THÍCH NHẤT HẠNH

# ĐẠO PHẬT CỦA TUỔI TRẺ

LÁ BỐI

# Mục lục

**Chương 1: Xây dựng lại cấu trúc gia đình** ..... 4
Một niềm tin chung ..... 4
Trở về để khám phá ..... 5
Nơi nuôi dưỡng và chữa trị ..... 6
Chỉnh đốn lại Gia Đình Phật Tử ..... 8
Gia Đình Phật Tử là gia đình tâm linh ..... 9
Chỉnh đốn lại gia đình huyết thống ..... 10
Thiết lập thế liên minh giữa GĐPT và gia đình huyết thống ..... 11
Giáo dục theo đường lối Phật giáo ..... 11
Một nguồn sinh lực mới ..... 12
Món quà cho quê hương ..... 13
**Chương 2: Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử** ..... 14
Gia đình là tác phẩm của ta ..... 14
Một ngọn hải đăng ..... 16
Một vị Bồ Tát ..... 17
Đáp ứng nhu yếu của tuổi trẻ ..... 18
Thiết lập lại hòa điệu và hạnh phúc trong gia đình ..... 21
Tự độ trước khi làm công việc Bồ Tát ..... 22
Dạy bằng sự sống của chính mình ..... 23
Nhắc nhở phụ huynh cùng thực tập với các em ..... 25
Cải thiện môi trường ..... 26
Sống đơn giản và lành mạnh là hướng đi ..... 28
Lưu tâm đến các em ..... 29
Vai trò bác sĩ, vai trò cố vấn ..... 29
Đừng để mất thì giờ vào chuyện hình thức ..... 30
Nguyện vọng chính đáng ..... 31
**Chương 3: Sứ mạng phụ huynh** ..... 34
Bảo vệ nơi trú ẩn cuối cùng ..... 34
Tâm thư cho phụ huynh ..... 35
Thực tập với các em ..... 37
Hợp tác với Huynh Trưởng ..... 37
Đừng phó mặc các em! ..... 40
Yểm trợ Gia Đình Phật Tử là yểm trợ con em mình ..... 41

**Phần giáo lý căn bản** ..... 45
Kinh Tam Di Đề ..... 45
Bốn cách tinh tấn ..... 47
Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm ..... 75
Năm nguồn năng lượng ..... 89
Năm Giới quý báu ..... 93
**Phần thực tập căn bản** ..... 111
Tổ chức lại hình thức tu tập ..... 111
Điều phục tâm hành ..... 120
Ái Ngữ và Đế Thính ..... 139
Chỉ và quán ..... 164
Bẻ gãy thế tam giác ..... 197
Gốc rễ ..... 200
Hiện pháp lạc trú ..... 208
Lãnh thổ của Bụt ..... 221
Làm mới ..... 230
Soi Sáng ..... 243
Tính Bụt trong lòng ..... 254
**Pháp thoại cho người trẻ** ..... 259
Tú Uyên, Giáng Kiều ..... 259
Thiếu phụ Nam Xương ..... 267
**Tụng Giới để được nhắc nhở về sự thực tập** ..... 270
**Tư liệu mới** ..... 288
**Lời cuối** ..... 300

# Chương 1: Xây dựng lại cấu trúc gia đình

## Một niềm tin chung

Hôm qua, ngày 19 tháng 6 năm 1998, sau khi mãn khóa tu ở Omega Institute tại tiểu bang New York, trên con đường về Đạo Tràng Thanh Sơn, tôi có thấy một cái bảng quảng cáo ghi như thế này: "Có vấn đề hả? Tại sao không thử cầu nguyện đi?" Và cách đó không xa có một cái bảng khác viết là: "Những gia đình nào mà biết cầu nguyện chung thì không tan rã". Chắc chắn là người ở trong nhà thờ nào đó đã dựng lên hai tấm bảng quảng cáo này. Đó là sự thực tập của những người Tin Lành và những người Cơ Đốc Giáo. Họ tin rằng nếu trong gia đình mà mọi người cùng quỳ xuống cầu nguyện chung thì gia đình đó có cơ hội không bị tan rã, không bị chia năm xẻ bảy. Bởi vậy, tấm bảng đó có ý nói rằng nếu trong gia đình quý vị có những sự lộn xộn, chia rẽ, khổ đau thì quý vị phải thực tập cầu nguyện với nhau mỗi ngày. Cầu nguyện Thượng Đế, cầu nguyện Mẹ Maria, cầu nguyện Chúa Kitô, và phương pháp cầu nguyện có thể gọi là phương pháp gần như duy nhất để thực tập trong giáo lý của Cơ Đốc giáo. Và khi tất cả mọi người trong gia đình cùng có chung một đối tượng, cùng cầu nguyện chung thì thế nào những khó khăn, những khổ đau của gia đình đó cũng sẽ giảm bớt. Gia đình đó có cơ hội được lành lặn và không bị tan rã. Tôi nghĩ rằng có ít nhất một phần sự thật trong các lời phát ngôn ấy. Tại vì khi chúng ta cùng có một niềm tin chung và biết cùng nhìn về một hướng thì gia đình chúng ta có nhiều cơ hội để tồn tại hơn mà không bị tan vỡ hay chia rẽ.

Chúng ta thuộc về truyền thống đạo Bụt, chúng ta cũng có những phương pháp thực tập như tụng kinh, hộ niệm, niệm Bụt. Chúng ta cũng tin tưởng rằng nếu chúng ta biết tập họp gia đình lại để cùng tụng kinh, cùng hộ niệm thì chúng ta sẽ có nhiều cơ hội hàn gắn lại những đổ vỡ, thiết lập lại truyền thông giữa những người cùng sống trong một gia đình và giữ cho gia đình chúng ta không bị tan rã. Nhưng ngoài phương pháp tụng kinh, niệm Bụt và hộ niệm ra còn có rất nhiều phương pháp khác mà nếu học được, nắm vững được thì

chúng ta sẽ thành công hơn trong sự duy trì liên hệ gia đình và giúp cho gia đình chúng ta được vững chãi và hạnh phúc. Đức Thế Tôn đã dạy rất nhiều pháp môn, chỉ cần đem một vài pháp môn đó ra để thực tập thì chúng ta đã có thể thiết lập được sự vững chãi, sự toàn vẹn của gia đình mình.

## Trở về để khám phá

Cấu trúc của gia đình Việt Nam có khác với cấu trúc của gia đình Bắc Mỹ, nhưng khi chúng ta đã rời quê hương để sang đó sinh sống thì chúng ta bắt đầu bị ảnh hưởng lối sống của người Bắc Mỹ. Vì vậy chúng ta cũng bắt đầu có cùng những vấn đề như người Bắc Mỹ. Tôi nhớ hồi đồng bào mới bắt đầu di cư sang Tây phương, ở Châu Âu cũng như ở Châu Mỹ, con cái của chúng ta học rất giỏi ở các trường tiểu học. Chuyện các cháu đứng đầu lớp là chuyện thường. Nhưng sự kiện đó chỉ kéo dài được năm hoặc sáu năm thôi và sau đó việc học của các cháu bắt đầu đi xuống. Nhìn cho kỹ thì ta thấy rằng, ban đầu, cấu trúc của gia đình còn rất vững nên em bé an tâm và thành công trong sự học tập. Nhưng khi gia đình bắt đầu bị lung lay, bị ảnh hưởng bởi nếp sống Tây phương; khi người cha, người mẹ, người anh, người chị có những khổ đau mới, cộng với những khổ đau của người xa xứ, thì em bé mất chỗ nương tựa vững chãi từ gia đình, vì vậy em bé không còn học giỏi nữa. Điều này nếu quý vị học về xã hội học, nhân chủng học hoặc từng lưu tâm tới thì quý vị cũng trông thấy. Một vị dược sĩ hành nghề ở Canada cho tôi biết rằng ban đầu thanh niên Việt Nam không vướng vào vòng ma túy và không cần đến thuốc ngủ hay thuốc an thần. Những người mua thuốc ngủ và thuốc an thần toàn là người Tây phương. Nhưng chừng sáu bảy năm sau thì đồng bào ta bắt đầu tới mua thuốc ngủ và thuốc an thần. Điều đó cho thấy rằng chúng ta đã chịu ảnh hưởng bởi lối sống của xã hội Tây phương. Nếp sống tâm linh, nếp sống tinh thần cũng như nếp sống gia đình của chúng ta đã bị ảnh hưởng một cách nặng nề và chúng ta bắt đầu khổ đau, những khổ đau của người Tây phương, cộng thêm những khổ đau đã có sẵn. Trước đó cấu trúc gia đình của người Việt khá vững chãi nhưng sau đó đã từ từ bị lung lay và những chuyện

như cha từ con, vợ bỏ chồng hay vợ chồng ly dị nhau bắt đầu xảy ra ở những gia đình người Việt. Ai mà không có những ước muốn giữ cho gia đình mình được nguyên vẹn và hạnh phúc? Thế mà mấy ai trong chúng ta làm được chuyện đó để giữ cho gia đình mình có được sự toàn vẹn, hòa thuận và thương yêu?

Nếu chúng ta không trở về để khám phá ra những nguyên tắc đạo lý, những phương pháp thực tập ở trong truyền thống tâm linh của chúng ta thì chúng ta không có cách gì để cứu vãn được tình trạng của bản thân và của gia đình. Người trẻ Việt Nam sống ở hải ngoại bây giờ cũng lâm vào tình trạng của người trẻ ngoại quốc và chúng ta không có yếu tố nào để bảo vệ chúng ta cả. Chúng ta nói rằng chúng ta theo đạo Bụt, chúng ta có nếp sống tâm linh của chúng ta. Nhưng điều đó chỉ có thể đúng một phần thôi, nhất là trên phương diện danh từ và lý thuyết. Trên phương diện hình thức, chúng ta là con của Bụt, là học trò, là đệ tử của thầy... Đúng như vậy. Chúng ta có chùa tổ ở Việt Nam và chúng ta cũng có ngôi chùa thứ hai ở trong thành phố của chúng ta thì trên phương diện hình thức rất đúng, nhưng chưa chắc điều này đã đúng trên phương diện tinh thần. Tại vì có thể chúng ta cũng còn cảm thấy bơ vơ, chúng ta cũng không có những phương tiện để bảo vệ bản thân và gia đình của chúng ta.

## Nơi nuôi dưỡng và chữa trị

Gia Đình Phật Tử là một trong những thành trì cuối cùng mà chúng ta còn giữ được. Gia Đình Phật Tử có mặt cũng là để bảo vệ cho con em của ta, để ta đừng bị mất mát, đừng đi vào con đường tan rã. Gia Đình Phật Tử nằm giữa hai bên và có thế đứng cũng như sứ mệnh của nó. Một bên là học đường, một bên là gia đình. Có thể là trong gia đình em bé không có hạnh phúc: Em bé không có được hạnh phúc với cha, với mẹ, với anh, với chị; khi tới trường thì em bé cũng không có hạnh phúc với thầy, với bạn. Bởi vì trong gia đình có thể có sự bạo động, có sự lộn xộn, có sự chia rẽ. Trong học đường cũng vậy, ở đó bây giờ cũng có những bạo động, những tệ nạn phản ảnh cái xã hội mà trong đó học đường có mặt. Chẳng những gia đình phản chiếu sự

tệ hại của xã hội mà ở học đường cũng phản chiếu điều đó. Em bé không có hạnh phúc trong gia đình mà cũng không có hạnh phúc trong học đường thì em bé chỉ còn có một cơ hội chót là Gia Đình Phật Tử. Đó là nơi để nuôi dưỡng và chữa trị những vết thương của em. Đó là nơi trao truyền cho các em những phương pháp để các em có thể sống hạnh phúc trong gia đình, trong học đường của các em. Nhưng Gia Đình Phật Tử có làm được phận sự đó hay không hay là chúng ta cũng đã sa vào cái chủ nghĩa gọi là hình thức?

Chúng ta là Huynh Trưởng, là anh, là chị, chúng ta có bổn phận phải chăm sóc, phải tháo gỡ những khó khăn, khổ đau cho những đứa em của chúng ta. Những khó khăn, khổ đau đó có thể em đã tiếp nhận trong nếp sống gia đình của em, một gia đình thiếu sự vững chãi, thiếu sự thực tập, thiếu hòa thuận, và thiếu hạnh phúc. Những thương tích đó có thể em đã tiếp nhận trong nếp sống học đường, đã bị ảnh hưởng của những người bạn xấu đầy bạo động, đã sống bất cần không theo một nguyên tắc đạo đức và tâm linh nào cả. Một em bé bị tổn thương như vậy khi tới với các anh, các chị, liệu các anh, các chị có đủ sức, đủ tài năng, đủ đức độ để chữa trị cho em, để cho em bớt khổ khi trở về nhà, để em có thể đem một ít sự thực tập về nhà giúp cho gia đình mình? Và khi đi vào học đường em có thể đóng vai trò gương mẫu cho những học trò khác hay không? Sứ mệnh đó là một sứ mệnh rất lớn của Gia Đình Phật Tử.

Chúng ta đã biết rằng Gia Đình Phật Tử không thể nào làm việc đơn độc được. Những tệ hại, những vết thương gây ra cho em bé từ gia đình cũng như từ học đường rất lớn. Một mình Gia Đình Phật Tử với một số rất ít Huynh Trưởng không có đủ thì giờ, không có đủ sự huấn luyện, không có đủ tư liệu thì có thể bảo bọc, chữa trị, nuôi dưỡng được các em bé bị thương hay không? Nếu Gia Đình Phật Tử chỉ đứng đơn độc một mình không có sự yểm trợ của gia đình huyết thống, cũng không có sự yểm trợ của thầy trụ trì địa phương (nhiều khi thầy không cho sinh hoạt trong chùa) thì chúng ta có thể làm gì được trong vai trò của mình? Chúng ta phải thực tế, chúng ta đừng có sống bằng những danh từ, chúng ta không thể hồ hởi, phấn khởi bằng

những thành công hình thức. Chúng ta phải hiểu rõ thực chất và mục đích của tổ chức.

## Chỉnh đốn lại Gia Đình Phật Tử

Trong Gia Đình Phật Tử, Huynh Trưởng có thể giận nhau, có thể ghét nhau, có thể không nói chuyện được với nhau. Giữa các đoàn sinh cũng có thể có hiện tượng đó. Vậy nếu chính Gia Đình Phật Tử nằm trong tình trạng như vậy thì làm sao Gia Đình Phật Tử có thể can thiệp vào để giúp những gia đình của đoàn sinh được, có phải như vậy không? Cho nên chuyện đầu tiên cần làm là phải chỉnh đốn lại Gia Đình Phật Tử. Phải thực tập như thế nào để những khổ đau, bất hòa, chia rẽ, ganh tị, những bực bội trong Gia Đình Phật Tử đó tan biến đi. Khi Gia Đình Phật Tử thực tập được những điều đó rồi thì mới có khả năng can thiệp vào những gia đình của đoàn sinh và giúp cho họ thoát khổ. Đó là sứ mệnh của Gia Đình Phật Tử. Vì vậy cho nên về lại đơn vị Gia Đình Phật Tử của mình, ta phải dùng phương pháp quán chiếu của Bụt để nhận diện trong gia đình có những nỗi khổ, niềm đau nào không. Quán chiếu trong từng đoàn viên, từ Huynh Trưởng đến Oanh Vũ, xét xem có những niềm đau trong tâm của từng người không. Đó gọi là quán chiếu về sự thật thứ nhất. Phải công nhận, phải nhận diện những đau khổ có mặt trong Gia Đình Phật Tử. Phải thấy được những bản chất, những triệu chứng của đau khổ đó. Rồi phải biết phương pháp để chuyển hóa. Không phải ta chỉ học thuộc lòng bốn sự thật mà Đức Thế Tôn dạy là Khổ, Tập, Diệt, Đạo thôi. Như vậy không có lợi ích gì hết. Ta có thể nói được trôi chảy về Tứ Diệu Đế, nhưng mà ta không có khả năng áp dụng giáo lý đó trong đời sống đích thực của mình.

Gia Đình Phật Tử cũng được cấu tạo bởi những thành viên giống như những gia đình khác. Trong đó có người lớn đóng vai trò phụ huynh và có người nhỏ đóng vai trò con em. Giữa những phụ huynh với nhau cũng có khổ đau, có bất hòa, có giận hờn, rồi cũng có thể đi tới tan rã. Trong mỗi cá nhân của thành viên Gia Đình Phật Tử, trong mỗi Huynh Trưởng hay mỗi đoàn sinh cũng có tình trạng những hạt

giống tốt không được tưới tẩm khi tới với nhau. Có thể các Huynh Trưởng chưa học được phương pháp tưới tẩm những hạt giống tốt trong các em và trong bản thân của mình. Đã vậy trong khi nói, khi làm, khi chơi, lại vô tình tưới những hạt giống xấu. Nếu những hạt giống xấu mạnh hơn hạt giống tốt thì khổ đau sẽ tràn lấp, sẽ chiếm thế thượng phong. Vì vậy cho nên người nào cũng đi tìm những trò giải trí, những thức ăn, thức uống để quên đi nỗi khổ niềm đau trong lòng của mình. Nếu Gia Đình Phật Tử lâm vào tình trạng như vậy thì làm sao Gia Đình Phật Tử đóng được vai trò của mình mà can thiệp vào tình trạng của đoàn sinh, giúp cho gia đình của đoàn sinh đó bớt khổ?

## Gia Đình Phật Tử là gia đình tâm linh

Mỗi đoàn sinh của Gia Đình Phật Tử đều có hai gia đình: gia đình tâm linh là Gia Đình Phật Tử và gia đình huyết thống là gia đình ruột thịt có cha mẹ, anh em. Hai gia đình này hỗ trợ cho nhau và sự tu tập của gia đình tâm linh sẽ đem lại nhiều lợi lạc cho gia đình huyết thống của đoàn sinh. Cho nên trước hết ta phải công nhận là có những khổ đau. Ta phải ngồi với nhau và phải gọi được tên của những khổ đau đó. Gọi đúng tên của những khổ đau đó là có sự chia rẽ, sự ganh tỵ, sự thù hằn, sự thiếu truyền thông giữa Huynh Trưởng với nhau và giữa các đoàn sinh với nhau. Khi đã chấp nhận điều này rồi ta mới thấy có nhu yếu cấp bách để chuyển hóa tình trạng đó. Và lúc ấy quý vị đã bắt đầu hé thấy phương pháp rồi. Điều đầu tiên là đừng có tưới tẩm những hạt giống xấu trong nhau, đừng làm cho nhau thêm giận hờn, bực tức, hận thù, ganh tỵ, sợ hãi. Trong ta, người nào cũng có những hạt giống xấu đó hết. Xuất gia hay tại gia đều có những hạt giống xấu trong lòng. Sinh hoạt chung trong một gia đình ta phải cẩn thận đừng tưới những hạt giống tiêu cực nơi người kia. Huynh Trưởng với nhau đừng tưới cho nhau những hạt giống tiêu cực. Huynh Trưởng cũng đừng tưới những hạt giống tiêu cực của đoàn sinh.

## Chỉnh đốn lại gia đình huyết thống

Trong gia đình huyết thống cũng vậy, cha và mẹ phải giữ gìn cho nhau. Đừng tưới những hạt giống tiêu cực của nhau, đừng làm cho nhau giận, bực mỗi ngày. Đó là nguyên tắc thứ nhất. Chúng ta tưới bằng gì? Chúng ta tưới bằng miệng của ta, bằng thân của ta, nghĩa là tưới bằng hành động và tưới bằng ngôn ngữ. Ta làm ăn thế nào mà những hạt giống xấu trong người ta thương lớn quá, thành những khối rất lớn. Ta phải chịu trách nhiệm. Ta đã nói những lời không có tình nghĩa, ta đã nói những lời châm chọc. Ta đã tưới tẩm những hạt giống xấu đó nên bây giờ ta lãnh đủ. Người đó khổ thì ta cũng khổ thôi. Quý vị đã thấy rõ rằng sự thực tập của ta là phải cam kết không được tưới những hạt giống xấu của người đó nữa. Nếu tưới thì người đó đau khổ mà ta cũng lãnh đủ. "Anh này, nếu mà anh thương em thì anh đừng có tưới những hạt giống giận của em mỗi ngày, anh đừng có tưới nhiều lần như vậy. Em mà nổi điên thì em khổ nhưng mà anh cũng lãnh đủ đó!" Sự thật là như vậy.

Thứ hai là ta phải tìm cách nhận diện và tưới tẩm những hạt giống tốt trong người đó vì không ai mà không có hạt giống tốt hết, hạt giống của thương yêu, của tha thứ, của hạnh phúc, của nụ cười. Nếu ta thật sự thương người đó thì mỗi ngày ta phải tưới những hạt giống đó nhiều lần. Tưới những hạt giống tích cực. Ở trong mỗi người đều có hai phần: phần hoa và phần rác. Đừng có tưới rác, chỉ tưới hoa thôi. Ta phải cẩn thận, phải giữ giới. Khi học hỏi về năm giới, ta thấy rõ ràng giới thứ tư là giới không tưới tẩm những rác rến trong người kia bằng ngôn ngữ của mình. Ta chỉ tưới tẩm hoa trong người kia để những đóa hoa trong người kia lớn lên, nở đẹp thì người đó có hạnh phúc mà ta cũng được thừa hưởng. Còn nếu tưới rác thì ta lãnh đủ, có thể lãnh liền ngay sau đó, nửa phút đồng hồ thôi. Điều này chúng ta phải tập mới làm được. Hiểu thì đã đành là dễ rồi nhưng mà phải tập mới được. Đừng tưới những điều tiêu cực, phải tưới những điều tích cực. Nếu quý vị làm được một ngày, hai ngày thì tình trạng sẽ thay đổi ngay.

## Thiết lập thế liên minh giữa GĐPT và gia đình huyết thống

Tất cả chúng ta đều biết rằng mục đích của Gia Đình Phật Tử là để nuôi dưỡng đạo đức của mỗi đoàn sinh từ cấp Oanh Vũ trở lên. Nuôi dưỡng đạo đức để cải thiện nếp sống gia đình, cải thiện nếp sống học đường và cải thiện nếp sống xã hội. Chúng ta phải có đường lối giáo dục để có thể cải thiện, nâng cao đạo đức của đoàn sinh và chỉ có con đường đó mới có thể giúp được gia đình, giúp được học đường và giúp được xã hội. Ai cũng biết điều đó, nhưng thực sự thì chúng ta đã và đang làm được gì, nhất là trong khi chúng ta rất lẻ loi, không có sự yểm trợ của học đường, không có sự yểm trợ của gia đình? Làm thế nào để có một thế liên minh giữa GĐPT và gia đình huyết thống của các em cũng như giữa GĐPT với học đường của các em? Được như vậy thì chúng ta mới có cơ hội để chữa trị các vết thương của các em và đào tạo các em thành một thành phần ưu tú lành mạnh của xã hội và của đất nước.

## Giáo dục theo đường lối Phật giáo

Thưa quý vị, ba ngày chúng ta ở với nhau không hẳn là một khóa tu mà cũng không hẳn là một cuộc họp. Chúng ta, ai cũng ao ước đem thêm sinh lực, đem thêm nguồn dinh dưỡng cho tổ chức Gia Đình Phật Tử, để Gia Đình Phật Tử trở thành một tổ chức thanh thiếu niên giáo dục theo đường lối Phật giáo. Nó có thể là một tổ chức gương mẫu cho các bạn trẻ trên thế giới. Chúng ta biết rằng năm 1974, tổ chức của 'Buddhist Fellowhip', Hội liên hữu Phật tử thế giới, đã giao cho Việt Nam trách vụ tổ chức một hội nghị cho thanh thiếu niên Phật tử toàn thế giới. Lúc đó có một ban vận động và tổ chức đã được hình thành tại Sài Gòn. Chúng ta đang chuẩn bị đại hội quốc tế để đón chào tất cả những đại biểu của thanh niên, thiếu niên Phật tử của các nước trên thế giới tới Việt Nam thì biến động chính trị xảy ra. Chúng ta đã không thực hiện được công việc mà chúng ta ao ước là có một buổi họp bạn quốc tế của thanh niên và thiếu niên Phật tử. Bao nhiêu năm đã đi qua. Chúng ta mong ước rằng nếu chúng ta có thể làm mới được Gia Đình Phật Tử, nếu chúng ta tìm ra được những nguồn tư

lương, những nguồn dinh dưỡng để làm cho Gia Đình Phật tử trở thành một tổ chức hùng mạnh, vững chãi đứng về phương diện hình thức cũng như đứng về phương diện nội dung thì chúng ta sẽ có khả năng tổ chức lại hội nghị đó trong vòng vài năm nữa.

## Một nguồn sinh lực mới

Khi một cái cây đã già cỗi thì chúng ta phải biết phương pháp làm cho cái cây đó mạnh mẽ trở lại. Một cái cây có thể có nhiều gốc rễ và nếu chất liệu dinh dưỡng ở dưới đất không đầy đủ thì chúng ta phải làm sao để tăng cường, để bồi dưỡng chất liệu dinh dưỡng đó? Nếu một vài cái rễ dưới đất mà tìm ra được một vùng đất mới có nhiều chất dinh dưỡng thì chính những cái rễ đó sẽ đi xa để đưa về sự dinh dưỡng cho toàn cây và sẽ đem lại sinh lực mới cho cây. Cây là tượng trưng cho một thực tại linh động, luôn luôn chuyển biến và lớn lên. Khi nào nó ngừng sự lớn lên là bắt đầu có sự thoái hóa. Vì vậy ta phải làm đủ cách để cho cái cây Gia Đình Phật Tử tiếp tục lớn mạnh, đừng để cho nó bị ngưng lại. Khi mà sự lớn lên bị ngưng lại thì nó bắt đầu già cỗi. Chúng ta biết rằng biến cố chính trị trong nước đã không cho phép chúng ta làm công việc đó một cách dễ dàng trong mấy chục năm qua. Ở trong nước và ở ngoài nước tất cả các bạn đều có chung một niềm thao thức về tổ chức. Phật giáo đã có mặt từ 2600 năm và trong thời gian đó Phật giáo đã có nhiều lần được đổi mới. Mà mỗi lần đổi mới như vậy thì đạo Bụt lại có sinh lực mới. Đó là quy luật chung của tất cả các tổ chức, các đoàn thể. Gia Đình Phật Tử chúng ta cũng vậy: lâu lâu, mười năm, mười lăm năm chúng ta cần phải có sự đổi mới. Vì vậy tất cả chúng ta ở trong nước cũng như ở ngoài nước, người nào cũng mong ước có những cơ hội có thể tới được với nhau để cùng nhau quán chiếu về cách thức đổi mới, đem lại sinh lực mới cho đoàn thể chúng ta. Có thể nói rằng Gia Đình Phật Tử là một đoàn thể giáo dục thanh thiếu niên Phật tử có uy tín trên thế giới. Nếu chúng ta có thể làm mới được, nếu chúng ta có thể đem lại cho đoàn thể của chúng ta những chất liệu dinh dưỡng mới thì ta có thể đóng được vai trò của mình và ta có thể giúp được những đoàn thể thanh thiếu niên Phật tử khác trên thế giới. Chúng ta biết rằng những người

ở trong nước và những người ở ngoài nước có liên hệ với nhau rất mật thiết. Tất cả những gì chúng ta làm được ngoài này thì trong nước cũng được hưởng và tất cả những gì người ở trong nước làm được thì chúng ta cũng được hưởng. Cũng như vậy, khi mà chúng ta làm nên lỗi lầm, chúng ta có sự chia rẽ, sự chống báng nhau thì bên nhà, các Phật tử rất đau khổ. Mà nếu ngoài này chúng ta nắm tay nhau được, thương yêu nhau được, thực hiện được một vài công trình gì đó thì tiếng thơm bay về nhà và điều đó an ủi người bên nhà rất nhiều. Tất cả những công việc nào chúng ta làm ở ngoài này mà có tính cách xây dựng thì bên nhà đều được hưởng. Những quyển sách, những quyển kinh, những bài pháp thoại, tất cả những gì mà chúng ta thực hiện được ở ngoài này thì bên nhà đang được hưởng. Và tuy chúng ta không trực tiếp làm việc ở quê hương nhưng tất cả những sự tu tập, tất cả những công trình mà chúng ta thực hiện ở ngoài này đều có ảnh hưởng về bên nhà. Máu trở về tim.

## Món quà cho quê hương

Ba ngày của chúng ta đây, ba ngày mà chúng ta tập họp, sống với nhau, ngồi bên nhau, thở với nhau, đi thiền hành với nhau, chúng ta hãy tập quán chiếu để tìm ra con đường làm mới cho tổ chức của chúng ta. Tôi muốn rằng đó là một món quà mà chúng ta sẽ gửi về quê hương cho các bạn ở Việt Nam. Vậy thì trong ba ngày này chúng ta phải có mặt cho nhau, có mặt đích thực với nhau. Chúng ta phải cùng nhau bước những bước chân thiền hành cho vững chãi. Chúng ta phải cùng nhau ngồi cho thật yên, thở cho thật có ý thức, rồi với năng lượng chánh niệm, chánh định đó mà chúng ta sẽ nhìn sâu vào tình trạng của chúng ta, tình trạng của Gia Đình Phật Tử trong nước cũng như ngoài nước. Và chúng ta sẽ phát kiến ra được những cái chúng ta gọi là 'tuệ giác'. Những tuệ giác đó là hoa trái của khóa tu này mà chúng ta sẽ hiến tặng cho quê hương và cho đoàn thể của chúng ta. Chúng ta phải sống sâu sắc thì món quà đó mới có giá trị. Còn nếu chúng ta chỉ sống hình thức thôi thì món quà đó tuy có mặt nhưng không có chất liệu cao như chúng ta mong ước.

# Chương 2: Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử

## Gia đình là tác phẩm của ta

Sứ mạng của một người Huynh Trưởng rất cao cả. Người Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử là một sứ giả của Đức Thế Tôn. Ngày xưa, Đức Thế Tôn có uy tín lớn nên các nhà trí thức và các nhà lãnh đạo tâm linh khác đã tới với Đức Thế Tôn và đã được ngài chỉ đạo, hướng dẫn và giáo dục. Đã có rất nhiều người quy phục Đức Thế Tôn nhưng ngài cũng vẫn để nhiều thì giờ lo cho gia đình của ngài. Gia đình của Đức Thế Tôn khá đông, có lúc có tới hàng ngàn đệ tử xuất gia. Ngay từ năm thứ hai sau khi thành đạo Đức Thế Tôn đã có 1250 vị đệ tử xuất gia. Đức Thế Tôn đã để không biết bao nhiêu tâm trí và thì giờ để huấn luyện Tăng Đoàn nguyên thủy. Phần lớn các thầy của giáo đoàn trong năm thứ hai là các thầy đã từng theo đạo thờ Thần Lửa, là đệ tử của ba anh em ông Ca Diếp và gồm nhiều phần tử hỗn tạp trong đó. Ở làng Ưu Lâu Tần Loa cũng như trên núi Tượng Đầu, Đức Thế Tôn đã đem hết tất cả thời giờ và năng lượng của mình để huấn luyện cho các thầy, để tăng đoàn có thể trở thành một tăng đoàn uy nghiêm, thanh tịnh, có vững chãi và có hòa điệu. May mắn cho Đức Thế Tôn là trong số đó có một số các thầy lớn khá giỏi và các thầy này đã yểm trợ cho Đức Thế Tôn hết lòng để huấn luyện các thầy trẻ. Sau đó mấy năm thì Đức Thế Tôn có những người đệ tử tuyệt vời như thầy Xá Lợi Phất và thầy Mục Kiền Liên. Thầy Xá Lợi Phất là một vị huynh trưởng đã giúp Đức Thế Tôn giáo dục, đào luyện giáo đoàn và sau sáu, bảy tháng thực tập như vậy thì Đức Thế Tôn mới dẫn giáo đoàn trở về thành Vương Xá để ra mắt vua Tần Bà Xa La. Ngày xưa, khi chưa thành đạo, Đức Thế Tôn đã quen với vua trong một ngày đi khất thực trong thành Vương Xá. Lúc đó, vua Tần Bà Xa La thấy dáng đi uy nghiêm, vững chãi và thảnh thơi của Đức Thế Tôn thì rất cảm phục nên mời ngài về kinh đô để làm quốc sư. Nhưng Đức Thế Tôn chưa thành đạo nên ngài đã từ chối. Ngài nói: "Tôi là một người tu chưa tìm ra được đạo nên không thể nhận lời làm thầy của đại vương được. Xin để khi nào tôi đạt được giác ngộ hoàn toàn rồi tôi sẽ trở lại giúp

đại vương." Sau đó, sợ vua lại tới năn nỉ nữa nên Ngài đã bỏ khu vực đó mà đi đến một chỗ khác để tu. Khi đã thành đạo và đã có Tăng đoàn rồi thì Đức Thế Tôn nhớ tới lời cam kết của mình đối với người bạn cũ là vua Tần Bà Xa La nên đã dẫn tăng đoàn gồm 1250 vị trở về thành Vương Xá. Tôi chắc chắn rằng Đức Thế Tôn đã không làm như vậy nếu Tăng đoàn còn ô hợp và chưa có đủ vững chãi. Hồi đó các thầy đã tổ chức Tăng đoàn thành từng nhóm khoảng 15 hay 20 người ôm bình bát đi những bước rất trang nghiêm, vững chãi và thảnh thơi. Khi Tăng đoàn đi vào thành Vương Xá thì tất cả mọi người đều ngạc nhiên vô cùng và vua Tần Bà Xa La đã mời Tăng đoàn tới thọ trai trong cung điện. Đó là năm thứ hai trong 45 năm hoằng pháp của Đức Thế Tôn. Đến năm thứ ba, theo lời mời của cư sĩ Cấp Cô Độc, Đức Thế Tôn qua nước Câu Tát La để truyền đạo. Tại đây ngài gặp vua Ba Tư Nặc. Vua Ba Tư Nặc, vua của nước Câu Tát La, là một bậc hộ pháp. Vua đã quy y, trở thành học trò và cũng là một người bạn thân thiết của Đức Thế Tôn vì hai người cùng sinh một năm. Đức Thế Tôn đã chăm sóc cho vua Ba Tư Nặc rất nhiều, ngay cả chuyện nên ăn uống chừng mực như thế nào Đức Thế Tôn cũng có dạy bảo. Lần cuối cùng hai người gặp nhau là ở miền Bắc nước Kosala, vào năm chót trong 45 năm hoằng pháp của Đức Thế Tôn. Vua không biết rằng đây là lần cuối cùng mình được gặp Đức Thế Tôn. Lúc đó vua đang du hành thì nghe tin Đức Thế Tôn đang ở trong một công viên với các đệ tử. Vua cho ngừng xe lại, một mình đi bộ vào thăm Đức Thế Tôn. Bụt đang an nghỉ trong một căn lều nhỏ. Vua gõ cửa đi vào rồi lạy xuống trước Bụt. Bụt hỏi: "Tại sao hôm nay đại vương có vẻ lễ nghi khách sáo quá vậy? Chúng ta không phải là hai người bạn thân thiết sao?" Khi ấy có hai thầy A Nan và Xá Lợi Phất đang hầu Đức Thế Tôn, cũng ngạc nhiên không hiểu tại sao hôm đó vua lạy xuống rất sát, rất kính cẩn, rồi ngồi xuống bên Bụt. Vua nói nhiều lắm và những câu vua nói đều được ghi vào trong một kinh gọi là kinh Pháp Trang Nghiêm. Trong kinh có một câu như sau: "Lạy Đức Thế Tôn, mỗi khi con nhìn vào Tăng đoàn của Đức Thế Tôn thì con lại có niềm tin nhiều hơn ở Đức Thế Tôn." Tại sao nhìn Đức Thế Tôn thì chưa đủ đức tin, mà phải nhìn vào Tăng đoàn của Đức Thế Tôn mới có đủ đức tin? Tại vì Tăng đoàn là tác phẩm của Đức Thế Tôn.

Ta cũng vậy, là người Huynh Trưởng thì ta phải làm cho gia đình ta trở thành tác phẩm của ta. Ta làm sao cho gia đình ta có sự hòa điệu, có vững chãi, có hạnh phúc, và có sự truyền thông. Ta phải truyền thông được với các con ta, với các em ta, và với cha mẹ ta. Phải hành trì Năm Giới một cách vững chãi thì người Huynh Trưởng mới gây được niềm tin nơi các đoàn sinh của mình. Đó là điều dặn dò rất chí thiết của tôi, mong các Ban Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử ghi nhận.

## Một ngọn hải đăng

Trong chúng ta, từ các em Oanh Vũ cho đến các Huynh Trưởng, bác Gia Trưởng, người nào cũng có hạt giống của Bồ Đề Tâm. Chính vì có hạt giống đó mà chúng ta đã phát nguyện đi theo con đường chánh pháp, trở thành một công cụ của Đức Như Lai và làm hạnh phúc cho rất nhiều gia đình của các em trong đoàn. Ta phải làm thế nào để cho hạt giống Bồ Đề đó được tưới tẩm mỗi ngày vì nếu hạt giống đó không được tưới tẩm thì sẽ không cho ta năng lượng. Một người Huynh Trưởng phải có cặp mắt rất sáng, có thế đi rất vững chãi vì trong lòng người đó có năng lượng của niềm tin. Có niềm tin trong tim rồi ta sẽ có năng lượng để đi tới. Và khi các em thấy sức sống đó ở trong ta thì các em sẽ được an ủi rất nhiều. Tôi biết rằng các Huynh Trưởng luôn luôn thương các em, luôn luôn có lòng muốn yểm trợ cho Giáo Hội, cho thầy Trụ Trì. Có nhiều vị Huynh Trưởng tinh thần rất cao, dầu đã lớn tuổi mà vẫn trở về với Gia Đình, vẫn tham gia vào các hoạt động của Gia Đình một cách nhiệt tình và đầy trách nhiệm. Các vị ý thức được rằng các em ít có cơ hội để về tắm trong dòng sông của truyền thống văn hóa Việt Nam nên quý vị cố gắng làm thế nào để trao truyền lại cho các em những châu báu của nền văn hóa dân tộc, dạy cho các em biết nói và biết đọc tiếng Việt. Tinh thần của quý vị rất cao, dù đang sống rải rác khắp nơi nhưng nghe có Đại hội là quý vị cố gắng về dự với các em. Các vị Huynh Trưởng rất thương các em và trung kiên với lý tưởng của mình. Vì vậy quý vị luôn thao thức và muốn làm những gì để cho các em có hạnh phúc. Nhiều gia đình khi con lớn, phải gởi con vào trường học, rất lo sợ vì con đi học

trong trường có thể nhiễm những thói hư tật xấu của con nít địa phương như ma túy, bạo động, ngôn từ thô tục v.v... Cha mẹ nào mà không sợ hãi khi đưa con vào những môi trường nguy hiểm như vậy. Cho nên sự có mặt của một đơn vị Gia Đình Phật Tử tại địa phương là một ngọn hải đăng, một cơ hội lớn, một chỗ trú ẩn và là nơi nương tựa cho những gia đình đó. Do đó sứ mạng của người Huynh Trưởng không nhẹ hơn sứ mạng của thầy Trụ Trì một ngôi chùa. Khi ta tiếp nhận một em đoàn sinh, một em Oanh Vũ vào đoàn ta biết rằng ta có trách nhiệm rất lớn. Ta phải chống cự lại với khuynh hướng tàn bạo, đổ vỡ, xấu xa của xã hội. Ta phải đưa hai cánh tay ra ôm lấy, che chở cho các em đoàn sinh bé bỏng của ta.

## Một vị Bồ Tát

Quý vị Huynh Trưởng, sứ mạng của quý vị rất lớn! Quý vị rất cần được quý thầy và Giáo Hội yểm trợ, nhưng đôi khi quý vị đã không có được sự liên hệ hay không có được tình thương đó. Quý vị đã từng bị rầy la nhưng quý vị vẫn giữ vững tinh thần, vẫn bám lấy Gia Đình. Đó là một điều rất đáng khen ngợi. "... *Dù bao nhiêu gian khổ, dù gặp nhiều gian khó, lý tưởng chúng con vẫn tôn thờ...*" Quý vị muốn đi theo đường hướng đó. Tuy nhiên nếu quý vị không biết cách tưới tẩm hạt giống Bồ Đề trong tâm mình thì có thể một ngày kia quý vị sẽ lâm vào tình trạng buông xuôi. Ta phải sống như thế nào để cho hạt giống Bồ Đề mỗi ngày đều được tưới tẩm, để cho hạt giống đó càng ngày càng làm tăng thêm năng lượng cho ta. Năng lượng đó được biểu lộ bằng hành động của hai tay ta, bằng bước chân vững chãi của ta, bằng hai mắt sáng của ta và năng lượng đó gây niềm tin cho các em của ta. Các em rất cần ta nên ta phải cố gắng tu học. Gia Đình Phật Tử không phải là một phương tiện trang điểm cho chùa, không phải có mặt để làm văn nghệ cho chùa, hay để đứng sắp hàng chào đón một bậc tôn túc. Gia Đình Phật Tử có mặt để làm một nơi nương tựa cho biết bao nhiêu em cần được che chở, cần được huấn luyện để đi vào đời mà không bị tan nát vì những bạo động, căm thù, xấu xa của xã hội hiện tại. Nếu người Huynh Trưởng không thực tập Năm Giới vững chãi thì người Huynh Trưởng làm thế nào để tự bảo vệ mình? Nếu người

Huynh Trưởng không tự bảo vệ mình được thì làm sao có thể bảo vệ được các em của mình? Vì vậy cho nên sống đúng theo tinh thần của Năm Giới là có được sự bảo trì của Bụt, của Pháp và của Tăng. Khi ta đã được bảo vệ như vậy rồi thì ta mới có thể có khả năng bảo vệ cho các em ta. Bây giờ cha mẹ các em còn trông vào ai nữa nếu không trông cậy vào các Huynh Trưởng? Thầy ở chùa thì có rất nhiều công việc, một mình thầy mà phải lo biết bao nhiêu chuyện thì làm sao thầy có thể chăm sóc được tất cả những cháu nhỏ tới chùa? Vì vậy cho nên sứ mạng của người Huynh Trưởng trong thời đại bây giờ rất quan trọng. Huynh Trưởng phải là một vị Bồ Tát thì mới có thể đóng được trọn vẹn vai trò của mình. Quý vị phải sống như thế nào để mỗi ngày đều được tiếp nhận những chất dinh dưỡng về tâm linh. Quý vị phải có liên hệ mật thiết với các thầy và các sư cô, nhất là các vị trẻ, có tiếp xúc trực tiếp và hiểu được những khổ đau của tình trạng hiện thời ở xã hội này. Quý vị phải làm việc chung rất mật thiết với các thầy và các sư cô. Đó là những người có cùng lý tưởng như quý vị nhưng họ may mắn hơn quý vị là được sống trong tu viện. Sống trong không khí của một tu viện thì sự thực tập được thường xuyên hơn, được sự nâng đỡ của Tăng thân và của các bậc sư trưởng hăm bốn giờ trong một ngày.

## Đáp ứng nhu yếu của tuổi trẻ

Có một Huynh Trưởng có hai đứa con. Hai cháu đều đi Gia Đình Phật Tử. Vị Huynh Trưởng đó có nhiều niềm vui khi hướng dẫn con mình và các em khác trong Gia Đình Phật Tử. Các em mới qua xứ người, tiếng Anh chưa giỏi, chưa biết gì về đời sống xã hội, học đường, chưa hội nhập được vào đời sống mới. Vị Huynh Trưởng đó có niềm vui khi hướng dẫn các em, dạy các em hát những bài hát mới, sống một không khí rất Việt Nam tại vì không khí của Gia Đình Phật Tử rất khác với không khí bên ngoài. Thành ra Gia Đình Phật Tử tạo ra một môi trường để giúp các em mới qua cảm thấy thân thuộc trong giai đoạn chuyển tiếp. Nhưng không hiểu tại sao hai, ba năm sau thì các cháu con của vị Huynh Trưởng đó không muốn tham gia vào Gia Đình Phật Tử nữa. Vị Huynh Trưởng đó chỉ dạy được các em mới từ

Việt Nam qua thôi. Và thường thường, đa số các em khác cũng chỉ ở trong Gia Đình Phật Tử hai, ba năm rồi lại bỏ Gia Đình Phật Tử mà đi. Vị Huynh Trưởng đó đánh mất luôn sự truyền thông với hai đứa con của chính mình. Các cháu có đời sống riêng của chúng tuy rằng cùng sống chung trong một mái gia đình. Mỗi người đi một hướng khác nhau. Hai cháu đi một hướng và người Huynh Trưởng đó đi một hướng khác. Và cố nhiên khi bảo cháu đi Gia Đình Phật Tử thì cháu không đi nữa, cháu chỉ đi có mấy năm đầu và nhất là khi mà giữa cháu và bố cháu không có sự truyền thông thì cháu lại càng không muốn đi nữa. Biết bao nhiêu em đã bỏ Gia Đình Phật Tử sau khi đã tham dự Gia Đình Phật Tử vài ba năm, nên rốt cuộc phần lớn những em còn ở trong Gia Đình Phật Tử là những em mới qua, nói tiếng Việt rất giỏi. Nhưng khi các em đó đã nói tiếng Mỹ giỏi, đã quen thuộc với môi trường xã hội mới thì rất nhiều em lại cũng bỏ Gia Đình Phật Tử mà đi. Chúng ta đặt câu hỏi *tại sao*? Câu trả lời là tại vì Gia Đình Phật Tử không cung cấp được những thức ăn thật sự cần thiết cho các em nên một số rất đông các em đã bỏ Gia Đình. Các em bỏ đi vì đã không nhận được những thức ăn nuôi dưỡng cần thiết và có khả năng trị liệu những thương tích trong em. Một phần cũng tại vì vị Huynh Trưởng không có khả năng tự nuôi dưỡng và trị liệu những vết thương của mình. Chúng ta phải ngồi lại, chúng ta phải quán chiếu, chúng ta phải đặt câu hỏi tại sao? Trong sinh hoạt Gia Đình Phật Tử chúng ta có những trò chơi, chúng ta có những bài hát, chúng ta có sự họp mặt thường xuyên, chúng ta có làm lễ, có tụng kinh, có học giáo lý mà tại sao các em lại bỏ Gia Đình? Các em không cần tới những sinh hoạt đó hay sao? Nếu chúng ta ngồi chung với nhau để quán chiếu thì chúng ta sẽ tìm ra nhiều nguyên do. Ví dụ như chuyện tụng kinh: Nếu chúng ta tụng những kinh mà các em không hiểu, không áp dụng được vào trong đời sống hàng ngày thì một hồi các em sẽ chán. Những ngày đầu đưa em tới chùa, mẹ em dạy cho em lạy Phật, chắp tay lại, cúi đầu xuống, năm vóc sát đất, nhưng mẹ em không dạy tại sao em phải làm như vậy. Và khi em thấy những đứa con nít Mỹ nhìn em cười thì em có cảm tưởng là mình đang làm một chuyện lố bịch, mê tín. Em không được giảng dạy, em không hiểu được ý nghĩa của sự lạy Bụt nên em có mặc cảm là em đang làm trò mê tín, lố bịch. Rồi

khi tụng kinh thì em cũng chẳng hiểu gì hết. Làm sao em hiểu được chú Đại Bi? Làm sao em hiểu được Tâm Kinh Bát Nhã? Làm sao em hiểu được những câu thần chú như Tiêu Tai Cát Tường, như Vãng Sanh Quyết Định Chân Ngôn? Và những bài giáo lý giảng dạy cho các em chỉ là những bài giáo lý thuần túy lý thuyết, đầy danh từ mà không áp dụng được vào trong đời sống hàng ngày, không có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu. Người quan sát có cảm tưởng là chúng ta duy trì Gia Đình Phật Tử như duy trì một hình ảnh đẹp của quá khứ vang bóng một thời. Trong nội dung sinh hoạt cũng không có sinh khí thật sự, không có chất lượng thật sự của sự nuôi dưỡng và trị liệu. Vì vậy các em chỉ ở với Gia Đình Phật Tử một vài ba năm thôi, rồi các em bỏ đi và không muốn trở lại nữa. Vì vậy Gia Đình Phật Tử được duy trì với các Huynh Trưởng lão thành và phần lớn đoàn sinh là những người mới. Số lượng những đoàn sinh còn tiếp tục sinh hoạt cho đến khi thành được Huynh Trưởng là một tỷ lệ rất ít.

Tôi đã từng tổ chức những khóa tu cho trẻ em Châu Âu và trẻ em Hoa Kỳ. Các em tới với cha mẹ nhưng có chương trình riêng. Các em cũng được nghe pháp thoại và được thực tập theo lứa tuổi của mình. Có những khóa tu cho thiếu nhi Hoa Kỳ rất thành công. Bố mẹ các em cũng tới để yểm trợ và tu học với các em. Có hàng trăm em tới tu học và lúc đầu thì có em không thích gì mấy. Các em đó không hiểu tại sao mình lại phải tới và tới để làm gì nhưng vào cuối khóa tu thì các em rất thích. Lúc đó các em lại hỏi: "Why do we have to leave?" (Tại sao con lại phải rời đây?) Những khóa tu như vậy vui lắm vì thật sự đã làm thỏa mãn được những nhu yếu của các em, không những chỉ là nhu yếu chơi mà còn là những nhu yếu phát triển khả năng thương yêu và hiểu biết của các em. Đã có một số các em thiếu nhi tu ở khóa tu thiếu nhi cách đây mười năm và bây giờ có ý định xuất gia. Nếu những đứa trẻ Tây phương đó đã tiếp nhận được những hạt giống của chánh pháp và trong mười năm qua những hạt giống đó được tiếp tục lớn lên để rồi các em lại có khuynh hướng sống đời sống xuất gia tức là sự giáo hóa thành công. Thành công hay không là ở chỗ pháp môn có hữu hiệu và thực tiễn, đáp ứng được nhu yếu của tuổi trẻ hay không. Đó là nhu yếu được nuôi dưỡng: nuôi dưỡng niềm vui,

nuôi dưỡng tình thương, nuôi dưỡng hạnh phúc. Và đó là nhu yếu được trị liệu: trị liệu những đau buồn, những khổ đau, những thương tích đã được gây ra trong đời sống gia đình, và trong đời sống xã hội.

## Thiết lập lại hòa điệu và hạnh phúc trong gia đình

Vì vậy cho nên sự tĩnh tu của người Huynh Trưởng là điều rất căn bản. Quý vị phải được trao truyền những pháp môn rất cụ thể, rất thực tế để có thể nuôi dưỡng được hạnh phúc, lòng thương và sự hiểu biết của mình. Quý vị phải được học những biện pháp cụ thể có thể trị liệu được những khổ đau của mình, có thể thiết lập được sự truyền thông giữa mình và các em, giữa mình và cha mẹ mình, giữa mình và các con của mình. Vị Huynh Trưởng phải có khả năng chuyển hóa được gia đình mình, làm cho gia đình mình trở thành một gia đình có hạnh phúc, có truyền thông thì vị Huynh Trưởng đó mới có khả năng chăm sóc, nuôi dưỡng, và trị liệu cho những đoàn sinh được gởi tới cho Gia Đình Phật Tử của mình. Chúng ta phải nương vào nhau. Chúng ta phải cùng nhau học hỏi thì mới có thể làm được việc đó, nhất là công việc tự mình trị liệu, tự mình nuôi dưỡng và nuôi dưỡng những người thương trong gia đình huyết thống, trong đoàn thể sinh hoạt của mình.

Tổ chức Gia Đình Phật Tử đóng được vai trò nào để giúp xây dựng lại những gia đình đang trên đà đổ nát? Người Huynh Trưởng nên học hỏi và chú trọng về việc thiết lập lại sự hòa điệu và hạnh phúc ở trong gia đình. Đây là một đối tượng rất quan yếu của sự tu học. Chúng ta tu học như thế nào để có thể khôi phục lại được hạnh phúc gia đình, khôi phục lại được sự truyền thông giữa cha mẹ và con cái, giữa anh em, chị em. Gia đình như một mảnh vườn mà từ đó chúng ta lớn lên như những cái cây. Nếu mảnh vườn khô cằn, thiếu nước, thiếu phân thì cây không lớn lên được, cây sẽ khô héo và gãy đổ. Chúng ta cũng vậy. Nếu trong gia đình mà không có sự hòa thuận, không có niềm tin lẫn nhau, không có niềm vui thì chúng ta sẽ không lớn lên được, chúng ta sẽ héo mòn và ngã đổ. Vì vậy mục đích đầu của chúng ta là trở về xây dựng lại gia đình của chính chúng ta. Gia Đình Phật Tử,

như một tổ chức, có thể can thiệp được bằng cách nào để cứu những gia đình đang trong tình trạng nguy ngập có thể bị tan rã?

Mỗi khi ta thấy một vị Huynh Trưởng có hạnh phúc, có liên hệ tốt với bố mẹ, có liên hệ tốt với các em, với các con của họ thì ta có rất nhiều niềm tin nơi vị ấy. Đó là nhờ ở sự tu học của chính người Huynh Trưởng và đây sẽ là niềm tin cho tất cả. Nếu người Huynh Trưởng trong đơn vị Gia Đình Phật Tử mà có được những điều tích cực trên thì chắc chắn em bé mà phụ huynh gởi cho Gia Đình Phật Tử nuôi dưỡng cũng sẽ được trị liệu đàng hoàng và gia đình của em bé cũng được hưởng lợi ích. Cho nên chúng ta phải rời bỏ chủ nghĩa hình thức. Chúng ta phải thổi một luồng sinh khí mới vào trong sinh hoạt của Gia Đình Phật Tử. Chúng ta phải có những pháp môn dạy dỗ và tu tập thực tế để mỗi giờ đồng hồ của sinh hoạt đều là thời gian có thể cung cấp được chất liệu của sự nuôi dưỡng và trị liệu. Chúng ta không thể bỏ phí thời giờ để chỉ nuôi dưỡng một cái hình thức mà thôi. Chúng ta phải có nội dung, và chúng ta có đủ thông minh, có đủ năng lực để có thể làm việc đó.

## Tự độ trước khi làm công việc Bồ Tát

Nghề của Huynh Trưởng là nghề bảo vệ, nuôi dưỡng và trị liệu. Hai cánh tay của anh đủ vững chãi để bảo vệ các em chưa? Hai cánh tay của chị đã đủ vững chãi để bảo vệ các em chưa? Anh chị có khả năng độ trì cho em bé khi em bé run rẩy tới anh chị với đầy dẫy những vết thương ở trong tâm hồn không? Các anh chị có những chất liệu bổ dưỡng để nuôi nấng các em không? Hay là các anh chị chỉ có những sầu đau, những khó khăn, những buồn rầu của chính các anh chị mà các anh chị chưa chuyển hóa được? Đó là câu hỏi rất thực tình. Nếu ta không biết tu tập, nếu ta không chuyển hóa thì ta không thể nào giúp các em bé và gia đình các em tu tập và chuyển hóa được.

Trong lá thư tôi thảo giùm quý vị để gửi cho các vị phụ huynh có câu: "*Các Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử tuy đạo hạnh và tài năng chưa hoàn hảo*". Câu này biểu lộ sự khiêm cung của ta. Khi gởi lá thư này cho gia đình các em thì ta nói với giọng điệu của người khiêm cung:

"*Các Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử tuy đạo hạnh và tài năng chưa hoàn hảo nhưng ai cũng được huấn luyện và tu học liên tục...*" Điều đó có đúng không? Ta có đang được liên tục đào tạo và tu học bằng những kỳ trại, những khóa tu, những ngày chánh niệm, những cuộc họp bạn hay không? Những trại đó, những khóa tu, những ngày quán niệm đó quả thật có thực chất hay chỉ là cơ hội để chúng ta gặp nhau cho bớt cô đơn, để chúng ta lập lại một số danh từ mà tất cả chúng ta đều rất tôn thờ. Ta phải nhìn vào thực chất, xem thử những trại đó, những ngày huấn luyện, những cuộc chơi đó có mang chất liệu của sự đào tạo và nuôi dưỡng hay không? Vấn đề là vấn đề thực chất. "... *nhưng ai cũng được huấn luyện và tu học liên tục để càng ngày càng có khả năng bảo vệ và nuôi dưỡng đoàn sinh của mình...*" Đúng, ta là Huynh Trưởng, bổn phận của ta là bảo vệ và nuôi dưỡng. Nếu không có khả năng bảo vệ đó thì ta không phải là một Huynh Trưởng đích thực. "... *Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử cố tâm thực tập cho bản thân và cho gia đình mình...*" Điều này là một sự nhắc nhở, nhắc nhở cho bản thân ta. Đây là điều ta đang nói với phụ huynh các em, "*chúng tôi cũng đang cố gắng tu tập, chúng tôi tu tập cho bản thân chúng tôi và chúng tôi áp dụng những tu tập đó trong gia đình chúng tôi*."

Đôi khi ta thấy có một vị Huynh Trưởng không có hạnh phúc trong gia đình, từ con, làm khổ vợ mà vẫn làm Huynh Trưởng, dạy các em trong Gia Đình Phật Tử thì ta thấy điều đó là một bi kịch. Tại sao vị đó không thể nói chuyện được với con, giận con, từ con, làm khổ mẹ của các cháu mà vẫn có thể là một Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử được? Vị đó có thể làm gì để giúp ai trong khi vị đó chưa có thể giúp đỡ được cho bản thân và gia đình của chính mình? Cho nên chúng ta phải đặt ra những câu hỏi rất thực tế. Vị đó phải tự độ trước khi có thể làm được công việc Bồ Tát. Đây là một lời rất thành thật, rất chân thành.

## Dạy bằng sự sống của chính mình

*"Các Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử tuy đạo hạnh và tài năng chưa được hoàn hảo nhưng ai cũng đang được huấn luyện và tu học liên tục để càng*

*ngày càng có khả năng bảo vệ và nuôi dưỡng đoàn sinh của mình. Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử cố tâm thực tập cho bản thân và cho gia đình mình, bồi đắp chất liệu hòa thuận, tin yêu, và hạnh phúc trong gia đình trong khi dạy dỗ và hướng dẫn các em tại đoàn quán...*"

Không hẳn ta phải thật hoàn hảo mới được dạy các em, chỉ cần một điều kiện là trong khi ta đang dạy các em, ta cũng phải thực tập những điều đó trong gia đình của chính mình. Đó là điều kiện duy nhất. Và nếu ta áp dụng được những điều ta đang dạy các em vào bản thân và vào gia đình của ta thì tự nhiên các em có đức tin. Anh mình dạy điều đó và anh mình đang thực tập, anh mình đang thực tập cho anh và cho gia đình anh. Còn khi chị mình đang dạy mình điều đó nhưng chính chị không thực tập những điều đó cho chị và cho gia đình chị thì điều này làm mất mát một niềm tin rất lớn ở nơi các em. Điều này rất quan trọng. Chúng ta dạy không phải bằng lời nói, bằng sách vở mà chúng ta dạy bằng sự sống của chính chúng ta, đó là thân giáo. Và các em cũng học được những phương thức ấy mà làm tăng tiến chất liệu tin yêu, hòa thuận và hạnh phúc trong gia đình các em.

Đúng vậy, ta không trực tiếp dạy gia đình các em, ta chỉ dạy các em thôi, nhưng nếu ta "làm ăn khấm khá" thì các em sẽ đem những pháp môn đó về áp dụng trong gia đình. Phụ huynh sẽ thấy cho con em vào Gia Đình Phật Tử là chuyện rất hay vì từ ngày em bé vào Gia Đình Phật Tử đến giờ, em bé có sự thay đổi theo chiều hướng tốt lành của sự nuôi dưỡng và trị liệu. Đây là một vinh dự rất lớn của người Huynh Trưởng.

Chúng tôi là người xuất gia cũng vậy, đôi khi chúng tôi tổ chức một khóa tu, chúng tôi độ được người thì những người đó về hòa giải được với gia đình, tái lập được hạnh phúc trong gia đình và mỗi khi nhận được một lá thư báo cáo lại như vậy, chúng tôi rất hạnh phúc. Còn các vị là Huynh Trưởng cũng vậy, nếu mà em bé về nhà có nhiều thương yêu hơn, nhiều hiếu hạnh, nhiều vững chãi và có nhiều hạnh phúc hơn mà được phụ huynh công nhận những điều đó thì đó là phần thưởng lớn nhất của một người Huynh Trưởng. Phụ huynh đã gởi con em cho tổ chức Gia Đình Phật Tử thì xin yểm trợ cho đoàn và

cho con em trong việc áp dụng những phương pháp thực tập ấy trong gia đình mình, đó là lời yêu cầu của ta.

## Nhắc nhở phụ huynh cùng thực tập với các em

Ta đã trao truyền cho các em những phương pháp thực tập nhưng nếu đem những phương pháp đó về nhà mà không được chấp nhận thì thử hỏi trao truyền để làm gì? Tại vì trong bảy ngày mà chỉ được thực tập một, hai giờ ở đoàn quán thì đâu có đủ, đâu có thấm thía gì. Đây là một lời mời gọi xin phụ huynh khuyên các em, yểm trợ cho các em bằng cách cùng thực tập với các em ngay tại gia đình của mình. Nếu em thực tập được phương pháp nghe chuông chánh niệm để thở mà nếu cha mẹ không tôn trọng tiếng chuông của em, không tôn trọng phòng thở của em và tiếp tục la mắng em trong khi các em đi vào phòng thở để thực tập thì làm thế nào em có thể thực tập được. Cho nên chúng tôi khẩn thiết cầu xin quý vị phụ huynh hãy yểm trợ cho chúng tôi. Khi các em học được một pháp môn thực tập đem về nhà thì xin cùng thực tập với các em. Đây là một phương tiện và em bé, đứa em của mình trong đoàn trở thành một gạch nối giữa mình và gia đình em. Và trong khi ta dạy các em, ta giúp các em thì ta giúp luôn gia đình của các em nữa.

Ban đầu thì giống như ta chỉ có bổn phận chăm sóc em bé đó và em bé đó là phạm vi hoạt động của ta nhưng ta biết em bé là tất cả. Trong đạo Bụt chúng ta được học là cái một chứa đựng cái tất cả. Không có cái gì là không được nối tiếp và liên hệ với tất cả những cái khác. Như là bông hoa, bông hoa có liên hệ với đám mây, có liên hệ đến mặt trời. Nếu không có đám mây thì không có mưa và hoa không nở được. Nếu không có mặt trời thì hoa cũng không nở được. Em bé cũng vậy, em bé phải có gia đình, phải có học đường, phải có xã hội thì em bé mới có mặt được. Cho nên khi chăm sóc em bé, chúng ta có cơ hội chăm sóc gia đình của em, chăm sóc học đường của em và chăm sóc xã hội của em. Và khi chúng ta nói lên câu nói này, chúng ta có sự khiêm cung.

Ta phải thấy được sự thật lớn nhất là Khổ đế, thì ta mới tìm ra được sự thật thứ hai là Tập đế. Và khi đã tìm ra được sự thật thứ hai là Tập đế, nguyên do làm cho các em thương tích, khổ đau như vậy rồi thì lúc đó con đường chữa trị mới hiện ra, đó là Đạo đế, sự thật thứ ba, là khả năng có thể chữa trị được cho các em. Ta thấy rằng trong xã hội ngày nay có sự đổ nát, có sự tuyệt vọng. Cha mẹ không có hạnh phúc với nhau. Cha mẹ làm khổ nhau để rồi làm khổ cả con của mình. Có một em thanh niên tới nói với tôi rằng: ‘‘Sư Ông ơi, con không hiểu được. Ba con là một người tốt, mẹ con cũng là một người tốt, có tài năng. Mà không biết tại sao hai người không đi đôi được với nhau. Hai người mỗi ngày đều làm cho nhau khổ và mỗi ngày trái tim của con cứ nhói lại. Con không muốn sống nữa.’’ Ta thấy nếu mà cha mẹ không có hạnh phúc với nhau thì đứa con có rất nhiều vết thương trong tim. Có những gia đình tan nát vì chuyện cờ bạc, tan nát vì chuyện rượu chè, tan nát vì chuyện tà dâm. Số lượng những gia đình như vậy trong xã hội của chúng ta hôm nay rất lớn, và khi đứa trẻ lớn lên sẽ không có niềm tin vào gia đình. ‘‘Sau này con sẽ không lấy chồng, lấy chồng khổ quá đi." "Sau này con sẽ không cưới vợ, cưới vợ khổ quá đi." "Sau này con không muốn có con. Có con khổ quá đi!’’ Có những đứa trẻ nói như vậy. Em không có niềm tin ở gia đình.

## Cải thiện môi trường

Rồi khi tới trường học thì em thấy rằng giữa em với thầy giáo của em không có một liên hệ gì thân ái hết. Em thấy giữa em với bạn học em cũng không có liên hệ thân hữu.

Ngày xưa trường học là một gia đình mà trong đó học trò coi thầy như cha, coi cô giáo như mẹ và coi những người bạn học khác như anh, chị, em của mình. Không khí của trường học rất thân ái. Trường học là gia đình thứ hai của chúng ta. Các vị lớn tuổi ở đây, những Huynh Trưởng lớn tuổi ở đây chắc đã thấy được điều đó. Ngày xưa trường học của ta êm đềm như trong bài hát ‘Trường Làng Tôi’. Ở trong trường ta có hạnh phúc, khi xa trường thì ta thương nhớ. Nhưng mà trường học bây giờ không như vậy. Trường học bây giờ

cũng theo đường lối của chủ nghĩa cá nhân. Ở trường học bây giờ có tình trạng thầy giáo không được thương, không được kính; có khi học trò đánh luôn thầy giáo, có khi giết luôn thầy giáo. Ở trường học bây giờ có khi học trò giết nhau; chúng dìu nhau vào con đường ma túy, con đường bạo động v.v... Và trường học là một chỗ không cho ta niềm tin nữa.

Nếu gia đình như vậy, trường học như vậy thì xã hội sẽ như thế nào? Đối với một xã hội đầy bạo động, người Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử phải có một sứ mạng. Đó là sứ mạng làm thế nào để cải thiện đời sống của gia đình và cải thiện được đời sống của học đường. Chúng ta phải có những pháp môn rất cụ thể, những phương pháp thực tập rất cụ thể thì chúng ta mới có thể cùng nhau xây dựng lại gia đình và xây dựng lại trường học. Chỉ khi nào gia đình được xây dựng lại thì xã hội mới bắt đầu có phẩm chất trở lại. Và những người thanh thiếu niên, những người Phật tử trẻ, những người Huynh Trưởng trong Gia Đình Phật Tử phải thấy được sứ mạng đó, phải thấy được con đường tu học của mình. Trước nhất ta phải đem lại hạnh phúc ngay trong chính gia đình ta, tức là gia đình của người Huynh Trưởng.

Vì vậy trong khóa tu này ta sẽ cùng nhau đàm luận những pháp môn nào cần phải được thực tập ở trong gia đình của người Huynh Trưởng để cho gia đình của anh ấy, của chị ấy trở nên một môi trường có thể nuôi dưỡng người Huynh Trưởng đó lớn lên. Tại vì nếu người Huynh Trưởng thất bại ở trong gia đình của mình thì làm sao có thể dạy các em của mình ở trong đoàn được? Vì vậy cho nên *tu ở nhà* là một trong những đề tài lớn mà chúng ta sẽ đàm luận và cùng nhau quán chiếu trong khóa tu này. Ở trong gia đình chúng ta phải thực tập những gì để đem lại hòa khí, tin yêu và hạnh phúc trong gia đình. Chúng ta tu tập thế nào để giữa cha và mẹ có hòa khí, giữa cha mẹ và con cái có sự truyền thông với nhau. Khi đó **hòa** thuận, **tin** yêu, **vui** vẻ trở thành những thực tại có thật chứ không phải chỉ là những châm ngôn mà thôi. Chúng ta sẽ cùng nhau tìm ra những phương pháp đó. Rồi người Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử khi gặp các em, ngồi với các em, sinh hoạt với các em thì hỏi thăm về tình trạng gia đình, hạnh

phúc gia đình của các em như thế nào. Thấy được những khó khăn, những vấn đề trong gia đình các em rồi thì mới khuyên nhủ, chỉ dẫn các em cách thực tập nào đem về nhà áp dụng để nâng cao phẩm chất hạnh phúc, hòa thuận và tin yêu trong gia đình các em. Tức là chúng ta phải trực tiếp đối diện với những vấn đề có thật của chúng ta chứ không chỉ mơ tưởng lý thuyết.

## Sống đơn giản và lành mạnh là hướng đi

Chúng ta là những người trẻ thực tập theo con đường của Bụt. Chúng ta phải biết rằng chúng ta có thể sống hạnh phúc như những người trẻ mà chúng ta không cần phải chạy đuổi theo đối tượng của những sự thèm khát là danh vọng, sắc dục, sự giàu sang,... (tài, sắc, danh, thực, thụy). Vì vậy Gia Đình Phật Tử gồm những người trẻ phải có sứ mạng chứng tỏ cho quần chúng biết, cho xã hội biết rằng chúng ta có thể sống hạnh phúc với một đời sống rất lành mạnh. Tây phương bây giờ cũng đã giác ngộ. Họ thấy rằng một đời sống đơn giản, lành mạnh là con đường họ muốn đi. Có nhiều người đã rách nát, đã tan tành trong khi chạy theo đối tượng của năm dục và vì vậy họ muốn đi tìm một đời sống khác, một đời sống nhẹ nhàng, thanh thoát, thoải mái. Phương hướng đó là phương hướng mà Đức Thế Tôn muốn dạy.

Người Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử là một người có sứ mạng, sứ mạng chỉ cho cuộc đời, cho xã hội thấy rằng có một phương pháp sống an lạc và hạnh phúc mà không cần phải theo đuổi đối tượng của năm sự thèm khát. Người Huynh Trưởng sống theo phương châm đó, sống hạnh phúc theo phương châm đó và dạy các em mình, con mình, cháu mình sống theo phương châm hạnh phúc đó. Vì vậy chúng ta phải đào tạo, phải tu tập, phải huấn luyện bản thân ta để ta có thể sống được theo đường hướng đó, để ta có thể hướng dẫn được các con, em của ta cùng sống được theo đường hướng đó.

## Lưu tâm đến các em

Tại đoàn quán, các anh chị Huynh Trưởng phải lưu tâm tới hạnh phúc và tình trạng gia đình của các em đoàn sinh. Pháp môn này có thể gọi là pháp môn 'theo dõi', pháp môn 'lưu ý' hay 'liên đới'. Em Oanh Vũ là đoàn sinh của ta, ta có trách vụ nuôi em trong đời sống tinh thần. Vì vậy người Huynh Trưởng có bổn phận phải biết những khó khăn, khổ đau của các em. Người Huynh Trưởng phải hỏi thăm đoàn sinh về tình trạng gia đình. Ba mẹ của em sống với nhau có hạnh phúc không? Ba mẹ em có làm khổ nhau, và làm khổ em hay không? Em có những khó khăn nào? Gia đình em đã có phòng thở chưa? Em biết cách làm mới chưa? Tất cả những cái đó, người anh Trưởng, chị Trưởng phải biết. Ta theo dõi và làm hạnh phúc cho gia đình của em đoàn sinh.

Phận sự của người Huynh Trưởng không phải là chỉ ở trong đoàn quán, mà là phải theo em về tới gia đình, giúp em chuyển hóa không khí của gia đình. Do đó ta mới đem đạo Bụt vào đời. Một người Huynh Trưởng có thể làm hạnh phúc ba bốn chục gia đình trong xã hội này. Đó là công tác, là sứ mạng rất lớn. Cố nhiên nếu gia đình ta không có hạnh phúc, hòa điệu thì ta chưa thể làm được việc đó. Ta phải dùng gia đình ta làm mẫu để giúp gia đình các em. Nếu ta là một Huynh Trưởng và có vấn đề với con, nói chuyện với con không được, ta từ con thì ta không phải là người Huynh Trưởng đích thực. Vì ta không có khả năng đối với con thì làm sao có khả năng dạy các em ở trong đoàn. Cho nên trước hết, sự thực tập của người Huynh Trưởng nằm trong gia đình của chính mình. Phải đem lại chất liệu của sự vững chãi, thảnh thơi, an lạc, hạnh phúc trong gia đình ta để làm bàn đạp cho sự thực hiện lý tưởng Huynh Trưởng của ta. Sau đó ta lưu tâm, ta liên đới tới tất cả những gia đình của các em.

## Vai trò bác sĩ, vai trò cố vấn

Giống như một bác sĩ, ta phải có hồ sơ của từng em, biết rõ gia cảnh, tình trạng hạnh phúc, khó khăn của từng em. Một Huynh Trưởng giỏi có thể tạo rất nhiều hạnh phúc cho rất nhiều gia đình. Ta có hai mươi

đoàn sinh là ta có bổn phận phải xây dựng hai mươi gia đình. Công việc của một người Huynh Trưởng rất lớn, và sự tu tập của người Huynh Trưởng rất khó. Khi ta đi xuất gia thì dễ hơn. Đi xuất gia thành một thầy hay một sư cô, tu dễ hơn một Huynh Trưởng vì họ luôn luôn được bao bọc bởi những vị xuất gia khác, có thầy, có bạn, được thực tập 24 giờ một ngày. Còn khi là một người Huynh Trưởng, ta phải lo đủ thứ hết. Ta phải đi làm, đi học, chăm sóc gia đình của mình, đồng thời phải chăm sóc một gia đình rất lớn. Nếu ta không có tình thương và sự kiên nhẫn lớn thì không thể nào làm trọn được phận sự của một người Huynh Trưởng. Chuyện thực tập liên đới với các gia đình để giúp các em, cải thiện tình trạng trong gia đình, chúng ta phải học hỏi nhiều lắm mới có thể làm được. Chúng ta phải giỏi về tâm lý học. Nhiều khi ta phải đóng vai trò của một người cố vấn cho gia đình em. Có thương em thì ta phải thương cho trọn. Ta thương em thì ta phải thương luôn gia đình của em, giúp cho gia đình của em vượt khỏi những khó khăn. Thương một em đoàn sinh là một công trình rất lớn.

## Đừng để mất thì giờ vào chuyện hình thức

Trong khóa tu, chúng ta có thể ngồi lại để quán chiếu và nhìn sâu. Ta thấy được tình trạng của chúng ta và tìm ra những biện pháp, những pháp môn có thể làm dậy lên sức sống đó, tức là bất cứ cái gì chúng ta làm trong sinh hoạt của khóa tu đều phải có tác dụng nuôi dưỡng và trị liệu. Ăn cơm cũng vậy, ăn cơm như thế nào mà trong khi ăn ta được nuôi dưỡng và trị liệu. Giờ sinh hoạt tập thể ta hát "quay một vòng hát mà chơi" cũng vậy, sinh hoạt như thế nào mà trong thời gian đó có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu. Nghe Phật pháp cũng vậy, nghe giảng Phật pháp như thế nào mà trong thời gian nghe những hạt giống nuôi dưỡng và trị liệu được tưới tẩm. Càng nghe ta càng thấy sáng trong tâm tư, càng nghe ta càng thấy rõ con người của ta. Khi ta dạy giáo lý cho các em thì thời gian dạy giáo lý đó không phải để cho các em thâu thập một mớ ý niệm, một mớ lý thuyết, mà giáo lý đó phải là cái mà các em có thể đem ra áp dụng trong sinh hoạt của đoàn, trong khi ăn, trong khi ngồi, trong khi chơi, trong khi rửa bát để có

nhiều lợi lạc. Chúng ta ai mà không phải rửa bát? Nhưng rửa bát như thế nào để có hạnh phúc? Chúng ta ai mà không đi rửa tay? Nhưng rửa tay như thế nào mà trong giây phút đó có sự sống, có sự thức tỉnh. Đó là bổn phận của chúng ta. Chúng ta phải học, phải áp dụng điều học được vào đời sống của chúng ta. Và khi ta đã có được yếu tố của sự nuôi dưỡng và trị liệu rồi thì chắc chắn ta sẽ thành công với tư cách của một người Huynh Trưởng. Ta biết rằng nếu ta có thể điều phục được những giận hờn, bực bội, lo âu, thất vọng của ta thì ta mới có kinh nghiệm và khả năng để giúp cho các em trong đoàn làm được chuyện đó. Nếu ta học được phương pháp để có thể tái lập được sự truyền thông giữa ta và cha mẹ ta, nếu ta có thể tái lập được sự truyền thông giữa ta và các con ta, thì chắc chắn ta có thể giúp được cho đoàn sinh của ta và cho gia đình của em đó.

Vì vậy ta không nên để mất thì giờ vào chuyện hình thức nữa. Ta phải thông minh, biết sử dụng thời giờ của mình một cách khôn khéo để cho tất cả mọi giây phút, mọi giờ sinh hoạt của Gia Đình Phật Tử đều đem lại cho ta yếu tố của sự nuôi dưỡng và trị liệu.

## Nguyện vọng chính đáng

Tối hôm kia tôi có gặp một số các vị trong Ban Hướng Dẫn Trung Ương và tôi đã ngồi rất yên để lắng nghe quý vị nói. Quý vị đã nói về ước muốn sâu sắc nhất của quý vị. Tôi ngồi lắng nghe để hiểu và tôi rất thương. Quý vị có những ước ao rất chính đáng, những ước vọng rất chính đáng như không muốn bị chia rẽ, muốn đoàn kết lại với nhau, không muốn một đơn vị nào bị tách rời ra cả. Ta không muốn đi theo con đường của kỳ thị, của hận thù, hay của chia rẽ. Ta chỉ muốn đi theo con đường của hỷ xả và của đoàn kết. Đó là những ước muốn rất là chính đáng. Vì vậy nên sáng nay, khi thức dậy, tôi đã viết cho thầy Viên Lý một lá thơ. Tôi đọc cho quý vị nghe:

*Chùa Vạn Hạnh, San Diego ngày 12 tháng 10 năm 1997*

*Kính gửi thầy Viên Lý,*

*Tôi rất mừng là bài giảng hôm mồng 5 tháng 10 năm 1997 tại Rosemead đã giúp được nhiều cá nhân và gia đình chuyển hóa được những khó khăn và đau khổ của họ. Nhiều người ghi nhận công đức của thầy, thầy Ân Huệ và các vị trong ban tổ chức. Khóa tu cho Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử tại San Diego cũng đẹp lắm và đem lại cho mọi người nhiều hạnh phúc. Tôi đã ngồi lắng nghe Ban Hướng Dẫn trên một giờ đồng hồ. Họ có đề đạt lên những nguyện vọng mà tôi đúc kết ra như sau, xin chép lại để chuyển đến quý thầy trong Giáo Hội.*

- ***Điểm thứ nhất**: Chúng con muốn giữ thân thể chúng con cho toàn vẹn. Chúng con nguyện nắm tay nhau, không để cho bất cứ ai hoặc bất cứ một biến cố nào chặt đứt hay chia rẽ chúng con.*

- ***Điểm thứ hai**: Chúng con muốn sống và hành động theo chánh pháp. Chúng con muốn yểm trợ tất cả những cá nhân và đoàn thể nào đang đi trên con đường chánh và giúp tất cả mọi người có thể có cơ hội trở lại con đường chánh. Chúng con muốn đưa mọi người trở lại với nhau và hàn gắn lại những vết thương gây ra do sự chia rẽ.*

  (Mình không muốn bỏ ai hết. Họ đi con đường chính thì mình yểm trợ. Nếu họ chưa đi trên con đường chánh mình cũng phải ôm lấy họ, cho họ một cơ hội để họ có thể trở về con đường chánh. Đó là con đường của mình. Đó là từ thâm tâm của quý vị).

- ***Điểm thứ ba**: Chúng con muốn thực tập hạnh từ bi. Chúng con nguyện sống theo tinh thần hỷ và xả, nhất quyết không đi về hướng hận thù, bạo động và kỳ thị.*

*Tôi nghĩ những nguyện vọng ấy rất chính đáng và tôi đã nói lên lời khích lệ họ. Tôi nghĩ nếu quý thầy trong Giáo Hội thương yêu họ, yểm trợ cho họ và nói lời từ ái, phủ dụ họ thì không có lý do gì mà Ban Hướng Dẫn Trung Ương và tất cả các đơn vị Gia Đình Phật Tử lại không một lòng trung kiên đối với Giáo Hội. Tôi viết lá thư này vì thực sự thương các bạn trẻ, và tôi nghĩ rằng thầy cũng rất thương các bạn trẻ và sẽ tìm cách để giúp họ.*

*Mong thầy có dịp qua Làng Mai chơi vài ba tháng trong khóa tu mùa Đông để có dịp tâm tình nhiều hơn.*

*Thương và tin cậy,*

*Nhất Hạnh*

Thưa quý vị, lá thơ mà tôi vừa đọc cho quý vị nghe là một món quà tôi tặng cho quý vị. Mặc dù không biết có đem tới kết quả nào không nhưng ít nhất, lá thơ đó chứng tỏ rằng tôi có thực tập lắng nghe, và tôi có thực tập sử dụng ngôn ngữ hòa ái. Tôi muốn rằng học trò của tôi cũng sẽ làm như vậy, nghĩa là phải thực tập lắng nghe và phải thực tập sử dụng ngôn ngữ hòa ái. Dầu trong hoàn cảnh bất như ý nào đi nữa, khó khăn cách mấy đi nữa, thì chúng ta cũng đừng đánh mất hai dụng cụ đó, tức là sự thực tập lắng nghe và sự thực tập duy trì ngôn ngữ từ ái. Nếu quý vị làm được như vậy thì quý vị xứng đáng là học trò của Đức Thế Tôn.

# Chương 3: Sứ mạng phụ huynh

## Bảo vệ nơi trú ẩn cuối cùng

Xã hội mà ta đang sống ngày hôm nay đầy dẫy những chất liệu độc hại, căm thù, bạo động, cám dỗ, thèm khát, và tuyệt vọng. Có rất nhiều gia đình tan nát bởi nhiều lý do khác nhau. Có thể là vì rượu, vì ma túy, có thể vì sắc dục, vì danh lợi, danh vọng hão huyền, có thể vì ganh ghét, vì nghi ngờ. Trong học đường cũng có rất nhiều độc tố: độc tố của bạo động, của căm thù. Vì vậy khi ta gởi con ta đi vào trường hay gởi con ta đi vào xã hội thì ta rất lo lắng. Lo lắng là phải! Tại vì con ta đi học về, đi chơi với các bạn về, đi sinh hoạt trong xã hội về thì con ta mang theo những cái mà ta không nhận ra trong nếp sống và truyền thống của văn hóa mình. Chúng ta lo lắng, muốn gởi con mình vào một môi trường tốt, và khi nhìn quanh thì chỉ thấy còn có chùa, có Gia Đình Phật Tử thôi. Do đó nhiều bậc phụ huynh rất muốn gởi gắm con cho chùa và cho Gia Đình Phật Tử. Nhiều khi các em không muốn tới chùa, không muốn tới với Gia Đình Phật Tử nhưng mà bị cha mẹ bắt ép thành ra phải tới, và tới một cách gượng gạo, không có hạnh phúc mấy. Có nhiều em nói rằng: "Ba má con bắt con đi chùa, nhưng mà tới chùa con thấy thầy hút thuốc thì con chán vô cùng!" Các em chán là phải! Tại vì khi tới chùa thì ta ao ước thấy một cái gì trong sáng, lành và đẹp. Mà nếu ta chỉ gặp vị thầy không biết sử dụng ngôn ngữ từ ái, thầy cứ la mắng, thầy hút thuốc, thầy uống bia, thì làm sao ta có thể có hạnh phúc được? Còn các Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử, nếu họ cứ làm khổ nhau, nếu họ không hiểu nhau, không sống với nhau có hòa điệu, có hạnh phúc thì làm sao ta có niềm tin được? Do đó trú địa cuối cùng, chỗ ẩn náu cuối cùng của ta là chùa, là Gia Đình Phật Tử mà mất đi thì ta rất bơ vơ. Mà các bậc cha mẹ không biết rằng chùa hay Gia Đình Phật Tử cũng là công trình xây dựng của mình. Nếu ta không góp công, góp sức vào để xây dựng ngôi chùa của ta, để xây dựng Gia Đình Phật Tử của ta thì làm sao ta mong mỏi có một ngôi chùa chỉnh đốn, có một Gia Đình Phật Tử chỉnh đốn? Ta cứ nghĩ rằng gởi con cho chùa, cho Gia

Đình Phật Tử là đủ thì đâu được. Ta đã không có sức bảo vệ cho con, nuôi dưỡng con về phương diện tinh thần và đạo đức nên ta mới gởi con vô chùa, gởi con cho Gia Đình Phật Tử. Nhưng mà chùa và Gia Đình Phật Tử rất cần sự yểm trợ của ta để có thể làm tròn sứ mạng mà Đức Thế Tôn giao phó và ta mong đợi. Khi ta giao phó con ta cho chùa, cho Gia Đình Phật Tử tức là ta có niềm tin vào đó, nhưng nếu ta không góp sức yểm trợ thì chùa và Gia Đình Phật Tử có thể không đạt được phẩm chất mà ta ước mong. Cho nên bổn phận của các phụ huynh là phải lưu tâm, phải có lòng ưu ái đối với chùa, với thầy, với Gia Đình Phật Tử, và phải làm tất cả những gì mà ta có thể làm để yểm trợ cho nơi trú ẩn cuối cùng đó. Bởi vì khi trú địa cuối cùng bị mất đi thì không còn chỗ nào cho ta và cho con cháu ta nương tựa nữa.

## Tâm thư cho phụ huynh

Sáng nay, trong khi đại chúng ngồi thiền tôi có soạn thảo ra một vài tiêu đề cho Ban Hướng Dẫn Gia Đình Phật Tử, có thể làm ra một tờ bướm nhỏ nói về mục đích, đường lối, phương pháp của Gia Đình Phật Tử và kêu gọi giới phụ huynh yểm trợ để Gia Đình Phật Tử có thể làm được nhiệm vụ mà Tam Bảo và phụ huynh giao phó. Tôi đã ngồi xuống với tất cả trái tim của tôi. Tôi đã ngồi viết để giúp quý vị nói về mục đích và phương pháp của Gia Đình Phật Tử với lời kêu gọi sự yểm trợ từ phía gia đình các em để mình có thể làm được phận sự mà mình đã được Đức Thế Tôn, đã được các gia đình các em giao phó. Tôi viết xuống rất đơn giản. Đây chỉ là một vài ý sơ lược, các vị trong Ban Hướng Dẫn, với tài năng của quý vị sẽ phát triển những ý đó và trình bày khéo léo để tài liệu này có thể được sử dụng như một tài liệu căn bản của Gia Đình Phật Tử. Tài liệu này có thể được sử dụng để thiết lập quan hệ tốt giữa ta và giới phụ huynh vì nếu giới phụ huynh không yểm trợ ta thì không thể nào chúng ta có thể thành công được.

*"Gia Đình Phật Tử là một tổ chức nuôi dưỡng và giáo dục thanh thiếu niên theo tinh thần và đường hướng Phật giáo. Các Huynh Trưởng của Gia Đình*

*Phật Tử đã được huấn luyện và đào tạo để hướng dẫn các đoàn sinh sống theo nếp sống hiếu thuận, từ hòa, hiểu biết và thương yêu của truyền thống đạo Bụt. Học đường và xã hội ngày nay có quá nhiều chất liệu cám dỗ, bạo động, căm thù, nghi kỵ và thèm khát. Phụ huynh vì lo sợ con em bị nhiễm độc bởi những chất liệu ấy nên thao thức muốn con em được nương tựa vào một nếp sống tâm linh để được bảo vệ và nuôi dưỡng bằng những chất liệu lành mạnh của nền đạo lý dân tộc. Vì vậy quý vị đã gởi con em mình vào Gia Đình Phật Tử. Các Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử tuy đạo hạnh và tài năng chưa thật toàn hảo nhưng ai cũng đã được huấn luyện và tu học liên tục để càng ngày càng có thêm khả năng bảo vệ và nuôi dưỡng đoàn sinh của mình. Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử cố tâm thực tập cho bản thân và cho gia đình mình; bồi đắp chất liệu hòa thuận, tin yêu và hạnh phúc cho gia đình mình trong khi dạy dỗ và hướng dẫn các em tại đoàn quán để rồi các em cũng học được các phương thức ấy mà làm tăng tiến chất liệu hòa thuận, tin yêu và hạnh phúc trong gia đình của chính các em. Phụ huynh đã gởi con em cho tổ chức Gia Đình Phật Tử thì xin yểm trợ cho đoàn và cho con em mình trong việc áp dụng những pháp thực tập ấy trong gia đình mình. Nếu phụ huynh thực tập Năm Giới vững vàng, cố gắng dành thì giờ để tham dự vào những buổi sinh hoạt, tụng giới và những ngày quán niệm do Gia Đình Phật Tử tổ chức và cộng tác với các em trong việc tổ chức tu học tại nhà thì đó là một yểm trợ rất lớn cho Gia Đình Phật Tử. Có thế thì các Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử mới làm tròn được bổn phận nuôi dưỡng và bảo vệ các em trong môi trường độc hại của xã hội hiện giờ. Các Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử mong mỏi quý vị phụ huynh cùng đi với các em trên con đường tu học. Bởi vì nếu không có quý vị tán đồng và yểm trợ thì chúng tôi không thể nào làm tròn được sứ mạng mà quý vị giao phó. Mỗi đoàn sinh có thể có những khổ đau và khó khăn tại học đường, tại gia đình và ngoài xã hội. Chúng tôi mong được cộng tác với quý vị phụ huynh để nhận diện được những khổ đau và khó khăn ấy của các em mà tìm ra những biện pháp hữu hiệu để giúp các em và gỡ rối cho các em. Gia Đình Phật Tử rất cần những lưu tâm và yểm trợ của quý vị.*"

Đây là những ý chính, Ban Hướng Dẫn cũng như các Huynh Trưởng có thể tổ chức pháp đàm để làm ra một văn bản chính thức, được Đại

Hội chấp thuận và đem ra thực hành. Đó là một trong các món quà tặng cho tổ chức Gia Đình Phật Tử.

## Thực tập với các em

Trong văn kiện này có một vài ý quan trọng. Câu: "*Các Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử mong mỏi quý vị phụ huynh cùng đi với các em trên con đường tu học. Bởi vì nếu không có quý vị tán đồng và yểm trợ thì chúng tôi không thể nào làm tròn được sứ mạng mà quý vị giao phó*." Có nghĩa là quý vị đừng có khoán trắng con em quí vị cho chúng tôi, quý vị phải đóng góp một phần trách nhiệm. Nếu các em thực tập Năm Giới, không uống rượu, không sử dụng ma túy, không nói lời ác ngữ, mà quý vị không thực tập những điều đó thì làm sao các em thành công được! Chúng tôi sẽ hoàn toàn thất bại. Và vì vậy nếu muốn các em nên người, nếu muốn các em được nuôi dưỡng bởi những chất liệu từ hòa và an lạc của đạo Bụt thì quý vị cũng phải thực tập với các em. Nếu quý vị không thực tập thì các em sẽ đau khổ, các em sẽ nói: "Ở nhà, ba má em không có thực tập, vậy thì làm thế nào mà em thực tập được?" Như tiếng chuông chẳng hạn, nếu ba má không thực tập thì làm sao em có thể thực tập tiếng chuông chánh niệm hay là phòng thở được. Cho nên phải có sự liên minh rất chặt chẽ giữa Huynh Trưởng và phụ huynh thì ta mới làm tròn được sứ mạng của Tam Bảo giao phó. Một cuộc vận động phải được khởi ra để có sự đối thoại với phụ huynh và để mời phụ huynh tham dự. Đó là vì tương lai của các em chứ không phải vì ta muốn quyên tiền để làm đoàn quán hay làm gì khác. Vấn đề là chính vì con em của ta mà ta phải đóng góp phần của ta, chứ nếu quý vị bỏ luống và khoán trắng cho chúng tôi thì chắc chắn là chúng tôi sẽ thất bại. Chúng tôi là cá, chúng tôi cần phải có nước thì mới bơi được.

## Hợp tác với Huynh Trưởng

Xin quý vị trong Ban Hướng Dẫn Trung Ương cũng như Huynh Trưởng nam nữ của đơn vị gia đình pháp đàm thật sâu sắc và đi tới một văn bản đầy đủ, không cần dài. Ta có thể chỉ cần một trang thôi,

nhưng trong nội bộ chúng ta cần nắm thật vững để rồi chúng ta có thể đối thoại với giới phụ huynh. Trong này có nhiều câu mà chúng ta có thể suy nghĩ thêm: "*Các Huynh Trưởng tuy đạo hạnh và tài năng chưa toàn bích, chưa hoàn hảo*", đó là sự khiêm nhượng của mình, có phải không? Nhưng sự thật là vậy, sự thực là chúng ta chưa được hoàn hảo. Các thầy, các sư cô cũng vậy, không có ai hoàn hảo hết; "*nhưng ai cũng đã được huấn luyện và tu học liên tục để càng ngày càng có thêm khả năng bảo vệ và nuôi dưỡng đoàn sinh của mình*." Đây là điều mà khi đọc lên là một lời phát nguyện cho chính ta. "*Huynh trưởng Gia Đình Phật Tử cố tâm thực tập cho bản thân và trong gia đình mình; bồi đắp chất liệu hòa thuận, tin yêu và hạnh phúc cho gia đình mình trong khi dạy dỗ và hướng dẫn các em tại đoàn quán*." Cái đó là tự lợi và lợi tha đi đôi cùng một lúc, và khi đọc câu này thì ta ý thức rằng ta không thể không thực tập trong gia đình của mình. "*... để rồi các em cũng học được các phương thức ấy*", tại vì học trực tiếp bằng thân giáo từ anh, từ chị, bằng cái hạnh của anh và của chị chứ không phải học bằng lời nói từ các anh, các chị. Khi các em học được những điều đó thì các em sẽ đem về nhà để áp dụng. Nhưng khi đem về nhà mà không có sự yểm trợ và đồng ý của phụ huynh thì các em sẽ thất bại. Vì vậy sự hợp tác giữa phụ huynh và giới Huynh Trưởng trong Gia Đình Phật Tử rất thiết yếu cho sự thành công.

Chúng ta biết rằng Gia Đình Phật Tử không phải chỉ dùng để làm văn nghệ cho chùa, dù chúng ta sẵn sàng làm văn nghệ, cũng như chúng ta sẵn sàng yểm trợ cho chùa, cho thầy. Mục đích của chúng ta không phải chỉ có chừng đó, mục đích của chúng ta lớn hơn nhiều. Mục đích chúng ta là phải chuyển hóa xã hội này cho bớt bạo động, bớt căm thù, bớt nghi kỵ, bớt chia rẽ. Quý vị có biết rằng đồng bào mình đã ra nước ngoài mấy chục năm rồi mà cũng còn rất nhiều người ôm ấp lấy cái quá khứ thù hận không buông ra được; và do đó không sống được trong giờ phút hiện tại để có niềm vui mà nuôi dưỡng các con. Nếu ta không có tình thương và niềm vui, ta cứ sống bằng chất liệu hận thù hoài thì làm sao các con ta có chất liệu bổ dưỡng? Làm cho người ta buông bỏ được quá khứ, buông bỏ được hận thù để có thể sống an lạc trong hiện tại, đó là một trong những sứ mạng của người Huynh

Trưởng Gia Đình Phật Tử. Quý vị cần phải được nâng đỡ, được khuyến khích, được vỗ về và nhiều khi các thầy không thấy được nỗi khổ đau, khổ tâm của quý vị. Quý vị không được hạnh phúc lắm, nhưng mà ít nhất cũng có những người hiểu thấu được những khó khăn, hoàn cảnh của quý vị và luôn luôn yểm trợ cho quý vị trong công trình thực tập và xây dựng này. Chúng tôi, các thầy và các sư cô ở Làng Mai luôn luôn lưu tâm và theo dõi những hành động và những khó khăn của quý vị để có thể yểm trợ cho quý vị.

Đây có thể gọi là một bức tâm thư của Gia Đình Phật Tử gởi tới gia đình các em và nói rất rõ rằng nếu quý vị không giúp chúng tôi thì chúng tôi cũng chịu thôi, không thể nào chăm sóc được em bé hoàn toàn mà quý vị gởi tới. Trước hết ta phải nói tới hoàn cảnh rất xấu của em bé trong hoàn cảnh phức tạp của xã hội. Em bé bị bao quanh bởi nhiều độc tố: độc tố của cám dỗ, của bạo động, của căm thù, của nghi kỵ, của thèm khát và em bé có thể đã bị thương tích trầm trọng trong tâm hồn. Có thể em bé đang có vấn đề với ba, với chị, với mẹ. Có thể em bé đã có những chất liệu của bạo động, của thèm khát, của hận thù, của sự nghiện ngập. Do đó, tại trường em bé không có khả năng học; em học không vô nữa vì những khổ đau tiếp nhận trong gia đình hơi nhiều rồi mà khi tới trường lại tiếp nhận thêm nhiều yếu tố tiêu cực nữa. Thành ra tình trạng của em bé có thể là đang rất khó khăn, rất nguy ngập. Mỗi tuần em bé đến sinh hoạt với đoàn của ta được vài ba giờ đồng hồ thì có thấm gì đâu. Đó là trong trường hợp ta có thì giờ, có sự vững chãi, có sự thương yêu, có phương pháp cụ thể. Còn nếu trong trường hợp ta cũng không có thì giờ, cũng chưa được huấn luyện và tu tập đàng hoàng thì cơ hội đó còn bé nhỏ hơn nữa. Chúng ta không tự hào rằng chúng ta là những Huynh Trưởng đã được huấn luyện chu đáo, đã được huấn luyện tới mức độ toàn hảo, có đủ đạo đức, có đủ phương pháp để bảo vệ, nuôi dưỡng và chữa trị cho các em. Ta không dám nói như vậy vì thật ra ta cũng bị thương tích như các em một phần nào đó. Ta cũng có những đau khổ của ta, ta cũng có những khó khăn của ta. Và đôi khi, ta cũng không biết những biện pháp để hóa giải, để chuyển hóa những đau khổ cũng như sợ hãi, những tuyệt vọng của ta nữa thì làm thế nào ta có thể giúp được các

em? Hai chị em hay hai anh em cùng mặc đồng phục của GĐPT nhưng không có nghĩa là cả hai đang cùng có chất liệu yêu thương, có sự hòa thuận, có sự tin yêu, có sự vui vẻ, có sự vững chãi, hoặc có sự thanh thản như nhau. Vì vậy cho nên hình thức không đủ bảo đảm. Do đó, nếu không có sự yểm trợ của quý vị, chúng tôi không thể làm được những việc mà quý vị giao phó.

## Đừng phó mặc các em!

Tôi xin đọc lại vài câu: "*Học đường và xã hội ngày nay có quá nhiều chất liệu cám dỗ, bạo động, căm thù, nghi kỵ và thèm khát"*. Tình trạng đó là tình trạng chung của tất cả chứ không phải chỉ là tình trạng riêng của những em bé Việt Nam sống tại hải ngoại. Trẻ em Hoa Kỳ, trẻ em Canada cũng như trẻ em của chúng ta cũng đang sống trong hoàn cảnh đó. Tất cả những độc tố mỗi ngày đều đi vào trong các em. Khi các em coi vô tuyến truyền hình thì độc tố của sự thèm khát, sợ hãi, kỳ thị, tuyệt vọng, căm thù cũng đi vào tâm hồn của các em. Có thể là ban đêm các em bị những cơn ác mộng, các em la, các em hét, các em khóc; nhưng vì ta bận bịu quá, có khi không lo được cho chính ta thì làm sao có thì giờ và cơ hội để lo cho các con của ta. Nên chúng ta cứ phó mặc các em cho xã hội, cho máy truyền hình và cho chốn học đường đầy dẫy những thành phần chất chứa bạo động căm thù. Con nít bây giờ, khi giận lên mà có súng thì có thể cầm súng bóp cò rất dễ dàng. Ở đất nước này người ta có quyền mua súng tự do và vì coi TV thấy cảnh đó quen rồi, khi nào bất như ý là con nít rút súng ra hành xử như các chàng cao bồi trong phim vậy. Các cháu học quá nhiều trong trường học, học không kịp thở, không kịp ăn. Nhưng tại trường học các cháu chưa bao giờ được học các phương pháp để chăm sóc và quản lý cái buồn, cái lo, cái khổ đau, cái giận của mình. Vì vậy, mỗi khi đi vào một hoàn cảnh bất như ý thì em bé phản ứng lại rất bạo động. Nếu không có súng thì dùng gậy, nếu không có gậy thì dùng đá, nếu không có đá thì dùng tay chân và dùng những lời nói rất tục tĩu, rất bạo động. Sự kiện này không phản chiếu được một chút nào nếp sống văn hóa tâm linh của cha ông chúng ta ngày trước, khi các chất liệu sợ hãi và bạo động có đầy trong tâm rồi thì phản ứng của em

bé chỉ có thể là bạo động mà thôi. Và ta cũng không thể trách con ta tại sao lại bạo động như vậy được. Nếu có súng ở đó, nó sẽ cầm súng lên. Nếu có gậy ở đó, nó sẽ cầm gậy lên. Nếu có cục đá ở đó, nó sẽ cầm cục đá lên. Tại vì nó cần những cái đó để biểu lộ sự giận hờn của nó. Và cũng tại vì chưa có ai, kể cả cha mẹ, từng dạy cho cháu biết mỗi khi giận phải làm gì để có thể quản lý cái giận của mình, để mình có thể tiếp tục cư xử như một người có văn minh và đừng để gây đổ vỡ, tù tội.

## Yểm trợ Gia Đình Phật Tử là yểm trợ con em mình

Chúng ta đâu có nghĩ là khi qua đất nước này những người trẻ của chúng ta sẽ đi vào tù. Nhưng mà con số người trẻ Việt Nam đã vào tù không phải là ít và đã đi theo băng đảng rất nhiều. Gia Đình Phật Tử chúng ta đã làm được gì để ngăn chặn cái đà phá sản của văn hóa và đạo đức dân tộc? Chùa, thầy đã giúp cho chúng ta được tới mức nào để ta làm được những việc đó? Phụ huynh ở các gia đình đã yểm trợ tới mức nào để ta có thể làm những công việc thiên nan, vạn nan đó? Vấn đề của ta là nếu ta không tới với nhau trong một khung cảnh thanh tịnh, tập thở, tập đi, tập ăn cơm trong chánh niệm thì làm sao ta có đủ sự trầm tĩnh trong hiện tại để tìm ra một hướng đi, tìm ra được biện pháp thực tập chung để đưa ta và con em ta ra khỏi tình trạng này. Làm thế nào để ta có những biện pháp hữu hiệu bảo vệ thân và tâm của ta, bảo vệ thân và tâm của em bé? Sứ mạng của Gia Đình Phật Tử rất lớn, sứ mạng của các anh chị Huynh Trưởng rất lớn!

Xin quý vị phụ huynh cộng tác với chúng tôi, yểm trợ cho Gia Đình Phật Tử mà trong ấy có con em mình, và yểm trợ cho con em mình áp dụng phương pháp thực tập ấy trong phạm vi gia đình. Nghĩa là thưa quý bác, quý bác cũng thực tập như cháu, quý bác cũng thực tập như em, đều phải lựa lời nói dịu dàng, đều phải lựa lời nói thanh nhã. Đó là nhiệm vụ của tất cả chúng ta. Gia Đình Phật Tử phải đưa cả hai tay, một tay ôm lấy gia đình em bé, một tay ôm lấy cái xã hội và học đường của em bé. Sứ mạng của Gia Đình Phật Tử rất nặng. Vì vậy xin các bác yểm trợ cho Gia Đình Phật Tử, yểm trợ cho con em của mình

trong việc áp dụng những phương pháp thực tập ấy trong gia đình mình. Nói rõ hơn nữa, nếu quý vị phụ huynh thực tập Năm Giới cho vững vàng, cố gắng dành thì giờ để tham dự vào những buổi tụng giới, tham dự vào những ngày quán niệm, những khóa tu do Gia Đình Phật Tử tổ chức và cộng tác với các em trong việc tu học tại nhà thì đó là sự yểm trợ rất lớn cho Gia Đình Phật Tử. Có phải là ta muốn kéo gia đình các em vào các sự thực tập hay không? Làm sao em có thể thành công nếu trong gia đình không có sự thực tập? Nếu không có sự yểm trợ của gia đình thì hành động của ta, công tác của ta như nước đổ lá khoai, ta chữa trị được một chút, ta nuôi dưỡng được một chút thì khi về nhà, các em lại bị làm hư như cũ và công việc của chúng ta là công việc dã tràng xe cát biển Đông.

*Dã tràng xe cát biển Đông,*
*Nhọc lòng mà chẳng nên công cán gì.*

Cho nên ta đừng có ao ước viển vông là có thể nuôi dưỡng được em bé nếu gia đình của em bé không cộng tác với ta. Đây là lời kêu gọi bằng nước mắt, bằng máu, bằng tâm huyết. Xin quý vị phụ huynh yểm trợ cho chúng tôi, nếu không chúng tôi không thể làm được công việc chăm sóc các em bé. Phải nói câu đó lên bằng trái tim mình. Phải nói một lần, hai lần, mười lần, một trăm lần, một ngàn lần cho đến khi nào gia đình của em bé hiểu được sự thật rằng ta không thể làm gì được nếu không có sự yểm trợ của gia đình và nếu ta có sự yểm trợ của gia đình thì không những ta giúp được cho em bé mà ta giúp luôn cho cả học đường.

Quý vị là con cháu của đạo Phật, một tôn giáo mà truyền thống tâm linh đã có mặt tại đất nước mình trên 2000 năm rồi. Quý vị có khả năng, có thể làm được chuyện đó để giúp các Huynh Trưởng bảo vệ, nuôi dưỡng con em mình, và nuôi dưỡng luôn gia đình các em; chữa trị cho con em mình và chữa trị luôn cho gia đình các em nữa. Có như vậy, chúng ta mới có thể cứu chữa tình trạng xã hội. Đó là lời yêu cầu để giúp cho sự tu học của các em, chứ không thì những điều em học được ở chùa về nhà em chẳng thực tập được. Nếu quý vị phụ huynh làm được những việc đó thì đó là một sự yểm trợ rất lớn cho Gia Đình

Phật Tử và có như thế, các Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử mới làm tròn được bổn phận nuôi dưỡng và bảo vệ các em trong môi trường rất xấu của xã hội hiện tại. Nhiều phụ huynh hay quên là môi trường của các em rất xấu, phần lớn các em sau khi tiếp xúc với môi trường đó rồi trở về mang đầy thương tích, rác rến thì họ chỉ biết la rầy thôi. Ai làm cho các em vướng vào những rác rến, những xấu xa đó? Có phải chính ta làm không? Ta đã gởi các em ra môi trường đó rồi đến khi các em bị thương tích trở về thì ta không nhìn, lại la mắng. Các Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử mong quý vị đi cùng với các em trên con đường tu học. Thông điệp này rất rõ ràng, ta không thể để các em đi một mình trên con đường tu học. Quý vị phải cùng tu học chung với các em. Chúng tôi, những người Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử sẵn sàng tiếp tay với quý vị để quý vị có thể đi được với các em. Bởi vì không có quý vị tán đồng và yểm trợ thì chúng tôi không thể làm tròn được sứ mạng mà quý vị giao phó. Đây không phải là lời dọa nạt mà là một sự thật. Ở Làng Mai, có nhiều em về tu học được chuyển hóa và tiếng đồn đưa về thành phố, rồi có nhiều bậc phụ huynh thấy con em mình hư quá trời, họ gởi lại cho Làng Mai nhưng họ không chịu về tu học. Họ làm như Làng Mai là một cái máy, nhét em bé vào đầu này rồi cái máy quay quay một số vòng thì sang đầu bên kia thành một em bé ngoan và gởi về lại cho họ. Họ nghĩ như vậy đấy. Và chúng tôi luôn luôn nhắc họ rằng, nếu quý vị không về tu học chung với các em thì những cố gắng của chúng tôi không có kết quả bền bỉ. Quý vị phải về Làng với các em, phải tham dự các khóa tu mỗi năm, chứ để đến khi nào có vấn đề, hoặc con hư không chịu nổi thì mới chịu cho con về và nhiều khi mình cũng không chịu về với con, khoán trắng cho các thầy, các sư cô và các anh, các chị ở lại thì trong trường hợp đó chúng tôi không có trách nhiệm. Chúng tôi nói là nếu quý vị không về tu học thì chúng tôi chịu thôi, chứ chúng tôi không thể nào chữa trị và nuôi dưỡng em bé. Tại vì nuôi dưỡng, chữa trị được, gởi về môi trường cũ là em bị hư hỏng lại lập tức. Tại vì quý vị không có sự cộng tác trong sự tu học. Nếu quý vị không tán đồng và yểm trợ thì chúng tôi không thể làm tròn sứ mạng mà quý vị giao phó. Quý vị cũng không thể nói rằng Huynh Trưởng không làm được những việc mình trông cậy họ làm bởi vì mỗi đoàn

sinh có thể có những khổ đau và khó khăn tại học đường, trong gia đình và ngoài xã hội. Sự thực là dù các em mới có năm hay sáu tuổi thì cũng bắt đầu có những khổ đau và khó khăn rồi. Người Huynh Trưởng, giống như một người bác sĩ, phải có hồ sơ của từng em, phải biết bối cảnh gia đình, bối cảnh xã hội của từng em. Phải thấy rõ ta mới có thể chữa trị được và nuôi dưỡng em được. Làm sao anh có thể dạy em, có thể làm cho em hết khổ, có thể trị liệu được cho em nếu anh không biết gì về quá khứ của em, không biết gì về cha mẹ, về đời sống xã hội, tâm linh, và gia đình của em chứ. Người Huynh Trưởng phải biết quá khứ của người đoàn sinh của mình và phải cộng tác với bố mẹ của em, với thầy giáo của em và những người khác nữa mới có thể hiểu em một cách tường tận. Và sự hiểu biết đó giúp ta đưa ra những phương pháp thực tập để chữa trị và nuôi dưỡng các em. Một lần nữa, sứ mạng của người Huynh Trưởng rất lớn nhưng họ không làm được nhiều nếu không có sự hỗ trợ và cộng tác của gia đình, phụ huynh và những người khác.

Chúng tôi mong quý vị phụ huynh hiểu rõ để có thể cộng tác với chúng tôi trong việc nhận diện khổ đau và trị liệu cho các em.

# Phần giáo lý căn bản

## Kinh Tam Di Đề

### Hạnh phúc chân thật

Trong truyền thống Ấn Độ, người ta tin rằng khi còn trẻ thì ta phải sống như những người khác, ta có thể theo đuổi những cái gì mình thèm khát, mình ước muốn. Đến khi con ta lớn lên rồi thì ta mới nên đi tu. Đời người có những giai đoạn như vậy và theo truyền thống Ấn độ thì ta chỉ đi tu khi ta đã lớn tuổi và con ta đã vững chãi. Nhưng khi Đức Thế Tôn ra đời thì ngài có một quan niệm rất khác, rất cách mạng. Ngài nói rằng người trẻ có thể đi tu liền lập tức và người trẻ có thể sống hạnh phúc với tư cách của những người tu. Đó là một cuộc cách mạng đối với truyền thống và tư tưởng của người Ấn Độ.

Có một kinh gọi là kinh Samiddhi (Tam Di Đề) trong đó có một thầy trẻ, hai mươi mốt tuổi. Một hôm thầy đi xuống sông tắm. Lúc đó trời đang còn khuya, tối lắm. Cho nên tắm xong thầy bước lên bờ nhưng chưa vội khoác y vào vì không có ai ở đấy hết và thầy muốn đợi cho người thầy khô trước khi mặc y. Lúc đó có một vị thiên nữ hiện ra và vị thiên nữ đã nói với thầy như thế này: 'Thầy ơi, thầy đang còn trẻ, tại sao thầy không hưởng thụ những cái dục lạc, lạc thú ở ngoài đời mà thầy lại đi tu như vậy? Tại sao thầy lại bỏ tuổi trẻ của thầy mà chạy theo những bóng dáng hạnh phúc mơ hồ ở trong tương lai? Tại sao thầy làm công việc có vẻ phi thời như thế?'

Thầy Samiddhi mới trả lời rằng: 'Cô ơi, tôi không có bỏ tuổi trẻ của tôi đâu. Trái lại tôi đang sống với tuổi trẻ của tôi một cách rất sâu sắc. Tôi đang sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại vì giáo pháp của Đức Thế Tôn dạy chúng ta sống an lạc ngay trong giây phút hiện tại. Cái mà cô nói là 'hạnh phúc' đó, Đức Thế Tôn nói không phải là hạnh phúc. Đối tượng của hạnh phúc mà cô nghĩ là những dục vọng, thèm khát. Những cái đó gọi là tài, sắc, danh, thực, thụy. (Tài tức là tiền bạc, sắc là sắc dục, danh là muốn được nổi tiếng, thực là thức ăn ngon, thụy là sự ham ngủ). Người ta đi tìm hạnh phúc trong năm sự

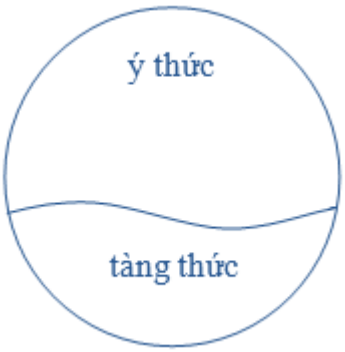
thèm khát đó. Chính vì vậy nên người ta làm cho tan nát cuộc đời của họ. Đức Thế Tôn dạy rằng đối tượng của sự thèm khát chứa chất ở trong đó những nguy hại và độc tố. Ví dụ như một người cầm một bó đuốc mà đi ngược gió thì lửa của bó đuốc sẽ làm cháy lại mình. Đối tượng của sự thèm khát cũng vậy. Đối tượng của sự thèm khát cũng giống như một khúc xương, một khúc xương trần, tức là một khúc xương mà không còn một chút thịt nào ở trong đó cả. Và con chó có gặm ngày này sang ngày khác thì cũng không thỏa mãn được cơn đói của nó. Đó là bản chất của dục, của năm dục, hay ngũ dục. Và bản chất của thèm khát cũng giống như một con mồi mà người ta dùng để câu cá. Người ta móc con mồi đó vào một cái lưỡi câu. Con cá tưởng là miếng mồi đó ngon lắm nhưng đôi khi miếng mồi đó chỉ là một miếng mồi làm bằng plastic, làm bằng nhựa. Khi miếng mồi được thả xuống sông rồi thì con cá tưởng là ngon lành, nó đớp lấy và khi nó đớp lấy miếng mồi đó rồi thì cái lưỡi câu sẽ móc vào cổ họng con cá và con cá sẽ bị kéo lên trên bờ. Vì vậy cho nên người sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại là phải biết xa lìa đối tượng của năm sự thèm khát và dục vọng.'

Thầy nói tiếp với cô thiên nữ rằng: 'Cô ơi! Tôi không thấy hạnh phúc nằm ở trong năm thứ đối tượng của dục vọng mà tôi thấy hạnh phúc ở nơi sự thực tập giáo pháp của Đức Thế Tôn. Khi tôi thực tập giáo pháp của Ngài, trở về an trú trong giây phút hiện tại, tôi thấy rằng tất cả mọi điều kiện đều đang có sẵn trong giây phút này, vì vậy mà tôi đang sống sung sướng với tuổi trẻ và giáo pháp của tôi. Tôi không đánh mất tuổi trẻ cho nên tôi đâu có bao giờ chạy theo một ảo ảnh, một mơ ước về hạnh phúc tương lai đâu.'

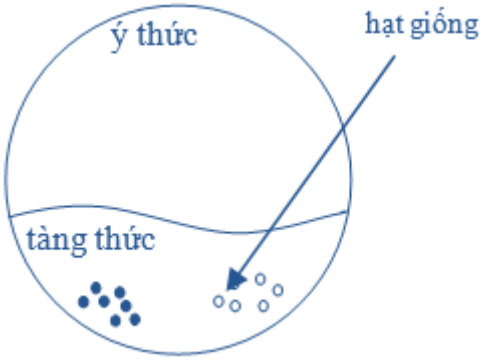
Khi cô thiên nữ đó muốn hỏi thêm thì thầy nói rằng: 'Tôi mới đi tu được có một năm rưỡi thôi, tôi chưa giỏi lắm đâu. Nếu mà cô muốn hỏi thì cô về Trúc Lâm Tịnh Xá, Đức Thế Tôn sẽ trả lời cho cô đầy đủ chi tiết'. Sau đó cô thiên nữ đã nhờ thầy Samiddhi đưa về Trúc Lâm Tịnh Xá và cô đã hỏi Đức Thế Tôn những câu hỏi thuộc về hạnh phúc, thuộc về tuổi trẻ và nội dung của những câu hỏi, câu trả lời đó đã được ghi chép lại thành kinh Samiddhi.

# Bốn cách tinh tấn

## Những hạt giống




Theo tâm lý học Phật giáo, tâm chúng ta có ít nhất là hai phần. Phần dưới gọi là Tàng thức, có khi được gọi là A lại gia thức hay là Nhất thiết chủng thức. Tàng ở đây có nghĩa là 'cất dấu' những hạt giống. Phần trên gọi là ý thức. Ví dụ hình vẽ dưới này là cái tâm của chúng ta. Chúng ta có đầy đủ những hạt giống ở trong tâm thức: hạt giống thương yêu, niềm tin, tha thứ, niềm vui và hạnh phúc; Và chúng ta cũng có đầy đủ những hạt giống giận hờn, thù hận, kỳ thị, ghét bỏ, sợ hãi, căm thù, v.v... Những hạt giống đó có thể do các thế hệ tổ tiên trao truyền lại. Tất cả những tài năng cũng như tất cả những yếu kém của tổ tiên, ông bà đã được trao truyền lại cho ta qua cha mẹ chúng ta. Và chúng có ở trong chiều sâu tâm thức của chúng ta dưới hình thức của những hạt giống. Danh từ Phật học gọi là 'chủng tử'. Tiếng Phạn gọi là 'bija'. Tu tập là làm thế nào để tiếp xúc và tưới tẩm những hạt giống tốt lành để cho chúng có cơ hội phát hiện trong đời sống hằng ngày. Còn những hạt giống hận thù, hạt giống thèm khát... thì đừng để bị tưới tẩm và phát hiện. Đó gọi là 'tinh tấn'. Quý vị đã từng nghe danh từ 'tứ chánh cần' chưa? Tứ chánh cần là nội dung của 'tinh tấn'. Ví dụ ta có hạt giống bạo động và hận thù. Nếu hạt giống bạo động và hận thù trong ta nằm yên thì ta cảm thấy khỏe khoắn cho nên ta phải biết phương pháp thực tập để cho hạt giống đó có thể nằm yên. Còn nếu không có phương pháp thực tập thì những hạt giống đó không chịu nằm yên mà nó sẽ trồi lên. Tàng thức giống như tầng hầm và ý thức giống như phòng khách. Những hạt giống này đang ở dưới tầng hầm và mỗi khi được tưới tẩm, đụng chạm tới thì chúng phát hiện lên trên mặt ý thức. Ví dụ như khi chúng ta coi Ti-vi. Trong khi coi Ti-vi có thể hạt giống thèm khát



trong ta bị đụng chạm tới, khi đó thì nó phát hiện lên trên mặt ý thức thành một vùng năng lượng thèm khát. Khi hạt giống giận hờn nằm yên thì ta thấy vui vẻ, hoan hỷ. Nhưng nếu có một người nào tới nói một câu hoặc làm một cái gì đó mà đụng vào hạt giống giận hờn thì nó sẽ phát hiện lên trên mặt ý thức thành một vùng năng lượng giận hờn. Vậy thì mỗi ngày chúng ta phải biết chăm sóc những hạt giống của chúng ta. Hạt giống xấu thì ta bảo vệ để làm sao đừng bị đụng chạm tới. Còn hạt giống tốt thì ta thực tập xúc chạm và tưới tẩm mỗi ngày để cho nó được phát hiện càng nhiều càng tốt. Đó là nội dung của sự thực tập 'tinh tấn'.

## Đừng cho hạt giống xấu biểu hiện

Chúng ta phải học cho được một ít những phương pháp căn bản như vậy để thực tập và để dạy cho các em, các cháu của chúng ta thực tập. Trong chúng ta người nào cũng có hạt giống của sự giận hờn. Nhưng khi nó ngủ yên ở dưới tầng hầm thì ta cười, ta nói, ta có hạnh phúc. Còn khi hạt giống giận hờn được tưới tẩm và được đụng chạm tới thì nó biểu hiện lên mặt ý thức thành năng lượng của sự giận hờn. Lúc đó hai mắt ta đỏ lên, những bắp thịt trên mặt ta trở nên căng thẳng và tay ta gồng lên. Ta sẽ trở thành một trái bom sắp nổ, ai tới gần ta sẽ nguy hiểm. Đó là lúc mà tâm hành gọi là giận phát hiện. Khi nó nằm yên dưới tàng thức thì được gọi là *chủng tử*, khi nó phát hiện trên ý thức thì gọi là *hiện hành*. Hiện hành ở đây tức là một tâm hành. Khi chủng tử biểu hiện là một tâm hành, một loại năng lượng thì năng lượng này gọi là năng lượng tâm hành. Sự thèm khát trở thành năng lượng thèm khát. Hạt giống của sự giận hờn trở thành năng lượng của sự giận hờn. Vì vậy tu học có tinh tấn là mỗi ngày phải rất cẩn thận, đừng để cho những hạt giống tiêu cực trong ta bị tưới tẩm và động tới. Coi Ti-vi phải cẩn thận, đọc tiểu thuyết, sách báo phải cẩn thận, tại vì trong khi coi Ti-vi, trong khi đọc tiểu thuyết, đọc báo, có thể là những hạt giống về thèm khát, giận hờn, thù hận bị đụng tới và phát hiện. Đức Thế Tôn có dạy: những hạt giống xấu nếu chưa phát hiện thì giữ cho đừng phát hiện. Đó là điều kiện thứ nhất. Quý vị biết thực tập như thế nào không? Các Huynh Trưởng phải ngồi lại với nhau rồi dạy các

em làm thế nào để giữ cho những hạt giống tiêu cực đừng có bị đụng chạm tới trong đời sống hằng ngày. Điều này trong Năm Giới có dạy rõ ràng. Thứ hai là: lỡ mà hạt giống tiêu cực như hận thù, tham vọng, thèm khát bị đụng tới và đã phát hiện rồi thì phải tìm cách để cho nó trở về trạng thái hạt giống càng sớm càng tốt. Tại vì nó càng ở lâu trên mặt ý thức chừng nào thì ở dưới hạ tầng cơ sở (tức là tàng thức) nó càng lớn chừng đó. Đó là sự thật trong tâm lý học Phật giáo. Nếu sự giận hờn của chúng ta ở trên phòng khách độ chừng năm phút thì dưới tầng hầm hạt giống giận hờn chỉ có năm phút để lớn lên thôi. Nhưng nếu chúng ta để cái giận ở ngày này sang ngày khác phía trên thì bên dưới nó cũng có nhiều ngày để lớn lên hơn, và như vậy rất có hại. Cho nên khi nó lỡ phát hiện rồi thì phải nhờ thầy, nhờ bạn, nhờ kinh, nhờ kệ, nhờ thực tập hơi thở chánh niệm, nhờ thực tập để đưa nó trở về trạng thái hạt giống càng sớm càng tốt.

## Áp dụng sự thực tập

Người Huynh Trưởng giỏi là một người Huynh Trưởng có thể thực tập được giáo lý trong từng giây phút của đời sống hàng ngày và chỉ cho các em cách thực tập. Chỉ cho các em thực tập không phải chỉ bằng lời nói mà bằng chính sự sống của ta. Đó gọi là thân giáo. Ta hãy đem áp dụng sự thực tập vào đời sống hàng ngày của ta, vào sự liên hệ giữa ta và người thương của ta. Người thương đó có thể là chồng, là vợ, là cha, là mẹ hay là em của ta. Ví dụ với người thương ta nói như thế này: "Em ơi, nếu quả thực em thương tôi thì em đừng có tưới tẩm những hạt giống tiêu cực hàng ngày của tôi, tội nghiệp tôi lắm. Như hạt giống giận của tôi có đó mà em cứ mỗi ngày mỗi tưới tẩm cái hạt giống đó hai ba lần chắc chết tôi quá." Làm sao mà sáng tưới một lần, trưa tưới một lần, tối tưới một lần thì cái hạt giống giận lớn lên, rồi đụng cái gì ta cũng giận hết thì nguy quá. Lúc đó đâu còn hạnh phúc nữa, chỉ còn có địa ngục mà thôi. Vì vậy cho nên ta nói: "Người thương ơi, nếu anh quả tình mà thương em thì anh phải cẩn thận nhé. Anh đừng có tưới những hạt giống tiêu cực của em hàng ngày. Anh đồng ý không?" Nếu là người thương đích thực thì chúng ta phải ký với nhau một cam kết: 'Này em, anh nguyện từ nay trở đi mỗi ngày

anh sẽ không tưới tẩm những hạt giống tiêu cực của em'. Nếu đã ký cam kết rồi thì phải theo, đó gọi là 'tấn'. 'Em không tự tưới tẩm những hạt giống xấu của em mà anh cũng vậy, anh cũng đừng tưới tẩm những hạt giống xấu của em'. Ta tự tu và ta nhờ người khác tu cho ta nữa. 'Ba ơi, nếu ba thương con thì những hạt giống tốt của con xin ba tưới cho con mỗi ngày. Ba đừng có tưới những hạt giống xấu của con. Tại vì khi ba tưới những hạt giống xấu của con là con khổ lắm khi nó phát hiện. Còn nếu con có những hạt giống tốt nào mà nếu ba nhận thấy có, rồi mỗi ngày ba cứ tưới những hạt giống đó cho con, thì tự nhiên nó phát hiện và con có hạnh phúc. Mà con có hạnh phúc thì ba cũng có hạnh phúc'

Khi thương nhau thì chúng ta phải hiểu nhau. Chúng ta phải biết rằng trong người ta thương có những hạt giống tiêu cực và những hạt giống tích cực. Những hạt giống tiêu cực mỗi khi được phát hiện thì làm cho người đó đau khổ và ta cũng bị đau khổ lây. Còn khi những hạt giống tích cực nơi người đó được tưới tẩm thì người đó tự nhiên nở như một đóa hoa, người đó có hạnh phúc ngay. Vì vậy cho nên thương nhau, chúng ta phải ký một hiệp ước sống chung an lạc, hòa bình và hạnh phúc với nhau. Ở Làng Mai có pháp môn gọi là 'Hiệp Ước Sống Chung An Lạc'. Nếu thực tập theo hiệp ước đó thì ta có thể quản lý và chuyển hóa cái giận được và ta không để cho nó phá nát liên hệ hay hạnh phúc của chúng ta với nhau. Nếu thực tập đúng theo 'tấn' (tứ chánh cần) thì hạnh phúc có thể tăng tiến trong vòng một tuần lễ thực tập mà không cần nhiều thời gian.

### Nhận diện và chuyển hóa

Chúng ta đã đặt căn bản cho vấn đề tổ chức Gia Đình Phật Tử là một gia đình và trong gia đình đó chúng ta phải thực tập như thế nào để chuyển hóa những chia rẽ, những buồn giận, những bế tắc để có thể thiết lập lại sự hòa thuận, tin yêu, thương mến, hạnh phúc. Và chỉ khi nào Gia Đình Phật Tử thực hiện được điều đó thì Gia Đình Phật Tử mới có thể can thiệp được vào học đường và gia đình của từng đoàn sinh mình. Mỗi Huynh Trưởng hay mỗi đoàn sinh, dù là Oanh Vũ, cũng có những khổ đau, bế tắc trong lòng. Dù những vấn đề còn bé

nhỏ nhưng chúng ta phải nhận diện cho được những khổ đau đó để tìm ra được nguyên nhân. Bổn phận của người Huynh Trưởng là phải nhận diện được những bế tắc và khổ đau đó trong tâm mình, thấy được những bế tắc và khổ đau đó trong các đoàn sinh của đoàn mình. Ta cùng học hỏi để có thể nhận diện được và tìm ra phương thế để chuyển hóa những bế tắc và khổ đau đó. Và khi mà trong Gia Đình Phật Tử có sự hòa thuận, tin yêu, hạnh phúc, thương mến thì lúc đó Gia Đình Phật Tử mới đóng được vai trò mà Đức Thế Tôn đã giao phó cho mình là can thiệp vào phạm vi học đường và gia đình của từng đoàn sinh. Cố nhiên can thiệp vào học đường ta phải có sự cộng tác của các thầy giáo, cô giáo, ban giám hiệu; can thiệp vào gia đình của đoàn sinh ta phải biết nương vào sự cộng tác của các bậc phụ huynh.

Chúng ta cũng đã được học rằng trong tâm ta có những hạt giống của hạnh phúc và hạt giống của khổ đau. Những hạt giống hạnh phúc, khổ đau đó có thể đã được cha mẹ ông bà truyền lại cho ta. Nhưng sống trong một môi trường xấu thì những hạt giống hạnh phúc không được tưới tẩm mỗi ngày trong khi những hạt giống khổ đau, buồn giận, bực tức, chán ghét, bạo động lại được tưới tẩm mỗi ngày cho nên phần khổ đau chiếm ưu thế và đẩy phần hạnh phúc đi vào một ngõ kẹt trong tâm thức. Và khi phần khổ đau lớn quá trong ta, ta muốn khuây khỏa nên ta tìm tới sự giải trí. Giải trí bằng hình ảnh, bằng âm thanh, bằng cử động, và giải trí bằng cách ăn uống. Và chúng ta không có khả năng nhận diện những khổ đau trong ta để chuyển hóa. Như vậy sự thực tập hàng ngày của ta là sự thực tập trốn chạy những khổ đau trong ta và che lấp những khổ đau đó bằng những trò chơi giải trí, những thức ăn thức uống được trưng bày khắp thị trường. Ta nên biết rằng trong khi ta đi tìm những thức ăn đó, những trò giải trí đó thì ta liên tục đưa vào trong tâm những chất độc, những độc tố mà Đức Thế Tôn đã gọi tên là tham đắm, là giận hờn, si mê, ganh tỵ, tuyệt vọng, hận thù. Vì vậy cho nên phương pháp tu là phải nhận diện những độc tố đó và tìm cách chuyển hóa, hóa giải những độc tố đó.

## Tự ký hiệp ước

Trước hết ta phải tự ký với ta một bản hợp đồng, một hiệp ước vì ta có thân thì ta phải lo, phải chuyển hóa. Khi thân ta chưa được chăm sóc, chưa được chuyển hóa thì ta tiếp tục làm khổ bản thân ta và những người thương của ta. Vì vậy ta phải ký với bản thân ta một hiệp ước. Hiệp ước đó gồm những điều sau đây: ta nhận thức được rằng lâu nay ta đã sống trong sự lãng quên, sự buông thả và vì vậy ta đã để cho những hạt giống xấu, những độc tố trong người ta tích chứa và phát triển. Ta tiếp tục đi tìm những phương pháp gọi là giải trí để tiêu khiển, để quên đi những nỗi khổ niềm đau đó chứ ta không thật sự trở về để chuyển hóa chúng. Bây giờ ta phát nguyện ta sẽ không làm như vậy nữa. Đó là nội dung của giới thứ năm. Từ nay trở đi, những phương pháp giải trí phải lành mạnh, phải tưới tẩm được những hạt giống tốt trong ta. Những phương tiện giải trí nào không lành mạnh và những phương pháp nào mà chỉ tưới tẩm những hạt giống của bạo động, của căm thù, của kỳ thị thì ta nhất định không chấp nhận những phương pháp đó: hoặc là phim ảnh, hoặc là tiểu thuyết, hoặc là máy vi tính, hoặc là internet, hoặc là những câu chuyện ta nói hàng ngày. Tất cả những phương tiện nào gọi là giải trí không lành mạnh thì ta phải viết xuống trên một miếng giấy: đây là những phương tiện giải trí không lành mạnh mà từ nay trở đi con sẽ không sử dụng nữa. Hứa với Bụt tức là ta hứa với bản thân mình vì Bụt không ở đâu xa cả, Bụt ở ngay trong trái tim ta. Điều này rất quan trọng. Người lớn cũng vậy mà người trẻ cũng vậy. Ta biết những giải trí không lành mạnh ấy có khả năng phá hoại thân tâm của ta và làm khổ những người thân của ta. Ta lấy một tờ giấy, và ta viết xuống những điều đó rồi ta hỏi anh ta, em ta, chị ta, người bạn hôn phối của ta xem ta còn thiếu cái gì không; rồi ta làm một danh sách cho đủ những phương tiện giải trí mà có chứa đựng độc tố. Sau đó ta lật ra trang kia và nói đây là những phương tiện giải trí có tính cách lành mạnh và không có độc tố, tưới tẩm những hạt giống thương yêu, tha thứ, hạnh phúc của ta. Ta chép xuống những điều đó. Như khi ta ngồi chung và hát bài: 'Con xin đem ba nghiệp thanh tịnh' thì ta hát rất vui nhưng trong khi hát vui đó ta cũng đồng thời tưới tẩm những hạt

giống của sự tín thành. Đó là một loại giải trí lành mạnh. Đôi khi ta không gọi đó là giải trí nhưng kỳ thực nó đem lại cho ta niềm vui và hạnh phúc rất nhiều. Khi ta đi lên chùa, lên một tu viện, ta thực tập đi từng bước vững chãi và thảnh thơi như Đức Thế Tôn đã đi thì mỗi bước như vậy làm thân ta nhẹ nhàng, lòng ta phơi phới, mỗi bước làm ta tiếp xúc được với trời xanh, mây trắng, tiếng chim ca. Trong mỗi giây phút như vậy ta đưa những chất bổ dưỡng, nhẹ nhàng, thanh thoát vào trong thân và tâm ta. Quý vị có thấy ở chùa các thầy, các sư cô bước đi những bước vững chãi thảnh thơi và nở những nụ cười rất tươi không? Tại vì trong lòng họ đã chuyển hóa rất nhiều độc tố. Họ biết sống an lạc trong giây phút hiện tại, họ biết rằng cãi nhau, giận nhau chỉ làm cho hai bên cùng khổ nên họ thực tập nói và hành xử với nhau một cách nhẹ nhàng và thân ái. Khung cảnh thiền môn là khung cảnh thuận lợi cho chúng ta có thể trở về và tắm mình trong dòng suối tươi mát của Phật pháp. Khi lên chùa hay lên tu viện thì ta cũng được đi những bước chân thanh thản nhẹ nhàng như các thầy, các sư cô, ta cũng được ăn những bữa ăn đạm bạc và ngon lành không có độc tố. Khi nghe chuông, nghe kinh, nghe tán, nghe hát thì những âm thanh đó chỉ đem lại cho ta những niềm vui và hạnh phúc, chỉ tưới tẩm những niềm vui và hạnh phúc trong ta mà thôi chứ những lời kinh, giọng hát đó không bao giờ tưới tẩm những hạt giống của sự tuyệt vọng, phiền não, sợ hãi trong tâm ta. Ta phải chép xuống tất cả những biện pháp nuôi dưỡng lành mạnh mà ta phải có mỗi ngày. Ta cần phải có thức ăn mới lớn lên được. Trong bài kinh cúng cơm trưa cho Đức Thế Tôn có bốn chữ "thiền duyệt vi thực". Thiền duyệt vi thực có nghĩa là niềm vui của sự thực tập thiền, là thức ăn hàng ngày nuôi dưỡng chúng ta. "Duyệt" là niềm vui, là hạnh phúc của thiền, "vi thực" tức là thức ăn. Nên mỗi khi tới chùa, tới tu viện là ta tiếp nhận những thức ăn rất bổ dưỡng cho thân tâm. Mà nhiều khi không cần lên tới chùa, ở ngay nhà, khu phố, công viên nơi ta ở, ta cũng có thể thực tập được những điều như vậy. Thực tập được như vậy tức là nuôi dưỡng những niềm vui, hạnh phúc của ta.

## Chọn bạn mà chơi

Ta phải chọn bạn mà chơi, người bạn mà khi ngồi một bên ta thấy khỏe trong người, thấy lòng tràn đầy thương yêu và tha thứ. Có những người bạn mà khi đi chơi với họ chừng nửa giờ hay một giờ là ta thấy mệt rồi vì trong người bạn đó có nhiều độc tố, có một sức mạnh cuốn hút ta đi tới những con đường say sưa, mê hoặc. Nếu ta đi chơi với những người bạn đó, để thì giờ ra để đi theo những người bạn đó thì ta sẽ bị cuốn hút và bị tưới tẩm những hạt giống xấu. Đó gọi là những con đường ác đạo, những con đường xấu. Ta phải đi tìm những con đường tốt, mà những con đường tốt ấy chỉ có thiện hữu tri thức mới đưa mình đi tới mà thôi. Thiện hữu tri thức tức là bạn tốt. Vì vậy ta phải lấy một tờ giấy thứ hai, viết xuống tên những người bạn tốt có thể có. Và ta tìm đủ mọi cách để có thì giờ được đi chơi với những người bạn tốt đó. Bạn tốt, danh từ của đạo Bụt gọi là "thiện hữu tri thức", tiếng Phạn là "kayanamutra". Trong nghi thức truyền giới, trước hết ta lạy cha mẹ, những người sanh thành ra ta; kế tiếp ta lạy thầy, các vị thầy đã đưa đường chỉ lối cho ta trên con đường tu học Phật pháp; cái lạy thứ ba ta hướng về các bạn, những bạn hiền đã nâng đỡ và hướng dẫn ta, giúp đỡ ta trong những giai đoạn khó khăn của cuộc đời. *Giới tử mang ơn bằng hữu và các bậc thiện tri thức đã tác thành cho.* Lạy xuống trước Tam Bảo trong mười phương. Thành ra người nào có được một thiện hữu tri thức, hai thiện hữu tri thức, ba thiện hữu tri thức là người đó may mắn. Thiện hữu tri thức của ta cũng là thầy, sư anh, sư chị, sư em ta; thiện hữu tri thức cũng là bạn đồng hành của ta, có thể là em, là con ta. Khi con ta, em ta biết con đường tu học thì trở thành thiện hữu tri thức của ta. Tôi biết có nhiều người trẻ biết tu học đã đưa được bố mẹ trở về con đường chánh và những người trẻ đó là thiện hữu tri thức của cha mẹ. Trong khóa tu ở miền Nam Cali đã có những người trẻ đến tu học, và sau khi tu học họ đã chuyển hóa được những phiền giận với cha mẹ, họ thương trở lại cha mẹ, họ thực tập rất giỏi và hướng dẫn cha mẹ đi dự những khóa tu, rồi cha mẹ cũng bắt đầu tu tập và chuyển hóa. Như vậy thì con cháu cũng có thể là thiện hữu tri thức của cha mẹ chứ không phải thiện hữu tri thức là những người bằng tuổi hoặc lớn tuổi hơn mà

thôi. Cho nên quý vị phải lấy một tờ giấy thứ hai và chép vào mặt trước tên những người thiện hữu tri thức mình đang có, mà những người thiện hữu tri thức có thể còn rất trẻ tuổi. Sau khi viết được ba bốn tên ta tự nghĩ sao ít vậy, rồi ta hỏi những người thân. Những người thân có thể chỉ cho ta thêm những người mà ta quên tên. Kỳ thực ai cũng có thể có nhiều hơn ba, bốn người thiện hữu tri thức. Làm một danh sách cho khá, mười người hay trên mười người thì ta mới sống sót được. Rồi lật qua trang bên kia, ghi tên những người "ác hữu", những người đã đưa ta tới các nẻo tối tăm, khổ đau, lầm lạc. Viết tên họ xuống, có thể viết tắt cũng được. Viết xong thì hỏi anh, hỏi em, hỏi bạn tờ giấy đó ra làm sao, còn thiếu ai. Chỉ cho ta tên những người ác hữu không nên thân cận. Họ gọi điện thoại thì nói là ta rất bận, bận học, bận tu, bận giúp cha giúp mẹ, và xin lỗi. Ta phải cương quyết mới được vì những người đó cũng hấp dẫn lắm. Ta phải có một lập trường rất vững và đôi khi ta phải nhờ tới những người bạn thân của ta giúp đỡ thì ta mới có đủ can đảm để từ chối những người kia.

Đây là những phương pháp rất cụ thể mà quý vị phải làm. Ngày xưa người ta tu thiền không cần viết chì và giấy trắng nhưng ngày nay ta tu thiền có thể dùng phương tiện đó.

Tờ giấy đầu, có hai mặt, một mặt nói về những loại giải trí lành mạnh, một mặt là những loại giải trí không lành mạnh. Cất giữ tờ giấy đó và mỗi ngày nên đọc một lần rồi có thể trong vài hôm hay vài tuần nữa ta có một danh sách đầy đủ hơn. Tu hành mỗi ngày đều phải có tiến bộ. Tờ giấy thứ hai thì hai mặt mang tên những thiện hữu và những ác hữu của ta. Tên những thiện hữu càng ngày càng nhiều nếu ta khám phá ra được vì một thiện hữu có thể đưa tới thêm một thiện hữu khác. Một bạn hiền có thể đưa tới một người bạn hiền khác. Ở trong kinh có nói rằng chơi với bạn tốt như đi trong sương, tuy áo không ướt nhưng rồi thấm và mềm xuống. Dù chỉ chơi thôi chứ không làm gì hết. Dù ta không có tu học với người đó nhưng nếu đó là một người hiền thì đi với người đó, ngồi với người đó, ta sẽ có cơ hội thấm được những chất liệu lành, tốt của người đó (thân phụ thiện giả như vụ lộ trung hành, tuy bất thấp y thời thời hữu nhuận). Mặt kia ta viết xuống tên của những ác hữu. Ác hữu nhưng có thể rất là

hấp dẫn, chính họ đưa ta đi về địa ngục. Ngày xưa có một bài hát "Take my hand, I will bring you to paradise" (Cầm tay tôi, tôi sẽ đưa em lên thiên đàng). Nhưng với ác hữu là "take my hand, I will bring you to hell" (Cầm tay tôi, tôi sẽ đưa anh về địa ngục). Mà địa ngục có đâu xa, ở ngay kế ta đó thôi. Và sau khi viết xong danh sách các ác hữu thì ta hỏi bạn thêm tên của những người ác hữu còn quên chưa viết xuống. Và khi đã có danh sách rồi mà có điện thoại, người đó xưng tên thì ta phải thở, nhất định là không có nghe theo lời của người bạn ác đó. Có rất nhiều thú vui và niềm vui lành mạnh, nhiều lắm. Nhiều bậc cha mẹ ngỡ con đi tu là khổ, kỳ thực trái lại, con đi tu rất sướng vì suốt ngày được nghe, được nhìn, được làm, được chung đụng những điều rất lành mạnh. Và thức ăn cho thân và tâm mà mỗi ngày con tiếp nhận rất là hiền. Tu viện như một hải đảo bảo vệ cho ta, không để cho những độc tố của cuộc đời tràn vào xâm chiếm, phá hoại thân tâm. Trong tu viện có giới luật, có uy nghi, sư anh chăm sóc cho sư em, sư em chăm sóc cho sư chị. Tất cả mọi người đều chăm sóc cho nhau dưới lời chỉ dạy của Đức Thế Tôn, của các bậc thầy nên rất là an toàn. Tới tu viện thì ta được hưởng sự an toàn đó.

### Giải trí lành mạnh

Ta có thể học thêm vài nguyên tắc cụ thể để có thể thực tập cho vấn đề này. Chúng ta rất cần được nuôi dưỡng bởi những yếu tố lành mạnh tươi mát nên vấn đề giải trí rất quan trọng. Giải trí, như chúng ta biết, một mặt giúp cho chúng ta quên bớt những lo lắng, khổ đau, đó là giải pháp tạm bợ nhưng mà nhiều khi chúng ta vẫn cần. Mặt khác, giải trí có thể tưới tẩm những hạt giống thương yêu, hạnh phúc trong ta. Cho nên chúng ta phải chọn những loại giải trí rất lành mạnh. Vậy thì chúng ta phải tổ chức những buổi họp, những hội nghị gia đình trong đó gồm có người lớn và người trẻ để bàn rất sâu sắc về những phương tiện giải trí của gia đình, của từng người trong gia đình; những phương tiện giải trí vừa lành mạnh vừa có tính cách nuôi dưỡng để bảo vệ thân tâm. Chúng ta cũng có thể mời những người khác tới tham dự để người đó góp ý, nhưng mà chúng ta đừng mời những người chưa có khả năng nói sâu, chúng ta chỉ nên mời những

người đã tu tập thành công, đã có chuyển hóa và có hạnh phúc trong gia đình của họ. Có những người nói rất hay, thao thao bất tuyệt, lý thuyết rất giỏi nhưng mà trong gia đình họ không có hòa thuận, không có hạnh phúc. Vậy thì những người đó chúng ta không mời, chúng ta chỉ mời những người truyền thông được, đại diện được cho sự thực tập có hạnh phúc mà thôi. Chúng ta mời một hay hai người, những người đó có thể là những người trẻ hay là người lớn tuổi mà ta biết rằng mời vào thì người đó có thể ngồi như là một thành phần của gia đình. Có mặt họ nhưng ta không ngần ngại nói ra những điều trong gia đình ta cho họ nghe và phẩm chất hội nghị gia đình có thể tăng cường bằng sự có mặt của một người bạn thân, một người có thể được gọi là thiện hữu tri thức. Trong buổi họp chúng ta bàn về hai mặt: giải trí không lành mạnh và giải trí lành mạnh. Người lớn có những giải trí của người lớn và người nhỏ có những giải trí của người nhỏ. Có khi người lớn không ưa những cách giải trí của người nhỏ và người nhỏ không ưa những giải trí của người lớn, nhưng có những thứ giải trí mà cả người lớn và người nhỏ đều có thể tham dự chung. Chúng ta phải liệt kê ra ba loại như vậy. Ví dụ như ta bàn tới vấn đề Ti-vi. Ti-vi là một dụng cụ giải trí cho tất cả mọi người. Người lớn cũng cần Ti-vi, người nhỏ cũng cần Ti-vi (có người tuyên bố không có Ti-vi là chết liền), nhưng mà Ti-vi giết mình từ từ. Ti-vi trút vào trong lòng mình những độc tố như bạo động, sợ hãi, căm thù, thèm khát. Ti-vi tưới tẩm những hạt giống thèm khát trong ta rất nhiều, thèm khát về danh, thèm khát về tài lợi, thèm khát về sắc dục. Do vậy Ti-vi trở thành độc hại vô cùng. Nhưng không phải vì vậy mà ta cầm lấy cái búa đập vỡ tan Ti-vi vì trong Ti-vi có những chương trình ta có thể học hỏi, có những hình ảnh rất đẹp, giúp cho ta tiếp xúc được với những mầu nhiệm của thiên nhiên, những bài học về khoa học, về nhân chủng học, về sử học rất hay. Vì vậy không ai dại gì mà lấy cái búa đập bể Ti-vi và nói là tại vì Ti-vi có chứa nhiều độc tố. Chúng ta đừng có thành kiến với cái Ti-vi. Chúng ta nên sử dụng Ti-vi với sự thông minh của chúng ta, với khả năng biết phân biệt đâu là độc tố, đâu là những yếu tố lành mạnh có thể nuôi dưỡng ta. Vì vậy con cái rất cần tuệ giác của cha mẹ và của những bậc tri thức tại vì nếu con cái mà không biết sử dụng Ti-vi thì một ngày mai, con cái sẽ lãnh đủ tất

cả những gì xấu mà Ti-vi cung cấp, con cái sẽ theo băng đảng, con cái sẽ xách súng vào trong trường bắn những đứa con nít khác. Khi có sự bực tức mà không biết làm sao điều phục thì người ta biểu lộ sự bạo động ấy ra và làm tan nát hết. Vậy thì chúng ta đồng ý rằng ta không đập bể Ti-vi nhưng mà ta phải làm thế nào để Ti-vi không phá hoại gia đình mà chỉ xây dựng gia đình thôi. Do đó cho nên phải nghiên cứu, phải coi những chương trình nào của Ti-vi mình có thể coi được, những chương trình nào người lớn nên coi, chương trình nào trẻ em nên coi, và những chương trình nào người lớn và trẻ em cùng nên coi. Có những phim tài liệu nghiên cứu về địa chất học, về lịch sử con người, về đời sống thú vật, về đời sống cây cối, mà nếu ta không được coi thì thật là quá uổng. Vậy ta phải để ý, phải biết được trong Ti-vi ngày nào có những chương trình gì và ta nhất định chỉ coi những phim tài liệu, những chương trình có tính cách giáo dục. Ở bên Mỹ có một đài truyền hình có tính cách giáo dục, tuy chưa hoàn mỹ, nhưng mà trong những chương trình của đài truyền hình đó có rất nhiều tư liệu để cho cha mẹ và con cái có thể ngồi chung, coi chung và sau đó đàm luận với nhau. Những chương trình nào hay thì ta có thể thâu vào video để mấy hôm sau còn có thể coi lại. Vì vậy cho nên như chúng ta đã nói, không cần đập bể Ti-vi mà phải sử dụng Ti-vi một cách rất là thông minh. Tôi biết có một gia đình sống ở Boston mà trong đó có tới ba thế hệ cùng sống chung dưới một mái nhà: có ông bà, cha mẹ và con cháu. Họ cũng có một cái Ti-vi nhưng ngộ lắm, khi nào có một phim hay, một phim có giá trị đã được quảng cáo trước bốn hay năm ngày gì đó thì cả gia đình hẹn nhau cùng coi phim chung. Tới giờ đó bà nội, bà ngoại đi rửa mặt, chải tóc, mặt áo đàng hoàng. Rồi cha mẹ các cháu và các cháu đều chuẩn bị đàng hoàng như là đi coi hát vậy. Sau đó tới ngồi trước Ti-vi, ngồi rất đàng hoàng, có ly nước cam để uống với nhau trong thời gian chờ đợi tới giờ phim chiếu. Sau khi phim chiếu xong rồi thì tắt máy, mọi người đi giải lao hoặc có thể ngồi đó đàm luận về nghệ thuật cũng như ý nghĩa của phim vừa coi, giống như là đi coi hát về vậy. Và sau khi coi hát có thể ăn cháo buổi khuya được. Có thể nấu cháo nấm hay là hủ tiếu gì đó để ăn với nhau và trong khi ăn có cảm giác ấm áp trong hạnh phúc gia đình. Rồi họ mới đàm luận về những nhân vật đóng phim như thế

nào. Nếu ai có kiến thức về phim ảnh và nghệ thuật thì có thể trao truyền những kiến thức đó cho những người khác và buổi đó là một buổi rất có hạnh phúc, mọi người đều có thể học hỏi được rất nhiều. Đã vậy họ khỏi tốn tiền mua vé và được ăn cháo khuya, ăn chè khuya ngay trong gia đình của mình, chuẩn bị đàng hoàng trong buổi chiều hôm đó nên không khí rất ấm cúng. Đó là chuyện một gia đình người Việt sống ở Boston. Tại sao ta không làm được như vậy? Chúng ta biết chánh niệm tức là khả năng có thể thấy được những gì đang xảy ra, có thể đánh giá được bản chất của những gì đang xảy ra là hiền hay là dữ, và chánh niệm cho ta biết rằng đó là phim tốt hay phim xấu. Phim tốt tưới tẩm hạt giống của tình thương, của sự yêu đời, của sự tha thứ, của những cái đẹp trong ta. Còn phim xấu thì làm cho ta thêm bạo động, thêm nghi kỵ, thêm sự căm thù. Và vì vậy phải chọn lọc những yếu tố sản phẩm ta tiêu thụ.

### Du ngoạn

Chúng ta lại bàn xem ngoài những chương trình hay của vô tuyến truyền hình, chúng ta còn có những giải trí nào hay hơn nữa. Có những nơi rất đẹp, có những phong cảnh rất là thanh tú và có thể cuối tuần hay những ngày nghỉ, chúng ta chuẩn bị để cùng đi lên sống một, hai ngày ở những khung cảnh thiên nhiên thanh tú đó. Có những buổi du ngoạn mà những nơi du ngoạn đó ta có thể phải chuẩn bị hàng tuần trước. Ta phải làm cho cuộc du ngoạn đó thành công và trong suốt thời gian du ngoạn đó chúng ta chỉ tiếp xúc với những mầu nhiệm, những đẹp đẽ của cảnh trí mà thôi. Dĩ nhiên chúng ta sẽ ăn picnic ở đó, chúng ta có thể ngủ ở đó một đêm, chúng ta có thể mang theo một cái lều di động, và chúng ta có thể chuẩn bị như một ngày hội. Ngay trong khi cha mẹ với các con chuẩn bị trong tinh thần thương yêu đoàn kết thì đó đã có niềm vui rồi chứ không hẳn phải tới đó rồi mới có niềm vui. Đó là niềm vui nuôi dưỡng ta trong giây phút hiện tại. Cũng như ngày Tết, cái nao nức chuẩn bị ăn tết mới là vui. Đem bộ lư đồng xuống để đánh cho sáng lên, làm một vài thứ mứt để nghĩ mình sẽ cúng ông bà, để mình nhâm nhi với nhau và với bạn trong mấy ngày tết... Chính sự chuẩn bị đó đã vui

rồi. Đem hết tài năng của mình ra chuẩn bị và mục đích là có niềm vui hạnh phúc, chứ mục đích không phải là tổ chức một cách hoàn mỹ. Muốn tổ chức một cách hoàn mỹ mà người này cho rằng ý kiến của mình mới hay còn ý kiến người kia thì dở; rồi cãi lộn nhau thì thà không đi còn hơn. Nhiều khi tại vì ta độc tài, ta muốn ý kiến của ta được tiếp thu, phải làm hết theo ý ta thì ta mới thích nên mới có chuyện cãi lộn. Vì vậy cho nên trong khi chuẩn bị thì đó đã là sự tu tập, làm sao mà điều hợp được những ý kiến của mọi người, nghe hết tất cả ý kiến của mọi người và nếu cần, ta buông bỏ ý kiến của ta để cho người kia được hạnh phúc. Đó mới gọi là tu, là hay. Còn ta hơi cứng, nhất định giữ ý mình, tuyên bố rằng ý này không được thì tôi không đi là thất bại rồi. Đi để có hạnh phúc, chứ không phải đi để rồi chia rẽ, ghét bỏ nhau.

Ta cũng có thể mời một gia đình bạn đến ăn cơm với ta và đó là hạnh phúc rất lớn. Đây là người bạn mà ta quý, gia đình bạn mà ta quý, thì khi mời họ đến ăn cơm ta phải chuẩn bị trước, làm sao để cho buổi tối đó thành công, đem lại hạnh phúc cho cả hai gia đình. Những bài hát nào ta sẽ hát cho họ nghe, những gì ta có thể chia sớt cho họ và đem những thực tập nào ta đã thành công để chia sẻ cho họ. Tại vì trong đời sống hàng ngày cũng như đời sống tâm linh của ta, ta có những thực tập, có những cố gắng, đã tạo ra sự hòa điệu và hạnh phúc nên ta muốn chia sẻ những cái đó. Hoặc là nếu ta mới đi Vermont năm ngày, mà trong năm ngày đó ta có nhiều niềm vui, nhiều thành công trong sự thực tập nên khi về đến thành phố ta muốn chia sẻ với một người nào đó. Ta sẽ tổ chức cuộc chia sẻ một cách rất cẩn thận: mời họ ăn cơm, bàn xem sẽ ăn món gì, ai làm món đó, rồi ta sẽ cho họ coi hình, xem băng, nói những gì ta muốn chia sẻ, v.v... thì trong thời gian cả buổi chiều đó vừa chia sẻ, vừa ăn cơm là ta hoàn toàn chỉ tưới tẩm hạt giống hạnh phúc mà thôi. Ta không tưới tẩm những độc tố, những buồn giận phiền muộn của mình.

Ta cũng có thể tổ chức đi chơi. Một cuộc chơi núi vừa làm cho thân thể ta mạnh khỏe, được thở khí trời trong mát và tiếp xúc với cây cỏ, hoa lá, những con vật mà ta chưa biết. Nếu có được một người rành về thực vật học đi cùng, ta nhờ người đó chỉ và nói tên từng loại cây,

loại cỏ, loại hoa cho ta và các con ta được học thì rất quý. Đó là một kiểu du ngoạn để học hỏi rất lành mạnh, rất hay. Và nếu ta đi với một nhà địa chất học, thì nhà địa chất học đó sẽ cầm lên từng viên đá, chỉ vào từng triền núi mà nói cho ta biết lịch sử của địa chất. Đó là những chuyến du khảo học hỏi rất là quý giá. Đó không phải là những loại giải trí rẻ tiền có tác dụng độc hại.

Ta phải sống đời sống văn minh, mỗi ngày đời sống tâm linh của ta càng thanh nhã hơn, càng có văn hóa nhiều hơn, càng có tâm linh nhiều hơn tại vì trong đời sống tâm linh ta cũng lớn lên như trong đời sống của cơ thể. Nếu cơ thể ta lớn lên mà tâm linh của ta không chịu lớn lên thì mất sự thăng bằng. Đó là đứng về phương diện nghệ thuật, còn đứng về phương diện tâm linh ta cũng phải có thức ăn cho đàng hoàng. Đức Khổng Tử nói rằng nếu anh không đọc sách, nếu anh bỏ đọc sách chừng vài tháng thì anh sẽ bắt đầu quên. Cũng vậy, có những kiến thức về khoa học, về nghệ thuật, về xã hội người ta khám phá ra được mà ta lại rất quê, không biết gì hết, không biết kiến thức nhân loại đi tới đâu rồi thì thật là ta sống trong thời đại của thế kỷ 21 mà giống như sống trong thế kỷ 17, 18 vậy. Do đó ta phải biết rằng đó là những thức ăn ta phải có trong đời sống hàng ngày và phải biết học hỏi. Sự học hỏi không nặng nề, không có lao động cực nhọc vì học hỏi dưới hình thức này rất dễ chịu. Ví dụ như có một cuốn phim nói về sự sống của một bộ lạc ở Châu Phi hay Nam Mỹ. Văn minh của thế giới Tây phương chưa đi tới được góc rừng ấy, nhưng có những người làm phim đã đi tới tận đó và họ đã ở nhiều tháng để quay những hình ảnh về đời sống hàng ngày từ vật chất đến tinh thần của giống dân bộ lạc nói trên. Mà có nhiều người rất tài, họ quay được những hình ảnh mà ta không ngờ họ có thể quay được. Những người dân trong bộ lạc chưa bao giờ nhìn thấy một cái máy quay phim, một cái máy chụp hình, những người chưa bao giờ thấy hình ảnh thật của chính mình xuất hiện trên một cái màn ảnh và khi những người làm phim quay, họ cho ta thấy những hình ảnh đó và cho ta thấy sự ngạc nhiên lớn lao của những em bé và cả những người lớn, lần đầu tiên được thấy hình ảnh của mình xuất hiện ngay trong màn ảnh. Ta thấy cuộc sống của bộ lạc đó có những cái rất ngây thơ, rất đẹp mà bây giờ ta không

có nữa, ta đã đánh mất. Ta thấy có những nếp sống có nền văn minh rất cao nhưng mà khi tiếp xúc với nền văn minh vật chất rồi thì họ bắt đầu đánh mất những cái đó, rất tội nghiệp.

## Rạp chiếu phim là đạo tràng

Năm 1997, tôi với một số thầy và sư cô qua Ấn Độ thì có một người trung niên ăn mặc rất đẹp đi theo. Ông ta thâu những bài thuyết pháp của tôi, thâu những cảnh tượng mà tôi tiếp xúc với dân Ấn Độ, cảnh dân Ấn Độ trong các nhà thương chăm sóc cho chim, cảnh dân Ấn Độ đang tắm và cầu nguyện trên sông Hằng, dân Ấn Độ đang ngồi thiền, tập đi thiền hành với tôi, dân Ấn Độ đang sống đời sống hàng ngày của họ. Đó là một ông giáo sư mỹ thuật. Ông dạy về mỹ thuật ở Thụy Sĩ. Ông đã đi với một chuyên viên khác và ông thâu hết tất cả những hình ảnh đó. Ông thâu tới bốn mươi mấy giờ đồng hồ và khi về ông cô đọng lại những hình ảnh đó, làm ra cuốn phim dài một giờ rưỡi. Ông lấy cốt truyện là một bài pháp của tôi nói cho người Ấn Độ và mỗi câu nói của tôi, ông đều minh họa bằng những hình ảnh của đời sống xã hội Ấn Độ rất đẹp. Cho đến khi cuốn phim thành công, đem ra chiếu ở rạp thì trong một năm trời, đêm nào cũng có người đến xem đầy rạp hết và chiếu cùng hết các rạp ở tại Atlanta. Người ta báo cáo rằng trong năm 1998 phim đó là phim thành công nhất trong những phim ở Thụy Sĩ, kể cả những phim tình cảm, và tự nhiên tôi và các thầy, các sư cô đóng vai tài tử xi nê một cách không hay biết. Hết phim, đến phần chữ giới thiệu nhà làm phim và tài tử thì xuất hiện một danh sách những 'tài tử' toàn là Thích... và Thích Nữ... Cuốn phim nói bằng tiếng Anh, phụ đề bằng tiếng Đức và tiếng Pháp. Sau một năm chiếu ở Thụy Sĩ thì phim được đem sang chiếu ở Đức. Hiện bây giờ (1999) ở những thành phố bên Đức, người ta đang nô nức đi xem phim này. Thế mà quý vị biết không, khi có buổi họp báo, họ hỏi tôi là khi Thầy đóng phim, Thầy làm diễn viên thì Thầy thấy sao, Thầy cảm thấy như thế nào? Tôi nói là tôi vui lắm. Mười tổ chức mời tôi đi giảng, tôi chỉ chấp nhận hai đến ba tổ chức thôi. Và hiện bây giờ tôi khỏi phải đi giảng mà đêm nào cũng được thuyết pháp tại nhiều thành phố nên tôi thấy vui lắm, tôi rất ưa làm cái nghề đóng phim

này. Mà kỳ thực như vậy, khi họ đi vào trong rạp, cuốn phim có tựa đề là Những Bước Chân Chánh Niệm, trên màn ảnh có chiếu cảnh của Tăng đoàn đang đi những bước chân chánh niệm và trình bày sự tương phản giữa đời sống con người ở bên ngoài xã hội với nếp sống của chánh niệm. Thầy trò càng đi vững chãi, thảnh thơi chừng nào thì đời sống bên ngoài càng xô bồ, càng hấp tấp chừng đó. Cho nên người ta thấy rõ mà không cần phải có những lời bình phẩm nào hết. Khi đèn trong rạp tắt, phim bắt đầu bằng hình ảnh có một cây nhang trên bình hương đang tỏa khói và có tiếng chuông chánh niệm, và cố nhiên trong số khán giả thế nào cũng có một số người đã từng thực tập chánh niệm rồi, thành ra họ có cảm tưởng là họ đang đi vào thiền đường. Kỳ thật đó không phải là thiền đường, đó là rạp chiếu phim. Rạp chiếu phim là nơi những hình ảnh của giết chóc, những cảnh làm tình, những cảnh bắn súng xảy ra mỗi đêm, nhưng đêm nay là một đêm rất đặc biệt. Màn ảnh mở ra, trên nền màn ảnh là bóng tối, rồi có cây nhang đang tỏa khói và có tiếng chuông cho mọi người thở, rồi từ từ mới thấy tăng đoàn đang đi từng bước thảnh thơi lên núi Linh Thứu vào lúc năm giờ khuya và mọi người đều ngồi thiền trên đó cho đến khi vầng thái dương xuất hiện trên đồi với tiếng giảng của Thầy ở sau và những phụ đề tiếng Đức. Mọi người nghe một bài pháp thoại mà không có cảm tưởng là mình bị nghe pháp thoại hay nghe giảng đạo và sau khi phim chấm dứt rồi không ai vỗ tay như đi xem phim thường hết vì mọi người đều cảm động vô cùng. Những hạt giống tâm linh, những hạt giống hạnh phúc và niềm vui của họ được tưới tẩm, và nếu họ biết chắp tay thì chắc họ đã chắp tay trước khi đi ra khỏi rạp chiếu phim. Như vậy ta đã biến rạp chiếu phim thành đạo tràng mỗi đêm. Tôi hy vọng rằng sẽ có một nhà làm phim người Mỹ mua cuốn phim đó đem về Mỹ để chiếu, vì ở Mỹ có rất nhiều độc giả của tôi. Coi trong rạp hay hơn là coi video nhiều lắm. Ở Pháp đã có một nhà xuất bản mua và cuối năm nay phim sẽ bắt đầu được chiếu tại Pháp với phụ đề tiếng Pháp và tiếng Đức. Ở Thụy Sĩ thì đã chiếu hơn một năm rồi và bây giờ đang còn chiếu ở một vài thành phố. Ở Đức cũng đã bắt đầu chiếu trong nhiều thành phố. Cuối năm nay cuốn phim sang Pháp rồi sẽ sang Anh. Sang Anh thì dễ vì ở đó nói tiếng Anh. Thành ra khi coi cuốn phim như vậy thì những hạt giống

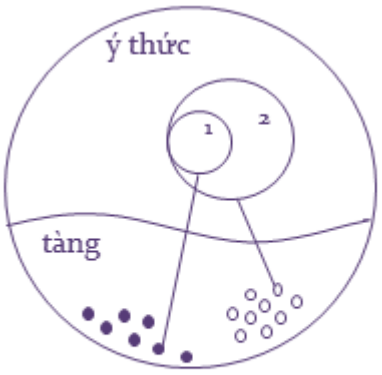
tốt trong tâm thức ta đều được tưới tẩm và khi coi xong cuốn phim ta thấy nhẹ, thấy khỏe ra, ta thấy đời sống có ý nghĩa. Cho nên chúng ta phải chọn lựa những cuốn phim như vậy để xem, không phải là không có trong thị trường. Và chính ngay trong vô tuyến truyền hình thỉnh thoảng cũng có chiếu những phim như vậy, tuy không phải nói về đạo Phật nhưng có công năng nuôi dưỡng ta, tưới tẩm những hạt giống của cái đẹp, cái lành và cái thật ở trong ta (chân - thiện - mỹ).

## Nhạc Kinh

Ngoài ra quý vị đã được nghe các thầy, các sư cô hát những bài hát có tính cách lành mạnh như là bài "Bài Tụng Hạnh Phúc" hay bài "Mười Hạnh Nguyện Phổ Hiền" mà càng hát và càng nghe chừng nào thì những hạt giống của tâm bồ đề, của niềm vui, của niềm tin trong ta càng được tưới tẩm. Những bài hát đó không phải không có. Hiện bây giờ chúng ta có một tập nhạc gọi là "Những Giọt Không" có rất nhiều những bài hát như vậy. Chúng ta cũng có một số đĩa CD trong đó có những bài hát như vậy, và chúng ta cũng có hai tập CD nhạc kinh nữa. Nghe nhạc như vậy thì cũng như nghe tụng kinh, những hạt giống của kinh điển, của tuệ giác, của Bụt tự nhiên được gieo vào trong ruộng tâm của ta. Và nếu ta tiếp tục nghe thì âm nhạc sẽ đưa những lời hay ý đẹp, những tư tưởng về thương yêu, về tha thứ, về niềm tin, về hạnh phúc để tưới tẩm những hạt giống đó mỗi ngày, thay vì chúng ta nghe nhạc gọi là *nhạc đứt ruột*. Nhạc đứt ruột làm hư hại không biết bao nhiêu tâm hồn người lớn và trẻ em. Tôi có nghe thử một cuốn băng nói về chủ đề Mẹ. Mẹ là người thương yêu mà sao nghe toàn là than thở đứt ruột, nghe xong ruột mình đứt làm hai, làm ba, làm bốn, làm mười khúc. Tại sao thương mẹ mà phải rầu như vậy? Tập Bông Hồng Cài Áo ta đọc đâu thấy đứt ruột gì đâu, mà tại sao họ làm một cuốn phim mấy chục bài về mẹ đọc tới đâu là khóc tới đó, nghe tới đâu là não ruột tới đó, tại tâm của họ đau khổ rồi, nên làm cái gì ra cũng đau khổ hết. Những bài hát mà người ta sáng tác, người ta tiêu thụ trong thị trường, trong giới ca nhạc Việt Nam toàn là những bài tình sầu đứt ruột mà nghe vô nó tưới tẩm những hạt giống đau thương tuyệt vọng trong người. Người ta cứ nằm cong lại như

con tôm mà nghe hết bài này sang bài khác, gọi là thú đau thương, rất là ốm đau, không lành mạnh. Trong khi đó có những bài hát rất lành mạnh, rất yêu đời, rất tươi mát thì lại không chịu nghe. Vậy thì phải chọn lọc các loại âm nhạc, các loại ca khúc lành mạnh, phải viết thêm những bài đó xuống và trong gia đình phải tổ chức ca hát với nhau. Nếu có một người anh hay một chị lớn biết chơi guitar thì buổi tối thay vì coi Ti-vi, ta có thể uống cà phê, uống trà rồi tụ họp lại hát bài "Chúng ta được ngồi đây, trong phút giây hiện tại, bao bọc bởi tăng thân, thấy mình thật may mắn..." Quý vị đọc lại mấy câu trong Bài Tụng Hạnh Phúc: "Năng lượng của tăng đoàn, giới luật và uy nghi, đang bảo hộ cho con, không để gây lầm lỗi, không bị nghiệp xấu đẩy, đưa về nẻo tối tăm..." Rõ ràng là như vậy, có Bụt, có Pháp và có Tăng thì ta được bảo hộ và khi được bảo hộ như vậy thì ta không bị kéo đi theo những con đường xấu xa. Trong Bài Tụng Hạnh Phúc, *năng lượng của tăng đoàn*, *đang bảo hộ cho con,* tức là ta sống trong đoàn thể tu học đó và đang được bảo hộ. Gia đình ta nếu có tu học thì cũng thành một tăng đoàn. Đoàn thể nào có tu học đều được coi là tăng đoàn. Chữ Tăng được dùng để gọi chung cho người xuất gia và người tại gia: xuất gia nam, xuất gia nữ, tại gia nam, tại gia nữ là bốn thành phần của tăng đoàn gọi là tứ chúng. Thì chữ Tăng có nghĩa là Chúng, chữ Tăng dịch từ chữ Sangha, tức là tăng đoàn gồm có bốn chúng là xuất gia nam, xuất gia nữ, tại gia nam, tại gia nữ và nếu ta tu học cho đàng hoàng thì gia đình ta, cha mẹ con cái trở thành như một tăng đoàn nho nhỏ. Và nếu ta có tu thì trong đó có giới luật, có uy nghi. Giới luật đó là Năm Giới, có giới thứ năm là không tiêu thụ một cách bừa bãi, không tiêu thụ âm nhạc kích động và đứt ruột, không xem Ti-vi một cách bừa bãi. Uy nghi tức là ta có những lề thói rất đẹp của truyền thống gia đình ta, uy nghi là cái đẹp phát sinh ra từ nếp sống có đạo đức, có chánh niệm và khi mà các người trẻ đi xuất gia, họ phải thực tập uy nghi trong cách đi, đứng, nằm, ngồi. Bốn tư thế đó gọi là tứ uy nghi, phải thảnh thơi, nhẹ nhàng, đẹp đẽ. Khi người ta đưa cho ta một ly trà, hay là một trái cam thì ta chắp tay lại "Sen Búp xin tặng người, một vị Bụt tương lai". Cái đó là cái đẹp của uy nghi. Và khi mà ta chào một người với hơi thở vào, với nụ cười của ta thì rất có uy nghi. Tất cả mọi động tác, mọi cử chỉ đều biểu lộ được cái

đẹp của chánh niệm và cái đẹp đó gọi là uy nghi. Người tu thì phải có giới luật, phải có uy nghi. Uy nghi là tất cả những cái đẹp biểu lộ ra trong cách đi, đứng, nằm, ngồi của ta. Nếu ta có thực tập chánh niệm, ta đi mà có chánh niệm thì cái đi của ta rất đẹp. Nếu ta thấy một thầy, một sư cô mà đi không có uy nghi thì ta không nhận ra đó là một vị xuất gia đích thực. Nếu ta thấy vị đó ăn cơm, uống nước, tiếp xử, nấu ăn, rửa bát mà không có chánh niệm thì ta không thấy cái đẹp của người xuất gia. Cái đó gọi là chánh niệm trong mỗi động tác và mỗi cử chỉ, mỗi lời nói của ta. Chính hai yếu tố đó bảo hộ cho ta: "Giới luật và uy nghi, đang bảo hộ cho con, không để gây lầm lỗi..." Mà giới luật và uy nghi là gì? Là Pháp đó! Pháp tức là bản chất của Bụt và Tăng. Tăng đoàn đích thực là đoàn thể trong đó có bản chất của giới luật, của giáo pháp và như vậy là có mặt của Bụt ở trong tăng đoàn. Chân Tăng là Tăng trong đó có chất liệu của Bụt, của Pháp và vì vậy cho nên tới với chân Tăng là ta được gặp Bụt, gặp Pháp còn nếu ta tới với Tăng mà Tăng đó không phải là Tăng đích thực thì không gặp Bụt và Pháp trong đó. Tăng đích thực chứa đựng Bụt và Pháp. Vậy thì nếu năng lượng của tăng đoàn do giới luật và uy nghi làm ra thì đó là nguồn năng lượng bảo vệ cho ta, không để ta gây ra lầm lỗi. Gây ra lầm lỗi tức là tiêu thụ một cách bừa bãi, đưa những độc tố vào trong mình, trong thân và trong tâm, để cho những người thân của ta bị độc tố xâm chiếm... *"Không bị nghiệp xấu đẩy, đưa vào nẻo tối tăm, lại được cùng bạn hiền, đi trên đường chân thiện, có ánh sáng chiếu soi của Bụt và Bồ Tát."* Ánh sáng này, ánh sáng của Bụt và Bồ Tát rất rõ, ta có thể thấy được, đó là giới luật và uy nghi. Khi có giới luật và uy nghi thì tự nhiên có ánh sáng của Bụt và Bồ Tát.




1. Tập khí (cái giận, cái buồn, v.v...)
2. Năng lượng chánh niệm

*"... Tuy có mặt trong con những hạt giống khổ đau, phiền não và tập khí, nhưng chánh niệm hiện tiền vẫn thường luôn biểu hiện, giúp cho con tiếp xúc với những gì mầu nhiệm, có mặt trong tự thân và có mặt quanh con."*

Ta đã học chữ "Tập Khí" và phương pháp nhận diện tập khí. Tuy tập khí vẫn còn

nhưng ta đã làm chủ được và mỗi khi nó ló đầu ra là ta mỉm cười với nó: "Ha ha, tập khí của ta đấy hả? Ta biết ngươi quá mà. Ngươi không làm gì ta được đâu." Thì tự nhiên tập khí đó yếu đi một chút xíu. Phiền não là những cái buồn, cái giận, cái ganh, cái ghét còn đó, nhưng mỗi khi nó lộ diện ra thì ta biết liền: "Cái giận của ta đó hả? Cái buồn của ta đó hả? Ta biết ngươi còn đó, ta sẽ săn sóc cho ngươi." Cái đó là năng lượng chánh niệm giúp cho ta làm công việc nhận diện.

Nên tuy là tập khí còn đó, phiền não còn đó, khổ đau còn đó nhưng chánh niệm hiện tiền tức là có chánh niệm trong giây phút hiện tại, giúp cho ta tiếp xúc được những gì mầu nhiệm đang có mặt trong tự thân và quanh mình vì trong đời sống có những cái rất mầu nhiệm. Ví dụ như hai mắt ta rất mầu nhiệm, hai con mắt như hai viên ngọc, chỉ cần mở mắt ra là thấy được trời xanh, mây trắng, núi tuyết, hoa vàng. Hai tai ta, chỉ cần lắng tai là nghe tiếng âm nhạc, tiếng chim hót, tiếng suối reo, tiếng gió thổi trên những đọt thông. Đó là những cái rất mầu nhiệm của cuộc đời mà nếu ta bị mù, bị điếc thì làm sao ta tiếp xúc được? Trong khi đó thì mắt ta còn tốt, tai ta còn tốt, mũi ta còn tốt, thân ta mạnh, chân ta còn khỏe và đó là những hạnh phúc rất lớn, đó là những mầu nhiệm trong tự thân. "Sáu căn còn đầy đủ, mắt thấy được trời xanh, tai nghe tiếng chim hót, mũi ngửi thấy hương trầm, lưỡi nếm được pháp vị..." Tất cả những cái đó là những cái may mắn, những điều mầu nhiệm ở trong tự thân. Ngoài thân còn có trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở và biết bao nhiêu sự mầu nhiệm khác của sự sống quanh ta. Vậy mà ta cứ chìm đắm trong những nỗi khổ đau, giận hờn, buồn tủi, tuyệt vọng của ta thì rất uổng. Do đó cho nên chánh niệm rất quan trọng. Chánh niệm ôm lấy nỗi khổ đau của ta và giúp cho ta tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt.

Ta đang còn trẻ, hai chân ta còn khỏe, nụ cười ta còn tươi, mà ta không biết sử dụng, ta cứ co rúm lại trong niềm đau nỗi khổ của ta, cứ để ngày tháng trôi qua miệt mài thì rất uổng phí. Chỉ có chánh niệm mới dạy cho ta được, chỉ có tăng thân mới đánh thức được ta, và giúp cho ta đi vào con đường của niềm vui, của hạnh phúc mà thôi. Đây là một bài tụng và ta đã làm thành bài hát. Khi ta tụng thì những

hạt giống hạnh phúc được tưới tẩm và khi ta hát thì cũng giống hệt như vậy, những hạt giống hạnh phúc trong ta cũng được tưới tẩm. Cho nên buổi chiều, lâu lâu đừng có coi phim nữa, ta đem guitar ra rồi tất cả cha mẹ, con cái đem một vài bài hát hạnh phúc ra hát với nhau.

### Thiết kế sinh hoạt bằng tất cả sự thông minh

Ngày xưa còn niên thiếu, cha mẹ cũng có học hát được một vài bài bày tỏ lòng yêu nước thương dân mà bây giờ thấy con cái không biết bài đó thì cha mẹ nên đem dạy cho các con hát. "Ngày xưa ba hát bài này nè, ba dạy cho các con hát...". Ví dụ như bài Việt Nam Minh Châu Trời Đông chẳng hạn: "Việt Nam núi thiêng tiên rồng non sông như gấm hoa, uy linh một phương. Xây vinh quang sáng trưng bên Thái Bình Dương..." Có những bài hát như vậy, những bài hát tiền chiến rất hay. Hạnh phúc gia đình là do ta làm ra và ta được sống với nhau nhiều chừng nào quý chừng đó. Tại sao mỗi người phải đi một phía tìm kiếm giải trí cho riêng mình: cha đi một phía, mẹ đi một phía, con trai đi một phía, con gái đi một phía? Đi như vậy rất là nguy hiểm, có thể bị những điều xấu quyến rũ, có thể bị những người bạn xấu đưa mình vào những nẻo rất tối tăm. "... Không bị nghiệp xấu đẩy, đi về nẻo tối tăm. Lại được cùng bạn hiền, đi trên đường chân thiện..." Bạn hiền ta phải chọn lựa, ta phải đi tới, ta phải cầu khẩn người đó tới với mình. Có những hãng chế tạo Ti-vi quảng cáo hay lắm. Bây giờ họ có nghệ thuật quảng cáo rất khéo: "Chúng tôi đem người ta lại với nhau - We bring people together." Nói như vậy đó. Tại vì những tin tức mà Ti-vi đem lại cho người ta biết những gì đang xảy ra bên kia trái đất, đem người ta lại với nhau. Nhưng sự thật thì không hoàn toàn đẹp như vậy, Ti-vi không đem chúng ta lại với nhau mà Ti-vi chia rẽ chúng ta nhiều hơn: ta đi làm, đi học suốt ngày, không có giờ nhìn nhau nữa; đi về ta mệt nhoài rồi, không có giờ nhìn nhau, hỏi thăm nhau mà lại còn mở Ti-vi ra để mất hết thì giờ còn lại đó. Tất cả mọi người đều nhìn vào Ti-vi hết, cha không có dịp để nhìn mẹ, mẹ không có giờ để nhìn con, anh không có giờ để nhìn em, tại vì mọi người bận nhìn cái Ti-vi. Như vậy làm sao gọi được là "đem người ta lại với

nhau"? Phải như vậy không? Ti-vi là một yếu tố chia rẽ gia đình, thành ra ta phải tranh đấu, buổi chiều về ta đừng để Ti-vi chia rẽ ta và những người ta thương. Phạm Duy có một bài hát về đồng quê trong đó có câu là "đừng chia rẽ đôi lứa mình". Đôi lứa mình có thể là hai vợ chồng hay là hai cha con. Nền văn minh bây giờ là chia rẽ, ban ngày thì ta đã đi làm, xa cách nhau rồi, chiều về ta chỉ có với nhau được mấy giờ đồng hồ thôi mà không sống với nhau. Buổi sáng thức dậy ăn sáng mà ta còn nửa thức, nửa ngủ, rồi cũng chẳng để ý coi thức ăn sáng nay do đâu mà có. Ngồi trước tách cà phê rồi thay vì nhìn mặt người thương của ta - người thương của ta ngồi bên kia bàn - thì ta đưa tờ báo lên để che mặt người đó đi. Ta làm như bài báo đó, tin tức đó quan trọng nhất trên đời, còn người thương trước mặt thì cũng không thèm nhìn, nhìn những cái gì đâu ở trong tờ báo. Tờ báo có đưa chúng ta tới với nhau không? Ca dao của ta có câu: "Núi cao chi lắm núi ơi, núi che mặt trời không thấy người thương". Ở đây là tờ báo, tờ báo được đưa lên cao thành ngọn núi. "Báo cao chi lắm báo ơi, báo che vợ hiền, che khuất mặt con", che khuất luôn cả ta. Rất là dại dột. Mà có rất nhiều gia đình như vậy. Không có thì giờ nhìn nhau, không có thì giờ sống với nhau, vậy mà cứ để những phương tiện gọi là giải trí ngăn cản chúng ta với nhau.

Ở bên Pháp ngày xưa có một ông nhà văn, tên là Antoine Exupery, ông viết ra nhiều cuốn sách rất hay trong đó có cuốn sách Le Petit Prince (Hoàng Tử Bé). Trong cuốn sách đó tác giả viết một câu rất bất hủ là "yêu nhau không phải là nhìn nhau mà là nhìn chung về một hướng." Chắc là ta cũng đang thực tập cái đó. Ta cũng không nhìn nhau, ta nhìn chung về hướng cái Ti-vi. Vì nhìn nhau thấy không có hạnh phúc nhiều như ngày xưa khi mới gặp nhau nữa, do ta đã có gây gổ, cãi lộn với nhau hơi nhiều rồi. Ngày xưa sao mà người đó dễ thương quá trời, đó là hoàng tử của đời mình mà, đó là nàng tiên của đời mình mà, không có em làm sao anh sống nổi. Nghe tiếng của nhau như là tiếng chim họa mi rất dễ chịu. Vậy mà bây giờ nhìn nhau thấy không có hạnh phúc nữa. Thành ra bây giờ thay vì nhìn nhau thì cả hai người nhìn về phía Ti-vi để cho đỡ khổ, gọi là yêu nhau không phải nhìn nhau mà nhìn về một phía, phía cái Ti-vi. Cho nên ta phải

cẩn thận lắm mới được. Ta phải biết sử dụng đúng thời giờ, phải thiết kế sinh hoạt của ta bằng tất cả sự thông minh, đừng để những thứ đó chen vào chia rẽ mình. Tắt Ti-vi đi, đem đàn ra và cả nhà cùng ngồi hát với nhau một bài. Ta phải rất thông minh mới được.

### Bảo hộ thân tâm

Đó là vấn đề tiêu thụ. Ta cần phải sống, cần phải có niềm vui, cho nên ta phải tổ chức như thế nào để mỗi ngày đều có những niềm vui lành mạnh. Đừng để cho những giải trí độc hại tới chia rẽ, phá đám và làm tiêu ma thân thể cũng như tâm hồn ta. Chuyện này rất quan trọng. Nếu ông bà nhìn thấy được tình trạng đó thì ông bà không để cho các cháu đi trên đà xuống dốc như vậy. Ngày nay thanh niên Tây phương, thanh niên Mỹ tự tử, đi theo băng đảng rất nhiều, và đi vào tù cũng nhiều. Ngay trong số Huynh Trưởng của Gia Đình Phật Tử cũng có vị Huynh Trưởng đang còn ở tù. Thành ra ta phải rất cẩn thận. Ta phải tỉnh thức, không nên để cho tình trạng đó tiếp tục tiếp diễn như vậy. Vậy thì những giải trí thường ngày là gì? Đi coi hát, đi nghe nhạc, đi nhảy, đi ăn nhà hàng... Và nhiều khi trong gia đình cô đơn quá nên ta đi với một người bạn, bạn gái hoặc bạn trai. Và nếu ông không có hạnh phúc trong gia đình thì ông có thể bị cám dỗ đi theo một người đàn bà khác, hoặc bà không có hạnh phúc trong gia đình, bà đang khổ đau với chồng, khổ đau vì con thì bà cũng có thể bị hấp dẫn và đi theo một người đàn ông khác, làm cho tan nát gia đình. Chuyện vợ bé, chuyện đi theo một người đàn bà khác, chuyện hẹn hò, rồi vướng mắc vào một người con trai, một người con gái khác, kéo ta đi vào những nẻo tối tăm, xảy ra rất thường. Và những cuộc tình duyên đó, những mối liên hệ không chính thức đó đôi khi chỉ rất ngắn nhưng lưu lại rất nhiều vết thương ở trong lòng ta cũng như trong lòng của người kia. Ta cảm thấy cô đơn, tìm tới với nhau, và tưởng rằng khi hai thân xác phối hợp với nhau như vậy sẽ bớt cô đơn. Nhưng thực tế thì ta không hiểu nhau, không thấy được những nỗi khổ niềm đau của nhau, không giúp nhau giải tỏa được khổ đau và những khó khăn mà chỉ tới với nhau bằng xác thịt. Sau đó ta mới thấy rõ rằng nỗi cô đơn của mình còn y nguyên như cũ, không bớt được

chút nào hết. Đã vậy ta còn bị lệ thuộc và rồi có thêm rất nhiều khổ đau xuất phát từ chuyện phối hợp đó vì giữa hai tâm hồn mà không có sự thông cảm, hiểu biết thì sự phối hợp của hai cơ thể chỉ làm cho tình trạng thêm tối tăm, thêm xót xa mà thôi. Chuyện đó xảy ra rất nhiều cho thanh niên và cho cả người lớn. Như vậy thì càng ngày ta càng lún sâu vào vũng lầy tăm tối và gia đình ta càng ngày càng khổ đau. Cho nên giới thứ ba rất quan trọng, giới thứ ba bảo vệ gia đình của ta, bảo vệ tương lai hạnh phúc của ta. Người trẻ đã đau khổ rất nhiều trên nẻo đường đó, người lớn cũng vậy, cũng đã đau khổ rất nhiều trên đường đó. Tiếng chuông của Đức Thế Tôn gióng lên rất rõ ràng: chúng ta phải xây dựng lại gia đình của chúng ta, chúng ta phải chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trong chúng ta. Chúng ta không thể tìm được sự khuây khỏa ở những nẻo khác, nẻo tiêu thụ, nẻo giải trí, nẻo tà dâm vì nó chỉ làm cho những khổ đau ngày càng chồng chất mà thôi.

Các sinh hoạt thanh niên, cắm trại, trò chơi lớn đều có mục đích giáo dục, tưới tẩm những hạt giống tích cực trong tâm của người đoàn sinh. Vì vậy ta phải biết chọn lựa. Những trò chơi, bài hát, câu chuyện, cuốn phim nào mà có tác dụng tưới tẩm được những hạt giống tốt của thương yêu, hiểu biết, tha thứ, hy sinh thì chúng ta đều sử dụng hết, dù nó có mang danh Phật giáo hay không. Còn những ca khúc, câu chuyện, phim ảnh, bài hát mà tưới tẩm hạt giống sầu đau, bạo động, căm thù thì chúng ta không được sử dụng. Có những người nhân danh Phật tử, đạo pháp mà đưa ra những tư tưởng đầy căm thù, giận hờn, bạo động. Chúng ta không thể nào dùng được những tư liệu đó.

### Tiêu thụ có ý thức

Đó gọi là tiêu thụ có ý thức, đó là đối tượng của giới thứ năm. Nhiều khi người ta không dùng chữ chánh niệm nhưng người ta có thực tập chánh niệm. Ví dụ bên Mỹ bây giờ, giới trí thức và giới trẻ rất ít ăn thịt và không ăn thịt mỡ vì họ ý thức được sự nguy hiểm của bệnh "high cholesterol". Nhưng người Việt mình vẫn còn thích ăn thịt mỡ, như trong truyền thống món thịt kho tàu của miền Bắc là món ăn kho

thịt mỡ rất nhiều. Đôi khi người Mỹ không ăn thịt mỡ nhiều không hẳn là họ thực tập không sát sanh, chỉ vì trước hết là họ lo cho bản thân của họ, họ không muốn bị đứng tim. Cho nên giới trí thức, giới trẻ có học ăn thịt rất ít, chỉ có giới bình dân, ít học mới ăn thịt nhiều mà thôi. Còn ở Việt Nam thì ngược lại, giới trí thức và tuổi trẻ ăn thịt rất nhiều, chỉ có giới nghèo là ăn thịt ít vì nghèo mà không có thịt để ăn nhiều thôi. Ở ngoại quốc giới trí thức cũng đã bớt uống rượu và nhất là bỏ thuốc lá. Cách đây mấy chục năm, ta không thể tưởng tượng được là bây giờ ta có thể đi vào những nhà hàng mà trong đó người ta cấm hút thuốc. Ngày xưa đi vào nhà hàng là ta ngửi thấy mùi thuốc lá rất ngộp. Ta cũng không hề tưởng tượng là có những chuyến bay "non-smoking", cấm hút thuốc như bây giờ. Bây giờ hãng máy bay nào mà không có những chuyến bay không hút thuốc lá thì sẽ ít khách. Đó là sự tiến bộ rất lớn, một sự giác ngộ. Ngày xưa rất khó tìm được đậu hũ trong các siêu thị ở Châu Âu và Châu Mỹ, người ta chỉ biết ăn thịt mà không biết ăn đậu hũ, trong khi đậu hũ có rất nhiều chất đạm và protein. Vậy mà bây giờ hầu hết các siêu thị của Mỹ đều có bán đậu hũ để thay thế cho thịt, đó là những tiến bộ của xã hội. Đứng về phương diện chánh niệm về tiêu thụ, có những cái thụt lùi và có những cái tiến bộ. Số người chết mỗi năm vì ung thư phổi rất nhiều, khiến cho người ta bừng tỉnh, thấy được sự tai hại của việc hút thuốc. Người Tây phương bây giờ hút thuốc rất ít nhưng đồng bào Việt Nam còn hút thuốc rất nhiều, nhất là những người vừa mới qua, họ hút thuốc như cái đầu tàu xe lửa. Người Mỹ đã đạt tới thành quả vẻ vang về chuyện hút thuốc, nên trên mỗi bao thuốc đều có ghi một câu là "Hãy cẩn thận, hút thuốc lá có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe của mình". Mà luật bắt buộc phải in câu đó trên tất cả mỗi bao thuốc. Quý vị có biết là các hãng sản xuất thuốc lá rất giàu, họ tranh đấu vô cùng mãnh liệt, tung ra bao nhiêu là tiền để chống lại việc ra cái luật đó, nhưng cuối cùng nhân dân đã thắng, quần chúng đã thắng và đã có đạo luật bắt buộc phải để câu đó trên bao thuốc lá. Đó là một thắng lợi lớn của chánh niệm. Đó là tiếng chuông chánh niệm. Anh cứ hút thuốc đi và anh sẽ lãnh đủ. Nếu chúng ta thực tập chánh niệm, chúng ta sẽ có rất nhiều người đứng về phía liên minh của chúng ta.

Chúng ta phải làm sao để dán lên mỗi chai rượu cái câu mà đã được dán lên mỗi bao thuốc vì chai rượu nào cũng nguy hiểm hết, nó nguy hiểm tương đương với thuốc lá: hãy cẩn thận, rượu có thể giết người, có thể làm tan nát gia đình, có thể làm chia rẽ đời sống đôi lứa, có thể làm cho các con vất vưởng, mồ côi cha, mồ côi mẹ. Rượu có thể tàn phá xã hội này. Mỗi năm số người bị chết về tai nạn xe hơi do uống rượu rất nhiều, con số đó rất kinh khủng. Nhất là ở tiểu bang Texas, người chết vì rượu rất nhiều. Những đợt thống kê vừa rồi cho biết những đứa trẻ hiện bây giờ là nạn nhân của rượu rất lớn, nhiều hơn là ma túy nữa. Vì vậy chúng ta phải tranh đấu để có câu đó trên mỗi chai rượu, tranh đấu để người ta không thể mua rượu một cách dễ dàng và cuối cùng ta có thể loại rượu ra khỏi đời sống của người trẻ tuổi. Tuy nhiên rượu có nhiều khi được sử dụng một cách thông minh như rượu có thể dùng để ngâm thuốc, vì có những món thuốc Bắc cần phải ngâm rượu, cần phải sao, rồi tẩm thì thuốc mới có hiệu lực. Rượu có thể dùng cho thánh lễ, rượu có thể dùng vào mục đích khác. Ví dụ có những món ăn mà người ta sử dụng rượu để nấu ăn, mà khi nấu xong rồi thì chất rượu biến mất, chỉ còn mùi thơm của rượu thôi. Ở San Francisco có một tiệm ăn chay mà ở đó họ dùng rượu để kho nấm. Nấm mà kho có chút rượu trắng thì rất ngon, trong đó hoàn toàn không còn chất rượu nào. Người Cơ Đốc Giáo, người Do Thái Giáo, trong nghi lễ của họ có dùng tới rượu, nên trước khi lãnh thọ Năm Giới họ hỏi tôi: 'Nếu chúng con thực tập theo giới thứ năm không uống rượu thì chúng con phản lại truyền thống thánh lễ của chúng con vì trong truyền thống thánh lễ nào cũng phải dùng rượu'. Tôi trả lời rằng: ta có thể khai giới được. Trong thánh lễ ta được dùng rượu nhưng ngoài thánh lễ thì một giọt rượu cũng không uống. Những người phát xuất từ truyền thống Do Thái giáo và truyền thống Cơ Đốc giáo đã chấp nhận điều đó và họ sống với hai truyền thống của họ một cách rất dễ dàng, rất thích hợp. Hiện nay ta thấy người gốc Cơ Đốc giáo thực tập đạo Bụt càng ngày càng đông vì họ không thấy có sự chống đối giữa đạo gốc của họ và nền văn minh tâm linh của đạo Bụt. Điều này rất hay. Thay vì cái cây có một gốc rễ thì có hai gốc rễ sẽ càng thêm tốt thêm tươi. Thành ra chuyện mà một người con trai đạo Chúa cưới một người con gái đạo Bụt cũng được, với điều

kiện là cả hai người đều thực tập cả hai truyền thống, cũng như sau này khi những đứa con sinh ra đều được thực tập cả hai truyền thống, khỏi có những khổ đau da diết, những phân biệt, kỳ thị, chia cắt như là trong quá khứ. Trong quá khứ thì hai bên đều chống đối nhau: bên Thiên Chúa cũng chống đối mà bên theo Phật giáo cũng chống đối. Bây giờ ta mở ra một nẻo thoát. Giống như ăn xoài vậy. Ta thấy ăn xoài rất ngon nên ta chỉ trung thành với xoài thôi, ta không chịu ăn kiwi là vì ta hẹp hòi, chứ kiwi cũng ngon lắm. Ta có thể thưởng thức cả hai thứ, vừa xoài vừa kiwi, chứ tại sao lại nhất định không ăn kiwi? Trong đạo Phật có những cái hay và trong đạo Chúa cũng có những cái hay, vậy tại sao ta không biết lợi dụng, sử dụng hết những cái hay của cả hai truyền thống? Mở ra được điều đó thì cởi trói cho rất nhiều người. Anh là người Cơ Đốc giáo, anh cưới em là người đạo Bụt thì anh hứa mỗi ngày rằm, ngày mồng một anh sẽ đi chùa với em, anh sẽ nghe pháp thoại, anh sẽ thực tập Năm Giới. Em là người theo đạo Bụt nhưng em yêu anh, em đi nhà thờ với anh mỗi sáng chủ nhật và chúng ta sẽ học hỏi về mười điều răn bên đạo Chúa. Chúng ta giữ cả hai truyền thống, một bên mười điều răn, một bên Năm Giới và giữa hai truyền thống cũng có những điều rất tương đồng, hai cái sẽ bổ túc cho nhau và mỗi người chúng ta đều có hai gốc rễ. Rồi khi những đứa con chúng ta ra đời, chúng ta cho nó thương mến cả hai thứ gốc rễ và giữa hai đạo không có sự chống báng, chiến tranh với nhau nữa, đó là tương lai rất tốt đẹp.

# Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm

## Nhận diện khổ đau có mặt

Giáo lý căn bản của Đức Thế Tôn là giáo lý Tứ Diệu Đế, Tứ Thánh Đế, hay còn gọi là Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm (The Four Noble Truths). Sự thật thứ nhất là khổ đau. Khổ đau là một sự thật mà ta phải nhận diện. Chúng ta không thể bịt mắt lại và giả bộ như đau khổ không có mặt. Nếu trong gia đình ta không có hạnh phúc, không có hòa điệu, không có niềm vui, nghĩa là trong gia đình ta có khổ đau thì ta phải can đảm công nhận điều đó. Không có hạnh phúc giữa cha và mẹ, không có hạnh phúc giữa cha mẹ và con cái là có khổ đau. Ta phải thẳng thắn và can đảm công nhận rằng khổ đau đang có mặt trong gia đình ta và trong mỗi thành viên của gia đình. Đó là sự thực tập về Khổ đế, sự thực tập nhận diện khổ đau và xác nhận rằng khổ đau có thật. Có những người khổ đau mà không biết rằng mình đang khổ đau. Những người đó còn mê, chưa tỉnh. Khi chúng ta nhận diện được và chấp nhận có khổ đau trong ta, có khổ đau trong gia đình ta là chúng ta bắt đầu tỉnh dậy. Nhận thức được sự thật thứ nhất là đã có sự giác ngộ rồi. Bụt là người giác ngộ, người tỉnh thức. Chữ "Bụt" có nghĩa là người thức dậy, là tỉnh thức, là biết rõ. Cho nên thực tập sự thật cao quý đầu tiên là công nhận rằng có những khổ đau đang có mặt trong ta và trong phạm vi gia đình của ta. Khi có khổ đau trong gia đình, người cha phải ý thức rằng có sự khổ đau, người mẹ phải công nhận rằng có sự khổ đau, những người con phải nói rằng có sự khổ đau. Đó là điều kiện tiên quyết của sự thực tập.

Tại sao khổ đau được gọi là một sự thật mầu nhiệm mà tiếng Anh dịch là "holy truth" hay là "noble truth"? Khổ đau có gì là mầu nhiệm, có gì là "holy" đâu? Theo giáo lý của Đức Thế Tôn, khổ đau là một sự thật mầu nhiệm mà ta có thể gọi là Thánh đế tại vì nếu ta biết nhìn vào trong chiều sâu của khổ đau thì ta có thể tìm ra con đường thoát khổ, tức là sự thật thứ tư.

Sự thật thứ tư là Đạo đế. Đạo là con đường. Nhưng ta sẽ không bao giờ thấy được sự thật thứ tư nếu ta không nhìn vào sự thật thứ nhất

một cách sâu sắc. Vì vậy cho nên sự thật thứ nhất, Khổ đế, là một thánh đế, là một sự thật mầu nhiệm. Nếu chúng ta chạy trốn khổ đau thì chúng ta không có cách gì có thể tìm được sự thật thứ tư là con đường thoát khổ. Cho nên hành động đầu tiên là phải trở về và đối diện khổ đau. Công nhận rằng khổ đau có mặt và nhìn sâu vào bản chất của nó để tìm ra sự thật thứ tư là con đường thoát khổ.

Đây là bốn sự thật mầu nhiệm:

- Khổ đau
- Bản chất của khổ đau, nguyên do của khổ đau
- Sự vắng mặt của khổ đau
- Con đường thoát khổ

## Gọi tên nó ra

*Khổ* (tiếng Phạn là dukkha) và *con đường thoát khổ* (tiếng Phạn là marga) liên hệ với nhau rất chặt chẽ. Nếu không nhìn sâu sắc vào sự thật thứ nhất thì không bao giờ thấy được sự thật thứ tư. Cho nên trốn tránh khổ đau, giả bộ như khổ đau không có mặt là một lỗi lầm rất lớn. Ta phải trở về với gia đình của ta. Ta phải công nhận rằng có những khổ đau trong gia đình ta. Ta phải gọi tên những khổ đau đó ra. Ta có thể gọi nó là bất hòa, tức là thiếu sự hòa thuận. Bản chất của bất hòa là chia rẽ, không có sự đoàn kết. Giữa cha với mẹ có sự chia rẽ, không có sự hợp nhất. Giữa cha với con, giữa mẹ với con có sự chia rẽ, không có sự đoàn kết, không có sự hòa điệu, có những điều chống đối. Chúng ta phải gọi đúng tên của nó thì mới hiểu được nội dung của cái khổ. Ngoài sự bất hòa ra ta thấy còn điều gì nữa? Ta thấy còn có sự hờn giận giữa cha và mẹ, giữa cha mẹ và con cái. Bất hòa, hờn giận, và ta thấy được sự bế tắc. Có những bất hòa, có những hờn giận, có những khổ đau nhưng không ai biết làm sao để thoát ra được. Vì vậy cho nên có hiện tượng bế tắc: bế tắc giữa cha mẹ với nhau, bế tắc giữa cha mẹ với con cái. Và sự hờn giận, bất hòa, bế tắc đó dẫn tới sự tan rã của một gia đình.

## Bản chất của khổ đau

Như một người y sĩ, ta phải nhận diện được bệnh và những triệu chứng của bệnh. Bệnh này gọi là khổ đau, và triệu chứng rõ ràng của bệnh là sự chia rẽ, sự bất hòa, sự hờn giận, sự bế tắc, sự tan rã.

Vậy thì, sự thật thứ hai là đi tìm và nhận diện những nguyên do nào đã đưa tới tình trạng trên. Sự thật thứ hai chính là bản chất của khổ đau, là nguyên do của khổ đau. Danh từ chuyên môn là Tập đế. Đế là sự thật. Tập là lý do, nguyên do, duyên cớ tại sao mà có điều đó. Tại sao mà có nỗi khổ đau đó, có sự bất hòa đó, có sự tan rã và hờn giận đó? Chữ *Tập* hơi khó hiểu. Nếu chúng ta dùng từ Việt thuần túy thì *Tập* là *nguyên do của khổ đau*. Tiếng Anh là "the making of suffering, how suffering has been made".

## Hạnh phúc có thể có mặt

Sự thật thứ ba là khổ đau có thể chuyển hóa được, nghĩa là hạnh phúc có thể có mặt để thay thế cho khổ đau, đó là Diệt đế, *sự vắng mặt của khổ đau*. Nếu sự thật thứ nhất là khổ đau có mặt thì sự thật thứ ba là khổ đau vắng mặt. Ở xã hội này con người không dám trở về để đối diện với niềm đau nỗi khổ của mình để chuyển hóa nó. Trong xã hội này con người sợ đối diện với chính mình. Ta rất cô đơn. Ta không tiếp xúc được, không thông cảm được và hiểu được người bên cạnh. Ta không hiểu được anh, được chị, được em, được cha mẹ. Ta đi ra ngoài kiếm những sự khuây khỏa, những cuộc giải trí, những chuyện ăn uống để quên đi những nỗi khổ đau đang có mặt trong lòng. Ban ngày thì ta đè nén những khổ đau đó xuống, nhưng ban đêm nó có thể trồi lên và biểu hiện thành những giấc mộng kinh hoàng. Thức dậy nhớ lại ta vẫn còn sợ hãi vì ban đêm có thể là khoảng thời gian khó khăn nhất của ta. Nên có rất nhiều người sau một thời gian thì trở thành người bệnh. Có người bị cô lập hóa. Có người không tiếp xúc và truyền thông được với những người khác. Trong gia đình tình trạng cũng như vậy. Không phải là ta không thương cha, không thương mẹ hay anh hay chị nhưng mà ta có nhiều nỗi khổ niềm đau quá. Và anh ta, chị ta cũng có nỗi khổ niềm đau nhiều quá. Chính cha

ta, mẹ ta cũng có nhiều khổ đau quá thành ra chúng ta không ngồi lại với nhau được, không thông cảm với nhau được. Chúng ta không mở được con đường thông cảm trong gia đình chúng ta. Mỗi người tìm cách riêng để khuây khỏa, phủ lấp những khổ đau ở trong lòng mình. Đó là một bi kịch. Bi kịch này xảy ra trong rất nhiều gia đình của xã hội hiện tại. Tìm cách khỏa lấp niềm đau bằng những trò giải trí, bằng những cuộc tiêu khiển, bằng sự ăn uống, đó là đặc tính của nền văn minh hiện đại.

Trong khi đó thì Đức Thế Tôn dạy ta: "Con phải ngưng chuyện giải trí. Con phải tìm cách trở về. Con phải nhận diện rằng có những khổ đau hiện thực ở trong lòng con và trong gia đình con. Con phải gọi tên những khổ đau đó và con phải đi tìm những phương pháp tu tập để chuyển hóa những khổ đau đó".

## Ái ngữ và Lắng nghe

Chúng ta làm thế nào để thực tập được những lời của Đức Thế Tôn dạy? Đó là đối tượng của khóa tu này. Chúng ta phải học, chúng ta phải tìm cách. Tại vì người anh, người chị, hay người em của chúng ta cũng đang lâm vào tình trạng này, có rất nhiều bực tức, nhiều sự thối chí, nhiều tủi hờn, nhiều giận dữ cho đến nỗi mỗi khi nói ra thì lời nói của mình có đầy sự chua cay, sự giận dữ, sự bực tức. Cho nên người kia không dám nghe. Vì có khổ đau nhiều quá nên chúng ta không thực tập được hai điều mà Đức Thế Tôn dạy. Điều thứ nhất là lắng nghe, điều thứ hai là ái ngữ. Muốn thiết lập truyền thông giữa anh chị em với nhau, muốn thiết lập truyền thông giữa ta và cha mẹ thì ta phải biết sử dụng hai phương pháp này. Khi nói ta phải nói những lời ôn tồn, nhẹ nhàng. Khi nghe thì ta phải nghe bằng trái tim của sự thương yêu. Hình như bây giờ chúng ta đã đánh mất khả năng lắng nghe, và khi mới nghe có một, hai câu thì ta đã đùng đùng nổi giận. Cha mẹ nghe con không được, mà con cũng không lắng nghe cha mẹ được. Tại vì mỗi khi nói ra thì ta không có khả năng nói ôn tồn và dùng lời ái ngữ. Trong ngôn từ của chúng ta có chất liệu của sự hờn tủi, có chất liệu của sự trách móc, có tính cách chua chát, buộc tội, cho nên người kia không có khả năng lắng nghe được ta. Mà khi người

kia không lắng nghe được ta thì ta có cảm tưởng bị cô lập hóa (isolated) hoàn toàn. Vì vậy nỗi khổ ngày càng lớn vì sự truyền thông giữa hai người đã trở thành rất khó khăn. Ta đâu có muốn nói những lời cay chua, trách móc, buộc tội đâu. Ta biết nói những lời như vậy thì người kia sẽ không ngồi nghe được và sẽ bỏ chạy. Nhưng mỗi khi ta nói thì những nỗi khổ niềm đau cứ tuôn ra và tự nhiên lời nói ta mang tính cách chua chát, trách móc, buộc tội, lên án.

Có những gia đình mà khi người cha nói thì toàn là giọng trách móc, chua chát, giận hờn, buồn tủi, buộc tội. Thành ra người mẹ không dám nghe và những người con cũng không dám nghe. Càng nghe họ càng khổ, cho nên ai cũng tìm cách trốn. Người cha có cảm tưởng là mình bị mọi người tẩy chay nên rất khổ. Người cha khổ vì người cha chưa học được phương pháp nói gọi là ái ngữ, tức là nói với sự ôn tồn, hòa nhã, với sự thương yêu. Chúng ta đã mất khả năng đó. Chúng ta đâu có muốn tẩy chay cha của ta. Chúng ta thấy ông rất khổ. Chúng ta muốn làm cái gì đó để giúp cho ông bớt khổ. Nhưng ta không biết rằng mỗi lần ta nghĩ bây giờ mình phải tới ngồi gần cha, lắng nghe cha để cha bớt khổ, để cha có dịp nói ra hết những gì đau khổ trong lòng thì kết quả ngược lại. Ta có rất nhiều thiện chí và thương yêu. Ta tới ngồi gần cha, ta nói: *"Ba ơi, ba có những khổ đau gì thì ba nói cho con nghe đi, con sẵn sàng nghe."* Nhưng mà khi cha ta bắt đầu nói thì từ từ những bực bội, những chua chát, lên án, giận hờn đi ra theo lời nói. Và ta chưa có đủ khả năng để chấp nhận những thứ đó cho nên sau 10 phút, 15 phút là ta bỏ chạy liền. Bởi vì trong khi nghe như vậy, những hạt giống khổ đau trong ta bị tưới tẩm, nó ùn ùn nổi lên làm cho ta khổ và làm cho ta có khuynh hướng muốn trả đũa trở lại, muốn chua chát, buộc tội trở lại: *"Ba nói con như vậy, nhưng kỳ thực ba cũng như vậy. Ba cũng rất là tệ với con"*. Ta cũng có thể nói những câu như thế. Cho nên giữa hai cha con sự truyền thông trở thành khó khăn.

Giữa mẹ và cha có thể cũng có tình trạng đó xảy ra vì trong người mẹ cũng có những điều không vui, những uất ức, khổ đau, đè nén, tủi hờn. Và không ai có thể ngồi lắng nghe người kia hơn năm phút, bảy phút mà không bỏ chạy vì trong khi nghe thì những hạt giống khổ

đau trong mình bị tưới tẩm làm mình không chịu nổi. Trong chúng ta, chưa có ai được học phương pháp nói để tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc và tình thương nơi người kia. Nên bây giờ chúng ta phải học. Và chúng ta phải học trong khi nói năng để đừng tưới tẩm hạt giống khổ đau, hận thù của người đối diện. Tất cả những điều đó đã được dạy trong kinh điển rất rõ ràng. Nếu chúng ta biết thực tập một ngày, hai ngày, ba ngày thì tình trạng gia đình có thể thay đổi rồi. Phải có thực tập thì mới thành công được, chứ không phải chúng ta biết cần làm như vậy là ta có thể làm được liền đâu. Ví dụ như ta thấy người ta đánh quần vợt (tennis). Thấy thì dễ ợt. Nhưng nếu chưa học đánh mà vô sân, cầm vợt với trái banh thì ta đánh tùm lum không ra gì hết. Đừng tưởng là dễ. Muốn có thể lắng nghe được cha mình, mẹ mình, hay là con mình thì ta phải thực tập một thời gian: một ngày, năm ngày, bảy ngày, ở trong một môi trường thuận tiện. Có khi phải thực tập cả tháng mới làm được. Mà khi đã làm được rồi, thì ta mới có thể giải cứu được gia đình của mình. Ví dụ ở đây có một gia đình đang đau khổ, nơi kia cũng có một gia đình nọ đang đau khổ. Và ở đây thì mình có Gia Đình Phật Tử. Vậy Gia Đình Phật Tử đó có thể can thiệp vào như thế nào để cho những gia đình kia bớt khổ? Đó là cái mà Gia Đình Phật Tử phải học. Vì Gia Đình Phật Tử cũng là một gia đình, trong Gia Đình Phật Tử cũng có những khổ đau giống hệt như trong những gia đình thường ở ngoài đời.

## Ta phải làm cho ta

Ta đã làm cho người kia, và ta phải làm cho ta. Nhiều khi ta tự tưới những hạt giống xấu của mình mà không biết cách tưới những hạt giống tốt trong ta. Khi quý vị tới dự khóa tu này là quý vị có phước vì ở đây tôi cũng như các thầy, các sư cô sẽ không tưới những hạt giống xấu của quý vị. Tới đây chúng ta chỉ tưới cho nhau những hạt giống tích cực mà thôi. Những hạt giống của bồ đề tâm, của thương yêu, tha thứ, giác ngộ, từ bi, giải thoát được tưới tẩm bằng những bài pháp thoại, bài kinh tụng, bài thiền ca. Hồi nãy chúng ta hát với nhau một giờ đồng hồ, quý vị có biết hát như vậy là để tưới tẩm những hạt giống bồ đề, hạt giống tu tập của chúng ta không? Hát như vậy không

phải là để chơi đâu. Cùng niệm danh hiệu đức Bồ Tát Quan Thế Âm trong hai mươi phút, cùng hát bài "Mười Nguyện Phổ Hiền" trong một giờ đồng hồ là để tưới tẩm những hạt giống tốt. Bởi vậy các thầy, các sư cô ở trong chùa rất may mắn vì ngày nào cũng được tưới những hạt giống tốt lành. Hạt giống xấu không bị tưới vì các thầy, các sư cô đều phải thực tập giới thứ tư là không sử dụng ngôn từ và hành động của mình để tưới những hạt giống xấu của những người khác. Các thầy, các sư cô ở trong một gia đình gọi là gia đình người xuất gia. Ta có gia đình của ta và ở trong gia đình mình cũng có thể tu tập như ở trong tu viện vậy. Chúng ta phải cam kết với nhau. Chúng ta phải có một buổi đại hội gia đình. Chúng ta nói bây giờ ta đã thấy được sự thật thứ nhất rồi và ta nhất định sẽ thực tập sự thật thứ tư.

*"Em xin cam kết với anh"*, đó là lời người vợ, *"từ nay trở về sau em sẽ cẩn thận, em sẽ không tưới tẩm những hạt giống giận hờn, bực bội, cáu kỉnh nơi anh nữa. Nhưng mà anh phải giúp em, anh cũng đừng nên tưới tẩm những hạt giống giận hờn, bực bội, cáu kỉnh ở nơi em."* Hai người cùng ký chung một hòa ước tu tập. Giữa cha con cũng vậy. Hai cha con đã từng làm khổ nhau rồi. Người cha đã nói nặng lời với con. Ban đầu con, vì là con, nên không dám nói lại. Nhưng nếu mà cha cứ tiếp tục nói những câu buộc tội, chê trách, mắng nhiếc, thì một hồi, những hạt giống bực bội nơi con sẽ lớn lên. Rồi một ngày nào đó con sẽ nói lại. Hoặc nếu nói lại, con sợ bất hiếu thì nó bỏ đi. Ta sẽ mất con. Thành ra cả cha và con đều khổ cả. Cho nên hai cha con phải ngồi lại với nhau, phải công nhận rằng có sự thật thứ nhất là đau khổ trong con và trong cha. Có sự thật đau khổ trong liên hệ giữa hai cha con. Đó là "sự thật thứ nhất" mà ta phải công nhận. Ngồi với nhau, cha có thể nói với con như thế này: *"Con ơi, giữa cha và con không có sự hòa thuận, không có sự hiểu biết lẫn nhau, không có hạnh phúc"*. Ta phải công nhận điều đó. *"Chính vì vậy hai cha con mình phải theo lời Đức Thế Tôn, phải theo lời Thầy, phải thực tập. Từ bây giờ cha hứa với con là cha sẽ không dùng ngôn ngữ hằn học, lên án, mắng nhiếc, và tưới tẩm những hạt giống đau khổ của con nữa. Nhưng mà con cũng phải giúp cha mới được. Con cũng đừng làm cho cha bực. Con đừng tưới tẩm những hạt giống bực bội của cha bằng cách hành xử này và bằng cách hành xử kia."* Hai cha con phải ngồi lại với

nhau, như trong một bàn hội nghị vậy. Và phải đi tới một hòa ước với nhau về vấn đề tưới tẩm. Ta chỉ tưới hoa mà không tưới rác. Ở Làng Mai chúng tôi gọi là "sự tưới tẩm có chọn lựa" (selective watering), tức là ta chỉ tưới những cái tích cực thôi, không tưới những cái tiêu cực. Hai cha con phải đi tới chỗ đó. Và hai anh em cũng phải đi tới chỗ đó. Phải cứu khổ như là cứu nhà cháy mới được. Đừng có để lục bình trôi riu ríu mỗi ngày. Phải can thiệp vào lập tức ở trong gia đình huyết thống của mình.

## Phải can thiệp lập tức

Trong gia đình tâm linh, tức là Gia Đình Phật Tử, các vị Huynh Trưởng và đoàn sinh cũng phải làm như vậy nếu có khổ đau, nếu thiếu sự truyền thông, nếu có những hiện tượng bực bội, giận hờn, tan rã, thì ta phải can thiệp vào lập tức. Đừng để cho tình trạng đó kéo dài từ tháng này sang tháng khác, năm này sang năm khác. Phương pháp Đức Thế Tôn đưa ra rất rõ rệt. Ta phải thấy được sự thật rằng hàng ngày ta vẫn tìm cách che lấp khổ đau. Ta rất cô đơn. Đối với vợ, ta truyền thông rất khó. Đối với những đứa con, ta cũng truyền thông không được. Cho nên ta rất cô đơn. Ta đi tìm khuây khỏa trong những trò giải trí: một cuốn băng Thúy Nga, một bộ Tiếu Ngạo Giang Hồ. Những giải trí ở ngoài đời, thị trường cung cấp nhiều lắm. Nào là phim ảnh, tiểu thuyết, tạp chí, v.v... Có rất nhiều thứ để cho ta tiêu thụ. Các nhà thương mại biết rằng người nào cũng đau khổ cực kỳ, vì vậy cho nên họ bán cái này cái kia để người ta mua về khỏa lấp những đau khổ. Họ làm giàu được vì họ biết điểm yếu của con người là bị khổ mà không diệt được khổ, rồi tìm cách đi mua những phương tiện giải trí đó để khỏa lấp. Họ đang lợi dụng ta. Quan trọng hơn nữa, trong khi ta tiêu thụ những sản phẩm đó thì ta tiếp tục làm cho lớn lên những hạt giống khổ đau ở trong mình tại vì những sản phẩm mà ta đang tiêu thụ đó có rất nhiều độc tố. Thí dụ như khi em bé coi một giờ Ti-vi. Trong một giờ coi Ti-vi đó có rất nhiều bạo động, sợ hãi và căm thù đi vào người em bé. Quý vị có nhớ câu chuyện về một người đem súng vào bắn giết học sinh trong trường không? Tại vì người đó đã tiêu thụ, đã giải trí bằng những phương tiện rất độc hại. Họ đã

đem vào người những phim ảnh, tiểu thuyết, trò chơi, câu chuyện đầy những bạo động và hận thù. Và khi hận thù, bạo động bị chất chứa nhiều quá trong người thì tìm cách phát ra ngoài, nên khi có súng, thấy trong lòng bực bội thì bắn ra thôi. Cho nên chúng ta phải cẩn thận lắm trong sự tiêu thụ những sản phẩm gọi là giải trí. Những sản phẩm đó chỉ có thể khỏa lấp được trong chốc lát những khổ đau, giúp ta tìm quên được trong một khoảng thời gian nào đó, nhưng lại tiếp tục đưa vào người ta những độc tố và làm lớn lên những khổ đau, những nỗi khổ trong ta cũng như sự bạo động, hận thù, kỳ thị. Hận thù là độc tố. Tham dục cũng là độc tố. Vướng mắc, mê đắm cũng là độc tố. Ngu si cũng là độc tố. Cho nên Bụt dạy rằng Tham, Sân, Si là tam độc. Mà nào có phải chỉ có tam độc thôi đâu, còn có tứ độc, ngũ độc, v.v... rất nhiều.

## Phương thuốc trị liệu: Tứ Diệu Đế

Trong đời sống hàng ngày, vì không tu tập chánh niệm nên ta tiếp tục đưa những độc tố vào cơ thể và vào tâm hồn. Cơ thể ta không được mạnh khỏe, nó đã yếu đau rồi mà ta lại ăn vào những thức làm hại thêm, mang thêm độc tố vào cơ thể cũng như vào tâm hồn. Đó là tình trạng của xã hội hiện giờ. Con người rất cô đơn. Và để quên đi sự cô đơn đó, con người phải đi tìm những sự giải trí trong đó có sự ăn uống và xem phim ảnh. Trong khi đi tìm sự quên lãng như vậy thì ta tự làm cho những độc tố trong ta càng ngày càng lớn. Tham, giận, kiêu căng, si mê, lầm lạc, đó đều là độc tố hết. Và Đức Thế Tôn đã gọi đúng tên của nó là tam độc. Hiện nay người trẻ, và cả những người không được trẻ lắm, đều đang mỗi ngày tự đầu độc mình hết.

Ở trong Gia Đình Phật Tử có dạy cho các em phương pháp để tự chấm dứt đầu độc mình không? Có nhiều em mỗi ngày ngồi coi Ti-vi ba, bốn tiếng đồng hồ. Và ba, bốn giờ coi Ti-vi đó đưa vào người các em rất nhiều độc tố. Một năm có bao nhiêu ngày các em làm vậy? Mà mỗi ngày coi ba tiếng thì chắc là chết. Bạo động, căm thù, sợ hãi là những chất liệu được các em nuốt vào mỗi ngày ở trong tâm thức của chúng. Mà người lớn cũng làm như vậy. Tại vì người lớn cũng cô đơn. Người lớn cũng đau khổ, và cũng đi tìm sự khuây khỏa.

Đức Thế Tôn là một nhà y sĩ đại tài. Ngài bắt mạch chúng sanh và đưa ra một phương pháp trị liệu. Đó là Tứ Diệu Đế, bốn sự thật mầu nhiệm. Chúng ta cứ theo bài thuốc đó mà thực tập thì thế nào cũng lành bệnh. Vì vậy ta hứa với người thương của ta rằng ta sẽ không tưới tẩm những hạt giống bạo động, căm thù, giận hờn và sợ hãi trong người đó. Ta cũng nói thêm rằng: *"Em không tưới những hạt giống xấu cho anh, nhưng anh cũng đừng tự tưới nhé"*. Phải nói như vậy mới được. Em không tưới rồi nhưng mà nếu anh tự tưới thì em cũng chịu thôi. Anh cứ đi tìm những sự giải trí đó thì chính anh cũng bị đầu độc. Cả hai người, ai cũng cô đơn cả, ai cũng đi tìm sự khỏa lấp. Nên người này đi tìm sự giải trí này thì người kia đi tìm sự giải trí kia, gọi là *ông ăn chả thì bà ăn nem*. Rồi các con cũng vậy. Mỗi đứa đi tìm sự khuây khỏa riêng của nó. Và nó cứ tưởng đó là hạnh phúc, nhưng không phải vậy. Hạnh phúc là khi mà cha mẹ con cái ngồi được với nhau và mỉm cười, hiểu được nhau, thương được nhau. Đó là chuyện có thể làm được.

Tại Làng Mai chúng tôi có tới cả trăm người xuất gia, đó là một gia đình rất lớn. Nhờ có tu, có phương pháp để thực tập nên chúng tôi có thể sống với nhau hòa thuận và hạnh phúc. Các thầy và các sư cô cho tôi rất nhiều hạnh phúc vì nhờ họ có thực tập theo lời Đức Thế Tôn dạy. Trong gia đình của ta chỉ có ba hay năm người, tại sao ta không thể thành công được? Nếu tin vào giáo pháp của Đức Thế Tôn thì ta có thể thực tập được những điều mà Đức Thế Tôn dạy. Tôi xin nhắc lại là ta hứa đừng tưới những hạt giống tiêu cực của người kia và xin người kia đừng tưới những hạt giống tiêu cực của mình. Ta hứa rằng ta sẽ không tưới những hạt giống tiêu cực của người kia và ta không tự tưới những hạt giống đó trong cách tiêu thụ của ta. Ta xin người kia cũng nên giữ gìn thân tâm họ bằng cách đừng tự tưới những hạt giống tiêu cực ở họ. Và khi thấy thì ta phải nhắc nhau. Ta nói: *"Anh ơi, anh nhắc em đi. Em biết rằng em không muốn tự tưới những hạt giống sầu khổ bực bội trong em. Nếu mà có khi em quên thì anh hãy nhắc em..."*. Chuyện này xảy ra thường lắm. Ta biết rằng ta không muốn nói, không nên nói những câu chuyện đó vì càng nói càng bực. Vậy mà ta cứ nói. Nên khi nghe hỏi: *"Em, em đang làm gì vậy? Có phải em đang*

*tưới những hạt giống bực bội ở trong em không?"* Thì ta nhớ. Ta cám ơn. Và ta không nói nữa. Có những câu chuyện đâu cần thiết để nói mà tại sao ta phải nói? Những câu chuyện ngoài đời vậy thôi, không có dính gì đến ta nhiều, nhưng tại vì sẵn bực tức nên ta nói. Mà càng nói thì sự bực tức của ta càng lên. Giống như ta trồng ngò, trồng rau, hay trồng cải vậy đó. Càng tưới thì càng lên. Mà ở đây không phải là ngò hay rau cải. Đây là sự bực bội, giận hờn và bất mãn. Không những vô tuyến truyền hình, sách báo, phim ảnh tưới tẩm mà chính những câu chuyện ta nói hàng ngày cũng có tác dụng tưới tẩm độc tố trong ta. Cho nên trong câu chuyện nói với nhau, ta phải rất cẩn thận.

## Thiết thực hiện tại

Giáo pháp của Đức Thế Tôn có ba đặc tính.

Đặc tính thứ nhất là "thiết thực hiện tại", tiếng Phạn là "samdrstika". Drsti tức là thấy, thấy ngay trước mắt, hiện tại. 'Thiết thực hiện tại' nghĩa là giáo pháp của Đức Thế Tôn không hứa hẹn một hạnh phúc trong tương lai. Giáo lý của Đức Thế Tôn xử lý những vấn đề có thật trong giây phút hiện tại. Tức là trong hiện tại chúng ta có những khó khăn nào, có những khổ đau nào, có những cái kẹt nào thì giáo lý của Đức Thế Tôn là nhắm tới những cái khó khăn đó trong giây phút hiện tại chứ không phải hứa hẹn rằng: "Các con cứ tu đi rồi sau này các con sẽ được thế này thế khác". Điều đó rất thực tế, cái đó gọi là "samdrstika", tiếng Pali là Samditthika. Vậy thì chúng ta có những vấn đề gì ở trong gia đình, trong học đường, trong đoàn thể? Chúng ta phải đặt những vấn đề đó lên bàn và chúng ta cùng nhìn sâu. Chúng ta đang khổ đau về vấn đề chia rẽ, chúng ta đang khổ đau về vấn đề cha mẹ với con cái không truyền thông được với nhau, chúng ta đang khổ đau vì người này không hiểu người kia, vì người kia ép buộc người nọ phải theo ý kiến của mình. Tất cả những khổ đau đó phải được gọi tên ra. Và sau khi gọi tên chúng rồi thì chúng ta phải quán chiếu để thấy rõ ràng những nguyên do nào đã đưa tới những khổ đau đó, tức là *khổ đế*. Nhìn vào khổ đế thì thấy được bản chất của khổ đế, tức là *tập đế*. Sự thật thứ nhất là những khổ đau đang thực sự có mặt và sự thật thứ hai là những nguyên do gần xa đã đưa tới sự

đau khổ đó. Đó là "tập đế". Người Huynh Trưởng phải ngồi xuống một mình để quán chiếu. Người Huynh Trưởng phải ngồi xuống với những người Huynh Trưởng khác để cùng quán chiếu. Người Huynh Trưởng phải ngồi xuống với các em để quán chiếu, để nhận diện những khổ đau có thật, để nhìn vào trong lòng khổ đau đó mà tìm ra những bản chất, những nguyên do gần xa của khổ đau đó. Đó gọi là sự thực tập. Và khi tìm ra được con đường rồi thì đó gọi là *đạo đế*, tức là sự thật thứ tư. Sự thật thứ ba là những đau khổ này có thể chấm dứt được, có thể chuyển hóa được, gọi là *diệt đế*. "Diệt" tức là diệt khổ. Rất đơn giản. Tôi xin được nhắc lại sự thật thứ nhất là những khổ đau hiện thực đang có. Sự thật thứ hai là những nguyên nhân gần xa đưa tới sự thật đó. Sự thật thứ ba là những đau khổ này có thể chấm dứt được và sự thật thứ tư là có con đường đưa tới sự diệt khổ và đem lại an lạc. Đó là nguyên tắc "tứ diệu đế". Vì vậy cho nên đặc tính thứ nhất của giáo lý, của "dharma" là "thiết thực hiện tại", "samdrstika".

## Vượt thoát thời gian

Đặc tính thứ hai của giáo pháp là "bất quản thời nhật", là vượt thoát thời gian, tiếng Phạn là "akalika". Tức là phương pháp của Đức Thế Tôn đưa ra, những pháp môn mà Đức Thế Tôn đưa ra để ta thực tập, ta không cần phải thực tập tám năm hay mười năm mới có kết quả. Nó không phải là vấn đề thời gian. Giờ phút mà ta bắt đầu nắm lấy giáo pháp để thực tập thì bắt đầu có hiệu quả liền lập tức, gọi là *vượt thoát thời gian*. Ví dụ như quý vị thực tập bài hồi nãy: *"Tôi đang thở vào và có ý thức về khuôn mặt của tôi. Tôi đang thở ra và mỉm cười với khuôn mặt của tôi"*, thì tự nhiên quý vị có sự buông thư liền lập tức, có hiệu quả liền lập tức, có kết quả tức thời. Cũng như khi đi thiền hành, không biết đi thiền hành thì thôi, nhưng mà nếu có bạn, có thầy đã chỉ cho ta cách đi thiền hành rồi thì khi bước bước thứ nhất, bước thứ hai thì ta đã có sự đổi mới ở trong thân và trong tâm liền lập tức. Quý vị có biết rằng cái mà ta gọi là "hiện pháp", ta gọi là "thân tâm nhất như"- the oneness of body and mind - đó là cái kết quả của sự tu học. Mà chỉ cần thở vào một hơi, thở ra một hơi trong ý thức là có thể đạt tới kết quả đó liền, tức là "thân tâm nhất như". Ban đầu thì tâm một nẻo, thân một nẻo, ta ở trong thất niệm. Mà khi

nghe tiếng chuông là ta bắt đầu theo dõi hơi thở: "*Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười*", thân tâm trở lại hợp nhất và ta thật sự có mặt. Đâu cần tám năm mới làm được chuyện đó, chỉ cần vài giây đồng hồ thôi. Giáo pháp của Đức Thế Tôn có hiệu quả ngay từ khi chúng ta bắt đầu thực tập. Và nếu chúng ta tiếp tục thực tập thì hiệu quả càng tăng tiến theo thời gian. Cái đó gọi là "vượt thoát thời gian". Bắt đầu thực tập là bắt đầu có kết quả mà càng thực tập thì kết quả càng lớn. Còn nếu mà người ta dạy cho ta một pháp môn mà ta tu ba, bốn, năm năm chẳng thấy động tĩnh gì hết thì ta biết rằng pháp môn đó không đúng, không thích hợp. Cũng như một người nông phu biết rằng thứ phân bón này tuy tốt nhưng nếu bỏ vào lúa thì lúa chết mà cứ tiếp tục dùng loại phân bón đó năm này sang năm khác thì người nông phu đó không phải là một người nông phu thông minh. Phải bỏ liền để đi tìm một thứ phân bón khác thích hợp hơn. Chúng ta cũng vậy, khi được trao truyền một pháp môn mà ta thực tập không có hiệu quả thì ta phải trở về hỏi thầy, hỏi bạn để kiểm chứng lại coi thử là điều mà ta học đó có đúng hay không. Chứ ta không dại dột gì cứ tiếp tục thực tập như vậy hoài mà không có kết quả gì cả trong suốt mười, hai mươi năm tu hành.

Điều này ta có thể chứng nghiệm được. Nếu quý vị về Làng Mai, nếu quý vị có thể tham dự những khóa tu thì quý vị thấy rằng có nhiều người chỉ mới tham dự một khóa tu năm ngày thôi mà đã có sự chuyển hóa ở trong thân tâm, gia đình làm hòa lại với nhau, khôi phục lại được hạnh phúc mà họ đã mất từ hai ba năm về trước. Vì vậy cho nên giáo pháp của Đức Thế Tôn có hiệu quả liền lập tức khi mà ta bắt đầu tu tập.

### Đến để mà thấy

Đặc tính thứ ba của giáo pháp là "đến để mà thấy", tức là kinh nghiệm trực tiếp không cần phải qua trung gian của một người nào khác dầu đó là một vị hòa thượng hay là một vị thượng tọa, một vị đại đức, một vị xuất gia. Ta là người có sự suy nghĩ độc lập của mình. Ta là người có thể có kinh nghiệm trực tiếp. Tại sao ta không tới với giáo pháp một cách trực tiếp để tự mình thử nghiệm, để tự mình biết được giá trị của chánh pháp? Ví dụ khi người ta nói rằng trái kiwi ăn ngon lắm

thì ta nói: "Đâu, đưa trái kiwi cho tôi đi để tôi có kinh nghiệm trực tiếp." Tại sao ta có miệng, có lưỡi, có tay nhưng ta lại không trực tiếp kinh nghiệm trái kiwi mà phải căn cứ trên lời nói, trên chứng từ của người khác để có niềm tin? Không, ta không cần qua trung gian của một người nào khác dầu đó là một vị xuất gia, đầu đó là một vị tăng lớn. Ta có thể tới mà tự mình chứng nghiệm trực tiếp cái giáo pháp của Đức Thế Tôn. Cái đó gọi là "ehipassika". Tiếp nhận trực tiếp giáo pháp đó và chúng ta phải áp dụng ngay trong đời sống bản thân, đời sống gia đình, và đời sống xã hội. Vậy thì khi mà ta đã tới và có kinh nghiệm trực tiếp về giáo pháp đó rồi thì tự nhiên ta có đức tin, ta có một nguồn năng lượng rất lớn ở trong trái tim mình. Người Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử phải có một khối lửa ở trong trái tim. Khi ta thấy một người Huynh Trưởng mà hai mắt rất sáng, dáng đi rất vững chãi, miệng luôn luôn mỉm cười thì ta biết rằng người Huynh Trưởng này có một khối lửa ở trong trái tim, đó là "tín lực". Và người đó là một người đang đi tới. Một người như vậy không thể nào đứng yên một chỗ được, không thể nào đi lui được. Người đó là người đang đi tới và ta có thể có đức tin nơi người Huynh Trưởng đó.

# Năm nguồn năng lượng

## Tín là gì?

Trong quyển Kỷ Yếu 50 năm của Gia Đình Phật Tử, ở trang 105 có hình anh trưởng ban hướng dẫn Gia Đình Phật Tử Quảng Nam là anh Nguyễn Văn Bậc đang gắn cấp bậc cho đoàn trưởng Nguyễn Văn Pháp là con của anh. Bức hình rất đẹp. Ở đây có anh Tâm Đăng Nguyễn Văn Pháp tham dự khóa tu này. Chuyện đó xảy ra năm 1952. Gia Đình Phật Tử đã làm nên truyền thống và đã có nhiều thế hệ. Trong số các bạn có mặt hôm nay có nhiều vị Huynh Trưởng đã lên cấp Tấn, có một số ở cấp Tín. Tôi muốn nói chuyện với các bạn trẻ về chữ Tín này.

Tín tức là niềm tin. Khi ta thực tập đúng thì tự nhiên ta có niềm tin ở nơi giáo pháp của Đức Thế tôn. Cái đó gọi là 'Tín'. Mà niềm tin ở đây không phải là niềm tin nơi một chủ thuyết hay niềm tin nơi một sự hứa hẹn mà là niềm tin nơi kinh nghiệm thực tập của mình.

Tất cả chúng tôi ở bên Làng Mai không ai mà không biết đi thiền hành. Chúng tôi áp dụng phương pháp đi thiền hành bất cứ khi nào cần đi từ một chỗ này tới chỗ khác. Từ phòng của mình đi tới thiền đường thôi, chúng tôi cũng dùng phương pháp đi thiền hành. Từ thiền đường đi ra nhà tắm cũng là đi theo bước chân thiền hành. Vì vậy cho nên khi quý vị tới Làng Mai, quý vị thấy người nào đi đứng cũng vững chãi, thảnh thơi hết tại vì thiền hành là một trong những phương pháp thực tập để ta có thể luyện tập sống sâu sắc từng giây phút của sự sống hiện tại. Khi quý vị thực tập thiền hành chừng nửa giờ hay là mười lăm phút, mà quý vị thực tập đúng, có thầy, có bạn thì quý vị thấy liền hiệu quả của sự thực tập thiền hành. Thấy người mình nhẹ ra, khỏe ra, vững hơn liền lập tức. Khi ta thấy được như vậy thì ta có niềm tin nơi sự thực tập thiền hành. Khi ta đã có niềm tin rồi thì làm sao ai lấy đi được niềm tin đó của ta? Bởi vì đây không phải là niềm tin nơi một lý thuyết, một sự hứa hẹn mà là niềm tin ở kết quả thực tập của chính ta. Đó là tin nơi pháp.

Hơi thở cũng vậy. Nếu ta biết thực tập hơi thở có ý thức thì chỉ nội trong vài hơi thở là con người của ta từ thân đến tâm đều bắt đầu nhẹ nhàng, thanh thoát và thân tâm hợp nhất liền lập tức. Vì vậy cho nên nếu ta có thầy, có bạn dạy cho ta cách thở thì ta chỉ cần thở một vài hơi là đã có sự khác biệt trong thân tâm rồi. Ta chứng nghiệm một cách rất trực tiếp cái kết quả của sự thực tập đó và niềm tin của ta phát sinh từ kinh nghiệm trực tiếp của mình. Niềm tin đó gọi là 'chánh tín'. Chữ 'tín' ở đây là như vậy chứ không phải có một người thuyết pháp rất giỏi thì tự nhiên ta phát sinh niềm tin, cái đó chưa phải là 'chánh tín'. Hay có một người đưa ra một chủ thuyết rất hấp dẫn thì chúng ta tin vào đó. Cái đó chưa phải là chánh tín. Chánh tín phải phát sinh từ kinh nghiệm thực tập của ta. Vì vậy cho nên 'tín' được nuôi dưỡng bằng một thức ăn, một chất liệu gọi là 'tuệ'.

## Thức ăn của Tín

Tuệ này là cái thấy trực tiếp của ta mà không phải là cái thấy lý thuyết. Ví dụ như có một người chưa biết làm đậu hũ và nếu có người nói rằng: 'tôi sẽ dạy cho em cách làm đậu hũ', thì vì ta muốn học làm đậu hũ chứ không muốn chỉ nói chuyện về cách làm đậu hũ nên ta sẽ đi vào trong nhà để học làm. Nhờ ta thấy và thực tập cho nên hai giờ hoặc ba giờ đồng hồ sau ta nắm được kỹ thuật làm đậu hũ và ta biết rằng ta có thể tự tay làm đậu hũ. Cái biết đó là cái biết do sự chứng nghiệm trực tiếp kinh nghiệm mà ra, không phải là do lý thuyết. Cái biết đó gọi là Tuệ, tuệ giác. Tiếng Anh gọi là 'insight'.

## Năm nguồn năng lượng nuôi dưỡng lẫn nhau

Là một Huynh Trưởng ở trong Gia Đình Phật Tử chúng ta học những phương pháp mà Đức Thế Tôn đã trao truyền lại để làm cho thân ta an tịnh, để làm cho tâm ta an tịnh. Mỗi khi giận dữ, ưu phiền mà ta biết được phương pháp thực tập thì ta có thể làm cho cái giận êm dịu lại. Nếu mỗi khi ta có một vấn đề khó khăn với em ta hoặc với chị ta, hoặc với anh ta trong đoàn mà ta biết được phương pháp làm mới, phương pháp giải tỏa để đi tới sự hòa thuận trở lại thì phương pháp đó đưa chúng ta tới niềm tin: 'Tôi biết cách thực tập điều đó vì vậy tôi

tin tưởng vào pháp môn đó.' Cái đó gọi là tín. Nhưng mà nếu chúng ta chỉ nói thôi mà chúng ta không đem ra thực tập thì bao giờ chúng ta mới có tuệ? Chúng ta chỉ có cái gọi là lý thuyết thôi. Sự học Phật của chúng ta cũng vậy. Ta có thể học thuộc rất nhiều kinh, nghe rất nhiều bài thuyết pháp. Nhưng nếu chúng ta không có cơ hội đem ra áp dụng trong đời sống hàng ngày và đạt được kết quả qua kinh nghiệm trực tiếp thì chúng ta chưa có tuệ. Vì không có tuệ thì không có cái mà ta gọi là 'tín', tức là niềm tin. Khi có niềm tin rồi thì hai mắt ta sáng ra, bước chân ta thật vững chãi và cái tư thế của ta biểu lộ niềm tin đó. Hãy nhìn một thầy, một sư cô, một đạo hữu, một người Huynh Trưởng có niềm tin, có chánh tín. Nhìn người đó khi người đó đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện, đều phát ra năng lượng của niềm tin. Niềm tin này là niềm tin của người đã thấy được đường đi, đã chứng nghiệm được đường đi rồi. Cái đó gọi là 'chánh tín'. Và khi có tín rồi thì tự nhiên có một năng lượng thứ hai gọi là 'tấn' phát sinh.

Chúng ta thường hiểu nghĩa 'tấn' tức là 'đi tới'. Chúng ta có những bài hát như là 'Ta vì đạo mà tiến lên'. Chúng ta nói rất nhiều về 'tấn' nhưng mà có thể là chúng ta chưa thật sự hiểu được thế nào là bản chất của 'tấn'. 'Tấn' ở đây là năng lượng đưa mình đi tới mà năng lượng đó chỉ có thể có được khi ta có một niềm tin. Nếu thực tập đúng thì hạnh phúc có thể tăng tiến trong vòng một tuần lễ thực tập mà không cần nhiều thời gian.

'Tấn' sẽ đưa tới Niệm. Niệm tức là năng lượng khiến cho chúng ta có mặt thật sự trong giây phút hiện tại. Khi ta đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, ăn cơm, uống nước mà an trú trong giây phút hiện tại thì cái đó gọi là 'niệm'. Đó là trái tim của sự thực tập đạo Bụt. Khi có chánh niệm rồi thì ta đi tới Định. Định tức là sự chú tâm. Khi có nguồn năng lượng định rồi thì chúng ta sống được sâu sắc những giờ phút của đời sống hàng ngày.

Ví dụ như hồi nãy, gần tới mười giờ rồi mà xe hơi của tôi vẫn còn xa. Người khác có thể lo lắng nhưng ngồi trên xe tôi vẫn thở, vẫn mỉm cười, vẫn sống an lạc những giờ, những phút còn lại trên xe hơi. Tôi thực tập sống trong niệm và định. Tức là giây phút nào của đời sống

hàng ngày tôi cũng sống sâu sắc. Tôi không chạy, tôi an trú trong hiện tại. Khi sửa soạn bữa ăn sáng ta sửa soạn một cách có hạnh phúc. Ta an trú trong những giờ phút làm bữa ăn sáng đó. Đến khi ngồi xuống ăn sáng ta cũng thảnh thơi và hạnh phúc. Rồi đi rửa chén thì ta cũng có an lạc và thảnh thơi trong giờ phút đang rửa chén. Tức là giờ phút nào ta cũng sống sâu sắc hết thì trong lúc đó ta có định. 'Định' có nghĩa là tâm ý có mặt sâu sắc trong từng giây phút của đời sống hàng ngày. Và nếu ta sống sâu sắc như vậy thì ta bắt đầu thấy được những cái mà người không sống sâu sắc không thấy được. Cái đó gọi là 'tuệ'. Định luôn luôn đưa tới Tuệ.

Như vậy ta có năm yếu tố gọi là năm nguồn năng lượng, tức là 'ngũ lực'. Đó là bản chất sự tu học của ta. Có thể sau này ta sẽ lấy 'ngũ lực', tức là 'tín, tấn, niệm, định, tuệ' làm năm cánh sen của đóa sen trắng trong phù hiệu Gia Đình Phật tử. Vì đây là bản chất của sự 'thật tu' và 'thật học'. Ba cánh sen dưới tức là 'Bụt, Pháp, và Tăng'. Bụt, Pháp và Tăng có bản chất là tín, tấn, niệm, định, tuệ. Ở nơi nào có tín, tấn, niệm, định và tuệ thì ở nơi đó có Bụt đích thực, có Pháp đích thực và có đoàn thể tu học đích thực gọi là Bụt, Pháp và Tăng, tức là Tam Bảo. Vậy thì một trong năm cái được bốn cái kia nuôi dưỡng. Tấn, niệm, định, tuệ nuôi dưỡng tín. Còn niệm, định, tuệ, tín nuôi dưỡng được tấn. Và càng có tuệ nhiều thì tín càng lớn. Tín càng nhiều thì tấn càng lớn. Tấn càng nhiều thì niệm càng lớn. Niệm càng nhiều thì định càng lớn. Định càng nhiều thì tuệ càng lớn. Vì vậy nên năm cái gọi là 'ngũ lực' nuôi dưỡng lẫn nhau. Và trong đời sống tu học thực tế của chúng ta thì ta thấy mỗi ngày năm nguồn năng lượng đó, năng lượng nào cũng lớn lên cả. Còn nếu năm nguồn năng lượng đó không lớn lên thì ta biết rằng ta chưa thực tập vững chãi và đích thực.

# Năm Giới quý báu

## Sống theo Năm Giới làm tăng phẩm chất đời sống gia đình

Chúng ta có nhiều phương pháp thực tập rất mầu nhiệm. Trong đó có phương pháp thực tập gọi là 'Năm Giới' (Ngũ Giới). Trong khóa tu này chúng ta sẽ cùng nhau đọc giới và quán chiếu về Năm Giới của Đức Thế Tôn cung cấp cho ta. Nếu ta biết sống một cách vững chãi theo Năm Giới thì chúng ta có thể làm ra hạnh phúc cho cá nhân, cho gia đình, và cho đoàn thể của ta liền mà không cần phải lâu ngày. Ta chỉ cần sống theo Năm Giới đúng trong một tuần lễ là phẩm chất ở trong ta và ở trong gia đình ta đã tăng thêm rồi.

## Con Đường Thoát của Thế Kỷ 21

Năm Giới Quý Báu là con đường thoát của mọi gia đình và cả cho xã hội. Năm 1995, ông **Milkhail Gobachev** tổ chức một hội nghị lớn ở San Francisco, mời rất nhiều vị nguyên thủ quốc gia, các nhà khoa học, các nhà kinh tế, các nhà chính trị tới để bàn về những thử thách khó khăn trong thế kỷ thứ 21. Hội nghị này được gọi là 'State of the World Forum' và ông có mời tôi tới. Tôi là một trong năm người được mời lên nói diễn văn (Key note speaker). Khi lên bục nói, tôi chỉ nói về Năm Giới. Tôi nói rằng chỉ có Năm Giới mới có thể đưa thế giới ra khỏi vũng lầy, ra khỏi địa ngục bây giờ thôi. Nếu quý vị là người Phật tử thì đó là Năm Giới, diễn bày theo ngôn từ Phật giáo. Còn nếu quý vị là người Do Thái hay người Cơ Đốc thì quý vị trở về truyền thống mình để phát hiện ra tính chất của Năm Giới trong nội dung truyền thống Do Thái hay truyền thống Cơ Đốc. Và chúng ta có thể trình bày Năm Giới dưới một hình thức không tôn giáo để cho những người không theo tôn giáo nào cũng có thể chấp nhận được.

Năm Giới là con đường thoát của nhân loại, là con đường duy nhất để có thể tái lập được sự hòa điệu, hạnh phúc trong bản thân ta, trong gia đình ta và trong xã hội. Năm Giới rất cụ thể. Nếu anh nói anh tu mà anh không thực tập Năm Giới thì tôi không thể nào tin anh được vì Năm Giới là hình thức rất cụ thể của sự tu học. Trong Năm Giới có

Niệm, có Định và có Tuệ. Nếu ta thực tập Năm Giới cho sâu sắc thì ta sẽ thấy rằng Bụt, Pháp và Tăng có đầy đủ trong Năm Giới. Ta chỉ cần thực tập Năm Giới cho thật đàng hoàng, chỉnh đốn trong vòng một tuần lễ thì hạnh phúc của cá nhân và hạnh phúc trong gia đình ta sẽ tăng tiến một cách rất rõ rệt. Trong khóa tu này, tất cả các vị phụ huynh, các vị Huynh Trưởng và các em, người nào cũng học về Năm Giới. Năm Giới là con đường duy nhất có thể thoát ra khỏi khổ đau. Ba quy y và Năm Giới là con đường Bụt đã dạy từ hơn 2600 năm nay. Giới thứ nhất là bảo vệ sự sống. Giới thứ hai là bảo vệ sự liêm khiết của mình, nghĩa là không trộm cắp. Giới thứ ba là bảo vệ hạnh phúc gia đình, bảo vệ hạnh phúc của mình bằng cách không tà dâm, không xâm phạm tới tiết hạnh của người khác. Giới thứ tư là nói và nghe trong chánh niệm để đừng tưới tẩm những hạt giống xấu ở trong mình và trong người kia. Giới thứ năm là tiêu thụ một cách chánh niệm để đừng đem độc tố vào trong mình và trong những người thương của gia đình mình. Cho nên Năm Giới của chúng ta là để làm những chuyện ấy.

Ví dụ như giới thứ tư. Giới thứ tư tức là thực tập lắng nghe và sử dụng ngôn ngữ hòa ái. Đó là chánh ngữ. Chánh ngữ là không nói tất cả những gì có thể tưới tẩm hạt giống xấu trong mình và trong người kia. Chị cứ thực tập giới đó một tuần lễ trong gia đình thử coi, chị sẽ thấy rằng hạnh phúc trong gia đình chị tăng tiến lên rất nhiều sau bảy ngày thực tập. Còn nếu giữa con người và con người mà có thực tập ái ngữ và lắng nghe thì sẽ có sự hòa điệu giữa hai người. Nếu giữa những nhóm người, những cộng đồng như cộng đồng da đỏ, cộng đồng da trắng, cộng đồng da đen, cộng đồng Châu Phi, cộng đồng Châu Úc, v.v... mà có được khả năng ái ngữ và lắng nghe thì những sắc dân đó sẽ sống được với nhau rất hòa thuận và an lạc. Nếu giữa các quốc gia mà liên hệ được với nhau bằng phương pháp ái ngữ và lắng nghe thì sẽ không có chiến tranh và sẽ có sự cộng tác giữa quốc gia này với quốc gia khác. Cho nên giới thứ tư không phải chỉ là giới của người Phật tử mà còn là giới của tất cả mọi người, dù theo bất cứ tôn giáo nào.

Còn giới thứ năm về vấn đề tiêu thụ, ta thực tập như thế nào? Tiêu thụ có chánh niệm, nghĩa là không đưa vào thân và tâm những độc tố. Trong khi ăn uống ta ăn uống có chánh niệm. Ta không đưa vào thân tâm ta những độc tố gây ra khổ não và đau nhức trong thân ta. Ta không dùng chất mỡ nhiều, ta không dùng những chất có thể tạo ra đau khổ và khó khăn cho trái tim, cho lá gan, cho buồng phổi, đó là ăn uống có chánh niệm. Còn tiêu thụ những sản phẩm văn hóa như là truyền hình, truyền thanh, báo chí và ngay cả những câu chuyện ta nói với nhau hàng ngày có thể có nhiều sản phẩm chứa độc tố. Một giờ coi Ti-vi có thể đưa vào trong tâm thức ta rất nhiều độc tố: độc tố của bạo động, của căm thù, của nghi kỵ, của thèm khát. Những hạt giống thèm khát, những hạt giống nghi kỵ, hận thù có sẵn trong ta rồi mà ta cứ tưới tẩm nó ngày này qua ngày khác thì làm sao những hạt giống xấu đó không lớn lên và phát triển được? Vì vậy cho nên ta phải cẩn thận đừng để cho những hạt giống thèm khát, hận thù, tham vọng, nghi kỵ được tưới tẩm mỗi ngày. Nhìn một chương trình truyền hình, đọc một bài báo, nghe một buổi phát thanh có thể giúp cho những hạt giống tiêu cực đó có cơ hội để phát triển. Đó là đi ngược với sự thực tập Tấn, tức là sự thực tập Tứ Chánh Cần. Thành ra ta phải tiêu thụ rất có chánh niệm mới được. Tôi từ chối không ăn món này, tôi từ chối không uống món kia, tôi từ chối không xem chương trình Ti-vi này, tôi từ chối không đọc những tờ báo kích động những gì thấp kém nhất trong tôi. Đó là giữ giới thứ năm.

### Tại sao anh lại làm như vậy?

Quý vị nhớ lại xem, đã có lần nào quý vị ngồi nói chuyện một giờ đồng hồ mà sau câu chuyện thì quý vị thấy giống như bị tê liệt, không muốn làm ăn gì nữa vì trong câu chuyện có nhiều khổ, buồn, hận thù, chán nản. Những câu chuyện như vậy không nên nói. Nếu ta có thì giờ thì nên dùng thì giờ đó để tưới tẩm những hạt giống tốt, hạt giống thiện trong ta. Không có chánh niệm, ta có thể ngồi và nói những câu chuyện hoàn toàn vô ích. Không những vô ích mà còn chứa đựng nhiều độc tố. Những độc tố này làm hư tâm ta. Ăn uống không chánh niệm thì hư thân, mà nghe, nhìn, nói không chánh niệm thì hư tâm.

Rồi trong những giấc mơ, những độc tố đó biểu hiện ra thành cơn ác mộng. Vì vậy ta đừng đầu độc thân tâm ta và đừng để con cháu ta bị đầu độc bởi truyền hình, truyền thanh, báo chí. Những thứ này đánh động tới dục vọng, thèm khát, căm thù và bạo động của ta và con cháu ta. Đôi khi ta bận rộn, ta để cái truyền hình làm "vú em" (babysit) cho con cháu ta rất nguy hiểm. Cho nên tôi nói với các thiền sinh ngoại quốc là quý vị rất giỏi, đã làm áp lực để những nhà sản xuất thuốc lá phải in câu: 'Cẩn thận, hút thuốc có thể làm nguy hại tới sức khỏe' trên mỗi bao thuốc lá. Đó là một bước tiến rất lớn. Đó là chánh niệm. Đó là công trình tranh đấu của toàn dân mới được như vậy. Tôi muốn đề nghị quý vị tiến thêm một bước nữa. Quý vị phải dán câu đó trên mỗi chai rượu, trên mỗi cái máy truyền hình. Vì sử dụng truyền hình mà không có chánh niệm thì cũng độc hại không kém gì rượu hay thuốc. Tôi đã nói với những người Mỹ như vậy. Quý vị có nhiều sự tiến bộ trong giác ngộ. Ví dụ trong sự ăn uống, quý vị cẩn thận không tiêu thụ nhiều chất béo. Đó là chánh niệm. Vì vậy trên thị trường thực phẩm, họ phải kê khai lượng cholesterol trên mỗi bao bì đóng gói. Người Mỹ đã ăn ít thịt lại hơn trước rất nhiều. Họ có ý thức về sức khỏe của họ. Và số lượng những người trẻ tại Hoa Kỳ và Âu Châu ăn chay tăng lên 10 lần so với trước đây. Những tiệm ăn chay tại Âu châu và Hoa Kỳ mọc lên rất nhiều. Ngay cả tiệm ăn nhanh (fast food) như Mc Donald cũng đã bắt đầu làm hamburger (bánh mì kẹp thịt) và hotdog (xúc xích) chay cho quần chúng. Sở dĩ có sự chuyển biến này là do sự giác ngộ của toàn dân. Người dân đã đẩy những nhà sản xuất phải làm theo nhu yếu của mình. Cách đây 10 năm, hành khách đi máy bay, xe lửa rất khó chịu vì mùi thuốc lá. Chất Nicotin đã giết hại biết bao nhiêu người với bệnh lao phổi. Vậy mà nhờ phong trào vận động, hiện nay số người hút thuốc đã giảm rất nhiều. Hiện nay những chuyến bay nội địa hay quốc tế đều cấm hút thuốc. Đó là sự tiến bộ lớn của chúng ta. Đó là nhờ những người tu chánh niệm, thực tập chánh niệm và đòi hỏi quần chúng phải đi theo con đường đó. Chúng ta phải tham dự vào. Tôi nhớ một lần, có một thiền sinh về làng lén vào rừng hút thuốc. Anh ta biết rằng hút thuốc trong khuôn viên của Xóm Thượng, Xóm Hạ thì thế nào cũng bị chỉnh nên anh ta lén vào trong rừng hút thuốc. Mũi của tôi còn tốt lắm, khi

người đó trở ra và đứng nói chuyện với tôi thì tôi hỏi: 'Anh vừa trong rừng ra phải không?' Anh ta trả lời: 'Dạ phải.' Tôi hỏi tiếp: 'Trong rừng anh có nhớ tôi không? Nếu nhớ thì tại sao anh hút thuốc?' Và từ lúc ấy trở đi người đó không hút thuốc nữa. Tôi nói với anh ta: 'Nếu anh nhớ tình thương của tôi đối với anh như thầy bổn sư của anh thì tại sao anh lại làm như vậy?'

### Hành động như một vị Bồ tát

Chúng ta giác ngộ, tỉnh thức với tư cách cá nhân. Và chúng ta mang sự giác ngộ, tỉnh thức đó tới để cho gia đình, đoàn thể và xã hội cùng tỉnh thức. Vì vậy đối với những sản phẩm văn hóa độc hại, chúng ta phải làm thế nào để trên mỗi sản phẩm đều có câu: 'Coi chừng, tiêu thụ sẽ có hại cho tinh thần và sức khỏe.' Và một ngày kia, nếu quý vị làm giỏi thì trên mỗi cái máy truyền hình, trên mỗi chai rượu sẽ có câu đó. Nạn nghiện rượu đã phá tan hạnh phúc của không biết bao nhiêu gia đình. Những đứa trẻ sinh ra và lớn lên trong những gia đình như vậy như những con ma đói, thiếu sự thương yêu và hiểu biết, rất là tội nghiệp. Trong một khóa tu có một bà người Anh rất lịch sự tới tham dự. Đến ngày chót, bà rất ngần ngại, không muốn thọ giới thứ năm dù bà đã sẵn sàng thọ bốn giới kia. Bà nói nếu thọ giới thứ năm thì bà sẽ phải bỏ thói quen uống hai ly rượu vang mỗi tuần. Giữa đại chúng, bà thưa: "Trong 20 năm nay, mỗi tuần tôi uống hai ly rượu có gì hại đâu. Đó là niềm vui của tôi. Hơn nữa đây là văn hóa của tôi. Văn hóa của tôi là phải có rượu trong đó. Trong thánh lễ người ta dùng rượu và bánh mì". Tôi nghe được câu chuyện và tôi nói với bà thiếu phụ đó như sau: "Này bà, tôi biết trong 20 năm qua, mỗi tuần bà uống hai ly rượu vang và không gây nguy hại gì cho bà hết. Điều đó tôi công nhận đúng. Nhưng tôi đề nghị bà nhìn lại và nhìn cho thật sâu để thấy những độc hại chưa mang lại cho bà nhưng mang độc hại đến cho con cháu bà. Trong những gia đình mà ông bà, cha mẹ uống rượu, con cháu cũng sẽ uống như ông bà, cha mẹ chúng. Và con cháu chắc chắn sẽ không dừng lại ở hai ly như bà. Bà ngừng uống hai ly đó đi. Có nhiều thức uống khác cũng ngon lắm, như nước trái cây chẳng hạn. Tại sao ta không uống những thứ đó? Bà thực tập cho bà, cho con

cháu bà và xã hội bằng cách bỏ hai ly rượu đó. Và khi bỏ rượu, bà hành động như một vị bồ tát để độ các con của bà và những người khác trong xã hội." Bà đã hiểu rằng hành động bỏ rượu không phải cho riêng bà mà cho cả những người chung quanh bà. Sáng hôm sau, bà tiếp nhận Năm Giới và từ đó bà bỏ hẳn rượu. Bà nói bà có nhiều niềm vui vì bà trở nên một tấm gương trong xã hội.

Có mấy vị nữ tu Cơ Đốc giáo và vài linh mục đến thực tập tại Làng. Tôi nói với họ rằng: "Có thể có hy vọng là trong thánh lễ, mình thay rượu bằng nước trái cây được không? Và thay vì ăn bánh thánh tượng trưng, mình có thể ăn những cái bánh cookie được không? Tại sao chúng ta lại làm một cái lễ như là một cái gì đó chỉ có tính cách tượng trưng mà thôi?" Trong khi thực hành thánh lễ thì người Cơ Đốc giáo nghĩ rằng: ăn bánh đó là ăn thịt của Chúa Kitô, uống rượu đó là uống máu huyết của Chúa Kitô, tức là đưa thực tại Chúa Kitô vào trong thân thể và tâm hồn mình. Tôi nói thánh lễ đó rất hay tại vì Chúa Kitô là sự sống. Và khi ta đưa Chúa Kitô vào lòng, ta trở thành sự sống. Làm thánh lễ như thế nào để một người sống vật vờ như một bóng ma trở thành người sống linh động trong giờ phút hiện tại là quyền lực của vị linh mục hành lễ. Và nếu vị linh mục không thực tập tỉnh thức để trở về phút giây hiện tại thì thánh lễ đó sẽ không thành công. Tuy có rượu, có bánh nhưng không thành công. Tôi đã nói như vậy. Chúng tôi có thiền trà. Chúng tôi ăn bánh, uống trà hay là nước trái cây. Chúng tôi ăn bánh và uống trà như thế nào để chúng tôi thật sự sống và hoàn toàn có mặt trong giây phút hiện tại: thân tâm nhất như trong giây phút hiện tại. Người hướng dẫn thiền trà phải có khả năng hướng dẫn đại chúng trở về an trú bây giờ và ở đây, sống sâu sắc trong giờ phút đó. Tại sao chúng ta phải làm cái bánh thánh tượng trưng nho nhỏ? Chúng ta có thể làm bánh bơ đậu phụng và thay vì uống rượu thì chúng ta uống trà. Có một Mẹ Bề Trên, sau khi nghe tôi nói như vậy đã trả lời: "Từ đây về sau, tôi sẽ làm thánh lễ bằng nước nho thay vì rượu."

Nếu thế giới này tiêu thụ không có chánh niệm thì chúng ta sẽ tàn phá thân tâm chúng ta, tàn phá thân tâm của con người và xã hội. Do đó tất cả mọi người đều nên thực tập giới thứ năm chứ không phải chỉ

có người Phật tử không thôi. Ta đã được học rõ ràng là giới thứ năm sẽ cứu chúng ta ra khỏi tình trạng hủy diệt thân tâm của tuổi trẻ và của người lớn.

### Cái đẹp văn hóa

Ta cũng đã được học giới thứ ba là giới không tà dâm. Sự tà dâm tạo nên sự tan vỡ của gia đình, làm cho bao nhiêu đứa trẻ lớn lên không nơi nương tựa. Ban đầu ta đâu có muốn làm chuyện tà dâm, nhưng ta sống trong gia đình không có hạnh phúc, những nỗi khổ niềm đau không được thông cảm nên ta cô đơn, ta đi tìm một người có thể hiểu được mình rồi ta nghĩ rằng nỗi niềm cô đơn đó sẽ tan biến khi mà hai thân xác tới với nhau. Nhưng rồi ta sẽ tìm ra một cách rõ ràng là sự kết hợp của hai thân xác trong hành động tà dâm chẳng những đã không làm tan biến sự cô đơn mà còn làm cho sự cô đơn càng ngày càng lớn vì ta với người đó chỉ có sự kết hợp của hai thân xác mà không có sự kết hợp và hiểu biết của hai trái tim. Cho nên giới thứ ba rất quan trọng. Giới thứ ba có liên hệ mật thiết đến giới thứ năm. Chúng ta đã nói tới giới thứ năm ở trên. Chúng ta phải biết rằng vì tiêu thụ không có chánh niệm cho nên chúng ta đem vào trong thân không biết bao nhiêu là độc tố. Chỉ cần ăn thôi, chỉ cần uống thôi là ta có thể làm cho thân ta ngất ngư. Chỉ cần nghe những chuyện của những người xung quanh nói thì những hạt giống thèm khát và hận thù trong ta được tưới tẩm. Và những độc tố đó làm ung thối tâm tư của chúng ta, làm cho chúng ta trở thành một quả bom, quả bom của sự thèm khát, quả bom của sự hận thù và chúng ta gieo rắc không biết bao nhiêu là khổ đau chung quanh chúng ta và những người thương của chúng ta sẽ gánh chịu. Cho nên hãy cẩn thận trong việc tiêu thụ, kể cả việc tiêu thụ những chương trình vô tuyến truyền hình, những sách báo, kể cả internet, vì cái chất liệu của thèm khát, của hận thù theo nhiều đường dây đi vào trong tâm hồn của mình. Năm Giới là để bảo vệ mình. Cái xã hội Bắc Mỹ đầy người trẻ Mỹ với đầy dẫy những hận thù và thèm khát; người trẻ gốc Việt đã ảnh hưởng sâu đậm lối sống của người trẻ Mỹ, sống bất cần đời, tàn phá sức khỏe, phản bội lại cha mẹ, phản bội lại tổ tiên, không bảo quản được thân thể và tâm

hồn của mình. Tại sao lại có cái chuyện mới 13, 14 tuổi mà đi ngủ với nhau để có thai? Tại sao lại gia nhập vào băng đảng rồi bắn nhau ở cái tuổi 15, 16, 17 để đi vào tù? Trong nền văn hóa của chúng ta đâu có những hiện tượng đó. Trong nền văn hóa của chúng ta, khi đi học thì trước hết ta học cách hành xử rồi mới được học chữ nghĩa và khoa học. "Tiên học lễ, hậu học văn", lễ tức là lễ nghĩa, cách hành xử đúng phép. Khi mà một đứa trẻ 13, 14 tuổi ngủ với một đứa trẻ khác thì cái gì xảy ra? Cái xảy ra là cái mà tiếng Mỹ gọi là empty sex, tức là sự phối hợp của hai cơ thể mà không có một chút gì gọi là tình yêu, là sự cảm thông, là sự kính trọng ở trong đó cả. Trong khi đó theo văn hóa của chúng ta thì trong đêm tân hôn hai vợ chồng trẻ thương yêu nhau là cả một nghi lễ rất lớn, vì đó là lần đầu mà hai người tới với nhau về phương diện tiếp xúc thân thể. Trong giới thứ ba ta học rằng sẽ không có sự phối hợp giữa hai cơ thể nếu không có tình yêu sâu đậm, một cam kết dài hạn (sex will not happen without love and long term commitments). Điều này có ở trong truyền thống Việt Nam cũng như trong truyền thống Tây phương, nếu không có tình yêu sâu đậm và một cam kết dài hạn thì sự kết hợp giữa hai thân thể trở thành một chất liệu phá hoại rất lớn vì đó chỉ là empty sex, không có sự thương yêu, không có sự cam kết, không có sự kính trọng. Trong truyền thống Việt Nam thì vợ chồng phải kính trọng nhau như những người khách, "tương kính như tân", và thân thể của ta linh thiêng vô cùng, không phải bất cứ ai cũng có thể đụng chạm được. Vậy mà ta không kính trọng thân thể ta, tức là ta đánh mất cái gia tài văn hóa và tâm linh của tổ tiên ta để lại. Trong nền văn hóa Á Đông của ta thì đầu ta là một chỗ rất linh thiêng, không phải ai cũng có thể tới mà đưa cái tay lên rờ đầu ta được. Đó là một sự xúc phạm rất lớn. Đối với người Mỹ thì xoa đầu không sao nhưng đối với người Việt mà xoa đầu thì xúc phạm lắm. Từ nhỏ, bố mẹ chúng ta hỏi: "con thương bố không?", "dạ con thương", "con thương mẹ không?", "dạ con thương", "con thương con để ở đâu?", "con thương con để trên đầu". Vậy thì đầu của ta là cái bàn thờ của tổ tiên. Quý vị thấy các thầy, các sư cô khi đang cầm một cuốn kinh hay đang cầm chiếc áo cà sa, nếu mà có người tới đưa một vật gì hay là chắp tay chào thì các thầy, các sư cô đôi khi để cuốn kinh đó hay là chiếc áo cà sa đó lên trên đầu, rồi mới chắp tay

chào lại bởi vì trên đầu là chỗ xứng đáng nhất. Trong truyền thống văn hóa của ta thì đỉnh đầu là bàn thờ của tổ tiên tâm linh và huyết thống cho nên ta đừng để cho ai sờ đầu ta hết. Người lớn sờ đầu ta chưa chắc đã được huống hồ gì là bạn trai (boyfriend) hay là bạn gái (girlfriend). Trong thân thể của chúng ta cũng vậy, có những vùng mà không ai có quyền đụng tới được. Bắt tay thì được, hay vỗ vai thì được, nhưng trong cơ thể của chúng ta còn có những vùng cấm địa rất là linh thiêng mà không thể để cho một người nhìn vào hay sờ vào đó được. Đó là văn hóa của ta. Từ thân thể đến tinh thần là một, "thân tâm nhất như". Nếu thân thể của ta bị khinh thường thì tâm hồn của ta cũng bị khinh thường cùng một lúc. Nếu kính trọng ta thì phải kính trọng thân thể của ta, chứ không thể nói là tôi chỉ kính trọng tâm hồn của anh thôi, tôi chỉ kính trọng tâm hồn của chị thôi. Nói như vậy là không đúng. Trong tâm ta có những vùng thiêng liêng, có những kỷ niệm, có những tư tưởng mà ta muốn dấu kín, ta không muốn cho ai biết. Chỉ khi nào có người bạn rất thân, thân lắm thì ta mới tỏ lộ được những tư tưởng thầm kín đó, những lo buồn đó, những ước mơ đó cho người bạn thân nghe mà thôi. Trong tâm ta có những vùng rất bí mật, không phải ai hỏi mình cũng nói hết. Những vùng đó như vùng Tử Cấm Thành trong hoàng thành của vua mà nếu ai đi vô đó thì sẽ bị chém đầu. Thân thể của ta cũng vậy. Thân thể ta có những vùng rất linh thiêng mà ta không muốn ai đụng tới, dầu ta là con trai hay con gái. Một người đàn ông cũng phải kính trọng thân thể của mình hoặc người khác. Khi một sư chú tới xoa bóp chân cho tôi thì sư chú phải ngồi yên lặng trước, thở ba hơi, vái thầy rồi mới đụng tới cơ thể của thầy để mà làm việc xoa bóp. Đó là theo truyền thống của chúng ta. Bởi vì trong cơ thể của ta, cơ thể của người con gái cũng như người con trai có những vùng đất cấm mà không phải ai cũng có thể rờ vào đó được. Chỉ khi nào ta có một người thương và là người thương nhất trên đời mà ta muốn sống suốt cả đời với người đó, ta đem hết cả con tim và khối óc ta mà tin cậy, trao gởi vào người đó thì chỉ có một mình người đó mới có thể đụng chạm tới những vùng cấm địa của thân thể ta mà thôi. Đó là văn hóa của chúng ta.

## Cống hiến gia tài tâm linh và văn hóa

Vậy thì mẹ ta đã dạy chúng ta những điều đó chưa? Bố ta đã dạy cho chúng ta những điều đó chưa? Nếu chưa dạy, tức là bố đã quên, mẹ đã quên. Tại vì ngày xưa bố cũng đã được học như vậy, mẹ cũng đã được học như vậy. Chúng ta qua đây, qua nước người không phải với tư cách của những người ăn mày, hai tay trắng. Chúng ta qua đây với nền văn hóa dân tộc của chúng ta, với cái đẹp về nếp sống tâm linh văn hóa của chúng ta, chúng ta qua đây và đóng góp cho xã hội này bằng những chất liệu tâm linh và văn hóa của nước Việt. Nếu chúng ta không đem những thứ đó theo để mang ra cống hiến cho xã hội này, làm cho xã hội này tốt hơn lên một chút, đẹp hơn lên một chút mà trái lại chúng ta hứng lấy những rác rến của xã hội thì chúng ta không có dễ thương với tổ tiên, ông bà chúng ta. Tại sao chúng ta học theo những thói hư hèn của người địa phương, tại sao chúng ta không cống hiến được những tinh hoa của nền văn hóa dân tộc, nền đạo đức dân tộc cho xã hội này? Có phải là cha mẹ đã bận rộn quá mà không trao truyền cho các con những tinh hoa đó của văn hóa dân tộc hay không? Có phải cha mẹ đã phó thác con cháu cho xã hội này, cho học đường này mà không có thì giờ để theo dõi, để chăm sóc hay không? Chúng ta, tất cả mọi người đều chịu trách nhiệm. Bởi vậy cho nên tới với nhau trong một khóa tu là để có cơ hội nhìn lại tình trạng của chúng ta, để thấy rằng chúng ta đang trên con đường phá sản, phá sản văn hóa, phá sản tâm linh, và chúng ta phải gượng lại, chúng ta phải duy trì lại được cái giá trị tâm linh và văn hóa đó của chúng ta.

## Nẻo thoát cho nhân loại

Mà nếu ta giữ được giới thứ ba, giới thứ tư, giới thứ năm thì hai giới đầu sẽ trở nên rất dễ thực tập, tức là giới bất sát và giới bất đạo. Nếu ta là người Phật tử, tự nhận là chân chánh, thì ta phải thực tập Năm Giới rất nghiêm chỉnh. Chúng ta phải học hỏi, phải tụng giới ít nhất mỗi hai tuần một lần. Đừng tưởng rằng Năm Giới là những giáo lý có thể hiểu được một cách dễ dàng đâu. Càng học hỏi, càng pháp đàm về Năm Giới, ta càng có sự hiểu biết sâu sắc về Năm Giới và những buổi pháp đàm ấy giúp cho ta tìm ra cách áp dụng Năm Giới trong đời

sống hàng ngày, đời sống cá nhân, đời sống gia đình và đời sống xã hội. Ta biết rằng những người khác tuy không theo đạo Bụt nhưng mà họ cũng thực tập Năm Giới. Năm Giới của ta đã được trình bày bằng một ngôn ngữ không có danh từ Phật giáo. Nếu đọc lại, quý vị sẽ thấy không có danh từ Phật học hay pháp số trong Năm Giới. Đó là một sự cố tình để cho Năm Giới được phổ biến trong những giới không phải là Phật tử. Ở bên Mỹ vừa rồi có một dân biểu đưa ra quốc hội một dự án đạo luật tên là *Ten Commandments* (mười điều răn của Chúa) để được chấp thuận cho dán vào những chỗ công cộng ở các trường trung học, tiểu học và đại học. Trên đài phát thanh người ta đã bàn luận đến dự án đạo luật này rồi và người ta nghi ngờ rằng dự án đó sẽ không được quốc hội chấp thuận vì bên Mỹ có một đạo luật được đặt ra để tránh trường hợp tôn giáo và quốc gia bị lẫn lộn với nhau. Thành ra đạo luật của ông dân biểu đó đưa ra có thể sẽ không được chấp thuận. Ông dân biểu này thấy rõ ràng xã hội Mỹ thác loạn, hư hỏng và nếu không có sự thực tập mười điều răn của Chúa thì chắc không thể cứu được. Ông cũng nghĩ như tôi, nếu không có Năm Giới thì sẽ không có nẻo thoát cho nhân loại. Tuy nhiên ông không có cơ hội tại vì bên Mỹ chuyện tách biệt giữa tôn giáo và quốc gia (The Separation between Church and State) rất quan trọng. Vì vậy trong khóa tu Omega ở New York có một thiền sinh đã viết một lá thư cho ông dân biểu đó và gởi theo Năm Giới của mình. Người thiền sinh đó nói Năm Giới có cơ hội hơn tại vì trong Năm Giới không có danh từ tôn giáo. Và nếu Thầy đồng ý cho con thì con sẽ gởi thư đến tất cả những dân biểu quốc hội yêu cầu họ vận động để cho Năm Giới này được chấp thuận dán ở các cơ quan chính quyền và ở các trường tiểu học, trung học và đại học bên Mỹ. May ra thì được. Người thiền sinh đó có thiện chí thì ta nên khuyến khích.

Trong tiếng Anh ta không dịch Năm Giới là "Five Precepts" nữa mà dịch là "The Five Mindfulness Trainings", nghĩa là những biện pháp cụ thể để thực tập chánh niệm. Ta nói thực tập chánh niệm hay thiền, nhưng kỳ thực chánh niệm hay thiền khi được áp dụng cụ thể thì trở thành Năm Giới. Thực tập Năm Giới được thì ta bảo vệ được cho bản thân ta, bảo vệ được cho gia đình ta và xã hội. Cho nên khi ta đã tự

nhận là con của Bụt thì Năm Giới là khí giới của ta, là vũ khí để ta bảo vệ thân tâm, bảo vệ gia đình và xã hội. Quý vị có thể thành công được hay không do ở chỗ quý vị có thể sử dụng được vũ khí này hay không. Năm Giới được gọi là Năm Giới Quý Báu tại vì trong Năm Giới có chất liệu của Bụt, của Pháp và của Tăng. Năm Giới là một pháp môn rất vi diệu và thánh thiện. Vì vậy Năm Giới là thầy của ta, Năm Giới là hướng đi của ta. Thà ta mất tất cả nhưng mà nhất định không đánh mất Năm Giới. Trong xe hơi, thay vì treo một cái bùa ở phía trước thì ta để một văn bản Năm Giới thế vào đó. Tại vì ta là người có thực tập, ta hiểu được trong văn bản Năm Giới đó có chất liệu của Bụt, của Pháp và của Tăng phù hộ cho ta. Trong nhà ta nên để Năm Giới ở trên bàn thờ, tại vì đó là 'cái bùa' lớn nhất (a great mantra), vô thượng chú, vô đẳng đẳng chú. Mỗi khi nhìn thấy ta phải chắp tay xá, tại vì Năm Giới là hiện thân cụ thể của Bụt, của Pháp và của Tăng.

### Bảo hộ gia đình

Trong khóa tu này chúng ta đã được học Năm Giới một cách rất thiết thực, xin quý vị đem Năm Giới về làm phương châm hướng dẫn cho cuộc sống mình. Ta thờ Năm Giới như thờ những cái gì chân thiện mỹ nhất ở trong đời sống của mình. Chúng ta phải học hỏi Năm Giới một cách sâu sắc, và trong gia đình ta phải áp dụng Năm Giới một cách rất nghiêm chỉnh mới được. Gia đình huyết thống có cha mẹ và con cái đã vậy, mà trong Gia Đình Phật Tử cũng vậy. Nếu chúng ta không thực tập trong Gia Đình Phật Tử thì Gia Đình Phật Tử không thể làm sứ mạng của mình. Sứ mạng của Gia Đình Phật Tử là can thiệp được vào trong đời sống của mỗi đoàn sinh để cho sự thực tập được áp dụng trong gia đình đó. Ta có một em Oanh Vũ, ta biết rằng em Oanh Vũ đó là đại diện cho gia đình của em, thì ta phải làm sao cho em Oanh Vũ đó có thể thực tập được điều này trong gia đình của em. Ta làm thế nào để mọi người trong gia đình em cũng thực tập thì lúc đó ta mới giúp em thực tập được. Còn nếu em Oanh Vũ chỉ thực tập trong Gia Đình Phật Tử thôi, rồi khi về tới nhà không ai thực tập hay không có môi trường để thực tập thì công trình đào tạo em Oanh Vũ

không đi tới đâu hết. Tại vì môi trường của em là ở trong Gia Đình Phật Tử, ở học đường và ở trong gia đình huyết thống của em nên Gia Đình Phật Tử phải can thiệp vào cả học đường và gia đình huyết thống. Nếu Gia Đình Phật Tử không giỏi, không hòa điệu, không có hạnh phúc thì làm sao có đủ tư cách để can thiệp vào hai nơi đó? Học đường là môi trường sinh hoạt của Oanh Vũ mà gia đình huyết thống cũng là môi trường sống của em Oanh Vũ. Nếu người Huynh Trưởng không làm được điều đó trong Gia Đình Phật Tử của mình, nếu người Huynh Trưởng không thực tập điều đó để chuyển hóa ngay trong gia đình huyết thống của mình, thì làm sao người Huynh Trưởng có thể giúp được em Oanh Vũ của mình, hay là em thiếu nam, thiếu nữ, thanh nam, thanh nữ của mình? Cho nên sứ mạng của Gia Đình Phật Tử rất rõ ràng. Ta phải thực tập ngay trong lòng Gia Đình Phật Tử để thành công. Rồi dùng sự thành công đó mà can thiệp vào từng gia đình đoàn sinh, để cho từng gia đình có thể thực tập được như vậy. Trong những ngày ở khóa tu này, khi chúng ta gặp nhau để pháp đàm, ta chỉ đàm luận về những cách thức, về những phương cách để có thể áp dụng phương pháp thực tập này mà thôi.

Năm Giới là thực tập chánh niệm, là thực tập thiền rất cụ thể, và điều chắc chắn là nếu một người hay một gia đình thực tập đúng theo Năm Giới thì người đó sẽ được bảo hộ và gia đình người đó sẽ không có tai nạn. Điều này rất rõ, thành ra nếu chúng ta cần làm một quảng cáo thì chúng ta làm như thế này: "Gia đình gặp khó khăn hả, có nguy cơ tan rã hả, tại sao không thử thực tập Năm Giới đi". Và tôi tin chắc là nếu gia đình nào mà trong đó tất cả mọi người đều thực tập theo đúng Năm Giới thì gia đình đó sẽ vững chãi liền lập tức. Không những một gia đình mà một quốc gia thực tập đúng theo Năm Giới thì quốc gia đó sẽ vững mạnh và tất cả những bạo lực, thèm khát, căm thù sẽ tan biến. Vì vậy cho nên bà phu nhân Patricia Ellsberg (Daniel Ellsberg-người đã phát hiện và công bố tập tài liệu: “Những tài liệu bí mật của Ngũ Giác Đài về chiến tranh Việt Nam”), sau khi nhận Năm Giới đã tuyên bố rằng Năm Giới không chỉ là sự thực tập của cá nhân mà cả đất nước này phải thực tập và thọ trì Năm Giới thì Hoa Kỳ mới có một tương lai tốt. Câu nói đó là câu nói được phát xuất từ trái tim

của bà ta. Nếu trong gia đình mà cả cha, cả mẹ, cả con đều có niềm tin vững chãi vào Năm Giới và cùng nhau thực tập Năm Giới, thì chắc chắn gia đình đó không tan rã, sự hòa điệu của gia đình sẽ được tái lập lại, sự truyền thông giữa cha và mẹ, giữa cha và con sẽ được tái lập lại. Chắc chắn là như vậy.

## Khôi phục tinh hoa của nền văn hóa dân tộc

Với sự thực tập Năm Giới cho chu đáo và sâu sắc, chúng ta có thể khôi phục được tinh hoa của nền văn hóa dân tộc, chúng ta có thể chuyển hóa được những nỗi khổ đau, chúng ta có thể tái lập được truyền thông, hòa bình, tin yêu cho gia đình của mình. Và khi làm được điều đó là ta cống hiến rất nhiều cho xã hội Tây phương. Chúng ta là những người xuất gia, những người tại gia, tu học theo pháp môn của đạo Bụt Việt Nam. Chúng ta đã qua Âu Châu, chúng ta đã qua Mỹ Châu, chúng ta đã cống hiến giáo lý của đạo Bụt, chúng ta đã tổ chức những khóa tu, chúng ta đã xuất bản kinh sách, chúng ta giúp cho hàng ngàn người, hàng chục ngàn người, hàng triệu người thấm nhuần được nền đạo lý dân tộc. Đó là chúng ta cống hiến văn hóa Việt Nam cho nhân loại, cho Tây phương. Chúng ta không nghèo đói như chúng ta tưởng mà chúng ta rất giàu về phương diện đạo đức và phương diện tâm linh. Mỗi người Việt chúng ta, dầu là đứng trong cương vị một người cha, một người mẹ hay là một người con thì chúng ta vẫn có sứ mạng đem hương sắc của nền văn hóa Việt Nam sang để mà cống hiến, đóng góp cho nền văn hóa này. Đó là biểu lộ sự biết ơn của chúng ta đối với đất nước này.

## Tu học là hành động yêu nước chân thật

Thực tập theo Năm Giới đem lại an lành, hạnh phúc cho gia đình ta và bản thân ta là một hành động yêu nước sâu sắc nhất. Nếu ta không chuyển hóa được thân tâm, nếu ta không thiết lập lại được an lạc, hạnh phúc cho gia đình ta thì ta chỉ nói "yêu nước" thôi mà ta không làm được cái việc ấy. Cho nên tu học, theo tôi quan niệm, là hành động yêu nước chân thật và quan trọng nhất. Chúng ta nghĩ rằng ta có thể đem về cho quê hương những kỹ thuật, những kiến thức về

khoa học để phục vụ cho quê hương, giúp cho quê hương về phương diện kinh tế, phương diện chính trị, phương diện ngoại giao. Điều đó nhiều người có thể làm được. Con người Việt Nam sau chiến tranh đã bị thương tích rất nhiều. Chúng ta bị đánh mất khả năng thương yêu truyền thống và chúng ta đánh mất rất nhiều hạnh phúc và hòa điệu. Tu tập để thiết lập lại hòa điệu, có được hạnh phúc đó tức là chúng ta đóng góp rất nhiều cho dân tộc. Sách của tôi hiện bây giờ đang được in ở Việt Nam rất nhiều và đồng bào rất hân hoan khi đọc đến những cuốn sách đó, nhiều băng giảng cũng đã được sang ra và đồng bào đang khao khát tu tập theo những phương thức đó. Chúng ta biết rằng tu học cũng là yêu nước, và có thể là một đường lối yêu nước rất thiết thực. Chúng ta không yêu nước bằng những lời tuyên bố, chúng ta yêu nước bằng đời sống hằng ngày. Chúng ta phải cùng nhau tổ chức những buổi tụng giới, những ngày tu quán niệm và tạo ra không khí như không khí hôm nay để chúng ta có thể thực tập nhìn sâu, và thấy được con đường của người lớn cũng như của người trẻ ở xã hội hôm nay.

Ngày hôm qua trong khóa tu cho người Mỹ, tôi đã truyền giới cho 360 người Hoa kỳ vào lúc sáng, có các thầy và các sư cô hộ niệm. Người Mỹ, rất nhiều người đã phát nguyện tiếp nhận Năm Giới tại vì họ biết, nếu không có Năm Giới thì không có cách nào khác hơn để giữ cho bản thân và gia đình được nguyên vẹn và tái lập lại được hạnh phúc. Quý vị nên biết rằng đạo gốc của họ là đạo Cơ Đốc trong khi đạo gốc của ta là đạo Bụt. Và quý vị cũng nên biết rằng người Tây phương khi thọ giới rồi thì họ quyết định làm theo, mà trong điều lệ của mình, thọ giới rồi ba tháng mà không tụng giới ít nhất một lần thì không còn hiệu nghiệm và liên hệ thầy trò cũng không còn nữa. Có người lỡ ba tháng quên không tụng niệm phải đi xin thọ giới lại. Chúng ta là con nhà Phật tử đã từ hơn 2000 năm nhưng chúng ta có được những quyết tâm như người Tây phương khi thọ trì Năm Giới không? Thọ trì Năm Giới là cả một cuộc cách mạng rất lớn trong cuộc đời. Họ đâu phải là người Phật tử, họ theo một truyền thống khác, truyền thống Do Thái Giáo hay Cơ Đốc Giáo nhưng nhìn chung họ đã đánh mất đức tin, vì vậy họ đau khổ, họ tìm tới Phật Pháp và họ thấy

được Năm Giới không phải là những bắt buộc của một người thọ giới mà Năm Giới là những bông hoa của tuệ giác, Năm Giới là sự thực tập của 2000 năm nên họ đã quyết tâm thọ trì. Với trí tuệ của chúng ta, chúng ta thấy được rằng, nếu thực tập đúng theo Năm Giới và sống đúng theo Năm Giới thì chắc chắn là ta sẽ bảo vệ được bản thân, bảo vệ được gia đình và tái lập được sự hòa thuận trong gia đình. Cho nên quý vị hãy thử làm cái quảng cáo đó đi: 'Lộn xộn trong gia đình hả? Gia đình sắp tan rã hả? Thực tập Năm Giới đi rồi coi'. Chúng ta nắm chắc phần thành công trong tay.

## Tụng giới

Gia Đình Phật Tử có thể tổ chức tụng Năm Giới, không cần phải có quý thầy, quý sư cô. Chúng ta là những người trong truyền thống đạo Bụt, ta thực tập tụng kinh, niệm Bụt và hộ niệm nhưng mà ta rất cần phải thực tập Năm Giới. Vì vậy cho nên một trong những phận sự của Gia Đình Phật Tử là phải tổ chức những buổi tụng giới. Nếu quý vị xét lại những điều luật của Gia Đình Phật Tử thì quý vị thấy đã có tinh thần đó. "Phật tử quy y Phật, Pháp, Tăng và giữ giới đã phát nguyện". Giữ giới không phải chỉ nói rằng tôi giữ giới là đủ mà là phải thực tập từng giới, phải thực tập pháp đàm về giới và phải sống ngày đêm theo tinh thần giới đó. Ta nên sửa lại hai chữ "phát nguyện". Ta nên nói rằng: "Phật tử quy y Phật, Pháp, Tăng và giữ giới đã tiếp nhận." Tiếp nhận nghĩa là thọ giới. Ta đã tiếp nhận giới, ta phải hành trì giới. Vì vậy một trong những việc mà Gia Đình Phật Tử phải tổ chức là những buổi tụng giới và pháp đàm về giới. Phạm vi hoạt động của ta không chỉ đơn thuần là các em. Ta biết là các em có hoàn cảnh của các em nhưng lo cho môi trường của các em tức là lo cho gia đình và xã hội nên ta tổ chức luôn buổi tụng Năm Giới và các bậc phụ huynh sẽ tới tụng giới chung với ta. Buổi tụng giới được tổ chức khéo léo, trang nghiêm và linh động, do Gia Đình Phật Tử phụ trách; trong đó không những các em và chính bản thân ta tham dự mà phụ huynh các em cũng tham dự nữa. Thiếu nhi, Oanh Vũ cũng có giới của các em. Tuy các em chưa đến tuổi thọ trì Năm Giới nhưng các em cũng có giới của mình. Ta tổ chức tụng giới cho các em, tuy là

tụng giới cho Oanh Vũ nhưng mà các anh, các chị và gia đình của các em cũng có mặt để yểm trợ. Chúng ta sẽ học phương pháp tụng giới rất trang nghiêm để năng lượng ở trong thân hùng hậu và tất cả mọi người trong buổi tụng giới sẽ cảm thấy cái năng lực của giới đi vào trong trái tim, đi vào trong cơ thể của mình và mỗi lần tụng giới như vậy đức tin của ta vững chãi thêm. Tụng giới cho Oanh Vũ, tất cả chúng ta cũng phải tham dự rồi sau khi các em Oanh Vũ đã được tụng giới thì một số các vị khác sẽ chăm sóc các em để tất cả những phụ huynh và đoàn sinh đã thọ Năm Giới cùng tụng Năm Giới. Chính Năm Giới đó sẽ bảo vệ chúng ta, chuyển hóa chúng ta và đưa chúng ta ra khỏi vũng lầy của khổ đau, chia rẽ, hận thù, bạo động vì Năm Giới là bản thân của Đức Thế Tôn, Năm Giới là Phật, là Pháp và là Tăng. Khi ta nói: Con về nương tựa Phật, con về nương tựa Pháp, con về nương tựa Tăng tức là quý vị quy y Tam Bảo; nhưng mà Tam Bảo trong Năm Giới là Tam Bảo rất cụ thể chứ không phải là một viễn tượng như là Phật, là Pháp, là Tăng nữa. Năm Giới là bản chất của Phật, bản chất của Pháp, bản chất của Tăng. Mặc dù ta nói là quy y Tam Bảo nhưng nếu ta thọ trì Năm Giới và sống theo Năm Giới thì lúc đó ta mới đang quy y Tam Bảo cụ thể nhất. Nếu ta tụng giới và sống theo tinh thần của Năm Giới, hành trì giới thì đó không phải là một lời tuyên bố nữa mà đó là đem Bụt, đem Pháp, đem Tăng vào đời sống hàng ngày và ta có chất liệu sống động của Bụt, của Pháp và của Tăng.

Nếu phụ huynh thực tập Năm Giới cho vững vàng, cố gắng dành thì giờ để tham dự vào những buổi sinh hoạt tụng giới và những ngày quán niệm do Gia Đình Phật Tử tổ chức, cộng tác với các em trong việc tổ chức tu học tại nhà thì đó là một sự yểm trợ rất lớn cho Gia Đình Phật Tử. Chúng ta chỉ xin có hai điều thôi: hành trì Năm Giới ở trong nhà, tham dự vào những buổi tụng giới và những ngày tu mà mình tổ chức. Ta không chỉ tổ chức cho các em tu mà ta cũng có thể tổ chức cho phụ huynh tu nữa và ta có thể làm được một phần nào các việc của các thầy và các sư cô. Nếu các thầy, các sư cô có khả năng tổ chức các khóa tu và làm hạnh phúc cho hàng trăm người, hàng ngàn người thì ta là Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử, ta cũng có phạm vi

hoạt động của ta và ta cũng có thể học được những phương pháp tổ chức khóa tu cho 50 người, 100 người, 200 người. Nếu quý vị có mặt ngày hôm qua ở miền Bắc tiểu bang New York trong khóa tu cho gần 1000 người Mỹ thì quý vị sẽ thấy niềm hoan lạc và năng lượng tu tập của đại chúng Hoa Kỳ lớn như thế nào. Họ tìm ra được con đường, họ có đức tin rất mạnh và họ đã phát nguyện thọ trì Năm Giới. Có tất cả là 360 người thọ giới, còn những người khác phần đông đều đã được thọ giới trong các khóa tu trước rồi. Ta cũng có thể tổ chức được các khóa tu. Không hẳn phải có thầy, có sư cô tới ta mới có thể tổ chức các khóa tu được. Có thầy, có sư cô thì sướng rồi bởi vì hình ảnh của người xuất gia rất là hiệu quả và có tác dụng rất tích cực trong khóa tu. Nhưng nếu không có các thầy, các sư cô thì ta vẫn có thể tổ chức những khóa tu như vậy. Ta tới Làng Cây Phong, tới tu viện Rừng Phong, tới Đạo Tràng Thanh Sơn, ta học cách tổ chức rồi tổ chức cho gia đình chúng ta tu. Gia đình ta tu thành công, có hạnh phúc, ta nắm vững kỹ thuật tổ chức rồi thì ta tổ chức cho gia đình các em tới tu chung với các em. Trong khóa tu ở New York vừa rồi, lễ truyền giới có 60 thiếu niên và 60 thiếu niên này đều được thọ trì Tam Quy hoặc Năm Giới hoặc Hai Lời Hứa. Các em lớn hơn 12 tuổi thì được thọ trì Năm Giới, các em nhỏ thì được phát nguyện thực tập Hai Lời Hứa và tất cả mọi người trong khóa tu đều có hạnh phúc. Nếu quý vị có mặt, quý vị sẽ thấy không khí hào hứng và hạnh phúc rất lớn của các thiền sinh nói trên.

Tại đoàn quán chúng ta thực tập tụng giới, tụng giới cho Oanh Vũ trước, sau đó cho ngành Thiếu. Trước hết ta tụng 'Ba sự quay về nương tựa' và 'Hai lời hứa' cho các em, sau đó ta cử người ra chơi với các em để chúng ta tụng tiếp Năm Giới.

# Phần thực tập căn bản

## Tổ chức lại hình thức tu tập

### Đưa nội dung vào hình thức

Một trong những điều căn bản ta phải tránh là đừng để sự thực tập rơi vào cái bẫy hình thức. Đừng làm như một cái máy vì thực tập hình thức không đem tới kết quả. Ngồi thiền cho có, ăn cơm im lặng cho có... Trong khi làm những chuyện đó ta không có hạnh phúc thì ta thấy rõ sự thất bại của ta và ta đã không đóng góp được gì cho tăng thân bởi vì sự đóng góp của ta chính là hạnh phúc. Nếu ta không biết dừng lại, không tiếp xúc với nhiệm mầu của sự sống, cứ để bị trôi lăn theo những điều kiện sống bên ngoài thì làm sao ta hạnh phúc được?

Không phải chỉ những người tu theo đạo Bụt mà những người tu theo đạo Công giáo có trình độ tỉnh thức và nhận thức được sự thật thì sẽ không bị kẹt vào hình thức. Có một vị linh mục người Mỹ tu rất hạnh phúc trong khóa tu ba tuần. Trong một buổi thiền trà, ông chia sẻ: "Tôi thích pháp tu này nhưng làm sao khi trở về Mỹ tôi có thể tiếp tục thực tập?" Tôi mới hỏi: "Bên đó, nhà thờ có chuông không? Tại sao không thực tập: *Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười* mỗi khi nghe đổ chuông? Bên đó, quý vị có uống trà hay cà phê với nhau không? Tại sao không thực tập: *Chén trà trong hai tay. Chánh niệm nâng tròn đầy. Thân và tâm an trú. Bây giờ và ở đây?* Nhà thờ có tổ chức ăn cơm chung với nhau không? Tại sao không tổ chức ăn cơm có chánh niệm? Nghĩa là linh mục có thể làm y hệt như ở Làng Mai dưới hình thức của nhà thờ". Vị linh mục đó mừng quýnh vì những điều đơn giản như vậy mà không thấy. Trong các sinh hoạt hàng ngày của nhà thờ, ta chỉ cần đưa vào chất liệu chánh niệm thì tự nhiên các hình thức đó sẽ đưa lại sự sống. Vấn đề không phải là hình thức sinh hoạt bên ngoài, điều quan trọng là những sinh hoạt có chất liệu của sự sống đích thực hay không.

Trong các sinh hoạt ở chùa cũng vậy. Ví dụ như tiếng chuông chánh niệm. Từ mấy ngàn năm nay chùa đã có chuông và sự thực tập nghe

chuông. Chuông không phải chỉ để dùng báo hiệu giờ ăn hay giờ ngồi thiền không đâu. Chuông là một pháp khí để giúp ta tu tập. Nếu thông minh, ta xem tiếng chuông như tiếng nhắc nhở, tiếng gọi của Bụt để ta trở về với sự thực tập. Có những bài kệ ta thực tập trong khi thỉnh chuông. Ta phải thực tập thì mới thật sự là vị tri chung đích thực. Không có chánh niệm thì ta làm như cái máy. Mà tu đâu phải là làm cái máy. Ấy vậy mà có những người thỉnh chuông như cái máy. Thỉnh chuông là thực tập chánh niệm. Và người nghe cũng phải thực tập chánh niệm. Vậy mà có nơi chuông thỉnh thì cứ thỉnh, tri chung không thực tập khi thỉnh chuông và người nghe cũng 'phớt tỉnh Ăng Lê', nghe chuông cũng giống như nghe tiếng máy bay hoặc tiếng còi xe lửa mà thôi. Như vậy thì ta đã đánh mất nội dung của sự thực tập nghe chuông và thỉnh chuông, mà ta chỉ giữ cái vỏ hình thức. Trong khi đi, ta cũng đi như bị ma đuổi. Đức Thế Tôn và giáo đoàn ôm bát đi rất vững chãi và thảnh thơi vào thành Vương Xá khất thực. Khi quần chúng thấy quý vị khất sĩ đi như vậy thì họ lạy xuống vì họ thấy được dáng đi toát ra chánh niệm. Người ta lạy không phải vì tướng tu sĩ mà người ta lạy vì Đức Thế Tôn và giáo đoàn khất sĩ đã tỏa ra chất liệu vững chãi, thảnh thơi, chánh niệm và sự sống. Bây giờ có những thầy đắp y vàng, ôm bình bát đi khất thực nhưng không có chánh niệm gì cả thì có phải ta chỉ giữ lại hình thức, còn phần nội dung đã bị đánh mất hay không? Vì vậy ta phải đưa nội dung trở lại, và phải làm cho hình thức có ý nghĩa.

## Tạo nguồn sinh lực

Trong Gia Đình Phật Tử, chúng ta có nhiều hình thức. Ví dụ như huy hiệu hoa sen trắng. Quý vị có biết ai là người đã vẽ huy hiệu không? Người vẽ huy hiệu đã tham gia Gia Đình Phật Tử năm 1930 tên là Lê Lừng. Khi vẽ anh chỉ vẽ mà thôi chứ không có ý nghĩa gì. Sau này các thầy thấy huy hiệu đẹp nên đặt thêm ý nghĩa vào. Gia Đình Phật Tử đặt thêm những ý nghĩa ngũ căn, ngũ lực, tín tấn niệm định tuệ. Đó là ý nghĩa của sự tu học. Nếu muốn, ta cũng có thể nói đó là biểu tượng của Năm Giới vì Năm Giới là con đường thoát duy nhất của thế giới hiện tại. Ba cánh dưới ta có thể nói là Tam Quy, đó là nền tảng của sự

sống. Nếu ta về nương tựa Phật, Pháp, Tăng thì cuộc đời ta mới có sự vững chãi và có ý nghĩa. Quý vị có thể nói ba cánh dưới là ba viên ngọc quý và năm cánh trên là sự thực hiện cụ thể của Tam Bảo: đó là Năm giới quý báu. Không chỉ quý vị cư sĩ mới thực tập Năm giới mà các thầy, các sư cô đều phải thực tập.

Hình thức hiện thời của Gia Đình Phật Tử ta đã có nhiều rồi, ta có thể đưa vào những thay đổi nho nhỏ thôi. Thay đổi những hình thức để đưa vào chất liệu của nội dung. Ví dụ như tiếng còi: tiếng còi vẫn còn là tiếng còi nhưng khi nghe còi ta thực tập trở về với hơi thở thì như vậy có phải là ta đã đưa nội dung tốt vào không? Khi ta thổi còi, mọi người đi thiền hành về chỗ hẹn. Và nếu thổi nhanh là chạy thì chúng ta vẫn có thể chạy trong chánh niệm. Tại Làng Mai, các thầy và các sư cô đi thiền hành buổi sáng mùa đông đều có chạy hết. Đó là chạy bộ trong chánh niệm hay thiền chạy, tiếng Anh gọi là "jogging meditation". Đây chỉ là gợi ý, quý vị có thể quán chiếu, thay đổi thêm nhiều theo ý quý vị. Nếu cần họp đại hội để quyết định thì họp. Quý vị có thấy điều quan trọng là trong các khóa tu như vầy, ta không tốn thì giờ vào mặt hình thức mà ta phải cung cấp càng nhiều chất liệu càng tốt để các hình thức kia trở thành hiện thực, có sự sống và có ý nghĩa.

Trong khi làm các dấu hiệu này, ta không chỉ làm với hình thức. Ta có Bụt, Pháp và Tăng ngự trị trong thân tâm ta. Nếu ta không nương nhờ Tam Bảo thì làm sao có sự an ổn được.

*Con nhất tâm nguyện sống đời lành*
*Đem thân mạng nương nhờ Tam Bảo*

Quay về nương tựa Bụt, quay về nương tựa Pháp, quay về nương tựa Tăng thì ta sẽ có ba cái đó.

*Chánh niệm là Bụt, soi sáng xa gần*
*Hơi thở là Pháp, bảo hộ thân tâm*
*Năm uẩn là Tăng, phối hợp tinh cần*

Đó là sự thực tập. Ta có thay đổi gì đâu. Ta chỉ đưa thêm chất liệu đi vào trong đó thôi. Ví dụ khi chào thì ta bắt ấn cát tường. Cát tường biểu tượng cho sự an lành, hạnh phúc nhưng trong khi đó tâm ta làm gì? Tâm ta cũng phải có sự an lành, hạnh phúc và an ổn. Nụ cười và hơi thở chánh niệm cũng phải đi đôi với ấn cát tường đó. Chúng ta không cho chuyện hình thức thay đổi là quan trọng mà chúng ta phải nuôi dưỡng các hình thức đó. Thành ra bây giờ, đi cũng có chánh niệm, đứng cũng có chánh niệm, ăn cũng có chánh niệm, thổi còi và hát cũng trong chánh niệm.

## Vấn đề là luyện tập

Ban đầu thì hạt giống chánh niệm của ta còn nhỏ nhưng nếu thực tập trong hai ngày, năm ngày, mười ngày thì năng lượng chánh niệm của ta lớn lên từ từ và mỗi khi cần năng lượng đó thì ta chỉ cần thở vào một hơi hoặc bước một bước chân là tự nhiên ta đụng tới nó và nó tỏa ra một vùng năng lượng lớn, ôm lấy nỗi khổ niềm đau của ta để chuyển hóa. Đây là vấn đề luyện tập chứ không phải vấn đề học hỏi. Trong khóa tu, nhất là khóa tu 7 ngày hay 21 ngày, chúng ta có nhiều thời giờ hơn để mọi người cùng thực tập với nhau. Khi một bà mẹ nghe con khóc thì dù đang ở trong bếp, bà cũng sẽ bỏ những thứ đang làm xuống và đi vào phòng con. Bà sẽ ẵm con lên và ôm cháu vào trong hai tay của mình. Tuy là bà chưa biết vì sao con khóc nhưng sự kiện ôm lấy em bé đã là một hành động rất hay rồi. Em bé đang đau khổ như vậy nhưng được ôm vào vòng tay của mẹ là đã cảm thấy dịu đi, cảm thấy bớt khổ liền. Trán em nóng như vậy nhưng bàn tay mẹ mới đặt lên một chút là đã thấy mát rượi, đã thấy đỡ khổ dù em chưa được uống thuốc. Chánh niệm cũng vậy. Mỗi khi ta đưa chánh niệm lên ôm lấy nỗi khổ niềm đau của ta thì tự nhiên ta thấy bớt khổ liền lập tức. Cho nên ta phải tu tập để có năng lượng chánh niệm ấy. Bà mẹ ôm đứa con chừng ba, bốn phút thì sẽ tìm ra được lý do tại sao con mình khóc. Con mình có thể đang đói, đang sốt hoặc tã đang dơ. Khi bà mẹ tìm ra lý do rồi thì có thể chuyển đổi tình trạng một cách nhanh chóng. Nếu con đói thì cho bình sữa, nếu con sốt thì cho uống thuốc, nếu tã dơ thì thay tã mới. Ta cũng vậy, ta có một nỗi giận, một

nỗi buồn thì trước hết ta phải ôm lấy nỗi giận, nỗi buồn đó. Để nỗi giận, nỗi buồn ở một mình trong tâm thì sẽ rất nguy hiểm. Nếu để chúng ở một mình thì chúng sẽ xui khiến ta nói ra những điều, làm ra những điều có thể gây đổ vỡ. Đừng bao giờ để năng lượng giận hờn ở một mình. Khi năng lượng đó mới phát hiện thì phải mời năng lượng thứ hai lên lập tức. Năng lượng thứ hai là năng lượng chánh niệm. Chúng ta tới chùa, tới tu viện là để học phương pháp chế tác năng lượng chánh niệm. Quý thầy, quý sư cô không phải chỉ nói về chánh niệm mà họ đang thực tập, đang thật sự chế tác chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Nhìn thấy họ, ta thấy có sự thảnh thơi, nhẹ nhàng, tươi vui. Có những thầy không được ở trong tu viện hay bận lo việc chùa, việc tang lễ, việc cúng kiếng, lo việc chạy tiền để trả tiền điện, tiền điện thoại nên không có thời giờ để tu tập với huynh đệ và năng lượng chánh niệm từ từ giảm đi. Người tu phải ở với chúng, phải ở tu viện chứ còn ở một mình thì rất khó tu. Chỉ cần ra ngoài ở chùa riêng chừng sáu tháng là năng lượng chánh niệm của thầy ấy, của sư cô ấy sẽ xuống rất thấp. Nhìn thầy ấy, nhìn sư cô ấy ta biết là họ cần phải trở về tu viện lập tức. Ta cũng vậy, nếu ta là cư sĩ thường xuyên lên chùa, thường tham dự các khóa tu tập thì mức chánh niệm của ta sẽ lên cao. Nếu ta phiêu lưu trong cuộc đời, sống chung với những tà hữu thì chỉ cần trong một tuần lễ là mức chánh niệm của ta sẽ xuống thấp và ta sẽ đánh mất mình. Những khổ đau, những dằn vặt, những giận hờn sẽ kéo ta đi. Vì vậy ta cần gần gũi các vị xuất gia, cần phải dự pháp đàm, học hỏi, cần phải lên tu viện thường xuyên để có cơ hội chế tác chánh niệm.

## Có mặt đích thực

Ta hãy thực tập một bài tập rất đơn giản. Ta hãy ngồi cho đẹp, ngồi như thế nào mà thân và tâm ta hoàn toàn có mặt trong giây phút hiện tại. Ngồi bán già cũng được, kiết già cũng được, kiểu nào cũng được, miễn là ta ngồi cho thật thoải mái để có cảm giác là ta đang có hạnh phúc. Không hẳn ta phải bắt chước người khác. Rồi trong khi thở vào thì ta đem thân và tâm ta hợp nhất lại. Thở vào, tôi biết rằng tôi đang có mặt đích thực tại đây, trong giờ phút này. Trong khi thở ra thì

chúng ta mỉm cười. Ta mỉm cười để chứng tỏ rằng ta đang thật sự sống hạnh phúc với giây phút hiện tại. Giây phút hiện tại này có thầy, có bạn, có anh, có chị, có em ở trong đoàn ngồi xung quanh ta. 'Thở vào, tôi đang có mặt đích thực. Thở ra, tôi mỉm cười với hạnh phúc'. Có mặt đích thực có nghĩa là thân tâm nhất như, hoàn toàn có mặt ở đây, không lo lắng về quá khứ hay tương lai. Đó là thực tập của chúng ta trong hơi thở vào. Và khi thở ra thì ta nói: 'Tôi đang mỉm cười với cái hạnh phúc được ngồi đây với thầy, với anh, với chị và với em.' Chúng ta thở như vậy trong một phút thôi, không nhiều lắm đâu.

### Chăm sóc thân thứ hai

Mấy ngày nay chắc quý vị đã có dịp quán sát các thầy và các sư cô ở đây về cách họ đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc chung với nhau, chắc quý vị có cảm tưởng rằng họ sống với nhau như một gia đình. Mà kỳ thực họ thương nhau lắm, có thể thương nhau hơn những người cùng cha mẹ. Đi xuất gia cũng như gia nhập vào một gia đình, gia đình của những người xuất gia, và sống đời sống đoàn thể, sống như một Tăng thân, chứ không phải chỉ sống đời sống cá nhân của mình mà thôi. Người này chịu trách nhiệm về hạnh phúc của người kia và mỗi người đều có một thân thứ hai để chăm sóc. Thân thứ hai là một thực tập rất hay và thiết thực của Làng Mai, tiếng Anh gọi là "The second body system", tiếng Việt là "pháp môn Đệ Nhị Thân". Tất cả mọi người trong Tăng thân của ta đều là thân thể của ta nên ta gọi đoàn thể ta là Tăng thân và ta có nhiệm vụ làm cho thân đó của ta có hạnh phúc. Ta có một thân thứ hai để chăm sóc, và thân thứ hai của ta cũng có một thân thứ hai khác để chăm sóc, nên ta chỉ cần chăm sóc thân thứ hai của mình thôi thì tất cả các thân khác ở trong đoàn thể đều được chăm sóc. Do đó bất cứ một khổ đau nào xảy ra cho một người ở trong Tăng thân là xảy ra cho tất cả đoàn thể, vì vậy cho nên có một sự liên đới, tương trợ và chăm sóc lẫn nhau như là mười ngón tay của hai bàn tay.

## Ngồi lại để cống hiến những biện pháp cụ thể

Pháp đàm là một trong những thực tập khác của chúng ta. Đó là thiền quán, là nhìn sâu. Nhìn sâu để thấy, và cái thấy đó là sự giác ngộ. Chúng ta ngồi với nhau hơn một giờ đồng hồ, chúng ta đã dùng niệm, dùng định để quán chiếu và chúng ta đã thấy được một ít sự thực. Sự quán chiếu ấy phải được tiếp tục trong những buổi pháp đàm. Quý vị phải phát kiến ra được những biện pháp cụ thể để có thể cống hiến được đường hướng cũng như những phương thức chấn chỉnh, tổ chức lại, cấu trúc lại đoàn thể để Gia Đình Phật Tử có thể đóng được vai trò mà Đức Thế Tôn cũng như lịch sử đã giao phó cho quý vị.

## Đầu tư tất cả vào trong sự thực tập

Trong những khóa tu tổ chức cho người Pháp, người Đức hay là người Mỹ, các thiền sinh thực tập rất nghiêm chỉnh, nghiêm chỉnh hơn trong các khóa tu của người Việt nhiều lắm. Trong vòng năm hay sáu ngày họ đã có sự chuyển hóa tại vì họ đầu tư tất cả vào trong sự thực tập. Để có thể đi dự khóa tu, họ đã phải sắp đặt rất lâu ngày mới có được cơ hội có những ngày nghỉ và họ phải đóng tiền, vì vậy họ không muốn bỏ phí thì giờ trong khóa tu. Họ thực tập sự im lặng rất nghiêm mật và trân trọng từng bước chân, từng hơi thở nên họ có sự chuyển hóa rất mau. Có những người đã tìm ra được hướng đi của đời mình.

## Xuất gia để có hạnh phúc

Từ mười năm nay ở tại Làng Mai đã có 67 vị xuất gia . Ngoài các vị xuất gia tại Làng Mai còn có các vị xuất gia từ các nơi khác tới tu học. Trong số đó có những vị quốc tịch Việt Nam nhưng cũng có nhiều vị có gốc ngoại quốc, có vị người Pháp, có vị người Đức, có vị người Hà Lan, có vị người Úc, có vị người Hoa Kỳ, nhưng đa số vẫn là các thầy và các sư cô gốc Việt. Có nhiều vị đã tốt nghiệp đại học, có nhiều vị đã có bằng tiến sĩ, có nhiều vị mới học trung học thôi và đặc biệt có hai vị chưa bao giờ từng được đi học hết kể cả tiểu học từ Việt Nam. Tuy nhiên các vị đó học rất giỏi và tu rất thành công. Vị xuất gia trẻ

nhất tại Làng Mai bây giờ được 15 tuổi, đó là sư cô Kính Nghiêm, người gốc Việt, sinh ở miền Nam tiểu bang California, xuất thân từ Gia Đình Phật Tử. Kính Nghiêm là sư em út nên được các sư anh và sư chị rất cưng. Hỏi tại sao con đi xuất gia? Kính Nghiêm nói rằng: "Con thấy những người trẻ xung quanh con ở tại miền Nam Cali khổ quá. Trong gia đình đã khổ rồi mà ngoài học đường cũng khổ nữa. Con có một cô bạn mới có 14 tuổi mà đã có thai, con thấy khổ lắm. Mỗi khi con thấy các thầy, các sư cô từ bên Pháp sang mở khóa tu, con nhìn các thầy các sư cô sao mà hạnh phúc quá, nhẹ nhàng quá, tươi vui quá, thành ra con muốn được đi xuất gia để có hạnh phúc như vậy và để có thể giúp được những người đang khổ xung quanh con."

Cùng đi xuất gia với sư cô Kính Nghiêm có một sư chú cũng từ miền Nam Cali. Đó là sư chú Pháp Nguyên, có gốc Việt và Mỹ. Tên của chàng là Wayne, cho nên được đặt là Pháp Nguyên nghe cho hơi giống cái tên "Wayne". Pháp Nguyên nói tiếng Anh rất giỏi nhưng tiếng Việt còn hơi kém. Trong một buổi thiền trà để phát biểu tại sao muốn đi xuất gia, (hồi đó Wayne chưa được xuất gia, muốn xuất gia phải tới Làng thực tập ba tháng hoặc bốn tháng, để các thầy, các sư cô xem thấy có được hay không thì mới được xét.) Wayne nói rằng em nhận thấy cha, mẹ, con cái sống xung quanh môi trường của em rất đau khổ, mình đau khổ rồi mình làm khổ cả người mình thương. Mỗi khi Sư Ông qua tổ chức một khóa tu thì thấy người ta vui lên, đỡ khổ nhiều lắm. Rồi chừng ba, bốn tháng sau lại bắt đầu khổ như cũ mà phải đợi tới hai năm sau Sư Ông mới qua Mỹ lại thành ra sự tu tập không thấm thía gì hết. Vì vậy cho nên Wayne muốn phát nguyện xuất gia. Wayne còn nói thêm rằng: 'Nếu con xuất gia mà giúp được dù chỉ một người bớt khổ thì cũng đáng công con đi xuất gia rồi'. Và bây giờ Wayne đã được xuất gia với pháp danh Chân Pháp Nguyên, đang tu học ở Xóm Thượng với các thầy và các sư chú. Tiếng Việt của sư chú cũng đã có nhiều tiến bộ.

Ở Xóm Thượng cũng có mấy người xuất gia trẻ khác như sư chú Chân Pháp Châu mới có 19 tuổi, gốc Nam Phi. Pháp Châu có một người bạn cũng là người Nam Phi rất dễ thương, vừa mới qua Làng Mai chừng một tháng mà cũng đã có ý định muốn đi xuất gia với bạn

mình rồi. Có thể tuy là mình đang còn trẻ nhưng mình cũng đã có những khổ đau. Trong số những người xuất gia có những người trẻ chưa từng bị khổ đau, đã tới từ những gia đình rất lành lặn và là con nhà lành, nhưng cũng có các vị tới từ những gia đình bị tan vỡ hoặc đã từng khổ đau. Và thường thường sau một năm, hai năm hay ba năm tu tập thì người nào cũng được chuyển hóa. Sự tu tập theo pháp môn của Làng Mai rất nhẹ nhàng và dễ chịu. Ta học phương pháp chánh niệm trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, uống trà, nấu ăn, rửa bát, quét sân, lau phòng và tổ chức khóa tu một cách thảnh thơi trong chánh niệm. Mỗi động tác của ta, mỗi hơi thở, mỗi bước chân của ta đều đặt trong tinh thần chánh niệm. Vì vậy cho nên những tập khí, những thói quen như hấp tấp, vụt chạc, nóng nảy v.v... từ từ được chuyển hóa. Sự thực tập này không phải chỉ được xảy ra trong khóa tu. Sống trong Đạo Tràng Mai Thôn ta phải thực tập 24 giờ một ngày. Nghĩa là khi nào đi cũng phải đi trong chánh niệm, đi vào nhà bếp cũng phải đi có chánh niệm, đi về phòng ngủ cũng đi có chánh niệm và leo cầu thang cũng với từng bước chân chánh niệm giống như mình đi thiền hành vậy. Có vậy ta mới chuyển hóa được cái tập khí vụt chạc, hấp tấp, nóng nảy, hận thù của ta, và từ đó niềm vui mới có thể nở ra như bông hoa trong trái tim ta được.

Chúng ta phải thổi sự sống vào trong đoàn thể của chúng ta, tạo nguồn sinh lực mới vào trong đoàn thể của chúng ta. Chúng ta thực hiện được cái gì thì tất cả các đơn vị Gia Đình Phật Tử trong và ngoài nước đều được thừa hưởng. Cũng như chích thuốc vậy, chích vào tay hay vào bắp đùi thì thuốc đều thấm vào toàn bộ cơ thể ta. Trong nước, những người trẻ rất thao thức được tổ chức Gia Đình Phật Tử trở lại. Hiện giờ những người trẻ trong nước đang tổ chức lại các đơn vị Gia Đình Phật Tử khắp nơi. Chúng ta phải yểm trợ cho các anh chị em ở trong nước bằng sự tu học của chúng ta. Điều gì chúng ta có thể làm được ngoài này thì chúng ta làm để yểm trợ cho các anh chị em bên nhà. Công việc chúng ta có thể làm là tổ chức lại cho thật đàng hoàng, tạo ra hạnh phúc và hòa điệu trong những đơn vị Gia Đình Phật Tử của chúng ta. Chúng ta cũng có thể phiên tả, in ấn những tài liệu bên này và gởi về nhà để chia sẻ với họ. Vì vậy khóa tu này

không chỉ phụng sự cho Gia Đình Phật Tử tại Hoa Kỳ mà còn là để phụng sự cho Gia Đình Phật Tử khắp nơi, trong cũng như ngoài nước.

Vậy thì chúng ta có cơ duyên thực tập được với nhau ba ngày này, chúng ta có nhiều pháp môn để thực tập, chúng ta có nhiều ước muốn và hoài bão muốn được thực hiện, chúng ta sẽ tu tập như thế nào để có được chuyển hóa, có được hạnh phúc và tuệ giác để đem về trao truyền lại và xây dựng cho Gia Đình của chúng ta!

## Điều phục tâm hành

### Chăm sóc cơn giận

Giận một người ngoài thì đó là chuyện có thể xảy ra, nhưng giận một người trong nhà, một người thương mà nếu không biết phương pháp để đối phó thì ta chưa phải là một người Phật tử chân chánh, một người con của Đức Thế Tôn. Có khi ta giận cha, có khi ta giận mẹ, có khi ta giận anh, hay chị, hay em. Có khi ta giận người bạn hôn phối của ta, có khi ta giận con của ta, con trai hay con gái. Khi những giận hờn đó phát xuất thì ta phải đối trị như thế nào trong gia đình huyết thống của ta? Và ngay trong tổ chức Gia Đình Phật Tử của ta, nếu các Huynh Trưởng giận nhau, nếu các Huynh Trưởng giận các em, nếu các em giận nhau, nếu các em giận ta, thì là Huynh Trưởng ta phải thực tập như thế nào? Phải có cách thực tập rõ ràng, phải có được sự chỉ dẫn trong từng bước. Và nếu áp dụng đúng phương pháp thì chỉ nội trong một tháng ta sẽ thấy tình hình sáng sủa hơn rất nhiều. Không tu thì thôi, mà hễ tu thì có kết quả. Không gieo hạt thì thôi, mà đã gieo hạt thì thế nào cũng lên cây. Chắc chắn như vậy. Lần sau hễ người kia nói một điều gì đó hay làm một điều gì đó làm cho ta giận thì ta phải lập tức trở về nắm lấy hơi thở. Hơi thở này là hơi thở chánh niệm, tiếng Anh gọi là mindful breathing. Tức là thở vào, ta phải biết đây là hơi thở vào. Phải thở cho thật là trọn vẹn. Ví dụ cây viết này là chiều dài của hơi thở vào. Đầu viết là điểm đầu của hơi thở vào và đuôi viết là điểm cuối của hơi thở vào. Khi thở vào ta thở một cách thong thả và nói rằng *thở vào ta biết là ta đang thở vào.* 'Thở vào biết thở

vào' là một câu Bụt dạy trong kinh An Ban Thủ Ý. Nói vắn tắt là "Vào này". Ta biết đó là hơi thở vào và chỉ có một ý niệm đây là hơi thở vào mà thôi, ngoài ra không có một ý niệm nào khác. Lúc đó ta chỉ nghĩ về hơi thở vào mà thôi, không nghĩ tới chuyện gì khác hết. Người kia đang ngồi đó hay người kia mặt đang đỏ gay ta không cần biết, ta chỉ để ý đây là hơi thở vào này, đây là hơi thở ra này. Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Bám sát lấy hơi thở, đừng buông hơi thở và hơi thở vào có thể dài 5 giây, 6 giây hay 15 giây, thì trong 5 giây, 6 giây hay 15 giây đó ta hoàn toàn chú tâm vào hơi thở vào. Đây là hơi thở vào và thấy không khí đang đi vào hai buồng phổi của ta, không có suy nghĩ gì khác. Theo hơi thở gọi là *tùy tức.* Thở vào xong rồi thì đến thở ra. Thở ra biết thở ra. Thở vào thở ra như vậy ba lần. Trong lúc đứng ta biết ta đang thở. Trong lúc ngồi ta biết ta đang thở. Ở tư thế nào của thân thể ta cũng thở được hết. Cho đến nằm cũng thở được. Nhưng mà phải thở với tất cả một trăm phần trăm của tâm ta, phải bám lấy hơi thở. Lúc đó ta mới tiếp tục theo dõi hơi thở và nói thầm: *"Thở vào tôi biết tôi đang giận, thở ra tôi đang chăm sóc cơn giận của tôi."* Cái giận của ta là một vùng năng lượng có tính chất nóng. Mà cái gì nóng là địa ngục. Nên người kia nói một câu hay làm một cái gì là chạm vào hạt giống giận của ta là hạt giống giận tóe lửa. Có một năng lượng trong người ta lúc đó là năng lượng của cơn giận. Lúc đó ta nên lập tức trở về với hơi thở và ta làm phát sinh ra một nguồn năng lượng thứ hai là năng lượng chánh niệm. Có nhiều cách làm phát khởi nguồn năng lượng thứ hai trong đó cách thở vào thở ra là một cách rất mầu nhiệm. Còn phép thực tập nữa là phép đi, đi thiền hay thiền hành cũng rất hay. Mỗi bước giúp ta chạm được hạt giống chánh niệm trong ta, làm hạt giống chánh niệm nảy bừng ra năng lượng chánh niệm, và chính năng lượng đó sẽ ôm lấy năng lượng của sự giận như một người mẹ đang ôm lấy đứa con đang khổ đau. Người mẹ không cần đánh lộn với đứa con. Năng lượng chánh niệm đi lên ôm ấp, vỗ về cái giận. Không có sự chống báng giữa hai cái vì cái giận cũng là ta mà năng lượng chánh niệm cũng là ta. Năng lượng chánh niệm ai cũng có.

Khi cơn giận phát hiện thì ta lập tức trở về hơi thở hay bước chân và nhất định không nói gì hết, không làm gì hết vì nói hay làm trong lúc mất chánh niệm thì sẽ gây đổ vỡ và ta sẽ hối hận. Thành ra ta nên ký với ta, với Bụt một hiệp ước là: "Bạch Đức Thế Tôn, con hứa với Ngài rằng lần tới khi con giận, con sẽ không nói gì hết, con sẽ không làm gì hết. Con sẽ trở về với hơi thở để con chế tác năng lượng chánh niệm, để ôm ấp nỗi khổ niềm đau của con." Viết xuống đàng hoàng. Đánh lừa ai thì được chứ đánh lừa Đức Thế Tôn, đánh lừa ta thì hơi khó. Giả bộ tu hình thức với ai thì được chứ giả bộ với Đức Thế Tôn, giả bộ tu với ta chắc khó. Thành ra ta không cần một người nào chứng minh hết. Ta viết xuống lời nguyện và có Đức Thế Tôn chứng giám. Hai thầy trò là đủ rồi. Cũng không cần thắp nhang nữa. Quan trọng nhất là tâm ta có đó và có sự kính thành. Đã hứa thì phải làm. Giận là không được nói, không được làm vì trong quá khứ, khi ta giận mà nói và làm đã gây đổ vỡ trong tự thân và trong người kia. Giữa hai người với nhau, giữa cha và con, giữa mẹ và con, giữa ta và người hôn phối đã có sự đổ vỡ thì bây giờ nhất định không làm nữa. Mà phải cương quyết lắm mới được vì đã có một lề thói quen rồi, nếu không phát tâm dũng mãnh thì không thể nào làm khác được.

## Luộc khoai cho chín

Trong khi ta dùng năng lượng chánh niệm cái giận thì ta tiếp tục thực tập hơi thở và bước chân có ý thức. Cũng như khi luộc khoai, trước hết ta rửa khoai bỏ vào nồi, đổ nước vào, đậy nắp lại và đốt lửa. Ta biết rằng nếu tắt lửa sau 5 phút thì khoai làm sao chín được. Vì vậy ta phải để lửa cháy ít nhất là 20 phút, 25 phút thì khoai mới chín. Cũng vậy, cơn giận của ta là một củ khoai sống và nếu ta chỉ có chánh niệm độ vài phút thì chắc củ khoai đó không chín. Cho nên phải liên tục thở trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, đôi khi phải cần 15 phút, nửa giờ hay một giờ thì lúc đó cơn giận mới đi xuống. Rồi ta bắt đầu nhìn thấy cái giận này có vì sự u mê ở phía trong. Cái u mê thứ nhất là ta tưởng rằng người kia là nguyên do chính của sự đau khổ của ta, ai dè nguyên do chính của sự đau khổ trong ta là cục giận của ta hơi lớn. Một người khác nghe câu đó thì không nổi giận mau như ta,

nhưng ta nổi giận vì cục giận, cục lửa trong ta lớn quá. Đụng tới một cái là nổ liền. Còn người kia, trong lòng họ cũng có những nỗi bực niềm đau mà vì họ không biết tu nên họ hành xử như vậy, cũng tội nghiệp thôi. Bây giờ ta phạt họ thì khổ thân họ. Nếu ta giỏi, ta tu được, ta độ cho ta, ta tới độ cho người đó thì mới hay chứ bây giờ ta phạt người đó thì có ích gì cho người đó đâu. Thành ra trong khi thở như vậy ta cũng thấy được những điều rất sâu. Điều thứ nhất là nguyên do đầu tiên của sự đau khổ của ta là chính cái thói quen hay giận hờn của ta, cái cục giận trong ta quá lớn. Điều thứ hai ta thấy là người kia cũng có nhiều nỗi khổ niềm đau và sự bất an trong lòng. Và vì họ không biết tu, chưa học phương pháp tu nên làm vung vãi ra người xung quanh những nỗi khổ niềm đau của họ. Đôi khi người đó cũng đâu muốn làm người chung quanh khổ nhưng vì không biết tu nên mới nói ra điều gì, làm chuyện gì cũng khiến người chung quanh khổ hết, rất là tội nghiệp.

Ta phạt người đó thì tội nghiệp cho họ. Chỉ có giúp người đó mới có nghĩa thôi. Thường thường khi ta đau khổ, ta giận thì ta cứ tin một cách rất dại khờ rằng nếu người kia làm cho ta đau khổ thì bây giờ ta làm lại cho người kia đau khổ để trừng phạt cho đã tức thì ta sẽ bớt khổ. Vì vậy ta tìm một lời nói cho nặng để người kia đau điếng thì ta mới bớt khổ. Đó là một khuynh hướng bạo động trong lòng ta. Ta nói xong thấy người kia khổ quá chừng. Rồi người kia cũng muốn bớt khổ nên tìm một câu nói nặng trở lại. Tới phiên ta khổ thêm và lại tìm cách chống lại. Thế là hai bên leo thang làm khổ nhau. Chuyện này xảy ra thường lắm. Giữa cha mẹ với nhau, giữa bạn hữu với nhau, và giữa cha với con, giữa mẹ với con. Ta rất vô minh, rất dại dột. Ta đập vỡ hạnh phúc giữa ta và gia đình ta bằng những lối hành xử rất ngây thơ như vậy. Nên Đức Thế Tôn dạy rất rõ là khi giận thì không nói gì hết, không làm gì hết mà chỉ nên tìm cách thoát ra khỏi cái hoàn cảnh đó. Ta có thể đi ra ngoài, không khí ở ngoài rất trong rất mát và ta có thể đi thiền hành. Trong khi đi thiền hành như vậy ta thực tập thở trong chánh niệm để ôm ấp nỗi khổ niềm đau, rồi từ từ ta mới chuyển hóa được năng lượng nóng bức trong người. Có thể sau 20 phút đi thiền hành ta thấy khỏe nhẹ. Nếu ta làm đúng được theo lời chỉ dẫn

của Bụt, của thầy thì lúc đó ta mới thấy tội nghiệp người kia. Bây giờ ta khỏe ta nhẹ còn người kia vẫn đang ở trong địa ngục, cái mặt còn hầm hầm và không biết cách thoát. Địa ngục đâu phải tìm xa đâu, địa ngục thẳng từ trong tâm đi ra. Lúc đó ta thấy tội nghiệp người đó, ta nghĩ thôi để ta về giúp người đó. Ta giúp người đó bằng cách về gặp họ và nói dịu dàng. Tại ta khỏe rồi mà, nên ta giúp người đó tu. Khi mà trong lòng ta thấy tội nghiệp và muốn giúp thì ta biết ta đã chuyển hóa rồi đó. Cái giận chuyển hóa thành cái thương. Cả cái giận và thương, cả hai cái đều có tính cách hữu cơ (organic). Ta biết rằng bông hoa kia là một thực tại hữu cơ, tuy bây giờ nó tươi, đẹp, thơm như vậy đó nhưng 10 ngày sau nó thành ra rác. Còn rác xấu, hôi nhưng nếu ta biết cách làm nó trở thành phân bón, thành ra xà lách, cà chua, dưa hấu, thành ra hoa trở lại. Vì vậy rác với hoa đều là những thực tại hữu cơ. Cái giận và niềm thương cũng vậy, cũng là hữu cơ. Tình thương mà không biết cách giữ gìn thì trở thành cái giận hờn, thù ghét, mà nếu biết cách thì cái giận đó chuyển hóa lại thành tình thương được. Vì vậy nếu ta có giận, có buồn, hay thù ghét thì đừng có sợ. Học pháp của Đức Thế Tôn đi rồi ta có thể chuyển chất hữu cơ này thành chất hữu cơ kia. Hay vậy đó. Đó là chuyển hóa và trị liệu.

### Ba câu thần chú

Biết phương pháp thực tập rồi thì mỗi khi giận ta phải làm theo phương pháp này là khi giận thì phải trở về với hơi thở, chế tác chánh niệm, ôm ấp lấy sự giận đó, và sau đó phải nói cho người kia biết là ta giận, ta đang đau khổ, và ta muốn cho người kia biết. Tại vì nói ra được thì nhẹ, nhưng phải nói bằng lời nói rất ái ngữ. Theo pháp môn này thì ta không được giữ cái giận riêng cho ta quá 24 tiếng đồng hồ vì nó có thể làm ung thối tâm ta. Cho nên phải nói ra và câu nói như thế này:

Câu thứ nhất: "Em đang giận, em đang khổ, và em muốn anh biết chuyện đó" hoặc là "anh đang giận, anh đang khổ và anh muốn em biết chuyện đó" hoặc là "ba đang giận, ba đang khổ, và ba muốn con biết chuyện đó."

Đó là câu nói của ta nhưng ta phải nói bằng giọng rất bình tĩnh. Tại vì nếu giữ cái giận riêng cho ta thì rất nguy hiểm. Lỡ ta thực tập chưa thành công thì nó làm ung thối trong tâm ta, rất là nguy. Theo phương pháp đạo Bụt thì ta không đè nén cái giận xuống. Đè nén nguy hiểm lắm. Một ngày nào đó nó sẽ nổ bùng lên làm tan xác ta và tan xác người kia luôn. Cho nên phương pháp Đức Thế Tôn dạy là không đè nén mà ôm lấy và chuyển hóa. Trong khi chờ đợi sự chuyển hóa thì ta có thể cho người kia biết là ta đang giận, ta đang khổ và muốn người đó biết điều đó cho ta.

Câu thứ hai: "Em đang cố gắng với tất cả sức của em, nghĩa là em đang thực tập theo lời Bụt dạy, lời thầy dạy, nghĩa là em không nói, không làm điều có thể gây đổ vỡ và em đang trở về hơi thở của em để thực tập chuyển hóa."

Khi người kia nghe câu nói đó thì sẽ nể ta, sẽ thấy ta là người biết quay về thực tập, ta đã cố gắng không nói, không làm trong cơn giận và người đó cũng sẽ quay trở về với sự thực tập của người đó. Thành ra một mũi tên mà ta có thể cứu được hai con chim. Nghĩa là một mũi tên bắn vào cành cây, hai con chim bay mất. Còn nếu ta bắn một con, người kia bắn một con thì chết hết cả hai. Bắn vào cành cây là tốt nhất.

Câu thứ ba là "Anh ơi, anh giúp em đi!" hay "Em ơi, em giúp anh đi!" hay "Ba ơi, ba giúp con đi!"

Tôi đề nghị là nếu trong vòng 24 tiếng đồng hồ mà ta chưa thể nói ba câu đó bằng giọng bình tĩnh thì ta phải viết ba câu đó xuống và đưa cho người kia, miễn là đừng quá 24 tiếng. Tại vì đưa cho người kia mà người kia đọc rồi thì ta bớt khổ liền. Phương pháp của Bụt không phải là phương pháp đè nén. Ta nhận diện cái giận bằng năng lượng chánh niệm, ôm ấp cái giận bằng năng lượng chánh niệm, chuyển hóa cái giận bằng năng lượng chánh niệm. Chánh niệm càng hùng hậu thì công việc càng dễ dàng. Muốn cho chắc ăn, ta lấy một miếng giấy rồi viết ba câu đó xuống rất rõ ràng bằng tiếng Việt hay bằng tiếng Anh. Viết trên miếng giấy nhỏ bằng tấm danh thiếp rồi bỏ vào ví. Khi nào giận thì rút tờ giấy đó ra và suy nghĩ xem ta nên đưa liền cho người

đó hay thực tập trước. Nếu thực tập giỏi thì đâu cần phải đưa, tới nói thẳng thôi. "Anh ơi, em đang giận anh lắm đó. Em đang khổ lắm và em muốn anh biết chuyện này. Anh giúp em đi!" Nghĩa là có ý muốn nói anh đừng có nhởn nhơ, anh tưởng là mọi chuyện êm đẹp thì không đúng...

### Một mũi tên cứu được hai con chim

Khi ta đưa người kia cái tờ giấy có 3 câu đó thì người kia sẽ giật mình và thấy là họ đã vô ý, đã thiếu chánh niệm, đã gây đau khổ cho người họ thương. Thì người kia sẽ suy nghĩ là họ đã làm gì, đã nói gì đến nỗi làm ta giận như vậy. Đọc tới câu thứ hai: "Em đang làm hết sức của em" thì họ thấy người này đáng quý thật, vì khi giận người này đã không nói năng gì, không làm điều gì, chỉ trở về với hơi thở, đi thiền hành và chăm sóc cơn giận thì thật là hay. Khi đọc xong câu đó thì thế nào người đó cũng trở về với hơi thở và sự thực tập. Một mũi tên cứu được hai con chim. Và câu thứ ba thì rất hay: "Giúp em với!" vì trong khi ta giận thì ta hay chứng tỏ là ta không cần người kia: "Tôi không cần anh, để tôi yên, tôi tự sống một mình được mà!" Con người sao mà dại quá chừng! Người kia thấy ta không hạnh phúc, người kia tới gần hỏi: "Em có sao không? Em có giận anh không?" Ta sẽ sừng sộ: "Giận hả? Tại sao tôi phải giận?" Nói vậy đó. Ta không công nhận sự thật. Và nếu người kia nói: "Anh thấy em khổ quá đi" thì ta trả lời: "Khổ hả? Tại sao tôi phải khổ?" Rồi người kia thấy tội nghiệp, để tay trên vai ta thì ta né ra và nói: "Để tôi yên, kệ tôi!" Đó là tánh con nít của mọi người chúng ta. Khi giận thì không muốn người kia động tới và không muốn kêu cứu với người đó. Tự ái ta rất lớn. Thà rằng ta đóng cửa, khóa lại và khóc thầm trong phòng hơn là nói với người kia là ta khổ. Vì vậy khi nói được với người kia "Giúp em với!" thì đó là lời nói của yêu thương. Tại vì khi ta cam kết sống với người đó suốt đời thì ta đã cam kết sẽ chia sẻ những khổ đau và hạnh phúc. Nhưng khi ta khổ đau mà nói: "Em không cần anh!" thì ta đã phản bội lời cam kết.

Đối với con ta cũng vậy thôi. Là cha con, mẹ con với nhau thì ta phải chia sẻ những khó khăn và hạnh phúc với nhau. Tại sao ta tự ái, để tự

ái chia rẽ hai người? Cái đó không phải là tình thương đích thực. Khi có tự ái ở trong thì tình thương đó không phải là tình thương đích thực. Thành ra câu số ba quan trọng lắm. Câu "Giúp em đi!" chứng tỏ ta cần người kia. Khi thương ta phải biết nói câu đó. "Anh hãy cắt nghĩa cho em (hoặc em hãy cắt nghĩa cho anh) là tại sao anh nói câu đó, anh làm điều đó cho em khổ?" Cắt nghĩa rồi thì người kia sẽ hối hận, người kia sẽ thở và nói câu xin lỗi. Và khổ đau sẽ hết, tình thương sẽ được tái lập trở lại. Mà nếu sau khi thực tập thấy lỗi của ta thì ta nói rõ ràng: "Sau khi thực tập em thấy lỗi của em rất là nhiều, em xin lỗi anh." Cứ nói sự thật ra như vậy. Nếu ta là người chồng thì ta cũng viết như vậy. "Anh đang khổ, anh đang giận em lắm. Và anh muốn em biết cho điều đó. Anh đang cố gắng thực tập theo lời thầy dạy. Em giúp anh một phần với, em là người đạo hữu của anh, em là người bạn đời của anh trên con đường thực tập mà." Đối với con, ta cũng có thể thực tập như thế: "Con ơi, bố đang đau khổ, bố đang giận con và bố muốn con biết cho bố điều đó. Bố đang cố gắng thực tập đây, con giúp bố đi". Thì ta phải trở về giúp bố ta. Bố ta đang khổ, bố ta đang thực tập thì ta cũng phải thực tập. Thành ra lời nói đó là lời nói của thương yêu đích thực và không có dấu hiệu của cái gọi là tự ái trong đó. Chứ nếu ta nói: "Mình là cha nó chứ nó đâu phải ông nội mình mà viết thư cho nó!" thì lúc đó cái tình giữa hai người chưa phải là tình thương đích thực. Và bà có thể viết câu này nhưng đừng đưa cho ông coi, bà đọc thôi (ông cũng vậy, ông có thể viết câu này nhưng đừng đưa cho bà coi, ông đọc thôi): "Em đang giận anh lắm, em muốn trừng phạt anh, em muốn làm anh khổ cho bõ ghét. Nhưng em biết nếu có tai nạn xảy ra mà anh chết thì em sẽ suốt đời khóc thương anh". Cứ đọc câu đó đi là sẽ hết giận liền lập tức. Quý vị cứ ghi câu đó vô. Viết cho ta đọc thôi, giữ kỹ trong ví của ta, đừng cho ổng thấy. Mỗi khi giận quá thì rút tờ giấy đó ra đọc!

## Chất độc

Trong con người chúng ta có hai chất độc, hai chất độc này làm cho ung thối con người của chúng ta, làm cho chúng ta không có hạnh phúc. Chất độc thứ nhất gọi là sự thèm khát, và chất độc thứ hai gọi là hận thù. Hận thù là một năng lượng ở trong con người của ta. Bắt đầu thì ta cũng như người khác, hạt giống của sự hận thù nhỏ thôi, nhưng tại vì ta không biết sống chánh niệm cho nên mỗi ngày ta cứ tưới tẩm hạt giống hận thù, giận hờn ở trong ta. Hạt giống đó lớn lên từ từ rồi biểu hiện ra trong lời nói và trong hành động. Và khi mà có năng lượng của sự sân hận, của sự oán thù ở trong người của ta rồi thì những lời nói, hành động của ta có công dụng làm đổ vỡ. Đổ vỡ cái gì? Đổ vỡ sự liên hệ giữa ta và người ta thương. Bắt đầu thì chỉ có một sự bực mình nho nhỏ, nhưng mà ta đâu có biết phương pháp để quản lý sự bực mình đó, vì vậy cho nên mỗi ngày bực mình thêm một chút, và sự bực mình đó trở thành sự hờn giận, sự hờn giận trở thành sự hận thù, đó là những cốt tủy khổ đau trong con người của ta. Khi đó những gì ta nói và làm đều có thể gây đổ vỡ cho người bạn lứa đôi của ta. Ban đầu khi hai người mới cưới nhau thì tin tưởng rằng nếu không có nhau chắc là sống không nổi. Sau đó một thời gian, không biết tu học thì hai người gây khổ đau cho nhau, đầy buồn giận, đầy oán thù, rồi bây giờ không thể nhìn nhau được nữa. Ban đầu thì hai người ngồi đó chỉ nhìn nhau là đủ no rồi, thấy người kia sao mà dễ thương quá, nếu người đó không có mặt chắc đời sống ta không có ý nghĩa. Bây giờ đây khi nhìn nhau sao ta thấy mặt người kia dễ ghét quá chừng, nếu ta có tự do thế nào ta cũng ly dị để khỏi phải thấy nhau nữa. Ban đầu thì nói rằng nếu không có em thì đời đâu còn có nghĩa gì nữa; bây giờ ta lại nói rằng nếu có em thì chắc anh sống không nổi quá.

## Thương nhau là nhìn nhau

Có một tờ báo phụ nữ nổi tiếng ở Paris là tờ báo Elle có gởi một đặc phái viên tới Làng Mai để phỏng vấn các sư cô. Sau khi các sư cô đòi điều kiện là phải ở tu một tuần rồi mới cho phỏng vấn, bà ta cũng chấp nhận. Và sau khi ở tu một tuần rồi thì bà thích, bà thấy sao mà các sư cô sống với nhau có vẻ hạnh phúc, hài hòa và đem lại rất nhiều hạnh phúc cho những người tới với họ. Hôm đó tôi từ Sơn Cốc tới thăm Xóm Mới thì các sư cô sắp đặt để cho nhà báo đó được gặp tôi. Các sư cô dặn trước là gặp tôi đừng có hỏi lý thuyết mà hãy hỏi những câu hỏi rất thực tế vì tôi không có nhiều thì giờ. Bà ta hỏi tôi có phép thực tập nào giúp cho những người phụ nữ Pháp không thì tôi mới đề nghị phương pháp thực tập sau đây:

Hai vợ chồng người Pháp đang ngồi ở trong phòng khách, đang nhìn về hướng vô tuyến truyền hình thì người vợ mới xoay lại người chồng nói rằng: 'Anh ơi! Anh có thể tắt máy truyền hình để em có chuyện rất quan trọng muốn nói với anh'. Người chồng có vẻ hơi bực, nhưng vì người vợ nói với tất cả sự dễ thương, nên người chồng đồng ý. Người chồng bắt buộc phải tắt Ti-vi, nhưng hễ tắt Ti-vi thì bắt buộc phải nhìn mặt vợ, mà bây giờ nhìn mặt vợ thì không có gì là hạnh phúc lắm. Lúc đó bà hãy thở vào một hơi cho sâu và thở ra một hơi cho thong thả rồi nhìn vào mặt ông, bà nói: 'Anh ơi! Chúng ta có phải là một cặp vợ chồng có hạnh phúc không?' Hỏi với tất cả trái tim của bà. Nếu câu trả lời là *không* thì tại sao, vì những lý do gì ta không có hạnh phúc? Tại sao ta có nhà, có xe, có công ăn việc làm, có địa vị trong xã hội, có trương mục trong ngân hàng, nhưng ta không có hạnh phúc? Nếu bà hỏi câu hỏi đó bằng tất cả trái tim của bà, đừng hỏi bằng giọng thách thức, châm biếm, buộc tội người đàn ông, thì người đó bắt buộc phải thực tập nhìn sâu với bà, nhìn sâu vào tình trạng hiện thời, để thấy tại sao họ có những điều kiện như vậy mà lại không có hạnh phúc.

Tôi nói với bà là tắt Ti-vi đi và cùng ngồi đó để nhìn vào tình trạng của họ. Đó là một phương pháp thực tập thiền quán. Nếu hai vợ chồng làm giỏi thì trong vòng một giờ đồng hồ là có thể tìm ra được

lý do khiến cho họ đang không có hạnh phúc. Họ đã dại dột như thế nào, họ đã vụng về như thế nào để gây khổ đau cho nhau, gây khổ đau bằng lời nói và bằng hành động. Nếu nhìn sâu ta thấy rõ ràng rằng tại vì ta không quản lý được sự bực mình, sự giận hờn trong ta nên sự giận hờn đó được biểu lộ bằng lời nói, bằng hành động, làm đổ vỡ và sau đó chúng ta không thể nhìn nhau được nữa. Vì vậy cho nên những phương pháp Bụt dạy làm thế nào để quản lý cái giận, ôm ấp cái giận, chuyển hóa cái giận, là những phương pháp rất quý báu.

## Quản lý những hạt giống tiêu cực

Nếu ta tự nhận ta là một người đệ tử của Đức Thế Tôn thì ta không thể không học những phương pháp đó, không thể không thực tập những phương pháp đó. Các thầy và các sư cô cũng có hạt giống của sự giận hờn, của sự bực bội, của sự thèm muốn, nhưng các thầy và các sư cô đã thực tập để quản lý được những hạt giống giận hờn, bực bội và thèm muốn của họ. Vì vậy cho nên các thầy và các sư cô tương đối có hạnh phúc, an lạc, vững chãi, thảnh thơi và có tình thương. Ta phải học những phương pháp đó để có thể có được sự hạnh phúc và an lạc như các vị xuất gia vậy.

Khi chúng ta được hướng dẫn đi thiền hành, khi chúng ta được hướng dẫn ăn cơm trong an lạc, khi chúng ta theo dõi hơi thở, tức là chúng ta có cơ hội trở về với chính ta, với giây phút hiện tại. Nhờ đó mà ta có thể chế tác ra năng lượng chánh niệm và chính năng lượng chánh niệm đó sẽ có tác dụng nhận diện và ôm ấp nỗi khổ niềm đau của chúng ta. Nếu không có năng lượng chánh niệm thì niềm đau kia sẽ tràn lấp, thúc đẩy chúng ta làm những điều và nói những điều gây ra đổ vỡ. Trong ta có những nguồn năng lượng, hạt giống tốt đẹp, lành mạnh và tích cực như năng lượng của tình thương, của sự tha thứ bao dung, như chí nguyện lợi tha, mong cho xã hội, cho nhân loại được tốt đẹp trong tương lai, mong cho đoàn thể mình có khả năng đem lại niềm vui, sự vững chãi, thảnh thơi và hạnh phúc cho các đoàn sinh của mình và cho gia đình của họ. Nhưng trong ta cũng có những nguồn năng lượng ma quái, tiêu cực, không lành mạnh. Và ta phải học làm thế nào để cho những năng lượng không lành mạnh, xấu ác

này không tác yêu tác quái, sai khiến ta đi theo con đường của sự gây ra bạo động, tan vỡ và chết chóc. Có nhiều khi ta biết chắc rằng nếu nói câu đó thì ta sẽ gây khổ đau và tan nát, đổ vỡ trong gia đình ta, trong đoàn thể ta, trong mối liên hệ của ta đối với người ta thương, nhưng ta vẫn cứ nói những câu như vậy, vẫn cứ làm những cử chỉ như vậy. Tại sao? Tại vì trong ta có những lực lượng của ma quái, của sự thèm khát, của sự cứng đầu, cho mình là đúng, tập khí nóng giận, tập khí muốn gây chia rẽ, muốn làm cho bỏ ghét, muốn trừng phạt người kia khi người kia không làm vừa ý mình. Những năng lượng của thói quen như thế đã được un đúc lâu ngày. Danh từ Phật học gọi là tập khí. *Khí* là khí công, là năng lượng. *Tập* là cái thói đã được un đúc, huân tập lại trong nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm. Tập khí tức là thói quen, lề thói đã được un đúc lâu ngày và nó kết lại dưới hình thức của hạt giống trong tâm thức ta và có khi nó biểu hiện lên trên vùng ý thức như hình thái của năng lượng. Chúng thường âm thầm sai sử ta. Tuy nhiên tập khí cũng có hai loại: tập khí tốt và tập khí không tốt. Ví dụ khi thấy một người ngã xuống, ta không cần suy nghĩ gì cả, tự nhiên chạy tới đỡ người đó lên, hỏi han và chăm sóc cho người đó. Đó gọi là tập khí tốt. Vì vậy, tu tập là để có khả năng nhận diện được tập khí và không để cho tập khí đó tác yêu tác quái, sai khiến ta nói những điều ta thật sự không muốn nói, làm những điều ta thật sự không muốn làm. Ta có đủ thông minh để biết rằng nếu nói như thế thì sẽ tan nát hết, làm như thế thì sẽ tan nát hết, nhưng tại sao ta đã nói, đã làm để gây ra sự tan nát, rồi ta đấm ngực, bứt tóc và than rằng: "Trời ơi, tại sao mình ngu dại quá vậy? Tại sao mình nóng nảy quá vậy?" Và ta tự hứa là lần sau ta sẽ không phạm vào lỗi lầm ấy nữa. Ta quỳ trước bàn thờ Bụt, bàn thờ tổ tiên và tha thiết, thành khẩn muốn làm mới, muốn thay đổi và có Bụt, có tổ tiên chứng giám cho ta. Ấy vậy mà khi hoàn cảnh xảy ra, ta lại phạm vào lỗi lầm ấy y như trước; ta lại nói những câu ta không muốn nói, lại làm những hành động ta không muốn làm và lại tạo ra sự tan vỡ một lần nữa. Ta trở nên bất lực, chán ghét chính ta, nghĩ rằng những tập khí ấy mạnh hơn ta, ta bó tay chịu thua. Cái đó gọi là ma chướng, là tập khí xấu mà trong người nào cũng có. Những tập khí xấu đó không hẳn là do ta làm ra. Đôi khi nó đã được trao truyền lại từ những thế hệ ông bà, tổ

tiên, cha mẹ ta. Ta là người đã thừa kế tất cả từ cha mẹ ta. Tổ tiên, ông bà và cha mẹ đã trao truyền rất nhiều những hạt giống cho ta trong đó có những hạt giống rất tích cực, đẹp đẽ và thánh thiện. Nhưng họ cũng trao truyền cho ta những hạt giống của khổ đau, tuyệt vọng và giận hờn. Gia tài của ta có đủ những hạt giống của hạnh phúc, của khổ đau, của hy vọng và của thất vọng. Nếu không tu tập, mỗi ngày ta tạo điều kiện cho những hạt giống của khổ đau, tuyệt vọng, giận hờn, trách móc và thèm khát trong ta được tưới tẩm, thì ta sẽ trở thành con người khổ đau và tuyệt vọng, ta sẽ làm khổ những người ta thương. Thật ra ta đâu có muốn làm như vậy.

## Hạ thủ công phu

Vì thế cho nên tu tập nghĩa là phải nhận diện hạt giống tốt mà ta đang có, và mỗi ngày ta phải tạo điều kiện để cho những hạt giống tốt ấy được tưới tẩm, cho chúng lớn lên và tìm cách duy trì, giữ gìn để những hạt giống xấu đừng bị tưới tẩm và nhất định là không để cho người khác tưới tẩm. Đó là nội dung của sự thực tập *tinh tấn* (tấn lực) trong giáo lý '*tứ chánh cần*' . Đó là ý nghĩa sâu sắc của chữ *tấn* mà các anh, các chị thuộc cấp Tấn phải hiểu rõ.

Chánh niệm là nguồn năng lượng có khả năng nhận diện được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Khi đi tham dự những khóa tu là ta có cơ hội để chế tác ra năng lượng chánh niệm qua cách thở, đi (thiền đi), ngồi (thiền ngồi), ăn cơm trong im lặng, rửa bát v.v... Chánh niệm là năng lượng giúp ta có mặt đích thực trong từng giây từng phút, là khả năng an trú trong hiện tại. Chánh niệm là năng lượng của Bụt. Trong ta có hạt giống của chánh niệm và nếu ta học theo các thầy, các sư cô đi từng bước trong chánh niệm, thì mỗi bước chân như thế sẽ làm cho hạt giống chánh niệm lớn lên mạnh mẽ. Trong những ngày vừa qua quý vị đã có cơ hội quan sát cách đi, đứng, ngồi, nói năng và tiếp xử của các thầy các sư cô; quý vị thấy họ đi, đứng, ngồi, ăn cơm v.v... có chánh niệm. Đó là những bài pháp hùng hồn nhất của một người tu, là Phật sự của họ với tư cách một người tu. Trong đời sống hàng ngày, nếu ta không đi, đứng, thở, nói, cười, tiếp xử và làm việc trong chánh niệm, ta không chế tác được

năng lượng chánh niệm, không có sự vững chãi và thảnh thơi, thì làm sao ta có thể giúp người khác được. Nếu tự thân ta không thực hiện được những yếu tố đó thì khi đi tổ chức khóa tu, hướng dẫn khóa tu, ta đâu có gì để cống hiến. Ta đâu có thể đi bán hàng giả. Vì vậy, điều quan trọng là không phải ngồi với nhau hàng giờ để nói thao thao bất tuyệt về những giáo lý, mà phải thật sự hạ thủ công phu, nghĩa là phải áp dụng thực tế những giáo lý mình đã học được vào trong đời sống tu tập hàng ngày. Một giờ học giáo lý phải là năm giờ thực tập. Ngày Gia Đình Phật Tử tụ về để sinh hoạt là ngày để cho ta thực tập chánh niệm và ta phải có những giờ chánh niệm, tổ chức những ngày chánh niệm để cho các anh, các chị trưởng và các em có cơ hội thực tập chánh niệm như các thầy và các sư cô ở chùa. Có năng lượng chánh niệm thì ta mới có khả năng nhận diện được những tập khí ma quái trong ta và chỉ khi nào ta nhận diện được nó thì ta mới có thể chuyển hóa nó. Mỗi khi cái tập khí đó biểu hiện thì chỉ cần nhận diện đơn thuần thôi, rồi ta mỉm cười và nói: "Anh bạn ơi, ta biết ngươi có mặt đó, nhưng ngươi chẳng làm gì được ta đâu." Nói như vậy thì cái năng lượng ma quái đó mới ngưng tác yêu tác quái, mới không sai sử ta mà thôi. Còn nếu ta không có khả năng nhận diện nó thì nó sẽ tiếp tục tác yêu tác quái, xúi ta làm những cái mà ta không muốn làm, nói những câu mà ta không muốn nói.

Tôi nhớ có một chàng thiền sinh trẻ người Hoa Kỳ về Làng Mai cách đây độ chừng tám năm để tu tập. Anh thiền sinh đó sống và tu tập rất hạnh phúc với các thầy và các sư chú ở Xóm Thượng, chùa Pháp Vân. Anh ta thực tập đi thiền, ngồi thiền, rửa chén, nấu cơm, giặt áo, chùi cầu tiêu, xếp đặt thiền đường giống như các thầy, các sư chú và anh ta được hướng dẫn để làm những công việc đó trong chánh niệm. Anh ta sống rất hạnh phúc, vững chãi và thảnh thơi. Thay vì chỉ ở một tuần lễ như đã dự định, anh ta đã xin phép ở luôn ba tuần lễ với tăng thân, với các thầy, các chú để được tiếp tục tu tập. Trong tu viện, người nào cũng thực tập đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, nói, cười trong chánh niệm nên anh ta được nâng đỡ bởi năng lượng tập thể của Tăng Thân, và sự tu tập của anh ta tiến bộ rất nhanh. Tới tuần thứ ba, anh ta được phái đi chợ mua một ít thực phẩm để làm món ăn mừng

ngày Tạ Ơn (Thanksgiving) được tổ chức theo tinh thần đạo Bụt. Đây là lần đầu tiên anh ta đi chợ sau hơn hai tuần tu tập tại Làng. Theo truyền thống đạo Bụt, ta có bốn sự biết ơn cao quý (tứ trọng ân), đó là ơn cha mẹ, ơn thầy tổ, ơn bè bạn và ơn mọi loài chúng sanh. Thiền sinh của mỗi nước tới với nhau để cùng nấu một món quốc hồn quốc túy của nước mình dâng lên bàn thờ Tổ Tiên. Thiền sinh Việt Nam thì nấu món ăn Việt Nam để dâng cúng, ví dụ như chả giò hoặc xôi năm màu v.v... Thiền sinh Hòa Lan thì họp lại với nhau để cử một người đi chợ mua thức ăn làm một món ăn Hòa Lan, thiền sinh Đức làm món ăn truyền thống của họ, thiền sinh Mỹ làm món ăn Mỹ. Thầy không nhớ năm đó thiền sinh Mỹ đã dâng cúng món gì, có thể là món bánh Pumkin Pie (bánh bí rợ) hay Apple Pie (bánh táo). Hôm ấy anh ta đi chợ ở thành phố St. Foy La Grande, một thành phố gần Làng Mai. Trong khi mua sắm, tự nhiên anh thấy có một nguồn năng lượng rất tiêu cực trào lên. Anh cảm thấy trong người rất bất an, cử chỉ và bước chân của anh ta trở nên hấp tấp, vụt chạc và cuống quýt; một nguồn năng lượng mà trong hơn hai tuần qua anh không hề có bỗng xuất hiện. Hơn hai tuần qua được sống trong tăng thân có sự tu tập vững chãi, thảnh thơi, nên sự thực tập chánh niệm của anh rất vững. Nhờ vậy mà năng lượng bất an, vụt chạc trong anh không có cơ hội trào lên. Bây giờ một mình ra chợ, không có sự yểm trợ của tăng thân, nên trong khi anh mua sắm thực phẩm thì năng lượng đó lại trào lên. Cố nhiên là trước khi tới Làng Mai năng lượng tập khí đó đã trào lên nhiều lần, nhưng trong ba tuần ở Làng Mai nó không xảy ra. Đó là nhờ sự nâng đỡ bởi năng lượng tu tập của tăng thân. Cho nên có tăng thân yểm trợ, nâng đỡ là sự may mắn rất lớn. Ngạn ngữ có câu: 'ăn cơm có canh, tu hành có bạn' là ý nghĩa đó. Lần này hoàn cảnh trở nên khác hẳn vì anh ta đã được thực tập ba tuần lễ trong tu viện và năng lượng chánh niệm rất hùng hậu nên anh có thể nhận diện được tập khí hấp tấp, lo lắng ấy khi nó phát khởi. Khi có một năng lượng của tập khí tiêu cực phát khởi mà ta không nhận diện được nó thì nó sẽ tác yêu tác quái ta, nó sai khiến ta nói hoặc làm những điều gây đổ vỡ, xa cách; nhưng khi ta đã nhận diện được nó rồi, thì sức mạnh của nó bị suy yếu dần đi. Do đó, khi anh ta nhận diện được trong mình đang bị nguồn năng lượng của tập khí hấp tấp, vụt chạc sai sử thì anh

ta lập tức trở về với hơi thở và thực tập: 'Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười'. Anh thấy rõ ràng cái năng lượng này là năng lượng của mẹ anh vì mẹ anh là người thường sống trong sự cuống quýt, vụt chạc, bất an và bà đã trao truyền cho anh cái tập khí không lành mạnh đó. Cho nên với hơi thở chánh niệm, anh ta nhận diện được ngay đây là năng lượng tập khí mà mẹ đã truyền lại cho mình; anh mỉm cười và nói: " Chào Mẹ! con biết mẹ đang có mặt với con." Khi nói ra được câu nói đó thì tự nhiên cái năng lượng kia tan biến đi và anh phục hồi được sự bình an, vững chãi, thảnh thơi trở lại. Từ giây phút đó, anh ta giác ngộ rằng không có tăng thân xung quanh thì sự thực tập khó hơn trăm ngàn lần và phải thường trực theo dõi hơi thở chánh niệm thì mình mới không bị đánh mất mình, mới có thể duy trì được sự vững chãi, thảnh thơi. Với sự tỉnh thức ấy, anh ta đã làm tiếp công việc đi chợ của anh trong hơi thở có ý thức, trong sự vững chãi và thảnh thơi. Sau khi đi chợ về, anh ta kể lại chuyện đó cho thầy và tăng thân nghe.

### Lực lượng ma quái

Trong chúng ta, người nào cũng có những nguồn năng lượng của tập khí ma quái này: nó hay xúi ta nói hoặc làm những điều ta không muốn nói, không muốn làm. Ta có đủ thông minh, lý trí để biết rằng nếu nói điều đó là dại dột; nếu làm cái đó là sẽ gây sự đổ vỡ, tan nát, ấy vậy mà ta vẫn riu ríu làm theo. Vì vậy, tu tập là để chế tác năng lượng chánh niệm để có thể nhận diện được những lực lượng ma quái đó. Và khi nhận diện được chúng rồi, ta mỉm cười với chúng thì chúng sẽ không thể làm gì được ta nữa. Đức Thế Tôn đã từng thực tập như vậy. Ngài đã thành đạo rồi mà thỉnh thoảng chúng vẫn còn xuất hiện và mỗi khi chúng xuất hiện để dụ dỗ, sai khiến Ngài, thì Ngài chỉ cần mỉm cười là chúng tự khắc tan biến. Có một lần nọ, hình như vào năm thứ hai sau khi thành Đạo, Ngài về thăm quê hương và gia đình ở tại thành Ca Tỳ La Vệ. Sau khi thuyết pháp cho hoàng gia, lắng nghe những khó khăn, những khổ đau của hoàng gia, của đất nước, Ngài chia sẻ những ý kiến để xây dựng một nước hùng mạnh, có nhân đạo, xong Ngài cùng với một số các thầy vượt biên giới qua miền Bắc nước Kosala. Sáng hôm đó, trong khi Ngài đang ngồi thiền

với các thầy thì tự nhiên Ma Vương tới thăm. Ma Vương xuất hiện dưới hình dáng của một thân hào nhân sĩ, râu tóc bạc trắng, mặt mày hồng hào muốn được yết kiến với Đức Thế Tôn. Ma Vương nói: "Thưa Đức Thế Tôn, Ngài là người rất hiếm có. Ngài có tài năng hùng biện, có lòng từ bi rộng lớn, trí tuệ cao vời vợi; nếu Ngài đem tất cả những cái đó ra dùng để xây dựng đất nước thì Ngài sẽ trở thành một nhà chính trị rất lỗi lạc và chắc chắn thế giới này sẽ được thừa hưởng lợi lạc rất nhiều." Nói thế tức là Ma Vương muốn mời gọi Đức Thế Tôn nên bỏ đời sống của một vị Đạo Sư để ra làm một nhà chính trị. Đức Thế Tôn thở, mỉm cười, rồi nói: "Anh Ma Vương ơi, tôi biết anh quá mà." Đức Thế Tôn mới thốt lên một câu như thế thì Ma Vương tự nhiên biến mất. Ma Vương kia là sự biểu hiện từ hạt giống trong tâm thức Ngài, một nguồn năng lượng rất hấp dẫn; nó biểu hiện ra là vì Ngài mới về thăm nhà, thấy được những khó khăn, ước vọng của vua cha, của đất nước và thấy rằng chưa ai có thể thay thế vua cha lo việc nước. Dù vua cha và quan thần thân quyến không nói ra nhưng mọi người đều mong muốn Ngài sẽ nối ngôi vua. Họ nghĩ Ngài có thể vừa làm Bụt, vừa làm vua, tại sao lại không được? Trong thâm tâm, Ngài cũng nghĩ đơn giản như vậy, nhưng Bồ Đề Tâm của Ngài lớn quá, Ngài tự nhủ: "Tôi chỉ muốn làm thầy tu thôi, tôi không muốn làm vua, không muốn làm nhà chính trị." Chí nguyện làm thầy tu cao lớn như vậy; nhưng trong tâm thức cũng có hạt giống muốn làm chính trị dù nó chỉ nhỏ bằng hạt mè, hạt bụi. Và khi bị người ta tưới tẩm, họ nói: "Bụt ơi, Ngài giỏi quá đi. Trí tuệ của Ngài cao vòi vọi, lòng từ bi của Ngài rộng lớn như thái hư, khả năng hùng biện của Ngài không ai có thể sánh bằng. Nếu Ngài ra làm chính trị thì muôn dân sẽ hưởng được sự an bình, cơm no áo ấm." Và những lời ca ngợi đó thấm nhuần vào tâm thức của Ngài. Nếu những lời ca ngợi như thế được thốt ra từ những người của nước khác thì không đánh động Ngài được, nhưng đây là những lời được thốt ra từ những người thân nhất của Ngài. Vì thế, sau khi Ngài đi sang nước Kosala, trong giờ ngồi thiền thì Ma Vương hiện ra để dụ dỗ Ngài. Đức Thế Tôn đã nhận diện được ý đồ của Ma Vương. Lúc đó Đức Thế Tôn mỉm cười: "Tôi biết mà, anh có phải là Ma Vương đó không?" thì Ma Vương lè lưỡi và biến mất. Ma Vương hiện ra rất nhiều lần trong đời của Đức Thế Tôn. Có nhiều

kinh nói tới Ma Vương lắm. Và mỗi lần nó hiện ra là Đức Thế Tôn nhận diện được. Đó gọi là phương pháp nhận diện đơn thuần. Khi ta nhận diện được nó thì nó không làm gì được ta cả. Ta cũng vậy, con ma tập khí nó trồi lên rất nhiều lần mà quý vị không nhận diện được nó thì nó kéo quý vị đi thôi chứ có gì đâu! Nó đẩy quý vị phải nói câu đó, làm việc đó, làm cho đổ vỡ, làm cho khốn đốn. Thành ra ta phải nhận diện được ma. Ma là ở trong ta. Tên cúng cơm của nó là tập khí. Mà tập khí đó, năng lượng đó đã được truyền xuống cho ta từ nhiều thế hệ. Ta phải nhận diện được nó thì mới chuyển hóa được từ từ. Trong ta có những hạt giống của sự thèm khát, hận thù, ganh ghét, của ý muốn trừng phạt người không làm vừa ý mình. Thỉnh thoảng những hạt giống đó biểu hiện lên thành những nguồn năng lượng. Nếu ta không có chánh niệm để nhận diện sự có mặt của chúng, thì ta sẽ trở thành nạn nhân của những tập khí đó. Nếu không thì khi ta có con, ta sẽ truyền cho con và con ta sẽ khổ vì tập khí đó. Có những đứa trẻ thấy ba mình khổ quá, má mình khổ quá nên nghĩ rằng khi lớn lên, có con thì mình sẽ không làm như ba, không làm như má, mình sẽ làm ngược lại. Vậy mà đến khi lớn lên có gia đình, có con thì nó làm giống hệt ba, má của nó. Đó gọi là luân hồi và luân hồi đi xa lắm. Chỉ khi nào ta nhận diện được nó bằng chánh niệm và chuyển hóa nó thì mới chấm dứt được luân hồi mà thôi. Cho nên chuyện nhận diện tập khí rất quan trọng. Ta nhận diện được tập khí của ta và ta cũng có thể giúp được người kia nhận diện tập khí của họ. Vì vậy ta phải ký một hiệp ước với nhau. "*Anh ơi, anh có tập khí của anh. Em cũng có tập khí của em. Tập khí của em là như vậy nè, mỗi khi nó ló đầu ra thì em nhận diện nó mà nếu em quên thì nhờ anh nhắc dùm em*." Nhắc chứ không phải là lên án, là chê bai. "*Đó, đó, em thấy không, đó là tập khí của em đó.*" Làm như vậy rất là ích lợi. Hoặc nói bằng nụ cười: *"Anh ơi, đó là tập khí của anh đó."* Thì người kia nhận ra được tập khí của mình. Và nếu người kia nhận ra được tập khí của mình rồi thì tránh được không biết bao nhiêu là đổ vỡ.

## Đừng kẹt vào sự tổ chức

Cho nên tu có nghĩa là chế tác năng lượng chánh niệm để nhận diện những nguồn năng lượng ma quái ấy khi chúng phát khởi ngay từ nơi tâm ta, vì thường chúng từ trong đi ra nhiều hơn là từ ngoài đi vào. Đức Thế Tôn đã làm như vậy, các thầy và các sư cô đang làm như vậy và ta là người Huynh Trưởng, ta cũng phải làm như vậy. Đó là tu. Chúng ta không nên đánh mất mình trong sự lăng xăng, tổ chức. Mục đích của sự tổ chức là để tu tập chứ không phải để khoe rằng mình có tài tổ chức. Có nhiều người không chịu tu, họ chỉ muốn tổ chức để cho người khác tu thôi. Dồn hết năng lực tổ chức cho thành công để cuối cùng gặt hái được những lời khen ngợi. Đó không phải là mục đích cao cả, đích thực của chúng ta. Mục đích cao cả của chúng ta là làm hạnh phúc thật sự cho tất cả các em của ta, làm sao cho các em của chúng ta có một tương lai, cống hiến cho họ con đường tu tập thực tiễn để cho các em tu tập chuyển hóa và trị liệu, xây dựng được hạnh phúc cho tự thân, cho gia đình và xã hội. Do đó, ta tuyệt đối không đi tìm niềm vui trong sự tổ chức, không nên để bị kẹt vào tổ chức và khao khát gặt hái những lời khen ngợi. Đó là sự thèm khát về danh, về lợi chứ không phải là lý tưởng cứu người, độ đời. Là con cháu của Đức Thế Tôn, chúng ta phải thấy cho được điều đó và tinh tiến tu tập chánh niệm. Chánh niệm sẽ nói cho chúng ta biết động cơ thúc đẩy ta làm chuyện này là từ đâu: vì danh, vì lợi hay vì tình thương, vì lý tưởng đích thực! Chỉ có chánh niệm mới soi sáng được cho ta thôi. Và nhờ chánh niệm của các bạn đồng tu soi sáng cho ta. Sau khi quán sát cách làm việc của ta họ có thể nói rằng: "Này anh, chúng tôi thấy anh làm rất siêng năng, anh làm cả ngày cả đêm không biết mệt mỏi, nhưng anh thử nghiệm lại xem cái động lực khiến anh làm cả ngày cả đêm như thế được phát xuất từ tình thương, từ chí nguyện muốn làm hạnh phúc cho các em, cho xã hội hay là do sự thèm khát về danh, về lợi?" Đó là câu mời mọc có công năng thức tỉnh ta. Và ta có thể giật mình thức tỉnh. Tại vì có thể ta đang làm như thế để cầu danh, cầu lợi, cầu tiếng khen mà ta cứ tưởng là ta đang phục vụ Đạo Pháp. Ta nhân danh Đạo Pháp, nhân danh dân tộc, yêu nước thương dân, nhân danh tổ chức, nhưng kỳ thực ta có thể đang phục

vụ cho cái Ngã của ta. Nếu không có chánh niệm, không có bạn tu nhắc nhở, soi sáng cho ta thì ta có thể đi mãi trên con đường sai lầm đó. Không biết rằng ta đang bị đánh lừa và đang đánh mất lý tưởng cao đẹp ban đầu của ta. Vì vậy mới có câu kệ để giúp ta thực tập, đó là câu kệ trong bài kệ thực tập Quay Về Nương Tựa: "Chánh Niệm là Bụt, soi sáng xa gần."

Cho nên hôm nay ta học phương pháp đối trị cơn giận và phương pháp nhận diện tập khí. Quý vị đem về áp dụng thì chắc chắn trong một thời gian ngắn sẽ có sự thay đổi trong bản thân và trong gia đình của quý vị.

## Ái Ngữ và Đế Thính

Ta đã nói về việc sử dụng ái ngữ và lắng nghe sâu, như giới thứ tư, để thiết lập lại truyền thông. Chúng ta sẽ học tiếp về phương pháp lắng nghe và phương pháp sử dụng ngôn từ hòa ái. Chúng ta phải nắm cho thật vững hai phương pháp này và quyết tâm thực tập cho thành công. Thực tập được thành công thì hạnh phúc và tình thương yêu sẽ tăng tiến rất nhiều.

### Lắng nghe với tâm từ bi

Lắng nghe là hạnh của đức Bồ Tát Quán Thế Âm. Mục đích của sự lắng nghe là để giúp người kia bớt khổ. Khi người kia bớt khổ thì ta cũng bớt khổ. Khi ta đang lâm vào tình trạng bế tắc, khổ đau và tuyệt vọng, nếu không có ai có mặt đó để lắng nghe và hiểu ta, thì nỗi khổ của ta khó có thể thuyên giảm được. Cho nên khi có một người nào đó đang khổ, ta nên cống hiến sự có mặt của ta cho người đó và tập lắng nghe sâu để giúp người đó bớt khổ, chỉ cần lắng nghe thôi, không phán xét, không phản ứng, không đánh giá đúng sai, v.v... Làm được như vậy thì người đó sẽ bớt khổ rất nhiều, và khi người đó bớt khổ rồi thì người đó cũng sẽ có thể lắng nghe lại ta. Hành xử như vậy tức là ta đang hành xử với tư cách người đệ tử của đức Bồ Tát Quán Thế Âm. Ta gọi ngài là đức Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm vì ngài có khả năng lắng nghe rất sâu, lắng nghe với tâm từ bi. *Quán Thế*

*Âm* nghĩa là lắng nghe tiếng kêu thương của cuộc đời. *Quán* tức là quán sát, là lắng nghe. *Thế Âm* là tiếng kêu thương của cuộc đời. Trong người kia có những nỗi khổ niềm đau mà người kia chưa bao giờ có cơ hội bộc lộ ra được; hoặc nếu người kia muốn bộc lộ cũng không ai có khả năng lắng nghe. Muốn giúp người kia ta phải nắm vững pháp môn lắng nghe sâu của đức Bồ Tát Quán Thế Âm, bởi vì nếu khả năng lắng nghe của ta còn yếu thì ta khó tiếp nhận được những lời người kia nói. Ta hiểu rằng trong lòng người kia chất chứa quá nhiều những nỗi khổ niềm đau, những tri giác sai lầm nên khi nói ra, những nỗi khổ niềm đau đó được biểu hiện trong lời nói và lời nói trở nên chua chát, nặng nề, đầy dẫy những sai lầm, bất công, đầy dẫy những sự lên án buộc tội và trách móc. Do đó lắng nghe được người đó để giúp người đó vơi bớt khổ đau là sự thực tập rất khó. Nếu không phải là một vị Bồ Tát có tràn đầy tình thương yêu và lòng kiên nhẫn thì ta không thể làm được, không thể lắng nghe được dễ dàng. Tuy nhiên, có những người, vì khả năng lắng nghe còn yếu, nên họ chỉ có thể ngồi nghe năm phút là đã bị tràn ngập và càng nghe thêm họ càng mất hết sự can đảm, lòng kiên nhẫn và bỏ cuộc giữa chừng. Vì vậy, là đệ tử của đức Quán Thế Âm, ngày đêm niệm danh hiệu của ngài, biết tu tập, thì ta phải học cho được phần nào nghệ thuật và khả năng lắng nghe sâu, lắng nghe với tâm từ bi của ngài. Đây là một pháp môn thực tập rất quan trọng ở tu viện Làng Mai. Có khi ta ngồi lắng nghe người kia cả giờ đồng hồ và trong khi nghe, ta chỉ làm một việc thôi: đó là theo dõi hơi thở. Trong khi nghe như thế, ta có thể nghe toàn những lời buộc tội, những điều phê phán, những điều chỉ trích, trách móc nặng nề, những lời mang đầy những tri giác sai lầm của người kia. Tuy biết rằng những lời lên án, buộc tội và trách móc đều phát xuất trên căn bản của tri giác sai lầm, nhưng ta vẫn ngồi nghe thật chăm chú, bình thản, duy trì sự tươi mát, miệng luôn mỉm nụ cười thương yêu, chỉ lắng nghe với tất cả trái tim của mình. Nếu không có một ít năng lượng từ bi trong trái tim thì ta không thể ngồi lắng nghe được. Không có năng lượng của thương yêu, thì chỉ cần sau năm phút lắng nghe là ta đã bắt đầu phản ứng, phán xét, bắt đầu đùng đùng nổi giận và có khuynh hướng muốn trả lời lại, muốn phân minh đúng sai hoặc có thể lớn tiếng với người kia. Mỗi người trong

chúng ta đều đã đi qua kinh nghiệm này. Ta có đầy thiện chí, ta muốn lắng nghe người đó để giúp người đó lấy đi những tri giác sai lầm về cuộc đời, về ta, ta muốn giúp người đó bớt khổ, nhưng vì khả năng lắng nghe của ta còn yếu kém nên chỉ cần nghe được năm phút là ta muốn nổi điên. Vì vậy ta phải tập luyện để có thể lắng nghe được thành công như đức Bồ Tát Quán Thế Âm. Phương pháp thực tập là trong khi lắng nghe, ta phải luôn luôn theo dõi hơi thở và nuôi dưỡng ý niệm rằng lắng nghe như vậy không phải để chỉ trích, để phê phán. Lắng nghe như vậy chỉ với một mục đích duy nhất là cho người kia một cơ hội để nói ra, để bộc lộ những điều sầu khổ, đau buồn của người kia. Đó gọi là lắng nghe với tâm từ bi - *bi thính*. Lắng nghe vì từ bi, vì muốn giúp cho người kia bớt khổ chứ không vì mục đích gì khác. Cho nên khi người kia nói những điều rất sai với sự thật, nói với giọng chua chát, đầy dẫy sự trách móc, giận hờn, lên án, buộc tội hoặc thô bạo, thì ta vẫn giữ được sự tươi mát và điềm tĩnh. Cái làm cho ta giữ được sự tươi mát như một đóa hoa là lòng từ bi, rất mầu nhiệm. Không có từ bi thì ta trở thành trái bom nổ hay là núi phun lửa liền. Khi có từ bi trong trái tim thì dù người kia có nói gì đi nữa thì ta cũng vẫn tươi như một đóa hoa. Mầu nhiệm như vậy! Sở dĩ đức Quán Thế Âm làm được như vậy là vì ngài có từ bi trong trái tim. Người kia nói lời không dễ thương, nói những lời mang nhiều tính chất chê trách, chua chát, bất công, đầy tri giác sai lầm, v.v... nhưng ngài vẫn lắng nghe chăm chú để hiểu, ngài vẫn cười nụ cười tràn đầy tình thương yêu. Tại sao ngài làm được như thế? Đó là vì ngài có chất liệu đại từ đại bi.

## Tình thương đích thực

Nhưng đâu phải chỉ có ngài mới có tình thương lớn, chúng ta ai cũng có tình thương lớn như ngài. Chúng ta không có mặc cảm gì cả. Người nào có tình thương trong trái tim thì người đó có hạnh phúc. Còn người nào mà chất liệu từ bi không được phát triển và nuôi dưỡng thì người đó không có hạnh phúc. Cho nên tu theo lời Bụt dạy, thì ta phải làm thế nào để cho chất liệu từ bi luôn luôn ứa ra trong trái tim mình; như khi đào giếng: ban đầu đào thì mặt đất khô cằn, gặp

toàn đá, sỏi, nhưng nếu cứ tiếp tục đào thì một lúc nào đó ta sẽ chạm vào mạch nước và nước ngọt sẽ tuôn lên. Sự thực tập của ta cũng vậy. Ta phải tin rằng trong tâm ta có nguồn suối của tình thương. Nhưng vì nguồn suối ấy chưa được chạm tới, chưa được khơi dậy nên tình thương chưa trào lên mà thôi. Trước hết ta phải nhìn và thấy rằng người kia là hiện thân của sự khổ đau. Nét mặt, cách nhìn, cử chỉ, bước chân, lời nói của người kia biểu lộ vùng năng lượng khổ đau ấy. Khi đã thấy được rằng người kia là cả một khối khổ đau thì người kia cần sự thương yêu và tha thứ chứ không cần sự trừng phạt. Khi ta bị người đó làm cho đau khổ, ta luôn luôn có khuynh hướng muốn nói hoặc làm điều gì đó để trừng phạt người đó cho bõ ghét. Kỳ thực người đó rất cần tình thương của ta. Nhưng nếu ta không có tình thương thì làm sao ta có thể hiến tặng tình thương cho người đó? Muốn thương trước hết ta phải tập chế tác chất liệu tình thương và ta phải chế tác tình thương bằng chất liệu của hiểu biết. Nghĩa là khi người kia đang khổ và người kia không biết làm cách nào để bớt khổ, cũng chưa có ai có thể giúp người đó vơi đi những nỗi khổ niềm đau, thì ta là người có thể đến để có mặt cho người đó, giúp cho người đó bớt khổ. Đó là hành động, là bản nguyện của một vị Bồ Tát. Ta có thể là con gái, con trai, hoặc vợ hay chồng của người đó, ta thấy người đó đang khổ cực kỳ, đang ở trong trạng thái bế tắc, tuyệt vọng nên bây giờ ta nguyện trở thành vị Bồ Tát để có mặt cho người đó, giúp người đó bớt khổ. Chí nguyện cao đẹp ấy hay gọi là tâm thương yêu ấy phải được thực hiện bằng sự thực tập hàng ngày. Trước hết ta phải thấy rằng, phải nhớ rằng người đó là một người đang có nhiều đau khổ. Ta phải thực tập để có thể thương được người đó mà không đòi hỏi một điều kiện nào. Thương có nghĩa là không trách móc, không trừng phạt, không giận hờn, không đặt điều kiện. Nhưng phải có lòng thương thật sự mới có thể làm được việc đó. Lòng thương phát sinh ra từ nhận thức đơn giản rằng người kia đang khổ, đang cần được thương, được lắng nghe chứ không cần sự trừng phạt. Vì vậy ta tìm tới với người kia, ngồi xuống bên cạnh và nói với người kia như thế này: "Anh nói đi, anh nói cho em nghe đi. Em biết là trong anh có rất nhiều khổ đau và em chịu trách nhiệm ít nhiều về những nỗi khổ niềm đau đó của anh. Em biết em đã không chánh niệm, đã vụng dại

gây ra cho anh những đau khổ, những điều bất như ý. Em rất hối hận và em không muốn lặp lại những lỗi lầm ấy nữa, em muốn đi một con đường mới đầy sự bao dung và thương yêu hơn. Nhưng nếu anh không giúp em thì em sẽ không làm được chuyện này. Xin anh giúp em. Xin anh nói cho em nghe những nỗi khổ niềm đau trong lòng anh để em có thể hiểu được anh, vì khi đã hiểu được anh rồi, thì em mới thương được anh đúng cách." Khi ta có thể nói được với người kia bằng thứ ngôn ngữ từ ái, đầy tính cách xây dựng như thế thì trái tim người kia sẽ có thể mở ra. Trong nhiều năm qua, có thể người kia đã đóng chặt trái tim lại vì thấy rằng sự truyền thông giữa người đó với ta hoàn toàn bế tắc. Cả hai bên đều không truyền thông được với nhau, không có sự thông cảm và trái tim của hai người hoàn toàn bị đóng chặt. Cho nên là người đã biết thực tập, ta phải mở trái tim của ta ra trước. Sở dĩ ta mở lòng ra được là nhờ ta thấy được người kia đang đau khổ. Nếu ta không giúp người kia thì ai trên thế gian này có thể giúp người kia được? Khi thấy được như vậy thì suối nguồn thương yêu trong ta tuôn trào và ta hiện thân thành một vị Bồ Tát để giúp người kia bớt khổ. Khi trái tim đã mở ra thì ta có thể nói được những lời thương yêu, tha thứ, đầy chân tình. Ta nói rằng ta đã vụng về trong quá khứ, ta đã dại dột, đã gây ra nhiều lỗi lầm trong quá khứ. Ta xin người đó tha thứ cho những lầm lỗi, vụng dại ấy và ta muốn thật sự làm mới. Ta thành khẩn xin người kia giúp ta. Nói với cách đó tức là nói với lòng chân thành mà chỉ có tình thương và sự giác ngộ mới khiến cho ta nói lên được những câu như vậy thôi. Nếu chưa có giác ngộ, chưa có tình thương thì ta không có khả năng nói được những câu chân tình như vậy. Khi ta nói được những câu đầy chân tình như thế rồi thì trái tim của người kia chắc chắn sẽ mở ra. Chìa khóa để mở trái tim của người kia là sự chân tình của ta, là tình thương đích thực của ta. Nhiều khi ta có cảm tưởng người kia là một cái gì khó có thể mở cửa ra được, không có chìa khóa nào có thể mở cửa trái tim của người đó được. Kỳ thực có một cái chìa khóa có thể mở được cửa trái tim người kia, đó là sự thức tỉnh của ta, sự giác ngộ và tình thương yêu của ta. Khi ta nói được những lời hòa ái, đầy sự chân tình như vậy thì trái tim của người kia sẽ mở ra và người kia bắt đầu nói cho ta nghe những đau khổ, những bực tức trong lòng. Ta

ngồi lắng nghe một cách chăm chú, không để cho những tâm hành phán xét, phản ứng chi phối ta. Ta biết trước rằng người kia sẽ nói ra những điều rất bất công, sẽ buộc tội ta một cách không đúng chút nào hết, nhưng ta vẫn lắng nghe, và ta thầm nói: "Tội nghiệp quá! Tội nghiệp quá!" Ta nói tội nghiệp vì người kia nhận thức sai lầm, vì người kia nghĩ oan cho ta mà trái tim ta vẫn mang theo tình thương và lòng từ bi cho người đó. Nếu quý vị ngồi được như vậy nửa giờ hay một giờ mà lắng nghe với tất cả sự chăm chú thì người kia sẽ đỡ khổ nhiều lắm. Sau thời gian nói đó người kia sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Ta có thể nói: "Tội nghiệp anh quá, vậy mà em không biết." hay "Tội nghiệp em quá, vậy mà bấy lâu nay anh thật vô tâm, anh không hay biết gì cả. Anh thật đáng trách!", hay "Tội nghiệp ba quá, vậy mà con không biết.", hay "Tội nghiệp con chưa, vậy mà ba chẳng để ý, chẳng hay gì cả." Cũng cùng một ngôn ngữ nhưng ta là người có tu tập, ta được sanh ra trong đời sống tâm linh, ta phải học thở, học nghe, học đi, học cười và học nói trở lại.

## Ngôn ngữ của tình thương

Phải học để nói bằng thứ ngôn ngữ gọi là ngôn ngữ của tình thương, của từ ái, *ái ngữ*. Phải học nghe bằng trái tim mở rộng, không thành kiến, không phán xét và không phản ứng. Không phải muốn thực tập lắng nghe là ta có thể thực tập được liền đâu. Ta phải tập luyện từ từ. Lần này ta lắng nghe con ta, lần sau ta lắng nghe chị ta, lần sau nữa ta lắng nghe em ta. Ban đầu ta chỉ có khả năng lắng nghe trong một thời gian ngắn thôi. Nhưng càng thực tập, thì khả năng lắng nghe của ta sâu hơn và lâu hơn mà không bị mệt mỏi và cảm thấy tràn ngập. Lúc đó ta sẽ có khả năng lắng nghe những người có những đau khổ lớn lao hơn. Khi làm nhà, người ta phải thiết kế, đào móng, xây nền, tính toán bao nhiêu xi măng, bao nhiêu tấn đá mới xây đủ căn nhà..., họ phải tính toán rất cẩn thận. Sự tu tập của ta cũng phải như vậy. Ta muốn cứu người kia, muốn mở cửa trái tim người kia, muốn thiết lập lại sự truyền thông với người kia, nhưng không phải cứ muốn và làm đại là được. Ta phải rất khéo léo, phải chuẩn bị tinh thần và cách thức trước một tuần, hai tuần, ba tuần hay cả tháng. Ta hành động như

một vị kỹ sư mới được. Ta phải nắm lấy phần chắc thì mới thi hành, nếu không thì ta sẽ có thể làm hư, làm nứt rạn thêm. Như khi làm bánh, nếu chỉ biết sơ sơ phương cách làm bánh, thì quý vị sẽ làm bánh không thành hoặc bị cháy. Nhưng bánh bị hư hay bánh bị cháy thì không sao chứ ngôi nhà đang xây nửa chừng mà bị sập thì không được. Cũng vậy, khi ta muốn giúp cho người kia, ta cũng phải thiết kế, chuẩn bị trước, ta phải tập luyện nhiều lần trước mới có thể thành công được. Đó là phương pháp lắng nghe với lòng từ bi - *bi thính*. Khi ta cầu cứu đức Quán Thế Âm, ta niệm Nam Mô Đức Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm, là ta muốn học lắng nghe được như ngài. Còn nếu một mặt ta niệm danh hiệu đó, một mặt ta nhất định không lắng nghe, thì niệm như vậy đâu có ích lợi gì đâu. Khi ta niệm như vậy có nghĩa là ta lạy Đức Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm và quán tưởng *con xin học theo hạnh ngài, tìm cách lắng nghe để làm cho người chung quanh con bớt khổ*. Đó là sự thực tập của ta. Và khi thực tập được rồi thì ta dạy cho con ta, cho cháu ta để họ cũng có thể làm được. Đây là một sự thực tập rất quan trọng trong đạo Bụt.

Sự thực tập thứ hai gọi là *ái ngữ*. Ái ngữ tức là nói những lời hòa ái. Ban đầu ta rất có thiện chí, ta nói: "Kỳ này mình nói chuyện với người đó thì mình sẽ nói rất là dịu dàng." Ta tự nhủ là ta sẽ không bao giờ cao giọng, sẽ nói hết sức nhẹ nhàng. Ấy vậy mà khi đụng chuyện, ta có thể không làm được. Đó chỉ mới là ý chí của ta thôi, chưa chắc ta làm được, vì vậy ta phải tập luyện từ từ. Sở dĩ ta làm chưa được là vì ta đang có những nỗi niềm đau khổ trong lòng. Nếu ta không thực tập chánh niệm và học cách ôm ấp những niềm đau nỗi khổ đó thì mỗi khi ta nói, dù với tất cả thiện chí của ta, thì năng lượng của sự bực bội, khổ đau đó cũng tuôn ra theo lời nói. Câu nói đầu, câu thứ hai, câu thứ ba có thể là dịu dàng, nhưng đến câu thứ tư mà đụng nhằm hạt giống hờn dỗi khổ đau trong ta thì giọng nói của ta cũng bắt đầu thay đổi: trở nên cau có, khó chịu, trách móc và cộc cằn hơn vì những lời nói ấy bị chi phối bởi những hạt giống hờn dỗi, bực tức và khổ đau trong ta. Lời nói ấy phản chiếu cái rung động của sự bực tức trong lòng và ta biết ngay là mình thất bại. Vậy thì khi bắt đầu hé thấy sự bực tức đi lên thì ta lập tức ngưng lại sự nói năng và ta nên nói

như vầy: "Ba xin lỗi con, bữa nay ba hơi mệt, kỳ sau ba sẽ nói tiếp. Con đi chơi đi." Đừng có tiếp tục. Đừng có cố gắng. Khi thấy mình đang bực bội thì điều quan trọng là đừng nói thêm điều gì cả dù điều ấy mình thấy là đúng, là cần phải nói. Ta biết đạo lực của ta lúc đó đang kém nên ta không thể tiếp tục được. Ta cần phải thực tập đi thiền hành thêm, phải ngồi thiền thêm, phải niệm Bụt và tụng kinh thêm. Và ta thực tập đến khi nào ta thấy khả năng lắng nghe và sử dụng lời hòa ái của ta tăng trưởng thì lúc đó ta mới nói chuyện với con ta trở lại. Ta tìm tới với con ta và nói: " Này con, hôm trước ba mới nói tới đó nhưng ba hơi mệt thành ra bữa nay cha con mình có thể ngồi chơi với nhau thêm được không?" Ta đưa con ta ra ngoài gốc cây và hai cha con nói chuyện tiếp. Lần này ta có thể làm hay hơn. Không phải ta không có quyền nói ra những nỗi khổ niềm đau trong lòng. Ta có quyền và có bổn phận phải nói cho con ta nghe, cho cha ta nghe hay cho người bạn hôn phối của ta nghe. Ta phải nói ra, không được dấu diếm điều gì cả, nhưng với điều kiện là phải sử dụng ngôn ngữ hòa ái trong khi nói, nói như thế nào để người kia có thể nghe, chấp nhận dễ dàng, nói như thế nào để người kia hiểu được mình. Đó gọi là ái ngữ. Nếu trước khi nói mà biết rằng ta chưa đủ khả năng sử dụng ngôn từ hòa ái thì ta chưa nên nói.

### Khi viết thư ta có cơ hội nhìn lại

Có một phương pháp rất mầu nhiệm gọi là phương pháp viết thư. Nhiều khi ta nói chưa được khéo nhưng ta có thể viết thư khéo léo hơn. Tại vì sau khi viết xong lá thư thì ta có cơ hội đọc lại. Nếu ta thấy lá thư còn có sự chua chát, buộc tội, cay đắng, trách móc thì ta biết rằng lá thư này chưa dùng được. Ta sửa chữa hoặc viết lại lá thư khác. Khi đọc lại và thấy lá thư này lời lẽ đủ từ ái, ngọt ngào thì ta mới xếp thư lại, bỏ vào phong bì và trao cho người đó. Viết thư cũng là một hình thức nói nhưng lợi điểm ở chỗ lời lẽ trong thư thường được trình bày khéo léo, suôn sẻ và đầy đủ; còn người kia có cơ hội ngồi đọc lá thư một mình và chiêm nghiệm lá thư trọn vẹn hơn. Đôi khi ta ở chung trong một căn nhà nhưng ta cũng có thể viết thư cho nhau như thường. Và tôi xin đề nghị quý vị đừng đợi đến khi có vấn đề mới viết

thư. Ta có những niềm vui nào, những hạnh phúc nào, ta thấy người kia có những cái gì hay, cái gì đẹp, cái ân tình gì thì ta viết vào trong lá thư và gửi cho người ấy để người ấy được nuôi dưỡng. Đó là cách tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc nơi người đó. Sáng hôm nay chồng mình nói được với con một câu rất dễ thương, ta ghi nhận lại những lời đó rồi tối về viết vào trong thư: "Sáng hôm nay anh nói với con một câu rất là dễ thương, em rất cảm phục anh." Đối với con cái cũng vậy. Thưa quý vị, nếu ngày nào quý vị cũng nuôi dưỡng con cái của quý vị bằng những lời nói dễ thương như vậy thì sự truyền thông giữa quý vị và con cái sẽ rất tốt đẹp và các cháu sẽ không cảm thấy cô đơn để phải đi tìm niềm vui ở nơi khác. Đó là sự thực tập. Chứ không phải tới chùa lạy cho nhiều hay cúng cho thật nhiều chuối, nhiều xôi, thắp cho thật nhiều nhang mà gọi là tu. Ta phải thực tập cho thật thông minh mới thành công và mới đem lại kết quả tốt. Điều tối kỵ là không nên để cho sự thực tập rơi vào cái bẫy của hình thức. Là cha, là mẹ, là vợ, là chồng, ta có bổn phận phải nói ra tất cả những gì ở trong lòng mình cho người mình thương rồi khi nói ta phải sử dụng lời nói dịu dàng, hòa ái. Và người ta thương có những đau khổ, những khó khăn, những ước vọng nào ta cũng phải làm sao để giúp người đó nói ra được. Người đó chưa nói ra được thì phận sự của ta chưa xong. Phải khuyến khích, nâng đỡ và khẩn cầu để người đó có thể nói ra cho ta nghe. Người đó sẽ nói nếu thấy ta có khả năng để nghe và có sự tha thiết muốn nghe. Nếu người đó thấy rằng ta chưa có khả năng nghe thì người đó sẽ không nói. Cho nên ta phải tu tập. Ta không nên nói: "Anh đâu có chịu nói cho mình nghe." Điều đó ta không thể trách người kia được, vì ta chưa chứng tỏ được với người đó rằng ta có khả năng nghe nên người đó chưa nói mà thôi. Ta không nên trách móc người đó. Ta phải thực tập thêm để tạo được niềm tin nơi người đó. Và sự thực tập được thể hiện qua hành động và cử chỉ của ta. Không cần nói gì người kia cũng có thể cảm được và người kia phát khởi lòng tin nơi ta. Thưa quý vị, thương được làm bằng chất liệu của hiểu. Nếu không hiểu thì ta không thể thương được. Hiểu và thương được thực tập trên căn bản ái ngữ và lắng nghe. Hai phép thực tập lắng nghe và ái ngữ thuộc về phạm vi của giới thứ tư trong Năm Giới mà

người con Bụt cần phải học hỏi và thực tập cho thật sâu sắc trong đời sống hàng ngày.

### Bốn chất liệu của tình thương đích thực

Thương yêu tức là đem lại hạnh phúc đích thực cho mình và cho người mình thương. Đức Thế Tôn có dạy bốn chất liệu của sự thương yêu đích thực là *từ, bi, hỷ và xả*.

*Từ* nghĩa là đem lại, hiến tặng niềm vui cho người ta thương. Làm sao cho bố ta, mẹ ta, em ta và người ta thương có hạnh phúc mỗi ngày. Mà muốn cho người đó có hạnh phúc thì trước tiên ta phải hiểu người đó, biết người đó cần cái gì, không cần cái gì chứ thương không phải là ép người ta theo cách của mình. Thương mà ép buộc người đó theo quan điểm, theo ước muốn của ta tức là đàn áp, là độc tài. Đó không phải tình thương đích thực. Đó là tình thương chiếm hữu. Ta phải thương như thế nào để người thương của ta được tự do, nghĩa là ta phải hiểu, phải biết người ta thương muốn cái gì, cần cái gì và không cần cái gì. Cho nên cái hiểu là bản chất của cái thương. Có hiểu ba thì ta mới thương ba được, có hiểu mẹ thì ta mới thương mẹ được, có hiểu con, thấy được những khó khăn của con thì ta mới thương con được. Hiểu con, thương con được thì mới cho con niềm vui đích thực. Nếu không cho người kia chút niềm vui nào hết, ngày nào người kia cũng khổ, cũng khóc hết thì ta đâu có thật sự thương theo tinh thần của *từ*. Cố nhiên cha mẹ nào mà không thương con, muốn con nên người, con cái nào mà không thương cha mẹ v.v... Nhưng tại sao càng thương ta lại càng làm khổ nhau? Lời nói thương yêu của ta có thể rất rỗng không. Ngày nào ta cũng thốt ra chữ thương, nhưng tại sao người kia ngày nào cũng khổ, ngày nào cũng khóc hết. Vì vậy ta phải quán chiếu lại xem tình thương của ta có mang bên trong chất liệu của từ hay không. Từ là khả năng hiến tặng hạnh phúc mỗi ngày. "Buổi sáng dâng niềm vui cho người" trong bài Sám Quy Nguyện là sự thực tập của ta.

*Bi* là gì? *Bi* là khả năng làm vơi đi, lấy đi nỗi khổ niềm đau nơi người kia. Ta thấy trong người kia có những nỗi khổ đau nào thì ta tìm tới

hỏi thăm; và khi biết được những khổ đau của họ rồi thì ta thương, ta tìm mọi cách để giúp người đó chuyển hóa khổ đau, ta cố gắng không làm những điều này, tránh làm những điều kia và bảo hộ cho người đó để người đó không khổ đau nữa. Đó gọi là Bi. *Từ Bi* là hai chất liệu có công năng đem lại niềm vui đích thực cho người và làm vơi đi khổ đau của người.

*Hỷ, niềm vui,* là chất liệu thứ ba của bốn tâm vô lượng. Tình thương chân thật phải có niềm vui. Nếu thương nhau mà hai bên đều khóc mỗi ngày thì tình thương ấy không phải là tình thương đích thực, không phải là tình thương theo tinh thần của bốn tâm vô lượng. Vì thế, ta phải nên nhìn lại bản chất tình thương của ta xem thử tình thương ấy có chất liệu của *hỷ* không. Nếu không có chất liệu của *hỷ* thì tình thương ấy chưa phải là tình thương đích thực mà chỉ là thứ tình thương có tính chất độc tài, chiếm hữu. Ta xem người kia là vật sở hữu của ta. Thương như vậy thì càng thương ta càng làm cho người kia ngộp thở, mất hết tự do. Càng thương ta lại càng làm cho người kia *bị thương.* Cho nên hỷ là một chứng cớ cho ta biết rằng khi tình thương mang theo chất liệu của niềm vui. Hỷ là tình thương chân thật của Bụt dạy.

Tâm vô lượng thứ tư là *xả*. Xả là gì? Xả tức là không kỳ thị, không phân biệt, là khả năng bao dung không bỏ sót một ai dù người đó đã từng làm mình khổ đau, điêu đứng. Xả là một danh từ không phải dễ hiểu nhưng ý nghĩa thì rất sâu sắc. Ta lấy ví dụ của bàn tay. Bàn tay phải của tôi đã viết ra biết bao nhiêu cuốn sách, ít nhất là 75 cuốn, và đã làm biết bao nhiêu bài thơ; nó còn biết thỉnh chuông, thỉnh mõ, rải nước cam lộ tịnh thủy, viết thư pháp v.v... Bàn tay phải biết làm rất nhiều việc. Nhưng bàn tay phải của tôi không bao giờ chê bàn tay trái rằng: "Mày là đồ vô dụng. Tao là bàn tay mặt và tao gần như phải làm hết mọi việc, còn mày chẳng biết làm gì, chỉ ngồi chơi xơi nước thôi". Bàn tay mặt không bao giờ nói với bàn tay trái như vậy. Có một lần bàn tay phải cầm một cái búa, bàn tay trái cầm cây đinh, rồi bàn tay phải sơ ý làm sao đó, thay vì đóng trên cái đinh, nó lại đóng nhằm vào ngón tay của bàn tay trái. Đau quá chừng. Lúc đó bàn tay phải lập tức thả cây búa xuống rồi nắm lấy bàn tay trái mà chăm sóc. Trong lúc

chăm sóc cho bàn tay trái, bàn tay phải không nói rằng: "Tao là bàn tay phải, tao đang chăm sóc cho mày, mày phải nhớ ơn tao nghen." Bàn tay phải không bao giờ có ý niệm phân biệt, kỳ thị như vậy. Tại vì bàn tay phải có tuệ giác rằng nó với bàn tay trái tuy hai nhưng kỳ thực chỉ là một. Hai bàn tay không bao giờ kỳ thị, phân biệt nhau. Cái đó trong đạo Bụt gọi là *Vô Phân Biệt Trí*. Vô Phân Biệt Trí tức là cái trí không có sự phân biệt ta và người, giữa người thương và người được thương. Thương là thương thôi chứ không phải người đó cùng theo một tôn giáo với ta, hay người đó cùng một nước với ta nên ta thương hơn hoặc vì người đó là con của ta nên ta thương hơn con của người khác. Đó là tình thương lớn, gọi là tâm đại bi. Hễ nơi nào có sự khổ đau là nơi đó cần có sự thương yêu, không kỳ thị màu da, chủng tộc hay tôn giáo. Thế nhưng bàn tay phải cũng phải biết thương bàn tay phải, chứ không thể cho rằng thương tức là thương những cái khác thôi chứ mình không có quyền được thương mình. Tại vì *vô phân biệt* tức là không có sự kỳ thị dầu là kỳ thị chính mình. Các bộ phận như tim, gan, tỳ, phế, thận đều hợp theo cái trí tuệ đó, nghĩa là không có sự chống báng nhau. Tay phải và tay trái cũng điều hợp theo cái trí tuệ đó. Cho đến hai chân cũng vậy, chúng không có sự kỳ thị, chống báng nhau. Ta phải học cho được cái *Trí Vô Phân Biệt* đó; có khi gọi cái Trí đó là Trí Vô Ngã, Trí Tương Tức, tức là không có cái ta riêng biệt. 'Một con ngựa đau, cả tàu không ăn cỏ'. Nó có sự liên đới với nhau. Các thầy và các sư cô trong tu viện sống và tu tập theo tinh thần đó, tức là tinh thần của trí vô phân biệt, trí vô ngã và tương tức. Một người khổ thì tất cả mọi người đều thấy được và đến chăm sóc. Tại vì người đó cũng là thân thể của mình, gọi là tăng thân. Con mắt cá nhân của ta không thấy rõ bằng con mắt của tăng thân, gọi là tăng nhãn. Phải tập nhìn bằng con mắt của tăng thân, phải đi bằng bước chân của tăng thân. Cũng vậy, nếu ta nghĩ bằng cái nghĩ của tăng thân thì tự nhiên ta có cái trí tuệ gọi là *vô phân biệt trí*. Đây là giáo lý rất thâm sâu và mầu nhiệm của đạo Bụt. Khi thương con hay thương người bạn đồng hành của ta thì ta phải thương theo tinh thần đó. Phải thấy rằng tất cả niềm đau nỗi khổ của người đó cũng chính là niềm đau nỗi khổ của ta, tất cả niềm hạnh phúc của người đó cũng chính là hạnh phúc của ta. Thương được như vậy mới gọi là *xả*. Đó là tình

thương cao quý nhất có công năng tạo dựng hạnh phúc đích thực. Tình thương ấy không bao giờ mang tính chất kỳ thị, phân biệt, không gây đau khổ và hận thù. Chúng ta phải có thì giờ để học hỏi cho sâu sắc hơn, vì đây là giáo lý rất thâm sâu, vi diệu của đạo Bụt. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải tập bớt bận rộn, đừng muốn có nhiều đồng ra đồng vô mà mất hết thì giờ học hỏi thêm về giáo lý của Đức Thế Tôn. Giáo lý đó có thể chuyển hóa khổ đau đem lại hạnh phúc cho ta và cho những người ta thương.

## Thiết lập lại sự truyền thông

Khi quý vị có được kết quả của sự thực tập, ông chủ sở và những người bạn cùng sở của quý vị sẽ thấy được điều đó và họ sẽ được thừa hưởng sự vững chãi, thảnh thơi và bình an ấy nơi quý vị. Có lẽ một dịp nào đó họ sẽ hỏi sao ta có thể làm được như vậy? Thì lúc đó ta sẽ mỉm cười và tiết lộ bí mật của ta cho họ biết. Rồi họ cũng có thể bắt chước ta thực tập pháp môn mà ta đã được thực tập, một pháp môn thực tập rất đơn giản, thực tiễn nhưng có công năng đem lại lợi lạc rất lớn. Nếu quý vị thực tập một thời gian và thực tập thành công, thì người bạn hôn phối hay con cái của quý vị sẽ thấy được những chuyển hóa trong con người của quý vị, tự nhiên những giận hờn, bực bội của người đó đối với quý vị sẽ từ từ tan biến. Sau đó quý vị có thể thiết lập lại được sự truyền thông đối với người đó dễ dàng hơn. Có những cặp cha con mà không hề nói chuyện được với nhau hơn một năm trời. Có những cặp vợ chồng cũng không nói chuyện được với nhau, không nhìn được mặt nhau. Đôi khi họ chỉ mới cưới nhau có ba, bốn năm mà sự tình đã xảy ra như vậy. Có ai muốn làm khổ người kia đâu nhưng vì chúng ta vụng về, thất niệm không biết tu tập nên chúng ta đã tạo ra những niềm đau nỗi khổ cho người ta thương. Người đó khổ, mà ta cũng khổ không kém. Rồi trong thâm tâm của hai người, người nào cũng nghĩ rằng người kia chịu trách nhiệm hoàn toàn. Sự thật bao giờ cũng là hai bên, bên nào cũng có trách nhiệm. Có thể một bên ít hơn nhưng vẫn phải chịu trách nhiệm như thường. Khi bị rơi vào tình trạng bế tắc như thế, người chồng có thể tìm cách tránh né người vợ. Và cách tránh né khéo léo nhất thường là ở lại văn

phòng hay phòng mạch trễ hơn. Ông ta lấy cớ rằng: "Anh không thể về sớm được, tại anh phải nghiên cứu hồ sơ của bệnh nhân." Hoặc nói rằng: "Anh muốn có thời gian một mình để học, để thi thêm một cái bằng cấp nữa. Anh làm như vậy là vì tương lai của các con". Nói như vậy đó! Kỳ thực là tại vì về nhà không có hạnh phúc chi mấy. Về nhà không được dễ chịu cho lắm. Đôi khi người đó nói rằng anh cần phải đóng góp cho Cộng Đồng, anh phải đi dạy văn hóa Việt Nam cho các trẻ em. Mà trong khi đó con ta ở nhà thì ta không có lo gì hết. Bởi chúng ta đi tìm sự trốn tránh ở trong công việc, trốn tránh trong sự học hỏi, trốn tránh trong công tác xã hội. Ta tự đánh lừa ta. Ta cho rằng ta là người có lý tưởng và muốn thực hiện lý tưởng cao đẹp ấy; ta không thể để hết thì giờ cho gia đình được. Thực ra ta không có hạnh phúc khi về nhà, ta muốn chạy trốn thực tại ấy. Người vợ cũng tìm cách trốn tránh bằng cách bận rộn trong việc bếp núc hoặc trong công tác xã hội. Người vợ cũng muốn đi dạy văn hóa Việt Nam, đi làm việc xã hội, đi giúp đồng bào. Người nào cũng có lý do chính đáng cả. Cố nhiên là dạy văn hóa cho các cháu, đi làm việc xã hội, giúp đồng bào là việc tốt rồi, ta đâu có nói mấy chuyện đó xấu đâu. Nhưng ta phải làm những công việc đó với hạnh phúc, chứ không phải là tìm cách lẩn tránh tình trạng bằng cách vùi đầu vào các công việc đó để khỏi phải đối diện với sự thật là chúng ta đang không có hạnh phúc với nhau, đang làm khổ nhau. Có những ông chồng sau khi đi làm về, tắm gội xong, ăn vội vàng vài ba miếng rồi chúi đầu vào máy vô tuyến truyền hình, không cần biết những chương trình ấy hay hay dở. Có nhiều khi những chương trình Ti-vi không có gì thích thú cho lắm nhưng ông cứ dán cặp mắt vào đó giờ này sang giờ khác để trốn tránh, để khỏi phải đối diện với khuôn mặt khó chịu của những người chung quanh. Thay vì quy y Bụt, Pháp và Tăng thì người đó chỉ quy y Ti-vi, quy y công việc mà thôi. Quy y vào sự bận rộn để cho đỡ khổ. Vợ chồng mà cứ tránh nhau như vậy ngày này sang ngày nọ thì còn gì hạnh phúc trăm năm nữa. Tội nghiệp quá! Nhất là khi cặp vợ chồng còn trẻ. Vì sự truyền thông đã bị bế tắc, hai vợ chồng không nhìn nhau được nữa và không nói chuyện với nhau được nữa. Rồi hai cha con cũng vậy, hai mẹ con cũng vậy. Bây giờ đây ta quyết phải khai thông, phải thiết lập lại truyền thông chứ

không thể để cho tình trạng kéo dài hoài như vậy nữa. Và ta phải khai thông bằng phương pháp đã được đề nghị. Nếu ta nói chuyện trực tiếp chưa được thì viết thư. Viết thư thường dễ dàng hơn là nói chuyện, vì nói chuyện đôi khi còn có sự cấn cái, người kia lại tưởng rằng ta sẽ trách móc và không mở lòng ra để nghe. Ta nói A mà người kia nghe B, dễ sợ lắm, bóp méo mọi chuyện vì cái đau khổ đã có sẵn trong lòng. Ta đâu có cố tình, đâu có muốn nói B, ta chỉ nói A thôi, vậy mà người kia nghe rõ ràng là B. Cho nên có lẽ an ninh hơn là ta viết một lá thư. Trong lá thư ta phải viết với những ngôn từ hòa ái. Trước khi viết một lá thư như thế, ta phải thực tập đi thiền hành, tập thở để tĩnh tâm. Khi thân tâm đã được an tĩnh rồi ta mới ngồi xuống viết lá thư đó và phải can đảm công nhận là trong quá khứ, ta đã từng vụng về, đã từng nói và làm những điều chạm tới những nội kết, tự ái và những niềm đau nỗi khổ trong lòng người đó. Có nhiều khi ta vô tình chứ không phải cố ý. Trong lá thư đó ta đừng nói lỗi của người kia, vì nếu nói lỗi của người kia thì người kia sẽ đóng trái tim lại và sẽ không đọc thư nữa. Dù rằng sự thật là người kia có một phần lỗi, có khi tới 50% hoặc hơn. Nhưng lá thư này không phải để thiết lập lại công bình xã hội, không phải để tính sổ hơn thua. Mục đích của lá thư này là để thiết lập lại sự truyền thông.

### Nói với trái tim

Cho nên trước hết ta phải nói về lỗi của mình chứ không nên nói rằng: "Anh cũng có phần lỗi của anh." Nói như vậy, tuy đúng, nhưng chưa phải lúc và sẽ làm cho người kia đóng trái tim lại, không đọc nữa, không nghe nữa. Cho nên ta phải ngồi yên để lắng nghe lòng của mình. Trong lá thư đó ta viết ra các vụng về của ta: những câu nói, những hành động của ta mà ta nghĩ đã có thể gây đau khổ cho người kia. Và ta có thể nói thêm đó là những cái ta thấy và người kia thấy nhưng ta biết còn bao nhiêu điều vụng về nữa mà ta đã nói và làm gây cho người kia đau khổ mà ta không thấy. "Nếu anh không nhắc em thì chừng nào em mới thấy. Cho nên em rất cần anh giúp em, nói cho em biết để từ rày về sau, em sẽ không dại dột nói và làm những điều như vậy nữa." Ta phải nói với tất cả trái tim của ta. Vấn đề là hai

bên phải có một người khởi sự thực tập. Không nên để cho tâm hành tự ái, tự hào làm chủ lấy ta. Nếu là người vợ, thì ta nên khởi sự chuyện thực tập này bởi vì người vợ luôn luôn đứng ở vai vế của người em. Và người đàn ông luôn luôn có sự tự hào của họ. Nói như vậy xin quý vị đừng hiểu lầm là tôi kỳ thị, nhưng vì trong truyền thống của người Việt Nam, người vợ đứng về vai em. Người vợ luôn luôn xưng em với người chồng. Vì vậy cho nên ta phải lấy tư cách người em mà viết lá thư đó. Ta nói rằng: "Anh ơi! Em biết rằng những năm qua anh khổ lắm. Em đâu phải là người mù, người câm, người điếc đâu mà không biết anh khổ. Em biết rằng em phải chịu trách nhiệm một phần quan trọng trong nỗi khổ của anh. Em đã không hiểu anh. Em đã có những tri giác sai lầm về anh, nên em đã có những lời nói, những hành động, những lời buộc tội, thái độ phán xét rất sai lầm. Em rất hối hận. Em muốn có cơ hội để làm mới trở lại. (*Làm Mới Trở Lại* là danh từ dùng để dịch chữ *Sám Hối*.) Mình đang còn trẻ, vợ chồng mình có thể làm mới lại. Tại sao chúng ta phải tiếp tục gánh chịu những đau khổ như thế?" Sau khi nói được những điều căn bản đó rồi, thì ta mới nói tiếp: "Em rất vụng về, em rất dại dột. Hôm đó em đã nói điều này làm anh bực. Nhưng anh quá dễ thương, anh đã không rầy la em một tiếng nào! Nếu gặp một người khác, thì người đó có thể đã rầy em hoặc đã đánh em rồi. Nhưng mà anh dễ thương quá, anh nhịn, anh im, anh chịu đựng. Em biết rằng anh đã chịu đựng em trong bao nhiêu năm tháng vừa qua." Ta phải nói với ngôn từ như vậy. Sự thật cũng có một phần như vậy. Ta không nên viết một lá thư có tính cách ngoại giao mà phải viết cho thật với lòng mình. Viết với tất cả trái tim của mình. Nhờ lá thư được viết bằng tất cả lòng chân thành, tỉnh thức, hiểu biết và thương yêu, với tất cả ý chí muốn tái lập lại sự truyền thông mà lá thư trở thành chìa khóa mở cửa trái tim của người kia đã bị khép lại từ hơn một năm nay hoặc hai, ba năm nay.

Tôi mong rằng quí vị có thể thực tập được thành công, tái lập lại được sự truyền thông với người thương của mình. Quý vị làm điều này không phải cho riêng quý vị mà làm cho Bụt, cho thầy, cho gia đình và cho con cái của mình. Làm cho bây giờ và cho tương lai. Đừng than rằng tại vì không có ai dạy tôi, hướng dẫn tôi, không có ai chỉ đường

mở lối cho tôi cả. Thưa quý vị, có rất nhiều người đã tiếp nhận giáo pháp, đã đem ra áp dụng và đã chuyển hóa được tình trạng gia đình của họ. Trong số đó rất nhiều người thuộc gốc Công Giáo, Tin Lành, Do Thái Giáo v.v... Trong khi đó chúng ta là những người con của Bụt thì tại sao chúng ta lại không làm được, tại sao chúng ta nằm đó chịu chết? Lá thư đó có thể phải để ra cả tuần lễ mới viết được. Tức là khi viết xong một lần rồi, ngày mai ta đọc lại xem còn có chỗ nào vụng về hay không, còn thiếu chi tiết nào hay không. Và có thể ta phải đọc đi đọc lại nhiều lần để chữa lại cho hay, cho khéo trước khi gởi đi. Bởi vì đó là bức tâm thư của mình. Đó là kết quả của sự nhìn sâu, quán chiếu trong hơn một tuần qua. Trong thời gian viết bức thư đó ta đã cảm thấy khỏe khoắn, nhẹ nhõm đi rất nhiều trong người rồi. Tuy rằng người kia chưa được đọc nhưng ta đã thấy khỏe, đã có giải thoát. Và tự nhiên tình thương trong ta từ từ lớn lên. Lạ lắm, khi suối nguồn của tình thương trong lòng được khơi dậy và tuôn trào ra thì bao nhiêu niềm hiềm hận, tự ái, ích kỷ và hẹp hòi bớt đi rất nhiều. Sự thật là ta có thương người kia thiệt, nhưng vì ta chưa biết cách thương theo tinh thần của Tứ Vô Lượng Tâm, nên trong tình thương của ta có pha trộn ít nhiều chất liệu của sự ích kỷ, hẹp hòi và độc tài. Tình thương của Bụt dạy không có những yếu tố như vậy. Vì vậy cho nên ngưng lại một thời gian bảy ngày để nhìn sâu, thấy được phần lỗi của ta và thấy được một vài yếu tố tích cực về phía bên kia rồi viết xuống hết. Và trong vòng bảy ngày viết đi viết lại bức thư như thế thì ta đã chuyển hóa được tâm của mình. Tuy ta biết người kia chưa đọc nhưng trong lòng ta đã nhẹ, đã khơi mở rồi nên ta không thấy khó khăn gì nữa. Mà nếu ta thành công được với mình, thì ta sẽ giúp được người kia.

### Phương pháp gỡ bom

Có một cặp vợ chồng ở Mỹ. Hai vợ chồng đều có bằng cấp tiến sĩ hết. Những đứa con của họ cũng đã lớn; có người đang học đại học và có người cũng đã có bằng tiến sĩ. Đó là một gia đình có thể gọi là thượng lưu. Ấy vậy mà họ không có hạnh phúc vì ông chồng giống như một quả bom, có thể nổ bất cứ lúc nào. Trong con người của ông ta có đầy

chất liệu giận hờn và tự ái. Mấy đứa con rất sợ ba của chúng, không dám tới gần. Người vợ cũng là một nhà trí thức, nhưng cái trí thức của bà không giúp ích gì cho bà trong vấn đề giải quyết những xung đột trong gia đình và đem lại hạnh phúc cho gia đình. Bà cũng sợ ông và không dám tới gần. Không ai dám tới gần một trái bom cả vì sợ nó nổ là tan xác. Một hôm nọ trong buổi ăn cơm gia đình, không biết giận chuyện gì, ông ta xô ngã cả bàn ăn, cơm canh và tất cả đồ ăn thức uống đều lăn lông lốc xuống đất. Mọi người ai nấy kinh hoàng. Đúng là một trái bom! Sống trong một gia đình, có vợ, có con, thế nhưng ông ta hoàn toàn cô độc; mọi người trong gia đình không ai có khả năng hoặc dám tới gần để lắng nghe ông ta, bởi vì ông ta hay nói bằng giọng điệu lên án, quyền hành, chua chát và trách móc. Nghe được vài câu đã thấy dội, đã thấy nặng nề rồi. Thành ra mọi người tránh né cho yên thân. Càng làm như vậy thì ông lại càng có cảm tưởng là mọi người đều muốn tẩy chay ông. Kỳ thực là đâu có ai muốn tẩy chay ông đâu, họ chỉ sợ ông thôi! Bà vợ vốn là người gốc Thiên Chúa Giáo, bà thấy cuộc sống không còn có ý nghĩa gì nữa và muốn tự tử nhiều lần nhưng chưa có can đảm. Có một hôm bà được báo tin là người em trai của bà từ Việt Nam sẽ được qua để đoàn tụ gia đình. Bà mừng quá, nghĩ là mình có nẻo thoát, mình có thể sống cuộc đời của mình với người em trai. Trên đời này không có ai thương yêu mình thì ít ra còn có đứa em trai thương mình; bây giờ mình có người em để có thể thủ thỉ, tâm sự với nhau. Trong lòng bà phát sinh ra mối hy vọng và chắc mẻm là bà có thể sống hạnh phúc được với người em trai. Tại vì sống mà không có niềm vui, hạnh phúc thì thà chết còn hơn. Gia tài đó, bằng cấp đó, địa vị đó, có nghĩa gì đâu? Trong khi mỗi ngày mình gặm nhấm biết bao nhiêu mùi vị của khổ đau và cô đơn. Ngày mà bà ra phi trường đón cậu em trai, hai chị em ôm nhau khóc. Bà khóc sướt mướt. Bà khóc những giọt nước mắt của hạnh phúc, của niềm hy vọng. Nhưng hai chị em đâu có biết tu tập, thành ra sau ba tháng sống chung với nhau, hai chị em giận nhau. Người em gây khổ đau cho người chị, người chị gây khổ đau cho người em. Người chị nói: "Mày đi đâu thì đi cho khuất mắt. Tao tưởng bảo lãnh mày qua đây để chị em mình sống chung với nhau nhưng với cái cách sống của mày thì không có ai có thể sống với mày được hết." Khi cậu em bị

đuổi thì anh ta cuốn gói đi liền. Lần này bà muốn tự tử thiệt. Bà hoàn toàn không có hy vọng nào nữa cả. Bà mới điện thoại cho người bạn thân mà bà tin tưởng đó là người duy nhất có thể nghe được bà. Đó là một bà Phật tử. Mà bà Phật tử này đã được nghe một bài giảng của tôi với đề tài là Nghệ Thuật Gỡ Bom. Bà bạn mới khuyên bà nên nghe một cuốn băng giảng của tôi trước khi muốn làm gì thì làm. Lúc đầu bà từ chối không muốn nghe. Bà nghĩ rằng bây giờ không có cái gì có thể lay chuyển ý muốn tự tử của bà được. Với lại bà là người Công giáo, tại sao bà lại đi nghe băng của một ông thầy tu Phật giáo. Nhưng người bạn năn nỉ bà quá chừng: "Chị ơi, chị nghe lời em một lần đi, trước sau gì chị cũng sẽ tự tử thì chị nghe băng giảng này đâu có sao. Nghe xong rồi chị muốn làm gì thì làm, em không dám cản." Vì chiều bạn lần cuối cùng nên bà đã đồng ý. Trong khi nghe băng giảng thì bà giật mình, bà giác ngộ rằng bà cũng chịu trách nhiệm một phần quan trọng của tình trạng đã và đang xảy ra trong gia đình bà. Bà được nghe về phương pháp gỡ bom trong khi ông chồng bà là một trái bom sắp nổ. Bà thấy rằng nếu bà không học cái nghệ thuật gỡ bom thì bà không giúp chồng được. Thì ra những khổ đau, ẩn ức của chồng phần lớn đều do hoàn cảnh chung quanh trong đó bà đóng một vai trò quan trọng. Bấy lâu nay tình trạng bị bế tắc, không có sự truyền thông, trái tim của chồng hoàn toàn đóng lại kín mít, mà trái tim của mình cũng vậy. Nhờ nghe cuốn băng pháp thoại đó mà trái tim của bà đã mở ra được. Trong cuốn băng đó có dạy về phương pháp đi thiền hành, phương pháp quán chiếu cơn giận và quán chiếu về phần trách nhiệm của mình. Bà ta giác ngộ và đã tìm ra được những nguyên do đưa tới cái khổ của chồng bà. Bà thấy ngày xưa chồng bà đâu có những thái độ, những cách hành xử như vậy và bà cũng đâu có cố tâm gây đau khổ cho chồng. Chỉ vì bà vụng về, dại dột mà thôi. Nghe xong cuốn băng đó, bà muốn về để thực tập gỡ bom cho chồng liền lập tức. Trong lòng bà có nguồn năng lượng mới, lòng bà tràn đầy niềm thông cảm, tha thứ, hiểu biết và thương yêu. Bà nghĩ rằng bà là người trí thức, có bằng tiến sĩ, thì với căn bản đó bà có thể trở về gỡ bom cho chồng. Lúc đó người bạn thân Phật tử của bà mới nói: "Này chị, chưa được đâu chị ơi! Chị chưa có khả năng lắng nghe sâu và khả năng sử dụng lời nói ái ngữ đâu. Chỉ khi nào mình nắm được phương

pháp lắng nghe, chỉ khi nào mình sử dụng được lời ái ngữ, mình mới có thể ngồi nghe để cho người kia nói ra những niềm đau nỗi khổ của người đó. Chị mới nghe qua một lần bài pháp thoại, chưa có kinh nghiệm thực tập. Nếu chị nôn nóng quá thì chỉ sau mười, mười lăm phút lắng nghe và nhất là nghe toàn những câu buộc tội, chua chát là chị sẽ chịu hết nổi và những đau khổ của chị sẽ khiến chị phản ứng trở lại với những tâm hành giận hờn, trách móc, thì không những không hàn gắn được mà lại đổ vỡ nặng thêm. Chị phải thực tập một thời gian đã. Thầy em sắp qua Mỹ để hướng dẫn hai khóa tu tại vùng California; một khóa ở miền Nam và một khóa ở miền Bắc. Em khuyên chị nên ghi tên đi, khóa tu sẽ được kéo dài trong vòng sáu ngày liên tiếp, em cũng đã ghi tên tham dự khóa tu đó rồi. Chị em mình sẽ cùng tu học với nhau. Em tin chắc rằng sau một khóa tu như thế, chị sẽ có nhiều kinh nghiệm, vốn liếng, có đủ khả năng và tình thương để trở về thực tập lắng nghe chồng mình như chị đã mong ước. Và em tin là chị sẽ làm được."

### Vấn đề sống chết

Thế là bà đã chấp thuận và người bạn đã điền đơn ghi tên tham dự khóa tu suốt sáu ngày liên tiếp giùm bà. Trong khóa tu đó, bà ta đã thực tập hết lòng. Đối với bà, đây là vấn đề sống chết của đời mình. Vì thế trong suốt khóa tu, bà đã thực tập thiền đi và hơi thở chánh niệm rất giỏi. Khi ta quay về nương tựa tam bảo hết lòng thì ta quyết tâm thực tập, nhờ vậy mà ta làm chủ được tình trạng thân tâm của ta. Khi làm chủ được thân tâm ta rồi thì ta biết rằng ta có thể thực tập lắng nghe được. Lắng nghe với tâm từ bi, danh từ chuyên môn gọi là *bi thính*. Bi thính nghĩa là lắng nghe một cách chăm chú, sâu sắc, lắng nghe với lòng thương của đức Quán Thế Âm. Trong khi thực tập lắng nghe, ta phải ngồi cho thật yên, luôn luôn trở về với hơi thở, nắm lấy hơi thở và chỉ làm một việc là lắng nghe thôi, nhất định là không để cho sự thành kiến, phân biệt đúng sai, giận hờn và trách móc chi phối. Hoặc nếu trong khi nghe mà những tâm hành ấy phát khởi thì ta nhận diện, mỉm cười với chúng và làm cho chúng lắng dịu trở lại. Ta không nên phân trần biện minh liền trong lúc đó. Ta chỉ lắng nghe với

một mục đích duy nhất là để cho người kia có cơ hội nói ra được niềm đau nỗi khổ của họ. Sau một giờ đồng hồ được lắng nghe như thế, người kia đỡ khổ rất nhiều. Trái tim người kia sẽ mở ra và sự truyền thông có thể được thiết lập trở lại.

Chiều hôm đó là ngày cuối của khóa tu, bà ta trở về nhà. Ông chồng thấy bà đi từng bước chậm rãi, thanh thản, không nói năng gì, rất lặng lẽ và bình an. Tối hôm đó, bà tới ngồi gần ông ta, bà nói: "Ông ơi! Tôi biết là mấy năm qua ông đã khổ nhiều. Tôi rất hối hận. Nhìn lại tôi thấy tôi có trách nhiệm trong nỗi khổ của ông. Tôi đã dại dột, đã có tri giác sai lầm về ông. Tôi không hiểu được những khổ đau trong lòng của ông, tôi không thấy được những nỗi khó khăn của ông mà tôi lại còn đổ dầu vào lửa. Tôi đã nói và làm những điều gây khổ đau và khó khăn cho ông. Bây giờ tôi rất hối hận. Thật ra tôi đâu có muốn làm ông khổ, nhưng vì tôi chưa thấy, chưa hiểu được ông nên tôi mới vụng dại như vậy. Xin ông giúp tôi, nói cho tôi biết những nỗi khổ niềm đau của ông để tôi hiểu và cũng xin chỉ cho tôi thấy tôi đã nói hoặc đã làm những điều gì làm cho ông khổ trong bao nhiêu năm nay để tôi có thể tu tập mà sửa đổi. Nếu ông không giúp tôi thì tôi không thể nào thay đổi được. Tôi biết tôi đã từng vụng dại, không hiểu chồng mình nên thay vì thương, tôi đã làm cho ông khổ nhiều. Xin ông tha thứ cho tôi và cho tôi cơ hội để làm mới trở lại. Tôi chỉ muốn gia đình chúng ta có hạnh phúc, có thương yêu thôi. Xin ông giúp tôi để tôi không còn dại dột, vụng về như vậy nữa. Ông ơi! Ông giúp tôi đi! Tôi muốn thương ông, tôi muốn làm hạnh phúc cho ông, chứ tôi đâu có muốn làm ông khổ như vầy..." Bà đã nói với tất cả trái tim của bà. Lạ thay, sau khi nghe bà vợ nói như thế, ông ta đột nhiên bật khóc như một đứa bé. Nhà đại trí thức, cha của những đứa con đã tốt nghiệp đại học mà vẫn bật khóc như một đứa bé. Trong chúng ta, người nào cũng có một em bé đang còn có mặt. Khi bà thấy ông khóc như vậy thì bà mừng thầm biết rằng mình đã thành công, có sự chuyển đổi lớn trong trái tim của chồng mình. Bà ngồi yên lặng một lúc để cho chồng mình khóc, sau đó bà nói tiếp: "Ông ơi! Ông giúp tôi đi. Ông nói cho tôi nghe những khó khăn, những khổ đau của ông đi. Tôi muốn nghe lắm. Tôi thương ông quá đi, tôi xót xa lắm!" Bà thật

lòng muốn lắng nghe ông và tìm đủ cách để giúp ông nói ra nỗi khổ của ông. Bà nhất định ngồi nghe và ông bắt đầu nói. Trong khi ông nói, bà ngồi thật yên, theo dõi hơi thở chánh niệm, bà thở vào thở ra nhẹ nhàng và nuôi dưỡng lòng từ bi trong suốt buổi lắng nghe. Bà ý thức rằng mục đích của sự ngồi nghe là để cho chồng mình bớt khổ, chứ không phải ông nói cái gì sai là mình sửa. Ngồi nghe như vậy chỉ với một ước muốn là để cho chồng mình có một cơ hội. Tối hôm đó là một buổi tối rất mầu nhiệm; ông ta nói ra được hết những khó khăn, khổ đau đã bị dồn nén trong mấy năm qua. Sau khi nói ra được rồi, ông ta thấy khỏe. Trong suốt buổi lắng nghe, bà ta không nói một điều gì cả ngoài mấy câu như: "Tội nghiệp ông quá. Tôi thiệt là đồ ngu." Và quý vị có biết cái gì đã xảy ra không? Bà thuyết phục được ông đi dự khóa tu thứ hai ở miền Bắc Cali. Lần này ông chồng tìm lại được người vợ ngày xưa, người đã từng biết nói những lời dịu ngọt, biết buông bỏ tự ái, biết nhận lỗi của mình và nhờ vậy sự truyền thông của hai vợ chồng được thiết lập lại. Những đứa con thừa hưởng được sự hàn gắn và hòa hợp của cha mẹ. Đó là niềm hạnh phúc lớn nhất của họ. Hai vợ chồng đã tới tham dự khóa tu, nhưng ba đứa con họ đã không tới được. Tuy họ là tín đồ Công Giáo, nhưng họ tu tập rất đàng hoàng. Bà bạn thân Phật tử của bà cũng có mặt đó trong khóa tu này. Trong buổi thiền trà kết thúc khóa tu, ông ta đứng dậy và nói: "Kính thưa đại chúng, tôi xin giới thiệu với quý vị một vị Bồ Tát trong đời tôi, một người mà tôi đã ngu dại gây đau khổ trong bao nhiêu năm qua, người đó là vợ của tôi. Nhờ bà mà tôi đã thoát ra được ngục tù của khổ đau trong bao nhiêu năm." Sau khóa tu đó, hai vợ chồng chuyển hóa rất nhiều và có rất nhiều hạnh phúc. Rồi sau đó không lâu, hai vợ chồng lại đến tham dự một ngày tu chánh niệm ở trung tâm tu học Spirit Rock cũng ở miền bắc Cali, gần thành phố San Francisco. Hôm đó có trên 2.200 người tới tham dự. Ngày tu chánh niệm bắt đầu từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều. Những người đến tham dự toàn là người Mỹ. Lần này họ tới cùng với ba đứa con. Bà bạn Phật tử cũng đã đến tham dự và kể lại cho chúng tôi nghe hết những gì đã xảy ra với gia đình họ. Nhờ vậy nên tôi mới biết được câu chuyện này để kể lại cho quý vị nghe.

## Đánh mất đứa con là đánh mất đất nước

Giáo pháp của Bụt được trình bày một cách cụ thể và vi diệu như thế. Nếu cặp vợ chồng đó thực tập thành công, thì tại sao ta không thành công được? Tại sao ta phải chờ đợi? Pháp môn lắng nghe và ái ngữ có thể áp dụng cho mọi lứa tuổi, dù ta còn trẻ hay đã lớn tuổi, người nào cũng có thể thực tập thành công được. Ái ngữ nghĩa là nói với những lời từ hòa. Trong khi nói, nếu ta thấy có sự bực bội nổi lên thì ta ngưng nói ngay, vì nếu ta tiếp tục nói thì lời nói của ta sẽ trở nên cộc cằn, chua chát và gây thêm sự đổ vỡ. Ta lập tức trở về với hơi thở, làm cho thân tâm lắng dịu trở lại rồi nói: "Em xin lỗi. Anh cho phép em được tiếp tục sự chia sẻ vào một hôm khác. Em cảm thấy không được khỏe lắm." Rồi ta trở về thực tập chăm sóc thân tâm, chăm sóc những cảm thọ của ta cho đến khi nào ta thấy ta có thể nói hết tất cả những điều trong lòng mình ra và có thể nói bằng giọng không trách móc, không giận hờn, không tự ái. Cái đó gọi là ái ngữ. Ái ngữ không có nghĩa là không được quyền nói ra sự thật, nhưng phải học nói sự thật như thế nào để người kia có thể chấp nhận được. Phương pháp lắng nghe và sử dụng ái ngữ không phải chỉ thực tập trong phạm vi vợ chồng mà cũng được áp dụng trong các liên hệ cha con, mẹ con hay anh, chị, em. Nếu sự truyền thông giữa cha với con, giữa mẹ với con bị bế tắc, thì quý vị cũng có thể thực tập theo phương pháp này. Là người cha, người mẹ, quý vị có nhiều kinh nghiệm hơn con quý vị. Tôi đề nghị là quý vị nên bắt đầu thực tập từ phía quý vị trước. Nếu quý vị đợi cho con của quý vị làm trước thì không biết bao giờ nó chịu làm. Cho nên với tư cách người cha, quý vị phải thực tập trước, quý vị nói như thế này: "Con ơi! hình như cha con mình không có hạnh phúc lắm. Nhìn lại, cha thấy cha đã vụng về, đã không thấy được những khó khăn, những đau khổ của con. Cha đã nhiều lần rầy la, mắng nhiếc con. Cha đã đối xử không có từ hòa với con và đã làm cho con khổ. Cha rất hối hận. Cha muốn bắt đầu làm mới trở lại. Xin con cho cha một cơ hội." Quý vị hãy làm thử đi. Quý vị hãy vì thầy, vì các vị tổ sư, vì Đức Thế Tôn, vì ông bà tổ tiên mà làm thử đi. Bởi vì nếu quý vị đánh mất đứa con của quý vị, thì quý vị sẽ không còn có tương lai nữa. Quý vị nói là quý vị yêu nước, yêu dân nhưng mà quý vị không

yêu con được thì làm sao đất nước, dân tộc có tương lai? Cho nên sự thực tập của ông, của bà là làm thế nào chinh phục được lại đứa con của ông, của bà thì đất nước mới có tương lai, quý vị mới có tương lai. Bởi vì con của quý vị là sự tiếp nối của quý vị. Đó là bổn phận của ông, của bà. Đó là hành động yêu nước lớn lao nhất mà ông, bà có thể làm, chứ không phải ký một bản tuyên cáo yêu nước mới gọi là yêu nước đâu. Quý vị hãy ngồi lại với con của mình để thiết lập truyền thông trở lại. Thực tập như thế nào để tái lập sự truyền thông, sự hòa điệu và hạnh phúc giữa cha con, mẹ con, thì đó mới đích thực là hành động yêu nước sâu sắc. Còn nếu ta là một người trẻ, là người con, ta có vấn đề với cha, với mẹ ta, thì ta biết rằng mình phải đích thân bắt đầu sự thực tập. Ta có thể nói: "Ba mẹ ơi! Con là đứa con dại dột, bất hiếu nên đã nhiều lần làm cho ba mẹ lo lắng và buồn khổ. Tại con không hiểu được ba mẹ, ba mẹ cũng có những khổ đau, những bất đắc chí mà con không thấy được. Con chỉ biết đòi hỏi, chỉ biết trách móc và hờn giận ba mẹ thôi, chứ không biết tìm cách để hiểu ba mẹ đang có những khổ đau, khó khăn nào. Vì thế con đã gây ra nhiều lỗi lầm, vụng dại trong quá khứ. Xin ba mẹ cho con một cơ hội để bắt đầu trở lại. Xin ba mẹ nói cho con nghe những điều đau khổ, buồn bực của ba mẹ đối với con để con học hỏi mà tránh lập lại những lỗi lầm, vụng dại đó. Con biết con là sự tiếp nối của ba mẹ. Con chỉ muốn trở thành một con người tốt, hữu ích cho xã hội. Con xin ba mẹ, con xin ba mẹ giúp con!" Nếu ta nói được như vậy thì tim của ba, của mẹ sẽ mở ra, vì tình thương vẫn còn ở trong trái tim của cha mẹ. Dầu trong quá khứ cha hay mẹ ta có nói: "Mày không phải là con tao, tao từ mày, tao không muốn có gì dính líu tới mày hết. Mày đi đâu thì đi cho khuất mắt tao." Dù có nói như vậy, nhưng trong đáy lòng của cha mẹ lúc nào cũng có tình thương của một người cha, người mẹ đối với con. Cha mẹ nào mà không thương con, không muốn cho con nên người! Cho nên là người khôn ngoan, ta không nên mới nghe một vài câu nói như vậy của cha hoặc mẹ thì vội kết luận hoặc lên án rằng cha mẹ không thương mình, không tình nghĩa gì đối với mình cả. Đó là nhận thức sai lầm mà ta thường mắc phải. Sự thật là khi giận, người ta hay nói những lời như vậy để hả cơn giận mà thôi, chứ đừng nghe vài câu nói như vậy thì vội nghĩ là hết tình hết nghĩa. Cha mẹ ta cũng

là con người, cũng có những lỡ lầm, vụng dại và ta cũng vậy. Thấy được như vậy, ta sẽ thông cảm cho cha mẹ ta nhiều hơn. Nếu ta bị tai nạn gì đưa tới sự thiệt mạng hoặc bị thương nặng, thì cha ta, mẹ ta sẽ than khóc suốt ngày suốt đêm. Cho nên đừng có dại dột đi tìm giải pháp tự tử hoặc phá hoại, làm tình làm tội thân thể của mình bằng những phương tiện như la cà trong các quán rượu, cờ bạc hay sử dụng ma túy. Ta không nên trừng phạt cha mẹ, gia đình ta bằng cách ấy. Tội nghiệp cho cha, cho mẹ, tội nghiệp cho dòng họ của ta. Nếu quý vị làm được chuyện đó, thì Bụt, Tổ và tôi sẽ rất hãnh diện, rất hạnh phúc và rất được nuôi dưỡng. Tình thầy trò có được khi ta thật sự tiếp nhận và thực tập những điều thầy dạy. Chúng ta tới chùa không phải để thầy an ủi hoặc ban phát cho chút đỉnh tình cảm mà tới chùa là phải có một mục đích cao cả hơn sự an ủi vỗ về tầm thường. Được thầy chào hỏi, được thầy sờ đầu, được thầy ngồi nói chuyện v.v..., điều đó không quan trọng. Quan trọng là học cho được nơi thầy những pháp tu học cụ thể để thực tập chuyển hóa những khó khăn, khổ đau, tiếp xúc được với niềm vui, hạnh phúc trong đời sống hàng ngày. Nếu muốn là học trò dễ thương của thầy, là học trò đích thực của thầy thì ta phải hết lòng thực tập cho được những điều thầy đã trao truyền. Như vậy thầy trò mới xứng đáng là đệ tử của Bụt. Thành ra xin quý vị khi về nhà, hãy quyết tâm thực tập để tái lập lại được sự liên hệ với con mình, với cha mẹ mình hoặc với vợ hay chồng. Nếu quý vị thực tập thành công, thì xin viết thư cho tôi hay để tôi mừng. Mỗi khi tôi nhận được những tin vui như thế từ các thiền sinh, từ các đệ tử, tôi rất lấy làm hãnh diện và hạnh phúc. Đời sống mà không có tình thương thì trở thành khô khan vô nghĩa. Thương yêu không phải là sự thèm khát dục vọng như ta đã học, thương yêu là sự ao ước muốn đem lại an lạc, hạnh phúc và tự do cho chính mình và cho những người mình thương. Và muốn thương được thành công thì ta phải tập thương theo tinh thần của Bốn Tâm Vô Lượng, đó là từ, bi, hỷ, xả và phải biết khéo léo sử dụng hai yếu tố căn bản của sự thực tập: lắng nghe sâu và sử dụng ngôn từ hòa ái.

# Chỉ và quán

## Thiền là gì?

Thiền không phải là ngồi lim dim để quên hết chuyện đời. Thiền tức là thực tập ngưng lại. Ngưng lại để có thể nhìn rõ. Khi chúng ta còn chạy, còn hấp tấp thì chúng ta không thể nào nhìn rõ được. Ví dụ như chúng ta muốn nhìn một ngôi sao qua kính viễn vọng. Muốn nhìn một ngôi sao thì trước hết chúng ta phải ngồi xuống hoặc đứng một chỗ và tay cầm ống kính không được run. Mắt ta cũng như tay ta phải hướng về ngôi sao đó và chúng ta phải có sự ngưng lại hoàn toàn của thân thể thì mới có thể định hướng được ngôi sao đó ở chỗ nào. Tay không run thì ngôi sao đó mới hiện rõ ra ở trong cái viễn kính của chúng ta. Đây là *thiền chỉ*. Thiền chỉ tức là làm ngưng lại, ngưng thân và ngưng tâm lại, và khi ngưng lại như vậy thì ta có định. Khi đã có định thì chúng ta mới bắt đầu quan sát và thấy được sâu sắc đối tượng quan sát của chúng ta là ngôi sao. Đối với hoàn cảnh của chúng ta cũng vậy. Hoàn cảnh của chúng ta là một ngôi sao, là một đối tượng của sự thiền tập, hoàn cảnh của những khổ đau, những khó khăn. Chúng ta phải có cơ hội thực tập dừng lại, thực tập thiền chỉ. *Chỉ* nghĩa là ngưng lại. Ngưng lại thì chúng ta mới có cơ hội quán chiếu.

Đức Thế Tôn khuyên ta hãy dừng lại. Khi dừng lại và an trú được trong phút giây hiện tại thì tự nhiên ta sẽ khám phá ra ta có rất nhiều điều kiện hạnh phúc đang có mặt và ta có hạnh phúc liền lập tức. Hai mắt sáng là một điều kiện căn bản của hạnh phúc. Trái tim của ta đang hoạt động bình thường là một điều kiện của hạnh phúc.

## Ta đã dừng lại từ lâu rồi

Hồi xưa, có một anh chàng tên là Ương Quật Ma (Angulimala). Anh ta là một anh chàng theo băng đảng du côn và có sức mạnh giết người rất ghê gớm. Anh ta đã giết gần 100 người. Một hôm anh ta vào thành phố, cảnh sát và quân đội đều lo sợ. Lúc đó Đức Thế Tôn đang đi khất thực ở thành Xá Vệ, ngài thấy nhà nào cũng đóng cửa giống như một

thành phố chết. Có một nhà mở cửa, mời Đức Thế Tôn vào và nói: "Đức Thế Tôn không nên đi khất thực bữa nay, tại vì tên sát nhân Angulimala đã xuất hiện trong thành phố. Nó rất hung hăng, gặp ai nó cũng giết. Xin Đức Thế Tôn đừng đi khất thực hôm nay, chúng con xin cúng dường ngài." Đức Thế Tôn nói: "Ta cứ đi và ta có thể giúp được Angulimala". Đức Thế Tôn bước ra đường và tiếp tục đi khất thực. Trong khi ngài đi thiền hành bình thản, chậm rãi, thực tập hiện pháp lạc trú thì ngài nghe tiếng chân của một người chạy theo. Ngài nghĩ đây có lẽ là Angulimala nhưng ngài vẫn bình thản đi từng bước chân thảnh thơi. Chúng ta biết rằng trước khi xuất gia, Siddhatta rất giỏi về võ nghệ nên tuy đang ôm bình bát, không có binh khí trong tay nhưng Đức Thế Tôn rất tin ở khả năng tự vệ của ngài, cho nên ngài rất bình tĩnh đi từng bước. Angulimala rất lấy làm ngạc nhiên, vì mọi người khi thấy anh ta đều sợ quýnh lên như sợ cọp vậy. Nhưng ông thầy tu này, ông không có vẻ gì là sợ hãi cả, vẫn đi từng bước thảnh thơi như là chỗ không người. Anh ta kêu lên: "Ông thầy tu dừng lại!" Nhưng Đức Thế Tôn cứ tiếp tục đi không sợ hãi, mà cũng không dừng lại. Anh ta chạy theo và bắt kịp, đi ngang hàng với Đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn đi bên mặt, Angulimala đi bên trái và nói: "Ông thầy tu, tại sao tôi bảo ông dừng lại mà ông không dừng lại?" Đức Thế Tôn vẫn tiếp tục bước và nói rằng: "Này Angulimala, ta đã dừng lại từ lâu rồi, chỉ có anh là không chịu dừng lại thôi." Ngài chỉ nói có một câu và anh chàng hoảng hồn ngay lập tức, chưa bao giờ có ai nói với anh ta như vậy, và nói với một phong độ rất vô úy, rất ung dung: "Này Angulimala, (tại sao ông ta biết tên mình?) ta đã dừng lại từ lâu rồi, chỉ có anh là không chịu dừng lại thôi." Nghe câu nói đó, anh ta xúc động. Mà không chỉ vì câu nói đó, dáng dấp và phong độ của Đức Thế Tôn đã làm cho anh chàng bị thuyết phục và ngỡ ngàng. Anh ta mới trả lời: "Ông đang đi như vậy mà ông nói là ông đã dừng lại hả?" Đức Thế Tôn nói: "Trên con đường tạo tác khổ đau, tội lỗi cho mình và cho mọi người chung quanh, ta đã dừng lại từ lâu rồi, từ bao nhiêu kiếp rồi. Nhưng Angulimala, anh vẫn chưa chịu dừng lại, đây là lúc anh nên dừng lại." Nghe câu nói đó, anh ta rúng động. Anh ta khóc òa lên, liệng thanh đao xuống đất và nói: "Nhưng mà trễ rồi, làm sao tôi dừng được nữa?" Sự thật là vậy, muốn dừng lại thì cũng bị bắt

vào tù và xử án như thường, tại vì mình đã giết người. Trong lúc Angulimala khóc rống lên, bứt tóc bứt tai như vậy thì Đức Thế Tôn nói: "Nếu anh muốn thực sự dừng lại, ta sẽ giúp anh." Bằng đức độ và tuệ giác của ngài, Đức Thế Tôn đã hàng phục được Angulimala. Ngài cho Angulimala được cạo tóc và xuất gia ngay tại chỗ rồi dẫn về tu viện.

### Thông điệp của sự dừng lại

Thời gian đầu xuất gia, Angulimala chỉ ở trong tu viện để được huấn luyện, các thầy khác đi khất thực và chia sẻ phần thức ăn với anh ta. Angulimala đã thực tập rất giỏi trong thời gian này tại vì đây là vấn đề sống chết của thầy. Sau đó Angulimala được đi theo Đức Thế Tôn vào thành Xá Vệ để khất thực. Đoàn khất thực của Đức Thế Tôn có chừng 30 thầy. Khi Đức Thế Tôn bước vào nội thành thì gặp vua Ba Tư Nặc. Vua Ba Tư Nặc đang đích thân chỉ huy quân đội lùng bắt Angulimala. Đức Thế Tôn hỏi: "Hôm nay có chuyện gì mà Đại Vương phải điều động binh mã như vậy?" Vua Ba Tư Nặc đáp: "Tên Angulimala xuất hiện trong thành phố, vì sự an toàn của người dân nên trẫm phải thân chinh lùng bắt Angulimala". Đức Thế Tôn hỏi: "Một mình Angulimala mà Đại Vương phải điều động đến chừng này quân đội sao?" Vua Ba Tư Nặc đáp: "Angulimala rất lợi hại, tại Đức Thế Tôn không biết đó thôi." Đức Thế Tôn nói: "Giả sử Angulimala cải tà quy chánh, và phát nguyện từ đây về sau sẽ không tạo tác tội ác nữa, dừng lại hoàn toàn và thực tập con đường của người hiền lương thì bệ hạ có tha cho y được không?" Vua Ba Tư Nặc vốn là bạn và cũng là đệ tử của Đức Thế Tôn mới trả lời rằng: "Bạch Đức Thế Tôn, nếu Đức Thế Tôn cải hóa được Angulimala, và Angulimala chịu sống đời hiền lương thì trẫm sẵn sàng tha tội cho y." Đức Thế Tôn lại hỏi tiếp: "Nếu Angulimala xuất gia trở thành một vị khất sĩ đạo hạnh thì đại vương có cho phép Angulimala đi khất thực trong thành này không?" Vua Ba Tư Nặc đáp: "Có chứ, nếu Angulimala trở thành một vị khất sĩ thực tập giới luật, uy nghi như tất cả các vị khất sĩ khác thì trẫm sẽ cho phép Angulimala được khất thực trong vương quốc và trẫm sẽ cúng dường thực phẩm, y áo cho Angulimala."

Sau khi vua Ba Tư Nặc nói như vậy, Đức Thế Tôn quay lại chỉ vào một vị khất sĩ và nói: "Đại vương, đây là Angulimala, và cũng là đại đức Abihimsa. Abihimsa nghĩa là bất bạo động". Vua Ba Tư Nặc tiến lại phía đại đức Abihimsa và hỏi: "Bạch đại đức, đại đức xuất thân từ dòng họ nào và tôi có thể cúng dường y áo và thực phẩm cho đại đức không?" Đại đức Abihimsa chắp tay đáp: "Tâu đại vương, tôi đã có đủ ba y và mỗi ngày đi khất thực đủ ăn. Xin cảm ơn Đại vương đã chiếu cố." Sau khi vua gặp Angulimala như là một vị khất sĩ thì bãi binh rồi lạy Đức Thế Tôn ba lạy và nói rằng: "Lạ quá, Đức Thế Tôn, những điều mà quân đội và cảnh sát làm trong bao lâu nay vẫn không bắt được Angulimala, mà Đức Thế Tôn đã cải hóa được người ấy trong vòng nửa tiếng đồng hồ. Quả thật ngài là bậc thầy của thiên và nhân."

Câu chuyện này đã xảy ra trong lịch sử Phật giáo. Và nó cũng là thông điệp của sự dừng lại. Nếu chúng ta còn rong ruổi, còn tiếp tục gây khổ đau cho chúng ta và cho những người chung quanh thì đây là lúc chúng ta dừng lại. Dừng lại để học nghệ thuật sống an lạc trong cuộc sống hiện tại. Chúng ta không phải Angulimala, người đã tạo ra rất nhiều tội ác. Chúng ta không tạo ra những tội lỗi như vậy, nhưng chúng ta không được hướng dẫn để sống an lạc hạnh phúc và thảnh thơi để chúng ta có thể cung cấp những chất liệu này cho những người thân yêu của chúng ta. *Dừng lại* là phương pháp thực tập của chúng ta.

## Niệm, định là thiền chỉ

Khi tham dự các khóa tu là chúng ta thực tập thiền chỉ. Đó là cơ hội để chúng ta ngưng lại những sự lăng xăng, những sự chạy đua để có thể ngồi yên. Trong khi ngồi, khi đi lại cũng như khi ăn cơm hay rửa bát, chúng ta phải ở tư thế chánh niệm và chánh định. Chánh niệm và chánh định tức là thiền chỉ. Nếu chúng ta không nói chuyện, không cười giỡn không phải là chúng ta bị cấm nói chuyện hay cấm cười giỡn mà tại vì chúng ta thật sự muốn ngưng lại, muốn lắng lòng lại để có cơ hội nhìn sâu vào những đối tượng mà ta muốn quán chiếu. Và khi đã biết đi được từng bước vững chãi, nắm lấy hơi thở, rửa bát trong chánh niệm, cắm lều trong chánh niệm thì tâm của chúng ta

mới lắng lại. Mục đích của chỉ là làm cho lắng lại, làm cho tụ lại, (to calm down, to be concentrated), đó là mục đích của thiền chỉ. Làm cho lắng dịu lại, làm cho an tịnh lại, làm cho chuyên nhất lại, cái đó gọi là thiền chỉ. Mà nếu ta không thực tập được phần thiền chỉ thì ta không thể thực tập được phần thứ hai tức là thiền quán.

## Thiền quán

Quán tức là nhìn sâu (looking deeply) vào đối tượng để thấy được bản chất của đối tượng. Chúng ta tới với nhau trong khóa tu này để ngưng lại, để làm lắng dịu thân tâm và cùng đưa mắt nhìn về một đối tượng. Đối tượng đó là Gia Đình Phật Tử. Chúng ta có những khó khăn nào, chúng ta có những khổ đau nào, có những mục đích nào, có những ước muốn nào, chúng ta phải thấy cho rõ vì khi chúng ta chưa thấy được thì chúng ta vẫn chưa tìm ra được con đường. Vì vậy chỉ và quán là hai pháp môn thực tập giúp cho chúng ta thấy được bản chất của vấn đề và mở ra cho chúng ta một con đường để chúng ta có thể ra khỏi tình trạng khó khăn và bế tắc.

Chỉ và quán giúp cho chúng ta có những phương pháp để thực hiện được những điều ta mong mỏi và ước mơ. Đó là sự chữa trị, nuôi dưỡng bản thân của ta, bản thân người Huynh Trưởng và sự chữa trị, nuôi dưỡng đứa em của ta mà gia đình huyết thống của em đã giao phó cho ta. Nếu ta không biết cách chữa trị và nuôi dưỡng ta bằng những chất liệu tốt lành và đẹp đẽ của nền đạo lý tốt lành mà ta tôn thờ thì làm thế nào ta có thể nuôi dưỡng và trị liệu cho em bé? Nuôi dưỡng và trị liệu cho em là hành động yêu nước, hành động độ chúng sanh rất cao cả. Đó là sứ mạng của một vị Bồ Tát. Người Huynh Trưởng nam hay nữ có thể là một vị Bồ Tát. Chúng ta không nên bằng lòng với những danh từ, với những hình thức, chúng ta chỉ bằng lòng khi chúng ta thực sự có những chất liệu yêu thương ấy.

## Bí quyết của sự thực tập là hiểu và thương

Con đường của chúng ta là con đường hiểu và thương. *"Vì muốn thực tập con đường hiểu và thương nên thọ nhận thức ăn này."* Đó là câu quán nguyện cuối cùng trong sự thực tập quán chiếu trước khi ăn. Hiểu tức

là Trí tuệ. Thương tức là Từ bi. Chúng ta chỉ cần thực tập hai điều đó. Nếu muốn hiểu thì chúng ta phải lắng lòng lại, tĩnh tâm lại mà nghe và nhận xét thì chúng ta mới hiểu được. Còn nếu chúng ta nổi nóng lên và mất đi sự bình tĩnh thì chúng ta không thể nào hiểu được. Cho nên phương pháp thực tập thiền chỉ, theo dõi hơi thở, bước chân, ăn cơm trong im lặng, làm việc trong im lặng là để tĩnh thân và tĩnh tâm trở lại. Đây là phương pháp mà người xuất gia cũng như người tại gia đều có thể thực tập trong đời sống hàng ngày. Có tĩnh, có lặng thì mới có định. Có định thì mới có tuệ, mới có thể hiểu được. Và khi mà hiểu được rồi thì ta không còn trách móc hay buồn giận nữa. Người kia có thể nói ra một câu ác độc, người kia có thể có những hành động có vẻ kỳ thị, ác độc với ta, nhưng ta hiểu được và do đó thương được người kia. Người kia có thể đang ở dưới một ảnh hưởng xấu, bị lôi kéo hay được tiếp nhận những nhận thức không đúng với sự thật nên họ có tri giác sai lầm và đã lên án, nói xấu, mắng chửi hay kỳ thị ta... Khi hiểu được như vậy thì ta không còn giận người đó nữa mà ta chấp nhận và tiếp tục thương họ được.

Thành ra cái hiểu chắc chắn đưa tới cái thương. Khi hiểu rồi thì ta thương được luôn cả những người khó thương. Những người dễ thương thì ta đâu cần phải cố gắng. Dễ thương thì ta thương thôi, và đó đâu phải là sự thực tập. Sư cô Bích Nghiêm đã sáng tác một bài nhạc rất đơn giản bằng tiếng Huế. Bài đó là bài nhạc đầu tiên của sư cô làm để tặng thầy của mình. Bài nhạc như sau: "Người ơi sao người dễ thương rứa? Ai người cũng thương như nhau. Dầu dễ thương hay không dễ thương, thì người cũng cứ thương thôi. Đẹp quá, đẹp quá đi người ơi, là con đường con nguyện noi theo." Vậy thì lỡ Thầy có rầy, Thầy có la mắng, Thầy có trách ta thì có thể là vì Thầy chưa hiểu ta, Thầy chưa thấy được những đau khổ và những khó khăn của ta. Bổn phận ta là phải lắng nghe để tìm phương cách, mà một trong những phương cách đó là sử dụng ái ngữ để giúp Thầy hiểu được mình. Đừng phản ứng bằng sự giận hờn và trách móc. Nếu Giáo Hội chưa hiểu thì chúng ta cũng phải hành động như vậy. Và kết quả trước hết là tâm ta khỏe khoắn vì trong tâm ta không còn sự giận hờn. Ta có

khỏe rồi thì ta mới giúp người kia khỏe được. Do đó nên con đường hiểu và thương rất hay.

Con đường hiểu và thương không có nghĩa là đòi hỏi người khác hiểu mình, đòi hỏi người khác thương mình. Ở đời ai mà không muốn đòi hỏi hai cái đó? Hai cái đó là quý nhất rồi. Nhưng ta vô chùa đâu phải là để đòi hỏi, vô chùa là để tập hiểu và tập thương. Vấn đề người kia có hiểu ta hay có thương ta không là một chuyện, vấn đề thực tập của ta là ta phải hiểu và thương được người kia. Thành ra đừng có than phiền rằng: "Không ai hiểu tôi hết! Không ai thương tôi hết! Tôi bơ vơ một mình, tôi khổ lắm!" Điều đó ở ngoài đời thì ai cũng có thể than như vậy hết. Nhưng vào chùa, vào Gia Đình Phật Tử là ta thực tập điều ngược lại. Tôi không đòi hỏi ai hiểu và thương tôi tại vì tôi quyết tâm thực tập để có thể hiểu được người khác và để có thể thương được người khác. Ta quan niệm con đường hiểu và thương là như vậy. Nhưng mà lạ lắm! Đến khi ta hiểu được, tha thứ được, thương được rồi thì người kia có hạnh phúc và ta cũng được tiếp nhận năng lượng hạnh phúc đó rất mau. Giống như khi đài truyền hình gởi tín hiệu lên trên vệ tinh thì những tín hiệu đó được gởi trả về trái đất rất nhanh. Những chương trình tivi ta coi thường thường được gởi lên trên vệ tinh nhân tạo rồi vệ tinh nhân tạo gởi xuống lại trái đất liền lập tức, và ta có thể được coi gần như là đồng thời với chỗ đang phát chương trình ra. Sự thực tập hiểu và thương cũng đem lại kết quả như vậy. Giây phút mà ta bắt đầu hiểu và thương rồi thì người ta nhẹ ra, dễ chịu và tươi mát. Người kia được hưởng, người kia nở nụ cười, người kia có hạnh phúc thì tự nhiên niềm hạnh phúc đó cũng trở về cho ta hưởng. Thành ra ta không đòi hỏi được hiểu, được thương, ta chỉ cần hiểu và thương thôi thì sau đó ta sẽ được hiểu và được thương. Đó là bí quyết của sự thực tập.

### Hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân

Trong khi thực tập ta thấy rõ ràng hạnh phúc hay khổ đau đều không phải là vấn đề cá nhân. Trong một liên hệ như liên hệ cha con, nếu cha mà đau khổ thì làm sao con có hạnh phúc được? Nếu con mà đau khổ thì cha cũng không thể có hạnh phúc. Trong liên hệ vợ chồng,

nếu người chồng đau khổ thì làm sao người vợ có được hạnh phúc? Vì vậy nên làm cho người kia hết đau khổ tức là làm cho ta hết đau khổ; làm cho người kia hạnh phúc tức là làm cho ta được hạnh phúc. Nếu anh Huynh Trưởng làm cho em Oanh Vũ hay em thiếu niên của anh mỉm cười được thì anh Huynh Trưởng sẽ có hạnh phúc liền lập tức. Khi em bé nhoẻn miệng cười thì ta thấy như có hoa nở trong trái tim ta. Làm cho cha ta nở được nụ cười thì tự nhiên ta cảm thấy có hạnh phúc. Làm cho người bạn hôn phối của ta mặt rạng rỡ ra, hai mắt long lanh thì tự nhiên ta có hạnh phúc. Cho nên hạnh phúc không có thể đi tìm với tính cách cá nhân được. Nếu người kia không có hạnh phúc thì đố mà ta có hạnh phúc. Chúng ta phải cộng tác với nhau. Khi ta làm hạnh phúc cho người thương của ta thì tự nhiên ta có hạnh phúc, còn đeo đuổi theo một cái gọi là hạnh phúc cá nhân, tin rằng ta có thể đi tìm hạnh phúc cá nhân được thì đó là một ảo tưởng vô cùng sai lầm. Quý vị thử quán chiếu coi. Hạnh phúc cá nhân do ta đi tìm riêng cho mình, bỏ người kia lại, "ông ăn chả thì bà ăn nem", cái đó là một ảo tưởng không bao giờ có thể có thật được. Tại vì chúng ta là những người đã từng đau khổ. Chúng ta biết rằng đau khổ này có thể là do chúng ta tạo tác ra vì thất niệm, vì vô minh, vì nóng giận, v.v...Và khi ta làm cho người kia đau khổ thì ta tự làm đau khổ mình. Nếu có sự tan vỡ trong người kia thì đồng thời cũng có sự tan vỡ nơi ta. Khi giận, ta nói một câu nặng xúc phạm đến người kia, làm tan vỡ trong người kia thì tự nhiên ta thấy sự tan vỡ đó cũng xảy ra trong trái tim ta, có phải không? Cho nên lo cho sự an vui của người kia chính là lo cho sự an vui của ta. Rất rõ ràng. Điều này trong đạo Bụt gọi là tương tức (Interbeing).

Đức Thế Tôn dạy: "Cái này có vì cái kia có. Cái này không vì cái kia không". Cái này như thế này tại vì cái kia như thế kia. Nếu cái này không như thế này thì cái kia đâu có như thế kia. Ta có bài hát: "Bởi tôi sanh sự nên sự tình mới sanh. Nếu không sanh sự, sự nào có sanh" cũng cùng ý đó. Trong đạo Bụt có những câu nói rất đơn sơ nhưng thấm thía. Ở các tôn giáo khác, người ta đặt câu hỏi: 'Từ đâu có vũ trụ, ai tạo ra?' Rồi phải cắt nghĩa như thế này, như thế kia. Còn hỏi Đức Thế Tôn thì Ngài nói: "Đơn giản lắm! Cái này có vì cái kia có, cái

này không vì cái kia không. Cái này như thế này thì cái kia mới như thế kia." Đó là trong kinh Trung A Hàm. Rất đơn sơ mà vô cùng sâu sắc! Đó là vũ trụ quan của Phật giáo. Vũ trụ quan của Phật giáo cắt nghĩa thế giới này hình thành do vạn vật tương quan tương duyên mà làm nên chứ không do một đấng thần linh nào làm ra hết. Cũng như tay mặt và tay trái. Tay mặt do tay trái làm ra, tay trái do tay mặt làm ra. Tay mặt và tay trái có đồng thời. Ta không thể nào nói tay trái có trước hay tay mặt có trước hoặc ta chỉ muốn có tay trái thôi, ta muốn cắt tay mặt vất đi. Nhưng điều đó không thể có được bởi vì sau khi ta cắt một khúc đi thì chỗ cắt đó trở thành ra tay mặt, tại vì hễ có "trái" là phải có "mặt". Những lời nói của Đức Thế Tôn đơn sơ như vậy mà rất khoa học và thâm sâu.

## Tiếng gọi của Bụt

Khi thỉnh chuông ta để tay trái lên trên dùi chuông, rồi tay phải để lên trên tay trái. Là người hướng dẫn thì ta phải làm rất vững vàng, các em Thiếu Niên và Oanh Vũ mới có hạnh phúc được. Sau khi hai tay đặt trên dùi chuông thì người thỉnh chuông bắt đầu thở ba hơi vào ra theo bài kệ: "*Ba nghiệp lắng thanh tịnh, gởi lòng theo tiếng chuông, nguyện người nghe tỉnh thức, vượt thoát nẻo đau buồn.*" Sau khi đã thở như vậy, tâm ta được tĩnh lặng và ta có đủ tư cách để thỉnh chuông. Trước hết ta phải thức chuông để tránh làm cho đại chúng giật mình. Thức chuông tức là nhắp một tiếng chuông. Khi nghe tiếng thức chuông, mọi người biết rằng sẽ có một tiếng chuông thực thụ vang lên. Phải chờ ít nhất một hơi thở vào sau khi thức chuông, rồi mới thỉnh chuông.

Tiếng chuông là tiếng gọi của Đức Thế Tôn, khi nghe một tiếng thức chuông thì ta biết rằng Đức Thế Tôn sắp gọi, ta phải chuẩn bị thân tâm cho thật sẵn sàng để đón chào Đức Thế Tôn. Ta nên để dùi chuông thật thẳng, và thỉnh như thế nào để tiếng chuông đừng chát chúa. Thỉnh xong, ta đem dùi chuông về vị trí cũ, và đặt hai bàn tay lên dùi chuông. Ta thở theo bài kệ: "*Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười*". Thực tập như vậy trong ba hơi thở thì chúng ta bắt đầu thực tập với tiếng chuông thứ hai, thứ ba. Khi đã thực tập được ba

tiếng chuông thì trong con người ta đã có đổi thay, tâm ta êm dịu lại và ta có thể mỉm cười được.

Tiếng còi của Huynh Trưởng phải biến thành tiếng chuông Chánh Niệm. Khi nghe tiếng còi dài, tất cả đoàn sinh đều trở về với hơi thở, ai đứng đâu thì phải đứng yên ngay chỗ đó để thực tập *thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười.* Khi nghe ba tiếng còi thì thở vào thở ra chín hơi thở. Nếu thời gian ít thì chúng ta dùng một tiếng còi thôi. Khi nghe "tíc, tíc, tíc" nghĩa là tiếng còi ngắn thì ta bắt đầu đi thiền hành tới chỗ tập họp, với những bước đi thảnh thơi và vững chãi như những người con của Đức Thế Tôn, chứ không phải đi như bị ma đuổi.

Hình thức hiện thời của Gia Đình Phật Tử đã có rồi, ta có thể đưa những thay đổi nho nhỏ vào trong đại hội. Thay đổi những hình thức để đưa vào chất liệu của nội dung. Ví dụ như tiếng còi: tiếng còi vẫn còn là tiếng còi nhưng khi thực tập trở về với hơi thở khi nghe còi thì có phải là ta đưa vào nội dung tốt không? Khi ta thổi còi, mọi người đi thiền hành về chỗ hẹn. Và nếu thổi nhanh ('tic tic, tic tic, tic tic') là chạy thì chúng ta vẫn có thể chạy trong chánh niệm. Tại Làng Mai, các thầy và các sư cô đi thiền hành buổi sáng mùa đông đều có chạy hết. Đó là chạy bộ trong chánh niệm hay thiền chạy.

### Bí quyết của ngồi là buông thư

Tư thế ngồi là một trong những tư thế đẹp nhất của con người. Khi ngồi, đầu ta cùng một đường thẳng với lưng nhưng không cứng ngắc mà rất buông thư. Đức Thế Tôn ngồi như vậy dưới cây Bồ Đề đêm này sang đêm khác, ngày này sang ngày khác. Tuy rằng ngồi rất thẳng nhưng mà tất cả những bắp thịt trong con người ngài buông thư và miệng ngài mỉm cười. Nếu quý vị ngồi theo phương pháp đó thì không đau cổ, đau lưng, nhức đầu. Còn nếu quý vị tranh đấu, ráng gồng mình để mà ngồi thì chỉ nội trong mươi, mười lăm phút sau là quý vị bắt đầu nhức đầu, đau lưng và mỏi cổ.

Bí quyết của ngồi là buông thư. Khi ngồi đầu ta thẳng, trong khi đó xương sống và lưng ta cũng rất thẳng rồi ta buông thư tất cả các cơ

bắp. Thở vào thì ta để ý tới một bộ phận của cơ thể, thở ra ta mỉm cười với bộ phận đó của cơ thể. Ví dụ như tôi thở vào và tôi để ý đến cái mặt của tôi. Trên mặt tôi có khoảng 300 bắp thịt. Và mỗi khi tôi lo lắng, giận dữ, ưu phiền thì 300 bắp thịt đó co rúm lại, người khác nhìn vào thấy rất rõ là tôi đang co rúm, "very tense". Nhưng nếu tôi thở vào và có thể ý thức được về cái mặt của tôi và thở ra tôi mỉm cười được với cái mặt của tôi thì sự co rúm đó tự nhiên mất liền lập tức, như là một phép lạ.

*"Thở vào tôi có ý thức về cái mặt của tôi, về những bắp thịt ở trên đó"*, giống như ta dùng năng lượng chánh niệm để ôm lấy cái mặt của ta. *"Thở ra tôi mỉm cười với cái mặt của tôi"*. Ta sẽ thấy có sự an lạc, nhẹ nhàng, buông thư ở trên mặt. Khuôn mặt ta trở nên tươi cười, nhẹ nhàng và trở thành một bông hoa như cũ. Mỗi khuôn mặt chúng ta đều là một bông hoa. Thở như vậy chừng ba bốn hơi với tiếng chuông. *"Thở vào, đây là mặt tôi, thở ra tôi mỉm cười với cái mặt của tôi"*. Sau đó ta thở vào và để ý đến hai vai, những bắp thịt ở vai hay bị căng thẳng lắm. Và khi thở ra ta buông thư và mỉm cười với hai vai. Cứ như vậy ta đi từ từ xuống thì độ chừng năm phút sau là ta có thể điều thân được. "Điều thân" tức là ta điều phục cái thân thể của ta, làm cho cái thân thể ta nhẹ nhàng, buông thư. Đó là chuyện ai cũng có thể làm được trong giờ phút đầu của sự ngồi thiền. Và không phải chỉ ngồi ở trong thiền đường ta mới ngồi như vậy. Ngồi ở đâu ta cũng có thể ngồi trong tư thế đẹp như ngồi thiền và ta sẽ cảm thấy vững chãi, thảnh thơi. Ngồi ăn, ngồi học, ta đều ngồi thẳng và rất buông thư. Tôi hay nhắc thị giả của tôi đừng ngồi bằng cái lưng của bà ngoại mà hãy ngồi bằng cái lưng của Bụt, như Bụt.

## Đi không cần đến

Trong ba ngày của khóa tu này chúng ta sẽ có cơ hội thực tập thiền hành với nhau. "Thiền hành" nghĩa là đi những bước chân vững chãi và thảnh thơi. Mỗi bước chân đưa ta trở lại trong giây phút hiện tại mà không đi như bị ma đuổi. Trong quá khứ ta bị ma kéo, bị ma đuổi, ta đi hấp tấp, vụt chạc mà không bước được những bước chân vững chãi, thảnh thơi và an trú trong hiện tại. Thiền hành tức là đi mà

không cần đến. Mỗi bước chân đưa ta về trong giây phút hiện tại. Ta sống an lạc, hạnh phúc trong giây phút đó và ta phối hợp hơi thở với bước chân. Khi đi kinh hành, mỗi bước chân là một hơi thở vào hoặc một hơi thở ra, mỗi bước chân đều vững chãi, thảnh thơi. Khi đi thiền hành chúng ta đi mau hơn, mỗi hơi thở là hai hoặc ba bước chân. Bước chân nào cũng vững chãi, thảnh thơi hết. Mỗi bước chân như vậy có tính cách nuôi dưỡng, làm ta vững mạnh hơn. Khi giận mà ta biết cách đi thiền hành thì nội chừng mười phút sau là ta đã bớt giận. Khi ta không giận, không buồn gì hết mà đi thiền hành thì mỗi bước chân đều đem lại thêm chất liệu của vững chãi, thảnh thơi và an lạc.

Tôi rất hạnh phúc khi cầm tay các em thiếu nhi đi thiền hành. Tôi truyền cho em bé sự vững chãi, thảnh thơi và em bé truyền cho tôi sự tươi mát. Hai thầy trò đều được hưởng như nhau. Các anh chị Huynh Trưởng cũng vậy, cầm tay các em Oanh Vũ đi thiền hành quý vị sẽ thấy rất sung sướng. Sự vững chãi của các em chưa bằng mình, nhưng mà các em có rất nhiều sự tươi mát. Hai người có thể truyền cho nhau sự vững chãi và tươi mát. Theo kinh nghiệm của tôi thì một em bé chưa tới chùa lần nào, mà ta nắm tay nó đi thiền hành thì lúc đầu nó kéo ta đi qua bên này, qua bên kia, nhưng ta đi rất vững và nắm tay nó một hồi thì chỉ nội trong năm phút sau nó đi vững chãi được. Điều này rất hay. Thiền hành là một pháp môn rất mầu nhiệm, nếu Gia Đình Phật Tử mà không biết sử dụng thì uổng lắm.

### Đã Về Đã Tới

Chút nữa chúng ta sẽ đi thiền hành theo bài kệ này:

*Đã về, đã tới*
*Bây giờ, ở đây*
*Vững chãi, thảnh thơi*
*Quay về, nương tựa*
*Nay tôi đã về*
*Nay tôi đã tới*
*An trú bây giờ*
*An trú ở đây*

*Vững chãi như núi xanh*
*Thảnh thơi dường như mây trắng*
*Cửa vô sinh mở rồi*
*Trạm nhiên và bất động*

Khi thở vào một hơi thì ta có thể bước hai bước hoặc ba bước và ta nói thầm hai tiếng: "đã về, đã về". Rồi khi thở ra thì ta bước hai hoặc ba bước và nói thầm: "đã tới, đã tới". Đây là thực tập trở về vì chúng ta đã chạy suốt đời rồi, bây giờ đến lúc chúng ta nghe lời Đức Thế Tôn, chúng ta dừng lại để sống sâu sắc với những giây phút của đời sống hàng ngày. Vì vậy khi thở vào ta bước hai bước và ta nói: 'Đã về, đã về', khi thở ra ta nói: "Đã tới, đã tới". Về đâu? Tới đâu? Về với giây phút hiện tại, về chốn này (The here and the now"), "Bây giờ và ở đây" vì theo lời Đức Thế Tôn: "Bây giờ và ở đây" là quê hương đích thực của chúng ta.

Sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, vì quá khứ đã qua rồi mà tương lai thì chưa tới, chỉ có một giây phút mà trong đó ta có thể tiếp xúc được với sự sống là giây phút hiện tại. Vì vậy cho nên "Đã về, đã tới" tức là đã về với giây phút hiện tại, đã tới với giây phút hiện tại. Khi nào ta muốn bước ba bước thì cũng được vì có nhiều người thấy bước hai bước trong hơi thở vào hơi ngắn thành ra có thể bước ba bước: "Đã về, đã về, đã về", đó là ba bước và "đã tới, đã tới, đã tới" là ba bước nữa. Nhưng mà ba bước hay hai bước là tùy theo sở thích của ta, tùy theo phổi ta muốn mấy bước thì ta cho đúng mấy bước. Trong khi đi thiền hành ta phải cảm thấy hạnh phúc, trở về với quê hương đích thực của mình là bây giờ và ở đây. Rồi ta có thể bước những bước chân thảnh thơi, an lạc với thầy, với bạn. Như vậy mà ta không thấy hạnh phúc thì bao giờ mới có hạnh phúc được nữa? Và ta cứ khổ suốt đời. Cho nên ta dừng lại để sống sâu sắc trong giây phút hiện tại và để thấy được hạnh phúc ta đang có ngay trong giây phút hiện tại, đó là cách thực tập "đã về, đã tới'. Nếu ta làm giỏi thì trong mấy bước chân đó sẽ có Niệm, có Định, có Tuệ và hạnh phúc của ta được phát sinh ra từ Niệm, Định, và Tuệ đó.

Niệm là gì? Niệm tức là an trú trong giây phút hiện tại, biết cái gì đang xảy ra, đang bước thì biết rằng ta đang bước. Định tức là không suy nghĩ vẩn vơ tới quá khứ, tương lai, tới những chuyện khác. Ta chỉ tận hưởng cái chuyện đang đi của ta thôi, gọi là Định. Và Tuệ nghĩa là phát hiện ra rằng ta đang sống, ta đang được bước những bước chân thảnh thơi với thầy với bạn. Nếu có ba cái đó thì hạnh phúc tự nhiên tới. Cho nên một bước chân có thể làm ra Niệm, Định và Tuệ. Một người thực tập giỏi chỉ cần đi được một bước chân thôi đã có thể làm ra Niệm, Định và Tuệ. Thầy ta đang đi như vậy, các sư anh, sư chị của ta đang đi như vậy, các bạn ta đang đi như vậy thì ta cũng phải đi được như vậy. Ta phải cảm thấy an lạc và hạnh phúc vô cùng trong khi bước những bước đi như vậy. Còn nếu mà thiếu Niệm, thiếu Định, và thiếu Tuệ thì ta cũng đi như mọi người nhưng mà ta đang đi trong thế giới của thất niệm, của khổ đau; ta không đi trên Tịnh Độ như là những người khác đang đi, rất là uổng. Đó là "đã về, đã tới".

Sau vài phút thực tập như vậy thì ta chuyển sang "bây giờ, ở đây". "Bây giờ, ở đây" tức là ta trở về thời gian bây giờ và không gian ở đây. Đó là địa chỉ của quê hương đích thực của ta, là zip code của quê hương đích thực của ta, là bây giờ và ở đây. Bây giờ nếu mà ta muốn biết địa chỉ của Đức Bổn Sư, của các vị Bồ Tát thì dễ ợt. Địa chỉ của Bụt Thích Ca Mâu Ni là bây giờ và ở đây, đó là địa chỉ chính xác nhất của Đức Bổn Sư. Quý vị có thể gởi email hay fax tới địa chỉ đó, thế nào Đức Bổn Sư cũng nhận được. Và nếu ta muốn gặp Đức Bổn Sư thì đó là chỗ hẹn. Địa chỉ của Bụt và Bồ Tát, cả số nhà, tên đường, tên tỉnh và zip code đều thu gọn trong hai chữ Bây Giờ và Ở Đây, thành ra gởi tới đó thế nào Bụt cũng nhận được. Nếu ta muốn gặp Bụt, muốn gặp các vị Bồ Tát, muốn đối diện với sự sống thì ta phải trở về địa chỉ đó: The Here and The Now.

## Quê hương đích thực

"Bây giờ, ở đây" không phải là những câu nói suông. Khi ta bước bước chân đó là ta trở về quê hương đích thực. "Bây giờ, bây giờ, ở đây, ở đây." Trong những bước như vậy ta phải trở về, đem thân và tâm trở về Bây Giờ và Ở Đây. Sau khi thực tập Bây Giờ và Ở Đây rồi

thì ta thực tập Vững Chãi, Thảnh Thơi. Đó là hai cái đức tính của Đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn luôn luôn sống vững chãi và sống thảnh thơi.

Vững chãi nghĩa là không bị những phiền não, tham giận, thèm khát, ngu muội, kiêu căng kéo sang bên này, kéo sang bên kia. Ngài an trú như một đỉnh núi. Bởi vậy cho nên đức Vững Chãi tiếng Hán Việt gọi là Bất Động, 'Diệu trạm tổng trì bất động tôn'. Và khi đi ta phải làm sao cho cái niệm Vững Chãi trong người ta lớn lên để ta gần Đức Thế Tôn. Thảnh Thơi tức là ta không bị ràng buộc. Ta là một con người tự do, ta không bị lo âu, sợ hãi, thèm khát, căm thù trói buộc. Ta không để quá khứ hay tương lai kéo ta đi. Ta là con người tự do, giải thoát, thảnh thơi. Thảnh thơi là một đức tính rất quý của Đức Thế Tôn. Và ta phải buông bỏ hết mới có thể bước được những bước rất mầu nhiệm, rất vững chãi, rất thảnh thơi như Đức Thế Tôn đã bước. Là học trò của ngài thì ta phải tập đi như ngài, phải tập thở như ngài, chứ còn ta chỉ tôn sùng, chỉ lạy ngài không thì không đủ. Lạy ngài có nghĩa là con muốn làm theo ngài, đi theo ngài, mà muốn đi theo ngài thì phải học ngồi như ngài, học nói như ngài, học đi như ngài, học thở như ngài thì mới gọi là đi theo ngài được chứ!

Rồi chúng ta thực tập 'quay về, quay về, nương tựa, nương tựa'. 'Quay về, nương tựa' tức là suốt đời con nguyện quay về nương tựa nơi Đức Thế Tôn, con xin hướng về nẻo đó. Sau khi đã thực tập *"quay về nương tựa"*, ta trở về lại *"đã về, đã tới"*. Chúng ta sẽ đi cho đến khi nào ta thật sự đã về, đã tới, không còn chạy nữa. Đi như thế nào mà như đang đi trong cõi Tịnh Độ. Tịnh Độ không ở đâu xa, vì địa chỉ của Bụt và Bồ Tát là bây giờ và ở đây. Ta trở về bây giờ và ở đây là ta đang đi vào Tịnh Độ. Khi đi, quý vị nên dồn tất cả chánh niệm xuống hai bàn chân. Đi cho thật vững và cảm thấy được rằng hai bàn chân ta đang tiếp xúc với mặt đất mầu nhiệm. Đây là đất đạo tràng Thanh Sơn, và nếu quý vị có chánh niệm vững chãi thì quý vị sẽ có hạnh phúc như đi trên cõi Cực Lạc vậy. Cực Lạc là đây. Tịnh Độ là đây. Đừng nghĩ Tịnh Độ ở một cõi khác. Trong khi quý vị đi, Tịnh Độ ở ngay trong tâm mình. Nếu tâm ta vững chãi, thảnh thơi, ta an trú bây giờ và ở đây, thì đó tức là Tịnh Độ. Mỗi bước chân đi với sự thảnh thơi, vững chãi thì tự nhiên đất dưới chân ta là đất của Tịnh Độ.

Trong khi đi ta không nói chuyện vì nếu nói chuyện thì làm sao mà về, mà tới được. Các thầy, các sư cô sẽ đi thiền hành với quý vị. Chúng ta đi như thế nào mà biến đất của Đạo Tràng Thanh Sơn thành ra đất của Tịnh Độ. Chuyện này chúng ta có thể làm được nếu quý vị biết dừng lại. Dừng lại để cảm nhận hạnh phúc thật lớn như Đức Thế Tôn dạy: 'hiện pháp lạc trú'.

Ta đi cho có hạnh phúc. Và có hạnh phúc hay không thì quý vị tự biết lấy. Còn đi mà như đi trên than hồng, ta không an trú được trong hiện tại thì ta đi không thành công. Thỉnh thoảng trong khi đi mà có tiếng chuông, ta dừng lại ngắm trời, ngắm mây, ngắm cây, ngắm người thân thương và mỉm cười. Có mấy người được cơ hội có được cái hạnh phúc này, được tham dự vào khóa tu, được tiếp xúc với Bụt, Pháp và Tăng? Bất cứ sự tiếp xúc nào cũng mang lại hạnh phúc cho ta để nuôi dưỡng bản thân.

Nếu quí vị có một con đường để đi thiền hành phía sau nhà thì càng quý. Nếu may mắn xung quanh nhà mình có khoảng đất trống thì ta nên tìm một con đường đi thiền hành để cho cha mẹ và các con đi thiền hành mỗi ngày năm phút hoặc mười phút như chúng ta đã đi sáng nay. Bước những bước vững chãi và thảnh thơi. Đi thiền hành có hiệu quả rất lớn mỗi khi trong người bực tức, mệt mỏi, giận hờn. Và một lợi điểm nữa là khi đi thiền hành, hít thở được bầu không khí trong mát ở bên ngoài.

## Mỗi sáng phải nhớ quán tưởng

Đối với các bạn Huynh Trưởng và các thiện tri thức đã lớn tuổi, trên 55 chẳng hạn - ở bên Pháp tuổi 55 là tuổi được về hưu - thì Đức Thế Tôn có dạy là mỗi buổi sáng thức dậy chúng ta phải nhớ quán tưởng: *"Tôi thế nào cũng phải già; tôi thế nào cũng không tránh thoát cái già được"*. Chuyện này mấy người trẻ cũng phải thực tập nhưng họ không tin lắm. Ngày xưa khi đang còn trẻ tôi không tin rằng tôi sẽ già, ai ngờ bây giờ đã trên 70 tuổi rồi. Đức Thế Tôn dạy rằng dầu ta còn trẻ tuổi, sáng dậy ta cũng phải thở vào thở ra để nhận diện cái sự thật đó: *"Tôi*

*thế nào rồi cũng phải già nua, tôi không thể nào tránh thoát được sự già nua".*

Điều thứ hai là: *"Tôi thế nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh thoát được cái chết"*. Đó là Đức Thế Tôn dạy cho chúng ta đối diện với cái chết bằng tất cả sự quả cảm của chính mình. Chúng ta ai cũng đã thấy, đã từng thấy có một người chết nằm trên giường, cứng như một khúc gỗ, dầu chúng ta có làm cách gì đi nữa thì không thể giúp cho người đó sống lại được, có phải như vậy không? Một ngày kia sẽ có một lúc ta nằm trên giường và ta biết rằng ta sẽ chết trong vòng một hoặc hai ngày, lúc đó ta có muốn đứng dậy để bước những bước vững chãi thảnh thơi thì ta cũng không thể nào ngồi dậy được. Ta biết rằng hết rồi, dầu có muốn đứng dậy để đi thiền hành với thầy với bạn cũng không đứng dậy được. Cái giờ phút đó là giờ phút mà tất cả chúng ta không ai tránh được.

Bây giờ chúng ta đang có cơ hội đi thiền hành với thầy, đi thiền hành với bạn mà chúng ta không hưởng được những bước chân thảnh thơi và an lạc thì đó là một sự thiệt thòi rất lớn. Vào giờ phút đó, chúng ta mới nói: "Thầy đã dạy rồi, thầy đã chỉ rồi tại sao mình không làm" thì đã trễ. Người học trò giỏi là người học trò có thể thấy được cái ý của thầy và đem áp dụng những điều thầy dạy vào trong sự sống hàng ngày của mình. Nếu quý vị còn hai chân khỏe có thể chạy được, có thể đi được, có thể dẫm lên mặt đất để tạo ra sự vững chãi, sự thảnh thơi và sự an lạc mà không làm, đợi đến lúc nằm trên giường hấp hối, muốn đứng dậy để đi một bước thôi cũng không thể được nữa. Ngày hôm nay chúng ta có thể đi được bao nhiêu bước, chúng ta muốn bước năm bước thì chúng ta đi được năm bước, nếu chúng ta muốn bước mười bước thì chúng ta được đi mười bước, đó là cái cơ hội quý báu. Tôi xin nhắc điều này cho tất cả mọi người, không phải chỉ những người trên 55 tuổi, để rồi sau này đừng nói rằng trong đời tôi không ai nhắc tôi làm chuyện đó cả.

## Năm lời quán nguyện

Ở trong thời của Đức Thế Tôn có một phương pháp ăn cơm gọi là "nhất tọa thực". Nhất tọa thực tức là khi ngồi xuống rồi thì ta không đứng dậy nữa cho tới khi ăn xong. "Nhất tọa" tức là "one sitting". Ngày xưa, sau khi mà Đức Thế Tôn và tăng đoàn đi khất thực rồi thì thầy trò vào trong một khu rừng, ngồi xuống, đặt bát trước mặt mình, và ngồi ăn rất thanh tịnh, có sự vững chãi, sự thảnh thơi, an lạc, hạnh phúc trong suốt thời gian ăn. Và từ ngày đó cho đến bây giờ tăng đoàn luôn luôn ăn theo phương pháp đó.

Trước khi ăn ta có năm lời quán nguyện gọi là "ngũ quán", tức là nhìn sâu vào thức ăn. Thứ nhất là: *"Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác"*. Ta phải thấy được điều đó. Thứ nhì: *"Xin nguyện sống xứng đáng để thọ nhận thức ăn này"*. Thứ ba là: *"Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực"*. Tức là ta có khuynh hướng ăn nhiều hơn là số lượng ta cần ăn. Thứ tư là: *"Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh"*. Thức ăn vặt (không có chất bổ dưỡng) thì ta không ăn. Thứ năm là: *"Vì muốn thành tựu con đường hiểu và thương nên thọ nhận thức ăn này"*. Đó là ngũ quán.

Một người sẽ đọc lên năm lời quán nguyện đó để chúng ta nghe. Và trong khi ăn thì chúng ta ăn thật chú tâm. Ta ngưng hết mọi suy nghĩ và chỉ chú tâm đến hai điều thôi, như trong lời khai thị mà vị duy na hay chủ tọa nói: *"Bụt dạy ta khi ăn nên duy trì chánh niệm, để ý tới thức ăn và tăng thân bao quanh mà đừng để tâm suy nghĩ vẩn vơ tới chuyện quá khứ và tương lai. Đại chúng nghe tiếng chuông xin nhất tâm thực tập năm quán"*. Rồi sẽ có người đọc năm quán đó, sau đó ta bắt đầu ăn. Ăn như thế nào mà trong suốt thời gian ăn, tâm của chúng ta chỉ để vào hai chuyện thôi: thứ nhất là thức ăn và thứ hai là tăng thân bao quanh. Tại vì được ăn cơm đã là hạnh phúc, mà lại được ăn cơm với thầy, ăn cơm với anh, với chị, với em là cái hạnh phúc rất lớn.

Giả sử bây giờ quý vị nghe báo tin là Đức Thế Tôn đã xuất hiện trên núi Thứu và quý vị có thể tới ngồi ăn một buổi cơm trên núi Thứu với

Đức Thế Tôn thì quý vị có muốn mua vé máy bay để về ăn cơm với Đức Thế Tôn không? Chắc là muốn rồi. Vậy mà khi đến núi Thứu rồi, cầm dĩa cơm ngồi ăn thì ta không ngồi im lặng được. Ta có thể ngồi im lặng và thừa hưởng những giây phút được ngồi bên Đức Thế Tôn hay không? "Hôm nay thầy về đây, chúng con xin kính chào thầy". Thầy đây là Đức Thế Tôn. "Trong giờ phút vui này," chúng con có an trú được không? Chúng con có hạnh phúc được không? Chúng con có ngồi ăn cơm với Đức Thế Tôn đàng hoàng được không? Hay là ngồi đó mà cứ nghĩ: "Làm sao bây giờ có được người nào chụp cái hình mình đang ăn cơm với Đức Thế Tôn để về mình khoe cho vui. Cái máy hình hồi nãy để đâu rồi?" Ngồi ăn cơm mà không để ý tới ăn cơm mà cũng không để ý tới Đức Thế Tôn, mà cứ để ý đến cái hình đem về San Diego để khoe cho vui thôi. Đó là một ví dụ để ta thấy là ta không có khả năng an trú trong hiện tại. Vì vậy cho nên ngồi ăn cơm là một thực tập rất quan trọng.

## Ăn như thế nào để hạnh phúc có mặt

Khi gắp lên một miếng đậu que hay một miếng đậu hũ thì ta phải nhìn nó một chút xíu. Nhìn để thấy được đây là đậu que hay là đậu hũ, và nhận diện nó. Nếu tâm ta có định và có niệm thì ta nhìn ra nó là miếng đậu que hay là miếng đậu hũ rất dễ. Nhưng khi tâm ta đang lo lắng chuyện này, chuyện kia thì ta gắp lên miếng đậu que mà cũng không biết nó là đậu que nữa, rồi ta bỏ nó vào trong miệng mà không biết là đã bỏ cái gì vào trong miệng. Mà nếu nó không rõ ràng là vì tâm ta đang bận về quá khứ, bận về tương lai, bận về những cái lo lắng và suy nghĩ. Phương pháp thực tập ở Làng Mai là khi tâm ta như vậy thì nên gọi tên nó lên: 'đậu que' hay 'đậu hũ', gọi như là ta gọi tên của người yêu vậy đó thì tự nhiên miếng đậu que đó sẽ xuất hiện một cách rất rõ ràng cho mình. Và khi ta thấy đó là đậu que chắc chắn rồi thì ta mới bỏ vô miệng. Khi bỏ vô miệng thì chỉ nên bỏ đậu que thôi, đừng bỏ những cái suy nghĩ, lo lắng, buồn phiền vào tại vì ăn mấy chất đó không bổ, chỉ có ăn đậu que mới có chất bổ thôi. Và khi mà bỏ đậu que vào rồi thì ta nhai và chỉ nhai đậu que thôi chứ đừng nhai những cái lo lắng, sợ hãi, buồn phiền của mình. Bí quyết của sự thực

tập là ở chỗ đó. Vì vậy cho nên đối tượng cho chánh niệm của ta lúc đó là thức ăn. Ở trong các tu viện Thiên Chúa giáo thì không làm như vậy. Họ muốn cho người ta đừng để ý tới thức ăn trong khi ăn. Vì vậy trong khi mọi người đang ăn thì có một ông cha đứng đó đọc về đời sống của một vị thánh để cho ta để tâm ý vào câu chuyện đó chứ không để ý tới thức ăn. Trong đạo Bụt thì dặn ta ăn cái gì phải biết là ta đang ăn cái đó. Nếu đó là thứ độc hại thì ta biết đó là thức độc và ta không ăn. Nếu đó là thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh thì ta ăn và khi ăn phải thấy ngon mới được. Chứ còn ăn mà lo lắng, suy nghĩ, giận hờn thì đâu có ngon lành gì. Vì vậy cho nên niệm và định làm cho buổi ăn có phẩm chất và ta ăn rất ngon. Ta nên nhai chậm và kỹ vì có thầy, có bạn ngồi với ta cùng ăn, đó là một giây phút rất quý báu. Đối tượng của niệm và định lúc ta ăn là thức ăn và tăng thân. Tăng thân tức là đoàn thể tu học của ta. Ta có Phật thân, có Pháp thân và cũng có Tăng thân nữa. Tăng thân ta và tất cả mọi người trong Tăng thân đều là thân thể của ta hết, thân thể của đoàn thể tu học của ta. Cho nên thầy trò Bụt ngày xưa ngồi ăn rất chậm rãi, thỉnh thoảng lại ngừng ăn nhìn nhau và mỉm cười. Hạnh phúc là ở chỗ đó. Nhìn nhau mỉm cười, biết rằng ta đang có nhau, ta đang sống những giây phút hạnh phúc. Và trong các giờ phút khác cũng vậy. Như vậy trong ba ngày chúng ta sẽ sống rất trọn vẹn, có mặt thật sự cho nhau và cho chính bản thân của mình. Ăn theo phương pháp này thì chúng ta có thể ăn trong nửa giờ hoặc bốn chục phút. Ăn như thế nào để nơi chúng ta ngồi ăn cơm trở thành Tịnh Độ, trở thành Phật Độ. Cũng như khi đi, nếu chúng ta đi với sự giận dữ, ưu phiền, thù hận thì mặt đất của chúng ta đang đi là địa ngục. Mà khi ta đi với sự thương yêu, với sự thảnh thơi, với sự giải thoát thì mặt đất ta đang đi đó là Tịnh Độ chứ còn là gì nữa? Vì vậy cho nên khi ăn cơm với nhau chúng ta phải ăn như thế nào để hạnh phúc có mặt và miếng đất ta ngồi với nhau là Tịnh Độ hiện tiền bây giờ và ở đây. Ăn cơm ngon không phải là chỉ nhờ cơm thôi mà còn nhờ ở chánh niệm. Nhờ chánh niệm cho nên ta biết rằng ta đang có mặt với những người thương của ta, những người cùng lý tưởng của ta cũng đang có mặt.

## Thiền sỏi

Bây giờ chúng ta học tới một phương pháp khác, gọi là thiền sỏi (pebble meditation). Các đoàn trưởng, đoàn viên, mỗi người có một cái túi với tám viên sỏi. Con số tám là con số của Bát Chánh Đạo. Nói là tám nhưng có khi ta chỉ dùng hai, ba, bốn, năm, hoặc sáu viên sỏi thôi. Các anh, các chị Huynh Trưởng có thể thực tập thiền sỏi với các em Oanh Vũ. Thiền sỏi rất dễ thực tập và rất vui. Người lớn cũng thích thực tập nữa.

Chúng ta may một cái túi rồi đi tìm ngoài bãi biển hay ngoài bờ sông tám viên sỏi thật là đẹp, rửa cho thật sạch, lau khô rồi bỏ vào trong túi. Đến giờ đi ngồi thiền, sau khi nghe tiếng còi của Huynh Trưởng, ta đi vào trong thiền đường để ngồi thiền chung. Ngồi thiền chung rất là vui. Giờ thiền tọa bắt đầu bằng tiếng còi của người Huynh Trưởng. Chúng ta đem túi sỏi theo, vào thiền đường, xá Đức Thế Tôn, đi đến gối ngồi, lấy túi sỏi, trút sỏi ra phía bên đầu gối của chân trái một cách chậm rãi, nhẹ nhàng để thực tập. Huynh Trưởng và đoàn sinh đều tập hướng dẫn thiền tọa. Không hẳn chỉ có Huynh Trưởng mới hướng dẫn thiền tọa, mà các em Oanh Vũ, người nào cũng có thể hướng dẫn thiền tọa hết. Chúng ta chia phiên nhau, hôm nay em này hướng dẫn, ngày khác em khác hướng dẫn thiền tọa. Mà các em phải tập mới có thể hướng dẫn được. Giọng người đó phải rõ ràng, trong sáng và truyền cảm thì mới hướng dẫn hay được. Trong cuốn sách 'Sen Búp Từng Cánh Hé' có rất nhiều bài hướng dẫn thiền tọa mà các Huynh Trưởng có thể học theo.

## Là hoa, là núi, là nước, là không gian

Bây giờ ta mới bắt đầu thực tập thiền sỏi. Dùng hai ngón của bàn tay phải (bàn tay phải của ta là một bông hoa có năm cánh, đẹp không thua gì bàn tay của Đức Thế Tôn) ta cầm viên sỏi đầu tiên lên. Viên sỏi đầu tiên tượng trưng cho bông hoa và khi cầm lên, ta nhận diện: "A, đây là bông hoa" rồi ta mới nói: *"Thở vào tôi thấy tôi là bông hoa, thở ra tôi thấy tôi tươi mát"*. Đặt viên sỏi đầu tiên lên lòng bàn tay trái, ta thực tập thở vào, thở ra từ ba đến năm lần trong khi nói ngắn lại: "là

hoa, tươi mát". Trong khi thực tập, ta phải thấy ta biến thành một bông hoa và phải có chất liệu tươi mát. Khi nhìn những em bé, ta thấy rõ ràng chúng là những bông hoa. Khuôn mặt, con mắt, khóe miệng, bàn tay các em đẹp như hoa. Chúng ta là người lớn, ai cũng là bông hoa hết nhưng vì không biết tự chăm sóc thành ra ta hơi héo. Ta khóc nhiều quá nên mắt ta đục và không trong như trước nữa. Vì vậy bài thực tập này giúp ta lấy lại tính chất tươi mát của bông hoa trong ta. Hãy tươi trở lại, đó là mục đích của thực tập. Ta phải làm sao mà khi thở vào, dưỡng khí làm ta tươi lại như một bông hoa và khi ta thở ra, mỉm cười thì ta cảm thấy tươi mát. Ta làm cho Bụt hiện rõ ở trong ta, vì Bụt có chất liệu của sự tươi mát. Sau khi thực tập ba, bốn, năm hơi thở, thấy hoa tươi mát rồi thì vị hướng dẫn thức chuông và nói rằng: "Bây giờ xin đại chúng nghe một tiếng chuông, lấy tay cầm viên sỏi lên, cám ơn nó và để sang bên phía tay phải".

Rồi ta nhặt viên sỏi thứ hai lên. Viên sỏi thứ hai tượng trưng cho núi. Ta mỉm cười với núi, đặt nó lên lòng bàn tay trái rồi nói rằng: *"Thở vào tôi thấy tôi là núi, thở ra tôi cảm thấy vững vàng"*. Trong khi thở, ta thực tập biến thành một ngọn núi vững vàng. Ta ngồi trong tư thế rất thẳng, rất vững. Trong ta có chất núi, chất vững vàng. Trong Đức Thế Tôn, chất vững vàng rất lớn. Ta cũng có chất vững vàng, nhưng ta cũng có khá nhiều những chất liệu ngược lại. Vì vậy chúng ta tập bài này để nuôi dưỡng chất vững vàng trong ta: "là núi vững vàng". Trong khi thực tập ba, bốn hay năm hơi thở như vậy, ta làm chất liệu vững vàng trong ta lớn lên. Sau khi nghe tiếng chuông, ta nhặt nó lên, mỉm cười rồi để sang bàn tay phải.

Rồi ta lấy viên sỏi thứ ba, thực tập "nước tĩnh lặng chiếu": *"Thở vào tôi thấy tôi là nước tĩnh, thở ra tôi phản chiếu vạn vật một cách rất trung thực"*. Nếu tâm ta lắng đọng thì ta thấy được sự vật rất rõ ràng, nếu không thì ta có nhận thức sai lầm, méo mó về sự thật. Ta cứ tưởng mọi người muốn hại ta, muốn làm khổ ta và ta có tri giác sai lầm. Vì hiểu lầm nên ta làm chính mình khổ, làm người thương ta khổ. Đó là vì nước không có tĩnh, không lắng đọng xuống được. "Thở vào tôi thấy tôi là nước tĩnh". Hễ nước mà tĩnh thì có khả năng lặng chiếu. Có một bài thơ rất hay:

*Bụt là vầng trăng mát*
*Đi ngang trời thái không*
*Hồ tâm chúng sanh lặng*
*Trăng hiện bóng trong ngần*

Nếu hồ nước của chúng ta tĩnh lặng, thì ta phản chiếu được trăng tròn rất rõ ràng. Còn nếu xao động thì ta có rất nhiều nhận thức sai lầm, ta sẽ khổ và làm cho người thương của ta khổ. Đó là viên sỏi thứ ba, gọi là "nước tĩnh".

Viên sỏi thứ tư tượng trưng cho không gian. Người ta chỉ có hạnh phúc khi có không gian thênh thang. Không gian ở xung quanh và trong trái tim của mình. Nếu chúng ta có nhiều lo âu, tính toán, vướng mắc thì chúng ta không có thảnh thơi, giải thoát. Đức Thế Tôn có tự do rất lớn nên hạnh phúc của ngài rất vĩ đại, còn chúng ta không có tự do nên chúng ta đau khổ. Không có không gian ở xung quanh thì ta cựa quậy không được. Không có không gian ở trong tâm thì ta không thở được. Vì vậy không gian, tức là tự do, rất là quan trọng. Khi thương một người, ta có thể làm cho người đó mất hết tự do. Ta nói: "Anh phải suy nghĩ thế này, nếu suy nghĩ thế khác thì tôi sẽ không thương anh nữa." Có những người thương ta mà bắt ta suy nghĩ theo kiểu của họ, bắt ta thích cái họ thích, không được thích cái khác. Thương như vậy là bỏ tù, là lấy hết cả không gian của ta đi rồi. Càng thương thì càng làm cho người thương khổ, càng làm cho người thương '*bị thương*'. Cho nên ta phải có sự thảnh thơi. Thảnh thơi đây là tự do, nhưng tự do không phải là tự do chính trị. Đây là tự do đối với sự thèm khát, giận hờn, ganh tị, tức là những phiền não. Và ta thực tập để buông bỏ những phiền não. "*Thở vào tôi thấy tôi là không gian, thở ra tôi cảm thấy thảnh thơi*". Khi nào cảm thấy thảnh thơi thì ta mới có hạnh phúc.

Sau khi thực tập xong bốn viên sỏi đó rồi thì có một tiếng chuông để chấm dứt, ta có thể bỏ những viên sỏi đó vào trong túi sỏi của mình, xoa bóp chân cho máu lưu thông và sau đó tuần tự đi ra ngoài.

## Con đã về tới nhà

Bây giờ xin các cháu nhỏ lấy 6 viên sỏi ra để chúng ta thực tập sự dừng lại. Trong khi thở, chúng ta dốc sáu viên sỏi ra lòng bàn tay trái, và chúng ta đặt sáu viên sỏi đó xuống sàn bên đầu gối trái của chúng ta. Khi nghe một tiếng chuông, chúng ta thở vào, thở ra ba lần, rồi chúng ta cúi xuống và lượm lên một viên sỏi và để vào lòng bàn tay trái, rồi để bàn tay trái lên trên bàn tay phải. Chúng ta bắt đầu thực tập. "Thở vào con đã về, thở ra con đã tới". Đó là ta nói với Đức Thế Tôn. Ta không chạy nữa. Ta về nhà rồi. Nhà của ta ở đâu? Địa chỉ nào? Địa chỉ của nhà ta là *bây giờ và ở đây*. Tại vì theo giáo lý của Đức Thế Tôn, sự sống chỉ có mặt bây giờ và ở đây mà thôi. Ta trở về với bây giờ và ở đây là ta tiếp xúc được với sự sống. Cho nên viên sỏi đầu tiên là *đã về, đã tới*. Đức Thế Tôn ơi con đã về tới nhà, con không còn chạy nữa. Con không chạy như Angulimala nữa, con không chạy như một người điên nữa. Và ta thở như vậy ba hơi. "Bạch Đức Thế Tôn con đã về, bạch Đức Thế Tôn con đã tới". Ta đừng có nói bằng miệng không, phải nói bằng cả thân và tâm của ta. Ta thấy ta ngồi vững chãi như núi Tu Di, ta an trú bây giờ và ở đây như Đức Thế Tôn ngồi dưới cội Bồ Đề. Sau ba lần như vậy, ta đưa viên sỏi lên bằng hai ngón tay, nhìn và mỉm cười với nó rồi đặt nó sang bên phải.

Dùng bàn tay phải, nhặt viên sỏi thứ hai lên và đặt nó trong lòng bàn tay trái, đặt bàn tay trái trên lòng bàn tay phải và bắt đầu thực tập câu thứ hai. Thở vào "Bạch Đức Thế Tôn con đang an trú bây giờ". Thở ra "Con đang an trú ở đây". Thở ba lần như vậy rồi cầm viên sỏi lên, mỉm cười và đặt nó qua phía tay phải.

Viên sỏi thứ ba: "Thở vào con cảm thấy vững chãi, thở ra con cảm thấy thảnh thơi". Đó là ta đang nói với Đức Thế Tôn.

Viên sỏi thứ tư: "Bạch Đức Thế Tôn, con đã quay về, bạch Đức Thế Tôn, con nương tựa Tam Bảo". Tam Bảo là nền tảng đời sống tâm linh của con. Quay về nương tựa, đó là những chữ ta dùng để dịch hai chữ quy y. *Quy* là quay về và *y* là nương tựa. Ta không phải là ma đói, là cô hồn. Ta có nhà cửa, quê hương. Mà quê hương tâm linh của ta là Bụt, Pháp, Tăng. Ta có chỗ nương tựa. Có những thanh niên họ không

biết họ sẽ đi về đâu, sống cuộc đời không mục đích, không nền tảng; họ không có chỗ bám víu, chỗ quay về. Còn ta có nhà, có quê hương, có nền tảng để quay về, nhất là trong lúc ta buồn khổ. Đó gọi là quay về nương tựa. Chúng ta thực tập bài này với bốn viên sỏi. Chúng ta phải học thuộc bài kệ thì mới thực tập được. Bài kệ như sau:

*Đã về, đã tới*
*Bây giờ, ở đây*
*Vững chãi, thảnh thơi*
*Quay về nương tựa*
*Nay tôi đã về*
*Nay tôi đã tới*
*An trú bây giờ*
*An trú ở đây*
*Vững chãi như núi xanh*
*Thảnh thơi dường mây trắng*
*Cửa vô sinh mở rồi*
*Trạm nhiên và bất động*

Bây giờ đây chúng ta sẽ thực tập như một tăng thân. Chúng ta đưa tất cả bốn viên sỏi trở về bên trái và chúng ta sẽ thực tập chung. Nhớ viên sỏi thứ nhất là *đã về đã tới*, viên thứ hai là *bây giờ, ở đây*, viên thứ ba là *vững chãi, thảnh thơi*, viên chót là *quay về nương tựa*. Sau đó chúng ta sẽ thỉnh chuông để chấm dứt. Xin đại chúng cùng thực tập cho vui. Khi ta thực tập với nhau, ta có mặt trong giây phút hiện tại và ta truyền năng lượng cho nhau để có niềm vui và thấy được rằng ta đã dừng lại. Quý vị sẵn sàng chưa?

Ta cử ra một vị tri chung. Vị tri chung sẽ thỉnh tiếng chuông đầu để mọi người thở và thực tập thiền sỏi. Nếu không có chuông thì dùng còi vì tiếng còi cũng có hiệu lực tương đương như tiếng chuông. Thở vào, thở ra ba lần sau mỗi tiếng còi. Và các cháu tập hướng dẫn thiền sỏi với cái chuông. Phải nhớ rằng với mỗi viên sỏi, ta phải để cho mọi người được thở ít nhất ba hơi, và nhiều khi hơi thở của ta ngắn hơn người khác thì phải trừ hao một chút bằng cách thở thêm hơi thứ tư nữa để cho người khác được thở đủ. Vì khi mọi người đang có hạnh

phúc trong lúc thực tập thiền sỏi mà ta cắt đứt hơi thở của họ thì tội nghiệp cho họ.

Tất cả mọi người cũng vậy, trong các sinh hoạt mà nếu cần tĩnh tâm trở lại, giúp ta an trú trong hiện tại thì ta cũng có thể dừng lại để thực tập ba phút thiền sỏi. Các cháu sẽ thấy rằng thực tập thiền sỏi rất là vui. Và trong khi ta đã về, đã tới thì Bụt có mặt trong trái tim ta. Tại vì Bụt là người luôn luôn có mặt, luôn luôn đã về, đã tới. Cho nên dù ta không nói tới danh từ Bụt Thích Ca, Bụt Di Đà thì ta vẫn có Bụt trong trái tim mình.

Các em thiếu nhi đã từng thực tập thiền sỏi và thực tập rất hạnh phúc. Vậy thì trong sinh hoạt Gia Đình Phật Tử, chúng ta có thể tổ chức thiền sỏi. Mỗi em Oanh Vũ nên có một cái túi đẹp để đựng sáu viên sỏi. Tăng đoàn Làng Mai đã tổ chức hai khóa tu tại Santa Barbara, Hoa Kỳ, cho thiếu nhi. Khóa tu nào cũng thành công. Hàng trăm thiếu nhi đến tu học và bố mẹ các em cũng đến để yểm trợ. Ban đầu các em không biết mình đến để làm gì. Con nít mà biết gì về tu, nhưng sau khi đã thực tập thiền sỏi và thiền nước chanh (thay vì thiền trà), đã đi thiền hành, đã nghe pháp thoại thì các em rất thích. Pháp thoại cho các thiếu nhi hay lắm. Tại vì các vị chưa nghe pháp thoại cho thiếu nhi, nói cho con nít mà người lớn nghe mê luôn. Các em mở lớn mắt mà nghe rất thích thú. Tư liệu về pháp thoại cho thiếu nhi, Làng Mai có thể cung cấp được cho các vị Huynh Trưởng. Các vị có thể căn cứ trên những pháp thoại ở Làng Mai để làm ra những pháp thoại khác. Nếu có giờ ta sẽ nói thử một bài pháp thoại cho thiếu nhi, rồi quý vị sẽ thấy rằng pháp thoại cũng vui, mà thiền sỏi, thiền đi, thiền ngồi, thiền ăn cơm cũng vui. Sau năm ngày tu học, các cháu mê quá, không muốn về nhà nữa. Các cháu hỏi: "Why do we have to go?" (Tại sao mình phải về?).

Đó là con nít Mỹ. Nếu con nít Mỹ tu được thì con nít Việt Nam chắc chắn là tu được, vì con nít Mỹ động hơn con nít Việt Nam rất nhiều. Các vị Huynh Trưởng nam và nữ nên tin rằng ta sẽ thành công dễ dàng hơn những người Mỹ vì con cháu ta dầu sao cũng có dòng máu của các vị thiền sư trong người. Vậy thì tại đoàn quán, chúng ta có thể

tổ chức thiền tọa cho các em và cho chúng ta nữa. Hình thức dễ nhất của thiền tọa là thiền sỏi.

### Viên Sỏi Hộ Trì

Đây là một phép thực tập thiền sỏi khác mà các cháu có thể thực hiện. Trong sáu viên sỏi mà chúng ta đã nhặt được chúng ta sẽ chọn một viên. Viên đó có thể là một viên sỏi lớn hơn các viên khác, nếu cần thì chúng ta có thể tìm một viên khác để thế viên đó. Nếu đó là một viên sỏi vừa lòng bàn tay của chúng ta, viên sỏi láng, tròn và nếu nắm lấy nó mà ta thấy dễ chịu trong lòng bàn tay thì tốt nhất. Chúng ta đặt tên viên sỏi đó là Hộ Trì. Hộ trì là sự che chở, bảo vệ. Hộ trì là một danh từ rất quan trọng trong đạo Bụt. Khi chúng ta quy y, thì năng lượng của Phật, Pháp, Tăng là năng lượng hộ trì cho chúng ta, hộ trì cho chúng ta đừng gặp tai nạn. Và thường thường tai nạn từ bên trong đi ra chứ không phải là từ bên ngoài đi vào. Nếu không có chánh niệm thì chúng ta có thể để cho sự bực bội, giận hờn biểu hiện thành lời nói và hành động mà có thể gây tai nạn cho mình và cho người kia, và đôi khi có thể làm hư cả cuộc đời của những đứa con ta. Vậy cho nên hộ trì có nghĩa là giữ gìn, che chở để cho đừng bị tai nạn. Nếu được thì trước khi lên xe rời Thanh Sơn, quý vị có thể đi một vòng và kiếm ra một viên sỏi như vậy. Ta sẽ rửa thật sạch viên sỏi đó cùng với năm viên sỏi khác. Ta xông trầm, đốt hương, rồi ta đặt lên bàn thờ Tam Bảo. Sau đó trong vòng một tuần, mỗi ngày chúng ta đều lễ lạy và cúng dường: cúng dường hương, cúng dường hoa, cúng dường quả. Sau bảy ngày chúng ta thỉnh sáu viên sỏi đó xuống rồi may một cái túi và để sáu viên sỏi đó vào trong. Trong những lúc thiền tập chúng ta có thể sử dụng sáu viên sỏi đó nhưng có một viên sỏi chúng ta phải mang theo ngày và đêm, đó là viên sỏi Hộ Trì.

Mỗi khi có sự bực bội phát sinh trong tâm, có sự hờn giận phát sinh trong tâm thì chúng ta lập tức cho tay vào túi và nắm lấy viên sỏi Hộ Trì, trở về với hơi thở. Thở vào ta nói: *"Bụt ơi, con đang bực tức"*, hoặc *"Bụt ơi, con đang giận hờn"*, hoặc là *"Bụt ơi, con đang khổ"*. Ta kêu tên của Đức Thế Tôn thì tự nhiên năng lượng của Đức Thế Tôn xuất hiện ra trong ta, vì ta có hạt giống Đức Thế Tôn trong tâm nên điều đó sẽ

xảy ra. *"Bụt ơi, con đang khổ* hoặc *con đang giận..."* nghĩa là con đang ở trong tình trạng nguy hiểm. Đó là hơi thở vào. Khi thở ra, ta nói: *"Bụt ơi, xin che chở cho con, xin Bụt bảo hộ cho con và hộ trì cho con"*. Chọn chữ mà ta ưa để làm thành một Thiền Ngữ. Ví dụ: *"Bụt ơi, con đang khổ, Bụt ơi, bảo hộ cho con "*. Tuy ta không niệm Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát mà chất liệu Phật và Bồ Tát có thật ở trong đó. Khi ta biết trở về với hơi thở và nghĩ đến Bụt, thì tự nhiên năng lượng của Bụt hiện ra trong con người ta, bảo vệ cho ta. Có nhiều khi ta niệm Bụt như là cái máy thì không có năng lượng gì hết. Ví dụ như ta gặp một người mới ở ngoài cổng vô, ta chào: "A Di Đà Phật..." Ta nói như vậy thôi thì không có năng lượng gì hết. Thường thường người ta niệm Bụt chỉ là lập lại vài chữ thôi mà không phát ra được năng lượng. Còn khi ta trở về hơi thở, nắm lấy viên sỏi mà gọi Đức Thế Tôn thì viên sỏi đó có chất liệu Bụt với nhiều năng lượng. Nó hiện ra trong trái tim của ta: *"Bụt ơi con đang khổ"*. Ta hãy tìm tới Bụt như tới một người cha, như tới một người thầy, rất là thân thiết. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng Bụt là một vị thần linh xa lắc xa lơ không gần gũi. Thực ra, Bụt là một người cha, một người thầy, một người anh và rất gần gũi với chúng ta. Bụt đã từng khổ đau, cho nên Bụt đã thực tập vượt thắng khổ đau. Năng lượng của Bụt rộng lớn vô cùng. Có biết bao nhiêu người trong đời sống hằng ngày, nhờ nhắc đến tên của ngài mà trong lòng bớt khổ. Cho nên ta phải khám phá ra, phải tìm ra cái tính người của Bụt, phải biết đến với Bụt như đến với một con người chứ đừng đến với Bụt như một vị thần linh.

### Bụt ơi!

Bụt là một người cha rất thương con, là một người thầy rất thương học trò. *Nam Mô Bổn Sư* tức là con lạy thầy của con. Bổn sư là *thầy của con*, Nam mô nghĩa là *con kính lạy* chứ có gì đâu. Vậy mà ta dùng chữ Bổn sư tức là thầy của con mà ta không đối xử với Bụt như là thầy mà chỉ đối xử như vị thần linh thì đâu có đúng. Cho nên khi ta nắm lấy viên sỏi đó ta gọi: "Bụt ơi!" thì tiếng "Bụt" đó rất tha thiết, giống hệt như là cha của ta hay là thầy của ta. Tự nhiên năng lượng của Bụt

phát sinh ra trong lòng ta. *"Bụt ơi! Con đang khổ. Bụt ơi! Xin bảo hộ cho con"* và cứ tiếp tục như vậy mà thở.

Khi giận, khi buồn, khi thất vọng, khi tuyệt vọng, là ta phải đưa tay vào trong túi, nắm lấy viên sỏi và theo dõi hơi thở, đừng có nói gì nữa. Không nói và không làm gì hết, đó là hiệu lệnh của sự thực tập. Tại vì ta biết rất rõ là trong khi buồn, giận mà ta nói hay làm thì những điều ta nói, những việc ta làm sẽ gây ra đổ vỡ. Phương pháp thực tập là nắm lấy viên sỏi hộ trì và trở về với hơi thở, kêu cứu với Bụt và án binh bất động. Án binh bất động nghĩa là không làm gì hết. Án binh bất động là một danh từ quân sự tức là quân đội cắm trại, hoàn toàn im lặng. Mà có những lúc cần án binh bất động thì mới có thể thành công được, không thì bị quân giặc đánh tan. Vậy thì phương pháp của chúng ta là phương pháp án binh bất động. Không nói, không làm gì hết, chỉ trở về với hơi thở và làm cho năng lượng của Bụt hiện ra trong người của ta, để hộ trì. Nếu cần, cứ tiếp tục ngồi đó, vẫn có thể ngồi được, nhưng mà không nói, không làm và không nghe gì cả. Chỉ trở về với hơi thở của mình.

Cái đó gọi là tu tập, cái đó gọi là niệm. Niệm Bụt mà không cần nói ra tiếng A-Di-Đà hay Thích Ca hay Quan Âm, nhưng mà năng lượng của Bụt rất dồi dào, và lúc đó ta chỉ cần kêu lên: "Bụt ơi! Con đang khổ. Bụt ơi! Hộ trì cho con" thì tự nhiên năng lượng của Bụt sẽ bao trùm lấy người của ta. Hãy thực tập án binh bất động, tiếp tục theo dõi hơi thở và niệm cái câu đó: *"Bụt ơi! Con đang khổ. Bụt ơi! Xin hộ trì cho con"*. Nếu có thể, thì đứng dậy, đi chậm rãi ra cửa, đi ra ngoài để thiền hành. Không khí ở ngoài bao giờ cũng mát mẻ hơn, phong cảnh ở ngoài tươi mát hơn. Mắt ta tiếp xúc với trời xanh, với cây xanh thành ra sự thực tập dễ dàng hơn, ít ngột ngạt hơn ở trong căn phòng kia. Ta đi như vậy trong vòng 10 phút, nếu cần thì đi thêm nữa và bàn tay ta luôn luôn nắm lấy viên sỏi đó.

### Không để khổ đau leo thang

Đây là một pháp môn rất mầu nhiệm mà tôi trao cho quí vị. Nếu quí vị làm đúng thì quí vị có thể bảo hộ được cho chính bản thân của

mình và cho gia đình mình. Có thể sau 10 phút hay 15 phút thực tập thì tình thương của ta lớn lên, ta không buồn, giận nữa. Ta thấy được rằng người kia vì vụng về, vì không biết quản lý cơn giận của mình, cho nên đã nói và làm những điều khiến ta bị thương tích và đau khổ. Người kia cần được giúp đỡ hơn là cần bị trừng phạt. Tại vì khi cảm thấy khổ thì chúng ta cứ nghĩ rằng phải trừng phạt người đó, *người đã làm cho ta khổ*, trừng phạt bằng cách nói một câu rất mạnh, rất đau. Đó là cách hành xử của người không tu. Ta tưởng rằng nói một câu rất đau cho người đó nghe, mà nếu người đó đau thì ta sẽ bớt khổ. Ta ngây thơ tin tưởng như vậy. Nhưng khi người đó đau thì người đó cũng muốn hết khổ, người đó cũng muốn nói lại một câu rất đau để cho ta khổ, để cho người đó bớt khổ. Ta tưởng là sẽ khỏe hơn, ai dè là ta leo thang chiến tranh. Tôi biết cách đó là dại dột lắm. Vậy mà có nhiều người 40, 50 tuổi, vẫn theo cái cách của con nít đó như thường. Trong khi đó có những sư cô, sư chú mới 20, 22 tuổi, mà đã thực tập được pháp môn này thì nhất định sẽ không leo thang chiến tranh, nhất định không cho khổ đau leo thang ở trong con người của mình và trong người kia.

Người kia có thể là người ta thương nhất trên đời. Mà làm khổ người ta thương nhất trên đời là chuyện dại dột. Tuy vậy mà ta đã làm và cứ thế mà làm. Ta đang làm, và cũng sẽ làm nữa mà không biết. Nếu quí vị thực tập pháp môn này thì quí vị sẽ thấy nó nhiệm mầu hơn bất cứ một câu thánh kinh nào. Năng lượng chánh niệm tức là năng lượng ta sử dụng để bảo vệ cho ta. Khi có năng lượng chánh niệm trong người ta rồi, thì ta có thể tiếp xúc với năng lượng chánh niệm của Bụt và của Bồ Tát. Cũng như là trong máy thu thanh của ta, nếu có pin thì ta mới bắt được những làn sóng điện của đài phát thanh. Nếu không có chánh niệm trong người của ta thì ta không bắt được, không tiếp xúc được với năng lượng của Bụt và Bồ Tát đang luôn luôn có mặt trong vũ trụ. Cho nên thực tập hơi thở và nắm lấy hòn sỏi Hộ Trì thì giống như ta lắp pin vào trong máy thu thanh của ta vậy thôi. Mở máy ra thế nào ta cũng tiếp nhận được những tín hiệu của đài phát thanh.

## Ngày sẽ đẹp hơn

Ta thực tập như vậy và ta chỉ dẫn cho các con, các em ta cũng thực tập như vậy. Rồi một hồi thì chồng ta, vợ ta, cha ta, hay là anh ta sẽ thấy sự thay đổi. Thấy bây giờ sao ta trầm lặng, không hay nổi giận nữa. Thấy ta biết đi thiền hành, biết thở. Tự nơi bản thân của người đó sẽ phát sinh ra sự kính phục. Người đó sẽ thấy ta là người biết tu và ta bắt đầu chuyển hóa được tình trạng.

Ta cũng có thể tập cho em bé, con của ta. Cháu cũng có quyền có một viên sỏi hộ trì. Ta có thể tổ chức một phòng thở ở trong nhà. Mỗi tối trước khi đi ngủ thì hai cha con vào trong phòng thở đó, ngồi xuống, thỉnh một tiếng chuông, nắm lấy viên sỏi, thực tập thở vào và thở ra. Những lúc đó là những lúc ta không có giận. Thở vào ta nói: "Bụt ơi!" Thở ra ta nói: "Có con ở đây". Cứ thở vào: "Bụt ơi!" Thở ra: "Có con ở đây". Ta tập cho cháu thực tập ba hơi thở với viên sỏi đó rồi mới cho cháu đi ngủ. Còn ta thì mỗi sáng trước khi đi làm, ta vào trong phòng thở, thắp một cây nhang, ngồi thỉnh một tiếng chuông, rồi ta thực tập với viên sỏi đó là một thói quen rất tốt. Các thầy, các sư cô mỗi khi rời làng đi tổ chức khóa tu thì luôn luôn đi vào thiền đường, thắp một cây hương, thỉnh tiếng chuông, rồi lạy Bụt và lạy tổ ba lạy trước khi khởi hành. Ta cũng vậy, mỗi sáng trước khi đi làm, đi vào dâng một cây hương, ngồi xuống thỉnh một tiếng chuông, thực tập ba hơi thở, lạy ba lạy rồi mới đi làm. Đó là nếp sống văn minh, có khách hay không có khách tới nhà, ta cũng làm như vậy. Người khách của ta, người Việt hay người ngoại quốc, thấy ta làm như vậy thì họ sẽ thấy nếp sống của ta rất đẹp. Không những người lớn làm phương pháp đó, mà các em bé cũng làm được phương pháp đó trước khi đi học. Vào thỉnh chuông, thở và lạy ba lạy trước khi đi học.

Người Tây phương buổi sáng trước khi đi làm thì thường chúc nhau: *"Have a good day!" (Chúc anh có một ngày đẹp).* Nhưng đó chỉ là sự chúc tụng chứ chưa phải là sự thực tập. Còn ta bắt đầu một ngày bằng tiếng chuông, bằng ba hơi thở và ba cái lạy thì đó là ta đã thực tập, ta đã bắt đầu một ngày đẹp rồi. Đầu ngày ta đã biết tiếp xúc với tổ tiên tâm linh của ta thì cái ngày đó chắc chắn sẽ đẹp hơn và nhất là ta có

đem viên sỏi đó đi theo, tức là tổ tiên của ta cũng đi theo để bảo hộ ta trong bất cứ trường hợp nào, khi sợ hãi, khi giận hờn, khi khó khăn để giúp ta giữ lòng cho thanh tịnh. Ta thực tập mà người ta đâu có biết ta thực tập, người ta chỉ thấy ta rất là bình tĩnh, rất là vững chãi. Giá trị con người ta biểu lộ ra nơi sự vững chãi đó.

### Thiền Trà

Trong gia đình, ta có thể thực tập thiền trà. Ta mời một vài đoàn viên trong đoàn của ta về để tham dự thiền trà của gia đình. Tổ chức thiền trà tại nhà thì hay lắm. Nhờ tổ chức như vậy mà nhà ta sẽ sạch hơn, đẹp hơn, tại vì khi có khách ta phải lo cho nhà mình đàng hoàng hơn. Ta cũng có thể tổ chức thiền trà ở đoàn quán. Thiền trà là cơ hội để mọi người trong gia đình có mặt bên nhau trong chánh niệm và trân quý sự có mặt đó. Thiền trà là một nghi lễ. Với các em Oanh Vũ, ta có thể thay trà bằng nước chanh cũng rất vui và thích hợp với các em hơn. Trà chủ, trà khách, và trà giả (người pha trà), ai cũng thực tập chánh niệm trong từng cử chỉ: cách đi đứng, dâng hương, pha trà, chuyền bánh v.v... đều tỏa chiếu sự an lạc và thảnh thơi. Một buổi thiền trà có ba phần: nghi lễ mở đầu (dâng hương, dâng trà cho Bụt), uống trà trong im lặng, và chia sẻ. Không khí buổi thiền trà rất đạo vị và những chia sẻ cũng trong tinh thần đó. Ta cũng có thể có thêm bánh ngọt để ăn chung khi uống trà.

Trà chủ, trà giả được thực tập trước về phần nghi lễ. Bánh được xếp ra khay, trà và ly tách được chuẩn bị sẵn sàng và để trước mặt trà giả. Trà khách cũng được giới thiệu về ý nghĩa và những nghi lễ của buổi thiền trà trước khi được mời vào. Khi đến giờ đã định, có thể có tiếng chuông báo hiệu để mọi người tập họp lại, vị trà chủ và trà giả đứng hai bên cửa, chắp tay để đón chào khách. Mọi người đi vào thong thả, chắp tay chào lại trà chủ và đi vào chỗ được mời. Ta có thể ngồi thành vòng tròn đối diện nhau. Sau khi mọi người đã ngồi xuống, vị tri chung thỉnh chuông để mọi người im lặng theo dõi hơi thở trước khi dâng hương và lạy Bụt. Sau đó mọi người đứng đối diện nhau, chắp tay búp sen, vị trà chủ đọc câu kệ: "Sen búp xin tặng người, một vị Bụt tương lai" rồi mọi người cùng lạy nhau một lạy. Đây là một sự thực

tập tương kính, nhận diện hạt giống giác ngộ nơi mỗi người rất đẹp. Mọi người ngồi xuống, ngồi thảnh thơi và an lạc như khi tọa thiền trong khi bánh và trà được chuyền đi từ tay trà giả. Trước khi nhận bánh và trà, ta chắp tay lại cung kính rồi sau đó tiếp tục chuyền khay bánh và trà qua người kế tiếp. Khi tất cả mọi người đã có trà và bánh, vị trà chủ nâng ly trà lên bằng hai tay, thong thả đọc:

*Chén trà trong hai tay*
*Chánh niệm nâng tròn đầy*
*Thân và tâm an trú*
*Bây giờ và ở đây.*

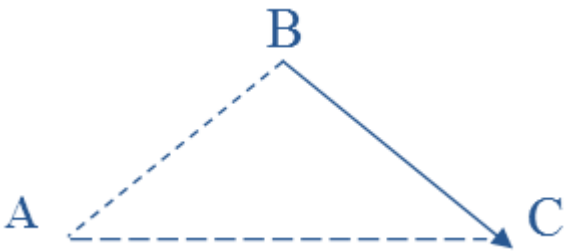
Mọi người cùng nâng ly và bắt đầu thưởng thức trà, bánh trong im lặng. Giây phút có cơ hội ngồi uống trà, ăn bánh chung với nhau, có mặt cho nhau là những giây phút rất hạnh phúc. Có khi ta chẳng cần nói gì cả, chỉ cần có mặt đích thực là đã đóng góp rất nhiều cho không khí an lạc của buổi thiền trà. Ta cũng có thể chia sẻ sau đó những niềm vui, cảm xúc, kinh nghiệm thực tập hoặc đóng góp một bài hát, một bài thơ, một câu chuyện trong tinh thần đạo vị và tưới tẩm hạt giống hạnh phúc trong mọi người. Khung cảnh chánh niệm được duy trì cho đến phút chót, khi vị trà chủ cảm ơn và ban trà giả tiễn mọi người ra về.

Ngoài thực tập thiền trà theo nghi lễ, ta cũng có thể thực hiện thiền trà không nghi lễ, nghĩa là không có phần dâng hương, lạy Bụt và lạy nhau, nhất là khi số lượng người tham dự khá đông và thời gian không được nhiều. Trong những buổi thiền trà như vậy, năng lượng chánh niệm và bình an cũng được chế tác và duy trì suốt buổi thiền trà. Ta có thể tổ chức thiền trà mỗi tháng một lần trong Gia Đình Phật Tử, trong gia đình, hoặc trong tăng thân tu học của mình để tạo thêm tình thân và chia sẻ niềm vui cho nhau. Các em Oanh Vũ, thiếu nhi cũng có thể làm "thiền trà" cho riêng các em rất thành công.

# Bẻ gãy thế tam giác

## Thế tam giác được thành lập

A là một người, và B là một người khác. A có thể là một Huynh Trưởng và B có thể là một Huynh Trưởng khác, hoặc là một đoàn sinh. Hai người có vấn đề với nhau, có những khó khăn với nhau. Có thể A đã nói gì, hoặc đã làm gì đó và gây ra cho B nỗi khổ. B không có khả năng tới A để giải tỏa, để làm mới, vì vậy B đi kiếm một người để than thở, và người đó thường thường là người không có cảm tình với A, người đó là C. Nghĩa là B âm thầm tìm C để mà liên minh chống A. Nếu C là một người rất thân với A, thì B không có đi kiếm C đâu. Đi kiếm C để C bênh người kia hay sao? Cho nên ta có khuynh hướng đi tìm người đồng ý với ta rằng người kia là người rất ác, rất khó tánh, rất dữ, không có lòng thương. Đi kiếm liên minh là một khuynh hướng của tất cả chúng ta.




Thất bại đầu tiên của B là không đi thẳng tới A để làm mới và hòa giải. Thất bại thứ hai của B là không đi tìm tới một người thân A để nhờ giúp đỡ, mà lại đi tìm một người ghét A để lập thế liên minh. Do đó thế tam giác được thành lập. Khi thế tam giác bắt đầu thành lập rồi thì sẽ có những rắc rối, khổ đau và khó khăn. Chúng ta phải học làm thế nào để đừng có tạo ra thế tam giác trong đoàn của chúng ta. Nếu có thế tam giác rồi, ta phải học cách phá gãy thế tam giác.

## Bẻ gãy thế tam giác

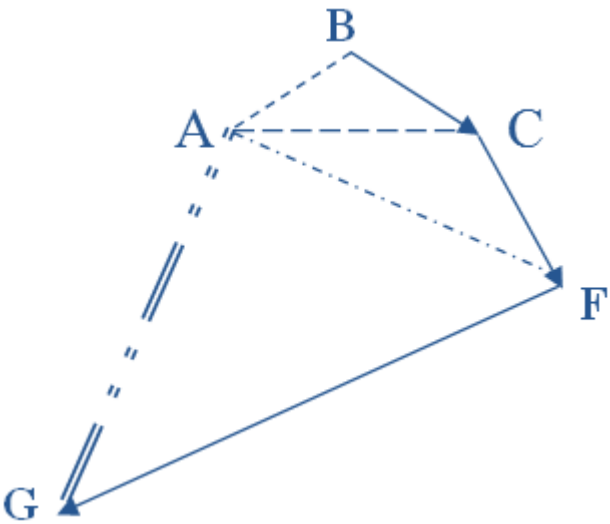
Vậy nếu ta là C mà có thực tập thì khi nghe B nói, ta chỉ ngồi nghe thôi chứ đừng nói gì hết. "Chị khổ gì thì nói em nghe đi!" Ta nghe người kia nói và thực tập phương pháp lắng nghe của Đức Bồ Tát Quan Thế Âm. Chúng ta người nào cũng phải đóng vai trò của C cho thật đàng hoàng thì mới phá gẫy được thế tam giác. Khi mà thấy hai người giận nhau, một người tìm tới ta thì ta phải thực tập lắng nghe

trước. "Tội nghiệp chị quá. Chị khổ mấy ngày rồi? Chị đã nói được với ai chưa? Hay chị mới nói với em lần đầu thôi? Tội nghiệp chị quá." Nghe xong thì ta khoan nói gì hết. Ta tìm cách đến với A để hỏi thăm chuyện gì đã xảy ra, và ta có thể làm môi giới giữa A và B. Xong rồi thì ta tới B và nói rằng: "Chị ơi, Bụt đã dạy con đường ngắn nhất là con đường đi tới với nhau, tại sao chị có khó khăn như vậy mà không tới nói với A? Chị ngại ngùng hả? Chị ngại thì em đi với chị. Em yểm trợ chị." Tại vì ta đã nói chuyện với A rồi, và hiểu được cả hai phía. Ta nghe hai tiếng chuông rồi chứ không phải một tiếng cho nên có thể đóng vai người hòa giải. Ta làm một vị Bồ Tát trong đoàn của mình. Ta là em nhưng có thể giúp các anh chị của mình. Trước hết ta là Bồ Tát lắng nghe, khi lắng nghe xong thì ta làm Bồ Tát ái ngữ, nói lời dễ thương, nói lời hòa giải: "Chị đi với em, chúng ta đi tới với chị A đi". Đôi khi chỉ có mười tuổi hoặc mười hai tuổi thôi mà ta có thể làm vị Bồ Tát được.

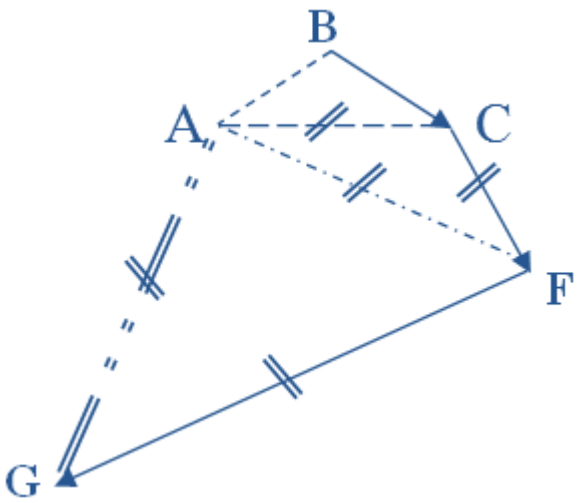
Khi người kia nói tới chị A thì ta dùng lời ái ngữ nói rằng: "Chị A đâu có ý đó để làm khổ chị đâu", và ta giúp hai người làm hòa lại với nhau. Trước hết ta giúp cho B có thể nói ra hết nỗi khổ của B cho A nghe. Theo phương pháp này thì A chưa cần trả lời, mà chỉ lắng nghe thôi: "Tội nghiệp quá, chị khổ như vậy mà mấy ngày nay em không biết". A chưa nên thanh minh, cải chính gì hết. Vì theo phương pháp làm mới thì ta không thanh minh liền. Ta để cho người kia nói ra hết những đau khổ trong lòng để người đó được nhẹ. Nếu người đó nói đúng thì ta xin lỗi liền lập tức, còn nếu người đó có một nhận thức sai lầm mà nói ra như vậy thì ta khoan đính chính đã, hãy để cho người đó thảnh thơi mấy ngày, chờ khi người đó vui vẻ thì ta nói: "Chị ơi, hôm trước em nghe chị nói em buồn quá. Em buồn là tại vì chị buồn. Mà chị buồn như vậy thì không có căn cứ, vì sự thật không phải như vậy. Sự thật là như thế này...". Đừng có nói ngay cái bữa giải tỏa đó, phải đợi ba ngày sau, năm ngày sau, hay bảy ngày sau, khi mà người kia đã nhẹ, đã vui rồi thì ta mới tới để nói. Cái đó gọi là bẻ gãy thế tam giác.

## Bồ Tát hòa giải

Vậy thì trong đoàn ta đã có thế tam giác chưa? Nếu đã có ba bốn cái tam giác rồi, thì ta đi tìm vị Bồ Tát nào để phá tan cái tam giác đó? Thôi ta tự nhận làm đức Bồ Tát đó cho rồi, chứ còn chờ ai nữa? B đã tới than thở với ta rồi mà, thì tức là ta thành C rồi. Vì vậy cho nên C ơi, anh ở đâu, chị ở đâu? Tại sao anh, chị, em không đóng vai của một vị Bồ Tát? Tại sao anh không thực tập lắng nghe (bi thính)? Tại sao anh không thực tập ái ngữ để mà hòa giải? Tại sao anh không đưa B trở về với A? Tất cả chúng ta, người nào cũng có thể đóng vai trò của một vị Bồ Tát hòa giải. Tất cả đoàn sinh trong đoàn sẽ phải học phương pháp đó gọi là bẻ gãy thế tam giác. Khi mà trong đoàn, các thế tam giác đều được bẻ gãy thì lúc đó đoàn mới có hạnh phúc.




Pháp môn bẻ gãy thế tam giác cũng phải được thực tập ở trong gia đình. Nếu ta là C mà ta cảm thấy yếu và không làm được vị Bồ Tát đó thì ta phải đi cầu cứu, phải đi tìm một anh, chị nào giỏi về hòa giải, yêu cầu người đó tới giúp để có thể đưa B trở về với A. Đừng có mặc cảm, ta phải có hảo tâm, chí nguyện trước, rồi khi cảm thấy sức mình chưa đủ thì ta cầu cứu với một người anh, một người chị hoặc một người em, tại vì đôi khi người em còn giỏi hơn mình. Còn nếu ta không thể bẻ gãy thế tam giác thì thế tam giác đó trở nên nhiều thế tam giác khác và sinh ra trong đoàn của chúng ta có năm, sáu cái tam giác nối liên tiếp nhau. Nó sẽ rối như là mớ bòng bong khiến cho các em nản chí không tới đoàn nữa. Tại vì nghe rồi, C cũng không có khả năng để làm gì hết. C đi than thở, đi truyền miệng với F, rồi F tới với G, v.v... và như vậy thì tùm lum hết.




Tam giác đầu đã không phá được mà tạo nên tam giác thứ hai. Tam giác thứ hai không phá được mà tạo nên tam giác thứ ba, và từ đó tạo nên nhiều tam giác khác nữa. Đó là tình trạng xã hội của cộng đồng người Việt chúng ta, rất tội nghiệp. Vì chúng ta không làm được phận sự của C cho nên mới tùm lum ra như vậy. C phải làm trách vụ của một vị Bồ Tát, phá cho được cái tam giác đầu, đừng tạo ra tam giác thứ hai, thứ ba. Tại chúng ta không thực tập giới thứ tư, tức là ái ngữ và lắng nghe, cho nên thay vì giúp được cho A và B, thì chúng ta đi tìm một người khác nữa là F và tạo ra thêm một tam giác. Rốt cuộc thì có một số người chống A, và A không biết tại sao có nhiều người chống mình như vậy. A cứ tỉnh bơ đến khi biết ra thì đã trễ rồi. Dù A hoàn toàn vô tội, A trở thành nạn nhân của bao nhiêu là chống đối. Nếu B hay C biết làm hòa giải thì A đâu có lâm vào tình trạng như vậy. Chúng ta biết rằng có rất nhiều người dễ thương, có lòng tốt rất lớn, giúp đồng bào, những người tị nạn, thuyền nhân, vậy mà trở nên nạn nhân của những sự nói xấu, bị chụp mũ, rất tội nghiệp. Đó cũng tại vì trong cộng đồng, trong đoàn, chúng ta không có những người có khả năng thực tập pháp môn bẻ gãy thế tam giác. Vì vậy trong đoàn, chúng ta phải làm thế nào để giáo dục mỗi người có khả năng bẻ gãy được thế tam giác và thiết lập lại được hòa thuận, tin yêu trong gia đình, trong đoàn, và sau đó là trong xã hội chúng ta.

## Gốc rễ

### Tiếp xúc với tổ tiên

Ai trong chúng ta cũng có ông bà, cha mẹ, anh chị em, đó là gia đình huyết thống. Nhưng nếu chỉ có một gia đình huyết thống thì chưa đủ hạnh phúc, nên mỗi chúng ta phải có thêm một gia đình thứ hai nữa

là gia đình tâm linh. Đối với một đoàn sinh hay một Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử thì đoàn ta, chùa ta là gia đình tâm linh của ta.

Trong gia đình huyết thống, ta có bàn thờ tổ tiên. Theo truyền thống của người Việt Nam, mỗi buổi sáng ta dâng một cây hương trên bàn thờ tổ tiên. Nếu có bụi trên bàn thờ thì ta lấy khăn lau cho sạch. Trên bàn thờ có thể chỉ có một bức hình thôi: hình bà nội, bà ngoại hay là ông cố, nhưng mà bức hình đó đại diện cho tất cả tổ tiên của chúng ta. Nếu người khác không biết gì về truyền thống này, nhìn vào và không nhìn sâu, họ có thể nghĩ rằng ta mê tín. Họ nghĩ ta thờ tổ tiên là một sự mê tín. Nhưng kỳ thực nếu nhìn sâu thì họ sẽ thấy đó là một nền văn minh. Khi đi tới bàn thờ là chúng ta đang tới với ông bà của chúng ta, chúng ta không chạy như bị ma đuổi. Chúng ta đi từng bước chân vững chãi, từng bước thảnh thơi, nhẹ nhàng và tràn đầy sự cung kính. Khi rút ra một cây nhang và thắp nhang lên, ta làm với tất cả sự cung kính. Chúng ta dâng hương là dâng trái tim chân thành của chúng ta đến ông bà, tổ tiên. Vì vậy hành động đó phải được làm trong chánh niệm. Thân tâm nhất như. Cử chỉ rút một cây nhang ra và thắp cây nhang, đó là một sự thực tập. Ngày xưa khi hòa thượng chùa Từ Hiếu dạy tôi cầm cây hương, thầy nói: "Con nè, khi con cầm cây hương, con cầm bằng hai tay của con. Cây hương thì rất là nhẹ, chỉ cần hai ngón tay thôi. Nhưng khi con rút ra rồi cầm lên, con để tay trái lên trên tay mặt. Điều đó chứng tỏ là con dùng hết trăm phần trăm con người của con để cầm cây hương lên." Thân tâm là một. Đó là sự thực tập. Đốt cây hương lên và cắm trong bình hương là sự thực tập với tất cả sự cung kính, với tất cả thân tâm hợp nhất, có mặt hoàn toàn cho ông bà. Giây phút đó là giây phút tiếp nối với tổ tiên.

Điều này người Tây Phương cần phải học, vì người Tây phương không có bàn thờ tổ tiên nên mỗi buổi sáng họ không có thực tập móc nối, tiếp xúc với tổ tiên họ. Thành ra người Tây phương có nhiều người bị phóng thể, bị tách rời khỏi tổ tiên của họ, không có gốc rễ. Không có gốc rễ thì trở thành ma đói và đi lang thang trong cuộc đời. Vì vậy những người không tiếp xúc được với tổ tiên, với ông bà là những người không có hạnh phúc. Có một bàn thờ tổ tiên ở trong nhà để mỗi buổi sáng đi vào, thấy ông bà; để mỗi buổi sáng tới lau và cắm

cây hương lên với tất cả sự chí tâm hoặc lau dọn một cách thành tâm là thời giờ thực tập để tiếp xúc với tổ tiên. Khi ta quỳ xuống và xá cũng là để tiếp xúc với tổ tiên. Nhờ vậy mà ta không bao giờ bị mất gốc. Nhờ vậy mà ta không trở thành những con ma đói bị bứng khỏi gốc rễ của mình. Thành ra ta có thể chia sẻ với người Tây phương sự thực tập này của văn hóa Việt Nam. Người Tây phương có nhiều người hoàn toàn bị mất gốc, không dính líu gì tới cha mẹ, không dính líu gì tới ông bà, một thân một mình cô độc. Đó là hiện tượng cô đơn, cô độc rất phổ biến. Có rất nhiều người Tây phương bị đau khổ và cô đơn vì họ không tiếp xúc được với tổ tiên. Tổ tiên trẻ nhất của ta là cha mẹ và anh chị ta. Những người nào lớn hơn ta một tuổi trở lên đều là tổ tiên của ta. Vì vậy trong gia đình ta phải làm sao thiết lập quan hệ tốt với tất cả những người tới trước ta: anh, chị, cha, mẹ, ông bà và tất nhiên là với cả những người đã khuất. Cắm rễ thật sâu sắc trong gia đình huyết thống thì con người mới có hạnh phúc. Nếu mà anh bị bứng ra khỏi gốc rễ đó thì anh là người bị mất hạnh phúc. Tây phương đang đào tạo ra những thế hệ trẻ không có gốc rễ và vì vậy họ rất đau khổ.

## Có hai gốc rễ

Chúng ta có một gia đình rồi, chúng ta có một gốc rễ huyết thống rồi, nhưng chúng ta có thêm một gốc rễ khác gọi là gốc rễ tâm linh. Vì vậy chùa và Gia Đình Phật Tử là gia đình thứ hai của ta. Gia đình này cung cấp cho ta những chất liệu thực phẩm, những chất liệu tâm linh để nuôi dưỡng và để làm đẹp cuộc đời của ta. Tổ tiên tâm linh của ta có chư Phật, chư vị Bồ Tát, Tổ sư và tổ tiên trẻ nhất của ta là thầy Bổn Sư, các sư chú, sư bác, sư anh, sư chị của ta, và cũng là các Huynh Trưởng trong đoàn của ta. Các anh trưởng, chị trưởng trong đoàn của ta đều là tổ tiên tâm linh của ta hết vì Bụt truyền cho Tổ, Tổ truyền cho Thầy, Thầy truyền cho anh, cho chị và anh chị truyền cho chúng ta. Cho nên ta phải giữ mối liên hệ sâu sắc với gia đình tâm linh này, ta phải sống hài hòa hạnh phúc, ta phải cắm rễ vào Huynh Trưởng của ta, ta phải cắm rễ vào thầy của ta, ta phải cắm rễ vào sư ông của

ta, ta phải cắm rễ vào vị tổ sư của ta, và như vậy ta mới cắm rễ được vào nơi vị đã sáng tạo ra nguồn gốc tâm linh mà ta gọi là Bụt.

| **Gia đình huyết thống** | **Gia đình tâm linh** |
|---|---|
| Tổ tiên | Bụt |
| Ông bà, cha mẹ | chư Tổ, thầy |
| Anh, chị, em | Huynh trưởng |

Nhìn vào hình vẽ trên, bên này ta có tổ tiên, ông bà, cha mẹ trong gia đình huyết thống; bên kia ta có Bụt, có thầy, có Tổ, có Huynh Trưởng. Tại nhà thì chúng ta có sự thực tập tại nhà; tại đoàn, tại chùa thì ta có sự thực tập tại đoàn, tại chùa. Ta sẽ học những thực tập mà ta phải có trong gia đình, những thực tập mà ta nên có trong chùa cũng như trong đoàn của ta. Nhờ sự thực tập trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh mà chúng ta có thể đóng góp được cho phẩm chất của học đường. Học đường nhờ có ta mà phẩm chất được tăng tiến hơn. Và chính hai gia đình huyết thống và gia đình tâm linh sẽ cải thiện không khí của học đường, và cố nhiên sau đó là không khí của xã hội.

Bây giờ chúng ta sẽ học pháp môn thực tập năm cái lạy. Thực tập năm cái lạy này giúp ta tiếp xúc trở lại với tổ tiên, đất đai, những người thân thuộc và giúp chúng ta hòa giải được với những người trong gia đình ta hoặc với những người mà ta đang có khó khăn trong sự truyền thông. Năm cái lạy là một pháp môn được chế tác tại Làng Mai và hiện bây giờ thiền sinh ngoại quốc thực tập rất nhiều. Hàng chục ngàn người đang thực tập thiền lạy ở khắp nơi. Có người thực tập giờ đầu tiên thôi đã khóc nức nở và chuyển hóa được, hòa giải được với cha mẹ, chồng con, anh chị mình. Những người lớn cũng vậy, nếu chúng ta có khó khăn với con, với cháu chúng ta thì chúng ta thực tập thiền lạy để có thể giải thoát ra được nỗi khổ đó. Lạy không phải là cầu xin, quỵ lụy mà là thực tập để chuyển hóa.

### Nghi thức thiền lạy

Đại chúng đứng ngay ngắn, thư giãn, theo dõi hơi thở. Vị duy na nhấp một tiếng chuông nhỏ xong bắt đầu xướng cái lạy thứ nhất:

*Lạy thứ nhất*: **Trở về kính lạy, liệt vị tiền nhân, dòng họ tổ tiên, gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.**

(Chuông, lạy xuống)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)

*Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà, bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả mọi trông chờ, mọi ước mơ cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hóa. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để mà tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên và dòng họ. Xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó; con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu, đùm bọc và hộ trì cho con cho cháu, dù khi sinh tiền có lúc gặp phải khó khăn hay rủi ro mà không bộc lộ được niềm thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha ông của con, từ Lạc Long Quân qua các vua Hùng Vương và biết bao thế hệ những người khai sáng đất nước, mở rộng cõi bờ, gìn giữ núi sông và un đúc nên nếp sống Việt Nam có thỉ, có chung, có nhân, có hậu. Con là sự tiếp nối của liệt vị. Con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên gia đình huyết thống con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.*

(Nhấp chuông, mọi người đứng dậy, chắp tay)

*Lạy Thứ Hai*: **Trở về kính lạy, Bụt và tổ sư, truyền đăng tục diệm, gia đình tâm linh, qua nhiều thế hệ.**

(Chuông, lạy xuống)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)

*Con thấy thầy con, con thấy sư ông của con, người đã dạy cho con biết hiểu, biết thương, biết thở, biết cười, biết tha thứ, biết sống trong giây phút hiện tại. Con thấy, qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại: các vị tổ sư Tăng Hội, Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiều, Liễu Quán; con tiếp xúc được với các vị bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ hai ngàn sáu trăm năm nay. Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao tăng và năng lượng của liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hóa cho gia đình huyết thống của con, đã làm đẹp, làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và thực tập an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ thánh tăng, gia đình tâm linh của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thế hệ tổ tiên tâm linh của con. Xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập để chuyển hóa và để truyền cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy.*

(Nhấp chuông, mọi người đứng dậy, chắp tay)

*Lạy Thứ Ba*: **Trở về kính lạy, liệt vị tiền nhân, khai sáng đất nước sông núi khí thiêng, hàng ngày che chở.**

(Chuông, lạy xuống)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)

*Con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiền nhân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiền Lê, Tiền Lý, Ngô, Đinh, Lý, Trần, Hậu Lê, Nguyễn, cùng với các thế hệ tổ tiên và với biết bao người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa; đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Con xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Xin liệt vị độ trì cho chúng con.*

(Nhấp chuông, mọi người đứng dậy, chắp tay)

*Lạy Thứ Tư*: **Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì cho người con thương.**

(Chuông, lạy xuống)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)

*Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền đạt cho cha con, cho mẹ con, cho những người con thương yêu: những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn khổ vì con, vì những vụng về và dại dột của con trong quá khứ, và cũng đã từng lo lắng buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con xin truyền đạt nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh chị em của con, cho tâm hồn họ lắng dịu lại, cho khổ đau trong lòng (những) người ấy được chuyển hóa, cho (những) người ấy nở được nụ cười,*

*cho (những) người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho (những) người ấy được nhẹ nhàng trong thân thể và an lạc trong tâm hồn. Con hết lòng cầu mong cho (những) người ấy có hạnh phúc và an lạc. Con biết nếu (những) người ấy có an lạc thì con cũng có an lạc. Con cảm thấy trong lòng con không có oán hận trách móc những người ấy một mảy may nào. Con lạy tổ tiên, ông bà trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho người con thương, cho những người mà con đã nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở thành một với những người con thương.*

(Nhấp chuông, mọi người đứng dậy, chắp tay)

*Lạy Thứ Năm*: **Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, người làm khổ con.**

(Chuông, lạy xuống)

(Vị duy na đọc để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.)

*Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Con biết người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bực bội trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bực bội của người ấy lên con. Con biết những người ấy không được may mắn, có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dằn vặt và ngược đãi bao nhiêu lần. Con biết những người như người ấy chưa may mắn được học, được tu, đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho (những) người ấy, để cho trái tim của họ được tiếp nhận giọt nước cam lộ mà nở ra được như một bông hoa. Con chỉ cầu mong cho người ấy được chuyển hóa, để người ấy tìm ra được niềm vui sống, để không còn giữ tâm hận thù mà tự làm khổ mình và làm khổ người. Con biết vì những người ấy khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con cũng cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả những kẻ xâm lăng, cướp nước, những*

*người hải tặc, những kẻ ích kỷ, dối trá và tàn bạo được nhờ ơn Bụt, ơn tổ, ơn tiên nhân mà cải hóa. Con thấy họ khổ và nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ và con không muốn giữ tâm niệm sân hận, oán thù. Con không muốn cho họ khổ. Con có gốc rễ nơi tổ tiên, nơi dòng họ huyết thống và dòng họ tâm linh; trái tim con đã nở ra như một đóa hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi hiềm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát vòng tai nạn và đớn đau để họ có thể thấy được ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con. Tâm con không còn mang mảy may trách móc và oán thù. Con xin truyền đạt năng lượng của con cho tất cả những người ấy. Lạy Bụt, lạy tổ, lạy ông bà chứng minh cho con.*

(Chuông, mọi người đứng dậy, xá và lui ra)

Đây là văn bản thực tập điển hình. Ta có thể thêm vào những chi tiết cụ thể về những người ta muốn quán chiếu trong khi lạy, gọi tên họ ra để có thể tiếp xúc sâu sắc hơn.

## Hiện pháp lạc trú

### Góp củi cho mùa Đông

Trong đời sống hàng ngày, ta bị những buồn phiền, lo lắng, giận hờn, sợ hãi trấn ngự và che lấp. Những lúc như vậy ta phải biết làm thế nào để xử lý cái buồn phiền, lo lắng và sợ hãi của ta. Nếu ta không có năng lượng của chánh niệm, không có khả năng an trú bây giờ và ở đây thì ta không làm được chuyện đó, nghĩa là ôm ấp những khổ đau của ta để chúng êm dịu lại và chuyển hóa chúng. Những lúc ta không bị những buồn phiền, lo lắng, sợ hãi trấn ngự thì ta phải biết lợi dụng cơ hội để thực tập trở về an trú trong hiện tại và tiếp xúc với những điều kiện của hạnh phúc đang có mặt. Như là trời chưa lạnh, chưa cần đốt lò sưởi thì ta vẫn gom góp củi để đốt lò sưởi trong mùa đông. Đây là sự thực tập rất quan trọng. Ta nên sử dụng những phút giây an bình của đời sống hàng ngày, lúc mà ta không bị buồn phiền trấn ngự, để thực tập vì lúc đó ta thực tập rất dễ. Thực tập trở về giây phút hiện tại rất dễ và là công tác nuôi dưỡng. Nếu ta không nuôi dưỡng ta được thì ta cũng không thể nuôi dưỡng con ta và các em ta được.

Nuôi dưỡng tức là trị liệu. Ta có những thương tích và ta muốn trị liệu các thương tích đó. Có hai cách: một là ôm ấp lấy niềm đau và chuyển hóa nó, hai là nuôi dưỡng niềm hạnh phúc trong ta. Hạnh phúc trong ta cũng có khả năng trị liệu. Giống như ta uống thuốc, có loại thuốc chỉ là thực phẩm thôi nhưng trong khi ta ăn thì cảm thấy vừa ngon miệng vừa trị liệu được bệnh của ta. Ví dụ sâm bổ lượng, đó là thức ăn nhưng mà nó có dược tính. Cũng như khi trời nóng, ta ăn chè đậu xanh thì rất ngon và cũng trị liệu được khí nóng trong người. Vì vậy trị liệu không hẳn phải cần thuốc đắng, có thể dùng thức ngọt như thực phẩm. Khi ta có niềm đau, nỗi khổ, ta có thể trị liệu được bằng những phương pháp chuyển hóa, và ta cũng có thể trị liệu bằng cách đưa vào những chất liệu nuôi dưỡng. Những chất liệu nuôi dưỡng này có thể trị liệu nỗi khổ đau của ta. Đây là phương pháp mà Bụt gọi là *hiện pháp lạc trú*.

## Sống cho đáng sống

Ta phải sắp xếp đời sống hàng ngày như thế nào để có những giờ phút mà ta sống có niềm vui, sống có sự thảnh thơi và hạnh phúc. Sống cho đáng sống, tiếp xúc được với những mầu nhiệm của đất trời và thiên nhiên. Ta dùng trí thông minh của chúng ta để làm gì? Ta thường dùng trí thông minh của ta để đạt được sự thành công này, giật được mảnh bằng kia, đạt tới địa vị nọ, hay để thực hiện được công trình đó. Nhưng ta không biết dùng trí thông minh để sắp đặt, tổ chức để ta có thể sống những giờ phút thật đáng sống trong đời sống hàng ngày. Ta cứ phóng về tương lai và ta không có hạnh phúc ngay trong hiện tại. Cho nên nếu ta là một người biết sống thì ta dùng trí thông minh để sắp đặt cuộc sống hàng ngày. Làm sao trong đời sống hàng ngày có những giây phút đáng sống, giờ phút có hạnh phúc thật sự để ta nuôi dưỡng thân và tâm của mình. Ở Làng Mai, các thầy, các sư cô vừa phải chăm sóc cho 300, 400 thiền sinh vừa phải nấu ăn, rửa nồi, rửa bát, chuyên chở người, nhưng họ thực tập để làm các công việc đó mà vẫn an trú trong hiện tại, làm các công việc đó mà vẫn có hạnh phúc, có niềm vui. Họ không làm các công việc đó cho xong. Họ làm trong chánh niệm. Làm như thế nào để cảm nhận sự

sống xung quanh. Ví dụ trong khi rửa bát, họ phải rửa như thế nào để niềm vui có mặt từ đầu cho đến lúc rửa xong chén bát. Họ không nghĩ đó là việc lao động, họ không cố làm cho xong để có thể đi ngồi thiền. Làm như vậy thì trong suốt thời gian rửa bát họ không có an lạc, không có hạnh phúc. Thành ra phải sắp đặt như thế nào để thời gian ta rửa bát, dù là 10 phút, 15 phút đều là thời gian đáng sống. Rửa bát như thế nào để trong suốt thời gian rửa bát ta vẫn có an lạc, hạnh phúc. Điều này là điều có thể làm được. Mỗi cái bát ta rửa, ta rửa cẩn trọng với tất cả tấm lòng và chánh niệm của ta giống như đang tắm cho một đức Bụt sơ sinh. Trong khi đó ta theo dõi hơi thở, ta mỉm cười chánh niệm và như vậy thời gian rửa bát cũng là thời gian thiền tập. Quét nhà, dọn dẹp, nấu cơm, chuẩn bị bữa ăn sáng cũng vậy. Tất cả những công việc đó đều trở thành sự thực tập được hết. Khi các thầy, các sư cô xuống bếp chuẩn bị bữa ăn sáng, họ đã được học là niềm hạnh phúc, sự an lạc, thảnh thơi có thể có được trong lúc chuẩn bị. Họ không làm gấp gáp. Muốn không gấp gáp thì họ phải dậy sớm hơn một chút cho có nhiều thì giờ hơn và có thể làm công việc một cách nhẹ nhàng, thong dong, thảnh thơi. Họ luôn luôn theo dõi hơi thở và có nụ cười chánh niệm, có mặt trong suốt thời gian chuẩn bị bữa ăn sáng. Điều đó tất cả chúng ta đều có thể làm được nếu chúng ta có quyết tâm và có thông minh. Thời gian chúng ta lái xe hoặc ngồi trên xe buýt tới sở làm đều là những thời gian thiền tập được hết. Khéo léo một chút là ta có thể thực tập lời dạy của Đức Thế Tôn về "hiện pháp lạc trú". Nếu ta có mặt trong giây phút hiện tại và tiếp xúc được những mầu nhiệm của sự sống trong ta và chung quanh ta thì ta có khả năng nuôi dưỡng thân tâm. Mà nuôi dưỡng được thân tâm thì những bệnh tật, khổ đau trong ta sẽ từ từ được trị liệu. Rồi với năng lượng đó, những khi khổ đau, buồn phiền trỗi dậy thì ta có khả năng ôm lấy, quán chiếu và chuyển hóa nó.

**Nuôi dưỡng và trị liệu là mục đích của khóa tu.**

Trong những khóa tu tổ chức ở Châu Âu và Bắc Mỹ thì tôi cũng chỉ dạy phương pháp đó thôi. Một là nuôi dưỡng, hai là trị liệu. Người nào cũng có những khổ đau trong thân và trong tâm; làm thế nào để

nhận ra những khổ đau đó và ôm ấp để trị liệu nó là mục đích của khóa tu. Và khi người ta tới học, người ta chuyển hóa được một phần khổ đau, rồi họ mang pháp môn đó về nhà để tiếp tục thực tập cho đến khi họ có thể chuyển hóa hoàn toàn những khổ đau trong lòng họ để cho hạnh phúc có mặt. Người Huynh Trưởng phải có khả năng làm việc đó cho chính bản thân mình, phải biết nuôi dưỡng, trị liệu mình cũng như nuôi dưỡng và trị liệu cho gia đình mình, cho đoàn sinh mình. Và khi ta chăm sóc cho một đoàn sinh tức là ta cũng chăm sóc cho gia đình của người đoàn sinh đó.

Trẻ em có khả năng an trú trong hiện tại nhiều hơn người lớn. Người lớn lo lắng về tương lai, tiếc nuối quá khứ, nhưng trẻ em thì sống trong hiện tại nhiều hơn. Đức Thế Tôn dạy rằng: quá khứ đã không còn, tương lai thì chưa tới, chỉ có giây phút mình sống cho cuộc đời mình là giây phút hiện tại. Vậy mà hầu hết chúng ta không có khả năng an trú trong hiện tại. Chúng ta chỉ muốn chạy về tương lai hoặc thả hồn về quá khứ và khi làm như vậy là chúng ta đánh mất cuộc đời của chúng ta.

### Thâu lại chủ quyền

Trong kinh Bhaddharattasutta mà chúng ta dịch là 'Kinh Người Biết Sống Một Mình', Đức Thế Tôn có nói:

*Đừng tìm về quá khứ*
*Đừng tưởng tới tương lai*
*Quá khứ đã không còn*
*Tương lai thì chưa tới*
*Kẻ thức giả an trú*
*Vững chãi và thảnh thơi*
*Trong giây phút hiện tại*

Đó là lời của Đức Thế Tôn dạy. Vậy thì giây phút hiện tại là giây phút duy nhất mà ta có thể sống thật sự. Đây là một sự thực tập. Không phải muốn là ta có thể làm được. Tại vì ta có thói quen rong ruổi, đánh mất mình trong thất niệm. Trong đạo Bụt ta có danh từ *trầm luân*. Trầm tức là chìm xuống, luân là lăn. Trong mỗi giây phút của

đời sống hàng ngày ta có thể là đang trầm luân, đang chìm trong quên lãng và ta đang lăn lóc trong thất niệm. Ta không thức dậy được để có thể sống trong giây phút hiện tại. Trầm luân ở đâu? Trầm luân trong biển khổ, chìm đắm và trôi lăn trong biển khổ. Đó là chuyện mà ta đang làm hàng ngày. Ta không có khả năng sống an lạc và hạnh phúc trong hiện tại. Ta để quá khứ giam hãm, để tương lai đe dọa. Vì vậy chúng ta không sống được sâu sắc những giây phút của đời sống hàng ngày. Thực tập thiền là thâu lại chủ quyền, để có thể sống những giây phút của đời sống hàng ngày một cách sâu sắc. Đó là mục đích của sự thiền tập. Đức Thế Tôn có dạy một phương pháp tu mà ở các chùa, quý thầy ít khi nhắc nhở chúng ta, đó là *hiện pháp lạc trú*. Hiện pháp lạc trú là sống an lạc hạnh phúc ngay trong phút giây hiện tại. 'Hiện Pháp' có nghĩa là bây giờ và ở đây, tức là những cái gì đang xảy ra bây giờ và ở đây. Tiếng Phạn là drstadharma. 'Lạc Trú' nghĩa là an trú, an trú trong hạnh phúc, tiếng Phạn là sukhavihara. 'Sukha' là hạnh phúc và 'vihara' tức là an trú, là sống. Hiện pháp lạc trú tức là 'drstadharma sukha vihara'. Giáo lý này cần phải được những người trẻ trong Gia Đình Phật Tử phát huy và xiển dương tại vì có nhiều người nghĩ tu là phải khổ, khổ như vậy rồi thì hai mươi, ba mươi năm sau sẽ được sinh về cõi Cực Lạc, cõi hạnh phúc, cõi Tịnh Độ hay Niết Bàn. Điều này trái với giáo lý của Đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn nói phải có hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Đừng có mong mỏi hạnh phúc trong tương lai. Trong bản chữ Nho, Đức Thế Tôn nói hiện pháp là những gì đang xảy ra trong hiện tại mà ta có thể thấy được, lạc là hạnh phúc, trú là sống. Trong bản tiếng Phạn thì Sukkha là hạnh phúc, vihara tức là trú. Sống hạnh phúc trong hiện pháp tức là trong giây phút hiện tại. Những lời Đức Thế Tôn dạy còn ghi chép rất rõ ràng trong Đại Tạng tiếng Phạn cũng như tiếng Hán. Và cái năng lượng giúp ta trở về sống an lạc trong giây phút hiện tại, năng lượng đó gọi là *chánh niệm*. Chữ *niệm* viết theo chữ Hán hay lắm: phía trên có chữ kim, có nghĩa là bây giờ; phía dưới có chữ *tâm*, có nghĩa là tâm của mình. Tâm trở về giây phút hiện tại là chánh niệm. Và chính năng lượng chánh niệm đó giúp cho ta trở về với giây phút hiện tại để thật sự có mặt. Nếu không có mặt thì làm sao ta có thể sống được trong giây phút hiện tại? Vì vậy ta có thể nói rằng chánh niệm là năng lượng

của sự có mặt. Khi người đó ngồi mà tâm trí đang trôi lăn đâu đâu thì người đó đang sống trong thất niệm. Khi ta tới và hỏi: "Có ai ở nhà không?" thì tâm của người đó trở về. Hồn nhập vào xác trở lại! Lúc thân tâm nhất như thì người đó mới có mặt. Ta giúp cho người đó có mặt. Thành ra trong gia đình của ta, nếu có người vắng mặt, vắng đây là vắng tâm trí thì ta giúp người đó trở về. Nhiều khi tôi đi vào nhà bếp, thấy một sư chú hay một thiền sinh đang gọt cà rốt thì tôi hỏi: "Sư chú đang làm gì đó?" Sư chú hiểu liền và không bao giờ nói: "Bạch thầy con đang gọt cà rốt". Nếu sư chú mà trả lời như vậy thì tôi sẽ chê liền. Tại vì tôi thấy sư chú đang làm gì mà, đâu cần sư chú phải trả lời như vậy. Tôi hỏi như vậy để coi sư chú có đang thật sự có mặt trong lúc gọt cà rốt hay không hay là tâm của sư chú đang trôi lăn trong quá khứ hoặc trong tương lai. Thường thì sư chú sẽ trả lời: "Bạch Thầy, con đang thở". Có khi sư chú không trả lời mà chỉ mỉm cười thôi. Đó là những câu trả lời rất hay. Còn nếu sư chú trả lời: "Bạch Thầy con đang gọt cà rốt" thì hỏng. Câu hỏi của tôi: "Con đang làm gì đó?' như là một tiếng chuông đưa ta trở về với thực tại. Ta có mặt thật sự trong giây phút hiện tại và ta thật sự đang sống. Còn nếu không có mặt trong giây phút hiện tại thì ta đâu có sống.

Nhà văn Pháp Albert Camus có kể một câu chuyện trong đó ông viết 'có người đang sống mà như chết', (il vit comme un mort). Người đó còn sống thiệt, nhưng mà sống như đang chết, tại vì không thật sự có mặt. Bây giờ quý vị cứ nhìn thử xung quanh đi. Ra thành phố, đứng ở một ngã tư và nhìn mọi người chung quanh trong một đám đông thì ta thấy phần lớn đều là những người chết. Tức là những người tuy thân ở đó nhưng mà tâm họ thì không ở đó. Thân tâm không nhất như, họ không sống vững chãi và thảnh thơi trong giây phút hiện tại. Và mục đích của thiền tập là sống vững chãi thảnh thơi trong giây phút hiện tại. Bụt, đời sống của Bụt, con người của Bụt là một bài thuyết pháp linh động. Bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào, Đức Thế Tôn cũng vững chãi, thảnh thơi và có mặt trong giây phút hiện tại. Nếu quý vị quan sát các thầy, các sư cô trong khóa tu thì quý vị cũng thấy các thầy, các sư cô cũng đang thực tập để được như vậy. Phẩm chất của sự sống, sự có mặt của quý thầy, quý sư cô lớn hơn người bình

thường một chút là tại vì các thầy, các sư cô luôn luôn sử dụng hơi thở, bước chân, công việc của mình để trở về an trú trong hiện tại.

## Chỉ có giây phút hiện tại để sống mà thôi

Đời sống có những khổ đau, nhưng cũng đầy mầu nhiệm trong ta và chung quanh ta. Nếu ta không có mặt trong phút giây hiện tại thì làm sao ta tiếp xúc được với những mầu nhiệm đó của sự sống và có hạnh phúc được. Ví dụ như sáng hôm nay lúc thức dậy, ta thấy mây bao phủ xung quanh núi, đẹp một cách lạ kỳ. Bây giờ cũng vẫn còn đẹp. Khi sư chú, sư cô đi thiền hành thì sư chú, sư cô an trú trong hiện tại nên sư chú, sư cô tiếp xúc được với cái đẹp đó, và thấy mình may mắn được đứng trong khung cảnh này. Sự tiếp xúc đó đưa lại chất liệu an lạc, hạnh phúc để nuôi dưỡng và trị liệu các vết thương trong thân và tâm của mình. Nếu anh vắng mặt thì làm sao anh tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống? Vì vậy anh phải có mặt. Đó là sự thực tập của chúng ta. Ví dụ như có mười lăm người đứng ngắm mặt trời lặn, mặt trời lặn có thể rất huy hoàng, ai cũng thấy cảnh mặt trời lặn mầu nhiệm vô cùng. Chúng ta nhiều người bận rộn đến nỗi không có thì giờ nhìn trời, nhìn đất để thấy cây cỏ, thấy mặt trăng lên, thấy mặt trời lặn, rất là tội nghiệp. Vậy thì mười lăm người đứng trên đồi nhìn mặt trời lặn, người nào cũng có thể thấy được cái đẹp của mặt trời lặn, nhưng có một người trong số mười lăm người không thấy được vẻ đẹp đó, tại vì người đó đang sầu đau, đang tưởng về quá khứ, đang lo sợ về tương lai cho nên người đó tuy là đứng chung với mười bốn người kia nhưng không tiếp xúc được với mặt trời lặn. Thân và tâm người đó không có mặt cùng một lúc, vì vậy người ấy không có mặt trong giây phút hiện tại và không thể tiếp xúc với cuộc sống. Đức Thế Tôn dạy:

*Quá khứ đã không còn*
*Tương lai thì chưa tới*

Và ta chỉ có phút giây hiện tại để sống mà thôi. Nếu ta không trở về giây phút hiện tại thì ta đánh mất sự sống. Vì vậy cho nên sự ước hẹn của ta đối với sự sống là trong giờ phút hiện tại. Nếu ta đánh mất giây

phút hiện tại thì ta *lỡ hẹn với sự sống*. Quý vị thử tự hỏi mình đã lỡ hẹn với sự sống bao nhiêu lần rồi? Có nhiều người sống 40, 50 năm mà chưa bao giờ gặp được sự sống. Chúng ta hẹn gặp đủ thứ người: hẹn gặp bạn, bác sĩ, luật sư, thầy, nhưng chúng ta không chịu hẹn gặp sự sống. Mà cái hẹn đó là trong giây phút hiện tại. Ta phải trở về phút giây hiện tại để có thể tiếp xúc với sự sống. Cái năng lượng giúp cho ta trở về giây phút hiện tại là *chánh niệm*. Cho nên những người tu, những người xuất gia hay tại gia đều là những người đang chế tác năng lượng đó. Vậy thì nếu ta là một phụ huynh, một Huynh Trưởng mà muốn trị thương cho chính mình, muốn nuôi dưỡng cho mình, muốn đem lại chất liệu dinh dưỡng cho bản thân thì ta phải biết thực tập hiện pháp lạc trú, trở về với giây phút hiện tại và tiếp xúc với những mầu nhiệm của cuộc sống, có mặt trong giây phút hiện tại. Nếu không thì làm sao ta nuôi dưỡng, trị liệu cho ta, cho các em mà ta đang chăm sóc, và cho gia đình ta? Hiện pháp lạc trú là sự thực tập của chúng ta.

## Điều kiện của hạnh phúc nằm trong giây phút hiện tại

Hai mươi năm hay ba mươi năm có thể đi qua như một giấc mộng và đến khi tới giờ phút hấp hối thì ta tự hỏi ta đã thật sự sống được bao nhiêu giây phút đồng hồ trong cuộc sống của ta? Ta sẽ ngạc nhiên mà thấy rằng ta chưa từng bao giờ thật sự sống hết. Suốt đời, ta chỉ chạy mà thôi. Ta chỉ rong ruổi, trôi lăn mà thôi. Ta chưa bao giờ thật sự sống sâu sắc được tại vì chưa bao giờ ta được học phương pháp trở về an trú trong phút giây hiện tại. Chúng ta bị sự mê tín chi phối là hạnh phúc không thể có bây giờ được, hạnh phúc phải nằm ở tương lai, nên người nào trong chúng ta cũng chạy về tương lai. Chỉ có tương lai mới có hạnh phúc. Những điều kiện của hạnh phúc ta có chưa đủ, ta còn thiếu một, hai, ba, bốn điều kiện nữa. Ban đầu ta nghĩ rằng có bằng cấp thì ta hạnh phúc. Đến khi có bằng cấp ta vẫn không hạnh phúc. Hay ta vẫn còn thiếu cái nhà, cái xe hơi? Và ta chạy đi kiếm cái điều kiện mà ta thiếu. Nhưng khi có những điều kiện đó rồi ta vẫn chưa thấy có hạnh phúc. Và như vậy ta tiếp tục chạy cả đời, không bao giờ có thể dừng lại được. Trong khi theo giáo pháp của Đức Thế

Tôn thì những điều kiện của hạnh phúc đã có sẵn trong giây phút hiện tại. Nếu ta ăn trong chánh niệm, tiếp xúc sâu sắc thì ngay trong hiện tại đã có rất nhiều hạnh phúc rồi. Đôi khi nó còn nhiều hơn những gì ta thật sự cần. Một trong những ví dụ là ta có hai con mắt. Hai mắt ta còn sáng và ta chỉ cần mở mắt ra là thấy núi, mây, trời, cỏ cây, thấy khuôn mặt quen thuộc của người ta thương. Chỉ cần ngồi trên bãi cỏ ngắm nhìn mùa xuân thì ta có thể tạo ra thiên đường của thiên nhiên đầy màu sắc. Có nhiều cái đẹp quá chừng xung quanh ta nhưng ta không có khả năng hưởng và tiếp xúc. Chỉ đến khi bị mù thì ta mới biết rằng có đôi mắt sáng là quý vô cùng. Khi đã bị mù rồi thì không thể nhìn thấy hình ảnh, màu sắc nào nữa hết, lúc đó ta mới nói rằng tiếc quá, ngày xưa mình đã không biết sử dụng đôi mắt của mình. Bây giờ ao ước duy nhất của ta là có một ông bác sĩ nào có thể chữa lành đôi mắt và làm cho ta có thể thấy được hình ảnh và những màu sắc, thì khi đó ta giống như được đưa vào thiên đường của màu sắc, của hình ảnh. Nhưng thật sự chúng ta ở đây ai cũng có hai mắt sáng, đang ở trên thiên đường, nhưng có mấy ai trong chúng ta đã tiếp xúc được với thiên đường của màu sắc, của hình ảnh? Mấy ai đã hạnh phúc trong sự tiếp xúc đó? Tại vì sao? Tại vì ta không có chánh niệm, không có khả năng an trú trong hiện tại, tại vì ta tiếp tục chạy.

Ngay cả trong giấc mơ, ta vẫn tiếp tục chạy, chứ đừng nói là trong khi ta thức. Ta không dừng lại được vì ta quen chạy rồi. Ta đã chạy từ nhiều kiếp xa xưa, khi ta là tổ tiên, ông bà, cha mẹ; bây giờ làm con, ta vẫn tiếp tục chạy. Và khi ta sinh ra cháu, cháu cũng sẽ tiếp tục chạy. Cho nên Đức Thế Tôn bảo ta hãy dừng lại. Đó là thiền chỉ. Chỉ nghĩa là ngưng lại, phải ngưng lại, phải biết an trú trong phút giây hiện tại thì tự nhiên ta khám phá ra được là có rất nhiều điều kiện hạnh phúc đang có mặt cho ta và tự nhiên ta có hạnh phúc liền lập tức. Hai mắt sáng là một điều kiện căn bản của hạnh phúc. Trái tim của ta đang hoạt động bình thường là một điều kiện của hạnh phúc. Có nhiều người không có trái tim bình thường, họ có thể bị đau tim bất cứ lúc nào. Luôn luôn họ nơm nớp lo sợ. Họ chỉ mong ước có trái tim bình thường như của ta thôi mà cũng không có được. Thành ra ta có rất nhiều điều kiện hạnh phúc nhưng ta đạp lên trên đó mà đi rất uổng!

Cho nên trở về với giây phút hiện tại là điều gởi gắm của Đức Thế Tôn. Ta có rất nhiều điều kiện hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Và ta có thể bắt đầu có hạnh phúc liền lập tức. Cái đó gọi là hiện pháp lạc trú.

Câu nói *'hiện pháp lạc trú'* và *'sống an lạc, hạnh phúc trong giây phút hiện tại'* là một câu nói rất quan trọng của Bụt nhưng mà chúng ta rất ít khi được nghe, không hiểu tại sao.

### An lạc ngay trong giờ phút hiện tại là nghệ thuật của sự tu học

Nghệ thuật của sự tu học là để được đạt tới sự an lạc ngay trong giờ phút hiện tại bởi vì trong giờ phút hiện tại chúng ta đang có những điều kiện của hạnh phúc. Nếu biết trở về với giây phút hiện tại thì ta có thể tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc đang có mặt trong giây phút đó. Vì vậy Đức Thế Tôn dạy là chúng ta có thể có an lạc ngay trong giờ phút hiện tại, bây giờ và ở đây, mà không cần chạy theo những cái ảo ảnh của hạnh phúc xa vời trong tương lai hay bám víu những hình bóng hạnh phúc của quá khứ. Phần lớn chúng ta không có khả năng an trú trong hiện tại. Có thể là chúng ta đang ôm ấp một hình ảnh của quá khứ mà chúng ta không buông bỏ được; có thể là chúng ta đang lo lắng, sợ hãi và mơ ước cho tương lai và vì vậy chúng ta không có khả năng an trú, không có khả năng tiếp xúc được hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại. Phương pháp thực tập của Đức Thế Tôn là giúp cho chúng ta trở về, an trú, vững chãi trong giây phút hiện tại, bởi vì sự sống chỉ có trong giây phút hiện tại mà thôi.

Trong Gia Đình Phật Tử có một bài mà ta hay hát mỗi khi có thầy tới. Đó là bài Kính Mến Thầy: "Hôm nay thầy về đây, chúng con xin kính chào thầy. Trong giờ phút vui này, chúng con biết làm gì đây?" Câu "chúng con biết làm gì đây" buồn cười lắm, tại vì ta mừng quá cho nên ta không biết làm gì. Rồi ta lăng xăng, lo chuyện này, lo chuyện khác cho đến khi thầy trò phải chia tay nhau. Rốt cuộc thầy với ta không được sống hạnh phúc với nhau trong giờ phút gặp gỡ. Quý vị nghĩ lại thử xem: giờ phút hiện tại mà ta được gặp người thương, người thương của ta là thầy, là các anh, các chị, là các em, thì ta phải

biết an trú trong giờ phút đó để tận hưởng, để sống một cách sâu sắc niềm hạnh phúc mà ta đang có. Có rất nhiều người có những điều kiện hạnh phúc nhưng không an trú được trong hiện tại, vì vậy họ không sống được sâu sắc với những giờ phút mà đáng lý họ phải có hạnh phúc. Do đó có mặt trong giây phút hiện tại và sống sâu sắc với giây phút hiện tại là giáo lý rất sâu sắc của Đức Thế Tôn. Ta bị quá khứ ám ảnh, ta bị tương lai lôi kéo. Ta đã quên đi và đã đánh mất khả năng có thể sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Đó là vì chúng ta không an trú được. Và vì vậy cho nên sự thực tập của chúng ta phải đi theo đường lối đó. 'Trong giờ phút vui này, chúng con biết làm gì đây?' Rất rõ ràng là trong giờ phút vui này chúng con phải an trú trong hiện tại để có thể hưởng được một cách rất sâu sắc sự có mặt của thầy, của anh, của em, của chị. Vì vậy mời quý vị thay đổi câu đó thành: "Hôm nay thầy về đây, chúng con xin kính chào thầy. Trong giờ phút vui này, chúng con quyết lòng ngồi đây..." Ngồi với sự vững chãi, thảnh thơi, an trú trong hiện tại để có thể thấy được rằng thầy ta đang có mặt đó, Huynh Trưởng của ta đang có đó, chị ta có đó, em ta có đó, và giờ phút này là giờ phút tuyệt vời.

### Có mặt cho nhau

Ta biết rằng nhiều khi thân ta ở đó mà tâm ta ở chỗ khác nên ta không thật sự có mặt. Ví dụ em ta đi tới với một nụ cười rất tươi, rất hồn nhiên, rất thơ ngây. Em tới để kiếm một chút xíu sự chú ý của ta tại vì con nít lúc nào cũng cần sự chú ý của người lớn. Nhưng tuy ta ngồi đó mà tâm ta đang rong ruổi trong quá khứ, trong tương lai, trong những sự lo lắng này kia nên ta không thật sự có mặt cho em. Và em bé sẽ thất vọng. Ta không có mặt đó cho em ta, ta không có mặt đó cho con ta, ta không có mặt đó cho cha, cho mẹ ta, ta luôn luôn vắng mặt. Có khi ta sống với mẹ ta mười năm, hai mươi năm mà tâm ta không bao giờ an trú và chưa bao giờ ta từng thật sự có mẹ và sống bên cạnh mẹ. Một ngày nào đó mẹ ta mất rồi thì ta mới tiếc. Ta nói rằng mình sống bên mẹ mười năm, hai mươi năm nhưng chưa bao giờ ta thật sự sống được một cách sâu sắc những giây phút bên cạnh mẹ. Đó là thông điệp của đoản văn "Bông Hồng Cài Áo". Ta cũng vậy,

ta sống bên cạnh những người thương của mình nhưng ta không có khả năng an trú trong giây phút hiện tại. Vì vậy cho nên cùng sống dưới một mái nhà mà không hẳn là sống dưới một mái nhà. Chúng ta không có mặt cho nhau tại vì chúng ta bị quá khứ lôi, bị tương lai kéo. Ta không an trú được trong giây phút hiện tại và ta không thừa hưởng được những điều kiện của hạnh phúc đang có mặt trong giây phút hiện tại. Những điều kiện đó có rất nhiều nhưng khi ta dẫm lên chúng mà đi qua rồi thì ta than rằng ta không có hạnh phúc. Khi ta thực tập hơi thở có ý thức thì một phép lạ sẽ xảy ra. Tuy thân ta ngồi đây mà tâm ta đang rong ruổi ở chỗ khác nhưng giữa thân và tâm có một sự liên kết gọi là hơi thở. Khi thân đi một đường và tâm đi một nẻo thì ta ở trong trạng thái không có mặt thật sự. Trạng thái này danh từ Phật học gọi là 'thất niệm'.

## Chánh niệm là có mặt đích thật

Thất niệm có nghĩa là quên lãng. Ở giữa thân và tâm có một cây cầu. Cây cầu đó là hơi thở và khi ta nắm lấy hơi thở, thở một cách có chánh niệm: "*Tôi đang thở vào và tôi biết tôi đang thở vào. Tôi đang thở ra và tôi biết tôi đang thở ra*", cái đó gọi là hơi thở chánh niệm. Ta chỉ cần thở một hoặc hai hơi có ý thức như vậy thì tự nhiên thân và tâm ta trở lại và đoàn tụ với nhau. Thân và tâm mà trở về với nhau thì ta thật sự có mặt trong giây phút hiện tại. Trong kinh gọi là trạng thái "thân tâm nhất như", tức là thân với tâm hòa hợp lại, thành ra một. Đó là trạng thái của sự có mặt thật sự, trạng thái của sự tỉnh thức và chỉ cần một hơi thở chánh niệm, hai hơi thở chánh niệm là có thể đưa ta về trạng thái "thân tâm nhất như" rồi. Khi ngồi, khi đứng, khi đi, và cả khi lái xe, nếu ta biết thở vào và thở ra có chánh niệm thì ta đem thân về hợp nhất với tâm và ta tự nhiên có mặt. Có mặt ở đâu? Có mặt ở trong hiện tại. Có mặt ở trong cái bây giờ và ở đây. Đó là bắt đầu trạng thái tỉnh thức. Bụt là người tỉnh thức, tại vì Bụt luôn luôn có mặt khi mà chúng ta thở những hơi thở có ý thức. Khi đi mà ta biết là ta đang bước đi, tức là có ý thức về thân ta đang đi, thì lúc ấy chánh niệm có trong ta. Khi ăn cơm mà ý thức là ta đang ăn cơm, thì lúc đó gọi là ăn trong chánh niệm. Khi rửa bát mà ta rửa bát có chánh niệm thì năng

lượng chánh niệm có trong ta. Có hai cách rửa bát: một là vừa rửa bát vừa nghĩ vẩn vơ, nghĩ chuyện này chuyện khác, đánh mất mình trong quá khứ, trong tương lai, trong sự lo lắng, trong sự buồn khổ, trong sự giận hờn. Đó là rửa bát trong thất niệm. Còn nếu biết tu thì ta phải rửa bát trong chánh niệm, tức là ta có mặt hoàn toàn trong giây phút rửa bát. Ta biết rằng ta đang sống và rửa bát cũng là một phép lạ. Rửa bát có thể là một hành động tu tập rất sâu sắc, ta có thể có an lạc và hạnh phúc ngay trong khi đang rửa bát. An trú trong hiện tại. Giờ phút rửa bát cũng quan trọng như giờ phút ngồi thiền, giờ phút niệm Bụt hay giờ phút họp đoàn bởi vì trong giờ phút đó, chánh niệm có mặt. Chánh niệm có mặt tức là Đức Thế Tôn có mặt. Đức Thế Tôn được làm bằng một chất liệu gọi là chánh niệm. Và vì vậy cho nên ngài luôn luôn có mặt ở trong giây phút hiện tại. Ngài có mặt nên sự sống cũng có mặt. Nếu ta không có mặt thì làm sao mà sự sống có mặt được? Bụt dạy: "Sự sống chỉ có thể tìm ra, chỉ có thể tiếp xúc được trong giây phút hiện tại mà thôi". Ngài đã nói:

*Đừng luyến tiếc quá khứ*
*Đừng mơ tưởng tương lai*
*Quá khứ đã không còn*
*Tương lai thì chưa tới*
*Sự sống chỉ có thể được tiếp xúc trong giây phút hiện tại.*

Vì vậy khi ta trở về với giây phút hiện tại, thân và tâm hợp nhất thì ta có thể tiếp xúc được với sự sống. Lúc đó ta là một con người thực sự sống. Lúc đó ta mới thực sự có mặt. Ví dụ như khi ta ngồi hay đứng nhìn cảnh mặt trời mọc. Cảnh mặt trời mọc rất huy hoàng, rất tráng lệ. Nhưng nếu ta đứng đó mà tâm chỉ nghĩ tới quá khứ, nghĩ tới tương lai và tâm bị kẹt trong sự lo lắng, sợ hãi, buồn phiền thì cảnh mặt trời huy hoàng đang mọc đó không phải cho ta, nó không thật sự có mặt. Chỉ khi nào thân tâm ta hợp nhất và có mặt một cách đích thực trong giờ phút hiện tại thì cái cảnh tráng lệ của mặt trời mọc mới là cho ta mà thôi. Vì vậy cho nên thực tập chánh niệm tức là làm cho mình có mặt thật sự và sống động. Đó là sự thực tập căn bản của đạo Bụt gọi là 'hiện pháp lạc trú'. Nếu ta có mặt thì tất cả những mầu nhiệm của sự sống đều có mặt cho ta. Mẹ ta, em ta, thầy ta, đoàn ta là

một hiện tượng mầu nhiệm của sự sống. Mặt trời mọc, đám mây, cây ổi, bông hường, tất cả những cái đó đều có mặt đích thực nếu ta có mặt đích thực. Vì vậy cho nên sự thực tập của chúng ta là có mặt. Khi chúng ta được gặp mặt nhau như thế này thì chúng ta phải thực tập thật sự có mặt để ta có thể hưởng được sự có mặt của nhau, sự có mặt của thầy và sự có mặt của một cơ hội rất lớn. Đó là cơ hội được ngồi với nhau, được đứng với nhau, được thở với nhau, được đi thiền hành với nhau và được quán chiếu với nhau về quá khứ, hiện tại, và tương lai của Gia Đình Phật Tử.

"*Nam mô A Di Đà Phật, hôm nay thầy về đây, chúng con xin kính chào thầy*". Kính chào thầy chỉ cần xá một cái, đâu cần phải có thì giờ nhiều. "*Trong giờ phút vui này, chúng con biết làm gì đây?*" Bây giờ thì ta biết làm gì rồi đó! Chúng con quyết tâm có mặt tại đây để chúng con có thể hưởng được sự có mặt của thầy và của tất cả các bạn trong giây phút này. *"Chúng con nguyện tinh tấn, diệt tan tham sân hận... Ánh đạo hằng mong tiến đến gần.*" Tôi đề nghị như vậy vì chánh niệm là bản chất của sự tu học của mình. Năng lượng chánh niệm càng lớn thì ta càng có mặt đích thực. Vì vậy ta tu tập làm sao cho năng lượng chánh niệm càng tăng tiến, vững bền. Câu này có thể thay cho câu "ánh đạo hằng mong tiến đến gần". Ta không cần mong "tiến đến gần" ánh đạo. Ta thực tập thở, thực tập đi, thực tập ngồi cho có chánh niệm thì năng lượng của chánh niệm tự nhiên tăng tiến, đó không còn là một điều mong ước, chúc lành mà là sự thật đang xảy ra.

## Lãnh thổ của Bụt

### Phòng thở

Trong thế kỷ thứ 21, mỗi nhà đều phải có một căn phòng, gọi là phòng tĩnh tâm, thiền phòng, hoặc phòng thở (breathing room). Trong nhà, chúng ta có đủ thứ phòng: phòng khách, phòng bếp, phòng ăn, phòng ngủ, nhưng chúng ta còn thiếu một căn phòng để dành cho đời sống tâm linh của ta. Có nhiều lúc ta cần nuôi dưỡng ta, tĩnh tâm, lấy lại niềm vui và sự thăng bằng trong thân và tâm. Vì vậy ta cần thiết lập một phòng thở trong gia đình để có dịp cho cha mẹ và

con cái thực tập với nhau. Đó là lãnh thổ của an bình, tĩnh tâm và chánh niệm. Mỗi khi ta bước vào phòng là bước vào lãnh thổ của Đức Thế Tôn. Ta bước rất nhẹ và chánh niệm, tại vì có Đức Thế Tôn đang ngự tọa ở trong phòng.

Căn phòng đó nhỏ thôi, hai hoặc ba thước cũng được. Ta không cần phải trang trí nhiều. Ta chỉ cần một cái bàn nho nhỏ, một bình hoa với một bông hoa. Quan trọng nhất là ta có một cái chuông nhỏ. Nếu ta tìm thấy một tượng Bụt rất đẹp, có nụ cười mà khi nhìn vào ta cảm thấy nhẹ nhàng, thanh thoát thì mới nên thỉnh về, không thì ta nên chờ đợi. Trong khi chờ đợi, ta cắm một bông hoa vào trong bình. Bông hoa đó tượng trưng cho Đức Thế Tôn. Ta xá bông hoa là xá Đức Thế Tôn. Ít nhất bông hoa cũng có sự tươi mát và sự mầu nhiệm, xứng đáng đại diện cho cả vũ trụ. Vì vậy bông hoa xứng đáng đại diện cho Đức Thế Tôn trong khi chúng ta chờ đợi một tượng Bụt thật đẹp mà nhìn vào ta cảm thấy hoan hỉ và hạnh phúc.

Mỗi khi ta bất an, giận hờn, buồn tủi thì ta có thể đi vào trong phòng thở đó để thực tập thở với tiếng chuông. Tiếng chuông phải được xem như tiếng gọi của Đức Thế Tôn gọi ta trở về với tự tâm, để ta có thể làm mới lại thân tâm, để ta có thể khôi phục lại được sự vững chãi, thảnh thơi và an vui trong hiện tại. Trong gia đình chúng ta phải ký một hiệp ước với nhau là mỗi khi có người thực tập ở trong phòng thở, thỉnh chuông thì tất cả những người khác phải tắt hết các máy cassette, radio, Ti-vi vì giờ đó có người đang sử dụng phòng thở. Và nếu ta đang làm công việc gì như đang học bài, đang nấu bếp thì ta phải làm những công việc đó một cách rất im lặng, tôn trọng sự thực tập của người kia. Tại vì người kia đang bất an, đang giận dữ, đang buồn tủi nên người đó đang cần sự thanh tịnh để thực tập thì ta cũng thực tập như vậy. Điều này không có gì mới vì trong chùa cũng vậy, buổi sáng trong giờ công phu và thiền tọa thì dưới bếp cũng có các thầy, các sư chú đến phiên phải làm thức ăn sáng cho đại chúng nhưng tất cả mọi người đều làm trong im lặng, theo dõi hơi thở và lắng nghe tiếng chuông cũng như tiếng kinh. Trong gia đình ta cũng có thể bắt chước như vậy.

Có một nền văn minh gọi là nền văn minh tu viện (monastic culture, monastic civilization) và nền văn minh đó có thể chia sẻ bớt cho thế gian. Những phương pháp được thực tập trong tu viện đó đều có thể đem chia sẻ với những người cư sĩ sống ở thế gian, trong gia đình và trong xã hội. Vậy thì cái phòng thở đó trong gia đình là một thiền đường rất nhỏ và chúng ta có không gian để làm mới lại thân tâm. Chúng ta có không gian để có thể khôi phục lại được sự thanh tịnh, vững chãi và thảnh thơi của chúng ta. Vì vậy cho nên tất cả mọi người trong gia đình, từ cha mẹ đến con cái đều phải tôn trọng cái không gian đó và chỉ vào trong phòng thở những lúc mình thực tập thôi, không được dùng phòng thở vào những mục đích khác.

### Món quà lớn nhất cho con là hạnh phúc của cha mẹ

Ở nhiều gia đình không khí có thể trở thành ngột ngạt rất mau chóng. Nhiều khi cha nói một câu gì đó và mẹ đau khổ, mẹ khóc hay là mẹ nói một câu gì đó làm cho cha bực bội rồi không khí gia đình trở nên khó thở. Đứa con sống trong không khí đó không được lành mạnh lắm và khi cha mẹ làm khổ nhau thì đứa con bị vết thương trong trái tim. Trái tim của em còn ngây thơ, dễ bị tổn thương. Mỗi khi nghe ba nói nặng mẹ một câu, mẹ khóc, cha nổi trận lôi đình thì trái tim em bé đi qua một vùng bão tố lớn. Khi người lớn nổi giận, làm khổ nhau thì không để ý tới điều đó. Ta gây thương tích trong trái tim của đứa con ta mà không biết. Đứa bé lớn lên, sẽ giữ mãi thương tích đó. Nhiều người trẻ nói rằng món quà lớn nhất mà cha mẹ có thể để lại cho con cái là sự hạnh phúc của chính hai người. Nếu cha mẹ không có hạnh phúc, làm khổ nhau thì không giữ được gì cho con hết. Đứa con không cần tới một chiếc xe hơi, một trương mục, hay một căn nhà lầu. Nó cần nhất là hạnh phúc, không khí đầm ấm của gia đình, nơi mà em được nuôi dưỡng và lớn lên. Chúng ta hãy lắng nghe tiếng nói của trẻ thơ.

Ngày xưa khi còn ở Việt Nam, chúng ta có những ngôi nhà với vườn lớn, ao, hồ xung quanh. Khi đau khổ, em bé có thể chạy ra vườn hoặc chạy qua nhà một người dì, người cô, người chú để than thở và trốn tránh. Bây giờ ở chung cư, em bé không có cách nào để chạy thoát

không khí nặng nề và ngạt thở đó. Nó vô trong toilet, đóng cửa lại nhưng vẫn không thoát. Tiếng cha mẹ cãi nhau, làm khổ nhau vẫn vọng vào trong toilet như thường. Nếu có được phòng thở, em bé có thể trốn vào đó và thỉnh lên một tiếng chuông thì cả cha mẹ đều nghe tiếng chuông đó, đều biết rằng mình đang làm khổ con và sẽ ngừng lại sự cãi lộn hay làm khổ nhau. Thành ra tiếng chuông mà em bé thỉnh trong phòng thở là một tiếng kêu cứu rất lớn, kêu cứu Bụt và kêu cứu cha mẹ.

### Tiếng chuông chánh niệm

Nếu ta là một gia đình tin Phật thì ta phải cam kết với nhau, cam kết giữa cha mẹ và con cái là mỗi khi nghe một tiếng chuông thì tất cả đều ngừng lại để thở và để khôi phục lại sự thanh tịnh, an lạc trong chính mình. Phòng thở đó là lãnh thổ của an lạc, hòa bình và hòa thuận. Khi mà chúng ta đã vào phòng thở ngồi rồi thì không ai có quyền đi theo. Những khi em bé bị la rầy mà đi vào phòng thở, ngồi thỉnh chuông thực tập thì cha mẹ không có quyền đi theo để mà la mắng. Mỗi khi người vợ đau buồn, khổ sở thì thay vì vào trong phòng đóng cửa khóa lại mà khóc một mình thì nên học đi thiền hành về phía phòng thở, mở cửa phòng ra xá Đức Thế Tôn, thỉnh chuông và ngồi xuống thực tập. Khi tiếng chuông vọng lên thì người chồng biết là vợ đang đau khổ và người chồng sẽ quán xét trở lại xem mình đã nói gì, đã làm gì để cho người hôn phối của mình đau khổ. Những đứa con cũng vậy, biết là mẹ đang đau khổ và các con sẽ nhẹ nhàng hơn, im lặng hơn trong các động tác hàng ngày.

Mỗi buổi sáng, trước khi đi làm hoặc đi học, chúng ta dành ra hai hoặc ba phút, mở cửa phòng thở, bước vào nhẹ nhàng. Ta khép cửa lại, xá Bụt hoặc bông hoa, ngồi xuống và bắt đầu thỉnh chuông. Chúng ta thở ba hơi "thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười". Chúng ta thực tập ba tiếng chuông là chín hơi thở, rồi đứng dậy xá Đức Thế Tôn và đi làm. Nếu con chúng ta còn đi học thì ta cũng dạy cho các con, sau khi mặc áo, soạn sách vở xong thì đến phòng thở, để cặp ở bên ngoài, mở cửa nhẹ nhàng, thở vào thở ra rồi bước vào trong phòng. Khi bước vào phòng, cháu hướng về bàn thờ xá Bụt hoặc xá

bông hoa một cái, rồi ngồi xuống và thực tập thỉnh chuông y như vậy. Thở được chín hơi, cháu đứng dậy, xá Đức Thế Tôn, mở cửa đi ra ngoài, cầm cặp sách và đi học. Chúng ta phải thực tập như vậy.

Thường thường, người ta hay chúc nhau có một ngày đẹp ("Have a nice day"), nhưng đó chỉ là chúc tụng, còn đây là sự thực tập. Nếu chúng ta bắt đầu ngày mới bằng những hơi thở nhẹ nhàng chánh niệm và nụ cười thì chúng ta đã bắt đầu bằng một ngày rất đẹp rồi. Ta thật sự bắt đầu một ngày đẹp bởi sự thực tập của ta, chứ không cần ai chúc tụng cả. Chúc thì cũng tốt, nhưng quan trọng là mình thật sự có được một ngày rất an lạc. Trước khi đi ngủ chúng ta cũng thực tập giống như buổi sáng, ngồi xuống thỉnh ba tiếng chuông, tập thở trước khi đi ngủ. Ta cần phải làm như vậy và tập cho các con chúng ta làm như vậy. Đó là một nếp sống rất đẹp.

Trong các gia đình Thiên Chúa giáo, trước khi đi ngủ các em bé chắp tay cầu nguyện. Bây giờ không còn nhiều em làm như vậy nữa, nhưng ngày xưa, trước khi lên giường em quỳ dưới chân giường nói chuyện với Chúa một, hai câu rất đẹp. Đức Thế Tôn là người mà chúng ta kính trọng và yêu mến. Ta phải nói chuyện với Đức Thế Tôn, tại vì Đức Thế Tôn nằm ngay trong trái tim của chúng ta. Mỗi khi em bé khóc, khổ đau và giận hờn thì người mẹ, hoặc người cha phải nói với con: "Con cầm tay cha và hai cha con mình đi vào trong phòng thở, cùng thực tập với nhau". Ta nắm tay em bé với tất cả tình thương, dắt em bé đi từng bước vững chãi và nhẹ nhàng tới phòng thở. Từ giây phút được cha hay mẹ nắm tay thì em bé đã thấy đỡ rồi. Có cha, mẹ biết thực tập, hướng dẫn cho mình thực tập, là một sự kiện rất mầu nhiệm. Ta mở cửa phòng thở, bước vào, đóng cửa lại nhẹ nhàng, xá Đức Thế Tôn rồi ngồi xuống và bắt đầu thỉnh chuông. Hai cha con hoặc hai mẹ con ngồi thực tập với nhau, giúp em bé lấy lại sự trầm tĩnh trong trái tim. Đó là một hành động rất đẹp trong gia đình. Chúng ta có thể mua một bức tranh rất là mắc tiền của Van Gogh. Nhưng bức tranh đó sẽ không đẹp bằng cảnh tượng hai mẹ con, hai cha con ngồi xuống thực tập với nhau. Khi người kia nói một câu xúc phạm tới ta, làm cho ta đau khổ, thay vì cãi lại, ta trở về chăm sóc cái giận của ta. Ta đứng dậy, theo dõi hơi thở và bước về phía phòng thở.

Thấy như vậy, người kia phải biết trách nhiệm của mình. Họ đã nói gì, đã làm gì khiến cho ta đau khổ. Đó là tiếng chuông chánh niệm. Thấy ta thực tập, tự nhiên người đó phát khởi trong tâm sự cung kính đối với ta.

### Lập phòng thở là một hành động cần thiết

Trong nhà, ta có tất cả các phòng cho mọi sinh hoạt khác mà chúng ta không có một phòng nào cho hệ thần kinh của ta. Hệ thần kinh của chúng ta bị đánh động nhiều lần trong một ngày. Những lúc giận, buồn, hay tuyệt vọng thì ta không có chỗ trú ẩn. Vì vậy thiết lập một phòng thở trong gia đình là một hành động cần thiết. Là người Huynh Trưởng, chúng ta phải khuyến khích các em về nói với ba mẹ thiết lập một phòng thở cho các em. "Gia đình em có phòng thở không? Chưa có à? Có cần anh nói với ba mẹ không?" Những người trong gia đình không có cơ hội ngồi im lặng, tập thở với nhau, là một thiếu sót rất lớn. Người Huynh Trưởng phải làm thế nào để cho tất cả các em đều có một phòng thở ở trong nhà. Dĩ nhiên người Huynh Trưởng phải có phòng thở của chính mình ở trong nhà. Một ngày nào đó anh hay chị mời tất cả các em tới thăm phòng thở của ta, làm thiền trà ở trong đó. Phòng thở của anh như vậy đó và mỗi khi anh buồn, anh giận, anh không có bình an trong tâm thì anh sử dụng phòng thở này để lấy lại vững chãi, thảnh thơi và an lạc của anh. Anh mong các em cũng có một phòng thở như vậy trong nhà của các em. Rồi ta hỏi các em: "Phòng thở của em đã sắp đặt xong chưa? Chừng nào chúng ta có thể đến để khánh thành phòng thở ở nhà em? Chúng ta sẽ tổ chức một buổi thiền trà nhỏ để đánh dấu ngày bắt đầu sự thực tập của gia đình em."

Thưa quý vị, đã có hàng chục ngàn đệ tử ngoại quốc của tôi thiết lập phòng thở trong nhà của họ và thực tập theo những lời chỉ dẫn đó. Vì vậy chúng ta, những người trong Gia Đình Phật Tử, cần cấp tốc thiết lập phòng thở. Chúng ta chỉ cần một cái gối ngồi thiền, một bình hoa, và quan trọng nhất là một cái chuông nhỏ. Mọi người đều phải im lặng khi có người trong nhà vào phòng thở và thỉnh chuông. Tiếng

chuông đó gọi ta trở về giây phút hiện tại với Đức Thế Tôn, tĩnh lặng và mỉm cười.

Nếu chúng ta có phòng thở thì sự an lành hạnh phúc trong gia đình sẽ tăng tiến rất mau, nội trong một tuần lễ thôi là không khí gia đình đã đổi khác. Chúng ta phải tận dụng sự có mặt của phòng thở trong nhà chúng ta. Vì vậy một trong những pháp môn mà các Huynh Trưởng cần thực hiện là làm thế nào cho tất cả những đoàn sinh của đoàn Oanh Vũ, đoàn Thiếu Niên, hay tất cả mọi người đều có một phòng thở trong gia đình. Ta phải hỏi thăm, đôn đốc, làm sao mà trong vòng một năm tất cả các đoàn sinh trong nhà đều phải có phòng thở hết.

### Cái bánh trong tủ lạnh

Có một phương pháp thực tập mà chúng tôi hướng dẫn cho các em thiếu nhi Tây Phương để các em xử dụng khi ba má các em đang cãi vã, làm khổ nhau, đó là phương pháp 'Cái bánh trong tủ lạnh'. Rất nhiều thiếu nhi Hoa Kỳ và Âu Châu đã tiếp nhận phương pháp đó và đã thực tập rất thành công. Mỗi khi ba má cãi vã nhau, lớn tiếng với nhau thì không khí trong gia đình trở nên ngột ngạt, khó thở, các đứa con trở thành nạn nhân, ngộp thở và gánh chịu tất cả những lời chua chát, đay nghiến... của cha mẹ. Chúng không biết phải làm gì và ngồi đó chịu trận. Nhưng đâu phải chỉ có những người con mới bị ngộp thở, cả hai vợ chồng cũng bị ngộp thở, cũng chịu chết mà không có cách gì để thoát ra. Trong tình thế như vậy thì phương pháp 'Cái bánh trong tủ lạnh' có thể giúp cả gia đình thoát ra được cái bầu không khí ngột ngạt đó. Phương pháp là như thế này: Khi em bé thấy không khí trong gia đình quá ngột ngạt, khó thở, thấy mình đau khổ quá, trái tim bị xiết chặt lại, thân thể bị tê cứng lại, thì em lập tức trở về với hơi thở chánh niệm: thở vào ba hơi, thở ra ba hơi thật thoải mái rồi em thốt lên một câu thần chú: "*Má ơi, hình như là mình có cái bánh ở trong tủ lạnh phải không?*" Đó là một câu thần chú. Em bé chỉ cần thốt lên câu thần chú ấy thì tức khắc ba má sẽ hiểu. Câu đó có nghĩa là: "Ba má ơi, con đang khổ lắm. Ba má làm khổ nhau và điều đó làm khổ con." Nhưng em bé không cần nói trực tiếp như vậy, em bé chỉ cần nói: "Má ơi (hoặc ba ơi), hình như là mình có cái bánh ở trong tủ lạnh

phải không?" Thì lúc đó cả ba và má đều thấy được tâm trạng của người con. Lúc đó mẹ có thể vin vào câu nói đó để tiếp: "*Đúng rồi con, tại sao con không đi vô lấy cái bánh đó rồi con đem tách trà ra sau vườn đặt lên bàn, má sẽ đi làm trà, pha cà phê cho ba con.*" Thế là em bé có cơ hội chạy thoát vào bếp, má cũng có cơ hội để đi vào bếp làm trà hay pha cà phê. Ông chồng sẽ cảm thấy hơi quê nếu ngồi trơ ra đó một mình vì ông biết rằng con mình đang đau khổ, vợ mình đang đau khổ; hai người đã nghe lời Sư Ông dạy và đang thực tập để thoát ra khỏi tình trạng nặng nề. Hai mẹ con đang cố gắng thực tập để phá vòng vây của sự hờn giận, thì là một người chồng, một người cha, mình cũng nên đóng góp vào một tay, mình có thể đi vào Phòng Thở để thỉnh chuông và thực tập thở trong chánh niệm. Ta thấy rõ ràng là hai vợ chồng và đứa con, cả ba người, đều biết thực tập theo lời dạy của Đức Thế Tôn. Đó là điều rất đẹp. Cho nên việc thiết lập Phòng Thở trong nhà rất quan trọng. Trong Phòng Thở chỉ cần có một cái chuông nhỏ, một bình hoa và thêm gì nữa tùy thích của quý vị. Trong nhà, chúng ta có phòng ngủ, phòng tắm, phòng ăn, phòng khách... nhưng có thể chúng ta chưa có Phòng Thở. Nếu chưa có thì tôi đề nghị quý vị nên mau chóng thiết lập một Phòng Thở trong nhà để thực tập. Có thể quý vị sẽ hỏi, các cháu sẽ hỏi: "Nhưng lỡ trong lúc đó trong tủ lạnh không có cái bánh thì sao?" Có cái bánh hay không có cái bánh, điều đó không quan trọng. Quan trọng là quý vị cứ nói câu 'thần chú' đó ra, tại vì Cái Bánh mà Sư Ông trao cho có công năng rất mầu nhiệm, có thể giải cứu được tình trạng khó thở, bế tắc, quý vị không thể thấy được đâu. Thành ra nếu trong tủ lạnh không có cái bánh, thì quý vị vẫn cứ nói như thường; nếu không nói với mẹ, thì nói với ba: "*Ba ơi, hình như trong tủ lạnh có cái bánh!*" Đó là lời kêu cứu của người con và ba có thể nương vào đó rồi nói: ''*Đúng rồi! Đúng rồi! Cha con mình vô bếp để lấy cái bánh*.'' Người mẹ cũng có thể căn cứ vào đó để nói: ''*Anh và con đi lấy bánh còn để em vô pha cà phê, pha trà.*'' Thế là trong cả ba người đều thoát ra khỏi tình trạng khó khăn trong vòng một hoặc hai phút đồng hồ. Nếu để cho cái không khí nặng nề đó kéo dài một giờ, hai giờ hoặc ba giờ thì tội nghiệp cho cả ba người, chứ không phải chỉ tội nghiệp cho đứa bé mà thôi. Đó gọi là pháp môn 'Cái bánh trong tủ lạnh'. Quý vị có thể đem dạy cho các em Oanh Vũ để các em đem về

thực tập mỗi khi ba mẹ các em gây gổ, lớn tiếng với nhau. Tuy nhiên quý vị cũng nên chia sẻ pháp môn này cho các bậc cha mẹ của các em để họ có thể thực tập chung với các em. Pháp môn 'Cái bánh trong tủ lạnh' không phải chỉ dành riêng cho các em mà thôi, các bậc cha mẹ cũng có thể thực tập được. Mỗi khi vợ chồng gây gổ với nhau và tình trạng trong gia đình trở nên khó thở, bế tắc thì ta thực tập: Thở vào, tâm tĩnh lặng. Thở ra, miệng mỉm cười. Rồi ta nói với con câu 'thần chú' đó, bởi vì bây giờ nói với vợ hơi khó, ta đang giận mà. Vì vậy ta phải nhờ người thứ ba. Có người thứ ba là đỡ lắm. Thầy luôn khuyến khích các thầy, các sư cô và sư chú nên ở ba người một phòng, vì lỡ hai người có giận nhau thì còn có người thứ ba cứu vãn tình thế. Sau này các tu viện nên xây những tăng xá mà trong đó các liêu phòng có ít nhất là ba giường ngủ. Ta giận vợ chứ ta đâu có giận con; thành ra ta có thể dễ dàng nói với con rằng: "Con ơi, hình như là mình có bánh ở trong tủ lạnh, đó con!" Ta muốn làm hòa với vợ nhưng ta còn hơi mắc cỡ, thành ra ta nói chuyện với con dễ hơn. Đây là tâm lý chung của nhiều người. Em bé rất thông minh, lanh lẹ nói: "Đúng rồi ba, để con vô lấy nghe." Rồi em bé thoát khỏi cái bầu không khí ngột ngạt ấy và ta cũng đi theo em bé. Trong lúc đó vợ ta đứng một mình cũng quê, nên bà sẽ đi vào Phòng Thở, ngồi yên lại, thỉnh lên ba tiếng chuông và thực tập thở. Đó là một hình ảnh rất đẹp trong gia đình. Chúng ta có đau khổ, có vụng về nhưng chúng ta biết cách vượt ra khỏi những đau khổ, những vụng về để tái tạo lại sự an lạc cho gia đình. Đó là sự thực tập. Chúng ta vẫn còn là con người phàm phu, vì thế chúng ta không thể tránh khỏi được những giây phút vụng về, gây ra lầm lỡ, nhưng nếu lầm lỡ mà không biết cách thoát ra và chuyển hóa thì ta sẽ vẫn tiếp tục đau khổ triền miên. Nếu ta biết chuyển hóa thì ta có thể thoát ra được. Nếu các đệ tử của tôi thực tập được như vậy thì tôi lấy làm rất hãnh diện vì đệ tử của tôi biết thực tập những điều tôi dạy. Pháp môn 'Cái bánh trong tủ lạnh' nghe có vẻ đơn giản, nhưng nó rất mầu nhiệm có thể giúp ta thoát ra khỏi cái tình trạng nặng nề khổ đau, đem lại sự an vui cho gia đình.

# Làm mới

## Phương pháp tưới hoa

Tại đoàn quán, chúng ta cũng tập cho các em phương pháp làm mới. Làm mới tức là làm cho mới tinh trở lại, không còn vết gợn của sự giận hờn, dù nhỏ cách mấy đi nữa. Khi có sự giận hờn và sự hiểu lầm, dù nhỏ cách mấy chúng ta cũng đừng nên bỏ qua. Ta phải tẩy cho thật sạch như là một chiếc áo của Oanh Vũ, không có một vết mực, vết dơ nào trên đó hết. Ta giặt cho thật sạch. Tâm của chúng ta cũng vậy. Giữa anh Huynh Trưởng và em đoàn sinh, nếu mà có sự hiểu lầm, xích mích, giận hờn thì ta nhất định đừng để lâu, hãy làm mới liền. Phương pháp làm mới là chúng ta ngồi một vòng tròn năm hoặc bảy người, ở giữa có một bình hoa. Trước hết chúng ta thực tập *tưới hoa*.

Trong bài học trước, chúng ta đã học về 'tấn' , tức là tinh tấn, là tứ chánh cần. Những hạt giống nào tốt của các anh, các chị, các em, ta phải biết tưới cho nó lớn. Nếu thấy em Oanh Vũ có những tài năng và đức tính tốt gì thì trong khi cầm bông hoa, ta nói: "Nơi em có hạt giống này rất là tốt, anh (chị) rất mừng thấy em có hạt giống đó, hạt giống của sự siêng năng, hạt giống của sự biết vâng lời người lớn." Phải khen em. Khen không có nghĩa là nịnh. Ta chỉ nói sự thật thôi. Ta không tưới tẩm những hạt giống tốt của em thì tội nghiệp cho nó. Nếu ta là em, mà thấy anh mình có hạt giống tốt thì cũng phải biết tưới tẩm: "Anh là Huynh Trưởng tuyệt vời của em, em chưa thấy ai thương đoàn sinh như là anh. Anh hy sinh, anh ở xa nhưng mà thấy có chuyện gì là anh tới liền." Ta nói với người Huynh Trưởng của ta như vậy. Ta phải nhận diện những hạt giống tốt để mà tưới tẩm. Ta tưới tẩm cho nhau, cho các em của ta, cho trong đoàn có hạnh phúc. Tưới tẩm những hạt giống tốt thì niềm vui đến rất mau. Chỉ cần mười lăm phút là người kia tươi lên như hoa. Nếu các đoàn sinh Gia Đình Phật Tử, các vị Huynh Trưởng mà không biết pháp môn tưới hoa thì uổng lắm, uổng vô cùng. Kết quả của sự thực tập này mau hơn là pha cà phê uống liền nữa, mau hơn là làm mì ăn liền. Quý vị hãy thử đi.

Chúng ta có rất nhiều pháp môn thực tập mang lại hạnh phúc rất mau chóng, ở trong đoàn quán cũng như ở trong gia đình.

### Phương pháp hóa giải

Nếu ta có nỗi buồn khổ gì thì ta xin được nói ra, nhưng trước hết ta để nỗi buồn khổ của ta qua một bên để tưới hoa cho các em, các anh, các chị trước, xong rồi ta mới nói: "Em có một nỗi buồn, em xin được nói!" Ta nói điều đó ra bằng ngôn từ gọi là 'hòa ái'. Nói xong ta chắp tay xá, rồi để hoa lại chỗ cũ. Sau đó, vị điều hợp hỏi có ai muốn chia sẻ gì thì nói tiếp. Sau khi tưới hoa và nói được chuyện buồn ra rồi thì chúng ta giải tán. Chúng ta không trả lời ngay, mà phải đợi ba, bốn, năm ngày, hoặc cả tuần sau mới trả lời. Nếu thấy người đó đau khổ vì hiểu lầm thì ta tới nói chuyện riêng với người đó và giải thích sự hiểu lầm. Ta có thể nói: "Hồi nãy nghe em nói, anh thấy tội nghiệp quá. Em hiểu lầm cho nên em mới khổ. Sự thật là như thế này..." Ta giải thích cho em nghe. Rồi chính em đó, trong dịp làm mới sau, có thể nói: "Hôm trước em có nói lên nỗi đau của em, nhưng đó là do tri giác sai lầm mà em khổ, chứ anh Huynh Trưởng của em không có ý làm cho em đau khổ." Chính em nói ra thì anh Huynh Trưởng không phải tự mình thanh minh gì hết. Nhưng ta phải đợi đến lúc hai anh em vui với nhau rồi mới nói: "Hôm trước em nói điều khổ đau của em, anh rất là thương. Anh thấy em khổ mấy ngày tội nghiệp quá, nhưng mà anh muốn nói cho em biết rằng em khổ như vậy là tại em hiểu lầm rồi. Anh đâu có muốn làm như vậy đâu." Giải thích cho em, em sẽ hiểu và tự ý em sẽ đính chính kỳ sau. Ta không cần phải đính chính thì hay lắm.

Trong đoàn quán ta có thể thực tập làm mới. Ta thực tập tưới hoa và hóa giải. Hóa giải là gỡ ra những nút thắt, gặp người kia để mà nói cho người kia nghe những đau khổ của ta. Sau đó vài ba ngày, người kia có dịp giải thích cho ta biết hoặc là nếu có lỗi thật thì xin lỗi. Rồi tình anh em, chị em sẽ được lại như cũ, đó gọi là làm mới. Dĩ nhiên về phía gia đình huyết thống, chúng ta cũng phải thực tập làm mới.

## Hiệp Ước Sống Chung An Lạc

Hôm nay chúng ta bắt đầu học về phương pháp gọi là Hiệp Ước Sống Chung An Lạc mà ta có thể thực tập trong gia đình và trong đoàn. Tôi sẽ cống hiến cho quý vị một vài ý niệm căn bản rồi tôi sẽ mời một vài thầy và sư cô lên trình bày cho quý vị về nội dung của hiệp ước cũng như phương pháp áp dụng hiệp ước này trong đời sống của đoàn, của gia đình.

Ta đã học về Tấn, tức là Tinh Tấn trong Tứ Chánh Cần. Chúng ta cũng đã học về hạt giống và tâm hành. Chúng ta có hạt giống của thương yêu, nhưng mà chúng ta cũng có hạt giống của sự thù hận và giận hờn. Vì vậy Hiệp Ước Sống Chung An Lạc này là để thực tập một cách rất cụ thể giáo lý về Tinh Tấn ta mới học. Chúng ta không phải là Thánh, chúng ta là những người thường, và vì vậy cho nên ta không tránh khỏi những nhận thức sai lầm và những vụng về trong đời sống hàng ngày. Ta có thể vì vụng về, vì thất niệm mà nói ra những câu nói làm người kia buồn và tạo ra những đổ vỡ. Không ai tránh khỏi việc này. Người kia có thể là người ta thương, người kia có thể là con ta, mẹ ta hay là chồng ta, người yêu của ta. Người kia cũng có thể là anh ta, chị ta, hay là em ta. Rất nhiều khi ta chỉ vụng về thôi, ta không muốn làm người kia đau khổ, nhưng mà vì vụng về và thiếu chánh niệm cho nên ta đã nói và làm những điều có thể gây rạn nứt và làm cho người kia giận hờn. Hiệp ước này sẽ giúp chúng ta thực tập để mỗi khi cơn giận phát khởi thì ta biết ta phải làm gì.

## Cùng ký hiệp ước với nhau

Theo lời Đức Thế Tôn thì mỗi khi giận, ta không được nói, không được làm gì hết, ta không được có phản ứng. Những lúc đó ta cũng không nên đè nén cơn giận của mình xuống. Rất nguy hiểm vì khi cơn giận bị đè nén được một vài lần rồi thì nó cũng sẽ bùng lên và làm ta còn giận hơn trước. Lúc đó ta sẽ nói ra những điều còn độc hại hơn, làm ra những điều còn có tính cách gây đổ vỡ nặng nề hơn nữa. Cho nên phương pháp dằn xuống, đè nén không nên áp dụng. Ta phải tìm hiểu, nghiên cứu hiệp ước này cho kỹ. Rồi sau khi đã đồng ý với nhau

rằng đây là phương pháp có thể giúp cho chúng ta tránh bớt được sự rạn nứt và bồi dưỡng lòng thương yêu thì chúng ta phải ký, phải lạy trước Tam Bảo, trước tăng thân (tăng thân tức là sự có mặt của các thầy, các sư cô, tất cả các Huynh Trưởng, các đoàn sinh). Ta lạy xuống và một khi đã ký hiệp ước đó thì ta phải làm theo hiệp ước. Như vậy ta chắc chắn sẽ có thêm an lạc. Tại Làng Mai, mỗi khi chúng tôi làm đám cưới cho một cặp vợ chồng, chúng tôi dạy cho họ hiệp ước sống chung, và chúng tôi bảo họ phải lạy xuống trước đại chúng, trước Bụt, Pháp, Tăng và ký hiệp ước sống chung an lạc rồi thì hai người mới được làm đám cưới. Bởi vì làm đám cưới mà hai người không có thực tập thì nguy hiểm lắm, sau này có thể làm khổ nhau. Theo hiệp ước này, ta không được nói gì hết, không được làm gì hết khi ta đang giận vì ta biết rằng trong khi giận, những câu nói và những hành động có thể đưa tới sự tan vỡ. Cho nên lúc đó ta chỉ nên thực tập hơi thở có ý thức, và nếu có thể được thì mở cửa đi ra ngoài, thực tập thiền hành. Nếu ta cho phép năng lượng giận hờn có mặt một mình thì rất nguy hiểm. Vì vậy ta phải mời năng lượng thứ hai là năng lượng Chánh Niệm đi lên bằng cách thở, đi thiền hành. Ta nuôi dưỡng năng lượng chánh niệm để ôm ấp và chăm sóc năng lượng giận đang có mặt trong ta. Giống như ta có một đứa em đang đau khổ, đang khóc, thì ta tới ôm em ta trong vòng tay. Ta là cơn giận mà ta cũng là Chánh Niệm. Ta ôm lấy cái giận của mình và làm cho dịu xuống bằng phương pháp thở Chánh Niệm, bằng phương pháp đi Chánh Niệm, đi thiền hành và hơi thở có ý thức.

**Em đang khổ, em muốn anh biết điều đó.**

Sau đó ta trở về nhà, ta thấy nhẹ nhàng hơn, lúc đó ta mới tìm cách nói cho người kia biết ta đang giận và đang khổ. Bởi vì nói được cho người kia biết ta đang giận, đang khổ thì ta sẽ cảm thấy đỡ vô cùng. Nhưng ta phải nói bằng ngôn từ hòa ái gọi là ái ngữ. Theo hiệp ước này ta có bổn phận phải cho người kia biết là ta đang giận, đang khổ. Ta không thể để quá hai mươi bốn giờ đồng hồ, để quá hai mươi bốn giờ là vi phạm hiệp ước. Thành ra trong hai mươi bốn giờ đó ta phải thực tập hơi thở, thực tập bước chân đàng hoàng để cơn giận lắng dịu

rồi ta mới có thể nói được với người kia là ta đang giận người kia và ta muốn người kia biết điều đó. "Anh ơi, em đang giận anh, em đang khổ, em muốn anh biết điều đó". Chuyện này rất quan trọng và trong hai mươi bốn giờ đồng hồ ta phải làm cho được. Nếu người làm cho ta giận là cha ta, ta cũng phải làm như vậy. "Bố ơi, con đang giận bố, con đang khổ lắm". Nếu ta là cha thì ta cũng phải làm như vậy đối với con, ta không được la mắng, chửi bới con của ta, vì như vậy là vi phạm hiệp ước. Ta cũng phải đi thiền hành, ta cũng phải thở. Ta cũng phải dùng tất cả sự nhẹ nhàng của ngôn từ ái ngữ mà nói: "Con ơi! Ba đang giận con, ba đang khổ, ba muốn con biết điều đó." Phải cho người ta thương biết là ta đang giận và ta đang khổ.

Trong trường hợp hai mươi bốn tiếng sắp qua mà ta chưa lắng xuống, chưa bình tĩnh, chưa đủ sức dùng được ái ngữ thì trong Hiệp Ước có một phương pháp rất hay. Ta lấy một tờ giấy và viết xuống như sau: "Bố ơi! Con đang giận bố, con đang khổ, con muốn bố biết điều đó cho con." Và ta làm thế nào để cho tờ giấy đó tới tay cha ta trước 24 tiếng đồng hồ, thì tự nhiên ta bớt khổ nhiều lắm. Ở trong bản Hiệp Ước Sống Chung An Lạc này, người đang chịu đau khổ vì sự hờn giận có mười điều phải thực tập và người mà được nghĩ rằng có trách nhiệm làm người kia giận thì có bốn điều phải thực tập. Hiệp Ước Sống Chung An Lạc này phải được nghiên cứu kỹ lưỡng, đừng có ký đại, phải được học hỏi, hiểu thấu phương pháp thực tập rồi thì lúc đó mới nên ký. Trong gia đình, nếu ta giận ai thì ta phải thực tập và nếu ta nghĩ rằng người kia thấy ta là nguyên nhân cái giận của họ thì ta cũng phải thực tập; hai bên đều phải thực tập và hai người hẹn sẽ gặp nhau vào chiều thứ sáu (hay một buổi nào đó thuận tiện mà ai cũng có thể có mặt). Từ đây cho đến ngày thứ sáu còn ba hay bốn ngày nữa nhưng người nào cũng có cơ hội để nhìn sâu, để thực tập, để có cái nhìn rõ ràng hơn. Và đến chiều thứ sáu có thể ta hết giận, có thể ta thấy cái giận của mình do một nhận thức sai lầm, nhận thức vội vã mà có.

## Vọng tưởng

Trong đạo Phật gọi vọng tưởng là nhận thức sai lầm (wrong perception). Khi ta đưa tờ giấy đó cho người kia rồi thì ta khỏe ra nhiều lắm. Còn khi mà ta giận, ta khổ mà người kia không biết, thì ta còn giận, còn khổ hơn nữa. Cho nên đưa như vậy là giúp cho ta có một sự nhẹ nhàng, bớt khổ liền. Nếu ta là người kia thì khi nhận được tờ giấy, ta sẽ nghĩ: "Trời đất ơi, mình đã nói những gì, mình đã làm những điều gì để người kia giận vậy kìa?" Rồi ta sẽ quan tâm và trong khi lái xe đi làm hoặc nấu ăn thì ta phải tập thở để quán chiếu lại coi ta đã nói gì, làm gì khiến người kia giận. Nếu trong khi quán chiếu như vậy mà ta tìm ra nguyên nhân là ta đã nói điều đó hoặc đã làm việc đó khiến cho người kia giận thì ta phải lập tức gọi điện thoại và xin lỗi ngay. Để cho người kia giận lâu thì rất tội nghiệp người đó nên khi ta nhìn thấy lỗi của mình thì ta lập tức liên lạc bằng điện thoại, bằng fax, bằng email với người đó càng sớm càng tốt. Còn nếu ta đang giận thì ta cũng phải quán chiếu. Thường thường ta có nhận thức sai lầm rằng người kia muốn làm cho ta khổ, muốn trừng phạt ta trong khi sự thật thì người kia không có ý muốn làm cho ta khổ. Tri giác sai lầm đó, vọng tưởng đó ai cũng có và vì vô minh, vì đa nghi cho nên ta là nạn nhân của những cơn giận, những hờn ghen của chính ta rất nhiều.

Quý vị có nhớ câu chuyện của thiếu phụ Nam Xương không ? Khi chàng Trương hiểu và biết mình sai lầm thì người thiếu phụ Nam Xương đã chết. Chúng ta cũng vậy, chúng ta còn bị kẹt vào những tri giác sai lầm của chúng ta nhiều lắm và chúng ta cứ ôm lấy những mối nghi ngờ, những nỗi hờn giận không căn cứ. Người kia không muốn làm ta khổ mà ta cứ tin rằng người kia muốn trừng phạt ta, muốn làm ta khổ, vì vậy mà ta kéo dài cơn giận của ta, có khi đến suốt đời. Cho nên hai người đừng làm như là chàng Trương và thiếu phụ Nam Xương. Hai người là ai? Hai người là vợ chồng. Hai người là ai? Là hai cha con, là hai mẹ con. Nhiều khi hai người giận nhau vì một tri giác sai lầm mà cứ tiếp tục làm khổ nhau. Cho nên phải biết tới với nhau để nói cho rõ. Nhưng khi tới với nhau thì phải có khả năng ngồi cho yên, sử dụng ngôn ngữ hòa ái và phương pháp lắng nghe.

Phương pháp lắng nghe trong đạo Phật gọi là Đế Thính, đó là hạnh của đức Quan Thế Âm. Ngôn từ hòa ái gọi là Ái Ngữ. Ái ngữ và đế thính là hai yếu tố mà mỗi đoàn sinh, mỗi Huynh Trưởng phải thực tập cho kỹ thì mới có thể tạo dựng lại, khôi phục lại hạnh phúc trong gia đình và trong đoàn của mình. Hiệp Ước Sống Chung An Lạc sở dĩ thực tập được thành công là nhờ hai loại thực tập đó, tức là lắng nghe sâu và sử dụng ngôn ngữ hòa ái. Ta phải làm cho được thì ta mới dạy các em trong đoàn thực tập. Còn chính ta là Huynh Trưởng mà ta không có khả năng lắng nghe, không có khả năng dùng lời ái ngữ thì ta không thể nào dạy các em ta được. Thầy luôn luôn nói với các thầy, các sư cô rằng chúng ta sống với nhau cho có hạnh phúc, có hòa điệu. Nếu chúng ta sống không có hạnh phúc, không có hòa điệu mà chúng ta đi mở những khóa tu cho người khác là chúng ta đang bán hàng giả. Tại vì chúng ta đâu có hạnh phúc, chúng ta đâu có hòa điệu, chúng ta có tin yêu nhau đâu mà chúng ta đi dạy người ta hòa thuận, tin yêu và hạnh phúc? Vì vậy đoàn thể của chúng ta phải có hòa thuận, hạnh phúc, phải có niềm tin, phải có vững chãi, phải có thảnh thơi thì khi đi ra hướng dẫn khóa tu, dạy người ta tu, ta mới không bán hàng giả. Một người Huynh Trưởng, cũng như một vị thầy hay một vị sư cô mà trong gia đình không có hạnh phúc, không có khả năng lắng nghe, không có khả năng sử dụng ái ngữ, không có khả năng khôi phục lại được sự hòa thuận và tin yêu trong gia đình, thì làm sao có thể dạy các em của ta trong đoàn được. Cho nên người Huynh Trưởng phải có khả năng thực tập trong chính gia đình của mình thì mới có thể làm được "nghề Huynh Trưởng" một cách vững chãi và thành thật ở trong đoàn của mình. Nếu không thì chúng ta cũng đang bán hàng giả và điều đó lương tâm ta không cho phép.

## Lắng nghe và ái ngữ

Từ bây giờ, theo Hiệp Ước này, khi có vấn đề thì ta viết giấy đưa cho người kia và nói rằng: "Anh ơi, em đang giận anh, em đang khổ, em muốn anh biết điều đó và thứ sáu này chúng ta sẽ ngồi lại để cùng quán chiếu chung". Quán chiếu có hai phương tiện để hành đạo tức là *lắng nghe* và *ái ngữ*. Nếu không có hai yếu tố đó mà ngồi lại thì dễ cãi

lộn và đánh nhau lắm. Vì vậy cho nên trong gia đình cũng như trong đoàn, tất cả mọi người phải thực tập hai chuyện đó. Bồ Tát Quan Âm là người có khả năng lắng nghe rất giỏi và ngài dùng những lời rất hòa ái. Có một đức Bồ Tát nữa tên là Diệu Âm. Đức Quan Âm lắng nghe rất giỏi, còn đức Diệu Âm thì nói ra những lời rất hòa ái. Hai vị Bồ Tát đó đều có mặt trong kinh Pháp Hoa.

Chúng ta phải thực tập. Người Huynh Trưởng phải thực tập hai điều đó thật vững chãi. Có được hai điều đó thì việc khôi phục lại hạnh phúc trong gia đình rất dễ cũng như khôi phục lại hạnh phúc và niềm tin của các đoàn sinh rất dễ. Từ bây giờ đến thứ sáu, chúng ta phải thực tập và nếu mà ta tìm ra được là ta đã thất niệm, ta đã nói năng vô ý, đã gây ra khổ đau cho người kia thì ta phải gọi điện thoại xin lỗi liền. Khi ta thực tập và ta biết rằng sở dĩ ta khổ đau, ta giận hờn là vì ta quá hấp tấp, ta có nhận thức sai lầm, người kia không muốn làm ta khổ mà ta cứ nghĩ rằng họ muốn làm ta khổ. Biết được điều đó rồi ta phải lập tức gọi điện cho người kia và nói rằng: "Anh ơi! Em đã giận lầm anh rồi, em có nhận thức sai lầm, em vội vã, em hấp tấp, em có tri giác sai lầm cho nên em đã giận. Thôi thứ sáu này mình ngồi với nhau, uống trà, ăn bánh, khỏi cần quán chiếu gì hết." Làm được như vậy thì người kia sẽ khỏi buồn. Nhưng nếu trường hợp tới chiều thứ sáu mà chưa đạt được kết quả đó thì hai người hãy ngồi lại với nhau. Phải ngồi cho thanh tịnh, trang nghiêm, tập thở năm phút, rồi một người được phép cầm đóa hoa trên tay và nói lên tất cả nỗi khổ của mình cho người kia nghe. Giữa hai người là một bình hoa và chỉ có một bông hoa thôi. Chỉ khi nào ta cầm hoa trên tay thì ta mới có quyền nói và người kia không được quyền nói. Theo nguyên tắc thì ta có quyền nói hết tất cả những nỗi khổ niềm đau của ta cho người kia biết với điều kiện là ta phải nói với ái ngữ. Khi ta có cảm tưởng ta không nói được ái ngữ thì ta xin lỗi: "Em xin lỗi, em ráng hết sức nhưng bữa nay em chưa đủ sức dùng ái ngữ, xin anh cho phép em hoãn lại chừng năm ngày hay là tuần sau." Ta làm cha, ta giận con thì ta cũng phải thực tập như vậy. Ta làm vợ, ta giận chồng thì cũng phải làm như vậy. Có nhiều cặp vợ chồng cưới nhau tại Làng Mai và thực tập theo phương pháp này có rất nhiều hạnh phúc. Và mỗi tuần dù

không giận nhau thì họ cũng ngồi với nhau để làm mới. Ban đầu luôn luôn có những hạt rất nhỏ của sự không hạnh phúc nhưng mà nếu ta không giải quyết nó, không hóa giải nó, thì nhiều tuần liên tiếp sau nó sẽ lớn lên và sẽ thành một khối nội kết rất lớn khó mà chuyển hóa. Vì vậy làm mới mỗi tuần là điều rất cần thiết.

### Làm mới mỗi tuần là điều cần thiết

Trong gia đình của ta, mỗi tuần nên thực tập làm mới một lần. Danh từ ngày xưa là *"sám hối"*. Quý vị có thể hiểu sám hối là lạy xuống cầu xin Bụt tha tội, nhưng bản chất của sám hối không phải là cầu xin tha tội, bản chất của sám hối là làm mới lại tâm của mình. Những vụng về, những tội lỗi đều do tâm cả. Nếu mà ta làm sạch tâm ta, ta nguyện từ đây về sau sẽ không làm như vậy nữa, đó là sám hối. Chắc quý vị biết câu này rồi:

*Tội tùng tâm khởi tương tâm sám*
*Tâm nhược diệt thời tội diệc vong*
*Tội vong tâm diệt lưỡng câu không*
*Thị tắc danh vi chơn sám hối"*

Có nghĩa là những lỗi lầm của ta đều từ tâm mà ra, nhưng tâm ta đã sửa lại rồi thì những tội lỗi này sẽ không còn nữa. Và khi ta thấy được rằng ta đã vụng về, đã vội vã, đã vì vọng tưởng và tri giác sai lầm mà nói và làm những điều gây đổ vỡ; bây giờ ta đã tự giác, đã giác ngộ, đã biết được rồi; và ta phát nguyện từ giờ về sau sẽ không làm như vậy nữa thì tự nhiên ta mới trở lại. "Anh ơi, em biết rằng trong khi vội vã, trong khi bực bội, trong khi thất niệm, em đã nói những điều đó, đã làm những điều đó và gây nên đổ vỡ. Em quyết từ đây về sau em sẽ cẩn thận, sẽ chánh niệm, sẽ không nói và làm như vậy nữa." Đó là làm mới. Dầu không có giận hờn chúng ta cũng nên ngồi lại uống trà, ăn bánh với nhau và hỏi xem có ai muốn cầm cái hoa lên để nói không. Cành hoa luôn luôn có đó. Nếu ta có chuyện gì hơi bực một chút, ta đừng nên để bụng một mình rất nguy hiểm. Cho nên khi có một điều gì buồn, điều gì giận, thì đó là cơ hội để nói ra và làm mới. Lúc đó ta chắp tay lại xin được nói và khi mọi người đồng ý thì ta

đứng dậy, từ từ bước tới cầm cành hoa lên, đi trở về chỗ, ngồi xuống thở ba hơi rồi bắt đầu nói. Ta có thể nói như vầy: "Hôm trước ba nói như thế này ... con đau khổ lắm vì con thấy ba không hiểu con nên ba mới nói như vậy. Sự thật là như thế này ... con muốn ba hiểu con hơn..." Nói cho hết tất cả những điều cần nói vì nó có công năng đưa những độc tố của giận hờn ra khỏi cơ thể của ta. Và trong khi ta nói thì tất cả mọi người trong gia đình đều lắng nghe. Không ai khác có quyền nói, chỉ có ta với cành hoa trên tay là có quyền nói mà thôi. Nói xong ta đi từng bước trở lại để bỏ bông hoa vào bình hoa, rồi lạy tạ mọi người đã lắng nghe. Những người ngồi xung quanh bình hoa đều là đệ tử của đức Bồ Tát Quan Thế Âm, nghĩa là người nào cũng có khả năng lắng nghe hết. Trong một gia đình mà không ai biết lắng nghe ai thì gia đình đó là một địa ngục. Hiện bây giờ có nhiều gia đình như vậy lắm, không ai biết lắng nghe ai, không ai biết dùng ái ngữ với ai hết, hễ nói là nói lời chua chát, lên án, trách móc. Cho nên chúng ta phải học hai hạnh đó, một là của Bồ Tát Quan Âm, hai là của Bồ Tát Diệu Âm. Ví dụ ta là cha mà con ta đau khổ, con mình đã nói ra rồi, thì ta đừng có trả lời liền lập tức vì không có hiệu năng tốt. Ta nói rằng: "Con đã nói, bố đã nghe và đã ghi nhận". Rồi thôi, "bây giờ mình uống trà đi!". Dầu con của ta có nói sai, không nói sự thật, chưa biết được sự thật, ta cũng để cho con nói mà khoan trả lời, tuần sau sẽ đến lượt ta. Con ta nói ra thì khỏe rồi, nhưng mà ta biết rằng con ta có một tri giác sai lầm, hiểu sai lời nói của ta. Tuy nhiên ta để lần sau sẽ nói tới, bởi vì nói bây giờ thì tình trạng sẽ thành ra sự đôi co với nhau và hạnh phúc của người được nói ra bị mất đi liền lập tức. Hãy để cho người đó hưởng niềm hạnh phúc của người được nói trong vòng bảy ngày và tuần sau hoặc là ba, bốn ngày sau ta gặp con ở ngoài, khi hai cha con đang vui thì ta nói: "Con ơi! Hôm trước con nói thì cha nghe thôi, nhưng mà con hiểu lầm rồi, cha đâu có nói như vậy, cha nói như vầy nè..." Thì chính trong khung cảnh hòa ái đó, ta nói và con ta có thể nghe được, rất hay. Phương pháp này ở Làng Mai chúng tôi thực tập rất thường.

## Không làm nạn nhân của cơn giận

Trong phương pháp làm mới, trong bình hoa chỉ có một bông hoa thôi và người cầm hoa là người duy nhất có quyền được nói, tất cả mọi người khác đều thực tập lắng nghe như đức Quan Thế Âm hết, còn người cầm hoa phải thực tập hạnh của đức Diệu Âm tức là phải nói lời từ ái. Còn khi ta được cơ hội nói mà biết rằng mình chưa có khả năng nói được lời hòa ái thì ta xin lỗi và nói hôm nay ta được cơ hội để nói nhưng mà khả năng sử dụng ái ngữ của ta chưa vững thành ra ta chưa nói được.

Ở khóa tu dạy cho người Mỹ tại Santa Barbara, tôi có dạy: Khi giận, ta đi thiền hành. Xong rồi, ta viết trên một miếng giấy ba câu:

1. *Em đang giận anh. Em đang khổ và em muốn anh biết điều đó* (Darling, I am angry at you, I suffer, I want you to know it.)

Đó là câu đầu, nhưng mà nó chưa đủ vì chứng tỏ rằng ta chưa biết thực tập.

2. E*m đang cố gắng hết sức mình thực tập hơi thở, thiền hành và nhìn sâu* (Darling, I am doing my best to practice breathing, to do walking meditation and looking deeply.)

Người Phật tử khi giận thì phải thực tập chứ không phải buông xuôi và chấp nhận là nạn nhân của cơn giận. Chúng ta là con Bụt, là học trò của Thầy, và vì vậy chúng ta phải thực tập.

*3. Anh hãy giúp em!* (Please help me!).

Cả ba câu đều là ngôn ngữ của thương yêu. Khi ta đang đau khổ, giận hờn, ta phải cho người ta thương biết; và cho người kia biết rằng ta cũng đang thực tập chứ không phải ta chỉ giận suông. Ta không thực tập một mình vì sợ thực tập một mình sẽ không thành công nên ta nhờ người kia thực tập nữa. Vì vậy nếu ta là người trẻ và giận cha thì ta cũng phải làm như vậy. Ta phải nói cho được rằng: "Ba ơi, con đang giận ba. Con đang khổ. Ba ơi, con đang cố gắng thực tập. Ba ơi, ba giúp con đi". Bởi vì thường thường khi giận, ta hay nói: "Tôi không

thèm anh, tôi không cần anh, để tôi ở một mình, tôi ghét anh (I don't want you, I don't need you, stay away from me, leave me alone, I hate you)".

Xong quý vị đưa ba câu đó cho người mình giận. Ta giận, nhưng ta muốn thực tập để sự truyền thông giữa hai bên tốt đẹp hơn. Và nhất là ta không muốn ta khổ và người kia khổ. Nên khi đưa được tờ giấy đó cho người kia thì sự hòa giải sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Người kia sẽ hiểu được ta, sẽ tôn trọng cảm thọ giận của ta và hai người có thể đến để làm mới với nhau trong một tinh thần thực tập. Khi tôi dạy ở Santa Barbara, tôi dạy ba câu đó, rất là đơn giản và có nhiều người đã chảy nước mắt. Phương pháp nói trên rất là dễ nhưng nếu quý vị làm theo được thì tránh được sự đổ vỡ rất nhiều.

### Văn bản về Hiệp Ước Sống Chung An Lạc

Dưới đây là văn bản về Hiệp ước sống chung an lạc. Có nhiều cặp vợ chồng đã ký văn bản này trước mặt những người bạn để làm chứng và yểm trợ cho sự thực tập của họ. Văn bản này cũng được họ đọc lại chung với nhau thường xuyên để nhắc nhở nhau thực tập. Ta sử dụng văn bản này trong gia đình, trong đoàn, với những người ta thương và cùng muốn thực tập với ta để giữ gìn hạnh phúc cho nhau.

## Hiệp Ước Sống Chung An Lạc

Để sống chung với nhau hạnh phúc lâu dài, để tiếp tục xây dựng tình thương và sự hiểu biết, chúng con, những người ký tên dưới đây, xin nguyện cam kết và thực tập đúng theo những điều khoản sau đây:

***Người đang chịu đau khổ vì sự giận hờn:***

1. Không nói hoặc làm bất cứ điều gì có thể tạo thêm đổ vỡ và làm cho cái giận của hai bên lớn thêm.
2. Không đè nén cái giận xuống, không đàn áp sự hờn giận của mình.
3. Nắm lấy hơi thở, thực tập hơi thở chánh niệm, quay về nương tựa hải đảo tự thân.

4. Cho người kia biết một cách bình tĩnh là mình đang giận và đang khổ, trong thời hạn tối đa là 24 tiếng đồng hồ.
5. Bình tĩnh xin hẹn gặp người kia vào tối thứ sáu để cùng nhìn lại vấn đề cho rõ.
6. Nếu chưa được bình tĩnh để có thể nói thẳng thì có thể điền vào mẩu giấy báo tin, gọi là giấy hẹn, và đưa cho người kia.
7. Đừng tự ái nói: "Tôi đâu có giận - Có sao đâu - Tôi có khổ gì đâu - Có gì đâu mà giận - Không có gì đáng cho tôi giận."
8. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, lái xe hoặc làm việc, thực tập hơi thở chánh niệm và quán chiếu sâu sắc để thấy:
    a. Đôi lúc tôi cũng thiếu chánh niệm, thiếu khéo léo.
    b. Tôi đã làm cho người kia buồn khổ nhiều lần vì tập khí của tôi.
    c. Hạt giống của sự giận hờn trong tôi là nguyên nhân chính làm tôi đau khổ.
    d. Người kia chỉ là người tưới tẩm hạt giống giận hờn trong tôi.
    e. Người kia cũng đang khổ cho nên mới làm như vậy.
    f. Chừng nào người kia còn khổ, chừng ấy tôi vẫn chưa có được an lành và hạnh phúc.
9. Nếu thấy được sự vụng về và thiếu chánh niệm của mình, hãy tìm cách xin lỗi người kia ngay, đừng đợi đến chiều thứ sáu.
10. Nếu tối thứ sáu mà còn chưa đủ bình tĩnh thì xin dời hẹn đến thứ sáu tuần sau.

***Người có trách nhiệm về việc làm người kia giận hờn:***

1. Thấy người kia giận, đừng chế nhạo. Phải tôn trọng cảm thọ của người ấy và để cho người ấy đủ thì giờ lấy lại sự an tịnh.
2. Đừng ép người kia phải giải bày liền về cái giận của người ấy.
3. Nói với người kia là mình đã nghe hoặc đã biết rằng người kia giận, bằng lời nói hoặc bằng cách viết trên một mảnh giấy, và hứa với người kia rằng mình sẽ có mặt vào chiều thứ sáu.

4. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, lái xe hoặc làm việc, thực tập hơi thở chánh niệm và quán chiếu sâu sắc để thấy:
    a. Trong tôi cũng có những hạt giống của sự không dễ thương, của bực bội và hờn giận.
    b. Tập khí trong tôi đã có nhiều phen gây ra đau khổ cho người kia.
    c. Tôi tưởng làm cho người kia khổ thì tôi sẽ bớt khổ, và tôi đã lầm.
    d. Làm cho người kia khổ, tôi cũng làm cho tôi khổ theo.
5. Nếu thấy được sự vụng về và thiếu chánh niệm của mình, hãy tìm cách xin lỗi ngay, đừng chờ đến chiều thứ sáu. Xin lỗi mà đừng tìm cách biện bạch.

Trước sự chứng minh của Đức Thế Tôn và với niệm lực của Tăng Thân, chúng con xin nguyện thực tập theo những điều khoản của hiệp ước này. Cầu xin Tam Bảo gia hộ cho chúng con có đủ niềm tin và sự sáng suốt. Chúng con nguyền nương vào Phật Thân, Pháp Thân và Tăng Thân để thực tập tu học.

Hiệp ước làm tại _ngày _tháng _năm .

(Các đương sự ký tên)

## Soi Sáng

### Tự Tứ

Hôm nay chúng ta học về pháp môn gọi là Soi Sáng. Pháp môn này đã có từ thời Đức Thế Tôn. Thường thường đến ngày Tự Tứ, tức là ngày kết thúc ba tháng tu học mùa mưa thì các thầy, các sư cô làm lễ Tự Tứ. Lễ Tự Tứ là một cơ hội để ta cầu sự soi sáng của những người bạn đồng tu, và nếu quý vị được phép quan sát các thầy, các sư cô thực tập Tự Tứ thì quý vị có thể rất cảm động và có thể chảy nước mắt.

## Cầu soi sáng

Trong lễ Tự Tứ đó quý vị sẽ thấy một thầy đắp y chỉnh tề đến trước một thầy khác, lạy xuống ba lạy rồi quỳ lên và nói: "Thưa sư anh (hoặc là thưa sư em), trong ba tháng tu tập vừa qua thế nào em cũng có những khiếm khuyết, những lầm lỗi; vì vậy cho nên em cầu xin sư anh soi sáng cho em để em có thể có được tiến bộ trong những ngày tới." Nói xong thầy đó lạy xuống ba lạy. Cái đó gọi là cầu soi sáng. Nếu là sư cô thì ta lạy xuống trước một sư cô khác, người đó là sư chị hay sư em của ta để cầu xin soi sáng. Ta có thể cầu xin không phải chỉ với một người mà ta có thể cầu xin hai người, ba người, bốn người, năm người và ta có quyền cầu xin tất cả mọi người trong đại chúng, trong tăng thân soi sáng cho ta. Ta phải lạy người kia và mong muốn người kia đem lòng từ bi mà chỉ dạy cho ta để ta thấy được những điểm nào ta còn yếu, cần được soi sáng. Ở Làng Mai số người tối thiểu mà các thầy, các sư chú, sư cô cần phải được soi sáng là sáu người. Mỗi người phải tới với sáu người mà ta chọn lựa và tin tưởng. Ta tới với từng người một, ta cầu xin người đó soi sáng cho ta. Nếu ta không cầu xin thì không ai soi sáng cho ta cả vì nói sự thật ra ta có thể buồn hay giận họ, do đó ai dại gì mà nói. Vì vậy cho nên ta phải lạy xuống, phải khẩn thiết, phải cầu xin thì người kia với tấm lòng thương tưởng của họ, với ý thức trách nhiệm mình là một người sư anh, một người sư chị hay là một người sư em, phải có bổn phận soi sáng cho người bạn tu của mình, họ mới nói ra những lời soi sáng. Thường thường thì người được cầu xin hay nói ra những điểm tích cực của người kia trước để tưới tẩm những hạt giống tích cực này rồi mới nói đến những khuyết điểm và những điểm tiêu cực của người đó. Thường thường ta cầu xin một người lớn tuổi tu hơn ta, nhưng cũng có nhiều người mới tu mà ta có đức tin rất lớn tại vì người đó tu rất giỏi, rất thành công thì ta cũng có thể lạy xuống trước người đó để cầu xin. Con mắt ta tuy có chất liệu trí tuệ, vì ta đã tu một năm, hai năm thì thế nào con mắt ta cũng có chút tuệ nhiều hơn trước, nhưng mà mắt ta làm sao mà so sánh được với mắt của Tăng thân? Tăng thân tức là thân thể của đoàn thể ta. Vì vậy cầu xin Tăng thân soi sáng là một phương pháp thực tập đã có từ thời Đức Thế Tôn còn tại thế.

## Những lời trung thực

Sự thực tập này của tu viện, của chùa cũng có thể được chia sẻ ra ngoài để thực tập trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh của ta. Nghĩa là trong các đoàn của Gia Đình Phật Tử, đoàn thiếu nam, đoàn thiếu nữ hay trong đoàn Oanh Vũ ta cũng có thể học hỏi và thực tập phương pháp soi sáng này. Các em Oanh Vũ tuy mới 6, 7, hay 10 tuổi nhưng ta có thể tập cho các em biết cầu xin sự soi sáng hoặc ta cầu xin sự soi sáng nơi các em vì con mắt của đoàn thể thế nào cũng sáng hơn con mắt của chính mình. Trong Tăng thân người nào cũng tu tập, người nào cũng có cái thấy của họ. Các em bé nhiều khi thấy được những điều mà người lớn không thấy và các em bé có thể nói ra một cách dễ dàng những điều mà người lớn khó nói ra được. Ở Tây phương cũng như ở Đông phương người ta thường nói: "Sự thật được nói ra từ miệng của trẻ thơ". Vì vậy cầu xin soi sáng không hẳn chỉ cầu xin nơi những người lớn tuổi và có kinh nghiệm hơn mình. Ta có thể cầu xin ở tất cả, ở cả những người trẻ tuổi hơn ta. Những lời soi sáng đó không phải là những lời mắng nhiếc hay chê bai mà là những lời trung thực được nói ra với tình thương để giúp cho người kia thấy được những ưu, khuyết của mình mà chuyển hóa và đi tới. Vì vậy trong Gia Đình Phật Tử, ta phải biết học hỏi và thực tập phương pháp soi sáng mà người xưa gọi là Tự Tứ.

## Đừng để tự ái bít lấp

Cố nhiên là các anh trưởng, chị trưởng và các đoàn sinh phải ngồi với nhau để mà pháp đàm, nghĩa là đàm luận để tìm ra phương pháp áp dụng. Chúng ta ai cũng có tự ái cả, nhưng mà tu là để làm gì? Tu là để ta có thể vượt được tự ái của mình. Tự ái của ta có thể không cho phép ta lắng nghe và chấp nhận sự thật. Nhưng mà sự thật là gì? Sự thật là cái năng lượng có thể giải phóng ta được. Người Tây phương cũng tin như vậy. Vì thế đừng để cho sự thật bị bít lấp vì cái tự ái của ta, và vì sự thật đó có thể được nói ra từ những em bé và từ những người bạn tu của ta cho nên ta phải lạy trước sự thật. Tôn trọng sự thật là một trong Năm Điều Luật của người Phật tử. "Phật tử trau dồi trí tuệ, tôn trọng sự thật". Sự thật làm sao để thấy được? Sự thật chỉ có

thể có được, có thể biểu lộ được khi mà ta dẹp tự ái của ta. Nếu mà chị Huynh Trưởng, nếu mà anh Huynh Trưởng tự ái thì làm sao các em không tự ái được? Vì vậy người Huynh Trưởng phải làm gương cho các em. Người Huynh Trưởng phải tiếp nhận sự soi sáng và cầu xin sự soi sáng của những người trong Gia Đình mình. Quý vị có thể phỏng theo mô thức thực tập ở chùa, ở tu viện. Quý vị có thể mời năm hoặc sáu vị khác ở trong Đoàn hoặc ngoài Đoàn, những người mà đã có nhận xét về mình, rồi quý vị cầu xin những người đó soi sáng cho và quý vị phải hứa trước là mình sẽ thành khẩn tiếp nhận những lời soi sáng đó. Có thể là những lời soi sáng đó không đúng 100% nhưng mà ít nhất nó cũng đúng 60%, mà 60% là đã nhiều lắm rồi. Có khi nó đúng tới 70%, 80% hay 90%. Chính nhờ những sự soi sáng đó mà ta chấp nhận những yếu kém của ta và khi đã chấp nhận được thì dù chưa tu gì cả, chưa thực tập gì cả nhưng điều đó đã đưa ta đi tới rất xa. Chỉ cần chấp nhận thôi, chấp nhận được những yếu kém của mình là ta đã vượt qua bao nhiêu là dặm đường rồi. Quý vị hãy tin nơi tôi, những người mà không có tiến bộ, không có chuyển hóa là tại vì họ không chấp nhận được những yếu kém của họ. Một khi họ đã chấp nhận những yếu kém của họ rồi thì họ bắt đầu đi rất mau trên con đường chuyển hóa. Ta phải làm gương cho em ta, ta phải cầu xin và tiếp nhận sự soi sáng từ người khác. Ta đừng có khư khư giữ lấy ý của mình, bảo vệ cho hành động của mình; thái độ đó gọi là thái độ cố chấp. Người Tây phương gọi đó là một trở lực lớn cho sự lớn lên của một con người, luôn luôn lý luận để bảo vệ cho hành vi, thái độ của mình và không mở lòng ra để đón nhận sự soi sáng của người khác. Người khác tại sao phải soi sáng cho mình? Tại sao phải nói ra những điều đó để cho mình giận, mình không ưa, mình ghét? Vì vậy người ta không muốn nói ra đâu, tội gì người ta nói để cho mình nổi sân, nổi si lên rồi ghét họ. Thành ra đừng tưởng cầu soi sáng là dễ. Muốn cầu người ta soi sáng thì ta phải chí thành, chí thiết, chí tâm; phải lạy xuống thì người ta mới chịu soi sáng cho mình. Ở trong chùa như vậy và ở ngoài đời cũng vậy. Có khi ở ngoài đời còn khó hơn nên nếu ta không biểu lộ tâm thành của mình thì đừng mong có người khác soi sáng cho ta. Vì vậy nếu làm trong Đoàn thì ta phải làm thế nào cho không khí trở thành trang nghiêm; có khi

ta phải lên Chánh Điện và mời những người mà ta mong muốn soi sáng ngồi xuống để ta lạy ba lạy rồi ta nói ra những lời thành khẩn thì những người đó mới soi sáng cho mình. Và khi họ soi sáng như vậy không phải là họ chê trách ta đâu, họ làm với tất cả tấm lòng xót thương của họ và ta phải lạy họ sau khi họ đã soi sáng cho ta, dù ta nghĩ rằng sự soi sáng này không đúng 100%. Lúc đầu có thể ta thấy không đúng nhưng khi về, quán chiếu thì ta sẽ thấy tại sao người kia lại có cái thấy như vậy. Lần lần ta thấy người soi sáng đó có cái lý của họ và đứng về quan điểm khác thì người kia có thể thấy được những điểm mà ta không thể thấy được khi đứng ở quan điểm của mình. Ví dụ như khi đi Sea World thì đứng ở góc độ này quý vị chỉ có thể thấy được cái bụng của con cá nhưng mà đứng ở điểm khác quý vị có thể thấy được lưng của con cá, có phải như vậy không?

Pháp môn này có thể sử dụng trong Gia Đình Phật Tử là gia đình tâm linh của chúng ta, nhưng người Huynh Trưởng phải áp dụng pháp môn này trong chính gia đình của mình. Người Huynh Trưởng còn trẻ có thể chỉ có chị, có anh, có cha, có mẹ thôi; nhưng người Huynh Trưởng lớn tuổi có thể có em, có con. Đối với các thành viên của gia đình huyết thống của mình, ta phải áp dụng phương pháp soi sáng. Gia đình của ta là nền tảng mà căn cứ trên đó ta có thể trở nên một người Huynh Trưởng kiểu mẫu và có thể thực hiện được lý tưởng đạo đức của mình. Các em đoàn sinh có thể nhìn vào gia đình ta để đoán định cái khả năng Huynh Trưởng của ta. Nếu ta thất bại trong gia đình huyết thống của mình thì làm sao ta có thể thành công trong gia đình tâm linh được? Cho nên điều tiên quyết là ta phải thực tập ngay trong gia đình huyết thống của ta, đối với cha mẹ, đối với con cái, anh em của ta. Khi các em thấy ta xuất thân từ một gia đình có hòa điệu, có hạnh phúc như vậy thì các em có niềm tin rất lớn và ta nói gì các em cũng sẽ nghe theo.

### Sự tiếp nối của ta

Nếu ta làm con thì cố nhiên cha và mẹ sẵn sàng soi sáng cho ta, nhưng mà soi sáng không có nghĩa là la rầy và nói ác. Vì vậy người con có thể đứng dậy chắp tay nói: "Ba ơi, con xin lạy Ba ba lạy để Ba soi sáng

cho con, cho những yếu kém, những lầm lỗi của con" rồi lạy xuống ba lạy. Người cha sẽ ngồi rất bình tĩnh, sẽ dùng ngôn từ hòa ái mà chỉ ra những yếu kém của ta. Nếu người cha không làm như vậy mà chỉ biết sử dụng ngôn từ chửi mắng, nguyền rủa, chê bai thì người cha không phải là một Phật tử đích thực. Người Phật tử đích thực là người có thể dùng ngôn từ hòa ái gọi là Ái Ngữ. Ta không thể lấy tư cách của một người cha để chửi mắng, nguyền rủa, chê bai con ta. Trong giáo lý của Đức Thế Tôn thì con ta là ai? Con ta là ta, là sự tiếp nối của ta. Nếu ta nhục mạ con ta thì chính là nhục mạ bản thân mình. Ai sinh ra nó? Có phải ta sinh ra không? Ta làm ăn như thế nào mà để con ta đi tới tình trạng này, tình trạng mà ta phải chửi bới, phải nhục mạ, phải từ nó? Có phải ta là người chịu trách nhiệm đó không? Vì vậy ta phải biết rằng con ta là tác phẩm của ta, và nếu tác phẩm đó hư hại thì ai chịu trách nhiệm nếu không phải là cha là mẹ của tác phẩm đó? Khi tôi dạy một người đệ tử, đệ tử tại gia hay đệ tử xuất gia thì tôi biết rằng đây là tác phẩm của mình. Nếu người đệ tử không thành công thì đó một phần lớn là do tài năng của mình thiếu kém, đức độ của mình thiếu kém và tôi không đổ lên đầu người đệ tử đó tất cả những lỗi lầm, trách móc. Ta phải thấy được điều đó. Và nếu ta có một đứa con mà ta không vừa ý thì ta biết rằng ta phải chịu trách nhiệm một phần khá quan trọng trong chuyện con ta trở thành như vậy. Đứng về phương diện thân giáo, nghĩa là giáo dục không phải bằng lời nói mà bằng sự sống hàng ngày của ta, ta đã có thể làm gương cho con ta hay chưa? Ta có nói những lời ái ngữ và ta có lắng nghe hay không? Nếu ta không biết nói lời ái ngữ, lễ phép và lắng nghe thì làm sao ta trông đợi con ta nói những lời ôn tồn, lễ phép, hay biết lắng nghe. Do đó ta phải thấy trách nhiệm của mình và khi con ta cần soi sáng thì ta phải soi sáng cho con bằng tất cả tình thương của mình. Nghĩa là trước hết ta phải nói về những điểm tích cực của con, thế nào cháu cũng có những điểm tích cực. Không có người nào mà chỉ có những điểm tiêu cực, người nào cũng có những điểm tích cực trong đó. Cháu có những tài năng gì thì ta phải biết. Khi dạy một người đệ tử tôi luôn luôn nhìn kỹ để khám phá ra những tài năng của người đệ tử đó, và tôi khen ngợi, tưới tẩm những hạt giống ấy để những điểm tích cực ấy lớn lên, chuyển hóa những điểm tiêu cực kia. Sư cô Chân Không ngày xưa

không chịu hát thì tôi nói với sư cô là "con phải tập hát vì con có giọng có thể hát hay được." Từ đó trở về sau sư cô Chân Không phát hiện dần tài hát của mình và sư cô đã hát không biết bao nhiêu lần tại nhà thờ, tại chùa và ở các buổi tu học. Tiếng hát của sư cô Chân Không là một dụng cụ rất hữu hiệu trong sự hướng dẫn người ta tu học. Tôi đã khám phá ra tài hát của sư cô Chân Không. Ở Làng Mai có một chị thiền sinh tên là Tịnh Thủy và cũng chính tại Làng mà tài năng của Tịnh Thủy đã được khám phá ra. Tịnh Thủy đã sáng tác những bài hát đạo trong đó có bài "Từng Bước Chân Thảnh Thơi" mà có thể quý vị đã biết. Bài đầu tiên Tịnh Thủy viết là bài: *"Nhìn Thầy lòng thanh thoát, nghe Thầy hết đắm say. Ngồi bên Thầy ấm áp, buổi chiều qua không hay. Mê, nghe kinh trọn kiếp. Ngộ, chỉ một phút giây. Gần Thầy trong chốc lát, thanh thản nẻo đi về"*. Ngay bài đầu đã hay rồi và đến bài "Từng Bước Chân thảnh thơi" lại càng hay. Vì vậy làm cha, làm mẹ, ta phải khám phá ra những điểm tích cực mà cha ông tổ tiên đã trao truyền cho con ta qua ta. Đôi khi ta muốn con ta học cái này, làm cái kia nhưng mà con ta có thể không có khiếu về cái đó, con ta có những năng khiếu khác mà ta chưa khám phá được. Vì vậy ta phải sống rất chánh niệm, rất sâu sắc mới thấy được những hạt giống tích cực và tiêu cực ở trong con ta. Những hạt giống tích cực thì ta ca ngợi và tưới tẩm để nó lớn lên. Những hạt giống tiêu cực thì ta chỉ cho con biết: "Này con, con có những điểm yếu này, con phải nhận thức để đừng có tưới tẩm và để đừng cho nó lớn lên". Người cha cũng như người mẹ dùng ngôn từ hòa ái để soi sáng cho con. Ngôn từ của chửi rủa, trách móc, của la rầy không soi sáng được cho con, trái lại sẽ tạo ra một cái hố rất sâu giữa ta và con ta.

Là cha hay là mẹ ta cũng cần được soi sáng. Ta nhờ người bạn hôn phối soi sáng cho mình: "Này em, thế nào anh cũng có những điểm tiêu cực, những yếu đuối và anh mong rằng em sẽ soi sáng cho anh." Đó là tiếng nói của tình thương, tình thương đích thực, tại vì chúng ta ai mà không có những điểm yếu kém? Và ta cũng có thể nói những điều đó với con mình: "Con ơi, thế nào ba cũng có những điểm yếu kém và con thấy ba nên chuyển hóa những điểm yếu kém nào thì con cứ nói đi!" Đứa con sẽ dùng một ngôn từ rất lễ phép, rất kính cẩn để

chỉ cho ta thấy những điểm tiêu cực của ta. Dĩ nhiên trước khi nói như vậy thì nó ca ngợi những điểm tích cực của ta; và vì vậy hai cha con có thể giúp soi sáng cho nhau, hai vợ chồng có thể giúp soi sáng cho nhau và ta có thể cầu xin sự soi sáng của tất cả mọi người trong gia đình. Đó là sự thực tập ở trong gia đình huyết thống.

Là người Huynh Trưởng, là anh, là chị, ta có thể tạo dựng hạnh phúc cho rất nhiều gia đình. Mỗi đoàn viên, mỗi đoàn sinh trong Đội của ta, trong Đoàn của ta đều có mái gia đình riêng của họ. Ta theo dõi, ta nâng đỡ, ta liên đới, ta có thể giúp gia đình của đoàn sinh đó thiết lập được, khôi phục lại được những cái mà ta đã thiết lập, tạo dựng, khôi phục trong chính gia đình của mình. Vì vậy khi ta thực tập thành công pháp môn này trong gia đình thì ta cũng có thể chia sẻ được kinh nghiệm đó trong đoàn.

### Con mắt của tăng

Có một cách soi sáng khác có tính cách tập thể hơn, có nghĩa là thay vì mỗi người tự lựa cho mình 5 hay 6 vị để lạy xuống cầu soi sáng thì tất cả đại chúng ngồi lại để đóng góp cái nhìn của từng người. Có khi đương sự có mặt, có khi không có mặt. Nếu có mặt thì thời gian ngồi trong buổi soi sáng ta lắng nghe với tất cả lòng khiêm cung và cầu tiến. Soi sáng không có nghĩa là chỉ trích. Soi sáng tức là chỉ cho ta thấy rõ về tình trạng, về những khả năng và những yếu kém của ta, và trong thời gian soi sáng đó ta được nghe không phải là một người mà là được nghe tất cả mọi người trong chúng nói cho mình. Một người có thể không thấy rõ tất cả những gì thuộc về mình, nhưng mà nhiều người thì thế nào với con mắt của tăng, gọi là Tăng Nhãn có thể thấy được ta rõ hơn tại vì mỗi người, ai cũng có con mắt cả. Thấy được mình rõ hơn thì ta biết rằng ta phải thực tập như thế nào để có những bước tiến. Trong buổi soi sáng đó, ban đầu ta nghĩ rằng người được thừa hưởng là người đang được soi sáng, nhưng mà kỳ thực tất cả mọi người trong chúng đều được thừa hưởng sự thực tập của pháp môn soi sáng đó hết. Vì trong những buổi đó ai cũng học được hết, ai cũng thấy được mình nhiều hơn, thấy được người em, người anh, người chị của mình rõ hơn. Tại vì thường thường ta có một cái thấy về

ta, và cái thấy về ta có thể rất là sai lạc. Do đó ta cần phải có anh ta, chị ta, em ta chỉ cho ta thêm về ta. Hơn nữa, ta cũng có những cái thấy về người kia mà ta nghĩ rằng đúng, nhưng những cái thấy đó có thể là những cái thấy sai lầm. Cho nên sau khi ta soi sáng cho người đó rồi thì ta lắng nghe những người khác soi sáng. Có người thì có vài cái nhận thức giống như ta đã có, nhưng mà cũng có những nhận thức khác mà ta không có. Và khi ta ngồi lắng nghe tất cả mọi người trong chúng rồi thì ta thấy cái nhận thức ban đầu của ta đối với đương sự được soi sáng đã thay đổi.

Nếu người kia đồng ý với ta thì không nói gì, nhưng mà nếu người kia nói rằng cái ta thấy đó là sai thì cái đó gọi là Phản Đề. Và cái Đề này (nhận thức của mình) đang được đối diện với cái Phản Đề, và đối diện lần thứ nhất có thể là chưa có kết quả bởi vì ta không thấy được các yếu tố tích cực ở trong điều người kia nói, ta chỉ thấy những cái tiêu cực thôi. Nhưng mà có thể khi nghe một người thứ hai nói, người thứ hai nói có thể hay hơn, giỏi hơn thì tự nhiên ta thấy có một vài điểm đúng ở trong Phản Đề đó. Thành ra trong nhận thức ta bắt đầu có sự chuyển đổi. Ta nghe nhiều người nói rồi thì có thể cái Đề của ta dung hợp với những Phản Đề khác thành ra một cái Hợp Đề. Sau khi nghe hết tất cả mọi người nói rồi thì ta có một nhận thức rất là khác, khác với nhận thức ta có lúc ban đầu. Và sau buổi soi sáng đó cái thấy của ta rất gần với cái thấy của tăng thân, cái thấy của ta rất gần với Tăng Nhãn (con mắt tăng), tại vì ta thấy được qua con mắt của những người khác trong tăng thân, trong đoàn. Cái này gọi là thực tập ' Kiến hòa đồng giải'.

## Quán nguyện trước khi soi sáng

Tại Làng Mai, trước khi soi sáng thì đại chúng phải ngồi thiền cho tĩnh tâm trước, rồi sau tiếng chuông thì một người sẽ đọc lời quán nguyện. Dưới đây là văn quán nguyện:

"Lạy Bụt, lạy Tổ, chúng con thực tập soi sáng cho các sư anh, sư chị, sư em của chúng con, chúng con biết tất cả chúng con đều là những thành phần của cùng một tăng thân, tất cả chúng con đều là xương

thịt của cùng một tăng thân. Vì vậy, chúng con ý thức rằng soi sáng cho bất cứ ai trong tăng thân cũng là tự soi sáng cho chính mình. Chúng con nguyện sẽ đem hết tình thương và sự hiểu biết của chúng con để thực tập công việc soi sáng. Chúng con nguyện tất cả những gì chúng con nói ra đều phát sinh từ thiện ý, muốn đi tới một cái thấy chính xác về đối tượng soi sáng, và cống hiến cho đương sự những đề nghị thực tập thực tế để có thể đưa tới những chuyển hóa tốt đẹp cho đối tượng soi sáng. Chúng con nguyện cố gắng không để cho sự buồn giận, thành kiến làm sai lệnh cái thấy của chúng con. Chúng con nguyện bất cứ lời nói nào của chúng con cũng đều phát xuất từ tình thương. Chúng con biết trong khi soi sáng cho một thành phần của tăng thân, chúng con cũng đang soi sáng cho bản thân chúng con, vì vậy việc thực tập soi sáng cũng đem lại lợi lạc cho bản thân mỗi chúng con. Lạy Bụt và chư Tổ gia hộ cho chúng con để buổi thực tập soi sáng này được thành công viên mãn."

## Soi sáng phải khiêm cung

Khi soi sáng cho một người, ta ý thức rằng tình thương ta chỉ có hạn và sự hiểu biết của ta về người đó cũng có hạn, nhưng ta đem hết tất cả những cái đó ra soi sáng. Có cái gì ta hiến tặng cái đó, ta không thể hiến tặng hơn những cái mà ta đang có, nhưng điều đó cũng đỡ lắm rồi. Ta cũng ý thức rằng soi sáng cho người này cũng là soi sáng cho chính ta. Tại vì những ưu điểm của người này có thể ta cũng có, và những khuyết điểm của người này có thể ta cũng có, có thể những khuyết điểm của người này ta có nhưng mà ít hơn, nhẹ hơn, hay có khi lại nhiều hơn. Và mỗi khi ta nói được những ưu điểm của người này thì ta nhìn lại coi mình có những ưu điểm đó hay không, và nếu có thì ta mừng vui và phát nguyện rằng ta sẽ phát triển thêm. Nếu có ít thì ta hổ thẹn, tự nói rằng ta sẽ cố gắng cho được như người này hoặc hơn người này. Thành ra trong khi soi sáng người khác ta có thái độ rất khiêm cung, sợ hãi. Sợ hãi này là một sợ hãi rất là lành mạnh, tức là ta không quá tin rằng những điều ta nói là đúng. Cũng như các vị tổ Long Thọ, khi mà đi vào trong một tác phẩm của mình viết, dầu mình có kiến thức phật pháp rất là sâu rộng, nhưng các Tổ luôn luôn

viết kệ nói trước: "Con cầu mong chư Bụt gia hộ điều con nói đây phù hợp với giáo lý của Ngài". Các Tổ như Long Thọ, Vô Trước, Thế Thân đều viết những câu như vậy trước khi đặt bút xuống viết một cuốn Luận. Còn ta, ta là ai mà không có sự khiêm hạ, không có sự khiêm cung trong khi soi sáng cho sư anh, sư chị, hay sư em của mình? Ta phải khiêm cung lắm mới được.

*"...Chúng con biết tất cả chúng con đều là những thành phần của cùng một tăng thân, tất cả chúng con đều là xương thịt của cùng một tăng thân"*. Ở Việt Nam ta nói anh em như thể tay chân, tay và chân cùng là một xương thịt hết, thành ra tay phải đối với tay trái cũng vậy, tất cả cái đau nhức của tay trái cũng là của tay phải, tất cả những hạnh phúc của cánh tay phải là của tay trái. Phải soi sáng dưới tinh thần đó thì mới đúng. Vì vậy cho nên ta không muốn làm ta đau. Cho nên ta soi sáng như thế nào để người kia không bị đau, tại vì người kia đau chính là ta đau. *"Chúng con nguyện đem hết tình thương và sự hiểu biết của chúng con để thực tập công việc soi sáng"*. Ta có tình thương, ta có nhận thức về người kia cũng như về ta, ta ý thức được tình thương của ta còn hạn hẹp, hiểu biết về chính mình và về người kia cũng đang còn hạn hẹp, nên ta không quá tin chắc là cái ta thấy đó tuyệt đối đúng. Điều này quan trọng lắm. Và đây là thực tập cho mình chứ không phải là cho ai hết. *"Chúng con nguyện tất cả những gì chúng con nói ra đều phát sinh từ thiện ý muốn đi tới một cái thấy chính xác"*, tức là ta chỉ đóng góp một vài yếu tố để đi tới cái thấy chính xác đó thôi chứ không hẳn ta nghĩ rằng ta có đủ tất cả những yếu tố chính xác. Ta phải nhờ vào mắt của tăng thân nữa. Và cống hiến những đề nghị thực tập thực tế có thể đưa tới những chuyển hóa tốt đẹp cho soi sáng. Tức là nếu quả thực ta thương em ta hay là chị ta, ta muốn cho người đó có cơ hội chuyển hóa thì lời ta nói không có tính cách chỉ trích. Trong khi nói, tình thương của ta được biểu hiện ra thì người kia sẽ không bao giờ giận, mà tình thương đó, thiện chí đó ai cũng thấy nơi ta hết. Vì vậy cho nên ta phải sử dụng sự thông minh và kinh nghiệm của ta để cống hiến cho đương sự một nẻo thoát. Nếu ta không cống hiến được điều này thì dù ta có tình thương rồi nhưng ta không có trí tuệ thì tình thương đó chưa phải tình thương đích thực.

Có tình thương, muốn giúp nhưng mà phải tìm ra cách. Vậy trước buổi soi sáng ta đã tìm ra cách chưa, ta đã từng giúp em của ta chưa, ta đã từng gọi em tới hỏi han chưa? Nếu ta đã từng giúp em rồi thì trong buổi soi sáng này chỉ là sự tiếp nối của điều đó thôi và tình thương cũng như thiện chí của ta không những em nhận thấy được mà tất cả mọi người cũng thấy được, thấy được cái giá trị đó, tin được cái giá trị đó của ta, và ta sẽ làm gương cho những người khác. Khi soi sáng như vậy, ta là cái gương soi sáng cho những người khác. Và khi đến lượt họ soi sáng, họ cũng sẽ tập nói được như ta. Ở trong đoàn mà có một số người có thể làm được như vậy trong buổi soi sáng thì mọi người đang được học hỏi. Đó là một thứ thiền quán, gọi là thiền quán tập thể. *"Chúng con nguyện cố gắng không để cho những buồn giận, những thành kiến làm sai lệch cái thấy của chúng con"*. Có thể là ta bực mình người đó trong cuộc sống hằng ngày, và bây giờ nhân buổi soi sáng này ta nói cho bõ ghét. Điều đó không đúng. Là con người ta còn có buồn có giận, nhưng cái buồn cái giận đó là một cơ hội cho ta thực tập, ta phải biết nhận diện cái buồn cái giận của mình, phải biết đi tới người kia để thiết lập sự truyền thông trở lại. *"Chúng con biết trong khi soi sáng cho một thành phần nào của tăng thân thì chúng con cũng đang soi sáng cho bản thân chúng con, vì vậy việc thực tập soi sáng cũng đem lại những lợi lạc cho bản thân của mỗi chúng con"*. Trong một buổi soi sáng ta học được thêm về người đó có nghĩa là học được thêm về chính mình. Tại vì tất cả những điều của bất cứ ai nói ra đều có thể giúp ta thấy được mình rõ hơn, chứ không phải chỉ giúp cho ta thấy được người kia rõ hơn. Mỗi người trong chúng ta đều có những ưu điểm và những khuyết điểm hết nên khi ngồi trong những buổi soi sáng, ta thấy ta và ta thấy được người kia, nhìn người kia mà thấy ta.

## Tính Bụt trong lòng

### Buddha là danh hiệu của một người tỉnh thức

Chỉ hơn 500 năm sau khi Đức Thế Tôn nhập diệt thì đạo Bụt mới được truyền sang Việt Nam. Đạo Bụt được truyền sang Việt Nam do những thương gia Ấn Độ vào thế kỷ đầu của kỷ nguyên Tây Lịch.

Thuở đó các nhà buôn Ấn Độ thường cung cấp hàng hóa và thực phẩm cho đế quốc La Mã. La Mã rất cần những sản phẩm hiếm hoi như tiêu, quế, đinh hương, đại hồi và vì vậy các thương gia Ấn Độ mới dong buồm sang vùng Đông Nam Á để mua các thứ hương liệu đó về bán cho La Mã. Mỗi khi đi một chuyến xa như vậy thì các thương gia thường mời một hoặc hai thầy đi theo để ngồi thiền, tụng kinh hộ niệm cho chuyến đi được bình an. Khi tới Đông Nam Á, họ thường đổ bộ lên Giao Chỉ, tức là nước Việt Nam để buôn bán. Thông thường họ phải đợi đến năm sau, khi thuận gió thì họ mới giong buồm trở về Ấn Độ. Trong thời gian ở lại như vậy, các thầy cũng niệm Bụt, ngồi thiền và chia sẻ giáo pháp với người địa phương, tức là người Việt. Vì vậy đạo Bụt đã được truyền sang Việt Nam vào giữa thế kỷ thứ nhất và đã ở lại Việt Nam 2000 năm, trong khi tuổi của đạo Bụt tính đến nay đã gần 2600 năm. Vì vậy ta có thể nói rằng chính các hương liệu như là tiêu, quế đã mang đạo Bụt sang cho đất nước ta. Tiêu, quế và các hương liệu đã trở thành một thứ môi giới để cho dân tộc Việt và đạo Bụt kết duyên với nhau. Từ thế kỷ đầu cho đến thế kỷ thứ 14, tức là 1400 năm, chúng ta đã gọi Buddha là Bụt. Các nước Đông Nam Á chung quanh ta cũng gọi Buddha là Bụt. Gọi đúng là Butha, mà gọi tắt là Bụt. Chữ 'tha' phía sau không đọc rõ. Gotama đọc là Gotam. Nhật Bản vẫn còn gọi Buddha là Bụt. Đến thế kỷ thứ 14 khi bị phương Bắc đô hộ, chúng ta đã bắt đầu phát âm theo người Trung Hoa. Người Trung Hoa phát âm là Fó mà ta đọc là 'Phật', nhưng trước đó ta đã sử dụng danh từ 'Bụt'. Như vậy từ thế kỷ 14 đến thế kỷ 20 ta mới dùng tới danh từ 'Phật', chỉ mới 500 năm thôi. Trước đó trong suốt 1400 năm ta dùng danh từ Bụt và bây giờ thì ta trở về gốc, việc này không có gì mới mẻ hết. Tất cả các nước đều gọi Buddha là Bụt thì ta gọi Buddha là Bụt cũng hợp lý thôi. Chữ Buddha có nghĩa là *tỉnh thức*, không mê ngủ, không lãng quên. Chữ Buddha cũng có nghĩa là *Biết*. Vì vậy chữ Buddha không có nghĩa là tên của một người. Đó chỉ là một danh hiệu. Chúng ta biết rằng đức Bổn Sư của chúng ta tên là Shakya Muni, tức là ông thầy tu dòng họ Shakya. Hồi còn trẻ Bụt tên là Siddhatta Gotama. Gotama là tên dòng họ, dòng họ Gotama Shakya. Và vì Bụt là một người tỉnh thức, luôn luôn có chánh niệm, luôn luôn có hiểu biết, luôn luôn có thương yêu cho nên chúng

ta gọi Gotama Shakya là Bụt. Đức Thế Tôn có nói rằng trước khi Ngài ra đời đã có những vị Bụt khác, những vị Bụt quá khứ, và sau khi Ngài nhập diệt trên thế gian sẽ có những vị Bụt tương lai như là Bụt Di Lặc. Vì vậy Bụt không phải là tên của một người mà là danh hiệu của một người tỉnh thức, có đầy đủ hiểu biết và thương yêu. Khi chúng ta nói chuyện với người Bắc Mỹ, chúng ta phải nói cho họ biết Bụt không phải là một vị thần linh, Bụt là một con người như chúng ta. Đức Thế Tôn là một con người như chúng ta, đã từng đau khổ lúc còn trẻ. Ngài đã tìm ra được con đường thoát khổ và đã trao truyền lại cho chúng ta. Vì vậy chúng ta phải nhớ là đừng biến Đức Thế Tôn thành một vị thần linh mà phải khám phá ra cho được đức tính con người, đức tính nhân bản của Ngài.

## Mọi người đều có tính Bụt trong lòng

Đức Thế Tôn đã nói rằng mỗi người đều có tính Bụt trong lòng và nếu thực tập cho giỏi thì cũng có thể tỉnh thức, cũng có thể có hạnh phúc, cũng có thể có thương yêu được. Tính Bụt đó được gọi là Phật tính. Tiếng Anh là Buddhahood hay Buddha nature. Nếu chúng ta biết tu tập, tính Bụt đó sẽ biểu hiện ra và chúng ta sẽ có đầy hạnh phúc, đầy hiểu biết, đầy thương yêu và đầy tỉnh thức. Buddha là người tỉnh thức, người biết an trú trong phút giây hiện tại. Người biết cái gì đang xảy ra cho mình và cho hoàn cảnh xung quanh mình. Nếu ta có thực tập thì ta cũng có thể tỉnh thức được. Thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm và ăn cơm trong chánh niệm, ta cũng sẽ có chất tỉnh thức như Bụt. Tuy nhiên lâu lâu ta mới tỉnh thức một lần rồi lại bị sa vào thất niệm, quên lãng; vì vậy ta không phải là *Bụt toàn thời gian*, mà chỉ là *Bụt bán thời gian*. Năng lượng giúp cho ta duy trì sự tỉnh thức được gọi là *Chánh niệm* (Mindfulness). Chánh niệm là gì? Ta phải nói cho bạn ta biết chánh niệm là năng lượng giúp cho ta có mặt trong giây phút hiện tại. Ta phải nhớ như vậy. Vì trong đời sống hàng ngày, có thể thân ta ngồi đây nhưng tâm ta lại ở chỗ khác; hoặc chìm đắm trong thương tiếc quá khứ, hoặc băn khoăn, lo sợ về tương lai, hoặc bị cái giận, cái buồn, cái phiền, cái ganh ghét kéo đi. Thân không ở chung với tâm và vì vậy ta không thật sự có mặt cho cuộc đời. Có vẻ

dường như ta đang có mặt đó nhưng kỳ thực ta đang rong ruổi nơi nào khác.

### Có ai ở nhà không?

Nhiều lúc cha ta ngồi đó nhưng ông không thật sự ở đó vì tâm của ông đang ở chỗ khác. Ông đang lo sầu về tương lai, buồn phiền về quá khứ hoặc ông đang mắc lo, mắc giận. Ông ngồi đó nhưng tâm ông không có mặt ở đó. Nhiều người quanh ta cũng đều giống như vậy, không thật sự có mặt với sự sống. Những lúc như vậy ta cần tới gần cha ta, vỗ vai cha và nói: 'Có ai ở nhà không?' Tại cái nhà này là nhà trống, chỉ có thân mà không có tâm. Mỗi khi gặp một người thất niệm, tức là một người không có mặt, thì ta tới vỗ vai người đó và hỏi: 'Có ai ở nhà không?' Nếu làm được như vậy thì ta đang giúp người đó trở về trạng thái thân tâm nhất như, thân tâm hợp nhất. Khi thân hợp nhất với tâm, thì ta tỉnh thức. Mỗi khi ta thở vào hơi thở chánh niệm, tức *thở vào biết thở vào* thì tự nhiên thân và tâm hợp nhất rất mau chóng. Khi bước một bước có chánh niệm thì thân tâm hợp nhất trở lại. Vì vậy trở thành người tỉnh thức không khó khăn gì hết, chỉ cần vài giây đồng hồ thôi là có thể trở nên người tỉnh thức. Có điều là có duy trì được trạng thái tỉnh thức đó để đừng rơi lại vào trạng thái lãng quên thì mới là hay. Chánh niệm là trạng thái tỉnh thức và có mặt hoàn toàn. Ngược lại với chánh niệm là thất niệm. Thất là đánh mất, niệm là chánh niệm. Thất niệm là đánh mất chánh niệm. Mỗi khi ta gây lầm lỗi, ta nói lời ác độc, ta làm những hành động không dễ thương, những lúc như vậy là ta không có chánh niệm. Những lúc như vậy ta bị thất niệm, bị kéo đi. Ta không phải là ta nữa. Ta không có chủ quyền đối với thân tâm của ta. Bụt là người có chủ quyền, Ngài an trú trong chánh niệm. Là học trò của Bụt, ta cũng phải thực tập như vậy. Quý vị tới đây nên thực tập đi từng bước chân chánh niệm, thở hơi thở chánh niệm, ăn cơm có chánh niệm. Đừng nói chuyện nhiều quá, đừng suy nghĩ vẩn vơ nhiều quá, phải trở về để sống trong chánh niệm.

## Năng lượng của Bụt

Khi uống nước mà ta biết là ta đang uống nước, ta hoàn toàn để tâm vào chuyện uống nước trong suốt thời gian uống thì lúc đó là uống nước có chánh niệm. Còn khi uống nước mà tâm ý ta để ở chỗ khác thì lúc đó gọi là uống nước không có chánh niệm, hoặc là uống thất niệm, có nghĩa là đánh mất chánh niệm. Khi thở, ta để hết tâm vào chuyện thở thì đó là thở có chánh niệm. Thở có chánh niệm, uống có chánh niệm, đi có chánh niệm thì trong khi làm như vậy ta chế tác được năng lượng chánh niệm. Và nếu đang giận hờn mà ta chế tác được năng lượng chánh niệm thì năng lượng đó sẽ ôm lấy năng lượng của sự giận hờn trong ta. Năng lượng đó là năng lượng của Bụt ở trong ta. Người nào cũng có thể uống nước trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm. Người có thực tập thì duy trì chánh niệm được lâu hơn, nhưng người chưa thực tập thì mới đi được hai bước là đã quên, mới uống có chánh niệm được một giây là đã lo suy nghĩ: "Trời ơi, hồi nãy mình quên lấy đồ ở ngoài trời vô; bây giờ trời mưa thì làm sao?" Khi tâm ta bị tán loạn đi, chánh niệm không có mặt được lâu dài. Chánh niệm là gì? Đó là khả năng có thể an trú được trong giây phút hiện tại, có thể ở yên trong giây phút hiện tại, có thể biết được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Chánh niệm là năng lượng giúp cho ta có mặt tại đây để biết những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đó là định nghĩa đầu của chánh niệm. Người tu là người chế tác ra năng lượng chánh niệm hàng ngày. Khi đi, các thầy và các sư cô tập đi trong chánh niệm; khi thở họ tập thở trong chánh niệm; khi ngồi, khi nấu cơm, khi rửa bát cũng vậy, họ cũng theo dõi hơi thở để chế tác năng lượng chánh niệm chứ không phải họ chỉ ngồi trong thiền đường để tu mà thôi. Ở trong nhà bếp, ở ngoài vườn rau cũng vậy, họ vừa làm, vừa thở, vừa thực tập chánh niệm. Chánh niệm càng nhiều, càng mạnh thì càng dễ có khả năng đối phó với những giận hờn, thất vọng, sợ hãi của ta vì chánh niệm là năng lượng của Bụt ở trong lòng ta.

# Pháp thoại cho người trẻ

## Tú Uyên, Giáng Kiều

### Tú Uyên

Vào thế kỷ thứ 15 ở Việt Nam có một anh chàng sinh viên tên là Tú Uyên. Chàng Tú Uyên rất đẹp trai, thông minh nhưng đời sống của anh ta rất cô đơn, không có hạnh phúc. Anh ta có những tập khí, những thói hư tật xấu nên không liên hệ được với ai kể cả những người thân nhất của anh ta. Một trong những tập khí ấy là không bao giờ biết lắng nghe cha mẹ; luôn cho mình là đúng. Cha mẹ của Tú Uyên không cảm thấy thoải mái với thái độ ấy của Tú Uyên nên họ thường có những phản ứng rất mạnh đối với con trai họ. Tú Uyên nghĩ rằng cha mẹ mình không thực sự thương mình. Thực ra cha mẹ của Tú Uyên đâu có muốn như thế, nhưng muốn nói chuyện với Tú Uyên không phải dễ. Tú Uyên thông minh, đẹp trai như vậy, nhưng không ai nói chuyện được với chàng ta. Chàng ta không có khả năng lắng nghe, lại rất cứng đầu, luôn luôn nghĩ rằng cái gì mình làm, điều gì mình nói là đúng. Đã không biết lắng nghe, mà lời nói mỗi khi nói ra đều mang tính chất cộc cằn, phàn nàn và trách cứ, làm mất đi sự hòa khí và hạnh phúc trong gia đình. Trong khi đó thì Tú Uyên cứ nghĩ rằng trong gia đình không có ai thương mình cả, từ cha mẹ cho đến anh, chị, em. Ở trường học thì Tú Uyên cũng bị lâm vào tình trạng như vậy. Tú Uyên nghĩ là thầy và bạn học cũng không thương mình. Tú Uyên có rất nhiều bạn, nam cũng như nữ, họ rất dễ thương nhưng không ai làm bạn lâu bền được với anh ta, chỉ vài tháng sau là mọi người đều nghỉ chơi với anh ta chỉ vì chịu không nổi những tật xấu của Tú Uyên. Tuy rằng Tú Uyên rất thông minh, học giỏi, đẹp trai, nhưng chàng thường bộc lộ những tật xấu như không biết lắng nghe và không biết nói những lời dễ thương, hòa nhã, luôn cho mình là 'số một', nên chẳng ai muốn nói chuyện hoặc kết bạn lâu được với Tú Uyên. Vì thế, càng ngày Tú Uyên càng trở thành một người rất cô đơn, lạc lõng. Vào đại học, Tú Uyên thuê một căn phòng nhỏ và vì không có bạn nên chàng sống thui thủi một mình. Anh ta cố gắng đọc

sách, học bài nhưng vì chán nản nên học cũng không vô. Tuy nhiên chàng cứ nghĩ rằng nếu mình thi đậu thì vạn sự sẽ êm đẹp và sẽ không có ai khinh khi, ruồng bỏ mình nữa. Đó chỉ là ảo tưởng. Vì sự thật là có rất nhiều người có bằng cấp cao nhưng họ vẫn không có hạnh phúc. Nếu Tú Uyên có đậu tiến sĩ đi nữa, thì chàng vẫn không có hạnh phúc. Hạnh phúc chân thực không thể tìm thấy nơi địa vị hay bằng cấp.

### Ái tình làm cho mê mờ

Có một lần vì quá cô đơn nên Tú Uyên đi chùa với hy vọng có thể tìm được bạn mới. Anh tự hứa thầm rằng lần này nếu kết được bạn mới thì anh sẽ ráng hết sức sống cho dễ thương với bạn, sẽ không lập lại những tập khí cũ nữa. Anh ta đã học được bài học của quá khứ. Và anh ta cầu mong Trời, Phật chứng minh cho lòng thành của anh ta. Sáng hôm đó lẫn trong đoàn người hành hương, anh ta thấy có một cô thiếu nữ thật là xinh đẹp. Chỉ thoáng nhìn mà tự nhiên hình ảnh của cô thiếu nữ xinh đẹp kia in sâu vào tim của Tú Uyên và anh ta quên cả ý định đi vào chùa lễ Phật. Đây rõ ràng là 'ma đưa lối, quỷ dẫn đường...' Anh ta đi theo đoàn người hành hương ấy để mong làm quen được với cô thiếu nữ xinh đẹp kia. Nhưng rủi thay, sáng hôm đó người ta đi chùa rất đông, đoàn người hành hương cũng đông đảo nên anh ta mất dấu cô thiếu nữ. Tú Uyên thất vọng, rồi lủi thủi trở về cư xá của mình. Từ giây phút ấy, hình dáng của cô thiếu nữ xinh đẹp kia không rời khỏi tâm trí của Tú Uyên. Anh đã thầm yêu trộm nhớ cô gái ấy. Anh ta đã bị tiếng sét ái tình làm cho mê mờ. Anh không học hành gì được nữa, ngày đêm chỉ nghĩ cách tìm gặp cho được cô gái ấy. Tới đêm thứ ba trong khi nằm ngủ, anh mơ thấy một ông già râu tóc bạc phơ, ông lão nói với Tú Uyên rằng: "Con thật sự muốn gặp cô gái đó hả? Vậy sáng mai thức dậy con hãy đi về chợ phía Đông thì con sẽ được gặp cô ta." Anh ta thức dậy và lúc đó chỉ mới có ba giờ sáng. Trời tối, nhưng anh ta không ngủ lại được nữa. Anh ngồi dậy uống trà và khi trời bắt đầu tờ mờ sáng thì anh đi tới chợ phía Đông. Lúc đó chợ chưa mở cửa. Tú Uyên cứ ngồi chờ. Tú Uyên chờ cho tới rạng sáng thì có một tiệm sách mở cửa. Tú Uyên ghé vào để mua một

ít giấy về đóng tập vở học và mua thêm vài cây bút lông với mực tàu. Ngày xưa việc thi cử rất cực nhọc và khó khăn. Đậu cao là Cử Nhân, đậu thấp là Tú Tài. Nếu đậu tú tài thì được gọi là ông Tú. Cậu thư sinh tên Tú Uyên đi vào tiệm sách với ý định mua bút và giấy. Nhưng trong khi tìm kiếm giấy bút, thì anh ta thấy trên tường có một bức tranh cô thiếu nữ rất xinh đẹp mà trông giống hệt như cô thiếu nữ mà anh đã gặp ở ngoài cổng chùa. Cũng hai con mắt đó, cũng nụ cười đó, cũng mặc bộ trang phục đó, anh ta không bỏ sót một chi tiết nào. Đúng là cô gái hôm kia rồi. Chắc là ông lão trong mộng đã báo cho mình đến đây để gặp nàng. Mừng quá, thay vì mua giấy, bút và mực như đã dự định, Tú Uyên đã dốc hết tiền để mua bức tranh đó đem về treo trong phòng của mình. Anh không có bạn, không biết chơi với ai cả thành ra bây giờ anh chơi với người trong tranh. Đó là niềm an ủi duy nhất cho anh ta. Có những người trong xã hội chúng ta rất cô đơn nên họ mua mèo hoặc chó về nuôi, mua những thức ăn sang trọng cho chúng ăn rồi vuốt ve, cưng chiều chúng hơn cả con người. Sở dĩ họ làm vậy là vì đời sống quá cô đơn, lạc lõng. Vả lại chơi với mèo, chó... dễ chịu hơn chơi với người. Nếu mình lỡ nói câu gì không dễ thương thì con mèo hay con chó không biết cãi lại. Trong xã hội chúng ta hiện có rất nhiều người như vậy, thật đáng thương. Họ chỉ muốn làm bạn với chó, với mèo thôi.

## Giáng Kiều, người đẹp trong tranh

Kể từ hôm đó Tú Uyên lúc nào cũng nói chuyện với người trong tranh. Quý vị đã từng nghe một người nói chuyện với chính mình chưa? Có những người nói lẩm bẩm một mình suốt ngày. Tự mình hỏi rồi tự mình trả lời. Đó là vì họ cô đơn quá. Trong trường hợp này, Tú Uyên nói chuyện với cô gái trong tranh. Mỗi khi anh ta chuẩn bị thức ăn thì anh chuẩn bị cho hai người ăn. Giống như người ta cúng vậy. Người này có mặt nhưng không phải người thiệt, chỉ có mặt trong tranh thôi. Tú Uyên vốn là một người thư sinh, lại làm biếng nữa nên không biết nấu ăn, anh ta chỉ biết làm một thứ thôi là chế mì gói. Hàng ngày Tú Uyên chỉ ăn mì gói: mì gói bữa trưa, mì gói bữa chiều và mì gói bữa tối. Cha mẹ thì ở xa, nên ngày này qua ngày nọ

anh ta đều ăn như vậy, ăn riết ngán luôn. Một hôm anh ta bày ra hai cái chén với hai tô mì và anh mời cô gái trong tranh ăn chung. Anh vừa ăn vừa nói chuyện với cô gái trong tranh. Bỗng nhiên anh ta cảm thấy cô gái trong tranh đang nháy mắt với anh ta. Anh ta dụi mắt nhìn lên xem thử mình có bị hoa mắt không, nhưng cô gái vẫn còn đang ở trong tranh bất động. Anh thầm nghĩ: mình đang tỉnh hay đang mơ? Một lát sau nhìn lên, anh lại thấy cô ấy mỉm cười. Anh ta lại dụi mắt và thấy rất rõ là cô đang thật sự mỉm cười với anh ta. Anh ta nửa mừng nửa sợ, không biết thực hư như thế nào. Ngày hôm sau anh ta vẫn dọn ra hai tô mì gói và vẫn nói chuyện với người trong tranh như thường lệ trong khi ăn. Nhưng hôm đó thấy ngày nào cũng ăn mì gói ngán quá, anh chỉ ăn được nửa tô, phân nửa còn lại anh nuốt không vô nữa. Tú Uyên bỏ đũa xuống rồi lại ngước lên ngắm bức tranh. Trong khi nhìn, anh kinh ngạc thấy cô gái trong tranh đang động đậy, rồi mầu nhiệm thay cô bước ra khỏi bức tranh. Cô gái trong tranh này đúng là người thiếu nữ xinh đẹp mà Tú Uyên đã trông thấy ngoài cổng chùa ngày trước. Tú Uyên mừng khôn xiết. Tự nhiên trời ban cho anh một người bạn bằng xương bằng thịt chứ không phải là hình vẽ trên bức tranh nữa. Đây là câu chuyện đã được ghi chép trong sách vở thuộc các truyện cổ Việt Nam. Đó là chuyện của Tú Uyên và Giáng Kiều.

## Hạnh phúc không lâu

Sau khi bước ra khỏi bức tranh, Tú Uyên chào hỏi và cô ấy thưa với anh ta rằng tên của cô là Giáng Kiều. Chào hỏi xong, câu đầu tiên Giáng Kiều nói với Tú Uyên là: "Trời ơi! Mì như vậy mà anh cũng ăn được từ ngày này qua ngày nọ, em đây phục anh quá. Thôi, anh hãy ngồi đợi đây, em xuống bếp làm cho anh một tô mì thơm ngon hơn trăm ngàn lần." Rồi trong nháy mắt cô đi mất. Ba phút sau cô trở lại với một cái giỏ gồm có đủ các loại rau: nào là rau tần ô, tía tô, quế, hành hoa, ngò, v.v... Cô gái giống như có phép lạ của một nàng tiên giáng trần, chỉ vài phút sau cô đưa lên hai tô mì với đầy đủ gia vị, nóng hổi, mùi thơm bốc lên nghi ngút. Tú Uyên sung sướng ngây ngất. Vừa có bạn mới xinh đẹp lại vừa có thức ăn ngon nữa. Ta có thể

tưởng tượng anh chàng Tú Uyên hạnh phúc tới ngần nào. Sau đó không lâu, Tú Uyên đã xin cưới Giáng Kiều làm vợ. Giáng Kiều chấp thuận. Hai người sống chung với nhau rất hạnh phúc. Giáng Kiều đã khích lệ anh ta học hành đàng hoàng. Thế nhưng niềm hạnh phúc của Tú Uyên đã kéo dài không được lâu. Như chúng ta đã biết, Tú Uyên vốn có tật xấu là không biết lắng nghe người khác và hễ có gì không vừa ý thì anh ta nổi giận đùng đùng, lời nói trở nên thô bạo. Và cơn giận của anh ta đã làm tan nát hết tình nghĩa. Anh ta lại có thói quen uống rượu. Mỗi khi uống rượu về thì anh ta muốn ôm hôn Giáng Kiều. Giáng Kiều đẩy anh ta ra vì cô không chịu nổi mùi rượu. Rồi anh ta nói những lời không dễ thương và thỉnh thoảng anh ta còn đánh Giáng Kiều nữa. Tuy thế, Giáng Kiều vẫn một lòng thương yêu Tú Uyên và hy vọng rằng một ngày kia anh ta sẽ sửa đổi. Nhưng Tú Uyên không thấy được điều đó. Ba tháng sau vì chịu không nổi nên Giáng Kiều bỏ đi. Một buổi sáng thức dậy, Tú Uyên thấy trên bàn có một lá thư của Giáng Kiều để lại nói rằng: "Em xin lỗi anh, em phải đi vì em không có khả năng sống hạnh phúc được với anh. Anh vốn tánh nào tật nấy, không chịu sửa đổi. Em đã bao phen kiên nhẫn cho anh cơ hội để chuyển hóa, nhưng anh đã làm cho em quá thất vọng. Em nghĩ rằng không ai có thể sống được lâu với anh". Sau khi đọc lá thơ của Giáng Kiều, Tú Uyên thấy trào dâng một niềm thất vọng. Anh ta tự trách rằng: ‘‘Mình thật quá tệ, với một người dễ thương như nàng Giáng Kiều mà mình không sống chung được thì thử hỏi mình còn có thể sống chung hạnh phúc được với ai? Bây giờ cả Giáng Kiều cũng giận mình thì thử hỏi mình còn sống làm sao được?’’ Trong niềm khổ đau, tuyệt vọng như thế, anh ta nghĩ đến chuyện tự tử. Anh ta kiếm một sợi dây thòng lọng để treo cổ. Thưa quý vị, mỗi ngày ở nước Mỹ có biết bao nhiêu chàng thanh niên, nàng thiếu nữ tự tử và nghĩ đến chuyện tự tử. Thật đáng thương cho những người trẻ không có lối thoát, không nơi nương tựa. Họ rất cô đơn, mất hướng đi và không cảm thấy đang thuộc vào vị trí nào trong xã hội. Họ giận cha, giận mẹ, giận anh, chị, em, bạn bè của họ và họ chán ghét học đường, tôn giáo và xã hội của họ. Khi Tú Uyên sắp tròng sợi dây vào cổ thì chàng chợt nhớ tới một hôm nọ chàng ta cùng Giáng Kiều đi chùa lễ Phật và nghe pháp. Giáng Kiều là người con gái Phật tử thuần thành,

rất ưa đi chùa vào những dịp cuối tuần và hay rủ Tú Uyên đi chùa với hy vọng Tú Uyên sẽ được nghe pháp, tu tập để sửa đổi tánh nết của mình. Tú Uyên đã nhiều lần viện cớ này cớ nọ để tránh đi chùa, nhưng có một lần, vì muốn chiều vợ và cũng thấy rằng nếu mình làm như thế hoài thì kỳ cục quá nên đã cố gắng nghe lời Giáng Kiều tới chùa lễ Phật, nghe giảng.

## Đốt Nén Tâm Hương

Hôm đó đề tài của bài thuyết pháp là tâm hương, tức là khi thắp nhang cúng Bụt thì phải thắp bằng hương của trái tim mình. Thầy trụ trì giảng rằng theo truyền thống văn hóa Đông Phương thì từ xưa đến nay mỗi nhà đều có bàn thờ tổ tiên. Mỗi buổi sáng khi đốt nhang dâng lên ông bà tổ tiên thì mình thiết lập một sự liên lạc giữa mình và tổ tiên. Bây giờ người ta liên lạc bằng điện thoại, điện thư (fax), email, chứ ngày xưa người ta đốt nhang để tạo sự cảm thông giữa con cháu và ông bà, tổ tiên. Thắp nhang thì phải thắp bằng cả tấm lòng. Đó gọi là tâm hương. Ngày nay với những kỹ thuật tối tân, người ta có thể truyền tin với nhau rất mau chóng, nhưng sự truyền thông giữa vợ chồng, con cái, bạn bè... với nhau vẫn bị bế tắc trầm trọng. Tại vì đôi bên không biết lắng nghe nhau và không biết sử dụng lời nói dịu dàng, hòa ái. Họ chỉ biết trách móc, than phiền và trừng phạt nhau chứ không biết lắng nghe nỗi khổ, niềm đau của nhau để hiểu, để thương và thông cảm. Thầy trụ trì biết được tâm trạng ấy nên hôm ấy thầy giảng về nghệ thuật thiết lập truyền thông. Thầy dạy rằng khi mình muốn truyền thông, muốn cầu nguyện với Bụt, với ông bà, tổ tiên, thì mình dùng hương để thực hiện sự truyền thông. Cố nhiên loại hương mà thầy trụ trì nói đây là hương giới, hương định, hương tuệ, hương giải thoát và hương giải thoát tri kiến. Sau khi nghe pháp xong, trên đường về nhà, Giáng Kiều biết chồng mình trong giờ nghe pháp đã ngủ gà ngủ gật nên nàng mới nói nửa đùa nửa thật: "Anh ơi, em thấy anh có những thói hư tật xấu mà đã bao nhiêu năm rồi anh không chịu tu tập để sửa đổi. Có thể một ngày nào đó khi em chịu không nổi nữa thì em sẽ rời bỏ anh. Và khi em đi rồi, mà nếu anh muốn truyền thông với em thì anh cũng phải thực tập đốt hương như

thầy trụ trì đã dạy. Anh nhớ kỹ đó nghen." Khi sắp tự tử thì Tú Uyên chợt nhớ lại câu nói đó và nghĩ rằng nếu mình mua một bó nhang về đốt thì có thể Giáng Kiều sẽ trở về với mình. Anh ta buông sợi dây thòng lọng, chạy ra chợ mua nhang về đốt. Vì nóng lòng muốn Giáng Kiều sớm trở về nên thay vì đốt một cây hương, anh ta đốt cả bó hương. Rồi anh ta ngồi đợi, đợi mãi. Mười lăm phút trôi qua, rồi nửa giờ, rồi một giờ, nhưng vẫn không thấy bóng dáng của Giáng Kiều đâu cả. Anh ta thất vọng nghĩ rằng chuyện này không thể xảy ra được. Giáng Kiều đã gạt mình. Trong cơn tuyệt vọng, anh ta chợt nhớ lại lời thầy giảng về phương pháp đốt hương: đốt hương là phải đốt bằng tâm hương. Tâm hương là gì: hương giới, hương định, hương tuệ, hương giải thoát và hương giải thoát tri kiến. Những loại hương này mới thật sự là tâm hương. Là người con Phật, chúng ta đều nên biết năm loại tâm hương này. Mỗi lúc dâng hương cúng Bụt, thầy đều dâng bằng năm loại hương ấy. Khi Tú Uyên nhớ lại bài giảng về tâm hương thì Tú Uyên đã ngồi yên, lắng tâm và nhìn lại (quán chiếu) về quãng đời đã qua của mình, anh ta bắt đầu hé thấy về những tập khí và hành động thiếu trách nhiệm, thiếu trí tuệ của mình; anh ta nhận ra rằng mình đã đối xử tệ bạc với cha, với mẹ, với anh, chị, với thầy bạn và đặc biệt với Giáng Kiều. Tú Uyên thấy rõ mình chưa bao giờ thật sự biết lắng nghe và sử dụng lời nói dịu ngọt, hòa ái thì làm sao mình có tâm hương để dâng lên Bụt, dâng lên ông bà tổ tiên được. Giới Thứ Tư trong Năm Giới là sự thực tập ái ngữ và lắng nghe. Nếu mình không thực tập giới đó, thì làm sao mình có tâm hương được. Và Giới Thứ Năm là tiêu thụ có chánh niệm, nghĩa là không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không tự đầu độc mình bằng những chất liệu bạo động, thèm khát và hận thù v.v... Nếu mình không thực tập thì làm sao có tâm hương để đốt! Nhìn lại, Tú Uyên thấy được rằng mình đã gây ra bao lầm lỗi, đã gây khổ đau cho chính mình và cho những người thân của mình và tự nhiên anh khóc sướt mướt. Đó là những giọt nước mắt của sự hối hận, của ước muốn được làm mới (sám hối) trở lại. Tâm hồn của Tú Uyên trở nên dịu lại giống như những giọt nước cam lộ của Bồ Tát Quán Thế Âm rót vào trong tim. Tâm Tú Uyên trở nên lắng yên và anh ta phát lời nguyện rằng từ nay trở về sau anh sẽ tập lắng nghe sâu và sử dụng lời nói dịu dàng,

hòa ái để có thể hòa giải được với cha, mẹ, anh, chị, em và bạn bè. Thực tập tới ngang đó thì Tú Uyên nghe tiếng gõ cửa. Tú Uyên chạy ra mở cửa thì thấy Giáng Kiều xuất hiện. Nàng bước vào và nói: "Anh giỏi quá, mới thực tập được nửa giờ mà đã có sự chuyển hóa lớn lao như vậy. Nếu anh tiếp tục thực tập chuyên cần và tham dự các khóa tu thì anh sẽ mang lại rất nhiều niềm vui và hạnh phúc cho gia đình và xã hội. Và em sẽ cùng thực tập chung với anh." Từ đó Giáng Kiều cùng với Tú Uyên thực tập chung với nhau và đạt được nhiều tiến bộ. Hạnh phúc của hai người mỗi ngày mỗi tăng tiến. Giáng Kiều đã giúp Tú Uyên hòa giải với cha, mẹ, anh, chị, em và khôi phục lại tình bạn với những người bạn mà ngày xưa Tú Uyên đã đánh mất.

## Giáng Kiều đâu?

Cách đây khoảng bốn năm trong khóa tu mùa Hè tại cốc Ngồi Yên, Xóm Thượng, Làng Mai, tôi ngồi ăn sáng với sư chú Pháp Cảnh. Hồi đó sư chú mới có mười bảy hoặc mười tám tuổi và sư chú là thị giả của tôi. Sáng hôm đó sau giờ ăn sáng, tôi phải đi Xóm Hạ để giảng pháp và thầy trò còn tới 20 phút trước khi đi nên tôi đã kể chuyện Tú Uyên và Giáng Kiều cho sư chú nghe. Các sư chú và sư cô trẻ phần đông là những người lớn lên ở Mỹ, không được học nhiều về văn hóa Việt Nam thành ra thỉnh thoảng tôi dạy cho các sư chú, sư cô trẻ về văn hóa Việt Nam để cho các sư chú, sư cô thấy được những cái hay, cái đẹp của văn hóa Việt Nam. Sau khi kể xong câu chuyện, tôi nhìn sư chú bằng con mắt chánh niệm và hỏi sư chú: "Này con, con có biết con là Giáng Kiều của thầy không? Con đã từ trong bức tranh bước vào cuộc đời của thầy, con đã đem lại cho thầy rất nhiều hạnh phúc và thầy sẽ không bao giờ làm những điều dại dột để cho Giáng Kiều của thầy rời bỏ ra đi như Giáng Kiều của anh chàng Tú Uyên". Tôi thấy sư chú rất cảm động và trả lời một cách ngây thơ rằng: "Nhưng thưa thầy, con đâu có biết nấu mì gói hay hủ tiếu ngon như Giáng Kiều?" Câu nói rất dễ thương. Tôi nói: "Không, con không cần phải nấu mì gói hay hủ tiếu ngon như Giáng Kiều, con chỉ cần lái xe có chánh niệm, đưa thầy từ Xóm Thượng đến Xóm Hạ như con đã làm là thầy hạnh phúc lắm rồi. Tại vì con đã có các sư anh, sư chị khác nấu

mì gói ngon như Giáng Kiều rồi." Tại Sơn Cốc, gần Xóm Mới chùa Làng Mai, tôi có một tấm hình Giáng Kiều. Không phải chỉ một Giáng Kiều mà là hàng trăm Giáng Kiều của tôi, hình màu đàng hoàng. Mỗi lần tôi thắp nhang, tôi tới trước tấm hình xá một cái rồi mới bắt đầu thiền định, bởi vì tôi không muốn bất cứ một Giáng Kiều nào của tôi bỏ đi cả. Tất cả những đệ tử sống thường trú tại làng đều là Giáng Kiều của tôi hết. Và bây giờ tôi muốn hỏi tất cả quý vị rằng Giáng Kiều của quý vị đang ở đâu? Đang còn ở với quý vị hay là bỏ đi rồi? Quý vị đã đối xử với Giáng Kiều của quý vị như thế nào? Quý vị có biết lắng nghe Giáng Kiều của quý vị không? Quý vị có làm khổ Giáng Kiều của quý vị không? Quý vị có đánh đập, đầy đọa Giáng Kiều của quý vị không? Giáng Kiều của quý vị là ai? Có phải là mẹ, là cha, là vợ, là chồng, là con của quý vị không? Giáng Kiều đã bước từ trong tranh ra, quý vị đã đón tiếp, đối xử với Giáng Kiều như thế nào? Và quý vị đã gây ra những niềm đau, nỗi khổ cho Giáng Kiều của quý vị hay không? Đó là câu hỏi mà tôi muốn quý vị quán chiếu và trả lời bằng trái tim của mình. Giáng Kiều đã bỏ đi chưa? Và nếu đi rồi thì quý vị có biết đốt tâm hương để cho nàng trở lại hay không? Bởi vì tuy có giận hờn, trách móc nhưng tình thương vẫn còn sâu thẳm trong trái tim của Giáng Kiều. Nếu quý vị biết đốt lên nén tâm hương và thực tập giới thứ tư và thứ năm thì Giáng Kiều sẽ trở lại, quý vị sẽ phục hồi được mối quan hệ của quý vị với Giáng Kiều. Sự thực tập này không nằm ngoài sự thực tập năm giới.

## Thiếu phụ Nam Xương

### Tri giác sai lầm

Chàng Trương đang sống với vợ rất hạnh phúc thì đất nước bị chiến tranh. Chàng phải lên đường ra trận. Khi đi thì vợ chàng đang mang thai. Ba năm sau, được giải ngũ, chàng về lại làng xưa. Gặp lại người vợ trẻ và đứa con bầu bĩnh chàng vô cùng hạnh phúc. Hai người mừng mừng tủi tủi. Sau đó người vợ đi ra chợ mua thức ăn về nấu cúng tổ tiên để mừng ngày chàng trở về bình an. Ở nhà, chàng Trương chơi với con. Nhưng khi chàng bảo con gọi chàng là "bố" thì

đứa con ngúc ngắc đầu: "Ông không phải bố tôi đâu. Bố tôi ban đêm mới tới. Bố tôi nói chuyện với mẹ tôi lâu lắm. Rồi mẹ tôi khóc. Khi mẹ tôi ngồi thì bố tôi cũng ngồi. Và khi mẹ tôi nằm xuống thì bố tôi cũng nằm xuống." Người chàng lạnh toát. Tim chàng bỗng chốc cứng lại như hóa đá. Ai mà ngờ được chuyện này. Tục ngữ có câu "Đi hỏi già, về nhà hỏi trẻ." Lời nói của trẻ thơ thì còn gì mà nghi ngờ. Thế là bao nhiêu hạnh phúc tan biến. Chàng Trương nghi liền là mỗi đêm có một người đàn ông khác tới nhà trong lúc mình đi khỏi. Chàng Trương đau khổ vô cùng vì tin chắc rằng có một người đàn ông khác đã đi vào cuộc đời của vợ mình. Người vợ đã phản bội mình. Từ đó về sau chàng không nhìn vợ nữa, không nói chuyện với vợ nữa vì tin rằng đây là một người ngoại tình, phản bội. Vì vậy, khi dâng mâm cơm cúng lên bàn thờ thì chàng Trương trải chiếu ra, thắp hương khấn vái và khóc; khóc vì nghĩ mình đã bị phản bội. Rồi chàng lạy xuống bốn lạy. Lạy xong, chàng cuốn chiếu lại, không cho phép vợ lạy vì chàng nghĩ rằng vợ mình là người đàn bà ngoại tình, không có tư cách để trình diện trước mặt ông bà. Người vợ rất là khổ đau và cảm thấy nhục nhã mà không hiểu tại sao. Hỏi gì chàng cũng không trả lời. Sau khi cúng xong, chàng Trương không ăn cơm. Chàng ta bỏ nhà đi vào xóm, ngồi suốt ngày trong quán rượu để muốn nhận chìm nỗi đau khổ của mình trong ly rượu tới 2, 3 giờ sáng mới về. Ngày nào cũng vậy, chàng ta bỏ nhà đi từ khi thức dậy và chỉ trở về nhà lúc 2, 3 giờ sáng, không thèm ăn cơm, nói chuyện với vợ, hay chơi với con. Vài ngày sau, người vợ chịu không nổi nữa nên đâm đầu xuống sông tự tử. Chàng Trương phải trở về nhà chăm sóc con. Cố nhiên đêm đầu tiên, khi chàng thắp đèn lên thì đứa bé chỉ lên tường reo to: "Bố tôi đây, ông biết không, bố tôi mỗi đêm đều tới, mẹ tôi cứ khóc hoài và nói chuyện với bố tôi hoài. Mỗi khi mẹ tôi ngồi xuống thì bố tôi cũng ngồi xuống." Khi đó thì chàng Trương đã hiểu, đã biết mình sai lầm nhưng thiếu phụ Nam Xương đã chết.

Sự thực thì khi ở nhà, có một ngày kia đứa con về nhà khóc và hỏi thiếu phụ Nam Xương: "Cha con đâu? Tại sao đứa nào cũng có cha mà con không có?" Lúc đó sẵn bóng mình in trên vách, thiếu phụ Nam Xương chỉ vào bóng và bảo con: "Cha con đó." Và mỗi đêm,

thiếu phụ khóc vì nhớ chồng: "Anh ơi, anh đi lâu quá, ở nhà làm sao em có thể một mình nuôi dạy con". Chỉ có vậy. Nhưng bi kịch đã xảy ra.

Quý vị nhìn xem có lần nào ta đã như chàng Trương chưa? Và chuyện chàng Trương không phải chỉ có ở thuở xa xưa mà chàng Trương, thiếu phụ Nam Xương đều đang có mặt ở đây. Chúng ta cũng vậy, chúng ta còn bị kẹt vào những tri giác sai lầm của chúng ta nhiều lắm và chúng ta cứ ôm lấy những mối nghi ngờ, những nỗi hờn giận không căn cứ để rồi ta thành nạn nhân của những tri giác sai lầm đó. Những tri giác, những giận hờn đều đưa tới sự bế tắc trong việc truyền thông và đều có thể tạo ra đau khổ nếu ta không biết cách thực tập để thoát ra khỏi tình trạng đó.

Đây là một vài bài pháp thoại cho thiếu nhi, cũng như cho những người trẻ. Nếu quý vị huynh trưởng trong Gia Đình Phật Tử có thể dạy các em những bài pháp thoại như thế thì các em sẽ biết đem Phật Pháp áp dụng vào cuộc sống hàng ngày của các em.

# Tụng Giới để được nhắc nhở về sự thực tập

Nghi thức tụng giới cho ngành Oanh gồm có Ba Phép Quay Về Nương Tựa và Hai Lời Hứa, có thể được cử hành trước Nghi Thức Tụng Năm Giới. Oanh Vũ từ mười tuổi trở lên, nếu muốn, có thể ở lại để tham dự lễ tụng Năm Giới.

Giới của thiếu nhi, của Oanh Vũ là tình thương (Bi) và sự hiểu biết (Trí). Đây không phải là những luật lệ cấm đoán mà là nguyên lý hướng dẫn cuộc sống. *Con xin mở rộng lòng thương và tìm cách bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài.* Đó là bồ tát hạnh. Giới này các em học hỏi và hành trì suốt đời vẫn không hết. Người lớn cũng vậy. Người lớn phải hướng dẫn cho các em thực tập giới này trong đời sống hàng ngày. Đạp trên một con ốc cũng phạm giới. Ăn cơm vung vãi ra đất cũng phạm giới, vì làm như thế thì thương tổn đến đức từ bi, không thấy được rằng bao nhiêu trẻ em đang chết đói mỗi ngày tại các nước nghèo đói. *Con xin mở rộng tầm hiểu biết để có thể thương yêu và chung sống với mọi người và mọi loài.* Hiểu biết ở đây trước hết là hiểu biết được nỗi khổ tâm của người khác, hiểu biết những lo sợ, dằn vặt và xót xa của kẻ khác. Muốn hiểu không phải là dễ. Phải đặt mình vào da thịt của kẻ khác. Phải cởi mở. Phải phá bỏ thành kiến và cố chấp. Giới này cũng là giới cao nhất, cũng là bồ tát hạnh. Có hiểu mới thương được. Mà muốn hiểu thì phải thông cảm, thể nhập để làm một với kẻ kia, dù kẻ đó là một em bé Phi Châu nghèo đói hay một con ốc sên bò giữa đường đi, nói chi đến các bạn chung trường, chung lớp, mẹ cha và anh chị. Nên hai giới của thiếu nhi, của Oanh Vũ bao gồm hết tất cả mọi giới và nếu việc tụng giới cho thiếu nhi và Oanh Vũ được thực tập đều đặn thì khả năng hội nhập vào thực tại, khả năng phát triển của thiếu nhi về Phật pháp và sự hành trì sẽ rất lớn lao khi các em tới tuổi trưởng thành.

Các em có thể được truyền giới này theo nghi thức truyền giới trong quyển 'Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn'.

## Nghi Thức Tụng Giới cho Oanh Vũ

### 1. Thiền Tọa

(10 phút, có thiền hướng dẫn khoảng 5 phút và 5 phút im lặng)

### 2. Dâng Hương

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

*Hương đốt khói trầm xông ngát*
*Kết thành một đóa tường vân*
*Đệ tử đem lòng thành kính*
*Cúng dường chư Bụt mười phương*
*Giới luật chuyên trì nghiêm mật*
*Công phu thiền định tinh cần*
*Tuệ giác hiện dần quả báu*
*Dâng thành một nén tâm hương.*

Nam mô Bồ Tát Cúng Dường Hương. **(C)**

### 3. Xưng Tán

*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*
*Từ bi thấm nhuận 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 Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni **(C)**

**4. 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 trụ trong mười phương **(C)**
Nhất tâm kính lễ đức Bổn 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 Khải 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 đến Việt Nam. **(CC)**

(Đại chúng an tọa trên tọa cụ thành hai hàng đối diện nhau. Duy Na và Duyệt Chúng khai chuông mõ. Vị chủ lễ bắt đầu tụng khai kinh.)

**5. Khai Kinh**

Nam mô đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) **(C)**

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

(có thể hát hoặc tụng bài Hướng về Tam Bảo)

**Hướng về Tam Bảo**

Chắp tay búp sen
Con nhìn lên Bụt
Bụt đang ngồi yên
Dáng Bụt rất hiền
Bụt ngồi rất thẳng
Hào quang tỏa chiếu
Trên vầng trán cao.

Hai mắt Bụt sáng
Nhìn thấy lòng con,
Thấy được niềm vui
Cũng như nỗi khổ.

Miệng Bụt mỉm cười
Nụ cười từ bi
Chứa đầy hiểu biết,
Tha thứ, bao dung.

Bụt là bậc thầy
Dạy thương, dạy hiểu
Bụt đã cho con
Nếp sống tâm linh
Suốt đời con nguyện
Noi theo ánh sáng
Của Bụt mà đi.

Con xin lạy Bụt
Đã ban cho con
Giáo pháp nhiệm mầu
Giúp con nuôi dưỡng
Tình nghĩa, hạnh phúc,
Nụ cười, niềm tin,
Dạy con biết thở
Ôm lấy niềm đau
Những lúc tâm con
Tham đắm, giận hờn,

Si mê, ganh tỵ,
Để con có thể
Làm chủ thân tâm
Vượt thắng cơn buồn
Làm vơi nỗi khổ.

Con xin trở về
Nương tựa Tăng thân
Đoàn thể những người
Thực tập theo Bụt
Để được nâng đỡ
Để được soi sáng
Trên đường học hỏi
Đạo lý nhiệm mầu.

Trầm đã đốt lên
Đèn đã thắp sáng
Con xin một lòng
Hướng về Tam Bảo
Cung kính biết ơn
Quay về nương tựa. **(CC)**

**6. Tác Pháp Yết Ma**

**Vị Yết Ma:** Các em Oanh Vũ đã tập họp đầy đủ chưa?

**Vị Thủ Chúng:** Thưa, các em Oanh Vũ đã tập họp đầy đủ.

**Vị Yết Ma:** Có sự hòa hợp không?

**Vị Thủ Chúng:** Thưa, có sự hòa hợp.

**Vị Yết Ma:** Có em Oanh Vũ nào vắng mặt đã yêu cầu được đại diện và gởi theo sự thanh tịnh không?

**Vị Thủ Chúng:** Không có. (Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): Có Oanh Vũ Trần Băng Tâm pháp danh Nguyên Hỷ, vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu Oanh Vũ Nguyễn Đặng Phan pháp danh Tâm An Lạc đại diện và gửi theo sự thanh tịnh.

**Vị Yết Ma:** Các em Oanh Vũ hôm nay tập họp có chủ đích gì?

**Vị Thủ Chúng:** Thưa, để thực hiện yết ma tụng Ba Sự Quay Về Nương Tựa và Hai Lời Hứa.

**Vị Yết Ma:** Xin toàn thể các em Oanh Vũ lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../.../...), ngày được chọn để thuyết tụng giới luật, chúng ta đã tập họp đúng giờ giấc, các em oanh vũ đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc quy giới trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có rõ ràng và đầy đủ hay không?

(Đại chúng đáp: Rõ ràng và đầy đủ.)

**Vị Chủ Lễ:** Hôm nay Gia Đình tập họp để ôn lại Quy Giới, tức là Ba Sự Quay Về Nương Tựa, Hai Lời Hứa và sau hết là tụng Năm Giới. Trước hết là ôn lại Quy Giới. Xin các em Oanh Vũ đứng dậy, chắp tay búp sen, trình diện trước Tam Bảo.

(Oanh Vũ ra trình diện, chắp tay)

- Oanh Vũ nghe tiếng chuông kính cẩn lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính Bụt, Pháp và Tăng.

(Chuông, Oanh Vũ lạy) (ba lần)

- Oanh Vũ quỳ xuống, chắp tay.

(Oanh Vũ quỳ, chắp tay búp sen)

### 7. Ôn Tụng Ba Phép Quay Về Nương Tựa

Quý vị Phật tử trẻ tuổi! Là học trò của Bụt, quý vị đã phát nguyện quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp và nơi Tăng. Bây giờ đây, chúng ta ôn lại Ba Sự Quay Về và Nương Tựa ấy. Xin đại chúng đọc theo đây:

- Con về nương tựa Bụt (đại chúng lặp lại), người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời. (đại chúng lặp lại). **(C)**

- Con về nương tựa Pháp (đại chúng lặp lại), con đường của tình thương và sự hiểu biết. (đại chúng lặp lại). **(C)**
- Con về nương tựa Tăng (đại chúng lặp lại), đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (đại chúng lặp lại). **(CC)**

**Bài Hát Quay Về Nương Tựa**

Con về nương tựa Bụt
Người đưa đường chỉ lối
cho con trong cuộc đời.
Namo Buddhaya. **(C)**

Con về nương tựa Pháp
Con đường của tình thương
và sự hiểu biết.
Namo Dharmaya. **(C)**

Con về nương tựa Tăng
Đoàn thể của những ai
nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.
Namo Sanghaya. **(C)**

Buddham Saranam Gacchami.
Dharmam Saranam Gacchami.
Sangham Saranam Gacchami.

## 8. Ôn Tụng Hai Lời Hứa

Quý vị Phật tử trẻ tuổi! Các em vừa ôn lại Ba Phép Quay Về và Nương Tựa. Bây giờ chúng ta ôn lại Hai Lời Hứa tức là hai điều mà các em đã hứa là sẽ học tập và giữ gìn.

Đây là Lời Hứa Thứ Nhất, xin các em đọc theo:

- Con xin mở rộng lòng thương (Oanh Vũ lặp lại) và tìm cách bảo vệ sự sống (lặp lại) của mọi người và mọi loài (lặp lại).

Đó là Lời Hứa Thứ Nhất mà các em đã cam kết với Bụt. Trong tháng qua, các em có học hỏi và giữ gìn lời hứa đó hay không?

(Oanh Vũ đáp trong tâm: 'Dạ có'. Chuông. Oanh Vũ xá và cúi đầu. Đại chúng chắp tay.)

Đây là Lời Hứa Thứ Hai:

- Con xin mở rộng tầm hiểu biết (Oanh Vũ lặp lại) để có thể thương yêu và chung sống (lặp lại) với mọi người và mọi loài (lặp lại).

Đó là Lời Hứa Thứ Hai mà các em đã cam kết với Bụt. Trong tháng qua, các em có học hỏi và giữ gìn lời hứa đó hay không?

(Oanh Vũ đáp trong tâm: 'Dạ có'. Chuông. Oanh Vũ xá và cúi đầu. Đại chúng chắp tay.)

**Bài hát Hai Lời Hứa**

*Con xin hứa mở rộng lòng thương,*
*để tìm cách bảo vệ sự sống*
*của mọi người, mọi loài,*
*cỏ cây, và đất đá. (Thở 3 lần)*

*Con xin hứa mở rộng tầm hiểu biết*
*để có thể thương yêu và chung sống*
*với mọi người, mọi loài,*
*cỏ cây, và đất đá (Thở 3 lần)*

(hoặc tụng:)

**Bài tụng Hai Lời Hứa**

*Con xin mở rộng lòng thương,*
*để bảo vệ sự sống khắp mười phương.*

*Nguyện che chở sinh mạng*
*của mọi người và mọi loài.*

*Con xin tập nhìn tập hiểu thật sâu,*
*để thấy được gốc rễ mọi niềm đau.*

*Nguyện chung sống an lạc*
*với mọi người và mọi loài.*

(Chuông, mọi người xá)

**9. Khai Thị**

Các em! Lòng thương và sự hiểu biết là hai điều quý báu nhất của đạo Bụt và của con người. Nếu không học cởi mở để hiểu biết những tâm trạng và những hoàn cảnh khổ đau của người khác thì không thể thương yêu và chung sống với họ. Đối với các loài động vật và thực vật, ta cũng phải học thái độ cởi mở và hiểu biết để thương yêu và để bảo vệ như ta thương yêu và bảo vệ con người. Nếu không hiểu biết thì không thể thương yêu. Bụt dạy phải biết nhìn mọi người và mọi loài bằng con mắt hiểu biết và từ bi. Các em phải siêng năng học và làm theo lời Bụt dạy. Nghe chuông, xin đứng dậy và lạy xuống ba lạy để tỏ lòng cung kính Bụt, Pháp và Tăng trước khi rút lui.

(Chuông. Oanh Vũ đứng dậy. Chuông. Oanh Vũ lạy xuống ba lần và đi ra. Đợi cho Oanh Vũ ra hết, vị chủ lễ xướng lại bài kệ khai kinh để đại chúng trì tụng. Hoặc Oanh Vũ có thể tụng giới riêng. Nếu tụng giới riêng thì tụng bài Hồi Hướng trước khi chấm dứt).

## Nghi Thức Tụng Năm giới

(chờ cho các em Oanh Vũ đi ra rồi bắt đầu tụng Khai Kinh.)

**1. Khai Kinh**

**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*
*Tức diệu pháp Trí Độ*
*Bỗng soi thấy năm uẩn*
*Đều không có tự tánh.*

*Thực chứng điều ấy xong*
*Ngài vượt thoát tất cả*
*Mọi khổ đau ách nạn.* ***(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:*
*Thể mọi pháp đều không*
*Không sanh cũng không diệt*
*Không nhơ cũng không sạch*
*Không thêm cũng không bớt.*

*Cho nên trong tánh không*
*Không có sắc, thọ, tưởng*
*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 mười 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*
*Nên khi 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*
*Là chân lý bất vọng*
*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*
*Liền đọc thần chú rằng:*

*Gate*
*Gate*
*Paragate*
*Parasamgate*
*Bodhi*
*Svaha. (ba lần)* ***(CC)***

## 2. Tác pháp Yết Ma

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

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

**Vị Yết Ma:** Có sự hòa hợp không?

**Vị Thủ Chúng:** Thưa, có sự hòa hợp.

**Vị Yết Ma:** Có vị nào vắng mặt đã yêu cầu được đại diện và gởi theo sự thanh tịnh không?

**Vị Thủ Chúng:** Không có. (Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): Có thiếu nam Nguyễn Văn Ý pháp danh Nguyên Khai, vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu thiếu nam Trần Xuyến pháp danh Chúc Tấn đại diện và gửi theo sự thanh tịnh.)

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

**Vị Thủ Chúng:** Thưa, để thực hiện yết ma tụng Năm Giới.

**Vị Yết Ma:** Xin đại chúng các vị huynh trưởng, phụ huynh và đoàn sinh ngành thanh, thiếu lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../.../...), ngày được chọn để thuyết tụng quy giới, chúng ta đã tập họp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc quy giới trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có rõ ràng và đầy đủ hay không?

(Đại chúng đáp: Rõ ràng và đầy đủ .)

Đại chúng! Đây là lúc chúng ta tuyên thuyết 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. Xin các vị đã thọ trì Năm Giới quỳ lên, chắp tay búp sen, hướng về đức Bổn Sư.

Đại chúng! 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 của gia đình và của 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 hòa bình của xã hội.

Đây là giới tướng của Năm Giới. Chúng ta hãy lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh, lấy giới luật làm tấm gương trong vắt để soi chiếu nội tâm mình. Xin im lặng thở và im lặng trả lời ''có'' mỗi khi thấy mình trong hai tuần qua có cố gắng học hỏi và hành trì những giới luật được tuyên đọc.

*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 sẽ 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. Trong tháng qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không?
(ba hơi thở, chuông.)

*Đây là Giới Thứ Hai:*

- Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem 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 trên sự đau khổ của con người và của muôn loại.

Đó là Giới Thứ Hai của Năm Giới. Trong tháng qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

(ba hơi thở, 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 chánh 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. Trong tháng qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không?
(ba hơi thở, 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. Trong tháng qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không?
(ba hơi thở, 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 cữ 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. Trong tháng qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không?

(ba hơi thở, chuông).

Đại chúng! Chúng ta đã tuyên đọc xong Năm Giới quý báu, nền tảng của hạnh phúc gia đình và chất liệu của chí nguyện lợi tha. Bụt dạy chúng ta phải ôn tụng thường xuyên giới tướng mỗi tháng ít nhất là một lần, để sự học hỏi và hành trì Năm Giới càng ngày càng sâu sắc và lớn rộng. Nghe chuông, xin lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính và biết ơn Tam Bảo trước khi ngồi xuống.

### 3. Niệm Bụt

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 Bổn 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)**

## 4. Quy Nguyện

*Trầm hương xông ngát điện*
*Sen nở Bụt hiện thân*
*Pháp giới thành thanh tịnh*
*Chúng sanh lắng nghiệp trần.*

*Đệ tử tâm thành*
*Hướng về Tam Bảo*
*Bụt là thầy chỉ đạo*
*Bậc tỉnh thức vẹn toàn*
*Tướng tốt đoan trang*
*Trí và bi viên mãn.* ***(C)***

*Pháp là con đường sáng*
*Dẫn người thoát cõi mê*
*Đưa con trở về*
*Sống cuộc đời tỉnh thức.* ***(C)***

*Tăng là đoàn thể đẹp*
*Cùng đi trên đường vui*
*Tu tập giải thoát*
*Làm an lạc cuộc đời.* ***(C)***

*Đệ tử nương nhờ Tam Bảo*
*Trên con đường học đạo*
*Biết Tam Bảo của tự tâm*
*Nguyện xin chuyên cần*
*Làm sáng lòng ba viên ngọc quý.* ***(C)***

*Nguyện theo hơi thở*
*Nở nụ cười tươi*
*Nguyện học nhìn cuộc đời*
*Bằng con mắt quán chiếu*
*Nguyện xin tìm hiểu*

*Nỗi khổ của mọi loài*
*Tập từ bi*
*Hành hỷ xả*
*Sáng cho người thêm niềm vui*
*Chiều giúp người bớt khổ*
*Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiểu dục*
*Nếp sống lành mạnh an hòa*
*Cho thân thể kiện khương*
*Nguyện rũ bỏ âu lo*
*Học tha thứ bao dung*
*Cho tâm tư nhẹ nhõm*
*Đệ tử xin nguyện ơn sâu*
*đền báo*
*Ơn cha mẹ ơn thầy*
*Ơn bè bạn chúng sanh*
*Nguyện tu học tinh chuyên*
*Cho cây bi trí nở hoa*
*Mong một ngày kia*
*Có khả năng cứu độ mọi loài*
*Vượt ra ngoài cõi khổ.* ***(C)***

*Xin nguyện Bụt, Pháp, Tăng chứng minh*
*Gia hộ cho đệ tử chúng con*
*Viên thành đại nguyện.* ***(CC)***

## 5. 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 chuyển hóa.
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 chuyển hóa.

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

## 6. Hồi Hướng

*Tụng giới pháp thâm diệu*
*Tạo công đức vô biên*
*Đệ tử xin hồi hướng*
*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)***

# Tư liệu mới

Nếu các vị tiếp xúc với Làng Mai, quý vị sẽ thấy rằng tư liệu dùng để nuôi dưỡng các em qua những bài hát, pháp thoại, phim, sách vở, kinh điển, nghi thức tụng niệm, v.v... có rất nhiều. Trong gần hơn 20 năm qua, Đạo Tràng Mai Thôn đã sản xuất rất nhiều và hầu hết đều có thể sử dụng được cho Gia Đình Phật Tử. Cuốn sách Phật Pháp Bốn Cấp của Gia Đình Phật Tử, ngày xưa đã được bốn thầy làm ra. Hồi đó, bốn thầy là bốn sư chú thôi: sư chú Minh Châu, sư chú Thế Anh, sư chú Đức Tâm và sư chú Chân Trí. Hồi đó tôi cũng còn là một sư chú. Tôi là sư chú Phùng Xuân. Tôi đã chơi với mấy sư chú đó rất thân. Hồi đó các sư chú còn trẻ, nên cuốn sách Phật Pháp đó chỉ được tới đó thôi, và từ đó đến nay đã hơn 50 năm rồi, chúng ta cần và phải có tư liệu mới. Những tư liệu mới thì có nhiều lắm. Đứng về phương diện Phật Pháp thì cuốn *Trái Tim Của Bụt* rất hay và đầy đủ. *Trái Tim Của Bụt* là tài liệu tu học ở Làng Mai cho các thầy và các sư cô trẻ. Phật Pháp trong *Trái Tim Của Bụt,* tuy là Phật Pháp Căn Bản nhưng mà rất là sâu và mầu nhiệm. Các Huynh Trưởng có thể sử dụng tài liệu đó năm này qua năm khác. Càng sử dụng, ta càng khám phá ra chiều sâu của nó.

Ngày xưa, chúng ta có cuốn *Ánh Đạo Vàng* nói về đời của đức Thích Ca. Nhưng gần đây chúng ta có cuốn *Đường Xưa Mây Trắng,* đi xa hơn *Ánh Đạo Vàng* rất nhiều. Ngay cuốn *Đường Xưa Mây Trắng* cũng là nguồn tư liệu lớn để các vị Huynh Trưởng sử dụng để tu học và dạy các em.

Chúng ta cũng có những cuốn sách như *Thương Yêu Theo Phương Pháp Bụt Dạy, Con Đường Chuyển Hóa, Kinh Người Áo Trắng, Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Hiệu Lực Cầu Nguyện.* Chúng ta có rất nhiều bài pháp thoại cho thiếu nhi, video hay audio.

Ta có tập nhạc *Những Giọt Không,* do nhạc sĩ Anh Việt sưu tầm và hiệu đính. Trong đó, nhiều bài hát không phải chỉ là bài hát mà còn là bài thực tập, như bài: *"Quay về nương tựa hải đảo tự thân, chánh niệm là*

*Bụt, soi sáng xa gần; hơi thở là Pháp bảo hộ thân tâm; năm uẩn là Tăng, phối hợp tinh cần. Thở vào thở ra là hoa tươi mát, là núi vững vàng, nước tĩnh lặng chiếu, không gian thênh thang."* Đó là một bài hát, nhưng không chỉ là một bài hát. Đó là một bài thực tập, mà khi thuộc rồi ta có thể dùng làm thiền hướng dẫn mà không cần phải có sách. Có những bài thực tập khác như là bài: *"Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời, Namo Buddhaya..."* Bài đó cũng có thể dùng vừa để hát vừa để thực tập, có thể dùng để hát trong nghi thức tụng giới cho các em. Bài *Tiếng Chuông Chùa Cổ* cũng vậy: *"Boong boong, thở vào tâm người tĩnh lặng, boong boong, thở ra miệng người mỉm cười. Boong boong người trở về phút giây hiện tại, boong boong người an trú phút giây tuyệt vời..."* Đây là những bài hát có công dụng của sự thực tập. Bài *"Đã về đã tới, bây giờ ở đây, vững chãi thảnh thơi, quay về nương tựa"* có thể thực tập trong khi thiền tọa, thiền sỏi, hay thiền hành. Bài *"Vào, ra, sâu, chậm, khỏe, nhẹ, lặng, cười"* cũng có thể áp dụng được khi thực tập thiền sỏi, thiền hành, thiền tọa. *"Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra, hơi thở vào đã sâu, hơi thở ra đã chậm, thở vào tôi thấy khỏe, thở ra tôi thấy nhẹ, thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười, an trú trong hiện tại, giờ phút đẹp tuyệt vời"* được làm ngắn gọn lại thành *" vào, ra, sâu, chậm, khỏe, nhẹ, lặng, cười, hiện tại, tuyệt vời"* và cũng đã được phổ nhạc. Có biết bao nhiêu bài như vậy ở trong tập *Những Giọt Không,* có thể được sử dụng bởi các em Oanh Vũ và thiếu nam, thiếu nữ trong Gia Đình Phật Tử. Vì vậy ta có nhiều tư liệu, chỉ cần biết sử dụng thì ta có thể làm lớn lên sự sống tâm linh của chúng ta.

Dưới đây là những bài kinh tụng, quý vị có thể sử dụng trong những buổi sinh hoạt.

### Ái Ngữ Lắng Nghe

*Con đã trở về*
*Quỳ dưới đài sen quý*
*Nhìn lên con quan chiêm và ngưỡng mộ*
*Nét tâm linh rạng rỡ*
*Tỏa chiếu trên vầng trán Thế Tôn*
*Thế Tôn là ánh sáng bình minh*

*Là không gian bao la bát ngát*
*Là hành tinh vững chãi*
*Chuyên chở chúng con*
*Trong cuộc hành trình*
*Từ thế giới u minh*
*Trở về cõi viên dung vô ngại.*

*Từ vô lượng kiếp xa xưa*
*Chúng con đã gây lầm lỗi*
*Đã tạo nhiều khổ đau*
*Mỗi chúng con đều ôm đầy nội kết*
*Có khi không nhìn được mặt nhau*
*Không còn khả năng lắng nghe*
*Không còn nói được với nhau những lời hòa ái*
*Sự truyền thông giữa chúng con*
*Đã trở nên khó khăn vì bao chướng ngại*
*Khổ đau không có đường giải tỏa*
*Hiểu và thương càng ngày càng vắng mặt*
*Tình trạng nặng nề bế tắc*
*Làm tắt lịm mọi niềm vui*
*Nay con xin đem đầu lạy xuống*
*Với tâm dạ chí thành*
*Nguyện vâng lời chỉ dạy Đức Thế Tôn*
*Bắt đầu thực tập pháp lắng nghe*
*Và nói lời ái ngữ*
*Theo pháp môn lợi hành và đồng sự*
*Để mau chóng tái tập được truyền thông.*

*Xin chuyên cần thực tập*
*Hộ trì thân tâm*
*Bằng hơi thở chánh niệm*
*Bằng bước chân ý thức*
*Để có khả năng nhận diện*
*Để có khả năng ôm ấp*
*Những giận hờn và bực bội trong tâm*
*Để có thể ngồi lắng nghe*

*Với tất cả tâm từ bi*
*Và để người kia có dịp nói ra*
*Những khổ đau uất ức*
*Xin tập ngồi lắng nghe*
*Với niềm cảm thương thao thức*
*Để giúp cho người kia bớt khổ*
*Con xin hứa với Bụt*
*Là dù người kia có nói*
*Những điều không phù hợp với sự thực*
*Dù lời nói người kia*
*Có hàm ý buộc tội và trách móc*
*Con cũng sẽ chăm chú ngồi nghe.*

*Con sẽ biết đợi chờ*
*Cho đến khi thuận lợi*
*Mới tìm ra phương cách*
*để nói cho người kia nghe*
*Những gì đã thật sự xảy ra*
*Để người kia có dịp*
*Điều chỉnh nhận thức mình.*

*Con nguyện sẽ thực tập*
*Dùng ngôn từ hòa ái*
*Để giúp người đối diện*
*Có thể nghe và hiểu*
*Những gì con muốn nói*
*Mỗi khi trong lòng bực bội*
*Con sẽ chỉ tập thở*
*Tập đi thiền hành*
*Và nhất thiết tránh việc luận tranh*
*Con nguyện con chỉ nói*
*Mỗi khi con làm chủ được tâm mình.*

*Con xin Đức Thế Tôn*
*Đức bồ tát Văn Thù Sư Lợi Đại Trí*
*Đức bồ tát Phổ Hiền Đại Hạnh*

*Và đức bồ tát Quan Âm Đại Bi*
*Gia hộ và soi sáng cho con*
*Để con mau chóng thành công*
*Trên con đường thực tập.*

## Hướng về Tam Bảo

*Chắp tay búp sen*
*Con nhìn lên Bụt*
*Bụt đang ngồi yên*
*Dáng Bụt rất hiền*
*Bụt ngồi rất thẳng*
*Hào quang tỏa chiếu*
*Trên vầng trán cao*
*Hai mắt Bụt sáng*
*Nhìn thấy lòng con*
*Thấy được niềm vui*
*Cũng như nỗi khổ*
*Miệng Bụt mỉm cười*
*Nụ cười từ bi*
*Chứa đầy hiểu biết,*
*Tha thứ, bao dung.*

*Bụt là bậc thầy*
*Dạy thương, dạy hiểu*
*Bụt đã cho con*
*Nếp sống tâm linh*
*Suốt đời con nguyện*
*Noi theo ánh sáng*
*Của Bụt mà đi.*

*Con xin lạy Bụt*
*Đã ban cho con*
*Giáo pháp nhiệm mầu*
*Giúp con nuôi dưỡng*
*Tình nghĩa, hạnh phúc,*

*Nụ cười, niềm tin,*
*Dạy con biết thở*
*Ôm lấy niềm đau*
*Những lúc tâm con*
*Tham đắm, giận hờn,*
*Si mê, ganh tỵ,*
*Để con có thể*
*Làm chủ thân tâm*
*Vượt thắng cơn buồn*
*Làm vơi nỗi khổ.*

*Con xin trở về*
*Nương tựa Tăng thân*
*Đoàn thể những người*
*Thực tập theo Bụt*
*Để được nâng đỡ*
*Để được soi sáng*
*Trên đường học hỏi*
*Đạo lý nhiệm mầu.*

*Trầm đã đốt lên*
*Đèn đã thắp sáng*
*Con xin một lòng*
*Hướng về Tam Bảo*
*Cung kính biết ơn*
*Quay về nương tựa.*

## Điều Phục Cơn Giận

*Cúi đầu con kính lạy*
*Bậc Điều Ngự Trượng Phu*
*Xin duỗi cánh tay vàng*
*Đưa con lên bờ bình an và vững chãi*
*Chúng con vì mê muội lâu đời*
*Chưa từng có cơ duyên học hỏi*
*Nên đã thường vụng dại*

*Để hạt giống giận hờn bạo động*
*Mỗi ngày tưới tẩm mãi*
*Trong chiều sâu tâm thức của con.*

*Những hạt giống buồn phiền tức tối*
*Mỗi khi phát khởi hiện hành*
*Thường gây ra đau thương và hờn tủi*
*Cho bao nhiêu kẻ khác*
*Và cho chính bản thân con.*

*Theo lời dạy đức Từ Bi*
*Bắt đầu từ hôm nay*
*Con xin dâng lời thề nguyện*
*Mỗi khi tâm giận hờn phát hiện*
*Con sẽ nhớ trở về*
*Nương vào hơi thở*
*Vào bước chân chánh niệm*
*Để chăm sóc và ôm ấp*
*Để hộ trì và nhận diện*
*Những tâm hành đau khổ trong con.*

*Con sẽ nhớ thực tập nhìn sâu*
*Để thấy được bản chất và cội nguồn*
*Của tâm hành sân hận*
*Vâng lời Đức Thế Tôn căn dặn*
*Con sẽ biết hộ trì tâm ý*
*Nguyện sẽ không nói năng*
*Và cũng không hành động*
*Một khi trong tâm con*
*Cơn giận hờn vẫn còn chưa điều phục*
*Xin thực tập quán chiếu*
*Để thấy được cội nguồn đích thực*
*Của niềm đau nỗi khổ trong con.*

*Sở dĩ con khổ đau*
*Vì hạt giống si mê*

*Và hạt giống giận hờn*
*Trong con còn quá lớn*
*Và người làm con giận*
*Là người đang có nhiều đau khổ*
*Người ấy cũng chưa từng*
*Biết quay về tự bảo hộ*
*Chưa từng biết chuyển hóa*
*Những tập khí sâu dày trong tự tâm.*

*Quán chiếu được như thế*
*Con sẽ làm phát sinh*
*Hiểu biết và chấp nhận*
*Và con sẽ có thể*
*Giúp được cho người kia*
*Tu tập để chuyển hóa*
*Những khổ đau trong lòng.*

*Đức Thế Tôn thường dạy*
*Điều phục được giận hờn*
*Là đạt tới chiến thắng*
*Một lần cho cả hai phía.*

*Con nguyền hết lòng thực tập*
*Mong báo đáp được hồng ân*
*Cầu lượng từ Tam Bảo*
*Nhiếp thọ và hộ niệm cho con*
*Để chúng con chóng vượt sang*
*Bến bờ an lành và tịnh lạc.*

## Hiện Pháp Lạc Trú

*Đức Thế Tôn từng dạy:*
*''Quá khứ đã đi qua*
*và tương lai chưa tới*
*Con đừng để tâm chìm đắm*
*Trong tiếc thương quá khứ*
*Trong lo lắng tương lai''*

*Bụt bảo: ''Con có thể*
*Sống an lạc thảnh thơi*
*Trong giây phút hiện tại.''*
*Nay con nghe lời đức Bổn Sư*
*Buông bỏ ưu sầu lo lắng*
*Trở về an trú nơi hiện pháp*
*Học nhận diện*
*Những điều kiện hạnh phúc*
*Đã có mặt trong con*
*Và có mặt quanh con.*

*Con được nghe tiếng chim hót*
*Và tiếng thông reo*
*Con nhìn thấy núi xanh*
*Thấy mây bạc trăng vàng*
*Tịnh độ đang có mặt*
*Trong giây phút hiện tiền*
*Con có thể thích ý rong chơi*
*Hàng ngày trong cõi Bụt*
*Mỗi hơi thở mỗi bước chân chánh niệm*
*Đưa con về Tịnh Độ*
*Và làm biểu hiện*
*Những mầu nhiệm Pháp thân.*

*Con nguyền buông bỏ*
*Nếp sống hối hả,*
*Đua đòi, bận rộn, bon chen*
*Quyết tâm không chạy theo*
*Danh vọng, quyền hành*
*Giàu sang và sắc dục*
*Bởi vì con đã biết*
*Những thức ấy không đưa về chân hạnh phúc*
*Mà chỉ đem lại cho con*
*Bao điêu đứng khổ đau.*

*Nếp sống tri túc*

*Nếp sống thiểu dục*
*Con xin nguyện học theo*
*Để có thì giờ sống sâu sắc*
*Cuộc sống hàng ngày*
*Trong từng giây từng phút*
*Để thân tâm có cơ duyên trị liệu*
*Và để hộ trì chăm sóc*
*Cho những người con đã nguyện thương yêu.*

*Con nguyền nuôi lớn*
*Tâm hiểu biết và lòng xót thương*
*Để có khả năng cứu độ*
*Chúng sanh mười phương*
*Đang chìm đắm ngoài kia*
*Trong biển đời tham dục.*

*Con cúi xin mười phương chư Bụt*
*Bảo hộ soi sáng*
*Và nâng đỡ con*
*Trên bước đường thực tập*
*Để con có thể hàng ngày*
*Sống thảnh thơi an lạc*
*Mà hoàn thành ước nguyện*
*Của một người đệ tử*
*Tin cậy và yêu quý*
*Của đức Như Lai.*

## Tưới Tẩm Hạt Giống Tốt

*Con có cha, có mẹ*
*Cha mẹ có trong con*
*Nhìn mẹ cha, con thấy*
*Có con trong cha mẹ.*

*Con có Bụt, có Tổ*
*Bụt, Tổ có trong con*
*Nhìn Bụt, Tổ con thấy*

*Có con trong Bụt, Tổ.*

*Con là sự tiếp nối*
*Của cha mẹ tổ tiên*
*Con xin nguyền gìn giữ*
*Và tiếp tục nuôi dưỡng*
*Những hạt giống an lành*
*Tài năng và hạnh phúc*
*Mà con đã tiếp nhận*
*Từ cha mẹ tổ tiên*
*Con cũng xin nhận diện*
*Những hạt giống tiêu cực*
*Sợ hãi và khổ đau*
*Để dần dần chuyển hóa.*

*Con là sự tiếp nối*
*Của Bụt và Tổ sư*
*Những hạt giống Từ bi*
*Hiểu biết và Thảnh thơi*
*Đã trao truyền cho con*
*Con xin nguyền gìn giữ*
*Tưới tẩm và nuôi lớn.*

*Con xin nguyền tiếp nối*
*Sự nghiệp Bụt và Tổ*
*Và cố công thực hiện*
*Những gì Bụt và Tổ*
*Đang trông đợi nơi con.*

*Trong cuộc sống hàng ngày*
*Con xin nguyền gieo rắc*
*Hạt giống của từ bi*
*Trong chính bản thân con*
*Và trong lòng kẻ khác*
*Con nguyện không tưới tẩm*
*Những hạt giống thèm khát*

*Bạo động và hận thù*
*Nơi con và nơi người.*

*Con biết nếu thực tập*
*Đúng theo pháp môn này*
*Trong vòng bảy hôm thôi*
*Là con đã có thể*
*Thay đổi được tình trạng*
*Tái lập được truyền thông*
*Làm nở được nụ cười*
*Chuyển hóa được niềm đau*
*Làm lớn lên hạnh phúc.*

*Con xin Đức Thế Tôn*
*Chứng minh cho lòng con*
*Hợp nhất cả thân tâm*
*Con cúi đầu kính lạy.*

# Lời cuối

Kính thưa quý anh chị Huynh Trưởng,

Tập tài liệu các anh chị đang cầm trên tay là tổng hợp các bài giảng của Sư Ông Nhất Hạnh cho Gia Đình Phật Tử Việt Nam tại Hoa Kỳ trong các khóa tu năm 1997, 1998, và 1999 tại chùa Vạn Hạnh, Cali và tại đạo tràng Thanh Sơn, tiểu bang Vermont. Chúng tôi tạm chia thành các chương riêng biệt để các anh chị tiện theo dõi nên không theo thứ tự thời gian. Tuy nhiên, đây không phải là một tập sách giáo khoa đầy đủ tất cả các giáo lý căn bản mà các anh chị nên tham cứu thêm nhiều tài liệu hơn như đã được đề cập trong phần "**Tư liệu mới**". Điều căn bản nhất là các anh chị phải thực tập những điều học được, thật sự nếm được pháp lạc và chứng nghiệm sự chuyển hóa xảy ra trong tự thân cũng như trong gia đình thì việc hướng dẫn các em tu tập mới có được nhiều hiệu quả và lợi lạc.

Kính chúc quý anh chị tu tập thành công.

*Đạo Tràng Mai Thôn, Xuân 2004.*

***Ban thực hiện**: Sư cô Chân Đoan Nghiêm, Chân Thoại Nghiêm, Chân Giới Nghiêm, Chân Hỷ Nghiêm và thầy Chân Pháp Niệm.*