diệt  
Không nhớ cũng không sạch  
Không thêm cũng không bớt.  
Cho nên trong tánh Không

Không có sắc, thọ, tướng,  
Cũng không có hành, thức  
Không có nhãn, nhĩ, tỷ,  
Thiệt, thân, ý - sáu căn  
Không có sắc, thanh, hương,  
Vị, xúc, pháp - sáu trần  
Không có mùi tám giới  
Từ nhãn đến ý thức  
Không hề có vô minh  
Không có hết vô minh  
Cho đến không lão tử  
Cũng không hết lão tử  
Không Khổ, Tập, Diệt, Đạo  
Không trí cũng không đắc. (C)

Vì không có sở đắc  
Khi một vị Bồ Tát  
Nương diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Thì tâm không chướng ngại  
Vì tâm không chướng ngại  
Nên không có sợ hãi  
Xa lìa mọi mộng tưởng  
Xa lìa mọi điên đảo  
Đạt Niết Bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời  
Y diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Nên đắc vô thượng giác.  
Vậy nên phải biết rằng  
Bát Nhã Ba La Mật  
Là linh chú đại thần  
Là linh chú đại minh  
Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh

Có năng lực tiêu trừ  
Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết  
Câu thần chú Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật."  
Nói xong đức Bồ Tát  
Liên đọc thần chú rằng:  
Gate  
Gate  
Paragate  
Parasamgate  
Bodhi  
Svaha. (3 lần) (CC)

## 7. Tác Pháp Yết Ma

*Vị Yết Ma:* Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

*Vị Thủ Chúng:* Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

*Vị Yết Ma:* Có sự hoà hợp không?

*Vị Thủ Chúng:* Thưa, có sự hoà hợp.

*Vị Yết Ma:* Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

*Vị Thủ Chúng:* Thưa, để thực hiện Yết Ma truyền Năm Giới.

*Vị Yết Ma:* Xin đại chúng lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../.../...), ngày được chọn để truyền thọ Tam Quy và Ngũ Giới, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng hộ niệm việc truyền thọ quy giới trong tinh thần hoà hợp, như vậy, việc truyền giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có thành hay không?

*(Đại chúng đáp:)* Thành.

## 8. Khai Thị

Hôm nay đại chúng tập họp để chứng minh và hộ niệm cho lễ Quay Về và Nương Tựa Tam Bảo của các vị ... và ... 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 Bụt để mọi người trở về trong trạng thái tỉnh thức. (CCC)

*(Khoảng thời gian giữa hai tiếng chuông là ba hơi thở vào và ba hơi thở ra)*

## 9. Lạy Báo Ân

Các vị Giới Tử có tên sau đây đứng dậy, chắp tay thành búp sen trình diện trước Tam Bảo (*đọc tên.*) Nghe lời xướng và tiếng chuông thì lạy xuống một lạy:

Giới tử mang ơn cha mẹ sinh thành, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Giới tử mang ơn sư trưởng giáo huấn, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Giới tử mang ơn bằng hữu và các bậc thiện tri thức đã tác thành cho, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Giới tử mang ơn mọi loài chúng sanh, cây cỏ và đất đá, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (CC)

## 10. Truyền Thọ Tam Quy

Hôm nay đại chúng tập họp để chứng minh và hộ niệm cho các vị... trong lễ phát nguyện thọ trì pháp Quy Y Tam Bảo. Là người có duyên với Đạo, quý vị đã thấy rõ được 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 đã có chủ ý phát tâm quy y Tam Bảo.

Quy y Tam Bảo là quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp, và nơi Tăng. Bụt, Pháp, và Tăng là ba viên ngọc quý. Quay về nương tựa nơi Bụt là quay về nương tựa nơi bậc tỉnh thức, có khả năng đưa đường chỉ lối

cho ta trong cuộc đời. 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 thương yêu. Quay về nương tựa Tăng là quay về nương tựa nơi đoàn thể của những người đang thực tập theo con đường trí tuệ và từ bi và sống trong tinh thức.

Bụt, Pháp, và Tăng có mặt trong mười phương thế giới mà cũng có mặt trong mọi người và mọi loài. Quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp, và nơi Tăng cũng có nghĩa là tin tưởng ở khả năng giác ngộ nơi tự tánh mình, ở 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 đoàn thể mình.

Xin các vị giới tử cung kính đọc theo đây ba lời phát nguyện lớn:

- Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.  
(lặp lại, chuông)
- Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.  
(lặp lại, chuông)
- Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tinh thức.  
(lặp lại, chuông)

## 11. Khai Thị

Quý vị Phật tử! Quý vị đã chính thức tiếp nhận pháp Tam Quy, đưa Ba Viên Ngọc Quý vào lòng và vào đời sống hàng ngày của quý vị. Hôm nay quý vị đã trở nên những người học trò của bậc Giác Ngộ, và đã nguyện sống theo nếp sống tinh thức của Người. Bắt đầu từ hôm nay, quý vị phải để tâm hàng ngày học hỏi và hành trì theo con đường của trí tuệ và từ bi, nghĩa là để phát triển khả năng hiểu biết và thương yêu nơi quý vị. Và cũng bắt đầu từ hôm nay, quý vị phải biết nương tựa vào đoàn thể của quý vị để học hỏi và hành trì, tham dự

những khoá tĩnh tu, tham dự những buổi đọc tụng quy giới và những sinh hoạt tu học khác của đoàn thể. Thầy giáo thọ của quý vị là Hoà Thượng (Thượng Toạ, Đại Đức) ... và pháp danh của quý vị là do chính Hoà Thượng (Thượng Toạ, Đại Đức) ban cho. Quý vị phải nương vào thầy của quý vị mà học Đạo và tu Đạo.

## 12. Truyền Thọ Năm Giới

Các giới tử! Đây là giây phút long trọng của sự truyền thọ Năm Giới. Năm Giới là nền tảng cho một cuộc sống có hạnh phúc và có chí hướng vị tha, có năng lực bảo vệ sự sống và làm đẹp cho cuộc đời.

Năm Giới là những nguyên tắc hướng dẫn chúng ta về hướng an lạc, giải thoát và giác ngộ. Năm Giới là nền tảng của hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc gia đình và xã hội. Học hỏi và thực hành theo Năm Giới, ta sẽ đi đúng con đường chánh pháp, ta sẽ tránh được lỗi lầm, khổ đau, sợ hãi và thất vọng, ta sẽ xây dựng được an lạc hạnh phúc cho ta, cho gia đình ta và đóng góp vào phẩm chất an lạc và hoà bình của xã hội.

Đây là Giới tướng của Năm Giới. Xin quý vị lắng nghe từng Giới một với tâm hồn thanh tịnh. Xin trả lời 'dạ có' mỗi khi thấy mình có khả năng tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới luật được tuyên đọc.

Các vị đã sẵn sàng chưa? (trả lời: *Sẵn sàng.*)

### Đây là Giới Thứ Nhất:

“Ý thức được những 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 của Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì Giới ấy hay không? (đáp: '*Dạ có*', *chuông*)

### Đây là Giới Thứ Hai:

“Ý thức được những khổ đau do lòng gặt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem lại niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xé 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 tên sự đau khổ của con người và của muôn loài.”

Đó là Giới Thứ Hai của Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì Giới ấy hay không? (đáp: 'Dạ có', chuông)

### **Đây là Giới Thứ Ba:**

“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 được rằng những hành động bất chính sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính 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.”

Đó là Giới Thứ Ba của Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì Giới ấy hay không? (đáp: 'Dạ có', chuông)

### **Đây là Giới Thứ Tư:**

“Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh 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 hoặc 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 sự 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 chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.”

Đó là Giới Thứ Tư của Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì Giới ấy hay không? (đáp: 'Dạ có', chuông)

### **Đây là Giới Thứ Năm:**

“Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và 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 chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân 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 phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.”

Đó là Giới Thứ Năm của Năm Giới. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì Giới ấy hay không? (đáp: 'Dạ có', chuông)

Quý vị Phật tử! Quý vị đã tiếp nhận xong Năm Giới Quý Báu, nền tảng của hạnh phúc gia đình và chất liệu của chí nguyện lợi tha. Quý vị phải ôn tụng thường xuyên giới tướng mỗi tháng ít nhất là một lần, đề sự học hỏi và hành trì Năm Giới càng ngày càng sâu sắc và lớn rộng.

Lễ tụng giới được tổ chức tại chùa, tại thiền đường, niệm phật đường, hay tại tư gia, có sự tham dự của những người bạn tu của mình. Quý vị cũng có thể tổ chức lễ tụng giới trong phạm vi gia đình mình, hoặc nếu sống độc thân xa chùa, xa bạn, thì cũng có thể tụng giới một

mình. Nếu trong vòng ba tháng mà không tụng giới ít nhất là một lần thì quý vị tự động mất giới thể và lễ Quy Y Truyền Giới này sẽ mất hiệu lực.

Quý vị Phật tử! Là đệ tử của Bụt, quý vị nên tinh tiến tu học theo con đường mà Bụt đã dày công chỉ dạy để tạo an lạc và hạnh phúc cho chính mình và cho mọi người. Nghe chuông, xin đứng dậy và lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính và biết ơn Tam Bảo.

### **13. Tuyên Đọc Phái Quy Y**

Các Phật tử! Xin quý vị lắng tai nghe thầy tuyên đọc phái quy y (*đọc phái quy y, trong đó có pháp danh của người mới được quy y và của vị bốn sư mình. Đọc xong, phái quy y được trao lại cho đương sự. Giới tử đã quy y ra quỳ trước điện Bụt để nghe đọc phái và nhận phái.*)

### **14. Hộ Niệm**

Để hộ niệm cho các Phật tử mới thọ phép Quy Y được đạo tâm kiên cố và đạo nghiệp tăng trưởng, xin đại chúng nhiếp tâm trì niệm hồng danh chư Bụt và chư vị Bồ Tát theo phương pháp trì danh nhất tâm bất loạn. (*mỗi danh hiệu ba lần*)

Nam mô Đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nam mô Đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nam mô Đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nam mô Đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nam mô Đức Bồ Tát Đại Nguyện Địa Tạng Vương. (CC)

### **15. Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt, 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. (C)

Đã về nương tựa Bụt, 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 chuyên hoá.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương Bụt 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 chuyên hoá.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hoá được muôn loài. (CC)

## 16. Hồi Hương

Truyền trì Giới thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sinh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiền não xin nguyện đoạn  
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)