

NGUYỄN MẠNH HÙNG



Trồng hoa không cho mọc rễ

Những lời khen tặng

“Cám ơn, xin lỗi và yêu thương là ba phương pháp rất đơn giản nhưng lại cho ta nhiều năng lượng và bình an nhất”. Đúng thế, yêu thương vô điều kiện, nói lời cảm ơn, xin lỗi một cách chân thành ta sẽ “hấp dẫn” được nhiều niềm vui – đó là thông điệp xuyên suốt trong cuốn sách *Trồng hoa không cho mọc rễ*.

Cám ơn TS. Nguyễn Mạnh Hùng, anh lại tiếp tục dốc hết tâm can, tâm từ của mình để viết cuốn sách này. Mỗi câu chuyện trong cuốn sách là một bài học trên bước đường thực hành cách sống mới của tác giả: giản dị và yêu thương, an lạc và thanh thoi, vui tươi và tự tại. Tôi đọc được ở TS. Nguyễn Mạnh Hùng một niềm khát khao làm việc thiện và một mong muốn cháy bỏng cho xã hội mỗi ngày sẽ có thêm nhiều niềm vui, nhiều người tốt, nhiều hạnh lành.

Tôi đã và đang học được ở các cuốn sách của anh Hùng rất nhiều, trước đó là *Bài học từ người quét rác*, *Tâm từ tâm*, *Hạnh phúc thật giản đơn*.

NGUYỄN. TS. Đặng Thị Thu Thủy
Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam

Trong cuốn *Trồng hoa không cho mọc rễ*, với cách diễn đạt giản dị mà sâu sắc, TS. Nguyễn Mạnh Hùng đã thông qua những câu chuyện ngắn gọn, đa dạng, rất đời thường nhưng sức cuốn hút, hấp dẫn người đọc lại rất mạnh mẽ, làm cho độc giả khó rời mắt khỏi trang sách. Cuốn sách bao trùm thông điệp sống đôn hậu, tích cực, làm nhiều việc tốt, dù rất nhỏ cũng góp phần dệt nên hạnh phúc lớn cho mỗi người và cả cộng đồng!

TS. Trần Đình Châu
Vụ trưởng, Chánh Văn phòng Hội đồng Quốc gia Giáo dục

Qua 37 câu chuyện thực tế, rất đời thường, gần gũi từ chính giọng văn hồn hậu của Thầy trong cuốn sách này đã cho em và đặc biệt là các bạn trẻ ngày nay những cảm nhận về cuộc sống một cách chân thật, bình dị nhất, nhưng cũng rất sâu sắc. Hay hơn nữa là có thể ứng dụng những bài học này vào trong cuộc sống hàng ngày để thực hành việc yêu thương, việc cho đi không đòi hỏi và hoàn thiện tâm thức mình để sống tốt hơn. Thật hay, thật ý nghĩa các bạn ạ.

Võ Thị Thanh Thương
Thành viên Ban Chủ Nhiệm
CLB Yêu Sách Thái Hà, Tp. Hồ Chí Minh

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Mục lục

[Lời giới thiệu](#)

[Lời nói đầu](#)

[PHẦN 1: MẮT THƯỜNG NHÌN CUỘC ĐỜI](#)

[An lạc và thanh thoi](#)

[Ăn chay niệm măn](#)

[Bốn câu chuyện trong ngày](#)

[Chiến thắng sợ hãi](#)

[Chuyện cây táo xưa và con người nay](#)

[Chuyện ở châu Phi và chuyện ở ta](#)

[Đạo đức con người thời nay](#)

[Đạp xe xuyên Việt và bơi trên kênh Thị Nghè để có một ngàn chiếc áo ấm cho trẻ em Sơn La](#)

[Đón năm mới bằng nhiều cách](#)

[Mời like liệu có hay?](#)

[Nghĩ về Halloween hay lễ hội trá hình](#)

[Nhà bạn có nuôi khí?](#)

[Nhặt rác để có yêu thương và trí tuệ](#)

[Thành công không có điểm bắt đầu và điểm kết thúc](#)

[Thương – Hằng làm trắng luôn rằm](#)

[Tiền không mua được gì?](#)

[Trồng hoa không cho mọc rễ](#)

[Uống bia và bia không còn có hay?](#)

[Xin lỗi](#)

PHẦN 2: SUY NGÃM LỜI PHẬT DẠY

10 triết lý đáng ghi nhớ của thiền sư Thích Nhất Hạnh

Biết ơn từ tâm

Bồ Tát bao nhiêu tuổi?

Chánh niệm đâu có khó

Chọn cách lấp đầy các ngăn trống

Cuối tuần dâng kinh và được nghe Pháp Chủ ban pháp về giữ giới

Dọn rác đường, sạch rác tâm

Hạnh phúc vốn có sẵn trong ta

Làm mới đê hoa nở đẹp và tươi

Món ăn trưa nay của con là nghỉ ngơi

Những hạt giống nảy mầm

Sống một ngày, cống hiến một ngày là có điểm phúc của một ngày

Sư cô Thiên Luận và những đứa trẻ như mơ

Ta có là ta – Ta mới đẹp, Be beautiful – Be yourself

Thấy biết như thật

Thầy vẫn bên con

Tổng giám đốc cũng bật khóc trong hạnh phúc khi cùng được Tỉnh thức Á Châu (Wake Up Asia)

Trồng cây giác ngộ, sinh trái bồ đề?

Lập hạnh từ bi

Lời giới thiệu

Trồng hoa không cho mọc rễ – nghe thật vô lý và có vấn đề phải không các bạn? Chính tác giả cuốn sách – TS. Nguyễn Mạnh Hùng cũng đã bộc bạch như vậy trong Lời nói đầu về cuốn sách của mình. Và tôi cũng có cùng suy nghĩ như vậy khi đọc tựa cuốn sách của anh. Lúc đó tôi nghĩ *Trồng hoa không cho mọc rễ* chẳng khác nào đi tìm chiếc lá diêu bông.

Hôm đó, đang ngồi làm việc tại cơ quan, TS. Nguyễn Mạnh Hùng gọi điện cho tôi nói “Chị nhất định phải viết Lời giới thiệu cho cuốn sách mới của em”. Thú thực lúc đó, tôi cứ liệu mình nhận lời, bởi lẽ, nếu tôi từ chối thì cảm thấy có lỗi với Hùng – một con người sống hết mình với niềm đam mê của mình, đam mê sách, đam mê thúc đẩy, phát triển văn hóa đọc của nước nhà; song điều đặc biệt rất đáng trân trọng ở anh, khiến tôi không thể từ chối lời đề nghị đó, mặc dù rất bận. Đó là, với tâm niệm “không làm việc ác, nên làm việc lành”, Hùng còn đam mê chia sẻ, chia sẻ những suy nghĩ, chia sẻ những trải nghiệm đời thường của anh thông qua các tập tùy bút để truyền tải triết lý sống - sống “Bằng tâm, Thành tâm, Nhất tâm, Từ tâm” tới mọi người.

Trồng hoa không cho mọc rễ là tác phẩm thứ tư của anh, sau các tác phẩm *Bài học từ người quét rác*, *Tâm từ tâm*, *Hạnh phúc thật giản đơn*, đã truyền tải tinh thần Phật Pháp đó tới người đọc.

Quý mến, trân trọng tinh thần Đạo Phật đó của anh, tôi đã mạo muội viết đôi lời giới thiệu tác phẩm này tới bạn đọc và mong các bạn đón nhận tấm chân tình của Thiện Đức Nguyễn Mạnh Hùng như đã giải bày trong Lời nói đầu tác phẩm của mình: “Nếu cuốn sách mang lại cho bạn chút hạnh phúc hay những bài học, dù rất nhỏ, thì tôi đã vui lắm rồi. Nguyện mong cho xã hội mỗi ngày có thêm nhiều niềm vui, nhiều người tốt, nhiều hạnh lành.”

Nguyễn Thị Thanh Mai
Vụ trưởng Vụ Thư viện, Bộ Văn hóa,
Thể thao và Du lịch

Lời nói đầu

Bạn nghe tiêu đề và thấy vô lý quá đúng không. Tôi cũng thế, nếu tôi chỉ đọc tên bài viết này thì cũng giật mình vì cho rằng nó có vấn đề. Rồi thấy buồn cười.

Hằng ngày chúng ta suy nghĩ, nói năng, làm việc liên tục không ngừng nghỉ. Từ sáng sớm đến đêm khuya. Ngay cả khi ngủ chúng ta cũng không nghỉ.

Hằng ngày, khi chúng ta làm việc mà nếu tâm vẫn trong sạch, không mọc rễ, thì khi đó ta đã đưa tâm về nhà. *Ta đã về. Ta đã tới.* (I have arrived. I am home.) Nhưng nếu ta làm cái gì đó rồi tâm ta mọc rễ thì ta đã đưa tâm đi xa nhà. *Ta đã đi xa nhà mất rồi, thật rồi.* (I am far from my home.)

Bạn hãy dành vài phút ngồi thư giãn và nghĩ đi. Không cần đọc tiếp nữa. Bạn thường làm việc, thường tạo tác và tâm bạn có mọc rễ không?

Không biết bạn thì sao, chứ tôi thì có. Và thường xuyên. Tôi ngồi viết và mọc rễ ở bàn làm việc. Tôi giảng bài và mọc rễ trên hội trường. Tôi họp giao ban và mọc rễ ở cơ quan. Tôi ngồi thiền trà với bạn tu và mọc rễ ở đó. Tôi trồng hoa ngoài vườn và mọc rễ luôn ở vườn. Bao nhiêu năm nay là vậy. Và tôi càng ngày càng đi xa “nhà”, càng ngày càng si mê. Càng ngày tâm càng phiền não. Tu mãi chẳng thấy kết quả mấy.

Chợt một ngày tôi nhận ra: nếu mình làm mà tâm không mọc rễ thì mới đúng. Và khi đó dù làm gì, ở đâu cũng không chịu đau khổ, không có phiền não. Hay thật. Phải thực tập ngay. Phải nhắc mình “trồng hoa mà không cho mọc rễ”. Nhắc mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút, mỗi giây.

Ngày xưa, tôi hay đi làm từ thiện. Rồi mọc rễ luôn. Rồi khoái đi làm từ thiện. Cái tôi càng ngày càng lớn. Có lúc còn cảm thấy mình nghiện đi từ thiện. Chợt giật mình: làm việc thiện mà mọc rễ thế này thì thành xấu mất rồi.

Ngày xưa tôi hay tự hào về tính thương người, hay giúp người. Nhưng mỗi lần giúp ai là lại mọc rễ ở đó. Khi giúp rồi sau này nhờ lại người đó có khi họ không giúp, thế là bức mình. Giúp mà họ không cảm ơn, thế là khó chịu. Tôi đã từng rất phiền lòng khi tặng cho người bạn một món quà quý mà sau đó bạn lại mang cho người khác. Ôi, mới trồng được chút hoa, mới có vài cây hoa bé xíu mà đã mọc rễ thế này ư?

Tâm tôi lang thang chạy theo những việc mình làm. Càng ngày tâm càng đi xa. Càng ngày tâm càng sai khiến tôi. May thay tôi đã biết tỉnh ngộ: Trồng hoa không cho mọc rễ.

Không biết tâm bạn thì sao chứ tâm tôi hư lắm, ranh ma lắm, mưu mẹo lắm. Thoắt cái đã chạy mất. Thoảng cái đã ra khỏi nhà. Trong sát na thôi đã mọc rễ rồi. Tâm tôi cứ mãi mê rong ruổi đi chơi, mãi mê kiếm tìm thú vui giả tạm đời thường mong hưởng thụ. Ngày xưa

thì tôi bất lực. Bây giờ thì đã biết cảnh giác với tâm mình vốn bị huân tập theo tập khí xấu bao đời, bao kiếp. Tôi bây giờ đã biết từng bước trồng hoa không cho mọc rễ. Còn nếu rễ đã trót mọc thì nhổ ngay lên, không để cho rễ cắm sâu.

Tôi mong rằng bạn đọc nhận được những điều bổ ích khi đọc sách này. Sau mỗi câu chuyện nên dành thời gian suy ngẫm và quán chiếu. Có thể mỗi ngày đọc một câu chuyện. Đọc rồi, nếu thấy hay, nên tìm cách thực hành. Thực hành rất khó nhưng cần kiên trì. Do tập khí lâu đời nên thay đổi một thói quen là không dễ, nếu không muốn nói là rất khó. Khó nhưng không có nghĩa là không làm được.

Tôi chọn ra đây 37 câu chuyện thông qua những trải nghiệm của mình. Mỗi câu chuyện là một bài học trên bước đường thực hành cách sống mới của chính tôi: giản dị và yêu thương, an lạc và thanh thoi, vui tươi và tự tại. Những câu chuyện này (và cả những câu chuyện khác không nằm trong cuốn sách nhỏ này) luôn nhắc tôi sống tốt hơn, thiện hơn, yêu thương nhiều hơn.

Nếu cuốn sách mang lại cho bạn chút hạnh phúc hay những bài học, dù là rất nhỏ, thì tôi đã vui lắm rồi. Nguyên mong cho xã hội mỗi ngày có thêm nhiều niềm vui, nhiều người tốt, nhiều hạnh lành.



Phần I

Mắt thương nhìn cuộc đời

An lạc và thanh thoi



Hạnh phúc là ý nghĩa và mục tiêu của cuộc sống, là toàn bộ phương tiện và cứu cánh cho sự hiện hữu của con người.

(Aristotle)

Có một chú khỉ nọ đi dạo chơi trong rừng. Bất chợt, chú phát hiện ra một tấm thảm màu huyết dụ rất đẹp. Chú mê mẩn tấm thảm đó. Thế là chú ngồi xuống. Mông chú bị dính ngay vào tấm thảm. Chú lấy hai tay bám xuống tấm thảm. Hai tay bị dính luôn. Chú dùng hai chân giẫm mạnh để đẩy thảm ra. Thảm cũng hút chặt chân. Chú tìm đủ mọi cách để đưa mông, hai tay, hai chân ra khỏi tấm thảm. Cuối cùng chú úp mặt xuống thảm. Cả khuôn mặt chú dính chặt vào thảm. Chú càng giãy giụa thì càng bị dính chặt.

Hóa ra đó là nhựa cây chảy xuống. Nhựa cây tràn ra đất làm thành tấm thảm rất đẹp và chú khỉ đáng thương đã bị lừa. Khi ta thích cái đẹp, thích cái lạ, ham hố cái hay và bị trôi luôn vào thảm nhựa cây. Thật đáng thương cho chú.

Hàng ngày chúng ta gặp khá nhiều tấm thảm màu huyết dụ đó quanh mình. Tôi cũng vậy và bạn cũng thế. Có ai nhận ra đó là tấm thảm giả tạo hay không. Có ai mới chỉ dính vào đó một tay, hay một chân, còn ai đó dính vào đó cả hai tay hai chân. Biết đâu ai đó lại giống như chú khỉ này dính cả tứ chi lẫn mắt, tai, miệng, mũi...

Tôi có một người quen bị tấm thảm cờ bạc dụ dỗ. Lúc đầu bạn ấy bị rủ rê và đánh chơi thôi. Thế rồi dính vào luôn. Hội cờ bạc còn cho cậu ta vay tiền để đánh. Vay không lãi suất. Cậu đánh và mất cả xe máy. Cậu dính vào nợ nần. May mà cậu ta mới dính vào đó hai tay. Cậu chưa bị mất nhà, mất vợ con.

Rồi cậu nhận ra rằng cần tìm cách gỡ đôi tay ra. Cậu tâm sự rằng, việc tránh những cơ hội đánh bạc rất quan trọng cho những ai đang cố kiềm chế lại việc cờ bạc của họ. Đối với hầu hết mọi người, nội việc đương đầu với những cơn nghiện đánh bạc cũng đã là việc khó làm và khi cơ hội đánh bạc tới, sự cám dỗ của việc đánh bạc thường thắng ý chí chứa cờ bạc của họ.

Thế rồi cậu nghĩ ra các phương pháp cụ thể như tìm ra các hoạt động khác như đi xem phim hoặc đi ăn tiệm. Một chiêu khác của cậu cũng rất thú vị. Cậu tuyên bố trước cả nhà, trước tất cả mọi người thân, trên facebook, rằng quyết định từ bỏ cờ bạc. Việc làm này giúp cậu có quyết tâm cao độ. Hơn nữa những người quanh cậu luôn giúp cậu giám sát các việc làm và để tránh xa các tiếp xúc với các con bạc. Và khi đã tuyên bố công khai như vậy, các con nghiện bạc khác cũng biết và không rủ nữa, hay ít nhất là cũng bớt rủ đi.

Cậu bạn tôi còn có một chiêu mới. Thường thì xưa nay, cậu ta đêm thức đánh bạc, ngày ngủ, cách sinh hoạt này thành thói quen nhiều năm. Ngay cả khi cậu tự nguyện đi xa đến nhà anh trai mình sống cùng để tránh xa đám cờ bạc thì cậu vẫn có thói quen ngủ ngày. Thế là cậu xin đi làm. Làm ban ngày. Dĩ nhiên là lúc ban đầu rất buồn ngủ, rất khó chịu. Cậu ráng chống lại. Thế rồi đêm về cậu ngủ rất ngon.

Anh trai cậu cũng giúp cậu bằng cách tổ chức các buổi sinh hoạt gia đình vào buổi tối, chính cái giờ mà tâm cậu luôn nhắc cậu tìm đến các sòng bạc. Sinh hoạt xong thì đã khuya và anh yêu cầu cả nhà khóa cửa, tắt đèn đi ngủ.

Hiện nay cậu đã có cuộc sống văn minh, ăn nên làm ra và sống rất an lạc, thanh thoi. Cậu cũng thường xuyên chia sẻ kinh nghiệm cai nghiện cờ bạc với các bạn trẻ tại các cuộc gặp gỡ và cùng họ uống trà hoặc trên facebook cá nhân.

Tôi lại có một cậu người quen khác nghiện ma túy. Tầm thâm ma túy đẹp như tiên đã trải ra để cậu dính vào. Cậu đã nghiện từ hai năm nay. Rất nhiều người nói rằng không cai được. Cậu chán nản và buông xuôi.

Thế rồi một ngày kia, cậu xem được chương trình Hoa Mặt Trời trên mạng và giật mình giác ngộ, quyết nhắc hai chân khỏi tầm thâm “nhựa” kinh hồn này. Cậu ra quyết tâm, một quyết tâm cao độ. Cậu chuẩn bị sẵn con dao và tự tuyên bố nếu còn tái nghiện, mỗi lần sử dụng ma túy, xin tự chặt một lóng tay. Chính nhờ quyết tâm lớn này mà cậu có cơ hội cai nghiện. Quyết tâm đã giúp cậu giảm bớt đi cảm giác thèm ma túy, giảm đi các ám ảnh ma túy. Quyết tâm cũng giúp cậu bớt đi các rối loạn trong tâm, giảm đi sự vật lộn của thân khi không có thuốc.

Thế rồi cậu một mình đăng ký vào trại cai nghiện tự nguyện. Mục đích để cắt cơn nghiện, giải chất độc trong cơ thể và phục hồi sức khỏe. Khi ra trại cậu đã khỏe mạnh trở lại. Tiếp theo đó cậu tập thể dục hàng ngày, tìm công việc lao động để tiếp tục làm việc. Có việc làm cậu dần dần xa khỏi các ám ảnh, giảm suy nhược, bớt mất ngủ. Tuy nhiên cũng đã không ít lần cơn thèm thuốc khủng khiếp vẫn đến. Và cậu đã dùng dao chặt đứt lóng tay đi. Nếu bây giờ gặp lại, bạn sẽ thấy cậu đã mất hai đốt ngón tay út ở bàn tay trái. Đó là kết quả của hai lần vi phạm cam kết và cậu đã tự xử mình.

Rồi dần dần cậu tham gia các sinh hoạt cộng đồng. Cậu vốn được học đàn ghita từ nhỏ nên nay ra sức trở tài đi biểu diễn tại các buổi sinh hoạt của khu phố, của phường và đoàn thể. Rồi cậu đến chùa làm công quả, tham gia các chương trình văn nghệ mừng lễ Vu lan, mừng Phật đản, mừng năm mới... Cậu thấy vui trở lại, thấy hòa nhập được cộng đồng. Mới

đây, cậu còn tham gia khóa thiền hai ngày và cậu đã hát rất hay, chơi đàn rất khéo, và chia sẻ rất tâm huyết. Tôi mừng lắm. Cậu đã thoát khỏi thảm “nhựa” giả tạo mang tên ma túy để quay lại với chính mình, để được sống an lạc và thanh thoi.

Bạn tôi kể rằng có một anh bạn của tôi học rất giỏi, học giỏi đến mức được học bổng đi học nước ngoài. Thế rồi ký túc xá nơi họ ở thỉnh thoảng lại mất đồng hồ. Thật lạ bởi sống trong môi trường của những người tài năng và thông minh đến vậy, tương lai sáng ngời đến thế tại sao lại có ăn cắp. Cuối cùng lãnh đạo đơn vị cũng quyết định khám va ly của mấy người nghi ngờ. Vẫn không thấy. Té ra, người hiền lành và thông minh, sáng tạo và chăm học thuộc nhóm đầu lại là kẻ cắp. Trong va ly của anh ta có đến mấy chục chiếc đồng hồ.

Sau này tìm hiểu ra tôi mới biết đó là một loại bệnh. Người mắc bệnh ăn cắp không bao giờ ăn cắp để làm giàu. Tôi cũng đã bất ngờ khi đọc được thông tin rằng ngay cả vua Henri IV của Pháp cũng mắc bệnh ăn cắp vặt đồ của thuộc hạ.

Sau này gặp lại anh bạn này, chúng tôi thấy anh đã giữ một vị trí khá cao, là con người khá thành đạt. Thì ra anh đã phát hiện ra bệnh của mình và quyết tâm tìm cách chữa trị. Anh tâm sự rằng mỗi khi tâm có ý định ăn cắp gì đó là anh lại tự nghĩ đến những hậu quả có thể xảy ra. Anh nghĩ đến những năm tù, đến tù khổ sai, đến cảnh tối tăm sau khi ra tù. Thế là sợ và thôi không lấy cắp nữa. Anh nhắc đi nhắc lại câu thần chú mà anh đã thuộc lòng, đã đọc đi đọc lại cả ngàn lần “Phạm làm việc gì phải nghĩ đến hậu quả của nó”. Nhờ thoát khỏi tâm thảm nhựa quuyền rũ kia mà anh đã thành công, để ngày nay sống hạnh phúc trong an lạc và thanh thoi.

Tôi và bạn cũng luôn gặp các tấm thảm nhựa rất đẹp nhưng giả tạo này. Tôi đã luôn nhắc mình cần tỉnh táo và sáng suốt để phân biệt đúng sai. Mỗi khi thoát được một tấm thảm ma quái tôi lại tự ăn mừng. Có khi tự thưởng cho mình một ly trà nóng giữa mùa đông hay một cốc nước cam, nước bưởi, nước mía giữa hè nóng. Tôi luôn nhắc mình rằng chánh niệm là quan trọng nhất, và rằng lỗi lầm và sai sót rất dễ xảy ra. Nếu xảy ra cần tìm cách dừng lại và quan sát. Nếu mộng đã dính vào rồi thì tìm cách gỡ ra, không nên để hai tay, hai chân dính vào nữa. Mà nếu thêm cả tứ chi dính thảm rồi thì không thể để mặt mình úp vào đó được. Tâm mình luôn cần nhắc nhở mình làm những điều đúng. Bạn biết không, nếu cần chúng ta có thể nhờ sự giúp đỡ của người thân, bạn bè. Tôi biết rằng mọi người đều sẵn lòng giúp ta, cứu ta. Bởi tôi hiểu rằng nếu chúng ta phát hiện ra chú khỉ kia bị dính chặt vào thảm nhựa cây, chúng ta ngay lập tức ra tay cứu giúp.

Bạn dành ít phút nghĩ xem mình đã bao lần nhìn thấy thảm nhựa cây hào nhoáng kia, đã bao lần bạn bị nhầm lẫn và dính thảm. Rồi bạn đã bị dính những bộ phận nào. Sẽ rất may khi bạn và những người thân, xung quanh mình không ai bị dính toàn thân như chú khỉ. Sống an lạc và thanh thoi thật là tuyệt vời. Không bị dính mắc là bạn có an lạc và thanh thoi.

Ăn chay niệm mặn



Tính chúng sinh thủy thanh tịnh hết
Do không sinh, không diệt mà ra
Thân, tâm là huyễn thôi mà
Huyễn thì tội, phước hóa là đều không.

*(Đức Phật Ca Diếp –
Đức Phật thứ ba về Hiền Kiếp)*

Bạn tôi ra Hà Nội thăm tôi. Sau mấy ngày ở nhà tôi, anh hỏi tôi: “Thầy Hùng ăn chay trường chứ?”. Tôi bảo không. Anh ngạc nhiên lắm vì nghĩ rằng tôi tu theo Phật thì sẽ ăn chay trường. Nhớ lại, ngày xưa, có lần được một quý thầy mời vào chùa ăn chay. Bày lên bàn là cỗ long trọng, nhiều món. Nào là đùi gà quay, gà xé phay, tôm hấp, ròi thịt bò bít tết... Dĩ nhiên tất cả là đồ chay được làm từ đậu phụ và rau củ quả. Tôi giật mình.

Ở một số quán ăn chay ngoài đời người ta cũng chế ra một số món ăn chay nhưng tên mặn. Có lẽ đó là phương tiện để lôi kéo mọi người cùng ăn chay. Có cả nước mắm chay. Thực ra khách hàng đến ăn tại những nhà hàng chay này hầu hết là những người không phải là Phật tử, chưa có hiểu biết về ngũ giới nên mới vậy.

Quay lại câu chuyện chay mặn, ngày xưa Đức Phật không hề bắt buộc đệ tử ăn chay. Khất thực thì ai cho gì ăn đó. Tam tịnh nhục được phổ biến rộng rãi mà ai cũng biết (trong đó có tôi và bạn) rằng nếu không nghe, không thấy con vật bị giết chết, không nghi con vật đó vì mình mà chết thì có thể được ăn. Với những ai ẩn tu trong rừng thì còn hai loại thực phẩm nữa là nếu như con vật bị các con thú khác giết chết, ăn thừa và bỏ lại thì có thể ăn. Cũng vậy nếu con thú bị chết do tai nạn thì cũng có thể ăn được. Chúng ta không sát sinh là để tỏ lòng từ bi, yêu thương mọi chúng sinh. Chúng ta không trực tiếp sát sinh và không khuyến khích kẻ khác sát sinh và giết hại. Tất cả là vì lòng từ bi.

Chúng ta ăn chay tức ăn thực vật, ăn rau trái. Đây là cách rất tốt để bảo vệ mạng sống của chúng sinh. Nếu chúng ta yêu thương được con gà, con bò, con cá, con trâu thì dĩ nhiên ta yêu thương những con vật gần ta như chó và mèo. Và dĩ nhiên chúng ta yêu thương con người. Người với người sống để yêu nhau mà.

Đức Phật dạy “tâm làm chủ các pháp”. Càng ngẫm tôi càng thấy hay và quá đúng. Có lần một bà mẹ hỏi tôi rằng chị dẫn con đi câu cá nhựa ở công viên có sao không. Tôi giật mình.

Hóa ra chị ta vẫn chưa hiểu kỹ về giới thứ nhất – sát sinh. Việc câu cá nhạ làm cho cháu bé vui thú. Vui thú với cảnh bắt được cá, câu được cá. Cái này có khi còn nguy hiểm hơn câu cá thật.

Thế này nhé, nếu như anh A nhà không có gì ăn, anh phải đi bắt cá về ăn hay bán đi mua gạo. Anh làm việc này vì miếng cơm, để tồn tại. Anh bắt cá mà thương con cá. Rõ ràng tâm của anh hơn hẳn tâm của mẹ con chị phụ nữ dẫn nhau đi câu cá nhạ.

Con hổ khi no không bao giờ tấn công con mồi. Con sư tử hung dữ vậy nhưng khi no bụng, thấy ta đi qua cũng dừng đứng. Con rắn, con trăn ít khi tự nhiên tấn công ta, trừ khi chúng thấy bị đe dọa. Rõ ràng tâm của chúng có khi còn thiện hơn ta, còn sáng hơn ta – con người. Chúng ăn thịt là vì bản năng sinh tồn. Còn ta?

Có nhiều người ăn thịt gà và tấm tắc khen ngon. Có người ăn thịt bò mà mê mẩn. Thử hỏi, nếu như có loại động vật khác, rất to, rất mạnh, bắt ta và ăn thịt. Thực ra con người trên Trái đất cũng chỉ là một loài trong chuỗi thức ăn của Vũ trụ và ăn uống để tồn tại mà thôi.

Chúng ta thà ăn mặn mà tâm thanh tịnh, ăn để sống, để nuôi tám thân này còn hơn ăn chay mà tưởng tượng ra đang ăn cá, ăn bò, ăn dê, ăn lợn. Tôi luôn chia sẻ với những ai đang ăn mặn rằng, trước khi ăn nên sám hối, nên xin lỗi, cảm ơn con vật mà mình ăn. Rằng đây là vì phải ăn để nuôi tám thân. Và cũng nên nguyện tu tập và hồi hướng công đức cho họ để họ được siêu về cõi lành.

Tự nhiên tôi nhớ đến câu nói của Henry Drummond: “Hãy nhìn lại cuộc đời mình trong những giờ phút kiên gan chống chọi với nghịch cảnh, bạn sẽ thấy rằng: những khoảnh khắc bạn sống thực sự là những lúc bạn làm điều gì đó bằng tình yêu.” Khi ăn hãy nhớ đến những khó khăn của người nuôi trồng. Khi ăn nên nghĩ đến những sinh mạng đã hy sinh để mình được sống. Nên học yêu thương. Nên thực hành yêu thương mỗi ngày, mỗi giờ, trong mỗi hành động, trong từng bữa ăn.

Cá nhân tôi rất ít khi ăn các món chay giả mặn. Như vậy là ta ăn chay niệm mặn rồi. Niệm (hay suy nghĩ, tư tưởng) mới thật sự quan trọng.

Tôi luôn nghĩ, gọi ăn mặn là không đúng. Lẽ ra nên gọi là ăn mạng, tức ăn mạng sống. Tôi cũng lại nghĩ gọi là ăn chay cũng hay, nhưng nên đổi thành ăn rau trái, ăn lạt. Ăn lạt hoặc là ăn nhạt. Mà ăn lạt tức là an lạc. Nếu ăn chay tất có an lạc, có bình an.

Bốn câu chuyện trong ngày



Nhiệm vụ quan trọng nhất của con người là sống và mang đến cho mình cùng người thân những phút giây thanh bình và đầm ấm.

(Ngạn ngữ châu Phi)

Ngoài cổng khu chung cư nơi tôi đang sống có hai bác xe ôm thường trực. Một bác lớn tuổi quăng gần 70, người còm nhom. Một bác trẻ hơn quăng hơn 60 nhưng một mắt kém. Tôi hay gọi hai bác, khi cần. Hai bác xe ôm đi rất cẩn thận, rất chăm chút cho xe và khách. Mỗi bác có một chiếc mũ bảo hiểm cho khách, luôn để trong bao ni lông. Khi có khách, bác bóc ra và trao cho khách. Hai bác lấy tiền cũng rất mềm làm nhiều khi tôi rất xúc động và biếu thêm.

Sáng hôm qua tôi cần đi tọa đàm. Thế là bác gầy chạy ra. Tôi bước lên xe và xe chạy. Bác hỏi đi đâu. Tôi nói đến Thư viện Khoa học Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh. Bác dừng xe lại, nói tôi chuyển sang xe của bác mắt kém vì bác ấy sẽ tiện đường đón khách ở khu đó luôn.

Tôi sang xe bác mắt kém. Hỏi chuyện mới biết mấy bữa nay bác ít khách. Cuộc đi xa này là bác gầy nhường cho bác. Nhà bác mắt kém kinh tế khó khăn hơn. Hóa ra họ rất thương nhau và nhường nhau công việc. Tôi xúc động đến muốn rớt nước mắt.

Buổi chiều tôi đưa người bạn đi khám tại một bệnh viện quốc tế. Ở đó tôi gặp đến ba bạn nhỏ được đưa đi khám bệnh mà người đưa đi khám không là cha hay mẹ mà là người bảo mẫu, nói cách khác là ô sin. Trong lúc chờ đợi, tôi bắt chuyện và biết rằng bố mẹ các cháu rất bận công chuyện nên giao con mình cho các cô, bác bảo mẫu chăm giùm. Tiền của họ nhiều lắm. Nhìn số tiền mà các bé có trong ví hay số tiền mà các cô ô sin cầm là biết ngay.

Tôi giật mình vì cách giáo dục của người giàu thời nay. Con mình là tài sản vô giá của mình mà lại đi giao khoán trọn gói cho mấy cô bác ở quê, không được học hành tử tế, không biết cách nuôi dạy trẻ. Và với cách tiêu tiền như vậy, liệu các cháu có biết quý đồng tiền do mình không làm ra. Rồi tương lai của các cháu sẽ như thế nào.

Cuối chiều, tôi ngồi chơi và ăn tối với một đồng nghiệp. Bạn này đang thuê nhà ở thành phố và hàng ngày chứng kiến cách ứng xử của bà chủ nhà với con cái mình. Tầng ba và tầng trệt cho thuê. Tầng hai bà chủ và cặp vợ chồng con trai thứ ở. Vợ chồng anh này làm ở ngân hàng, lương cao nên được bà rất yêu chiều. Bà luôn khen ngợi con dâu thứ, chăm chút cho con trai thứ. Ngay cả đứa con gái của vợ chồng anh chị này cũng được chăm sóc chu đáo.

Cậu trai lớn làm lái xe và vợ làm tạp vụ tại một cơ quan thì được phân ở tầng trệt để lo mở đóng cửa, dắt xe, trông coi nhà... Bà thường xuyên mắng chửi cậu con trai cả cùng cô vợ tội nghiệp một cách vô cớ. Ngay đứa cháu trai của vợ chồng anh này cũng bị bà hắt hủi. Lại nhất là chuyện nhà vệ sinh trên tầng hai luôn khóa cửa. Chỉ có bà và vợ chồng cậu con trai làm ở ngân hàng là có chìa khóa, còn gia đình cậu cả làm lái xe và tạp vụ thì dùng chung nhà vệ sinh và nhà tắm với những ai thuê trọ.

Đồng nghiệp kể chuyện rằng, bà chủ nhà đêm qua to tiếng với vợ chồng cậu cả nghèo cả đêm. Rằng hình như bà muốn đuổi họ đi lấy chỗ cho thuê. Mắng con, la cháu nghèo cả đêm đến khi mệt lả bà mới đi ngủ. Đồng nghiệp tôi mất ngủ đến sáng. Bạn ấy bảo, lẽ ra bà phải thương và ưu tiên cho anh cả nghèo và thiệt thòi, không được học hành mới đúng.

Tôi về nhà thấy anh bảo vệ khu nhà của tôi nhìn tôi cười rất tươi. Anh hỏi chuyện tôi rất ân cần và khen cuốn sách tôi tặng bữa trước rất hay. Anh tranh thủ nói về mấy câu chuyện mà anh tâm đắc tìm thấy trong cuốn sách. Anh cười tươi lắm làm tôi có cảm giác ít ai có nụ cười đẹp và tự nhiên như anh. Tôi gửi xe vào nhà xe và lại nhận thấy nụ cười rất đẹp của bạn trẻ giữ xe. Bạn vừa ngồi trông xe vừa nhai ổ bánh mì rất ngon lành. Bên cạnh là một ly trà đá. Tôi lại có cảm giác rằng có lẽ không mấy ai ăn ngon như bạn này. Nhìn cách ăn cẩn thận, nhẹ nhàng, kỹ lưỡng và ngắm cảm xúc khi ăn của bạn mà tôi thấy có lẽ chính tôi cũng ăn chưa chánh niệm bằng bạn ấy, chưa biết thưởng thức đồ ăn như vậy.

Một ngày chứng kiến nhiều cảnh ngộ khác nhau, cùng buồn vui với họ, tôi càng trân quý cuộc sống và những may mắn mà tôi có được hôm nay. Đêm xuống tôi ngồi thư giãn, uống trà, đọc sách. Đêm qua tôi ngủ một giấc rất ngon, rất sâu, không hề mộng mị. Sáng ngủ dậy rất khỏe. Sáng nay tôi phát hiện ra một bông lan nữa ngay cửa sổ phòng tôi đã nở. Đẹp tuyệt vời!

Chiến thắng sợ hãi



Đừng vào vườn hoa. Bạn ơi, đừng vào đó. Trong bạn đã là một vườn hoa. Hãy an tọa trên hàng ngàn cách sen và ngắm nhìn vẻ đẹp bất tận.

(Kabir)

Bạn có biết rằng, người Mỹ có thể văn minh về vật chất và khoa học, nhưng người Việt Nam văn minh về tâm linh và tình cảm. Bạn có thấy rằng cuộc sống tình cảm và tinh thần của người Việt lâu nay luôn có sự quây quần trong gia đình, có sự hòa đồng và chia sẻ với làng xóm bạn bè. Trong khi người Mỹ sống độc lập song cô đơn, vì luật lệ quy định tôn trọng không gian riêng và quyền tự do của công dân Mỹ.

Chúng ta bị bao nỗi sợ hãi bao quanh. Chúng ta thường nghĩ mình kém cỏi. Thực tế không như vậy. Có đi nhiều, gặp nhiều, bạn mới thấy rằng mỗi con người có một thể mạnh riêng, mỗi đất nước có cái hay riêng.

Trước khi sang Mỹ tôi nghĩ rằng đường xá bên đó rất tuyệt. Thực tế không phải vậy. Có những con đường cũng tệ hơn Việt Nam và Việt Nam có nhiều con đường tốt hơn bên đó. Trước khi đi Mỹ tôi nghĩ rằng đây là đất nước rất giàu có và văn minh. Trên thực tế tôi vẫn gặp những kẻ vô gia cư, những người nghèo khó và thiếu thốn. May thay, từ cách đây gần 20 năm tôi đã nhận ra: Thì ra ở đâu cũng có những mặt trái và mặt phải. Những điều này giúp tôi tự tin hơn nhiều.

Ở Mỹ người dân có nguyên tắc sống biệt lập, nên cũng có lúc người Mỹ rất muốn sống có tình cảm bên gia đình, sum họp như ở Á Đông, đặc biệt là vào những lúc gặp khổ đau và những cú shock về tình cảm. Cuộc sống tình cảm của người Mỹ khá phóng khoáng nhưng họ vẫn cô đơn, vì họ không muốn nhờ bạn bè chia sẻ, động viên mình và không nghĩ rằng bạn bè phải có trách nhiệm về mình. Bởi họ có thói quen sống hoàn toàn tự lập. Bạn sẽ khó tin khi biết rằng khá nhiều người Mỹ mắc bệnh trầm cảm, dù kinh tế và khoa học phát triển. Biết vậy và bạn biết cách chiến thắng sợ hãi.

Tôi đã từng có những đợt sống độc cư một mình trong rừng sâu cả chục ngày. Tôi đã từng tham gia nhiều khóa thiền mười ngày giữa rừng sâu, núi thẳm và phát hiện ra rằng hạnh phúc nhiều khi có mặt ở những nơi vắng bóng của văn minh nhân loại. Ở những nơi xa vắng này, sự tự lợi, hưởng thụ hạnh phúc cá nhân được thay thế bằng sự đồng cảm, tình thương yêu, bằng việc dành những điều tốt đẹp nhất cho mọi người xung quanh. Ở những nơi vắng bóng văn minh đô thị, con người sống chân thật tự nhiên và tình nghĩa. Tưởng rằng ở đó có bao mối đe dọa, nhiều nỗi sợ bao quanh. Nhưng không, muông thú cũng

thành bạn. Con gà, con kiến cũng trở nên thân thiết. Bông hoa, cây cỏ cũng để ta tâm sự mỗi ngày.

Nhờ những lần nhập thất tu thiền trên núi, trong rừng, nhờ những khóa tu ở nơi hoang vu xa vắng, nên ngày về lại thành phố, tôi thấy trân trọng hơn những người bạn, những đồng nghiệp. Không chỉ vậy, tôi thấy yêu quý hơn những người hàng xóm và cả những người không quen mà tôi gặp trên đường mỗi ngày. Tôi cũng nhận ra rằng sự bình yên và tình người đáng quý vô cùng. Và để rồi tôi trân trọng đồng loại giữa vô thường, thấy tâm hồn trở nên rộng mở. Tôi phát nguyện: gặp ai cũng tặng quà. Món quà dễ nhất, giá trị nhất là một nụ cười thật tươi, thật bình an.

Sau mỗi lần đi nước ngoài về hay vừa từ khóa thiền quay lại thành phố, tôi đã tập không phân biệt người tốt kẻ xấu, người hay kẻ kém, người mạnh kẻ yếu. Tuệ giác đang lớn dần nhờ thiền định giúp tôi tách biệt giữa bản chất và hiện tượng, giúp tôi ngày càng giảm bớt những tri giác sai lầm. Dần dần những nỗi sợ hãi trong tôi giảm đi đáng kể.

Mặt hồ vốn lặng nhưng ta nhìn thấy nó nhăn nhó, thấy các lớp sóng lăn tăn là do gió thổi. Núi vốn trẻ nhưng ta trông thấy núi già vì có tuyết bao phủ trên đầu. Bản chất con người vốn thiện, nên khi bản chất thiện lành bị vô minh, tham sân si che khuất thì cái chưa tốt sẽ xuất hiện. Mỗi chúng ta đều có cái hay cái dở. Không ai xấu hoàn toàn và xấu mãi được, mà chỉ trong một thời điểm nhất định mà thôi. Chỉ khi chúng ta biết sửa mình thì cái tốt sẽ hiện hữu và kéo dài. Khi mình sống tốt, sống thiện thì mọi nỗi sợ hãi sẽ tự biến mất.

Sự tồn tại của mọi người, mọi loài đem lại sự tồn tại của chính mình, cũng như hoa được tạo nên bằng những yếu tố không phải là hoa như đất, nước, gió, mây, hạt giống, công phu của người trồng hoa, phân bón... Vậy nên khi sống ta cần tập tôn trọng người khác như thể tôn trọng chính mình, tập yêu người như thể thương thân mình. Sống một cuộc đời hạnh phúc như vậy thì cuộc sống đó dù ngắn hay dài đều đẹp và đáng quý. Sống như vậy thì làm gì còn nỗi sợ hãi nào đến với ta nữa.

Bạn đã từng có trải nghiệm nằm trong ranh giới của sinh tử chưa. Nếu đã trải qua thì bạn sẽ hiểu giá trị của sự sống, rằng ta muốn sống biết nhường nào. Chỉ có khi rơi vào hoàn cảnh này thì ta mới biết trân quý từng phút giây, từng hơi thở. Khi đó bạn muốn đánh đổi tất cả những gì bạn có để được sống.

Khi trải qua dù một lần trong ranh giới tử sinh, ta có cơ hội ngời tỉnh tâm để nhìn lại mình, để quán chiếu lại cuộc sống này. Tôi nhớ rằng mình đã tự nhắc mình cần hoàn thành hành trình mình đã chọn: sống chánh niệm và tỉnh thức với sứ mệnh sẻ chia. Cuộc sống này là cần dấn thân vào thử thách và gian khổ, hiểm nguy để tôi luyện bản lĩnh. Khi đó bản năng thương người, mong muốn giúp người sẽ lớn dần theo ngày tháng.

Bước đi trên con đường chánh niệm và tỉnh thức, chúng ta cần phải biết chiến thắng nỗi sợ hãi, phải biết giải thoát tự tại giữa ranh giới sinh tử, kể cả đối diện với cái chết. Tất cả để tôi luyện theo phẩm chất đại hùng, đại lực, đại bi, đại trí.

Nếu tinh học thiền và hành thiền thì chúng ta có thể đối trị những nỗi sợ hãi, từ nhỏ nhất trong cuộc sống thường ngày đến những nỗi sợ lớn hơn mà ta có thể vấp phải. Thiền đã đến với phương Tây từ phương Đông hơn 100 năm. Bây giờ người Mỹ, người châu Âu, người Úc đã chọn thiền làm lối sống lành mạnh của họ. Họ đã thực tập hành thiền để có khả năng quán sát thân và tâm, để quán sát ý nghĩ khởi và diệt, theo dõi từng lời nói và việc làm của chính mình.

Còn gì đẹp hơn khi có ý thức về cuộc sống. Sống thiền là làm mọi việc trong tỉnh thức. Mỗi hành động cần được chăm sóc và nâng niu đầy trân trọng và yêu thương. Mỗi lời nói cần chú tâm và kiểm soát. Mỗi suy nghĩ cần thấy biết như thật. Mọi vật và mọi loài quanh mình đều cần được chúng ta chú tâm quan sát và ghi nhận với tâm hồn tự nhiên, tươi vui, tràn đầy năng lượng.

Thiền là liệu pháp hàn gắn những mảnh vỡ của tâm hồn con người qua mỗi lần gặp sóng gió khổ đau trong đời. Vì sự lắng đọng an tĩnh của thiền giúp tâm trí con người hướng vào bên trong để nhận diện và phát triển nội lực, để cảm nhận sự bình yên trong lúc ở một mình.

Hành thiền với động lực chính đáng thì người tu đạt được kết quả tốt đẹp. Thân bệnh được chữa lành do tâm được hồi phục. Bởi mọi bệnh tật thường gặp đều bắt nguồn từ sự căng thẳng trong cuộc sống thiếu chánh niệm. Bệnh tật và cái chết là một trong những nỗi lo sợ thường trực của con người. Nếu biết sống trong chánh niệm thì nỗi lo sợ này được giải thoát.

Mong sao mỗi chúng ta hành thiền hàng ngày để học và hành cách chiến thắng nỗi sợ hãi, chiến thắng chính mình.

Chuyện cây táo xưa và con người nay



Trân trọng từng giây từng phút với những người bạn yêu thương trong mỗi giai đoạn của cuộc đời.

(Jack Layton)

Ngày nhỏ tôi đọc chuyện cây táo. Một câu chuyện hay và rất xúc động, đó cũng là những bài học đầu đời để tôi nhớ mãi và thực hành theo.

Chuyện rằng có một cây táo rất to. Một cậu bé luôn thích đến chơi với cây táo mỗi ngày. Cậu leo lên cây hái táo ăn, ngủ trưa trong bóng râm của cây táo. Cậu bé yêu cây táo và cây táo cũng rất yêu cậu.

Thời gian trôi qua, cậu bé đã lớn. Cậu không còn thời gian đến chơi với cây táo mỗi ngày nữa. Nhưng rồi ngày nọ cậu quay trở lại tâm sự với cây táo rằng cậu không thích chơi quanh gốc táo mà cần tiền để mua đồ chơi. Cây táo không ngại ngừng cho cậu bé hái táo mang đi bán lấy tiền.

Thế rồi băng đi một thời gian dài, cậu bé đã thành một chàng trai. Cậu trở lại và nói rằng cậu đã lớn, có gia đình, cần một mái nhà. Cây táo vui vẻ với phương án của mình: để cậu bé chặt những cành táo dựng nhà.

Ngày kia, khi cậu bé – chàng trai đã thành người có tuổi. Cậu quay lại và than rằng cậu rất muốn chèo thuyền thư giãn. Cây táo không hề nghĩ suy, đề nghị cậu bé chặt thân cây làm thuyền.

Nhiều năm sau, cậu bé xưa quay lại. Cây táo cho cậu biết rằng táo không còn quả cho cậu ăn, không còn cành để cậu leo, không còn thân cho cậu dựa vào. Táo chỉ còn lại duy nhất bộ rễ đang chết dần chết mòn. Cậu bé xưa giờ đã thành ông cụ. Răng đâu còn để ăn táo, sức đâu để leo trèo, tuổi đã quá lớn để chèo thuyền. Cậu bé – cụ già nói rằng cậu cần một chỗ ngồi nghỉ. Cậu đã quá mệt mỏi sau những năm tháng vất vả cả đời người. Và thế là cậu bé – ông già đã ngồi thư giãn dưới gốc cây táo đó.

Tuổi thơ của tôi có một cây khác. Cây mít. Cây mít nhà tôi không biết do ông nội hay cụ nội tôi trồng, rất cao, to và nhiều trái. Ngày nhỏ chúng tôi hay chơi dưới gốc cây mít mát mẻ. Tôi hay nằm ngủ ở đó. Nhiều khi trèo lên cành mít nằm chơi. Chúng tôi hái dái mít để ăn, lấy lá mít xanh làm đồ hàng, lá mít vàng làm tiền. Chúng tôi chơi với cây mít và tâm sự với cây mít như một người bạn tâm giao.

Lớn lên, tôi biết rằng nhà tôi hái mít để bán lấy tiền mua gạo và thức ăn cho cả nhà. Có những bộ đồ mới đôi khi cũng là nhờ bán quả mít. Trước mỗi lần hái mít, chúng tôi hay tâm sự với mít và xin mít cho chúng tôi hái trái để mang ra chợ bán. Hình như mít luôn gật đầu đồng ý.

Thế rồi ngày kia có người đến hỏi mua gỗ mít. Gia đình tôi quyết định bán đi để lấy tiền làm nhà. Gỗ mít quý nên bán được giá. Hồi đó, tôi chưa biết gỗ mít để làm gì nhưng bán cũng được khá tiền. Nếu không có thân mít này, để gì nhà tôi có căn nhà mái rạ để ở. Tôi nhớ rằng chúng tôi đã ra tâm sự và nói chuyện với mít rất lâu trước khi cưa cây. Chắc mít cũng đồng ý cứu gia đình nghèo khổ của tôi.

Không hiểu sao người ta chỉ mua thân mít. Gốc mít còn để lại. Chúng tôi chơi vui quanh gốc mít đó. Thế rồi có người đến hỏi mua gốc mít làm tượng. Bữa đó tôi rất vui vì biết rằng mít của nhà tôi sẽ được làm thành tượng Phật. Tôi tâm sự với mít lần cuối trước khi thợ đến đánh gốc. Tôi biết, cây mít đồng ý mà. Được vào ở trong chùa thì còn gì bằng. Tiền bán gốc mít giúp chúng tôi ăn học.

Thế rồi khu vực gốc mít xưa để lại một khoảng trống. Chúng tôi vẫn chơi vui ở đó. Thật hạnh phúc và bình an. Hình bóng cây mít xưa vẫn in đậm trong trí óc của chúng tôi.

Rồi ngày kia tôi phát hiện ra một cây mít con đang lớn lên từng ngày. Hóa ra một hạt mít đã nảy mầm. Thì ra đã có sự tiếp nối của cây mít mẹ. Tôi vui vô cùng. Thế là tôi tâm sự với cây mít con thường xuyên. Cây mít con lại thành người bạn yêu quý của mấy anh em tôi.

Cây táo trong chuyện cổ tích và cây mít có thật ngoài đời của tôi sao mà giống nhau đến vậy. Táo và mít sẵn lòng cho đi bất cứ những gì chúng có. Từ trái để ăn đến bóng mát để chúng ta nằm ngồi, từ cành, thân cây đến cả gốc rễ. Mỗi lần chúng ta xin cây những phần trên cơ thể, chúng đâu có tiếc, chúng vui vẻ cho đi mà không hề đòi hỏi.

Tôi nghĩ lại và luôn xấu hổ rằng cây mít nhà tôi đã hết mình vì tôi và gia đình. Còn tôi đã thật sự hết mình vì những người xung quanh chưa? Tôi đã biết và dám cho đi những gì mình có chưa? Cây mít hiến dâng cho đời cả thân mình mà vẫn hài lòng, tại sao mình tham lam đến vậy. Tôi chưa nhận ra rằng, khi không còn cây mít mẹ, luôn có cây mít con, một sự tiếp nối hoàn hảo.

Nghĩ về gia đình mình, tôi chợt nhận ra, bây giờ đã lớn khôn, bố mẹ tôi thì đã lớn tuổi, tôi nhận thấy cây mít như bố mẹ mình. Khi còn bé xíu, tôi thích chơi với bố mẹ. Lớn lên, mới là học sinh cấp ba tôi đã rời xa quê lên Hà Nội để học. Hình như tôi chỉ quay về với bố mẹ khi tôi cần đến họ. Tôi thường tranh thủ các chuyến công tác mới về thăm nhà. Có mấy khi tôi dành vài ngày về chơi với bố mẹ đâu. Lần nào về bố mẹ cũng hỏi ở được bao lâu, về có công việc gì không, đi giảng ở đâu. Mỗi lần về bố mẹ đều chuẩn bị cho rau trái mang lên Hà Nội.

Mấy lần tôi bị bệnh, dù không để bố mẹ biết nhưng bố mẹ vẫn phát hiện ra. Ông bà gọi

điện ngay để hỏi thăm. Có khi còn bắt xe đến ngay thăm tôi, chăm tôi cứ như tôi còn bé lắm. Tôi giật mình, bất kể trong hoàn cảnh nào bố mẹ luôn sẵn sàng và hết mình chăm sóc, làm tất cả để con được hạnh phúc, để có được cuộc sống tốt đẹp nhất.

Tôi viết lại câu chuyện cây táo trong chuyện cổ tích và cây mít cùng tôi và gia đình như một lần nữa nhắc mình tinh thần cống hiến và phụng sự, cách sống cho đi mà không đòi hỏi. Biết đâu bạn cũng học được gì đó qua câu chuyện này.

Chuyện ở châu Phi và chuyện ở ta



Mỗi hành động từ thiện là bậc đá dẫn đến thiên đường.

(Henry Ward Beecher)

Tôi hay bay trên các đường bay quốc tế, từ nước này sang nước khác. Thế là có cơ hội tha hồ đọc sách, báo và tạp chí của nhiều nước khác nhau. Từ đây, bao câu chuyện thú vị đã được tôi dung nạp vào bộ não của mình. Đây là một ví dụ.

Bài báo viết rằng tại bộ lạc nọ ở châu Phi, khi một ai đó phạm phải sai lầm, họ sẽ “bị” những thành viên còn lại dẫn đến giữa ngôi làng. Tại đây, các thành viên trong bộ lạc sẽ ngồi vây quanh người phạm tội và dành suốt hai ngày đêm để kể về những việc tốt mà người đó đã từng làm.

Thật là thú vị. Chuyện xảy ra ở châu Phi, một châu lục được coi là lạc hậu nhất trái đất này.

Tôi ngồi và ngẫm lại những chuyện đau lòng và vô lý đang xảy ra quanh mình và muốn cùng nhắc nhau suy ngẫm.

Đầu tiên phải kể đến lễ hội chém lợn của làng Ném Thượng tỉnh Bắc Ninh. Lễ hội này khai màn cho gần 9.000 lễ hội mỗi năm tại Việt Nam. Con lợn bị trói bốn chân đưa ra giữa sân đình của làng trong tiếng hò reo, phấn khích của người xem. Bốn người khỏe mạnh giữ dây buộc bốn chân. Đúng giờ Ngọ, sau tiếng trống khai đao, hai người đàn ông lực lưỡng giơ cao thanh đao chém vào cổ lợn. Trong một thời gian rất ngắn, chừng vài phút con lợn bị phanh thây, máu me be bét. Vô cùng đau lòng khi chứng kiến cảnh dã man này. Và cũng thương cho những người dân cổ hủ, mê tín nơi đây khi họ chen nhau lao vào quệt bằng đũa miếng thịt lợn vào đồng tiền của mình để có may mắn cho cả năm.

Làm sao mà có thể có may mắn được khi tham gia vào việc sát sinh ngay đầu năm mới. Không thể có may mắn khi mang máu của con vật bị giết dã man và rùng rợn theo mình. Khi chết hẳn tất cả các độc tố cùng với sự căm phẫn và uất ức đã tiết ra hết ở máu và thân thể của chú lợn đáng thương này. Nếu là người có chút hiểu biết chắc chắn họ sẽ không tham gia vào lễ hội, không xông vào lấy máu lợn oan khiên để cầu may.

Tại Tây Nguyên lại có lễ hội đâm trâu. Con trâu là đầu cơ nghiệp, là bạn của nhà nông mà người dân lại không biết tôn trọng và giết một cách dã man đến khó hiểu. Có nhiều ý kiến khác nhau nhưng chúng ta vẫn thấy việc giết hại động vật một cách thảm thương, làm con vật đau đớn tột cùng, rõ ràng là không tốt.

Tôi có chị bạn là phiên dịch cho Australia sang Việt Nam chuyên giao công nghệ thịt bò Úc. Quy trình giết thịt bò được giám sát chặt chẽ và làm sao để bò ít đau đớn nhất, thời gian đau ngắn nhất.

Tôi có cô bạn lấy chồng Mỹ, than rằng chồng cô không coi cô bằng con chó. Khi chó bị bệnh anh chỉ ra đến 2.000 đô la để cho đi chụp CT cắt lớp. Nhà cô lau sạch sẽ, chó từ vườn vào làm bẩn, cô kêu lên thì anh chồng nói rằng có sao đâu, chỉ việc lau lại nhà thôi mà.

Những hình ảnh bạo lực mà chúng ta cổ vũ, vô hình chung lại là cách dạy các cháu nhỏ nếp sống cả đời. Ông bố chở con đi học, va chạm xe với người khác rồi nhảy xuống đánh nhau trước mặt con. Đứa con học ngay được cách giải quyết các mâu thuẫn bằng đánh nhau, bằng bạo lực.

Tết vừa rồi, tại nhiều chùa đều diễn ra cảnh người lớn giành giật, cướp lộc. Bất chấp tất cả để mang về cho mình thứ gì đó, tạo ra cảnh hỗn loạn, vô văn hóa, gieo rắc vào tâm hồn trẻ nhỏ tư tưởng cướp giật, sát phạt lẫn nhau. Thật là đáng tiếc.

Tôi cứ nghĩ đến nỗi ám ảnh trong tâm lý trẻ em khi từ nhỏ đã chứng kiến những cảnh tranh cãi, cướp bóc, chém giết, máu me. Các con dĩ nhiên bị tổn thương về cả tâm lý, tình cảm. Nhân cách của các con sau này sẽ ra sao, và ai chịu trách nhiệm.

Lớn hơn nữa là những vụ người dân bắt và hành quyết dã man các đối tượng trộm chó. Nhiều câu chuyện hết sức kinh hoàng, nhiều cái chết oan khiên và nhiều câu chuyện còn được lưu lại mãi. Chỉ vì một con chó mà dân làng có một vụ hành quyết hơn cả thời Trung cổ: dùng tất cả những gì có thể quanh mình để tra tấn đến chết kẻ trộm chó.

Hơn thế nữa khi chúng ta thấy những câu chuyện thương tâm về bé gái bốn tuổi ở Bình Dương bị mẹ đẻ và cha dượng hành hạ dã man dẫn đến chấn thương sọ não. Hoặc những trường hợp khác khi bố mẹ đánh đập dã man chính con đẻ của mình, đến mức xã hội phải lên án.

Quay lại câu chuyện tại châu Phi để nhắc nhở chúng ta. Nếu như chúng ta có niềm tin rằng bản chất con người đều tốt đẹp, rằng mỗi chúng sinh đều là một vị Phật tương lai thì ta đã có những hành xử khác. Nếu như chúng ta hiểu rằng mỗi người đều có cái hay, cái dở, mặt mạnh, mặt yếu, điểm tốt, điểm xấu. Và rằng phần lớn những chuyện xấu xảy ra là do hoàn cảnh xô đẩy, là do bức xúc tức thời, là do vô minh thì chúng ta biết cách ứng xử bằng sự cảm thông và tình yêu thương.

Bộ lạc nghèo và lạc hậu ở châu Phi kia biết cách kéo người có tội lỗi ra khỏi đường xấu. Còn ở đất nước văn minh và có kinh tế khá giả, tại sao không biết hành xử văn minh với người và muôn loài.

Rõ ràng kẻ thù của ta không phải là người mà là vô minh, là thiếu tỉnh thức. Tự nhiên tôi nhớ đến bài hát “Kẻ thù ta” của nhạc sỹ Phạm Duy, trong đó có những câu rất đáng suy nghĩ như sau:

Kẻ thù ta đâu có phải là người
Kẻ thù ta tên nó là gian ác
Kẻ thù ta tên nó là vô lương
Tên nó là hận thù
Tên nó là một lũ ma

Kẻ thù ta đâu có ở người ngoài
Nó nằm đây nằm ngay ở mỗi ai
Kẻ thù ta tên nó là vu khống
Kẻ thù ta tên nó là vô minh
Tên nó là lòng tham
Tên nó là tị hiềm
Tên nó là sự ghét ghen

Kẻ thù ta đâu có ở người ngoài
Nó nằm đây nằm ngay ở mỗi ai
Kẻ thù ta trong mắt thèm lơ lảo
Kẻ thù ta trong góc đầu tự kiêu
Trong cõi lòng quạnh hiu
Trong óc hẹp tiêu điều
Trong giấc mộng xâm chiếm nhau

Kẻ thù ta đâu có ở người ngoài
Nó nằm đây nằm ngay ở mỗi ai
Người người ơi yêu mến người mãi mãi
Người người ơi yêu mến người không nguôi
Yêu mến người đầy vơi
Yêu mến người đêm ngày
Yêu mến người ta nắm tay.

Tôi luôn quán chiếu sâu sắc nội dung bài hát này. Và cầu mong mỗi chúng ta bớt vô minh đi, bớt tham lam và tị hiềm đi, bớt ghét ghen và tự kiêu đi, bớt hận thù và gian ác đi thì cuộc đời sẽ tự tốt đẹp lên. Tôi nguyện mong cho từng con người biết yêu mến mọi người mãi mãi, yêu mến khôn nguôi, yêu mến đêm ngày thì xã hội sẽ tốt đẹp.

Câu chuyện về cách hành xử ở châu Phi luôn là bài học nhắc tôi tập hành xử đẹp nhất, nhân bản nhất, với tấm lòng hiểu và thương nhất để chúng ta có thiên đàng ngay trên trái đất này.

Đạo đức con người thời nay



Nghệ thuật hữu ích nhất là nghệ thuật sống tốt.

(Voltaire)

Sáng nay đến thăm một người bạn thân thiết và tâm giao. Bạn tôi là người nổi tiếng và rất tuyệt vời. Ấy vậy mà bạn kể cho tôi nghe một loạt những câu chuyện mà bạn cam kết rằng đúng một trăm phần trăm. Vì bạn đã trực tiếp chứng kiến.

Bạn kể rằng, có nhóm người từ Hà Nội được mời đi dự một chương trình ở một thành phố xa. Chương trình này kéo dài ba ngày. Vậy mà họ đã kịp ăn nằm với nhau. Họ thống nhất với nhau rằng, tình một đêm này phải bí mật và khi chia tay phải coi như chưa có chuyện gì xảy ra. Tôi lè lưỡi. Bạn tôi cười.

Bạn kể rằng, các cuộc tình ở công sở thời nay là như cơm bữa. Chuyện rất thường. Rằng chuyện có “bò” trong cơ quan và ngoài cơ quan nhan nhản khắp nơi. Cơ quan bạn cũng vậy. Tôi nhắm mắt lại. Bạn cười khúc khích. Bảo rằng tôi ngớ rùng...

Trưa nay tôi nghe chuyện một người đàn ông đâm vợ mình đến chết và dùng nước phun chính con của mình cho đến ngạt. Tôi đọc lại tin, cấu vào tay mình vì cứ nghĩ mình mơ. Sao lại tàn ác giết vợ, giết con thế này cơ chứ. Tôi ngồi im như chết đến dăm phút.

Anh bạn tôi gửi vào đầu giờ chiều cho bức ảnh anh ấy chụp một phụ nữ lấy nước của vòi nước để uống mang ra rửa chân. Rửa chân cho chính mình. Rửa thêm chân cho con mình. Anh bảo tôi: “May quá anh Hùng ạ, cô ấy vẫn chưa cho cháu tè vào vòi nước!” Tôi ngồi lặng người.

Lại thêm một câu chuyện khi xuống tầng một chơi. Bác hàng xóm bị bê mất chậu cây cảnh. Ra ngoài khu để rác thấy “kẻ gian” úp náy chậu cây cảnh xuống đất để... lấy đi cái chậu. Bác bảo, vẫn may, vì cây cảnh chỉ bị thương chứ không mất. Cây cảnh mới là quý vì là bạn của bác. Kẻ gian tham tiền, lấy đi chiếc chậu để bán. Tôi chạnh lòng.

Tôi nhớ về những chuyến đi Nhật khi người ta có rau trồng được chỉ để trước nhà hay gần bến tàu, bến xe. Ai lấy rau thì để tiền lại. Cuối ngày người chủ qua để lấy tiền về.

Sáng nay đi thiền hành quanh công viên Nghĩa Đô, lúc về thấy anh đưa báo để tờ Vietnam News trước nhà ông Đại sứ Hàn Quốc. Tôi lo sợ không biết người ta có để yên cho hay có kẻ sẽ cuỗm ngay tờ báo này. Không phải để đọc (vì mấy người biết tiếng Anh và muốn đọc) mà để gói xôi hay bán giấy vụn!

Tôi nhớ về các loài động vật. Chúng cũng giao phối nhưng giao phối theo mùa. Động vật có hai bản năng là sinh tồn và sinh sản. Con người cũng vậy. Con người cũng là động vật nhưng là động vật cao cấp. Con người cũng là thú nhưng là thiện thú. Tuy nhiên, con người thời nay liệu có giao phối quá độ, quá mức, vô kỷ luật và thậm chí, tôi nói quá rằng vô văn hóa... hay không?

Tôi nhớ về tình cảm của những người bạn Nga, Úc, Mỹ, Thụy Điển, Nhật, Do Thái, Đan Mạch, Myanmar, Thái Lan, Campuchia... dành cho tôi trong những chuyến công tác, du lịch hay học tập ở đó. Tôi nhớ rằng ở các nơi khác rất ít hàng rào, dây thép gai quanh nhà. Rất ít mảnh chai cắm trên tường. Nhà của họ không như nhà tù, khác xa những ngôi nhà của xứ mình. Họ cũng là người. Mà hình như họ chưa là Phật tử...

Tôi nhớ đến những ngôi trường Việt Nam khắp nơi treo khẩu hiệu “Tiên học lễ, hậu học văn”. Nên chẳng thay bằng “Tiên dạy lễ, hậu dạy văn”. Bởi nhắc các con muốn học nhưng ai dạy. Và người dạy, tức các thầy cô giáo và các bậc cha mẹ – người lớn chúng ta đã thực sự có lễ, có văn hay chưa.

Tôi suy nghĩ vẫn vơ về đạo đức thời nay, về đạo đức của người Việt. Tôi nghĩ rằng, nếu như chúng ta quay ngược đồng hồ lại thời Lý Trần thì đâu có những câu chuyện có thật như trên. Tôi mong rằng chỉ cần 20% dân số Việt Nam của 93 triệu dân thật sự là Phật tử, tức giữ trọn vẹn năm giới thôi thì tình hình đã tốt đẹp lắm rồi.

Đạo đức có xuống cấp không và có cách nào để thay đổi? Tôi chỉ mong chúng ta nhắc nhau tu hành giữ giới. Biết rằng không dễ nên mới cần nhắc nhau, cần khuyến tấn nhau tu tập. Tôi càng thấy rằng tăng thân, rằng các đạo tràng cùng tu là rất quan trọng, là cần cấp bách thành lập.

Đạo đức ngày nay có vấn đề nhưng đạo đức ngày mai của 93 triệu dân Việt Nam chắc chắn tốt đẹp. Bởi các khóa tu đang diễn ra khắp nơi. Cá nhân tôi và các đồng nghiệp cùng các học trò đang rất tích cực mà. Ít ra, khóa thiền một ngày do tôi hướng dẫn vào Chủ nhật vừa qua tại chùa Đình Quán, Thủ đô Hà Nội đã thay đổi nhiều trong số hơn 100 thiền sinh. Hay nhiều buổi nói chuyện của thầy Huyền Diệu gần đây làm rất nhiều bạn trẻ tỉnh ngộ, nhất là khi phân tích về luật nhân quả. Rồi tới nay nữa, tôi và thầy Minh Niệm, tác giả của cuốn sách *Hiểu về trái tim* sẽ nói về cách “giao tiếp bằng trái tim”. Chắc chắn sẽ làm thay đổi nhiều người.

Ôi, mong lắm những khóa tu, những buổi pháp thoại và những chương trình chia sẻ về Phật Pháp.

Đạp xe xuyên Việt và bơi trên kênh Thị Nghè để có một ngàn chiếc áo ấm cho trẻ em Sơn La



Suối nguồn của cái đẹp là trái tim, và mỗi ý nghĩ rộng lượng lại thấp sáng lên những bức tường trong căn phòng đó.

(F. Quarles)

Một ngày nọ tôi nhận được điện thoại của một bạn trẻ muốn gặp. Thế rồi chúng tôi thành thầy trò. Thế rồi chúng tôi bên nhau. Chúng tôi có một điểm chung là muốn làm những việc có ích cho xã hội. Bạn trẻ đó là Việt Anh, một thanh niên còn rất trẻ.

Việt Anh gặp tôi cùng em Tâm Ngô Đồng – Chủ nhiệm Câu lạc bộ Xuyên Việt – cộng đồng của những người thích đi xuyên Việt bằng các phương tiện khác nhau vì xã hội. Việt Anh trình bày ý tưởng của em về một chuyến đạp xe xuyên 63 tỉnh thành để giúp trẻ em nghèo các tỉnh biên giới phía Bắc. Địa danh đầu tiên em nhắm đến là xã Tân Xuân, huyện Văn Hồ, tỉnh Sơn La. Số tiền đầu tiên muốn có được là 50 triệu đồng.

Thế là chúng tôi bàn chi tiết về chương trình “HÀNH TRÌNH ĐẠP XE XUYỀN VIỆT, GÂY QUỸ “NỤ CƯỜI MÙA ĐÔNG” VÌ TRẺ EM NGHÈO MIỀN NÚI PHÍA BẮC”. Thế là chiếc xe đạp cũ mà em Tâm Ngô Đồng đã đạp từ Sài Gòn ra đến Hà Nội được giao cho Việt Anh để khởi đầu cho một hành trình mới.

Ngày 15 tháng Tám, thầy trò Câu lạc bộ Xuyên Việt chúng tôi làm lễ xuất phát thật giản đơn và ấm cúng. Để rồi Việt Anh một mình rong ruổi lần lượt qua các tỉnh thành trên cả nước. Một mình cậu thanh niên 23 tuổi cứ thế là đạp và đạp. Em đạp khắp các tỉnh miền núi phía Bắc, đạp xuyên các tỉnh đồng bằng Bắc Bộ, đạp đến các tỉnh miền Trung và thẳng tiến vào Nam.

Việt Anh cứ đạp. Đến khi trời tối thì tìm chỗ ngủ nhờ. Em cứ đạp. Đến khi đói thì xin ăn. Có gì ăn đó. Miễn là no bụng và có sức đạp tiếp. Các thông tin về chuyến đi được em cập nhật hàng ngày trên facebook và nhắn tin. Số tiền quyên góp ngày một tăng thêm.

Ngày nọ khi đã đạp đến Phú Yên, em gọi cho tôi hỏi về nguyện vọng nhảy xuống kênh Nhiêu Lộc bơi quãng 2 km để quyên góp thêm tiền cho chương trình. Đây là một đề xuất khá thú vị mà em cũng mới nhận được. Chúng tôi bàn nhau khá lâu và tính đến các yếu tố rủi ro, mặt lợi mặt hại của việc này. Tôi vốn rất thích làm những gì liên quan đến bảo vệ môi trường, nhất là kêu gọi không xả rác nên cuối cùng thầy trò thống nhất để Việt Anh nhảy

cầu và bơi theo kênh Nhiêu Lộc.

Đến lúc này thì rất nhiều người đã biết đến Việt Anh, cậu thanh niên độc hành trên chặng đường đã hơn 5.000 cây số. Những hô hào, vận động về tấm lòng nhân ái với lũ trẻ nghèo vùng cao của em đã có thêm nhiều người tiếp sức.

Xong 2 km bơi trên kênh Nhiêu Lộc, Việt Anh bắt xe khách quay lại Phú Yên để tiếp tục hành trình rong ruổi trên chiếc xe đạp cũ của Tâm Ngô Đồng. Thế rồi khi em vào đến Sài Gòn, chưa kịp hết 63 tỉnh thành thì số tiền mong muốn đã có.

Việt Anh lại bàn với chúng tôi tạm dừng hành trình để mang áo ấm lên vùng cao. Em tâm sự rằng giờ này đây, khi trời đang rất lạnh, Tết âm lịch lại sắp đến thì những chiếc áo ấm là rất rất cần thiết cho các em nhỏ. Quả là quá đúng. Cần làm ngay.

Từ Sài Gòn, Việt Anh bay ra Hà Nội. Em bước xuống máy bay, cảm nhận không khí lạnh tràn ngập khắp không gian. Cậu thanh niên 23 tuổi hít một hơi thật sâu để có cảm giác hơi tê tê, gai gai chạy dọc sống mũi. Hà Nội lạnh quá. Nhưng khi gặp những người bạn của Câu lạc bộ Xuyên Việt đứng đón thì em thấy ấm lại. Những người bạn đã chạy bộ, đạp xe từ Hà Nội ra Nội Bài đón em với tình yêu thương và tấm lòng rộng mở.

Việt Anh đạp xe về Hà Nội, ghé qua nhà tôi. Ở đây chúng tôi đã chờ sẵn trong sinh hoạt thường kỳ tối thứ Tư. Ngôi nhà nhỏ ấm cúng, những gương mặt thân quen. Ấy thế mà Việt Anh đã đi được gần năm tháng. Trước đó em cũng đã ngồi đây, cùng chúng tôi thiền ăn, thiền tọa, thiền trà, thiền sẻ chia, thiền lắng nghe...

Tin vui mà Việt Anh thông báo đến tôi và cả Câu lạc bộ rằng tính đến ngày 7/1, tổng số tiền mà quỹ “Nụ cười mùa đông” đã nhận được là 63.930.000 đồng và 700 đô la Úc. Công việc cần làm ngay là thuê xe và đi tặng áo ấm. Số tiền này cộng với hiện vật nhận được thì đã có được hơn một ngàn chiếc áo ấm cho trẻ em Sơn La rồi.

Như vậy, chương trình “Nụ cười mùa đông 2015” chính thức xuất phát lúc 8 giờ sáng ngày 10 tháng Một năm 2015 đi xã Tân Xuân, huyện Vân Hồ, tỉnh Sơn La để tặng 1.000 áo ấm, 1.000 liều thuốc giun, 1.000 lọ thuốc nhỏ mắt cho 1.000 đứa trẻ vùng núi cao. Tham gia đồng hành cùng chuyến đi lần này là 30 thành viên.

Việt Anh tâm sự rằng, em đã đi qua mùa thu, mang theo hình ảnh những nụ cười trong tim. Và giờ chuẩn bị đem những nụ cười nơi xa về vào mùa đông. Toàn bộ số tiền em quyên góp được trên đường sẽ mang lại 1.000 nụ cười, 1.000 niềm vui.

Tôi tìm thấy trong danh sách những người đồng hành cùng Việt Anh có một thầy giáo rất đặc biệt – thầy Nhường. Thầy là Phó hiệu trưởng trường Trung học Phổ thông Yên Dũng 2 tỉnh Bắc Giang, người đã mời tôi về nói chuyện về sách và văn hóa đọc cho hơn 1.000 học sinh và các thầy cô giáo của nhà trường năm trước. Thầy Nhường tâm sự: *“Cả nhà tớ cũng đang chuẩn bị, có cho đủ 200 bộ và khoảng 300 cuốn vở. Đáng mừng nữa là đã có nhà xe tình nguyện chở giúp ra Hà Nội rồi nhé. Mình đã định gọi cho công ty xe khách Bắc*

Giang để nhờ nếu không được. Kể ra chịu khó mở miệng ra nhờ vẫn nhiều người tốt lắm. Sáu bao tải to chứ có ít gì, nếu gửi xe mất tiền thì xót lắm vì mất đi vài cái áo mới cho các em bé. Ai có gửi gì nữa thì trước 12 giờ trưa mai nhé. Cảm ơn các tấm lòng Bồ Tát.”

Tôi kết thúc những suy nghĩ của mình bằng một tâm sự: “Khâm phục em Trần Việt Anh, trái tim ấm áp của em cùng các bạn đang giúp đỡ em ở Hà Nội đang và sẽ sưởi ấm hàng ngàn trái tim em thơ. Cảm ơn em, cảm ơn các bạn. Hãy góp lửa cùng Việt Anh theo sức của bạn nhé, các tình yêu tuyệt vời của tôi. Có gì hạnh phúc hơn là được sống trong tình người ấm áp như vậy, cho đi và chúng ta sẽ nhận lại”.

07 giờ sáng Chủ nhật ngày 11 tháng Một, quà sẽ được trao tận tay 1.000 trẻ em nghèo Sơn La thật rồi. Mừng lắm bạn ơi. Mừng lắm cậu học trò Việt Anh sinh năm 1991 của thầy ơi. Bồi cùng với em, trong 2 ngày 9 và 10 tháng Một này, các thành viên khác của Câu lạc bộ Xuyên Việt đang bán sách tại Đại học Bách khoa Hà Nội để kiếm tiền hỗ trợ cho các bạn sinh viên nghèo có những chiếc vé tàu, vé xe xuyên Việt để được về với gia đình ăn Tết đúng với tâm nguyện của các bạn và lý tưởng của Câu lạc bộ.

Đón năm mới bằng nhiều cách



Nếu ai đi tìm niềm vui thì ít khi gặp được niềm vui. Những niềm vui chói chang rực rỡ nhất thường được thắp sáng bởi những tia lửa bất ngờ.

(William James)

Năm mới 2015 đến và ai cũng hân hoan. Có người đón năm mới bằng cách ăn ngon với liên hoan và tiệc tùng. Có người đón Tết bằng mua sắm và mặc đẹp. Những người con Phật chúng ta đón năm mới 2015 theo cách riêng của mình. Niềm vui của người tu đôi khi rất bình dị.

Đêm cuối cùng của năm 2014, các bạn trẻ của Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà ở Sài Gòn cùng nhau đi xem bắn pháo hoa mừng năm mới và sau đó là thiên nhật rác. Số lượng người đi xem bắn pháo hoa đông lắm, hàng ngàn người. Đón chào năm mới thì vui thật đấy nhưng số rác mà họ vứt lại cũng nhiều vô kể.

Biết trước chuyện này, các thành viên của Câu lạc bộ đã rủ nhau ở lại và... nhặt rác. Gọi là nhặt chắc không đúng mà phải là gom và thu, bởi rác rất nhiều. Nhiều đến mức như muốn bắt lợc. Tuy thế, các bạn cứ thông thả gom rác trong bình yên và thư giãn. Các bạn làm việc như chơi, làm mà không mong cầu khi nào hết rác. Các bạn vừa làm vừa cảm nhận bình an và năng lượng của những giờ phút đầu tiên của năm mới.

Việc làm sạch không gian thành phố lớn nhất cả nước, dù không lớn lắm nhưng là niềm vui cho mỗi bạn trẻ. Các bạn biến đây thành cơ hội để thiện. Các em biết làm việc thiện, việc lành ngay trong những giờ phút đầu tiên của năm mới với mong muốn rằng sẽ làm thêm thật nhiều việc tốt hơn nữa trong cả năm 2015 này. Vườn Yêu Thương là phải như vậy – các em tâm sự.

Tôi đã nghĩ ra ý tưởng và phát động phong trào Tết không xả rác nhân dịp tết Ất Mùi. Chỉ cần mỗi người dân Việt Nam ý thức một chút thôi, bớt xả rác một ít thôi là thành phố đã sạch lắm rồi, không gian xung quanh đã xanh và thoáng đãng lắm rồi.

Ngày mùng Một đầu năm tôi ngồi uống trà ở quán cà phê Tứ Phương Vô Sự của Cổ đô Huế. Trời mưa nhỏ và thấm chút lạnh. Phải nói đây là một địa điểm lý tưởng để uống trà. Chúng tôi gọi ẩm trà cung đình để thưởng thức... Cảnh đẹp vô cùng. Sáu chúng tôi ngồi trên lầu hai thưởng thức chén trà ngày đầu tiên của năm trong không khí tĩnh lặng và trong lành.

Tôi đi bộ xuống tầng một. Cũng nhiều người ngồi uống trà và cà phê. Tôi chợt phát hiện

ra một em bé quăng 10 tuổi đang đọc sách. Mừng vô cùng. Tiến lại gần thì phát hiện ra em đang đọc Kinh Vu lan. Thật là lạ. Ngày mùng Một đầu năm bé đã đọc mà lại đọc một bản kinh vô cùng ý nghĩa như thế này. Tôi giật mình nhớ đến chuyện mình đã nhiều lần “thuê” các cháu đọc chính bản kinh này, mỗi lần đọc nhận 10.000 đồng. Tiếc rằng máy ảnh đã hết pin không chụp được cảnh tuyệt diệu này.

Sau khi thanh toán tiền và ra về, tôi đứng từ tầng hai ngắm xuống và lại phát hiện ra một cảnh lạ nữa: một anh thanh niên chừng 30 tuổi dừng bước khi phát hiện giun bò ra lối đi. Anh rút tay ra khỏi túi áo khoác, cúi xuống nhặt chú giun thả vào khuôn đất và đi tiếp. Rồi anh lại phát hiện ra một chú giun khác và tiếp tục cứu sống. Một cảnh không thể đẹp hơn.

Chiều mùng Một tôi gọi điện về Hà Nội cho một người cháu nhỏ xem cháu đang làm gì. Cháu khoe vừa đọc xong cuốn sách *Mặt trời của con*. Tôi hỏi sách nói gì, cậu ta cho biết đây là tuyển tập các bài viết của các bạn trẻ sau khi tham dự khóa tu ở chùa Hoàng Pháp, một khóa tu dành cho thanh thiếu niên. Những câu chuyện và sự sám hối của các anh chị có hoàn cảnh đặc biệt như bố mẹ ly hôn, bị bố hay say rượu và đánh cả hai mẹ con, mất bố hay mất mẹ... Cậu cháu tôi nói rằng bây giờ cậu đã nhận ra rằng mình rất hạnh phúc. Cậu bảo rằng, công ơn cha mẹ lớn quá mà cháu chưa biết hết.

Cậu lại khoe rằng đang đọc cuốn tiếp theo *ABC về biến đổi khí hậu*. Cậu khoe rằng từ nay sẽ thực tập rút phích điện ra khỏi ổ cắm, tiết kiệm điện và nước tối đa. Cậu cũng nói rằng các loại lon và túi ni lông rất không tốt, góp phần tạo thêm hiệu ứng nhà kính. Và rằng cậu ta sẽ tăng cường đi xe buýt để bảo vệ môi trường. Hơn nữa cậu mong tôi về Hà Nội để rủ tôi cùng tham gia trồng cây xanh.

24 giờ đầu tiên của năm 2015 đến với tôi thật ý nghĩa. Ý nghĩa hơn khi những người quanh tôi đã làm được những việc vô cùng đơn giản nhưng rất thiết thực. Đâu cần làm những việc lớn lao to tát, những hành động nhỏ thế này đã tốt lắm rồi.

Tôi dùng gở máy tính và mong sao mỗi người dân Việt Nam làm một việc tốt, việc thiện mỗi ngày. Khi đó chúng ta đã thực sự chung tay góp sức xây dựng cõi Tịnh độ an lành ngay nơi trái đất này. Tịnh độ không cần phải chờ trong tương lai, không cần gắng công tu tập vất vả đợi khi chết đi mới được về Tây phương. Tịnh độ ngay đây, nếu chúng ta thực sự tự mình làm các việc thiện.

Tôi đã quyết tâm làm ít nhất ba việc thiện mỗi ngày trong năm 2015 này. Còn bạn?

Mời like liệu có hay?



Điều quan trọng nhất trong cuộc sống là cho đi tình yêu và để tình yêu đến được với mình.

(L. Carroll)

Mấy năm nay tôi hầu như không đọc báo. Báo giấy thì không mua (và cũng không biết mua ở đâu). Báo mạng thì phần lớn là các tin tiêu cực. Tôi chỉ đọc các trang Phật giáo mà thôi. Ngoài ra, nguồn thông tin đáng tin cậy nhất, tích cực nhất, hợp với tôi nhất là facebook. Lý do đơn giản là tôi chỉ kết bạn với những ai có tư duy tích cực, những ai là Phật tử và những người thích đọc sách. Chính bạn bè trên facebook đã lọc tin giúp tôi rồi.

Mấy hôm nay tôi theo dõi và tự nhiên giật mình. Nhiều bạn Phật tử có tâm đăng các hoàn cảnh khó khăn, bệnh tật hay những tai nạn và kêu gọi mọi người cầu nguyện, hồi hướng công đức, niệm Phật. Thật ý nghĩa. Tuy nhiên, có một số bạn đưa bức ảnh đau thương và viết “Xin một like”.

Ai mới học tiếng Anh cũng biết rằng “like” có nghĩa là thích. Thường chúng ta đưa những bức ảnh đẹp lên, những câu nói hay để rồi thích và like. Ở đây lại là bức ảnh đáng thương. Và mời like. Sao lại thích những bức ảnh này? Sao lại like những hoàn cảnh này?

Công việc cần thiết nhất, hữu ích nhất mà mỗi chúng ta nên nhắc nhau làm mỗi ngày là mang lại bình an và hạnh phúc cho những ai quanh mình. Cách mang lại hạnh phúc và bình an là đưa những tin vui, những bức ảnh đẹp, những câu chuyện ý nghĩa.

Công việc mà mỗi Phật tử chúng ta nên làm là cảm thông và sẻ chia. Gặp hoàn cảnh bất hạnh chúng ta có thể giúp ổ bánh mì, bát cháo. Thấy câu chuyện thương tâm, ta nên sẻ chia và cảm thông. Tâm cảm thông rất quan trọng.

Với tâm của người sơ cơ, tôi tự hỏi, người viết đưa bức ảnh đó, tin đó mà mời like thì có mục đích gì? Dĩ nhiên là tình yêu thương và sự cảm thông. Dĩ nhiên là muốn chia sẻ thông tin. Tuy nhiên, rất có thể có những người khác đọc và hiểu lầm về việc làm rất ý nghĩa này.

Là Phật tử, chúng ta đang tu tập để giảm bớt bản ngã, để cái TÔI đang ngày càng nhỏ bớt đi. Chúng ta mỗi ngày nhắc nhau ít quan tâm hơn đến tiền tài danh vọng. Ấy vậy mà, có thể những việc vô tình chúng ta làm lại gây hiểu lầm hoặc phản tác dụng.

Ngoài đời người ta giành giật nhau, đua chen nhau. Cứ ra phố tham gia giao thông là

biết ngay. Cứ lên xe buýt, thậm chí máy bay là nhận ra ngay. Có khi còn có cả cướp giật nhau, bôi xấu nhau, làm đủ trò để ngoi lên, để vụ lợi.

Tự nhiên tôi nhớ đến những câu viết của Osho. Đại loại rằng, một nền giáo dục đích thực không dạy cho con người tranh đấu hay giành giật. Nền giáo dục đó dạy người ta cách sống hòa hợp và sáng tạo. Nó mở ra cho con người lòng yêu thương, niềm an lạc tự tại và không bao giờ vương bận so sánh bản thân mình với người khác. Nền giáo dục ấy không dạy bạn rằng ai đến trước sẽ có hạnh phúc – vì điều này hầu như vô nghĩa. Ta không thể nào có được hạnh phúc chỉ vì giành được ngôi thứ nhất. Và trong hành trình nỗ lực chiến thắng người khác, ta sẽ thấm thía nỗi đau khổ mà ngay trước khi về đích ta đã phải ném trái.

Tôi thích đọc facebook. Sáng nay ngủ dậy tôi cũng nhận được bao thông tin bổ ích, bao niềm vui từ mọi người, từ bạn bè, quen và lạ. Bạn biết không, sau một ngày chạy liên tiếp với bao cuộc gặp và bàn biết bao nhiêu chuyện, tôi qua về nhà, tôi bị sốt, người mủi như, đầu ong ong. Vậy mà sáng nay đã khỏe hẳn lại. Một phần chắc chắn là nhờ những người bạn trên facebook đã bên tôi. Bởi năng lượng truyền từ tình yêu thương và những bức ảnh, những câu chuyện của tăng thân, từ bạn đạo.

Vui thay, ngày mới đã đến. Chúng ta cùng nhau tưới tắm tâm mình bằng những giọt sương mát lành sớm mai, bằng ánh mắt yêu thương, bằng nụ cười nở hoa, bằng hơi thở dịu êm, bằng cái lạnh thú vị của Hà Nội, bằng cái nóng đặc biệt của Sài Gòn. Chúng ta cùng nhắc nhau thận trọng hơn trong mỗi suy nghĩ, trước mỗi câu nói hay hành động nhé bạn.

Nghĩ về Halloween hay lễ hội trá hình



Bạn là ai? Bạn là những gì đang cháy sáng. Bạn là những gì đang thấy. Bạn là người chẳng bao giờ nhận biết được... Bạn chính là bạn. Có nghĩa là bạn giống như những đứa trẻ xưa kia đã trở thành bạn bây giờ mà không thay đổi gì. Điều này còn hơn cả đầy đủ nữa. Và tất cả những mong ước, những điều có thể và không thể cũng chẳng có gì quan trọng. Nó phác họa hiện hữu của bạn.

(Paul Williams)

Mấy hôm nay thấy các bạn trẻ đưa tin liên tục về lễ hội trá hình mà tiếng Anh gọi là Halloween. Thời gian gần đây lễ hội Halloween du nhập vào Việt Nam và được các bạn trẻ rất thích. Tôi cứ ngẫm nghĩ mãi về nguyên nhân và ý nghĩa sâu xa của Halloween.

Như chúng ta đã biết, Halloween viết đầy đủ là “All Hallows’ Eve”, nghĩa là “Buổi tối vọng lễ chư Thánh”. Lễ hội truyền thống này được tổ chức vào ngày 31 tháng Mười hàng năm, vào buổi tối trước lễ các Thánh trong Ki Tô Giáo. Bản chất lễ hội là để tưởng nhớ những người đã chết, gồm các thánh, các vị tử đạo và tất cả tín hữu trung kiên đã qua đời.

Chúng ta cũng biết rất rõ rằng trọng tâm của lễ hội Halloween là sử dụng sự hài hước và chế giễu để đối đầu với quyền lực của cái chết.

Ngày nay các bạn trẻ hóa trang trong những bộ trang phục quái lạ đi gõ cửa những ngôi nhà để xin bánh kẹo. Rồi ở Việt Nam ta, nhiều người mua mặt nạ để đội vào, hóa trang để mình khác ngày thường, khác chính mình, để không ai nhận ra. Nhiều học trò rủ tôi tham gia lễ hội hóa trang.

Chuyện các bạn trẻ đua nhau tham gia lễ hội trá hình Halloween làm tôi thấy ngạc nhiên. Chợt nghĩ, có bao nhiêu người sống thật mỗi ngày. Hay mỗi chúng ta hàng ngày đều đeo mặt nạ?

Này nhé, chúng ta nói dối lẫn nhau. Nhân viên nói dối sếp. Vợ dối chồng. Chồng dối vợ. Con nói dối cha mẹ. Bạn bè nói dối nhau. Nói dối vô tình và cố ý.

Này nhé, chúng ta sống không là chính mình. Có bao nhiêu người sống thật, không bắt chước người khác. Có bao nhiêu người có bản lĩnh để nhìn vào bên trong, vào sâu thẳm tâm can của mình.

Này nhé, có bao nhiêu phần trăm phụ nữ không tô son, quét phấn khi ra đường. Hơn

thế nữa, rất nhiều trong chúng ta luôn bịt kín mặt bằng khẩu trang đủ loại. Thậm chí hai ba chiếc. Lại còn áo chống nắng. Trên đầu là mũ xe máy. Ra đường có ai nhận ra mình.

Đã thế, về nhà, nhiều chị em còn bôi đủ thứ lên mặt để dưỡng da. Nào là dưa chuột, cà chua, đu đủ, chuối, cà rốt. Nào là chanh, bơ, dâu, dứa tươi, dứa. Rong biển, nha đam... không thiếu thứ gì.

Mấy người quen của tôi còn có thêm các biện pháp dưỡng da khác nữa như cám gạo, nước vo gạo, khoai tây, khoai lang, rồi bột yến mạch, bột ngũ cốc. Nếu có thời gian và cầu kỳ họ còn dùng cả trứng gà, trứng ngỗng, da lợn xay nhuyễn. Rồi mật ong, dầu dừa, dầu ô liu, sữa chua, sữa tươi, sữa dê, sữa non...

Tôi nhớ hè năm ngoái cả công ty chúng tôi đi du lịch Đà Lạt, Nha Trang. Thế là tất cả có cơ hội được tắm bùn. Cả nam lẫn nữ thi nhau trét bùn lên người, đắp khắp cả thân, múc lên cả đầu. Chẳng ai nhận ra ai cả.

Đúng ngày 31 tháng Mười năm nay, tôi nhận được câu chuyện vui từ một anh bạn. Chuyện rằng, để chuẩn bị dự lễ hội Halloween, bà vợ nói với chồng:

– Anh bảo nên chọn loại mặt nạ nào để đi dự hội mà không ai nhận ra em?

– Dễ thôi. Em đừng đội tóc giả, không son phấn, không vẽ mắt, không đeo lông mi giả, như vậy thì đến anh cũng chẳng biết vợ mình là ai nữa là.

Tôi cứ nghĩ, có mấy người sống cả đời và thật sự không đeo mặt nạ, không hề trá hình. Mà nếu có những người như vậy liệu có sống yên ổn hay không?

Chuyện rằng, ngày xưa Khuất Nguyên ôm đá trầm mình dưới sông Mịch La chết, cũng vì quan niệm: “Người đời đục cả chỉ một mình ta trong, người đời mê cả chỉ một mình ta tỉnh”. Khuất Nguyên chết vì thấy mình hơn thiên hạ, thiên hạ không ai bằng mình nên đâm ra chán đời, không muốn sống nữa.

Nhưng chuyện cũng kể rằng ông chài nghe Khuất Nguyên than, bèn nói: “Nếu nước đục thì ta rửa chân, nước trong thì ta giặt dải mũ”. Ông chài thấy nước đục nước trong gì cũng có ích cho ông hết, vì vậy mà ông vui sống.

Cũng như tôi thấy đâu cần đến dịp lễ hội trá hình Halloween mới đeo mặt nạ. Biết bao người đeo mặt nạ hàng ngày đấy thôi. Trong đó có cả tôi. Và biết đâu cả bạn, người đang đọc những dòng viết này nữa đấy.

Nhà bạn có nuôi khỉ?



Nương nơi am cỏ lúc sớm trưa

Lửa lòng đã tắt, dục tâm chưa

Nguyện lực vững bền, tâm chẳng thôi

Trời muốn đổ mưa thì cứ mưa.

(Tu Bô Đề)

Những người thợ săn ở châu Phi có một cách bắt khỉ rất thú vị và đặc biệt. Họ lấy một trái dừa và khoét một lỗ vừa đủ tay khỉ vào đó. Sau đó người thợ săn cho thức ăn vào trong, nhất là thức ăn có mùi thơm và ngọt như kẹo chẳng hạn. Rồi họ buộc chặt trái dừa vào một gốc cây hay buộc vào dây, đóng vào cọc sâu xuống lòng đất.

Khỉ xuất hiện và phát hiện ngay ra thức ăn. Chú ta thò ngay tay vào và lấy thức ăn. Khi đã nắm chắc kẹo trong tay rồi, chú khỉ rút tay ra. Nhưng than ôi, nắm tay quá to so với cái lỗ đã được người thợ săn đục nhỏ hơn nhiều. Khỉ có làm cách gì thì cũng không thể nào rút tay ra khỏi trái dừa được. Vậy là chú ta dễ dàng rơi vào tay người thợ săn.

Tôi nhớ rằng mình đã đọc câu chuyện này cách đây cả chục năm, và đã kể cho mọi người nghe nhiều lần. Nhưng hình như tôi vẫn chỉ kể ra bằng miệng chứ mình thực sự vẫn thuộc nhóm “nói thì hay, vỗ tay thì sai nhịp”.

Phân tích về chú khỉ tội nghiệp kia và chúng ta thấy chú ta bị thức ăn ngon làm cho si mê. Chú ta tham thức ăn và bị trái dừa trói chặt lại. Lỗi tại ai và liệu chú ta có cách nào thoát được khỏi nguy hiểm hay không?

Thứ nhất, nếu chú đủ tỉnh táo và sáng suốt để biết rằng đây là cái bẫy. Nếu đã là bẫy thì không thể mắc bẫy. Như vậy cách xử lý là không tham thức ăn trong quả dừa nữa. Chú bỏ đi và tự mình kiếm thức ăn bên ngoài.

Thứ hai, nếu chú ta thông minh và có trí tuệ sẽ biết cách dốc ngược quả dừa xuống và khi đó thức ăn sẽ tự rơi ra ngoài. Chú cứ việc tự do nhặt thức ăn mà chén.

Thứ ba, nếu không đủ trí tuệ để thoát khỏi cám dỗ của thức ăn ngon, không hiểu rằng đây chẳng qua là một cái bẫy, mà cũng không biết cách dốc ngược quả dừa để lấy kẹo mà trót cho tay vào, thì lẽ ra chú chỉ cần nhả tay ra, không nắm kẹo nữa thì có thể rút tay ra được. Rõ ràng chú ta tự trói mình vào. Tất cả là do tham lam.

Bao năm qua tôi cũng chính là chú khỉ kia. Tôi cũng thường xuyên bị mắc vào các cái bẫy đó. Trong thế gian này vốn đầy rẫy các cạm bẫy không khác gì trái dừa trong câu chuyện.

Thức ăn ngon và hấp dẫn làm chú khỉ mờ mắt. Tôi và bạn cũng vậy. Nhiều năm nay nhà tôi luôn có năm quả dừa và tôi chính là con khỉ si mê khờ dại.

Năm quả dừa bấy khi tôi có tên là: tài, sắc, danh, thực, thù. Do ham muốn của cái, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon và ngủ nghỉ nên chúng ta bị trói vào trái dừa không thoát ra được. Chính vật chất và sắc đẹp, lời khen, chức vụ và bằng cấp, hương thơm và vị ngon của thức ăn, những cảm giác êm dịu, giường đẹp, tiện nghi để ngủ nghỉ lừa phỉnh chúng ta, là cạm bẫy để chúng ta đắm say và bị cuốn vào dòng xoáy. Chúng ta nhiều khi bị lệ thuộc một phần hay thậm chí là hoàn toàn vào năm trái dừa bấy này. Chúng ta có thể mất nhiều thứ, thậm chí phạm tội lỗi, tù tội cũng bởi si mê và ham ngũ dục.

Trong Kinh Phật có viết: “Chúng sinh thường bị ngũ dục quấy phá mà vẫn tham cầu không chán. Khi cầu đã được điều này, lại muốn điều khác, như lửa thêm củi ngày càng bốc cháy.”

Con khỉ tôi bao năm đã không nhận ra năm trái dừa ngũ dục là thợ săn, là kẻ thù. Kẻ si mê tôi tham đắm ngũ dục làm mất sinh khí, tổn hại cả thân và tâm. Nếu không nhận ra sớm có thể dẫn đến bị bắt, bị giết như những chú khỉ.

May thay, vài năm gần đây, tôi tỉnh mộng ít nhiều. Cứ mỗi khi có người nói xấu mình, tranh giành với mình tôi lại nghĩ đến con khỉ. Mỗi khi có những dự án ngon lành, khi thấy những cô gái đẹp, những lời khen ngợi tăng bốc, những bữa liên hoan được mời tôi lại nghĩ đến chiếc bẫy dừa. Tôi thận trọng hơn với ngũ dục. Biết đó là bẫy của thợ săn nên tôi tập sống cuộc sống thiểu dục tri túc, tự nhắc mình sống giản dị, khiêm cung để có bình an và thanh thoi, để tránh các hệ lụy không mong muốn.

Đứng bên ngoài nhìn vào, ta thấy sao mà khỉ dại thế, sao không nhận ra rằng đây là bẫy. Nói thì dễ vậy mà ta cũng vậy. Những kẻ buôn lậu ma túy, thuốc lá, súng đạn, mại dâm làm sao mà không biết đó là bẫy, là bị cầm. Vậy mà vẫn cố tình phạm vào. Để hệ quả cuối cùng là bị bắt, thậm chí bị tử hình. Là Phật tử chúng ta biết rất rõ năm giới nên giữ và cần giữ. Vậy mà ta đôi khi vẫn vô tình hay cố tình vi phạm. Ra đường, thấy cửa rơi ta nhặt và mang về sử dụng, coi đó ngẫu nhiên thành của mình. Chưa nói rằng ta còn có thể ăn cắp thời gian của cơ quan, vật chất của người khác. Dễ mà khó.

Ngồi ngẫm lại chúng ta cứ tự hỏi tại sao khỉ không biết đồ ngược quả dừa ra để lấy thức ăn. Cũng vậy, tại sao chúng ta không biết học để có một nghề tốt. Khi giỏi tay nghề thì ta tha hồ kiếm sống bằng trí tuệ và sức lực của mình. Viết đến đây tôi lại nghĩ đến lý thuyết 10 ngàn giờ, rằng bất cứ ai muốn thành chuyên gia của bất cứ lĩnh vực gì, cứ việc luyện tập 10 ngàn giờ. Và ta thành chuyên gia, cứ thế mà đồ ngược trái dừa ra lấy kẹo. Kẹo trong quả dừa bấy của bác thợ săn thì hữu hạn còn “kẹo” từ tay nghề tốt của ta là vô hạn.

Tĩnh tâm ta thấy sao chú khỉ đại thế, tay đã nằm trong quả dừa bẫy rồi mà không chịu buông tay ra. Chỉ cần buông tay ra, bỏ kẹo ra thì thoát chết. Quá đơn giản. Vậy mà không làm.

Con khỉ tôi cũng vậy. Cái tham làm ta mờ mắt. Có những cái biết sai mà vẫn làm. Lòng tự nhủ, thôi lần này nữa thôi mà. Hoặc tâm nó lừa mình rằng, một lần có sao đâu. Có lần đến cuộc hẹn muộn, đối tác gọi, tôi nói bừa rằng gần đến nơi rồi nhưng thực tế tôi mới đi được nửa đường. Một vị quan chức dính vào vụ tham ô. Nếu biết dừng lại, biết buông ra thì đâu bị khởi tố, rồi đi tù.

Năm quả dừa tài, sắc, danh, thực, thù tạo cho ta nhiều bất an, lo lắng, thất vọng, sợ hãi. Bao phiền não đến với ta cũng chỉ bởi năm quả dừa bẫy này.

Những chiếc bẫy đeo lưng lảng quanh ta, mỗi ngày và khắp nơi. Đi đến đâu cũng gặp. Ngày nào cũng gặp. Mà ngay cả khi không đi đâu, ngồi ở nhà cũng gặp. Chỉ cần ta thất niệm một chút, chỉ cần không tỉnh táo một chút là mắc ngay. Vấn đề là chúng ta chỉ nhìn thấy cái lợi trước mắt, chúng ta thiếu tầm nhìn xa nên dễ mắc bẫy. Vấn đề là chúng ta bị nghiệp lực lôi kéo, các tập khí như những rơ moóc cứ xềnh xệch lôi ta. Vấn đề là ta chưa đủ quyết tâm, không biết làm chủ mình.

Có những chiếc bẫy bày ra rất lộ liễu và ta có thể phát hiện ra ngay. Tôi nhớ nhất câu chuyện một em học trò đang đi thì gặp một người bảo đánh rơi tiền. Thế là quay lại và dính bẫy. Một chị gần nhà cũng nói rằng có nhẫn vàng rơi trên đường, hai người cùng nhìn thấy và chia đôi, chị phải đưa một nửa giá trị chiếc nhẫn bằng tiền mặt cho người kia, khi về đến nhà mới phát hiện ra đó là chiếc nhẫn giả. Chị bị trái “dừa” bẫy mang tên “tài”, tức ham của tóm được và gặp rắc rối cũng như mất nhiều tiền.

Nhiều chiếc bẫy rất tinh vi mà ta khó phát hiện ra. Chỉ khi dính bẫy rồi mới ân hận. May cho những ai khi dứt tay vào bẫy mà biết nhả kẹo ra để rút tay. Tôi thích nhất là những khi tôi thò tay vào bẫy “dừa” rồi phát hiện ra để tự mình nhẹ nhàng đưa tay ra khỏi bẫy.

Tiền bạc, của cải, vật chất là phương tiện phục vụ đời sống của chúng ta. Hưởng thụ dục lạc là nhu cầu bình thường của thế gian. Bằng cấp, chức vụ, danh tiếng cũng là lẽ thường tình. Ăn uống, ngủ nghỉ là nhu cầu cần thiết của con người không thể thiếu được. Do chúng ta có sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý tiếp xúc với sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp sinh ra 18 giới nên mọi rắc rối từ đây. Nếu như chúng ta thực sự tỉnh thức, thực sự chánh niệm thì không bẫy nào lừa được chúng ta. Khi đó chúng ta không bị các nhu cầu ăn, mặc, chỗ ở, nghỉ ngơi, đi lại, giao tiếp... không chế và trói buộc. Đành rằng đã là con người thì không thể sống mà không ăn, không uống, không ngủ, không thư giãn sau khi làm việc nhưng nếu như ta biết sống thiếu dục tri túc, biết sống dựa trên những thành quả do chính mình làm ra bằng sức lao động và trí tuệ thì ta có an lạc và thanh thoi.

Mong muốn chính đáng là động lực thúc đẩy cuộc sống và xã hội phát triển. Rõ ràng là vậy. Chúng ta làm việc và cống hiến để cuộc sống được tốt hơn mỗi ngày, để có hạnh phúc

và thanh thoi. Tuy nhiên hạnh phúc chân thật, bền vững cần được xây dựng trên những hành động và nghề nghiệp chân chính. Khi có ham muốn vô độ, không phù hợp với khả năng của mình thì dĩ nhiên chúng ta tự chuốc lấy khổ đau và phiền não.

Ngẫm lại chuyện con khi, mỗi chúng ta thực tập mỗi ngày để địa vị và quyền lực, tiền bạc và của cải, sắc đẹp và thức ăn ngon không trói buộc chúng ta, để chúng ta không bị trở thành nô lệ. Khi đó chúng ta thực sự có bình an.

Ngẫm lại câu chuyện con khi, chúng ta cần nhắc mình sáng suốt, nhìn xa trông rộng, để biết rõ nguyên nhân khổ đau, để tránh, biết rõ con đường đi đến hạnh phúc chân thực để thực hành. Đầu tiên ta tự mình thực tập. Dần dần ta nhắc và giúp những người thân quanh ta cùng làm.

May thay tôi đã nhận ra rằng ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thù là bẫy của người thợ săn, rằng của cải thế gian vẫn là bong bóng nước. Chỉ có sống thiện, làm những điều lành, giữ tâm ý trong sạch mới là của cải gửi ngân hàng để ta tiêu mãi mãi sau này, trong kiếp này và nhiều kiếp mai sau.

Nhà bạn có nuôi khi không và xung quanh mình, bạn có thấy những bẫy dùa không?

Nhặt rác để có yêu thương và trí tuệ



Cuộc đời sinh động và đẹp đẽ là do làm việc sôi nổi. Cuộc đời không phải là gánh nặng, mà là đôi cánh, là sáng tạo, là niềm vui.

(V. Veresaev)

Nghe có vẻ vô lý. Nghe có vẻ không liên quan đến nhau. Ấy vậy mà không phải vậy.

Năm 2014, Hội Sách Hà Nội mừng 60 năm giải phóng Thủ đô và 15 năm Hà Nội được công nhận là thành phố vì hòa bình diễn ra ở Hoàng thành Thăng Long. Riêng Công ty chúng tôi có đến bảy tọa đàm, trong đó hai chương trình diễn ra tại sân khấu Trung tâm. Ấy vậy mà tôi lại thông dong cùng các học trò của mình đi nhặt rác quanh hồ Hoàn Kiếm. Một việc làm mà người khác cho rằng lạ kỳ, thậm chí vô lý.

Rác ở nơi trung tâm Thủ đô này nhiều lắm. Các nhân viên của Công ty Môi trường Đô thị đi dọn, đi quét mỗi ngày nhưng hình như không xuể. Rác ở đây nhiều như rác trong tâm mỗi chúng ta vậy. Rác nhiều thì phải dọn. Dọn dần dần mỗi ngày. Từng chút từng chút. Mỗi chúng ta nên chung tay dọn rác, để có lợi ích trước hết là cho chính mình.

Nhiều người gọi tôi là “ông Hùng rác”. Bởi đi đâu tôi cũng lượm rác. Có khi rác đầy hai túi tôi. Có khi rác đầy xe. Nhiều khi tôi cảm trên tay những que kem, những túi ni lông rất lâu. Bởi không tìm thấy thùng rác.

Thói quen thường xuyên đi nhặt rác ngấm vào tôi từ lâu. Nơi tôi thích nhặt rác nhất là các công viên. Ngày xưa ở phố Thái Hà, tôi hay ra nhặt rác ở gò Đống Đa, trong công viên Quang Trung. Từ ngày chuyển về Làng quốc tế Thăng Long, tôi hay nhặt rác ở công viên Nghĩa Đô. Không chỉ vậy, tôi còn huy động bạn bè, người thân đi lượm rác. Hình như tháng nào cũng có ít nhất một buổi nhặt rác tập thể như vậy. Vừa rồi, Câu lạc bộ Xuyên Việt do tôi lập ra còn đi bộ vượt đèo Hải Vân để lượm rác.

Cuối tuần, thỉnh thoảng, tôi và các học trò gặp nhau để... đi nhặt rác. Các bạn đi vui hơn đi hội. Ai cũng hăm hở và thích thú với công việc này. Chỉ hai, ba tiếng đồng hồ thôi là thầy trò chúng tôi với vài chục bạn đã trả lại cho hồ Hoàn Kiếm, cho công viên Cầu Giấy, cho công viên Thống Nhất... trở lại toàn màu xanh và sạch.

Bạn biết không, có những người đi đường thấy lạ chụp ảnh và đứng ngắm nhìn. Có những bà mẹ đã đưa con mình đến tham gia cùng. Thường mỗi buổi như vậy có thêm vài tình nguyện viên mới. Thật là thích thú.

Bạn có thấy sự liên quan giữa nhặt rác với trí tuệ và tình yêu thương không. Cây cỏ cũng cần yêu thương, không khí rất cần yêu thương, hồ nước càng cần yêu thương. Mình yêu thương thiên nhiên thì cần chăm sóc thiên nhiên giống như chăm sóc cơ thể mình chứ. Người mình bẩn thì mình tắm, công viên bẩn thì cần làm sạch. Nhặt rác là mình yêu thương thiên nhiên. Nhặt rác là mình bảo vệ sự sống của chính mình. Như vậy nhặt rác trước hết là vì mình, để rải tâm yêu thương đến môi trường và xung quanh.

Bạn có thể nghĩ rằng chúng tôi phải đi nhặt rác. Không đúng. Là những thiện sinh, việc hành thiện là quan trọng hàng đầu. Thầy trò cùng nhau thiện nhặt rác. Chúng tôi nhặt rác trong chánh niệm, là một dạng của thiện làm việc (working meditation). Vốn là người hướng dẫn thiện, tôi muốn các học trò của mình thực hành thiện khi nhặt rác. Mà thiện là có trí tuệ, rằng nhất định đã thiện là sẽ có định, rồi tâm sáng lên là sẽ có trí tuệ, không sớm thì muộn.

Bạn sẽ thắc mắc, rác thì nhiều, đất nước thì rộng, làm sao nhặt xuể. Mà tôi đi nhặt rác gần chục năm nay có ai để ý đâu, có mấy người ủng hộ đâu. Mình làm cho mình, mình làm để mình vui, đâu cần ai khen, ai động viên. Cứ vậy mà dần dần ngày càng đông người nhặt rác đấy nhé. Mỗi ngày nếu có thêm một người nhặt rác hoặc ý thức để không xả rác ra đường là đã thành công lắm rồi. Cũng giống như ngày xưa tôi mãi mê đọc sách, sưu tầm sách và hồ hào đọc sách, nay đã có Hội Sách Hà Nội đang diễn ra ở Hoàng thành Thăng Long.

Đêm qua, tại sân khấu Trung tâm Hoàng thành Thăng Long, trong khuôn khổ tọa đàm **TÔI TỰ HÀO LÀ NGƯỜI VIỆT NAM**, tôi đã nói rằng, chúng ta chỉ cần nhặt rác, chỉ cần mua sách và đọc sách, chỉ cần làm tốt việc mình đang làm đã là yêu nước rồi, đã là đáng tự hào rồi. Để tự hào là người Việt Nam dễ quá. Cần bắt đầu từ những việc làm rất nhỏ, rất đơn giản.

Hôm nay thầy trò chúng tôi đi nhặt rác ở hồ Hoàn Kiếm. Tối nay, trên sân khấu trung tâm của Hoàng thành Thăng Long, tôi sẽ nói về chủ đề “Tuổi trẻ thủ đô và văn hóa đọc”. Đây là một cách nhặt rác ra khỏi đầu người nghe. Đọc sách là một cách làm tuyệt vời nhất để não mình, tâm mình bớt rác rưởi, ứ đọng.

Thành công không có điểm bắt đầu và điểm kết thúc



Khi ta vượt lên chính mình hay khi ta đem lại hạnh phúc cho người khác, đó cũng là thành công.

(Ngạn ngữ phương Tây)

Đã bao giờ bạn tự hỏi thành công là gì mà bao kẻ bỏ cả cuộc đời để theo đuổi? Phải chăng, đó là kết quả hoàn hảo trong công việc, sự chính xác đến từng chi tiết? Hay đó là cách nói khác của từ thành đạt, nghĩa là có được một cuộc sống giàu sang, được mọi người nể phục?

Thành công là khi ông giám đốc hết giờ làm việc về nhà là vào bếp nấu cơm cùng vợ. Có khi ông giám đốc đó phụ trách vài việc lật vật và việc rửa bát chén. Cơm có thể hơi sống hay hơi cháy. Canh có thể hơi mặn hay hơi chua. Rau có thể thiếu cay thiếu mắm. Nhưng ông giám đốc đã vượt qua chính mình, vượt lên trên cái tôi để vào bếp. Bát có thể chưa được rửa sạch hoàn toàn. Nước có thể còn vung vãi khắp nơi, rác còn để bày nơi góc bếp. Nhưng ông đã thành công. Bởi vì chắc chắn vợ con ông sẽ rất hạnh phúc. Ông đã tạo ra thành công cho chính mình.

Thành công là khi trên đường thấy một người ăn xin khốn khó. Bạn đã phóng xe qua rồi nhưng vẫn quay đầu xe lại để tặng cho con người thiếu may mắn này dù chỉ vài đồng bạc lẻ.

Thành công là khi bạn nhìn thấy chiếc xe máy cùng chiều quên không gạt chân chống lên và bạn tiến đến nhắc chủ nhân chỉnh lại. Nếu thiếu hành động tương chừng nhỏ bé đó, có thể người lái xe kia sẽ bị tai nạn ở đâu đó, cách nơi bạn nhìn thấy không xa.

Thành công là khi bạn đang đi trong xe hơi, xe buýt khát nước, đói bụng, sau khi uống xong lon nước, ăn xong cái bánh mà không vứt rác ra đường. Bạn tưởng chuyện nhỏ và không đáng. Nhưng bao nhiêu người đã thất bại. Họ vẫn ném rác ra đường từ trên xe.

Thành công là khi mỗi buổi sáng, bạn chiến thắng được chính mình, chiến thắng được cơn buồn ngủ để dậy sớm, dậy đúng giờ. Việc dậy đúng giờ, theo đúng kế hoạch giúp bạn không vội vàng, hấp tấp, giúp bạn đủ thời gian làm được những gì mình muốn trước khi đi học, đi làm.

Tôi đã đọc được một bài viết rất hay của một em bé nghèo. Em viết về một người mẹ với mái tóc bạc, với đôi bàn tay thô ráp và nhăn nheo nhưng dịu hiền và ấm áp. Cậu kết luận

rằng bà ngoại là người mẹ. Rằng mẹ – bà chính là người đã nâng đỡ em trong suốt của cuộc đời. Cậu bé đã thành công mặc dù trên thực tế bài văn đó được cô giáo coi là lạc đề, phải về nhà viết lại.

Rồi câu chuyện ông Thạch Thuôi đã 61 tuổi cùng vợ là bà Thạch Thị Hạnh cũng gần 60. Suốt 10 năm qua ông cặm cuội và miệt mài đập xích lô để nuôi con ăn học. Thành công của ông đáng khâm phục. Thành công của các con ông liệu có phải từ nỗ lực tuyệt vời của ông?

Tôi đã đọc một bài viết về một bà ở Duy Tiên, Hà Nam với thời gian biểu “một ngày như mọi ngày”: Sáng dậy sớm nấu cơm, nôi cơm dùng cho cả ngày. Sau khi ăn một bát cơm, bà bắt đầu cuộc hành trình qua khắp các phố để xin những đồng bạc lẻ của những người hảo tâm. Bà sống đạm bạc, đi xin để trang trải học hành cho cháu Thu Thảo – hiện đang là sinh viên năm thứ hai trường Đại học Mở Hà Nội. Thảo không phải là cháu chắt ruột rà của bà, mà chỉ là một bé gái được bà nhặt về khi mới được 15 tháng tuổi. Liệu có ai thành công hơn bà cụ này.

Chúng ta khao khát thành công nhưng chúng ta không biết gốc rễ của thành công. Muốn giàu có phải biết bố thí, cần biết giúp người nghèo khó. Chỉ có cho đi bạn mới có cơ hội làm giàu. Khi cho đi bạn sẽ được giàu có về vật chất. Không chỉ vậy tinh thần của bạn cũng giàu có vô cùng. Tết vừa rồi tôi và các em học trò đã gói bánh chưng, bánh tét và đi lang thang tìm kiếm những hoàn cảnh khó khăn của đêm sát giao thừa để tặng. Như thế chúng tôi giàu có vô cùng.

Cuộc sống là có thành có bại, có thắng có thua. Thành công không phải là một mục đích quá xa vời. Thành công cần tấm lòng và sự quyết tâm của bạn. Thành công cần nuôi dưỡng bằng tình yêu thương và sự tận tụy hết mình. Cứ hết mình đi, cứ cống hiến mà không đòi hỏi đi thành công sẽ tự đến.

Thương – Hằng làm trắng luôn răm



Yêu là vui vì hạnh phúc của người khác, là coi hạnh phúc của người kia như hạnh phúc của chính mình.

(Leibniz)

Tôi có hai người bạn. Là bạn nhưng họ trẻ hơn tôi quăng chục tuổi. Chúng tôi khá quý mến nhau, có nhiều điểm tương đồng và hay sinh hoạt bên nhau. Tên khai sinh của họ là Châu Thương và Mỹ Hằng. Pháp danh của hai bạn này là Nguyên Niệm và Thánh Đức. Điểm thú vị rằng đây lại là một cặp vợ chồng.

Nhiều trường hợp, trong gia đình chỉ có một người toàn tâm toàn ý phụng sự xã hội và cộng đồng. Có gia đình chồng tham gia hết mình nhưng vợ lại thờ ơ, có khi còn là đồng cốt, bói toán hay làm chuyện đời, thậm chí là phạm pháp. Có nhà thì vợ hết mình lo cho chúng sinh nhưng ông chồng lại tham những hoặc nhậu nhẹt, cờ bạc, quán xá hoặc chẳng quan tâm gì cả. Tôi nghĩ, âu cũng là chuyện đời, được người nọ thì mất người kia, làm gì có sự hoàn hảo. Ấy vậy mà gia đình bạn tôi lại hoàn toàn khác.

Tôi không nhớ mình quen họ từ khi nào. Chỉ biết rằng có lần nọ chúng tôi cùng tham gia chuyến đi Bảo Lộc, Lâm Đồng trong chương trình cầu siêu cho các thai nhi vô tội tại chùa Phước Huệ, rồi sau đó là ngày thiền tại nhà vườn Long Thuận của nhà thiết kế Sỹ Hoàng. Thế rồi thỉnh thoảng tôi đến nhà hai bạn cùng hành thiền. Và để rồi tôi đi từ bất ngờ này đến bất ngờ khác.

Ngôi nhà luôn mở cửa là cảm nhận của tôi về căn hộ của Châu Thương và Mỹ Hằng. Nơi đây không chỉ mở cửa mà còn mở cửa rất rộng. Cửa không chỉ mở rộng mà mở menh mông, bởi tâm và nụ cười của chủ nhà luôn thân thiện và thành tâm. Tôi biết rằng nhiều người đến sớm, về trễ đều được các bạn tiếp đón nồng hậu và chân thành. Tôi ngạc nhiên nhất, rằng có mấy bạn có cả chìa khóa nhà của họ và cứ thế đến mở cửa. Tôi thấy lạ: chẳng khác gì nhà công cộng. Ngay cả chùa cũng chỉ có nhà chùa có chìa khóa và tôi đến nhà chùa ra khóa cổng. Tôi còn ngạc nhiên hơn khi có đến vài bạn để cả đồ của mình ở đó để có những buổi sinh hoạt hoặc cuối tuần có thể ở lại luôn. Thú vị nữa là có bạn nhà ở xa, đi làm hay đi công chuyện về khuya, thế là xin qua để nghỉ lại. Cứ như đây là nhà trọ hay khách sạn miễn phí không bằng.

Đồ ăn ở đây luôn rất nhiều. Hầu như lần nào tôi đến, Châu Thương và Mỹ Hằng cũng hỏi ăn chưa. Không chỉ có tôi, người từ Hà Nội vào, mà hầu như ai đến cũng nhận được sự quan tâm đặc biệt này. Hình như, do biết được yêu chiều nên không ít lần tôi chứng kiến

những bạn trẻ đến và kêu đói. Thế là chủ nhà mang đồ ăn ra. Hoặc khách tự vào lấy thức ăn để thưởng thức.

Lần cuối tôi đến thăm bạn là trước Tết. Hẹn nhau và tôi hiểu rằng đến để thien trà và tu tập. Ai ngờ thức ăn quá nhiều, đủ các món, nhất là bánh tết, bánh chưng và đồ ăn ngày Tết. Dù đã ăn tối nhưng tôi vẫn ăn cùng. Ngon lắm. Ngon có lẽ bởi tâm của chủ nhà. Ngon bởi cả mấy chục huynh đệ được quây quần bên nhau trong tình thương và năng lượng.

Lại nói về những vị “khách” đến đây. Phần lớn là các bạn trẻ. Có cả các em sinh viên. Là giới trẻ nên khúc mắc nhiều, khó khăn không hiếm. Thế là họ có một chỗ dựa. Họ gọi Châu Thương và Mỹ Hằng là “anh chị cả”. Thế là anh chị tha hồ tiếp các em, giải quyết các vướng mắc của các em. Khi thì qua điện thoại, email. Lúc thì tại nhà. Tôi biết rằng, không ít lần, họ tìm đến với “anh chị cả” lúc đã khuya, thậm chí có khi hai bạn tôi đã lên giường đi ngủ. Thế mà họ vẫn vui cười.

Châu Thương và Mỹ Hằng làm việc không mệt mỏi. Cũng như bao người, ban ngày họ đi làm, tối về mới có chút thời gian rảnh. Ấy thế mà họ ít khi nghỉ. Có hôm tôi thấy họ tiếp khách đến nửa đêm. Rồi thức luôn để đóng nhiều thùng đồ gửi đi tu viện cho quý thầy, quý sư cô. Hôm sau họ vẫn phải đi làm nhưng lại bố trí được thời gian để chở đồ ra sân bay và tiễn bạn đạo đi xa. Dù mệt nhưng tôi thấy họ luôn vui vẻ và thư giãn. Ôi thật là khâm phục.

Tôi luôn nghĩ rằng ngôi nhà của hai bạn là nơi nghỉ ngơi cho nhiều vị xuất gia. Không ít bạn trẻ trước khi quyết định xuất gia đều tìm đến đây để tham vấn. Có nhiều quý vị quyết định xuất gia rồi thì đến đây để có bình an trước khi đời mình bước sang một trang mới. Quý hóa vô cùng. Gieo những nhân lành lớn này có mấy cư sĩ chúng ta làm được đâu.

Một lần tôi nghe thấy một quý thầy nói rằng ngôi nhà của Châu Thương và Mỹ Hằng là nơi chuyển hóa và trị liệu. Ngẫm lại thấy quá đúng. Bản thân hai bạn đã thực hành rất tốt các lời dạy của đức Phật, tham gia rất nhiều khóa tu trong và ngoài nước, thực hành cho chính mình khá đều đặn. Hơn nữa, ngôi nhà của các bạn còn may mắn được đón nhiều quý thầy và quý sư cô đến thăm. Nhiều bạn trẻ đã chuyển hóa được thân tâm khi đến đây. Không ít người đã được trị liệu khi gần gũi với họ. Thật là tuyệt vời.

Cá nhân tôi thấy ngôi nhà của hai bạn luôn tràn ngập năng lượng và bình an. Nhiều lần tôi đến, không nói chuyện gì cả, chỉ tìm một góc ngồi xuống. Đơn giản ngồi xuống trong thanh thoi. Rồi cảm nhận năng lượng và sự an lạc lan tỏa. Dù mệt đến đâu thì người cũng khỏe lại. Dù bất an đến mấy thì chỉ sau ít phút là lấy lại được cân bằng.

Đôi bạn này rất tích cực tham gia các hoạt động từ thiện. Các bạn làm từ tâm của mình, không phân biệt ít nhiều, gần xa, không phân biệt tôn giáo. Có những chương trình làm nhân năm mới, Phật đản, nhưng có những chương trình lại làm nhân Noel. Có lần các em làm công khai, mời nhiều người cùng tham gia, nhưng có những khi các em lẳng lặng mà làm ít ai biết đến. Các em làm mà như không làm. Đáng trân trọng vô cùng.

Tôi tham gia nhiều khóa thien. Lạ thay rằng lần nào cũng thấy họ. Khi thì vợ, lúc thì

chồng. Nhiều khi là cả hai. Hai bạn luôn có tâm tham gia ban tổ chức hoặc trợ giúp hết mình, hướng dẫn các bạn trẻ tu tập, nhất là những ai tham gia lần đầu. Tôi không tiện kể ra đây công lao to lớn mà họ đóng góp cho từng khóa tu, chỉ muốn nói rằng, còn rất lâu, may ra tôi mới làm được một phần của họ. Chỉ cần nghĩ đến những gì họ đã và đang làm, tôi đã thấy vui lắm rồi.

Hai vợ chồng Châu Thương và Mỹ Hằng có một cậu con trai tên là Châu Bảo rất thông minh và dễ thương. Cháu hồn nhiên và có tâm lành ngay từ nhỏ. Tôi rất thích chơi với cháu và luôn tìm cách để chơi cùng khi có cơ hội. Châu Bảo có một kho các câu đố trẻ con. Khi tôi đến, cậu luôn lôi các câu đố ra để đố tôi. Những câu đố rất ngây thơ và giản đơn đến mức nhiều lần tôi đã đưa ra đáp án sai. Thì ra người lớn có tư duy phức tạp quá. Thì ra bài toán cuộc đời thực ra giản đơn hơn ta tưởng rất nhiều.

Châu Bảo biết thiên khá sớm. Cậu ngồi trong tư thế hoa sen rất ngon lành. Cậu thuộc khá nhiều bài kinh, nhiều bài thiên ca. Có lần trên xe ô tô, cậu còn đố tôi. Và để rồi sửa cho tôi những từ tôi đọc sai, những chữ tôi hát chưa đúng. Tôi cứ thầm mong, làm sao trên đất nước Việt Nam này có thật nhiều bé đáng yêu và tu tập tinh tấn như Châu Bảo.

Các bạn tôi đã lập ra nhóm sinh hoạt mang tên Trăng rằm. Các bạn trẻ thường xuyên sinh hoạt cùng nhau, cùng hành thiền với nhau. Vui và hiệu quả lắm. Tôi chưa bao giờ hỏi họ ý nghĩa của cái tên này nhưng luôn nghĩ, các bạn tôi muốn ai cũng được tươi đẹp như trăng ngày rằm, muốn mỗi thành viên được tròn trịa như trăng rằm, muốn các bạn có trí tuệ sáng tỏ như vàng trăng ấy. Trăng giữa tháng luôn tròn nhưng tâm của các thành viên có tròn hay không là nhờ sự tu tập của chính các bạn. Tuy nhiên, một nguồn năng lượng và chỗ nương tựa không kém phần quan trọng là của cả gia đình Châu Thương, Mỹ Hằng và cháu Châu Bảo. Một gia đình vẹn toàn đến lý tưởng.

Mỗi khi tâm tôi khởi lên gì đó bất thiện, tôi hay nhớ đến hai người bạn này. Tôi nhớ về những hành động rất cụ thể, rất thường ngày của họ. Rồi tôi biết mình cần phải làm gì. Họ thật sự cống hiến không mệt mỏi, phụng sự hoàn toàn hết mình. Họ là tấm gương sáng cho tôi và biết bao người khác nữa.

Ngày trước, nhà của hai bạn rất gần nhà tôi. Mới đây họ chuyển đến một chỗ mới, khá xa. Đây là một thiệt thòi với tôi, bởi nếu gần, ghé qua lúc nào cũng được. Còn bây giờ, đi và về chắc cũng mất đến gần hai tiếng. Tuy nhiên khoảng cách có mấy khi là trở ngại đối với những ai muốn trăng trong mình luôn rằm đâu. Nhất là gần đây, Châu Thương đã có pháp danh mới Tâm Đạo Hỷ. Càng nghĩ tôi càng thấy pháp danh này quá phù hợp.

Tự nhiên tôi nghĩ đến khóa thiền sắp tới mang tên “Con đường hạnh phúc”. Không biết hai bạn có đăng ký tham gia hay không. Bởi nếu có thêm những bạn tu tuyệt vời, vô tư, với tâm đạo lớn và đầy hỷ lạc thế này, con đường hạnh phúc sẽ rộng hơn, đẹp hơn.

Tiền không mua được gì?



Của cải là mối bận tâm hơn bất cứ điều gì. Nó khiến ta khó sống thanh thản và cao thượng.

(Bertrand Russell)

Tiền mua được nhiều thứ, tiền quan trọng nhưng không phải là tất cả. Không có tiền, người thường chúng ta biết sống bằng gì. Thiếu tiền cuộc sống sẽ trở nên cơ cực vô cùng. Chúng ta cần kiếm tiền để đảm bảo cuộc sống của mình.

Tuy nhiên, khi có nhiều tiền, một số người lại coi trời bằng vung. Họ cho rằng tiền là trên hết, tiền là tất cả. Rằng có tiền mua tiên cũng được. Và có người, thay vì coi đồng tiền chỉ là phương tiện đã biến tiền thành mục tiêu tối thượng, ngày đêm chỉ nghĩ đến tiền, biến mình thành nô lệ của đồng tiền.

Trong một buổi sinh hoạt của Vườn Yêu Thương, tôi được một em học trò kể cho nghe một câu chuyện. Câu chuyện thú vị này làm tôi rất thích thú và đã kể lại cho các học trò khác nhiều lần. Nay rất muốn kể ra đây để chúng ta cùng suy ngẫm.

Chuyện rằng người đàn ông nợ cho cậu bé kia một tờ bạc 500 đồng mới cứng. Cậu bé lôi ra lôi vào, ngắm nghía nó hoài.

Ít hôm sau cậu bé đem tiền mua mấy viên bi. Cô bán hàng nhận được tờ bạc đẹp, tỉ mỉ xếp nó với mấy tờ bạc mới khác thành một hình ngôi sao. Rồi cô mang tặng một người bạn cùng lớp. Anh bạn học này lại tặng món quà và cũng là niềm hy vọng nhỏ đó cho một người ăn mày tật nguyền.

Người ăn mày gỡ ngôi sao được xếp công phu bằng những tờ 500 đồng mới cứng kia ra, nhập lại với những đồng tiền cũ bản khác. Đối với ông ta, điều quan trọng lúc này là phải có đủ tiền để mua thuốc chữa bệnh.

Tờ giấy bạc 500 đồng nằm trong tiệm thuốc tây dưới bàn tay sạch sẽ của cô dược sĩ trẻ vài ngày. Rồi nó được dùng trả tiền thừa cho một người phụ nữ trung niên. Người phụ nữ kia ra đường, bất ngờ bị giật túi. Toàn bộ số tiền trong túi của chị phụ nữ chỉ đủ cho tên cướp mua được một liều ma túy thỏa mãn cơn vật vã của hắn.

Thế rồi tờ giấy bạc 500 đồng bắt đầu rách dần, rách vài lỗ nhỏ. Nó trải qua bao vui buồn. Nó lại tiếp tục đi qua tay bao nhiêu người khác: chị hàng cá, người quét rác, anh thợ xây, bác xích lô, cô bán đậu phụ, anh xe ôm... Có lần nó còn thấm cả máu của một người lượm

ve chai do chị cào phải mảnh thủy tinh.

Thế rồi tờ bạc đến tay chị bán chè. Chị dùng nó trả lại cho cô bé ăn quà xinh xắn có nước da trắng trẻo. Khi về đến nhà, mẹ cô bé nhìn thấy tờ tiền đen đui, cáu, bẩn, nhếch nhác. Chị ta giận dữ nói rằng tiền này đầy rẫy vi trùng. Chị giật lấy tờ bạc trên tay cô bé, vô tình làm nó rách đôi và vút xuống đường.

Gió thổi một nửa tờ bạc bay đến gốc cây, nửa kia bay xuống cống. Sáng hôm sau, có cụ già đi ngang, nhặt lấy nửa tờ tiền ướt đầm sương, đem về nhà. Bà cho nó kết hôn với nửa tờ tiền khác bằng miếng băng dính trong. Khi cụ già đi lĩnh lương hưu, xe đạp bị xẹp bánh, hết hơi. Bà lấy tiền này trả cho anh chàng bơm xe.

Tối đó, đồng tiền với đủ mùi thơm, thoai, hôi, tanh, chua, cay... cùng biết bao nhiêu vi khuẩn bám trên mình còn thấm đẫm vị mặn của nước mắt chàng trai bơm xe. Bây giờ tờ bạc cũ mềm đang nằm ngủ ngon lành trong tấm giấy học trò ghi nguệch ngoạc: “Giữ mãi! Đây là số tiền đầu tiên mình kiếm được.” Anh ta là một sinh viên mới từ quê lên thành phố nhập học năm đầu tiên.

Một vòng xoay, một cuộc đời và số phận của đồng bạc 500 đồng. Có ai đó nghĩ rằng, tờ bạc nhỏ này không mua được gì cả, không có giá trị gì. Nhưng mỗi lần kể lại câu chuyện này tôi luôn ghen ngào. Tôi thích kể nhất cho những bạn trẻ mới bước qua tuổi vị thành niên, cho những em mới bước vào đời.

Tôi nhớ rằng, có lần, khi tôi kể tại Học viện Giáo dục trong khi ánh đèn được tắt hết đi, không gian im lặng hoàn toàn, tôi đã nghe được những tiếng khóc. Khi đèn bật lên, người muốn khóc lại chính là tôi bởi được chứng kiến sự giác ngộ của các học trò.

Một người quen của tôi là doanh nhân rất giàu có, tài sản ngàn tỷ, vừa mới vào tù. Tiền không giúp anh thoát được án tù. Một cậu người quen rất khá giả vừa bị tù chối cấp visa vào Mỹ. Chị hàng xóm nhà tôi vừa thở hơi cuối cùng, vĩnh viễn đi vào cõi khác bởi không thể chữa lành được căn bệnh ung thư dù đã đi đủ nơi, gặp đủ thầy.

Tiền không mua được nhiều thứ, đúng không bạn. Nhưng đồng tiền 500 đồng kia lại là một người thầy tuyệt vời của chúng ta, là một bài pháp vi diệu.

Thở thật nhẹ và thật sâu đi bạn. Mỉm cười thật tươi lên nào bạn, người đang đọc cuốn sách này.

Trồng hoa không cho mọc rễ



Chỉ có thể cảm nhận được hạnh phúc nếu bạn không đặt ra bất kỳ điều kiện nào cả.

(Arthur Rubinstein)

Hồi còn nhỏ, nhà nghèo, nên tôi làm đủ nghề để giúp gia đình kiếm sống. Nghề tôi làm giỏi nhất là cắt cỏ, chăn trâu. Tôi làm việc ngày đêm rất chăm chỉ. Kết quả là cả sáu anh em tôi đều được đi học, không ai bị nghỉ học vì không có tiền đóng học phí. Bài học đầu đời dạy tôi rằng: Không có việc gì khó, nếu có quyết tâm cao độ thì mọi chuyện sẽ tốt đẹp.

Lên đến cấp ba, vào lớp Tám, tôi bị hai môn dưới điểm trung bình. Tưởng sẽ bị đuổi học hoặc bị lưu ban (học lại thêm một năm nữa). Nhưng tôi đã quyết tâm, học ngày đêm, để sau đó không những không bị đuổi học mà đến lớp Chín còn được là học sinh tiên tiến, lên lớp Mười là học sinh giỏi và thi thừa điểm nhận học bổng du học nước ngoài. Bài học thứ hai của tôi: Trong hầm tối là nơi sáng nhất.

Trong nhiều năm sống, học tập, làm việc ở nước ngoài, tôi đã khôn lớn nhờ môi trường sống, nhờ bạn bè, thầy cô, đồng nghiệp các nước. Tôi học qua công việc và mọi người xung quanh. Những đất nước tôi mang ơn nhiều nhất phải kể đến Nga, Úc, Mỹ, Pháp. Tôi nhận thấy rằng: Mình cần và nên học suốt đời, học bất cứ khi nào, ở bất cứ đâu, từ bất cứ ai quanh mình, ngay cả người quét rác.

Khi kinh doanh ở nước ngoài cũng như lúc làm quản lý ở tập đoàn FPT và nhiều doanh nghiệp khác, tôi đã có những trải nghiệm của thành công và thất bại. Bài học nhớ suốt đời và là bí quyết thành công được rút ra là: làm việc bằng tâm, từ tâm, toàn tâm, hết tâm. Khi dốc hết tâm can, tâm từ của mình ra làm việc thì thành công chỉ là kết quả.

Thế rồi tôi trưởng thành hơn, có một số thành tựu trong mọi lĩnh vực. Tự nhận thấy rằng nếu chỉ có thành công trong sự nghiệp và công việc mà thiếu đi hạnh phúc thì cuộc đời chưa chắc đã trọn nghĩa. Cuộc sống là phải được hạnh phúc. Thế là tôi thực tập và dần tìm thấy hạnh phúc ngay trong mỗi hơi thở, trong từng việc làm, trong mỗi bước đi, khi gặp mỗi người, quen và không quen. Tôi giật mình nhận ra một kết luận (mà bây giờ trở thành triết lý): hạnh phúc thật giản đơn.

Rồi thêm những suy nghĩ mới lại đến trong chục năm gần đây. Lại là những trải nghiệm rất mới, rất thật, rất thú vị. Đó cũng là lý do ra đời cuốn sách này.

Tôi nhớ lại rằng ngày xưa mỗi khi đến chùa đóng góp chút tiền, tôi hay được cấp cho

một tờ giấy gọi là giấy công đức. Tôi giữ chúng vừa như niềm vui, niềm hân diện. Có khi còn dán lên tường, treo lên khung. Thậm chí còn mang ra khoe với người khác!

Đột nhiên tôi nghe được câu chuyện về Lương Vũ Đế, vị vua sáng lập nên triều đại nhà Lương. Ông được lịch sử ghi nhận là vị vua có nhiều công lao phát triển Phật giáo. Lương Vũ Đế được coi là một vị Bồ Tát, thậm chí người ta còn so sánh sự nghiệp hộ trì Phật giáo của ông với vua A Dục ở Ấn Độ thuở trước.

Chuyện rằng, trong buổi gặp gỡ lịch sử giữa vua Lương Vũ Đế với tổ Bồ Đề Đạt Ma vào năm 527, nhà vua đã nêu lên trần trở: “Trăm một đời tạo tự, độ Tăng, thiết trai bố thí, được bao nhiêu công đức?”. Tổ Bồ Đề Đạt Ma đáp: “Không có công đức”.

Bốn từ này làm vua Lương Vũ Đế giật mình ngã ngựa. Cả triều đình im lặng. Sau đó tổ Bồ Đề Đạt Ma đã vượt sông Dương Tử đi về phía bắc.

Câu chuyện tôi nghe lần đầu nhưng không hiểu. Phải mãi sau này, quãng chừng dăm năm sau, qua trải nghiệm của đích thực bản thân tôi mới nhận ra chân lý: Cho mà không cho mới thật sự là cho; Giúp người mà không coi rằng mình đã giúp người mới thật sự là giúp; Làm từ thiện, việc thiện mà không kể công, không nghĩ đến mới thật sự là làm từ thiện.

Nhớ lại cảnh xưa khi mình lấy và cất giữ mấy tờ giấy công đức mà tôi thấy xấu hổ. Xin thành tâm sám hối với tâm nhỏ mọn, thiển cận của mình. Ngộ ra chân lý, tôi đã thực hành tốt hơn mỗi ngày, mở tâm yêu thương mà không đòi đáp trả, giúp người mà không quan tâm đến việc mình làm. Kết quả thật bất ngờ: hạnh phúc vô cùng, an lạc vô biên. Đáng ngạc nhiên đến khó tin.

Tết năm trước, tôi phát ba nguyện từ tâm của mình: Nguyện yêu thương mọi chúng sinh; Nguyện gặp ai cũng tặng quà (món quà đơn giản nhất là một nụ cười và một lời chúc tốt lành); Nguyện khuyến khích những người quanh mình tu tập. Phát nguyện và kết quả thực tập hơn một năm qua bất ngờ đến kỳ lạ.

Uống bia và bia không còn có hay?



Cứ mỗi phút sân hận là bạn mất đi 60 giây hạnh phúc.

(Ngạn ngữ phương Đông)

Ai cũng biết Việt Nam là nước tiêu thụ bia thuộc loại nhiều nhất thế giới. Một đất nước kinh tế còn khó khăn là thế mà không hiểu tại sao dân chúng lại đốt tiền để mua bệnh và mang tai nạn giao thông về cho chính mình và những người xung quanh. Bạn tôi từ nước ngoài về công tác bảo với tôi, người ta nhìn Việt Nam bia rượu thấy bệ rạc quá.

Thông kê chính thức cho biết hàng năm Việt Nam uống ba tỷ lít bia. Là ủy viên Ban chấp hành Trung ương Hội Xuất bản Việt Nam, vừa đi dự Hội nghị thường niên lãnh đạo Hiệp hội Xuất bản các nước ASEAN từ Yangon, Myanmar trở về, tôi muốn nhắc lại một con số khác: mỗi người Việt chỉ đọc chưa đầy một cuốn sách (0,8 cuốn) mỗi năm. Bạn có thể giúp tôi dành ra một phút để suy nghĩ về hai con số này không ạ.

Tôi không muốn bàn về hậu quả của bia rượu bởi đã có quá nhiều bài viết về vấn đề này. Không chỉ là bạo hành, tai nạn giao thông, mất kiểm soát hành vi, bệnh tật mà là vấn đề giảm trí nhớ, suy thoái văn hóa, bệ rạc cách sống...

Tôi đã từng vào một quán ăn sáng trên đường đi công tác. Vừa vào chủ quán đã hỏi uống bia gì hay rượu gì. Tôi giật mình nghĩ chắc mình nghe nhầm: mới sáng ra mà đã uống bia, uống rượu thì bà chủ định cho chúng tôi nghỉ không làm việc cả ngày à. Uống tối thì về đi ngủ chứ uống sáng thì đến ngủ ở cơ quan ư?

Tôi có một anh người quen, có chức vụ khá cao nhưng suốt ngày thấy tin tức về nhậu nhẹt và bia rượu trên facebook của anh ấy. Không hiểu sao anh này nhậu và bia rượu nhiều thế. Không hiểu sức khỏe của anh ta sẽ như thế nào? Anh ấy là người đứng đầu một cơ quan nhà nước nên dĩ nhiên không ai dám động đến, nhưng lạ rằng tại sao anh ấy không hiểu tác hại ghê gớm của bia rượu. Buồn thay, anh ấy lại là dân... trí thức.

Biết tôi là doanh nhân Phật tử, mấy anh bạn hỏi ý kiến về bia không còn. Họ hỏi tôi, bia không còn có được gọi là bia chay hay không. Bởi được sản xuất từ lúa đại mạch, gạo... và không có cồn.

Thú vị thật. Không cần biết ngoại ngữ hay kiến thức về sinh học, bạn dễ dàng hiểu rằng gọi là bia không cồn là không đúng. Tất cả các loại bia này đều có cồn nhưng nồng độ cồn ở mức thấp. Trên báo chí thấy nói bia không cồn của Công ty bia Sài Gòn Bình Tây có hàm

lượng còn 0,5%. Ở các nước khác nhau, nồng độ cồn cho phép khác nhau.

Mấy ông bạn bảo tôi rằng bia không còn là một giải pháp tốt cho những ai không muốn uống bia nhưng vẫn phải uống khi chiêu đãi, tiếp khách, ký hợp đồng. Nghe ra có vẻ có lý nhưng bao năm nay tôi không hề uống bia rượu mà có vẻ như vẫn có hợp đồng, vẫn kinh doanh khá.

Mấy vị khác nói với tôi rằng bia không còn không gây bệnh, ít ảnh hưởng đến gan, tim, thận. Ô hay. Chính các bạn nói đấy nhé, ít ảnh hưởng hơn chứ không phải là không ảnh hưởng.

Lại thêm lý do nữa nói với tôi trưa nay rằng uống bia không còn không bị say, không gây tai nạn giao thông, không thể làm càn, không giảm trí nhớ. Tôi giật mình: một lon có 0,5% nồng độ cồn thì uống 10 lon có thành 5% không?

Tự nhiên tôi nhớ đến thuốc lá điện tử. Để giảm hút thuốc lá, người ta đã nghĩ ra loại thuốc lá điện tử này. Và bạn cứ ngẫm về tác hại của nó xem đã về con số không chưa nào.

Trước khi viết bài này, tôi gọi điện cho 10 người bạn để hỏi ý kiến. Phần lớn (8/10) nói rằng uống bia không còn vẫn hại cho sức khỏe. Có một bạn bảo rằng uống loại bia này giống như uống nước ngọt nên vô hại!!! Ô hay, ngay cả nước ngọt cũng có bô béo gì đâu, chắc chắn dẫn đến béo phì, tiểu đường, hại men răng, ảnh hưởng đến đường tiểu.

Là Phật tử nên tôi xin phép được quay lại năm giới căn bản của cư sĩ tại gia. Chúng ta cùng xem lại giới thứ năm nhé, nuôi dưỡng và trị liệu.

Ý thức được những khổ đau do thói tiêu thụ không chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới internet, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và cả chuyện trò. Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con, không để cho tiếc nuối và ưu sầu kéo con trở về quá khứ và không để cho lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp sự khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con. Con nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà duy trì được an vui trong thân tâm con, trong thân tâm của xã hội, và trong môi trường sự sống.

Rõ ràng trong giới thứ năm đã chỉ rõ, rằng chúng ta nên ăn uống trong chánh niệm, tránh tiêu thụ những gì độc hại, kể cả phim ảnh, phát thanh truyền hình và chuyện trò mà nếu như thấy có hại cho thân và tâm. Tiêu thụ ở đây không chỉ qua miệng, tức là ăn và uống mà qua cả năm giác quan khác: mắt, tai, mũi, thân và ý.

Tôi nghĩ, ngồi uống bia với các bạn nhậu là ta mất tư cách, mất oai nghi của người Phật tử. Ngồi uống bia không còn, cứ cho là không hại sức khỏe đi nữa nhưng rất mất thời gian và tốn tiền. Người Việt Nam chúng ta đã nghèo rồi, nếu tiếp tục lãng phí thế này sẽ lại càng nghèo thêm. Tiền làm ra với bao công khó nhọc lại ném hết vào quán nhậu, vào bia. Nhớ rằng giá bia không còn cũng đắt ngang với bia có cồn bình thường đấy nhé.

Tôi cũng thấy rằng ăn uống nhiều, la cà quán xá kéo theo cách sống ít vận động thân thể và trí óc. Vậy thì có phát triển được trí tuệ hay không? Vậy thì có tăng được trí nhớ? Vậy thì vốn hiểu biết có lớn mỗi ngày hay lại tụt đi.

Là người làm xuất bản sách và thực sự đang lo cho giáo dục và văn hóa đất nước, tôi ngồi và thầm ước ao số tiền uống bia đó được dùng để mua sách, để lập thư viện và các phòng đọc, để tăng tri thức và văn hóa. Tôi ngưỡng mong thời gian uống bia và la cà quán xá thì mọi người dùng để đọc sách và hành thiện.

Mà khoan nói về những cái đó, nếu dành thời gian đi uống bia để lao động sản xuất, chúng ta sẽ làm ra của cải vật chất cho xã hội. Tương lai phụ thuộc vào ai, nếu không phải là vào bạn và tôi.

Xin lỗi



Cám ơn, xin lỗi và yêu thương là ba phương pháp rất đơn giản nhưng lại cho ta nhiều năng lượng và bình an nhất.

(Nguyễn Mạnh Hùng)

Có biết bao câu chuyện mỗi ngày. Có bao nhiêu mối quan hệ mà chúng ta đang có. Và chúng ta bị cuốn vào vòng xoáy cuộc đời. Thế rồi, chúng ta quên đi rất nhiều thứ cần bản. Lời xin lỗi, lời cảm ơn là những ví dụ điển hình.

Thế nhưng ngày nọ tôi nhận được email từ một người bạn. Đây không phải là thư bàn về công việc hay nhò vả chuyện này chuyện nọ. Đây chẳng phải lá thư muốn xin tư vấn hay học hỏi. Đây là một lá thư xin lỗi. Tôi rất bất ngờ và xúc động khi đọc thư này, thậm chí đã đọc đi đọc lại nhiều lần. Tôi ghi lại để chia sẻ cùng bạn đọc và để chính tôi được thêm một lần nữa tỉnh thức.

Đây là nội dung bức thư:

“... Đã có thời gian gặp gỡ và trao đổi trực tiếp từ tháng Tư năm 2011 và thỉnh thoảng vẫn nhìn thấy nhau nhưng nói thật tình thì tôi có cảm giác chúng tôi vẫn chưa bao giờ “nói” với nhau.

Tháng Bảy này, tôi có thu xếp một buổi gặp gỡ bạn bè tại trường học. Đó là một sự kiện nhỏ, ấm cúng và giản dị thôi, nhưng kẻ không có nhiều kinh nghiệm tổ chức là tôi đã phải lao xao, lộn độn khá nhiều. May mắn là mọi thứ cuối cùng cũng êm ả. Và trong số những người tham dự có cả anh Hùng.

Sau ngày đó, anh có nhắn tin cho tôi khá nhiều. Tôi vẫn chưa trả lời nên lòng áy náy. Nay muốn dùng bài này như một sự hồi đáp đến anh và cả những bạn mà tôi vẫn chưa trả lời qua tin nhắn được.

Như dòng ghi chú cho bức ảnh mới đây, tôi có thể tóm lược ý rằng tôi là một người rất ít dùng điện thoại, chỉ khi có một hoạt động nào đó cần gom tụ bạn bè thì mới dùng. Điện thoại di động của tôi đã cũ và hỏng vài nút nên không đủ kiên nhẫn để nhắn tin. Tôi thường xuyên có những ngày mà tôi gọi là NGÀY RÚT LUI và khi đó thì không đụng tới điện thoại, tôi nhận thức nếu không khéo dùng thì điện thoại di động trở thành cửa ngõ mang vào tâm hồn rất nhiều phiền phức và náo động.

Bản thân tôi chưa bao giờ đề cao lẫn đánh thấp giá trị của công nghệ (mà cụ thể ở đây

là chiếc điện thoại di động) nhưng tôi thấy rõ những mặt trái của nó. Cảnh tượng hai người yêu nhau nhưng không tay nắm tay hay mắt nhìn mắt mà chỉ vuốt ve, sẫm soi chiếc điện thoại có lẽ đã là một thực tế mà ai cũng có thể thấy được. Với tôi đó là một điều thật buồn. Và còn nhiều nỗi buồn khác nữa xung quanh chiếc điện thoại.

Trở lại với người bạn có Pháp danh là Thiện Đức. Tôi có kiểm tra lại hộp tin nhắn trước và sau ngày gặp gỡ, thấy có khá nhiều tin nhắn của anh mà mình vẫn chưa hồi đáp. Vậy nên xin được gửi một lời XIN LỖI CHÍNH THỨC đến anh.

Tôi nghĩ mình cũng cần phải cảm ơn facebook và google. Vì khi điện thoại di động hết tiền thì tôi có thể tận dụng hệ thống tin nhắn của hai nhà cung cấp này để giữ liên lạc và thông tin cho mọi người.

Tôi KHÔNG HỀ MONG ĐỢI tất cả những ai tiếp cận với tôi sẽ có một cảm giác liên hệ với tôi là rất khó khăn. Và tôi cũng không muốn thành một người kẻ lể những lý do vì sao mình ít dùng điện thoại.

Tôi muốn nói thêm và chia sẻ rằng, tất cả tin nhắn, thư từ sẽ được tôi phản hồi, chậm nhất là vào thứ Sáu hằng tuần.

Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mạng lưới internet là ảo. Mình thật thì ở đâu cũng là thật. Liên hệ giữa tôi và các bạn quý giá lắm. Nguyên giữ gìn!

Và nếu không làm được điều gì để những liên hệ ấy tốt hơn thì tôi xin tập lặng im và quyết chí không bôi bẩn, sa vào tâm lý trách móc, chia rẽ, đơm đặt hay loan truyền những nội dung có nhiều tính chất tuyên truyền, bi quan, thất chí, giận dữ, hơn thua, tranh cãi, lên án và buộc tội.”

....

Bức thư làm tôi rất thích thú. Một người bạn mới quen. Một con người nhẹ nhàng, kín đáo, ít nói nhưng rất nhiệt tình. Anh lặn xả vào những công việc, không nề hà, miễn là phục vụ cho xã hội và cộng đồng. Trong các buổi sinh hoạt anh luôn đến sớm về muộn. Anh tận tụy như một chú ong mang mật cho đời. Tôi rất yêu quý và tôn trọng anh.

Và thường thì những ai yêu quý và trân trọng, bất kể tuổi tác, giới tính, tôn giáo, quốc tịch... tôi hay gửi nhắn tin đầu giờ sáng để chúc mừng ngày mới. Đôi khi ngồi thiền tôi cũng truyền năng lượng cho họ, nhất là những người đang cần được hỗ trợ và chở che. Tôi làm một cách tự nhiên không mong chờ kết quả, không chờ mong nhắn lại hay đáp trả. Tôi làm để mà làm. Tôi thiền nhắn tin với tình yêu thương thành tâm từ trái tim mình.

Tôi biết rằng còn có nhiều người bạn như anh bạn này nữa. Tuy nhiên anh đã viết ra để nói lên tâm can của mình. Những dòng chữ mộc mạc và giản dị làm tôi thấy hạnh phúc lắm.

Tôi chợt nghĩ hình như những việc mình làm một cách vô tư cũng mang lại khá nhiều

lợi ích cho mình và bao người xung quanh. Lành thay!

Phần II

Suy ngẫm lời Phật dạy

10 triết lý đáng ghi nhớ của thiền sư Thích Nhất Hạnh



Lạc quan là cái nam châm hạnh phúc. Nếu bạn lạc quan, những điều tốt sẽ bị hút về phía bạn.

(Retton)

Trong những buổi sinh hoạt thiền trà, chúng tôi thường hay trao đổi với nhau về những bài kinh, lời dạy của các thiền sư, các bậc đại đức để cùng suy ngẫm và thực hành. Một bữa, có em học trò chia sẻ với chúng tôi 10 triết lý sống của thầy Thích Nhất Hạnh. Chúng tôi thấy rất tâm đắc với những lời dạy này nên ghi lại đây để tự nhắc mình, cũng như mong rằng mọi người cùng được lợi lạc từ những triết lý tuy giản dị nhưng sâu sắc này.

1– *Đẹp là khi bạn là chính mình, không cần được ai đó công nhận, bạn chỉ cần chấp nhận bản thân mình.*

(To be beautiful means to be yourself. You don't need to be accepted by others. You need to accept yourself.)

2– *Vì bạn còn sống, mọi chuyện đều có thể xảy ra.*

(Because you are alive, everything is possible.)

3– *Thức dậy vào mỗi buổi sáng, tôi mỉm cười. Hai mươi bốn giờ mới đang ở trước mắt. Tôi hứa sống với từng khoảnh khắc và nhìn mọi vật bằng con mắt thương yêu.*

(Waking up this morning, I smile. Twenty-four brand new hours are before me. I vow to live fully in each moment and to look at all beings with eyes of compassion.)

4– *Cuộc sống chỉ hiện hữu ở giây phút hiện tại.*

(Life is available only in the present moment.)

5– *Niềm hy vọng rất quan trọng vì nó có thể làm cho hiện tại bớt khó khăn hơn. Nếu chúng ta tin vào ngày mai tươi sáng, ta có thể đương đầu với thử thách của hôm nay.*

(Hope is important because it can make the present moment less difficult to bear. If we believe that tomorrow will be better, we can bear a hardship today.)

6– *Quá khứ đã qua đi, tương lai vẫn chưa đến, và nếu ta không quay lại với hiện tại, ta không thể bắt nhịp với cuộc sống.*

(The past is gone, the future is not yet here, and if we do not go back to ourselves in the present moment, we cannot be in touch with life.)

7– *Nếu bạn yêu ai đó, món quà quý nhất bạn có thể tặng họ là sự có mặt của mình.*

(If you love someone, the greatest gift you can give them is your presence.)

8– *Tôi hứa với chính mình rằng, tôi sẽ tận hưởng từng giây phút mà mình có được để sống.*

(I promise myself that I will enjoy every minute of the day that is given me to live.)

9– *Vì bạn cười, bạn làm cuộc sống này đẹp hơn.*

(Because of your smile, you make life more beautiful.)

10– *Mỉm cười, thở và đi từng bước.*

(Smile, breathe and go slowly.)

Biết ơn từ tâm



Cuộc sống là một chuỗi những bài học quý giá mà chỉ khi thật sự trải nghiệm, bạn mới hiểu hết ý nghĩa của nó.

(Emerson)

Chúng tôi đến với khóa thiền Tết âm lịch tại Pak Chong, Thái Lan, nơi cách xa sân bay Bangkok đến 300 km. Đến khóa tu lần này chúng tôi được gặp anh chị em Phật tử đến từ mọi miền đất nước như Hải Phòng, Hà Tĩnh, Thanh Hóa, Thái Nguyên... rồi miền Trung, Tây Nguyên, miền Nam, miền Tây. Có nhiều những gương mặt thân quen. Mà cũng có nhiều gương mặt mới.

Trong mỗi khóa thiền, tôi rất thích thú khi giao lưu với bạn bè đến tu học từ muôn nơi. Trong các khóa tu, lần nào cũng vậy, ban tổ chức có lịch cho các bữa ăn theo vùng miền. Lần này cũng vậy. Các khu vực miền Bắc, miền Trung, Tây Nguyên, Nam Bộ, Thành phố Hồ Chí Minh được có bữa ăn và sinh hoạt riêng. Mục đích để làm quen nhau, hiểu nhau sâu hơn, gắn kết nhau chặt hơn. Để sau này, khi về nhà, cùng nhắc nhau hành thiền, yểm trợ cho nhau tu tập. Tu đâu chỉ có năm ngày một tuần. Tu là cả đời. Tôi thành tâm biết ơn những người bạn đến từ mọi miền đất nước. Họ quả thật rất muốn thay đổi cuộc đời, muốn thực tập sống trong chánh niệm và tỉnh thức nên mới dành những ngày Tết quý báu này để đến đây bên nhau hành thiền.

Tôi thật sự khâm phục và biết ơn các bạn đến từ Huế. Chiếc xe khách 45 chỗ chạy đến Lào thì hỏng. Lái xe phải bắt xe quay lại Việt Nam để mua phụ tùng thay thế. Mua được, quay lại đến biên giới thì cửa khẩu đã đóng. Thế là phải đợi đến hôm sau. Trọn một ngày đêm chờ đợi, ăn mỳ gói, đến nơi rất muộn và mệt mỏi, nhưng các thiền sinh đến từ Cố đô vẫn rất vui vẻ và tham gia ngay các sinh hoạt cộng đồng và hành thiền miên mật. Thế mới biết các thiền sinh đi máy bay từ Hà Nội và Sài Gòn sang thật là may mắn. Tôi thành tâm biết ơn các bạn đạo xứ Huế đã góp phần cho khóa tu được vẹn toàn và đầy đủ, để có gia đình khúc ruột miền Trung thân thương với khóa tu. Huế là trung tâm đạo Phật lớn của cả nước. Không thể thiếu Huế.

Chúng tôi đi thiền hành trong núi rừng mênh mông, đầy nắng và gió. Những bước chân dưới những tán cây xanh, phía trên là bầu trời bao la và ánh mặt trời ấm áp làm ai cũng thích thú. Thích thú nhất có lẽ là nhóm thiền sinh đến từ Hà Nội và phía bắc vừa xa cái lạnh mùa đông hôm qua. Chúng tôi thầm biết ơn mảnh đất xinh đẹp, mát lành, xanh và tràn đầy năng lượng Pak Chong này.

Trong phần chia sẻ có một thiền sinh đứng lên cảm ơn đất nước Thái Lan đã cho chúng ta vùng đất quý giá này. Tôi ngồi tĩnh lặng, thở nhẹ và sâu trong nụ cười thư giãn để thưởng thức khí trời của một trong những vùng đất có nhiều năng lượng nhất trái đất. Thật là may mắn khi được hành thiền ở vùng đất tốt này, nơi cách rất xa thành phố và dân cư, nơi có điều kiện lý tưởng, cách biệt với cuộc sống để chuyên tâm tu tập. Tôi được nghe kể lại rằng người chủ miếng đất trên dưới 20 héc-ta này đã nhượng lại với một cái giá rất rẻ. Ông muốn nơi đây thành thiền viện, thành trung tâm tu tập, thành nơi mà bất cứ người dân nơi đâu, không phân biệt quốc tịch có cơ hội được tu tập. Thật tâm biết ơn ông và những con người tuyệt diệu này.

Tôi còn được nghe kể lại rằng, thí chủ bỏ tiền ra mua miếng đất cúng dường này không phải là người Việt hay người Pháp, mà là một doanh nhân Indonesia. Thật ngạc nhiên bởi Indonesia là đất nước có phần lớn người theo đạo Hồi, ở đó còn có cả nhà thờ Hồi giáo lớn nhất thế giới. Vậy mà lại có người bỏ tiền ra mua miếng đất rộng lớn này làm thiền viện để chúng ta được tu tập. Thành tâm biết ơn họ. Trong tôi tự nhiên trào dâng tình cảm anh em, huynh đệ của các nước ASEAN. Mong sớm quay lại đất nước Indonesia, mong có cơ hội gặp người thí chủ tín tâm kia để nói lời cảm ơn chân thành nhất.

Tôi ngủ trong phòng cùng với anh Vi Xiên. Anh là người Thái nhưng đang tập sự xuất gia. Anh rất chăm chỉ và kham nhẫn. Anh lau nhà, rửa chén, đĩa, tưới cây... Vi Xiên làm việc suốt ngày đêm không mệt mỏi. Rảnh anh lại đọc sách hoặc ngồi thiền một mình. Thịnh thoảng anh bỏ trái cây, mở bánh kẹo, pha trà mời chúng tôi thưởng thức. Tôi không biết tiếng Thái nên ngôn ngữ giao tiếp chủ yếu với anh thông qua ít vốn tiếng Việt Vi Xiên mới học và khả năng tiếng Anh bập bẹ của anh. Vi Xiên rất hiền lành và luôn nở nụ cười rất tươi. Tôi ngồi lặng yên ngắm anh và biết rằng, rồi đây anh sẽ thành một sư thầy hướng dẫn chúng tôi tu tập. Từ tâm mình tôi biết ơn Vi Xiên. Anh là tấm gương sáng nhắc tôi tu học. Là người Thái không biết tiếng Việt mà anh quyết tâm đến đây tập sự xuất gia, học tiếng Việt. Trong anh ắt có một động lực rất lớn lao, một quyết tâm xuất gia rất lớn. Có lẽ thiền sư Thích Nhất Hạnh phải có một sức hút rất đặc biệt đối với anh.

Tôi còn biết ở làng thiền này có sư cô Trúc Lâm cũng người Thái. Sư cô rất tuyệt vời trong bao công việc. Cô có khả năng bao quát và quán xuyến rất tốt. Riêng khoản giao dịch với chính quyền địa phương và giải quyết rất nhiều công việc quan trọng tại chỗ thì cô làm tốt nhất. Thật quý giá biết bao. Bên tăng thì có sư chú Hiện Pháp nói tiếng Việt rất giỏi. Sư chú còn sáng tác ra nhiều bài hát tiếng Việt rất hay, đặc sắc đến mức nếu được nghe thì cứ tha hồ mà cười. Như vậy, hiện nay ở Làng Mai Thái Lan đã có ít nhất hai quý sư cô và một sư chú là người Thái. Chẳng bao lâu nữa con số này sẽ tăng lên bốn. Thật tuyệt vời. Không biết nói gì hơn ngoài hai chữ cảm ơn tận đáy lòng của tôi và các thiền sinh.

Các bạn tu còn cho biết bên Làng Mai Pháp có sư cô Linh Nghiêm người Thái rất giỏi. Sư cô xuất gia từ rất lâu, cùng thời với thầy Pháp Khâm. Tôi ngưỡng mộ vô cùng và mong được gặp để đánh lễ sư cô một lần.

Thế rồi khi giao tiếp với các bạn nước ngoài, tôi lại nhận được những lời cảm ơn rất đặc

biệt khác. Bạn cảm ơn đất nước Việt Nam linh thiêng và tuyệt vời. Đất nước Việt Nam đã có công sinh ra thiền sư Thích Nhất Hạnh tài năng và đức độ, người mà các bạn đều gọi tôn kính bằng từ “Thầy”. Chữ “Thầy” này được các bạn quốc tế phát âm khá chuẩn và thành ngôn từ chung. Khi các bạn xưng hô “Thầy”, ai cũng biết rằng các bạn nói đến thiền sư Thích Nhất Hạnh. Các bạn cho biết, nếu không có đất nước Việt Nam thì thế giới không thể có một thiền sư tài giỏi và có tâm rộng lớn như Thầy Thích Nhất Hạnh. Nhờ có đất nước Việt Nam, nhờ có Thầy Thích Nhất Hạnh thì thiền gần gũi và đến được với khắp các quốc gia trên thế giới, để rồi bạn bè từ mọi tôn giáo đều có thể thực hành. Các bạn nói với tôi rằng nếu không có Việt Nam và Thầy Thích Nhất Hạnh thì các bạn ấy chưa thể tiếp xúc với đạo Phật. Tôi nhận thấy tài sản quý giá của Việt Nam đã mang xuất khẩu rất thành công chính là đạo Phật.

Các bạn quốc tế cũng cảm ơn đất nước Việt Nam đặc biệt của chúng ta. Những bạn đã từng đến nước ta, nhất là những di tích như thành Luy Lâu với chùa Dâu, rồi chùa Phật Tích, chùa Bút Tháp, chùa Hương, Yên Tử... đều nói rằng cảm nhận rất rõ năng lượng và khí thiêng nơi đây. Có bạn đã đến vài lần và muốn quay lại nữa. Tôi lại giật mình. Một trong những di sản quý giá nhất của nước mình là đạo Phật. Trong khi các bạn quốc tế cảm ơn chúng ta thì tôi muốn cảm ơn các bạn từ đáy lòng mình về phát hiện rất đơn giản mà ý nghĩa này.

Chúng tôi có một ngày gần như trọn vẹn trước khi khóa tu bắt đầu nên được nói chuyện và giao lưu với rất nhiều bạn đạo. Chính khoảng thời gian ít ỏi và quý giá này đã giúp tôi nhận ra nhiều thứ, ngộ thêm nhiều điều. Nhưng cái thú vị nhất trong ngày này là từ “cảm ơn”. Mọi người liên tục cảm ơn nhau bằng những tình cảm chân thật, kèm theo những nụ cười rất hiền hậu và thân thương.

Tôi ngẫm về sức mạnh của lời cảm ơn. Thật vi diệu và đáng để thực tập mỗi ngày. Một lần nữa tôi thành tâm biết ơn quý thầy, quý sư cô, biết ơn tất cả 180 quý tăng, ni nơi Làng Mai Thái Lan đã hết mình cho khóa tu, biết ơn 250 thiền sinh đến từ mọi miền đất nước và các quốc gia khác đã cùng tôi tu tập rất tốt để tôi có “vốn” quý mang về Việt Nam.

Ngồi trước phòng mình nơi Pak Chong ngắm thiên nhiên đẹp mà tôi vui vô cùng. Ngồi ngắm những giò hoa treo trước mặt mà tôi hạnh phúc quá.

Tôi cũng thành tâm biết ơn bạn đã dành thời gian đọc bài viết này. Từ tâm của tôi. Mong bạn cũng dành thời gian hành thiền, đầu tư thời gian cho tu tập. Ta có thể thiền trong cả bốn tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi và suốt 24 tiếng đồng hồ trong ngày.

Bồ Tát bao nhiêu tuổi?



Từ bi và bác ái khi mới phát khởi rất yếu ớt. Phải cố làm việc hiền lành nhân đức để giúp phát triển những điều ấy.

(Lạt Ma Dagpo Lha Dije')

Hôm qua tôi lại có một đêm không ngủ. Nói không ngủ cũng không đúng mà là ngủ rất ít. Đêm qua chúng tôi ngồi bên nhau đến một giờ sáng. Ngồi để tâm sự, để bàn bạc, để được thực sự bên nhau. Ngày mai, sáng mai thôi, trò tôi, em Trần Việt Anh sẽ chính thức đạp xe xuyên Việt, xuyên khắp đất nước Việt Nam hình chữ S này.

Đêm qua tôi không ngủ để ngẫm lại chia sẻ của người học trò 23 tuổi có tâm rộng lớn, có hành động cụ thể, có mong muốn khát khao giúp đời, giúp người. Tôi nằm và thiền nhớ... để nhớ lại tâm sự của trò Việt Anh: *"Xin gửi cho những nơi tôi đi qua một chút hơi ấm, trong những ngày giá rét, một chén cơm trắng không voi trong những tháng không phải ngày mùa. Gửi cho em thơ manh áo ấm, dù cũ, rách chỉ, sờn vai. Cho em thơ được tới trường... Gửi những điều tốt lành nhất dành cho những đứa trẻ vùng cao thơ ngây trên đất nước này"*.

Việt Anh mới tuổi đôi mươi. Một cậu thanh niên còn quá trẻ tuổi so với tôi. Việt Anh cùng tham gia Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà cả một tối, đến một giờ sáng, quá nửa đêm để bàn về ngày lên đường với chiếc xe đạp và một mình rong ruổi mang yêu thương đến cho trẻ em vùng cao, vùng xa ở miền núi phía Bắc.

Sau những chuyến đi khám phá núi rừng phía Bắc, chàng trai Việt Anh không chỉ ấn tượng bởi vẻ đẹp của thiên nhiên hùng vĩ và những nét đẹp văn hóa độc đáo của đồng bào dân tộc thiểu số nơi đây. Cậu thanh niên này bao lần ghen ngào khi tận mắt chứng kiến những đứa trẻ vùng cao lấm lem, nhem nhuốc. Những đứa trẻ đi chân đất giữa cái rét mùa đông, phong phanh trong tiết trời dưới 10 độ, ăn ngô, ăn khoai thay cơm gạo. Thay vì đến trường, lũ trẻ này lên nương, lên rẫy phụ cha mẹ. Những đứa trẻ ấy sống trong điều kiện thiếu thốn, lớn lên như cây ngô mọc từ kẽ đá. Việt Anh giật mình: Khác với những đứa trẻ nơi em đang sinh sống, ăn những món đầy đủ chất dinh dưỡng, áo quần mới, học trường tốt... trẻ em ở đây thế này ư... Vẫn là con người! Vẫn là một kiếp người...

Việt Anh trăn trở, rằng phải làm gì, cần có hành động gì gấp, ngay lập tức. Đâu cứ chỉ ngồi nghĩ, nằm thương. Nhanh một ngày, các em bớt khổ thêm một chút. Các em cần chúng sinh khắp nơi lắm. Trẻ em ở bất cứ nơi đâu đều đáng được dành cho những điều tốt đẹp nhất cơ mà.

Việt Anh lan tỏa trần trở đến mấy chục thành viên Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà suốt đêm qua rằng những đứa trẻ vùng cao kia thực sự cần một vòng tay, hãy ôm lấy chúng. Chúng cần gạo cho bữa cơm trong những tháng không phải ngày mùa. Chúng cần sách vở để tới trường. Thêm quần áo ấm để mặc, dù là quần áo cũ đã rách chỉ, sờn vai. Cần được những người lớn ở đâu đó trên đất nước này nhớ đến và dang rộng vòng tay ôm lấy.

Vậy thì còn chần chừ gì nữa. Việt Anh quyết định vác xe đạp lên mà đi. Vác lên vai khi ở đâu đó không thể đạp được. Đạp ở đâu mà đường vẫn tốt, xe vẫn ổn. Đạp xe để kêu gọi hơn 90 triệu dân Việt Nam ở trong nước cũng như khắp năm châu chung tay góp sức giúp trẻ em vùng núi phía Bắc nghèo bớt khổ, quá khó khăn bớt đi phần nào thiếu thốn.

Đêm qua, Việt Anh tâm sự với chúng tôi rằng: *“Nhưng không phải ai cũng từng được tận mắt chứng kiến những nỗi ngổ thay cơm, những đứa trẻ đi chân đất trong cái lạnh xuống tới vài độ C... Em đã vài lần may mắn được sống cùng người dân tộc thiểu số, chơi đùa cùng những đứa trẻ thơ ngây ấy. Và rồi, khi em trở về với cuộc sống hiện tại, những cái lạnh bất chợt và sự đòi hỏi vô lý của những đứa trẻ với cha mẹ mình mà em gặp trên đường làm lòng em thất lại, ghen ngào khi nhớ tới các em – những đứa trẻ vùng cao tội nghiệp. Nơi mà chúng chỉ khao khát được ăn no và mặc ấm. Đòi hỏi được cấp sách đến trường thay vì lên nương rẫy. Thương lắm thầy Hùng ơi.”*

Với những khát khao của tuổi trẻ, 08 giờ sáng thứ Năm ngày 15 tháng Tám năm 2014, Việt Anh chính thức hành động rất cụ thể mong mang lại lợi ích thiết thực nhất cho các em. Cậu thanh niên nhỏ nhắn nhưng năng động và quyết tâm này thực hiện hành trình đạp xe xuyên Việt qua 63 tỉnh thành trong sáu tháng. Mỗi vòng quay của bánh xe là một lời kêu gọi mọi người cùng dang rộng vòng tay giúp đỡ cho những đứa trẻ vùng cao phía Bắc. Cậu học trò (mà không, Việt Anh phải là thầy của tôi chứ!) rất hy vọng mình sẽ trở thành cầu nối đưa những người có tâm đến gần hơn những tâm hồn bé bỏng và tội nghiệp này.

Trước khi rời căn hộ của tôi, Việt Anh tâm sự: *“Con nghĩ mình chỉ là một cá nhân bé nhỏ, để kêu gọi được mọi người nhớ tới những đứa trẻ là một việc tương đối khó khăn. Nhưng con nghĩ sự chân thành sẽ là con đường ngắn nhất để đến trái tim của mọi người. Và chỉ có hành động mới tìm ra cách để thực hiện mong ước ấy. Vì thế con quyết định đi một chuyến. Con thường mơ về một thế giới đại đồng của Dế Mèn, con hy vọng một ngày nó trở thành sự thực.”*

Tôi mở mắt ra và vào mạng. Đã có tin của Việt Anh: *“Buổi tối hôm qua với con vô cùng đặc biệt Thầy ạ. Con mong là sau chuyến đi này được tham gia cùng Thầy và các anh chị em thật nhiều buổi như thế nữa ^^ Con chỉ là một đứa con trai mới lớn thử thách bản thân và làm một điều gì ý nghĩa, có ích cho cộng đồng. Các chuyến đi trước con cứ lẳng lẳng làm, con nghĩ rằng cứ làm rồi sẽ tìm được sự đồng cảm ở đâu đó... Hôm qua con vui lắm khi Thầy lo lắng cho con khi con đi một mình, chưa chuẩn bị kĩ. Tính con có cái tật dấy xấu, con cứ muốn dón mình vào thế khó, mãi không sửa được Thầy ạ. Con nghĩ rằng khi vào tình thế khó thì mình sẽ có cơ hội trải nghiệm nhiều hơn. Về chuyện kinh nghiệm thì Thầy đừng lo cho con Thầy ạ, con cũng từng đi một vài chuyến xa. Con chân thành với*

núi rừng phía Bắc, hy vọng rằng núi rừng phía Bắc cũng thương yêu con ^^.”

Tôi ngồi gõ máy tính để viết bài mà muốn khóc. Ôi Việt Anh. Con đạp xe khắp 63 tỉnh thành trên cả nước với mong muốn gây quỹ mua sách vở và quần áo ấm cho trẻ em nghèo vùng núi phía Bắc. Số tiền mà Việt Anh ước mong gây quỹ tối thiểu là 50.000.000 VNĐ. Toàn bộ số tiền sẽ được quy đổi thành những bộ quần áo ấm và sách vở mới, để dành tặng tận tay cho 300 trẻ em nghèo ở xã Tân Xuân, huyện Mộc Châu, mùa xuân 2015. Ôi, Việt Anh ơi, con mang theo có một triệu đồng trong người thì liệu nhờ dọc đường không ai cho ăn nhờ ngủ đợ thì làm sao... nhờ chiếc xe kia đang trên núi, giữa rừng bị hư thì sao?

Mục đích của cậu học trò của tôi thật cao cả, thử thách của em thật lớn, ít nhất là quá lớn đối với tôi, một người CEO đã từng trải khắp năm châu.

Bồ Tát là người thường cứu độ chúng sinh và sẵn sàng thụ lãnh tất cả mọi đau khổ của chúng sinh cũng như hồi hướng phúc đức mình cho kẻ khác. Việt Anh đang có tâm và những hành động cụ thể cứu giúp chúng sinh, lãnh mọi rủi ro và khó khăn.

Con đường tu học của Bồ Tát bắt đầu bằng luyện tâm Bồ đề và giữ Bồ Tát hạnh. Việt Anh có tâm này, hạnh này thật rồi. Em là Bồ Tát hiện thân thật rồi.

Bồ Tát không hẳn chỉ là những vị Bồ Tát thần thông quảng đại ẩn hiện khắp nơi trên cõi cao v vời, mà còn là những người có tấm lòng độ lượng nhân ái, sống giữa cuộc đời thực tế này. Việt Anh – cậu học trò mặt còn non búng ra sữa yêu quý của tôi – là một vị Bồ Tát hiện hình. Em là hình ảnh rất đẹp của đạo Phật, rất gần gũi, rất thực tế và sống động.

Bồ Tát thường bao nhiêu tuổi nhỉ... Thường tôi nghĩ phải là một vị lớn tuổi. Nhưng không, tâm Bồ Tát của Việt Anh rất lớn, hành động Bồ Tát của Việt Anh cũng lớn trong khi em còn rất nhỏ... Em mới tuổi đôi mươi.

Chánh niệm đâu có khó



Vô tâm thì chẳng thể đắc

Nói là chúng đắc, thật đâu đắc gì

Nếu rõ biết tâm, phi tâm

Tâm và tâm pháp tức thì rõ thông.

(Tổ Di Già Ca)

Chánh Niệm là nguồn năng lượng tinh thức đưa ta trở về với giây phút hiện tại và giúp ta tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong mỗi phút giây của đời sống. Chúng ta không cần phải đi đâu xa để thực tập chánh niệm. Chúng ta có thể thực tập chánh niệm ngay trong phòng mình hoặc trên đường đi từ nơi này đến nơi khác. Ta vẫn có thể tiếp tục làm những công việc ta thường làm hằng ngày như đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, ăn, uống, giao tiếp, chuyện trò... nhưng với ý thức là mình đang làm những công việc ấy.

Hãy tưởng tượng ta đang ngấm mặt trời mọc với mọi người. Trong khi những người khác đang thưởng thức khung cảnh đẹp đẽ ấy thì ta lại “bận rộn” với những thứ trong đầu mình. Ta bận rộn và lo lắng cho những kế hoạch của ta. Ta nghĩ về quá khứ hoặc tương lai mà không thực sự có mặt để trân quý cơ hội đó. Thay vì thưởng thức cảnh đẹp của buổi bình minh, ta lại để cho những khoảnh khắc quý giá ấy trôi qua oan uổng.

Nếu quả thực như vậy, ta có thể sử dụng một phương pháp khác. Mỗi khi tâm ta đi lang thang thì ta kéo tâm về và tập trung tâm ý vào hơi thở vào – ra. Thực tập hơi thở ý thức giúp ta trở về với giây phút hiện tại. Thân tâm hợp nhất, ta sẽ có mặt trọn vẹn để ngấm nhìn, quán chiếu và thưởng thức khung cảnh đẹp đẽ ấy. Bằng cách trở về với hơi thở, ta lấy lại được sự màu nhiệm của buổi bình minh.

Chúng ta thường quá bận rộn đến nỗi quên mình đang làm gì, hoặc có khi ta quên mình là ai. Thậm chí có người quên mất là mình đang thở. Ta quên nhìn những người thương của ta và trân quý sự có mặt của họ, cho đến một ngày họ đi xa hay qua đời ta mới thấy hối tiếc. Có khi rảnh rồi đi nữa, ta cũng không biết cách tiếp xúc với những gì đang xảy ra trong ta. Vì vậy ta mở ti vi lên xem hoặc nhắc điện thoại gọi cho ai đó. Ta nghĩ làm như thế là ta có thể trốn thoát được chính mình.

Ý thức về hơi thở là tinh yếu của chánh niệm. Theo lời Phật dạy, chánh niệm là nguồn suối phát sinh hỷ lạc. Hạt giống chánh niệm có trong mỗi chúng ta nhưng thường thì ta

quên tưới tắm hạt giống đó. Nếu biết cách nương vào hơi thở, nương vào bước chân của mình, chúng ta có thể tiếp xúc được với những hạt giống an lành ấy và cho phép chúng biểu hiện. Thay vì nương vào những ý niệm trừu tượng về Phật, về Chúa hoặc về Allah, chúng ta có thể tiếp xúc được với Phật, với Chúa trong từng hơi thở và bước chân của mình.

Điều này nghe có vẻ dễ dàng và ai cũng có thể làm được, tuy nhiên đòi hỏi ở chúng ta một sự tập luyện. Quan trọng là tập dừng lại. Dừng lại như thế nào? Dừng lại bằng hơi thở vào ra và bước chân của mình. Vì vậy pháp môn căn bản của chúng ta là hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm. Nếu nắm vững những pháp môn này, chúng ta có thể ăn, uống, nấu nướng, làm việc, lái xe... trong chánh niệm. Và chúng ta luôn luôn an trú trong giây phút hiện tại, bây giờ, ở đây.

Thực tập Chánh Niệm (smṛti) đưa đến Định (samādhi) và Định đưa đến Tuệ (prajñā). Tuệ giác mà ta đạt được từ sự thực tập chánh niệm có khả năng giải phóng chúng ta ra khỏi những tình trạng sợ hãi, lo âu, tuyệt vọng và đem lại hạnh phúc đích thực cho ta. Chúng ta có thể sử dụng những đối tượng đơn giản như bông hoa để thực tập chánh niệm. Khi cầm bông hoa trong tay, chúng ta ý thức về bông hoa. Hơi thở vào – ra giúp ta duy trì ý thức. Thay vì để cho những suy nghĩ trần nộ hoặc lôi kéo, ta trở về có mặt cho bông hoa và thưởng thức vẻ đẹp của bông hoa. Định lực sẽ trở thành nguồn suối phát sinh niềm vui trong ta.

Để thưởng thức trọn vẹn những món quà mà cuộc sống ban tặng, chúng ta phải thực tập chánh niệm trong mọi lúc, mọi nơi dù đang đánh răng, chuẩn bị thức ăn sáng hay lái xe đi làm. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở có thể là một cơ hội đem đến cho ta niềm vui và hạnh phúc. Cuộc sống đầy rẫy khổ đau. Nếu không đủ hạnh phúc, ta sẽ không chăm sóc được nỗi khổ đau và tuyệt vọng của mình. Chúng ta hãy thực tập với tinh thần nhẹ nhàng thư thái, với tâm hồn rộng mở bao la và với một trái tim sẵn sàng lắng nghe, chấp nhận. Thực tập là để nuôi lớn hiểu biết chứ không phải để phô trương hình thức. Có chánh niệm, ta có thể nuôi lớn được niềm vui trong ta, giúp ta xử lý tốt hơn những khó khăn, thách thức trong cuộc sống và biết cách chế tác tự do, an lạc, thương yêu trong mỗi chúng ta.

Hãy cùng nhau đọc cuốn sách mới nhất của Thiền sư Thích Nhất Hạnh *Gieo trồng hạnh phúc* nhé bạn.

Chọn cách lấp đầy các ngăn trống



Ngồi dưới bóng râm trong một ngày đẹp trời và ngắm nhìn cây cỏ xanh tươi là sự nghỉ ngơi hoàn hảo nhất.

(Jane Austen)

Trong cơ thể mình có nhiều ngăn trống lắm. Từ bé đến lớn, dù vô tình hay cố ý, chúng ta lấp các ngăn trống đó bằng các chất liệu khác nhau. Mỗi suy nghĩ, lời nói, hành động của chúng ta đang lấp vào những ô trống này. Mỗi chúng ta tự chọn cách riêng cho mình.

Chúng ta sử dụng sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý cho tiếp xúc với sáu đối tượng bên ngoài (cho sáu căn tiếp xúc với sáu trần) để lấp đầy các chỗ trống trong thân và tâm mình. Mỗi giờ một chút, mỗi ngày một ít. Và cuối cùng các ngăn trống của ta được chứa những gì ta muốn.

Bạn tự quan sát và thấy rằng, xung quanh bạn có những người lấp các ngăn trống đó bằng sự cô đơn hay buồn chán, bằng thất vọng hay mất tự tin, bằng sự giận dữ hay đau khổ... Họ cứ tiếp tục đọc những tin xấu, tin giật gân trên các báo lá cải, trên facebook. Họ tiếp tục giao du với bạn xấu, đua nhau chơi game, rủ nhau đua xe, la cà quán xá... Họ thích thú cả ngày với ti vi, internet, với bia rượu, thuốc lá. Cách họ lấp các ngăn trống của chính mình như vậy đó.

Quanh bạn cũng không thiếu người thường xuyên đi chùa, tham gia khóa tu, đi làm từ thiện, đọc sách, nghe kinh... Bên cạnh họ luôn là thầy hay, bạn tốt. Cùng với họ và là tình yêu thương và trí tuệ. Những cái hay, cái tốt cứ dần dần lấp vào các ngăn trống của họ để họ luôn nở những nụ cười tươi trên môi. Để mỗi bước đi của họ ung dung tự tại. Để lúc nào họ cũng thấy mình hạnh phúc và may mắn.

Tôi chứng kiến không ít bạn tự chui mình vào vỏ ốc. Chui mãi, chui mãi. Vỏ ốc càng ngày càng dày. Nắp vỏ ốc càng ngày càng cứng. Họ như những con thú bị thương cứ đi sâu, đi sâu mãi vào bên trong. Càng ngày hang càng hẹp lại. Vào càng sâu hang càng nhỏ, càng tối tăm. Rồi đến một ngày kia, miệng hang gần như đã bị bịt kín lại. Họ giật mình: có lẽ không thoát ra được. Có người may mắn thì tự mình và nhờ tha lực tìm cách thoát ra. Ai đó nằm đó kêu than chờ chết.

Đôi khi tĩnh tâm tôi giật mình. Hóa ra, bao nhiêu năm nay mình lấp các chỗ trống trong thân và tâm mình bằng những thứ tiêu cực thật rồi. Phật ơi, con không biết cách chọn thức ăn cho con thật rồi. Nếu không biết đến, không được tham dự những chương

trình như thế này thì con sắp bỏ xác, sắp hủy hại thân tâm mình đến nơi rồi.

May thay, tham gia các khóa thiền, có các thiền sinh yểm trợ, được hành thiền nghiêm túc suốt 24 giờ trừ khi ngủ, mỗi thiền sinh được tắm mình trong tình yêu thương và sự cảm thông, giữa thiên nhiên đầy cây xanh, nắng và hoa, cùng thọ dụng những món ăn tinh khiết và tinh túy. Thân và tâm được làm sạch bớt dần những ô uế, cấu bẩn. Các ngăn trống được lấp đầy dần bằng năng lượng của tinh thức. May mắn vô cùng.

Ai đó giật mình nhận ra – không có món quà nào quý hơn là khi biết rằng là mình đang sống. Cần phải ngay lập tức chọn cho mình một hướng đi, một lý tưởng sống. Ngay bây giờ! Không thể chần chừ thêm nữa. Phải ra quyết định ngay để chọn nghề nghiệp chân chính mà mình thích, chọn môi trường sống lành mạnh, chọn thức ăn tốt để mình có thể tưới tắm những hạt giống lành vốn đã có sẵn trong mình.

Bạn biết không, thân thể này không chỉ thuộc về bản thân bạn. Thân mà bạn đang có còn thuộc về bố mẹ, ông bà và tổ tiên cả hai dòng họ nội và ngoại. Bạn là sự tiếp nối của tổ tiên, ông bà, bố mẹ. Thân bạn còn thuộc về con cái, bạn bè, đồng nghiệp và người thân của bạn nữa đó. Thân này cũng là của thiên nhiên, của đất trời, của gió và nước, của đất và cây. Vì vậy, bạn không có quyền tàn phá nó. Bạn không có quyền lấp các ngăn trống trong bạn bằng những gì bạn muốn, trong khi bố mẹ, ông bà, tổ tiên, bạn bè, người thân... và cả vũ trụ này không muốn.

Tôi hiểu rằng thách thức của tuổi trẻ hiện nay là rất lớn. Chúng ta đang phải đối diện với khối kiến thức khổng lồ. Có quá nhiều thông tin đến mức nhiều loạn thông tin. Mỗi bạn đang ngày đêm tìm kiếm lối đi riêng cho mình, tìm thành công, hạnh phúc và bình an cho chính mình. Mong muốn của bạn là chính đáng. Nhưng rất có thể bạn đang bị vật chất và ham muốn lôi về nẻo xấu. Rất có thể bạn vô tình đang nạp vào các ngăn trống trong cả thân và tâm của mình những độc tố. Chúng ta cần nhìn vào mình một cách sâu sắc để biết giấc mơ của mình là cái gì, chúng ta phải thực tập sống với niềm vui nơi hiện tại, thương mà không kì thị, yêu mà có trí tuệ, đi mà đúng đường.

Bạn có biết không, ý niệm về hạnh phúc không đưa bạn đến với hạnh phúc đâu. Chỉ có hành động và tuệ giác của mình mới đưa đến hạnh phúc. Bạn nhớ rằng muốn có hạnh phúc cần có một yếu tố đó là hãy đi đúng đường. Rằng con đường chính là hạnh phúc, chứ con đường không đưa đến hạnh phúc. Tôi xin nhắc lại – hạnh phúc chính là con đường chứ hạnh phúc không phải là điểm đến.

Đôi khi tôi giật mình nhận ra rằng bạn đang bị công việc, thú vui, các trò chơi cuốn theo mà chưa biết cách dừng lại. Đến các khóa thiền, chúng tôi ở bên nhau để thực tập dừng lại cái tâm rong ruổi, những suy nghĩ miên man, tìm cầu hạnh phúc bên ngoài, những tập khí xấu và lẩn tránh. Chúng ta có những ngày tĩnh lặng, không điện thoại, không máy tính, chẳng internet lẫn ti vi. Đây là quãng thời gian quý giá để thật sự được sống thực, để bắt gặp sự sống.

Không chỉ bạn mà rất nhiều người trong chúng ta luôn tìm cầu một đối tượng hạnh

phúc tuyệt đối ở bên ngoài, mà đôi khi không nhận ra rằng hạnh phúc đang có sẵn, chỉ cần ta có ý thức để nhận diện ra mà thôi. Một việc rất đơn giản là quay về với hơi thở có ý thức, dừng mọi suy nghĩ viển vông lại là bạn đã hạnh phúc lắm rồi, đã có an lạc đến lạ kỳ rồi. Chỉ cần dừng lại năm ngày thôi, mà đâu cần đến năm ngày như khóa tu này, chỉ một ngày, thậm chí một lát thôi là thân và tâm của bạn đã được tưới tẩm, các ngăn trống đã tràn ngập năng lượng rồi.

Một khóa thiền luôn là cơ hội vàng để thiền sinh dành quãng thời gian quý giá của mình lấp đầy các ngăn trống trong mình bằng những gì tuyệt vời nhất. Nguồn năng lượng này cứ như cái đuôi dài, dài mãi, để tiếp sức cho mỗi chúng ta, để chúng ta tiếp tục tự tìm cách lấp tiếp các ngăn trống khác bằng những gì giá trị nhất, hữu ích nhất, tuyệt vời nhất.

Nếu bạn thật sự muốn lấp đầy các ngăn trống của mình, hãy tham gia một khóa thiền. Có thể là năm ngày, bảy ngày, mười ngày nhưng đôi khi chỉ cần hai ngày cuối tuần mà thôi. Khi đó bạn sẽ được tham gia cùng đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tinh thức.

Cuối tuần dâng kính và được nghe Pháp Chủ ban pháp về giữ giới



Tâm là vốn tự xưa nay

Bồn tâm chẳng có pháp này pháp kia

Nếu có pháp, tâm chẳng là

Không tâm thì pháp chẳng hề hiện ra.

(Tổ Ưu Ba Cúc Đa)

Phật lịch 2558 là một năm vô cùng đáng nhớ của Phật tử Việt Nam khi lần đầu tiên 45 bộ Kinh và Luật thuộc công trình Ấn Tổng Tam Tạng Song Ngữ Pali – Việt đã được chuyển từ Sri Lanka về Việt Nam năm 2014. Mỗi bộ có 19 tập gồm: chín tập trọn bộ Tạng Luật và 10 tập Kinh Tiểu Bộ vô cùng quý giá được xuất bản.

Những người con Phật theo lời dạy của Đức Thế Tôn nghiên cứu kinh điển, thực hành những lời dạy quý giá của Ngài mỗi ngày. Mà như chúng ta đã biết, trong ba khâu văn, tư và tu thì văn là đầu tiên. Chính vì vậy bộ Kinh và Luật trong công trình in Ấn Tổng Tam Tạng đã kịp thời cung cấp thêm cho kho tàng Phật giáo Việt Nam những tài liệu đa chiều quý báu, phục vụ và đáp ứng được khát khao nghiên cứu, định hướng tu tập của hàng xuất gia và tại gia theo những Kim ngôn của Đấng Đạo Sư đã chỉ dạy.

Ngày cuối tuần, chúng tôi đã được may mắn đến đánh lễ và dâng Kinh tới Pháp Chủ Thích Phổ Tuệ. Một duyên lành lớn và một may mắn hiếm có cho hàng cận sự chúng tôi.

Ngài Pháp Chủ tiếp chúng tôi trong bộ áo nâu giản dị và gần gũi. Ngài ngồi trên chiếc ghế nhựa đơn sơ và lắng nghe. Cách ứng xử giản dị, gần gũi và sự lắng nghe chăm chú của Ngài đã cho tôi hai bài học đầu tiên. Tôi giật mình và tự phát quyết tâm: sống giản dị hơn nữa và học hạnh lắng nghe của Ngài. Trước mặt tôi chính là Bồ Tát Quán Thế Âm.

Hôm nay Ngài Pháp Chủ dành thời gian giảng pháp cho chúng tôi về chủ đề giữ giới. Ngài nói về năm giới và mười giới rất giản dị và sâu sắc. Những ai chưa được và đã học về giới rồi cũng rất nên một lần được đánh lễ và nghe Pháp Chủ Thích Phổ Tuệ giảng về chủ đề này.

Ngài Pháp Chủ cho rằng thời nay giữ giới rất khó. Rằng có người xuất gia mà 10 giới giữ

còn chưa trọn nói gì đến 250 giới cho Tăng và 348 giới cho Ni. Ngài căn dặn chúng tôi thực hành giữ năm giới cho hàng Phật tử tại gia.

Pháp Chủ Thích Phổ Tuệ giảng cho chúng tôi ý nghĩa của việc giữ giới, rằng khi giữ giới, người giữ giới được có lợi ích đầu tiên. Việc giữ giới không hẳn là bắt buộc mà chúng ta cần ý thức được giá trị của việc giữ giới và khi giữ giới chính chúng ta có hạnh phúc và bình an.

Ngài giảng cho chúng tôi hiểu tại sao trong tam vô lậu học thì Giới lại đứng đầu. Sau Giới mới là Định và Tuệ. Tôi giật mình, không biết mình giữ trọn được mấy giới. Và tôi nhớ rằng, có một người bạn phương Tây đã từng xin với một thiền sư cho giữ hai giới bởi bạn ấy không thể giữ nổi năm giới. Tôi cũng nhớ rằng mấy người bạn rủ tôi giữ Bồ Tát giới. Tôi thăm nhủ, mình giữ 10 giới còn chưa xong sao dám nghĩ đến chuyện giữ nhiều giới như Bồ Tát.

Pháp Chủ Thích Phổ Tuệ kể chuyện cho chúng tôi về ngôi chùa ngày xưa và về người thầy tuyệt vời của Ngài. Ngài kể về quãng thời gian phải canh tác, phải cày cuốc để sản xuất tạo ra lương thực để sinh sống. Và khi đó, trong môi trường lao động, giữ giới như thế nào.

Đoàn chúng tôi mang cúng dường cho Ngài năm bộ Luật mới in nhưng Pháp Chủ Thích Phổ Tuệ chỉ xin nhận một bộ. Ngài dạy rằng chỉ cần một bộ ở đây là đủ, nên mang cúng dường cho các quý thầy khác, các chùa khác. Kinh mà để đấy, để mỗi một ra là có tội. Ôi quý giá quá những lời dạy của Ngài.

Sau thời pháp, Ngài đứng nói chuyện thân mật với chúng tôi. Ngài Pháp Chủ Thích Phổ Tuệ giảng thêm về lễ quán đảnh và hình thức xoa đầu cho Phật tử. Thầy dặn rất kỹ về việc giữ giới, rằng cần lấy giới làm đầu, rằng cần lấy Pháp của Phật làm thầy.

Tôi rất xúc động khi Ngài Pháp Chủ Thích Phổ Tuệ tự tay xách bộ Kinh đi vào, mặc cho chúng tôi muốn giúp Ngài. Hôm nay, thêm một lần nữa được đánh lễ Ngài, được nghe Ngài giảng pháp, được chứng kiến cách sống của Ngài, tôi càng khâm phục vị thầy cao quý của tất cả chúng ta. Ôi sức khỏe và trí tuệ của người thầy đã trên 90 tuổi.

Qua mỗi lần dâng Kinh, tôi luôn cảm nhận được sự trọng thị và kính ngưỡng Pháp Bảo của chư Tăng và đại chúng. Lần này tôi càng hiểu hơn nữa về tâm của những bậc thầy lớn, những vị cao tăng như Ngài Pháp Chủ. Việc in và phát hành trọn bộ chín tập trong bộ Tạng Luật bằng Việt ngữ để đáp ứng kịp thời nguyện vọng của đông đảo Phật tử Việt Nam thật là quý báu.

Ban tổ chức và những người con Phật nguyện mong được tiếp tục cúng dâng bộ Luật này đến các quý thầy. Theo kế hoạch, trong số 1.000 bộ đã được in, 500 bộ sẽ ưu tiên cúng dường đến chư Tăng thuộc hệ phái Phật giáo Nguyên Thủy.

Con thành tâm cầu nguyện ân đức Tam Bảo cùng phước thiện pháp thí thanh cao này, hộ trì cho quý Phật tử đã phát tâm in ấn tống bộ Luật này cùng toàn thể thân bằng quyến thuộc thân tâm thường an lạc, tiến hóa trong mọi thiện pháp để tạo duyên lành trên con

đường giải thoát khỏi tử sinh luân hồi trong ba giới bốn loài.

Xin hồi hướng phần phước pháp thiện này tới tất cả chư thiên trong toàn cõi địa cầu. Mong cho tất cả quý vị hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện này để được tăng trưởng sự an lạc lâu dài, được giải thoát khỏi cảnh khổ tử sinh luân hồi. Kính mong các quý vị mách bảo cho thân bằng quyến thuộc đã quá vãng của chúng con từ kiếp hiện tại đến kiếp quá khứ hay biết tới hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện này.

Xin hồi hướng phần phước pháp thiện này đến những bậc ân nhân thầy tổ, thân bằng quyến thuộc đã quá vãng từ kiếp hiện tại đến vô lượng kiếp trong quá khứ, nhất là cửu huyền thất tổ, ông bà, cha mẹ nội ngoại hai bên. Cầu mong quý vị hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện này để thoát khỏi mọi cảnh khổ, được an lạc lâu dài.

Xin hồi hướng phần phước pháp thiện này tới tất cả chúng sinh đang luân hồi trong 31 cõi. Cầu mong quý vị hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện này để thoát khỏi mọi cảnh khổ, được an lạc lâu dài.

Nguyện cho Phật giáo được trường tồn!

Dọn rác đường, sạch rác tâm



Hạnh phúc không phải là thứ có sẵn. Hạnh phúc đến từ hành động của chính ta.

(Đức Đạt Lai Lạt Ma)

Ngày Chủ nhật vẫn hoi hả, vẫn đan xen sọc ca – rô những dòng xe. Bỗng nhiên trên đường phố Sài Gòn xuất hiện 24 thành viên trẻ trung, vui nhộn, mặc áo cam tươi tắn đầy sức sống. Họ đạp xe đạp. Họ mang theo bao tải đựng rác, găng tay và dụng cụ nhặt rác. Vâng! Đó chính là những thành viên Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà. Những con người với nhiệt huyết của tuổi trẻ mong muốn xây dựng một cộng đồng ý thức “xanh” và sống “xanh”.

Cuộc hành trình đạp xe hơn 10 km từ Phú Nhuận qua Bình Thạnh, qua ngã tư Hàng Xanh, qua cầu Sài Gòn sang quận 2, rẽ vào Trần Nãi và đến đường Mai Chí Thọ. Quãng đường đạp xe chỉ vồn vện 45 phút nhưng đã có biết bao kỷ niệm và biết bao giọt mồ hôi lăn trên những nụ cười của các bạn.

Đạp xe ư? 10 km ư? Thật là quá khó với cuộc sống hiện đại này, cuộc sống của sự chạy đua và hoi hả mà dường như mọi người quên đi cảm giác tận hưởng một buổi chiều hoàng hôn trên cầu Sài Gòn, một con đường Trần Nãi với những cánh đồng cỏ lau xanh mượt hay một tình bạn của sự giúp đỡ và chia sẻ. Tất cả những thành viên Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà đã cảm nhận được hết những cảm giác ấy, thật tuyệt phải không các bạn?

24 thành viên chúng tôi được bốn thành viên của gia đình chị Huyền, anh Dương và hai cháu Quốc Việt và Mỹ Hương cùng tham gia, thành ra đoàn có đến 28 thành viên. Ngay việc đạp xe đạp đã góp phần làm giảm đi một lượng khói thải ra môi trường của 14 chiếc xe máy nhưng lại tăng thêm sức khỏe và sự dẻo dai cho bản thân. Một hoạt động đơn giản nhưng mỗi chúng tôi cảm thấy quá ý nghĩa và bổ ích. Nhiều người dõi theo làm chúng tôi mong rằng không chỉ các thành viên trong Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà mà các bạn trẻ ở thành phố Hồ Chí Minh sẽ ngày càng hưởng ứng việc đạp xe để góp phần lấy lại màu xanh cho đất nước Việt Nam tươi đẹp.

Không chỉ dừng lại ở việc đạp xe, các bạn trong Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà còn nhặt rác ở dọc đường Mai Chí Thọ hướng ra hầm Thủ Thiêm. Đây mới là đích cuối cùng của ngày Chủ nhật xanh.

Thật khó mà tưởng tượng được lượng rác ở đây nhiều như thế nào. Nếu không tham gia nhặt rác, khó ai biết được cơ man nào là rác hai bên đường. Những bịch ni lông, hộp xốp, chén đĩa nhựa vỡ chai... cứ chất đống lên như muốn nuốt chửng con rạch. Một hình ảnh hết

sức đau lòng và đáng báo động về ý thức bảo vệ môi trường của mọi người.

Dù nỗ lực hết mình nhưng các bạn trong Câu lạc bộ chỉ có thể làm sạch được một đoạn đường ngắn chưa đầy 1 km, do sức người có hạn mà rác ở đó thì như “vô hạn”. Lao động cực nhọc, các bạn dường như phần nào hiểu được nỗi vất vả của những cô chú công nhân vệ sinh đường phố, cũng như ý thức được tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường.

Điều vui nhất trong buổi nhặt rác là những thành viên áo cam đã tạo ra một hiệu ứng tốt cho mọi người xung quanh. Một vài gia đình khi đi ra khu vực này thấy các bạn nhặt rác đã cùng vào góp sức. Cô chú rất nhiệt tình, vừa nhặt rác vừa giáo dục cho các con về việc bảo vệ môi trường. Quả thực đó là một món quà rất ý nghĩa cho Câu lạc bộ.

Chương trình nhặt rác của Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà với 28 thành viên chỉ kết thúc khi đèn đêm bật sáng. Chiến lợi phẩm của chúng tôi là hơn 20 bao tải rác. Chúng tôi cũng may mắn lượm thêm được một số bao tải rỗng vứt hai bên đường, nếu không thì không biết đựng vào đâu.

Sau một buổi chiều đạp xe, nhặt rác, phần thưởng cuối ngày cho các bạn là một buổi tối quây quần cùng ăn những món chay rất ngon. Tất cả cùng chơi những trò chơi mang tính đồng đội rất vui, cùng ngồi chia sẻ với nhau cảm nhận về một ngày rất tuyệt vời.

Đồng hành suốt buổi dã ngoại là thầy Nguyễn Mạnh Hùng, người sáng lập Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà. Thầy đã cùng đạp xe, âm thầm nhặt rác, lao động miệt mài. Thầy dõi theo, quan sát tất cả thành viên trong Câu lạc bộ và Thầy đã nở nụ cười rất tươi, một nụ cười đầy sự tự hào về những gì mà các học trò mình làm được trong ngày Chủ nhật ý nghĩa này. Chúng tôi thật sự muốn cảm ơn Thầy đã mang lại một Vườn Yêu Thương đầy từ bi và trí tuệ cho các bạn.

Chúng tôi thực sự đã dọn rác trên đường Mai Chí Thọ. Thầy trò chúng tôi cũng đã dọn rác trong tâm của mình. Để sống tốt hơn, sống đẹp và có ích hơn.

Chúng tôi gọi ngày Chủ nhật quý giá này là CHỦ NHẬT XANH VÀ NHỮNG NGƯỜI BẠN – một buổi dã ngoại không quá dài nhưng đã mang lại vô vàn tiếng cười, sự sẻ chia, và những bài học hết sức tuyệt vời cho các bạn trong Câu lạc bộ. Đây là một ngày Chủ nhật không thể nào quên, một ngày Chủ nhật sống thật ý nghĩa và tươi đẹp. Mong là sắp tới sẽ có nhiều hơn những hoạt động bổ ích này để lan tỏa Vườn Yêu Thương đầy từ bi và trí tuệ đến cộng đồng.

Hạnh phúc vốn có sẵn trong ta



Không có con đường nào đưa ta đến hạnh phúc... Hạnh phúc chính là con đường.

(Thích Nhất Hạnh)

1. ĐI TÌM ĐỊNH NGHĨA VỀ HẠNH PHÚC

Đi tìm định nghĩa về hạnh phúc, một định nghĩa chung cho tất cả nhân loại trên trái đất này thật không dễ dàng gì. Có người cảm thấy mình chỉ hạnh phúc khi kiếm thật nhiều tiền, có người lại thấy mình có nhà lầu, xe hơi, vợ đẹp, con ngoan là hạnh phúc, có người lại cho rằng mình phải làm nguyên thủ quốc gia mới là hạnh phúc. Nhưng cũng có người lại cho hạnh phúc là điều gì đó rất bình thường: được ăn một bữa cơm no, được đến trường, được có quần áo mặc... Hoặc với một tử tù, hạnh phúc là khi được giảm án còn chung thân và biết rằng ngày mai mình vẫn còn được sống, chỉ thế thôi là đủ. Thế nhưng, hạnh phúc hôm nay của một người là được có chiếc xe đạp nhưng ngày mai đây hạnh phúc đối với họ phải là chiếc xe hơi. Vậy rõ ràng, bản chất của hạnh phúc cũng vô thường, giả tạm như chính con người chúng ta vậy. Thế nhưng, ai cũng khát cầu và chạy đi tìm cái “chuẩn” hạnh phúc của riêng mình, để rồi thấy thêm mệt mỏi bởi những ước muốn ấy không thành hiện thực. Vậy hạnh phúc trước hết là những điều như thế nào?

2. HẠNH PHÚC LÀ BIẾT ĐỦ

Chúng ta hay cho rằng mình khổ đau và kém may mắn vì chúng ta luôn tham lam và không biết thế nào là đủ cả. Người có lòng tham càng nhiều thì nỗi khổ càng lớn. Con người cứ nhìn cuộc sống này bằng ánh mắt bi quan, tiêu cực mà không nhìn lại những gì mà chúng ta đang có. Nếu ta có đầy đủ mắt, tai, mũi, lưỡi, tay chân, chúng ta đã hạnh phúc hơn biết bao người đang bị thiếu khuyết. Chúng ta có chén cơm ăn, manh áo ấm để mặc là đã hạnh phúc hơn biết bao nhiêu người rồi. Tôi có đọc một bài viết quan niệm về cuộc sống rất lý thú như sau:

“Nếu buổi sáng bạn thức dậy và thấy mình vẫn mạnh khỏe mà không bị ốm... bạn đang hạnh phúc hơn hàng triệu người không thể sống qua tuần này.

Nếu bạn chưa bao giờ bị bỏ tù, chưa bao giờ có cảm giác bị bỏ đói, bạn vẫn còn may mắn hơn 500 triệu người trên thế giới.

Nếu bạn vẫn có thức ăn trong tủ lạnh, quần áo trong ngăn kéo, một nơi để ngủ... bạn vẫn còn giàu có hơn 75% số người trên thế giới này.

Nếu bạn có tiền trong ngân hàng, trong ví ... bạn đã nằm trong số 8% người giàu có trên thế giới. Nếu bố mẹ bạn vẫn chung sống với nhau, bạn quả là những người may mắn hiếm hoi.

Nếu bạn thấy mình đang mỉm cười và cảm ơn người khác một cách chân thành, bạn là người rất may mắn vì ai cũng có thể làm điều này nhưng không phải ai cũng làm được.

Nếu bạn biết đọc, bạn còn may mắn hơn hai tỉ người trên thế giới đang bị mù chữ.

Vậy đây, bạn may mắn hơn rất nhiều người trên thế giới này. Hãy biết trân trọng những gì mình đang có bạn nhé!”

Nếu ai ai cũng nghĩ như vậy, cũng biết đủ và nhìn cuộc sống tích cực hơn, họ sẽ thấy cuộc đời này mình vẫn còn sung sướng hơn rất nhiều người. Đừng chạy theo những điều quá xa vời, hạnh phúc là những gì đang hiện hữu quanh ta mà thôi. Biết bao gia đình tan vỡ chỉ vì người vợ hoặc chồng không biết hạnh phúc đang hiện hữu ở quanh mình. Sống bao nhiêu năm với nhau, người ta nhàm chán và xem thường những sự hy sinh của nhau, để rồi tìm đến đối tượng mới. Họ cứ mãi say sưa trong chút tình hư ảo, và khi giật mình tỉnh giấc mới thấy mình chẳng còn lại gì, tình nghĩa vợ chồng bao nhiêu năm, đứa con thơ hay gọi ba tha thiết giờ cũng rời xa, ngay cả bóng hồng mà ta cho là xinh đẹp, đáng yêu cũng vứt bỏ ta mà đi. Lại có người dùng cả đời của mình để lao động cật lực, gieo tạo biết bao nhiêu ác nghiệp mà đâu có ngờ những thứ nhà cao cửa rộng, của tiền chỉ là phù du, rồi một ngày nhắm mắt xuôi tay, nào có mang theo được gì. Thế nên, con người muốn có hạnh phúc thì hãy biết hài lòng với những thứ mình đang có. Nhưng chúng ta cũng không nên vì thế mà ỷ lại, thiếu tính cầu tiến, không lao động vì cho rằng cuộc sống của mình như thế là sung sướng. Hạnh phúc là khi ta có công việc để làm, có những người để yêu thương, sống đúng với lương tâm mình và vừa tích lũy cho bản thân, chúng ta vừa san sẻ cho những người còn nghèo khổ hơn ta. Đó mới thật là hạnh phúc.

3. THA THỨ ĐỂ HẠNH PHÚC ĐẾN GẦN TA HƠN

Con người từ khi sinh ra đến khi về già và ngay cả là lúc cận kề sinh tử, chúng ta phải đối diện biết bao nhiêu là thị phi, oan ức, những khúc mắc giữa các mối quan hệ vợ chồng, con cái, bạn bè, người thân và cả những người xa lạ. Có nhiều người vợ hận người chồng của mình vì ông ta lỡ sai lầm một lần mà ôm hận cả đời đến lúc nhắm mắt xuôi tay. Có người vì bị người khác gièm pha, nói xấu hay tranh quyền đoạt lợi mà nổi oán ghét kẻ đó cứ chất chứa trong lòng. Tất nhiên, trong nhiều trường hợp vì kẻ khác có lỗi với ta nên ta mới sinh tâm phiền trách nhưng nếu có thể, chúng ta hãy tập tha thứ. Vì tha thứ, bao dung không phải là ai cũng làm ngay được mà chúng ta phải huân tập, dùng cả lí trí và những đạo lý mà chúng ta thu nhận được. Sự tha thứ bắt đầu từ những điều nhỏ nhất như không thấy phiền lòng nếu ai đó có vô tình giẫm phải chân ta khi lên xe buýt, ai đó lỡ chạm mũi xe của họ vào đuôi xe máy của mình... Từ những điều nhỏ ấy, ta có thể thấy bình thản nếu ai đó có lấy đôi giày, đôi dép, cái áo của mình cho đến việc hàng xóm chiếm dụng một ít đất ngay hàng

ranh giới giữa hai nhà. Đôi khi chúng ta có thể tha thứ cho người xa lạ nhưng lại cứ ôm mãi hận thù ngay chính những người trong gia đình, là cha mẹ, con cái, anh em, vợ chồng. Lúc đó, hãy quán vô thường để tập sự bao dung: Hãy cứ nghĩ khi ta chết đi hoặc người đó chết đi, chúng ta có còn cảm thấy oán hận họ nữa không? Ai rồi cũng trở về với cát bụi và đem những việc làm thiện ác trong đời để tiếp tục đầu thai, thế nên oán thù nhau có được gì? Nếu con người biết tha thứ thì họ sẽ thấy tâm mình thanh thản biết bao nhiêu. Và sự buông bỏ, bao dung càng nhiều thì chúng ta càng đến gần với hạnh phúc hơn.

4. HẠNH PHÚC KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ GIẢM ĐÁP LÊN NGƯỜI KHÁC

Hằng ngày, hằng giờ, chúng ta thấy biết bao nhiêu con người tranh giành hạnh phúc của người khác. Nhiều người vì không hiểu luật nhân quả trả vay. Họ yêu thích, mến mộ một người đàn ông vì anh ta giàu có, phong độ đẹp trai mà bất chấp việc anh ta có vợ để quyết dùng mọi thủ đoạn giành lấy cho được. Tôi nhớ có đọc một bài trên mục tâm sự của một người vợ. Chị ta trước kia làm trong quán bar và làm biết bao nhiêu đàn ông say mê, trong đó có một người đàn ông bỏ vợ để cưới chị, chị hả hê trước giọt nước mắt của người phụ nữ kia. Rồi một ngày, cũng lại chính chị phải khóc khi biết chồng mình lãng nhãng với những cô gái làng chơi khác. Cuộc đời vay trả trả vay là thế đấy.

Như vậy, hạnh phúc không phải là vợ vào cho mình thật nhiều mà ngược lại, bạn nên ban tặng, san sẻ những gì mình có cho người khác. Đó mới là hạnh phúc. Có nhiều người khi thấy người khác cùng đường, bổ thí, giúp đỡ người nghèo thì sinh tâm dè bỉu, chế nhạo. Sự thật, những người biết giúp đỡ người khác là họ đang nhận được niềm vui từ chính những việc mình làm chứ chưa nói đến phước đức mà họ có được từ những việc làm thiện nguyện ấy.

5. HẠNH PHÚC CŨNG KHÔNG PHẢI LÀ DỰA VÀO NGƯỜI KHÁC MỚI CÓ ĐƯỢC

Trên báo chí cho đến những sự việc xảy ra xung quanh ta, có biết bao câu chuyện về chàng trai hay cô gái vì tình mà tự tử. Bởi vì họ đã sống và nghĩ rằng mình chỉ hạnh phúc khi có người mình yêu thương. Nếu một khi người đó thay lòng đổi dạ thì oán trách, đau khổ và tự mình hủy hoại mình. Cũng có người nhảy lầu tự tử vì chỉ trong một đêm từ một đại gia thua cở phiếu dẫn đến tay trắng. Những con người ấy họ không biết rằng tiền, tình, danh vọng đều là vô thường, có đó rồi mất đó, ngay cả cái thân giả tạm của chúng ta rồi cũng về hư vô thì nói gì đến những vật ngoài thân ấy. Nếu cứ chấp vào những điều nêu trên thì rồi một ngày chính thứ ấy sẽ làm ta đau khổ. Đó là quy luật mà không phải ai cũng chịu nhìn nhận và thừa nhận. Hạnh phúc không thật sự nằm ở chiếc xe bạn lái, ngôi nhà bạn ở, hay công việc bạn đang có... bởi vì có những người đã đạt được rất nhiều thứ họ mong muốn, nhưng rốt cuộc, họ vẫn không cảm thấy thật sự hạnh phúc. Đơn giản là vì hạnh phúc nằm trong chính bản thân mỗi chúng ta, nó nằm ở ngay trong chính bạn. Bởi vậy, hạnh phúc

phải là tự chúng ta ban tặng cho mình, tự làm chủ chính mình, để rồi nếu có điều gì đó không tốt đẹp xảy ra thì chúng ta vẫn vững tâm và tự làm chủ được mình. Vậy tự thân chúng ta làm gì để có tâm an định và vẫn có thể vượt qua những cú sốc trong cuộc đời? Đó là bạn hãy tập cho mình thói quen buông bỏ, bớt suy nghĩ, lo lắng, bận tâm về những chuyện không đáng, điều đó sẽ giúp cho thần kinh của chúng ta bớt căng thẳng, sân si. Hãy thường xuyên tinh tấn niệm Phật, đi chùa, lễ Phật, thành tâm sám hối để vui bớt nghiệp, đồng thời tạo tâm an trú trong thanh tịnh.

Con người trên thế giới này có mấy người hài lòng với những gì mình đang có và nói rằng mình là người hạnh phúc. Bởi cuộc sống vội vã, chúng ta cứ đánh mất mình và chạy theo những điều hư ảo, cho rằng sẽ có được hạnh phúc với những phù du ấy. Bởi vậy, nhiều lúc trong cuộc đời, chúng ta cần nghiền ngẫm lại, cần có những phút giây chững lại để nhìn nhận mọi việc, cân bằng với cuộc sống của chính mình. Nói cho cùng, để thật sự hạnh phúc, bạn cần phải biết tạo ra hạnh phúc bên trong mình. Cùng lúc đó, bạn cũng phải biết vươn lên để đạt được những thành quả, để có thêm “nguyên liệu” xây dựng hạnh phúc của mình. Nếu bạn chỉ tập trung quá nhiều vào việc tạo ra hạnh phúc bên trong, bạn có thể không bao giờ đạt được những thành quả mà bạn mong muốn trong đời. Ngược lại, nếu bạn sống vì những thành quả thì bạn có thể đang “đốt” hạnh phúc của mình trước khi xây được hạnh phúc.

Khi đối diện với việc cầu nguyện, chúng ta thường có nhiều nghi vấn. Nghi vấn đầu tiên là cầu nguyện có kết quả không? – Thích Nhất Hạnh

Làm mới để hoa nở đẹp và tươi



Gương để soi mặt, trí để soi tâm. Gương sáng thì bụi bặm không dính, trí sáng thì tà ác không sinh.

(Ngạn ngữ phương Đông)

Trong mười năm qua, tôi đã học được rất nhiều thứ hay và những điều hay đó đã được tôi ứng dụng thành công vào cuộc sống và công việc của mình. Một trong những kết quả đó tôi muốn chia sẻ với các bạn là pháp môn làm mới mà tôi học được từ thiền sư Thích Nhất Hạnh.

Chúng ta sống với bố mẹ, vợ chồng, con cái, đồng nghiệp, hàng xóm nhiều năm, có khi là cả đời. Vì vậy xảy ra nhiều sự hiểu lầm nhau đó là điều không thể tránh khỏi. Nếu những khúc mắc giữa các bên không được giải quyết thì có thể gây nên những khổ đau cho cả hai, thậm chí là đổ vỡ. Rất nhiều thảm họa đã xảy ra chỉ vì sự hiểu lầm.

Tôi luôn nhắc mình hàng ngày câu chuyện của thiếu phụ Nam Xương.

Chuyện rằng, ngày xưa ở huyện Nam Xương, tỉnh Hà Nam có người con gái tên Vũ Thị Thiết. Cô gái thùy mị, nét na, dung nhan xinh đẹp đã lấy chàng Trương vốn tính hay ghen làm chồng. Thế rồi Trương tham gia chiến trận ở biên ải xa xôi. Đến ngày chiến thắng trở về thì mẹ đã mất, con vừa học nói. Chàng Trương hỏi tìm mộ mẹ rồi đất con nhỏ ra thắp hương. Tuy nhiên đứa bé không chịu, gào khóc và nói rằng: “Ông không phải cha tôi. Cha tôi chỉ nín thinh”. Rằng tôi nào cha bé cũng đến với mẹ con bé. Khi mẹ đứng cha cũng đứng, khi mẹ ngồi cha cũng ngồi, khi mẹ nằm xuống giường cha cũng nằm xuống.

Vốn tính hay ghen, nghe con nói vậy, chàng Trương đinh ninh là vợ hư, nên khi vợ về đã mắng mỏ, nhiếc móc và đánh đuổi nàng đi.

Bị oan nàng Thiết tắm gội sạch sẽ và ra bến sông gieo mình xuống sông mà chết.

Chàng Trương đã ra sông tìm vớt xác vợ nhưng không tìm được. Đêm tối về nhà, một mình vắng vẻ, dưới ánh đèn dầu leo lắt buồn thảm. Thế rồi đứa con đã thốt lên rằng cha của cậu đã đến rồi. Chàng hỏi đâu. Cháu bé chỉ lên bóng chàng trên vách. Thì ra khi chàng đi vắng, vợ chàng thường đùa chỉ bóng mình mà bảo là cha của con trai. Thì ra không hề có người đàn ông nào đến đây mỗi đêm, mà chỉ là cái bóng của vợ chiếu qua ánh đèn dầu. Thì ra vợ chàng đã bị oan. Nhưng tất cả đã muộn, đã quá muộn.

Qua câu chuyện này tôi ngẫm lại và thấy rằng phần lớn mâu thuẫn là do hiểu lầm, là do

tri giác sai lầm. Và việc thực tập làm mới là vô cùng quan trọng và cần thiết. Làm mới là thực tập nhìn lại tình trạng của mình và mối quan hệ giữa mình với người thân để có thể hóa giải, để chuyển hóa buồn giận, khổ đau, để lấy lại mối quan hệ đã bị mất, để đưa cảm thông và thương yêu trở lại.

Giống như câu chuyện thiếu phụ Nam Xương đã kể, chính hiểu lầm mà làm cho chính tôi mất đi bao mối quan hệ với bao bạn bè và người thân. Do hiểu lầm mà sai lầm cứ chồng chất, đau khổ cứ nối nhau kéo về, tổn thương càng ngày càng lớn. Nếu không biết tháo gỡ thì hậu quả có thể khôn lường.

Theo hướng dẫn của thiền sư Thích Nhất Hạnh, tôi đã làm mới bằng cách thực hành bốn bước rất đơn giản nhưng hiệu quả vô cùng. Đây thực sự là cây đũa thần, là bí quyết đáng giá ngàn vàng mà ai cũng có thể làm được.

Trước hết chúng ta cần tìm cách để mình và người kia ngồi lại với nhau. Có thể trong bữa uống trà, ăn tối, đi cà phê hay ngồi thư giãn. Miễn là hai người phải có cơ hội ngồi lại với nhau trong thư giãn và thanh thoi. Lúc đó mình cần bỏ bớt cái bản ngã của mình đi, hạ mình xuống và thành tâm, thành thật thực sự cầu mong cho mọi chuyện tốt đẹp.

Khi đã ngồi bên nhau rồi thì bước đầu tiên chúng ta tưới hoa. Hãy nghĩ rằng người thân của mình là một khóm hoa rất có giá trị, rất đẹp nhưng lâu ngày không tưới nên hoa bị héo. Chúng ta suy nghĩ và tìm những đức tính tốt nhất của người kia, nhớ về những kỷ niệm đẹp của hai người, về những đóng góp của người kia cho đôi bên, cộng đồng và xã hội. Thế rồi ta dùng những từ đẹp nhất, ái ngữ nhất để tâm sự, để khen ngợi, để người kia thấy được điểm mạnh, được giá trị của mình. Ai mà chẳng có điểm hay, điểm tốt. Ai mà chẳng muốn được động viên, được khen. Hãy nói ra một cách chân thành nhất, đúng sự thật nhất, nói từ trái tim mình. Những điểm tích cực và dễ thương nơi người kia sẽ làm cho người kia tự tin hơn, tạo hòa khí đôi bên tốt hơn và họ có thể phát huy những điểm tích cực ấy ngay từ lúc này. Đôi khi chính mình cũng chưa tìm ra những mặt mạnh của chính họ và ta là người giúp họ. Khi tưới hoa, chúng ta tự mang hạnh phúc và bình an đến cho chính mình và người bạn của mình.

Bước thứ hai là ta nói về những thiếu sót, những cái dở, cái chưa tốt của chính mình. Đây bản chất là hình thức nhận lỗi. Sự nhận lỗi này cũng phải thật chân thành, và từ tâm của mình. Nếu chúng ta không chân thành người kia sẽ nhận ra ngay và kết quả của việc làm mới sẽ mất đi rất nhiều hoặc không có. Nên nhớ rằng tất cả mọi mâu thuẫn hay đau khổ bao giờ cũng là do hai phía. Vì vậy chúng ta nên tự nhận phần lỗi về mình trước.

Viết đến đây tôi lại nhớ đến quá trình sống và làm việc ở nước ngoài. Đang đi đường tôi chẳng may giẫm vào chân người đi trước hay chạm vào vai người đi bên cạnh. Tôi chưa kịp xin lỗi thì người kia đã xin lỗi trước rồi. Hóa ra họ nghĩ rằng khi chạm vào nhau là đều do vô tình và họ cũng có lỗi khi để chuyện đó xảy ra. Thế là họ xin lỗi nghiêm túc, rồi chúng tôi mỉm cười chào nhau rất tươi và cùng đi tiếp.

Chúng ta có thể nói rằng do ta không cẩn thận, vô tình mà làm tổn thương người kia.

Mình thành tâm xin lỗi và hứa sẽ tự nhắc mình, sẽ tự thay đổi, sẽ làm tất cả để không làm người kia đau buồn. Ăn năn hối lỗi là việc làm rất quan trọng trong bất cứ mối quan hệ nào, trong bất cứ tôn giáo nào.

Bước thứ ba chúng ta có thể tâm sự nỗi khổ, niềm đau của chính ta. Chúng ta nói ra để lòng thanh thản hơn. Chúng ta nói ra để nhận được sự cảm thông của người kia. Tôi rất nhớ rằng thầy đã dạy thêm, ta có thể nói rằng do ta thực tập còn dở, còn kém nên dễ giận, dễ buồn. Ta mong người kia giúp đỡ, yểm trợ cho ta để ta thực tập tốt hơn. Ta mong người kia giúp ta bằng cách trong các lần sau không nói như vậy nữa, trong sự thực tập, lần sau xin đừng nói và làm như vậy nữa. Không làm như vậy nữa.

Cuối cùng, là bước thứ tư. Ta ngồi thư giãn và thành tâm lắng nghe người kia nói lên nỗi khổ, niềm đau của họ. Chúng ta chỉ ngồi yên để lắng nghe. Nghe mà không phán xét, không tranh luận. Khi người kia đã nói ra, thậm chí là đổ lỗi cho ta là có lý của nó. Nếu chúng ta phản ứng lại hoặc đính chính thì có thể biến thành cuộc tranh luận. Khi đó buổi làm mới không có kết quả. Tôi được hướng dẫn học và tập theo hạnh lắng nghe của Quán Thế Âm Bồ Tát. Nghe sâu, hiểu thấu, thương nhiều. Nghe với tâm từ bi, nghe để cho người kia biết rằng ta đang lắng nghe, đang chiêm nghiệm, đang nhìn lại vấn đề. Lắng nghe là nghe thật thành tâm, nghe cho đến lắng thì thôi.

Có lần khi lắng nghe, tôi đã nhận ra lỗi lầm sâu sắc của mình. Lỗi đó tôi đã không nhận ra từ trước. Tuy nhiên lúc đó tôi chỉ ngồi nghe mà không nói gì. Cuối buổi tôi chỉ nói hai từ duy nhất là xin lỗi và cảm ơn. Tôi nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Nhắc nhẹ nhàng, chân thành và thành tâm. Thế rồi sau đó, về nhà, tôi đã nhắn tin. Có lần tôi đã viết email. Tôi thì ít khi gọi điện thoại, nhưng nếu bạn thấy gọi điện thoại hay viết thư tay được thì thật là tuyệt vời.

Càng ngày tôi càng nhắc tâm mình cẩn thận trước mỗi kết luận. Kết luận của mình có thể hoàn toàn sai lầm, bởi tri giác của mình sai lầm, bởi mình nhìn nhận vấn đề không toàn diện, không đúng. Nếu kết luận sai sẽ rất tai hại.

Càng ngày tôi càng nhắc mình không phán xét. Bởi cái gì cũng có nguyên do của nó. Vấn đề là mình không nhìn thấy hay không biết mà thôi.

Tôi luôn nhắc mình rằng nếu có khúc mắc nhỏ thì nên giải quyết ngay, nên làm mới ngay. Để càng lâu càng nguy hiểm, đến ngày nào đó biến thành quả bom nổ chậm thì nguy hiểm khôn lường.

Tôi cũng đã nghĩ ra một cách làm mới khác nữa mà tôi gọi là bước thứ năm. Khi còn một mình ta thành tâm sám hối, ta nhận lỗi một cách chân thành. Ta có thể ngồi thư giãn một mình bên ấm trà hay ở bàn làm việc. Ta có thể vào phòng thờ Phật để lễ Phật và thành tâm sám hối. Ta tự mình quán xét lại mình, tìm ra những điểm chưa tốt, những gì xấu từ suy nghĩ, lời nói và hành động của mình để rút kinh nghiệm và tự hứa tự thay đổi. Ta có thể tự thề nói với người kia. Tôi biết rằng khi nói ra như vậy ta sẽ nhẹ lòng rất nhiều. Tôi cũng biết rằng chỉ cần bạn nói ra một mình thì người kia cũng cảm nhận được và mối quan hệ hai bên sẽ dần trở nên tốt đẹp. Trải nghiệm đã chỉ ra cho tôi như vậy.

Tất cả những mâu thuẫn, rắc rối giữa ta và người là do ta đã cố tình hay vô tình làm tổn thương người khác. Chúng ta nên quán xét mỗi tuần, ít nhất là mỗi tháng để tìm ra những mớ bong bong này, những nút oan khiên này để tháo gỡ, tháo gỡ một lần không xong thì hai lần, thậm chí nhiều lần. Tháo gỡ đến khi các nút oan khiên hết thì mới thôi. Chúng ta cần tìm lại mối quan hệ vốn tốt đẹp giữa ta và người thân mà đã có từ ngày xưa.

Theo trải nghiệm của cá nhân tôi, rất quan trọng trong việc làm mới là tinh thần cầu tiến, là mong muốn được thay đổi, là việc biết cách sử dụng từ ngữ dễ thương, để người kia muốn nghe và mình cần lắng nghe chăm chú, nghiêm túc. Nên nhớ rằng khi đã có các nút thắt thì cả hai bên rất nhạy cảm. Vì vậy, chúng ta cần bình tĩnh, nhẹ nhàng, cảm thông và cầu thị.

Bạn hỏi tôi rằng có thể làm mới với ai. Xin thưa, bất cứ mối quan hệ nào vốn tốt đẹp khi xưa bị xấu đi thì nên làm mới. Đó có thể là quan hệ bố con, mẹ con, vợ chồng, anh em, đồng nghiệp, hàng xóm... Tôi đã từng chứng kiến buổi làm mới giữa một cặp vợ chồng người Thái Lan mà thấy xúc động vô cùng. Tôi đã từng tham gia buổi làm mới của một bạn giám đốc doanh nghiệp với cấp dưới của mình mà học được bao điều bổ ích. Tôi đã chứng kiến những giọt nước mắt của hai anh em một học trò mà thấy hạnh phúc vô cùng. Rồi những cái ôm chặt, chứa chan tình cảm của mẹ con người bạn đã để lại trong lòng người tham dự những kỷ niệm chắc không bao giờ phai nhạt. Tôi biết rằng, sau những buổi làm mới này, các mối quan hệ đều tốt lên rất nhiều. Thậm chí bước sang một trang mới hoàn toàn.

Làm mới là ta tự đổi mới chính mình và các mối quan hệ của mình. Làm mới là không bảo thủ mà muốn đổi mới. Làm mới là không bám chấp vào các lỗi lầm của chính mình và đối tác. Làm mới là chiếc cầu đưa ta sang bờ bên kia, bờ của hạnh phúc, bình an, của hiểu và thương.

Tôi mong rằng các bạn nên thực tập ngay việc làm mới. Cần làm mới ngay, đừng để những nội kết đó kéo dài. Làm mới sớm ngày nào, giờ nào, chúng ta có hạnh phúc sớm chừng đó. Tôi mong kết quả của các bạn để có thể viết thêm một bài về những kết quả thú vị này.

Món ăn trưa nay của con là nghỉ ngơi



Hư không chẳng ở trong, ngoài

Pháp tâm cũng thế, chẳng ngoài chẳng trong

Nếu ai hiểu được hư không

Chân như diệu lý tự thông đạt liền.

(Tổ Phật Đà Nan Đề)

Tên giường ngủ của con là cuốn sổ chép tay ghi những câu nói hay nhất. Con thường đọc hai lần một ngày: sáng khi vừa tỉnh dậy và tối, trước khi đi vào giấc ngủ. Sớm nay con đọc thăm câu của Thầy Thích Nhất Hạnh: “Một tâm niệm an lành được phát khởi có thể soi sáng cho cả thế giới Ta Bà. Sự an lạc của thế giới tùy thuộc vào sự an lạc của chúng ta trong giờ phút này”. Ngày mới của con bắt đầu như vậy đó.

Từ sáng đến giờ con cứ bị lôi cuốn theo công việc mà quên mất việc thở. Tự nhiên con giật mình nhìn đồng hồ. Đã 11 giờ 30 trưa. Con hoàn toàn quên mất hơi thở, quên mất nụ cười (mà nụ cười của con đẹp lắm mà). Đây là thời gian và cơ hội tốt cho con dừng lại. Con ngồi thật thẳng lưng trên ghế văn phòng. Con mỉm cười thật tươi để toàn thân cùng cười với con. Con nhắm mắt lại và thở rất nhẹ, rất êm. Con ý thức về toàn thân của mình.

Rồi con thả lưng mình trên lưng ghế. Con thả lỏng toàn thân. Con buông thư toàn thân. Cơ hội tuyệt vời để con nghỉ ngơi.

Rồi con làm việc tiếp 30 phút nữa trước khi giờ nghỉ trưa của cả công ty chính thức bắt đầu. Con thăm mời mọi đồng nghiệp của con buông việc xuống để cùng nghỉ ngơi với con. Con mời trong tâm mình. Rồi chúng con ăn trưa trong thư giãn và thanh thoi.

Món ăn trưa nay của con là NGHỈ NGƠI. Con ăn cơm chậm để thưởng thức từng miếng thức ăn. Ăn như là chơi. Ăn xong con thư giãn nghỉ ngơi với hơi thở và nụ cười. Tự nhiên thấy hạnh phúc biết bao. Hạnh phúc thật giản đơn.

Món điểm tâm của con sáng nay là CẢM ƠN. Sáng nay con đã dành năm phút để cảm ơn cơ thể của con. Cảm ơn bộ não tuyệt vời. Cảm ơn đôi mắt, đôi tai. Cảm ơn mũi, miệng, răng, lưỡi. Con đã thăm cảm ơn đôi tay và thân thể này. Con thành tâm biết ơn các bộ phận bên trong cơ thể mà con chưa bao giờ nhìn thấy: tim, gan, thận, phổi, lá lách, mật, ruột non, ruột già, dạ dày... Cảm ơn cả bạn ruột thừa nữa.

Con cảm ơn đôi chân tuyệt vời. Nhờ cậu ấy mà sáng nay con có gần một tiếng đi thiền hành. Cả hai bạn chân đều cảm thấy sảng khoái vô cùng. Nhờ hai bạn ấy mà cả cơ thể con cùng được hưởng cái không khí trong lành của buổi sớm mai. Hít thở nhẹ nhàng cái lạnh 15 độ của Hà Nội sớm tinh mơ thật thú vị. Công viên Nghĩa Đô rất đông người tập thể dục và cùng đón chào ngày mới với con.

Con cảm ơn đôi tay đã cùng con tiếp tục thiền nhặt rác hôm nay. Con và chân cứ đi thong thả thanh thoi theo từng hơi thở, với mỗi bước chân. Khi con phát hiện ra rác thì bạn tay nhặt. Nhờ bạn lưng cúi xuống một chút để bạn ấy nhặt. Con đi bộ đến thùng rác và bạn tay nhẹ nhàng bỏ vào đó với lời biết ơn rác. Không có rác làm sao có hoa!

Con thật sự cảm ơn trái đất và bầu trời. Con cảm ơn cái lạnh thú vị của Thủ đô Hà Nội mà nhiều bạn ở Sài Gòn đang rất muốn có. Con cảm ơn cơ thể con, cảm ơn tâm con. Các cậu đã làm cho con càng yêu cuộc sống này hơn.

Cảm ơn mọi người đã thưởng thức trà cùng con sáng nay. Thật âm áp làm sao. Chén trà nóng trong hai tay. Phía ngoài là bầu trời lạnh. Có gì ngon hơn. Có gì hạnh phúc hơn. Con ngồi thanh thoi uống trà cùng Phật. Phật ngồi mỉm cười nhìn con uống trà. Phật cũng đang uống trà cùng con. Các bạn bè, đồng nghiệp và học trò của con giờ này cũng đang ngồi khắp nơi trên mảnh đất hình chữ S này (và cả trên các nước khắp thế giới nữa chứ) để uống trà cùng nhau. Uống cho nhau.

Món ăn tối nay của con là THẢNH THỜI. Con thanh thoi đọc và thưởng thức những gì Minh Tuấn, một học trò yêu quý của con gửi đến lúc chiều. Con ngồi thanh thoi thả hồn vào từng câu, từng chữ, từng ý, từng lời. Này nhé, bạn bây giờ cũng thanh thoi cùng con thưởng thức nào.

1. Người đời thường vô lý, không “biết điều” và vị kỷ. Nhưng dù sao đi nữa, hãy yêu thương họ.
2. Nếu bạn làm điều tốt, có thể mọi người sẽ cho là bạn làm vì tư lợi. Dù sao đi nữa, hãy làm điều tốt.
3. Nếu thành công, bạn sẽ gặp những người bạn giả dối và những kẻ thù thật sự. Nhưng dù sao đi nữa, hãy thành công.
4. Việc tốt bạn làm hôm nay sẽ bị lãng quên. Nhưng dù sao đi nữa, hãy làm điều tốt.
5. Thắng thán, trung thực thường làm bạn tổn thương. Nhưng dù sao đi nữa, hãy sống thẳng thắn.
6. Người có ý tưởng lớn lao có thể bị đánh gục bởi những kẻ suy tính thấp hèn. Nhưng dù sao đi nữa, hãy luôn nghĩ lớn.
7. Người ta thường tỏ ra cảm thông với những người yếu thế nhưng lại đi theo kẻ mạnh. Nhưng dù sao đi nữa, hãy tranh đấu cho những người yếu thế.

8. Những thành quả mà bạn đã phải mất nhiều năm để tạo dựng có thể bị phá hủy chỉ trong phút chốc. Nhưng dù gì đi nữa, hãy cứ tiếp tục dựng xây.
9. Bạn có thể sẽ bị phản bội khi giúp đỡ người khác. Nhưng dù sao đi nữa, hãy giúp đỡ mọi người.
10. Bạn trao tặng cuộc sống tất cả những gì tốt đẹp nhất và nhận lại một cái tát phũ phàng. Nhưng dù sao đi nữa, hãy sống hết mình cho cuộc sống.

Hạnh phúc của con giản đơn lắm. Mỗi ngày của con đều chan chứa hạnh phúc. Con hạnh phúc từ sáng sớm, khi mới mở mắt ra và mỉm cười đến khi lên giường và nhắm mắt đi vào giấc ngủ.

Đêm nay, trước khi ngủ, con đọc ít trang của cuốn sách *Muốn an được an* (Being peace) của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Cuốn sách rất hay và thực tế này sẽ được chúng con xuất bản ngay trong tuần tới. Đây là tác phẩm tiếng Việt mới nhất của Thầy con, Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Con và cả tập thể Thái Hà Books muốn hồi hướng công đức xuất bản này đến Thầy, nguyện mong Thầy thật khỏe.

Đêm đến thật rồi. Con nhớ đến những lời dạy của Đức Phật. Bạn có biết không, Đức Phật đã nói rất rõ rằng tự mình là tối thượng, tự mình là tối tôn, tự mình là tối thắng, trở về với chính mình thì không còn khổ đau, phiền não nữa.

Bạn có nhớ không, sau khi thành đạo, Ngài nói rằng mình là nơi nương nhờ của chính mình, không ai khác là nơi nương nhờ. Khi mình trở về với mình, trở về với sự thuần tịnh của chính mình, thì đó là nơi nương nhờ tối thượng.

Món điểm tâm sáng nay của bạn là gì? Món ăn trưa nay của bạn là gì? Tối nay bạn thưởng thức món gì? Mình rất muốn được nghe, được đọc chia sẻ của các bạn.

Những hạt giống nảy mầm



Này tâm địa vốn không sinh

Nhân là cảnh đặc duyên hình khởi lên

Nhân duyên chẳng ngại mọi bên

Hoa và quả kết cùng trên nhánh cành.

(Tổ Tăng Già Nan Đề)

Ở Hà Nội nói riêng và miền Bắc nói chung có cách tư duy mà tôi gọi là cổ hủ và lạc hậu – chỉ có người già, người sắp chết mới đi chùa. Tôi muốn lật ngược lại vấn đề mà theo xác quyết của cá nhân tôi – tu càng sớm càng tốt. Tôi quyết định giống lên một hồi chuông thức tỉnh, muốn thay đổi tư duy của thế hệ ông bà, bố mẹ tôi “trẻ vui nhà, già vui chùa”. Triết lý là “Dù trẻ dù già, cả nhà cùng tu”. Thậm chí tôi hay nói với các học trò, các sinh viên của mình rằng “tu sớm một ngày, được lợi một ngày, được hạnh phúc hơn một ngày”. Thế là tôi đưa gần chục cháu nhỏ tham gia khóa tu.

Bạn có biết không, món quà lớn nhất vũ trụ trao tặng cho ta là sự sống. Tuy nhiên, nào ai biết ta sống được bao lâu. Đừng nghĩ rằng ta có thể sống đến trăm tuổi để mà đợi đến khi nghỉ hưu mới tu. Nhiều năm mồ của kẻ tóc còn xanh vẫn đang mọc lên mỗi ngày. Vậy thì không có lý gì không cho các hạt giống nhỏ bé nảy mầm. Không có lý gì không cho các em nhỏ tham gia các khóa tu sớm.

Nhân có một khóa tu mở rộng tại Thái Lan dành cho cả các em nhỏ, chúng tôi đã thuyết phục các con, các cháu trong gia đình cùng tham dự. Trong đoàn của chúng tôi có con Nguyễn Thùy Dương bé nhất – tám tuổi. Lớn hơn là con Nguyễn Minh Anh chín tuổi. Rồi tiếp theo là con Nguyễn Thị Hương mười tuổi. Các anh chị khác đều đã học cấp hai, cấp ba và sinh viên đại học. Những người đã đi làm như chúng tôi vừa tham gia khóa tu, vừa theo dõi, chăm sóc, hướng dẫn các con.

Mọi lo âu của chúng tôi và các bậc cha mẹ tan biến khi các con được sống trong môi trường tốt, được ở trong yêu thương của cả tăng đoàn 450 thành viên đến từ khắp các nước trên thế giới. Trước khi đi chúng tôi cũng đã cho các hạt giống măng non này thực tập thiền ăn, thiền buông thư, thiền hành... Các con cũng được chúng tôi hướng dẫn tự lập, tự lo cho cuộc sống của mình: tự đánh răng rửa mặt, tự tắm, tự rửa bát chén, tự quét nhà... Vậy nên ở nơi xa, đất Thái Lan, các con rất hào hứng để chứng minh sự tự lập của mình.

Tôi vui như muốn khóc khi thấy các con tự ngủ dậy từ 5 giờ sáng để thiền tọa, thiền hành. Tôi mừng đến mức không kiềm chế nổi khi thấy các con tự lấy đồ ăn vừa đủ, tự ăn, tự rửa bát thìa của mình. Nếu bạn nhìn thấy những cô cậu mới tám, chín tuổi làm việc này thì bạn sẽ thấy thú vị lắm đấy. Nhất là khi các chậu nước rửa bát để khá cao, các con phải nhón gót lên. Có con quên không xắn tay áo nên bị ướt.

Các hạt giống măng non nảy mầm rất nhanh. Các con học nhiều bài thiền ca rất mau thuộc. Các con hát được cả tiếng Việt lẫn tiếng Anh, thậm chí là cả tiếng Thái. Các bạn thấy không, trẻ nhỏ có trí nhớ tốt hơn chúng ta và rõ ràng cần tu sớm. Nếu các con biết đến văn, tu, tu sớm thì quả ngọt sẽ có ngay hiện tiền và cả về sau.

Tôi ngồi lặng người nghe các con hát những bài như “Cười với thiên thang”, “Breathing in, breathing out”, “Chiếc lá trên cành”, “Hạnh phúc bây giờ”, “Here is pureland/Đây là tịnh độ”, “Giờ đây bên nhau”, “Đi như một dòng sông”, “Come and sit”, “Happiness”. Bạn không cần nghe mà chỉ cần đọc lời một bài hát thôi là cảm nhận được tinh thần phóng khoáng, tươi vui, yêu thương trong những thiền ca này:

Mình là cánh én, cánh én xinh

Mình là tia nắng, nắng ban mai

Mình là cơn gió, đến bất ngờ

Một cánh én lượn trong nắng không lo lắng trong thế giới thật nhiệm màu.

Mình là hạt giống, bé tí ti

Mình là cơn mưa, rất nhẹ nhàng

Mình là dòng suối, róc rách vui

Hạt giống tốt được tưới mát nảy mầm xanh làm thế giới thêm nhiệm màu.

Mình là một nốt, nốt nhạc trầm

Mình là khúc hát, khúc hòa bình

Mình là tuổi thơ, với nụ cười

Một nốt bé trong khúc hát hòa cùng nhau trong thế giới thật nhiệm màu.

Đến với khóa tu, các bạn trẻ cười nhiều lắm. Có những con ngày trước rất tiết kiệm nụ cười nhưng bây giờ đã biết cười thật rồi. Các con đã hiểu ra rằng nụ cười rất quan trọng, là món quà vô giá mà cuộc đời trao tặng cho con. Rằng nụ cười là nguồn gốc của đời sống tinh thức, đem lại niềm vui, bình an cho bản thân các con và cho những người xung quanh.

Tham gia khóa thiền, các hạt giống măng non không chỉ hiểu mà thực sự thực tập hơi thở. Theo dõi hơi thở. Thở có ý thức. Bởi hơi thở đem lại bình an đến lạ kỳ. Nhất là ở giữa thiên nhiên với rừng cây mênh mông. Hơi thở cũng mang lại sự trị liệu và chuyển hóa cho cả thân và tâm. Có bạn trẻ lần đầu tiên trong đời nhận ra rằng hơi thở giúp thân và tâm hợp nhất với nhau. Bạn khác giật mình khi nhận ra rằng chỉ cần theo dõi, quan sát hơi thở là mình đã trở về ngôi nhà hiện tại. Tất cả những gì mình tìm kiếm đã có sẵn, mình chỉ cần có ý thức để nhận diện ra mà thôi. Càng ý thức bao nhiêu, càng thấy rõ cái tâm của mình vận hành như thế nào. Hơi thở quan trọng đến vậy đây mà bao năm nay các con chỉ biết thở như một cái máy, không hề có chánh niệm, chưa hề ý thức về hơi thở.

Không thể không vui khi thấy các bạn trẻ của ngôi nhà chung tinh tiến, miên mật tu tập. Các con biết rút kinh nghiệm từng ngày. Các bạn trẻ lớn tuổi hơn biết quan sát và áp dụng các pháp môn vào thực tập và tự ngẫm xem có đẹp hay không, có hợp hay không, có sự trị liệu và chuyển hóa hay không. Nếu không có sự chuyển hóa đã biết tự quán sát lại xem mình đã thực tập đúng hay chưa. Bởi tu là có kết quả mỗi ngày. Bởi chỉ cần thở có ý thức và cười thật tươi là có hạnh phúc ngay rồi.

Các hạt giống măng non thực sự đã thực tập miên mật, trong mỗi hành động, lời nói, ý thức, trong sinh hoạt hàng ngày. Các con tu như chơi. Các con chơi mà tu. Nhờ chánh niệm suốt năm ngày mà các con có cơ hội tự chế tác được cho mình niềm vui, sự tự tin và bình an.

Bạn có biết không, em Cường, học sinh cấp hai của Thủ đô Hà Nội lần đầu tiên giặt quần áo. Khi chia sẻ, con nói rằng, mọi người ở đây rất tốt bụng, rất nhiệt tình, đã hướng dẫn con cách giặt quần áo của mình. Và từ nay con đã biết tự giặt quần áo cho con. Con hạnh phúc lắm! Con Tuấn Anh, học sinh cấp ba trường Mỹ Đình thì nhận ra rằng mình đã quá lãng phí thời gian vào ngủ và từ nay con đã biết cần dậy sớm hơn. Trước đây, con nghĩ rằng ngủ dậy từ 4 giờ 30 sáng là không thể, thì đến nay đó là chuyện bình thường. Và khi thức dậy con sẽ nhắm trong đầu và sẽ hát: *“Mỗi lần mình thức dậy, là mình thấy vui. Nhận diện đôi mắt này, là mình thấy vui. Nhận diện cơ thể này, là mình thấy vui. Bởi vì ta đã học, nhìn đời bằng mắt thương”*. Để được tỉnh thức và nhận diện ra những hạnh phúc mình đang có: mình vẫn còn sống, mình có đôi mắt, mình còn đôi chân, còn thân thể này. Và con sẽ luôn tự nhắc mình nhìn đời, nhìn người bằng tình yêu thương.

Con Trọng Hiếu cũng đã chia sẻ rằng bao lâu nay con đã bị đánh mất sự tự tin. Con ít giao tiếp, hay sợ sệt. Còn bây giờ con đã tự chui ra khỏi vỏ ốc, biết cách hòa đồng cùng mọi người. Con nói rằng khi về Việt Nam, cả nhà nhất định sẽ bất ngờ về con.

Tôi chăm chú theo dõi các tiết mục biểu diễn văn nghệ của tất cả gia đình: người Thái, người Việt, người phương Tây, người Á Châu... Riêng các bạn trẻ dưới 16 tuổi là một gia đình riêng mang tên teenagers (thiếu niên). Quả thật tiết mục hát và múa của các con rất vui nhộn. Có cả một vài sư chú và sư cô trẻ tham gia cùng. Bé Thùy Dương – tám tuổi còn biểu diễn hai tiết mục violon làm 450 bạn tu bất ngờ và vỗ tay tán thưởng liên hồi. Những nụ cười ấm áp lan tỏa cả hội trường. Có một nhóm còn ồ lên khi phát hiện ra bài mà con

biểu diễn chính là bài mà nhóm họ sẽ hát sau đó.

Tôi thấy vô cùng hấp dẫn khi những hạt giống măng non tham gia múa sạp, khi các con chơi thể thao. Tôi vui khi các con xưng hô lễ phép, khi đã bắt đầu tự tin giao tiếp bằng tiếng Anh. Tôi hạnh phúc khi biết các con đã nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của mình. Và quan trọng hơn các mầm non biết rất rõ ràng hướng đi của mình trong tương lai.

Trên máy bay bay từ Bangkok về Sài Gòn, các con cười nhiều lắm. Còn chuyến bay từ Sài Gòn về Hà Nội bị hoãn đến 23 giờ đêm nên các con lại có thêm hơn hai tiếng ngồi hát và vui bên nhau ở sân bay. Sự cố này không hề làm bất cứ ai trong đoàn khó chịu. Mà trái lại, tất cả cùng coi đây là cơ hội tuyệt vời để thực tập, để tu, để chuyên hóa.

Nhìn các con hạnh phúc tôi biết các hạt giống đã nảy mầm. Nảy mầm thật rồi.

Sống một ngày, cống hiến một ngày là có điểm phúc của một ngày



Sự mở rộng của tương lai phụ thuộc vào việc ta sống hết mình cho hiện tại.

(Albert Camus)

Tôi được anh Tướng Phi Chiến – Phó bí thư Thành ủy Hà Nội mời đến thăm cuối ngày. Tôi hiểu cuối ngày là 16 giờ 30 phút tức khi cơ quan nghỉ. Nhưng anh bảo: “Không. Đến 17 giờ em nhé”.

17 giờ kém 10 tôi có mặt. Qua điện thoại anh báo cho tôi rằng đang họp Thường vụ Thành ủy chưa thể kết thúc ngay được và anh dặn tôi qua phòng thư ký đợi anh 30 phút.

Tôi thật sự bất ngờ. Thứ nhất rằng các anh làm việc nhiều, họp đến tận 17 giờ 30, tức quá giờ cơ quan một tiếng. Thứ hai, anh quá ân cần và chu đáo đối với một cậu giám đốc của một doanh nghiệp bé tý tẹo trong số vô vàn cơ quan của Thủ đô Hà Nội.

Và thế là tôi và hai đồng nghiệp lại có cơ hội ngồi nói chuyện với anh Hoạt, thư ký của Phó bí thư Thành ủy Hà Nội. Lại được hiểu thêm về tâm huyết, sự giản dị, cách điều hành rất cụ thể của một quan chức cấp cao của Thủ đô. Hóa ra Phó bí thư Thành ủy Hà Nội Tướng Phi Chiến rất thích ăn trưa tại cơ quan với anh em chứ không thích tham gia các bữa tiệc được mời. Nhà lãnh đạo Thủ đô Hà Nội rất quan tâm đến anh em cấp dưới và luôn mở rộng lòng mình ra với những ai anh gặp. Tuy giữ chức vị rất cao nhưng anh sống rất bình dân và gần gũi. Hóa ra mỗi ngày của anh đều là một ngày của những việc làm mang lại hạnh phúc cho chính mình và những ai quanh mình cũng như cả Thủ đô Hà Nội và đất nước Việt Nam này.

Anh về đến phòng riêng cũng đã gần 18 giờ. Anh cười rất tươi, rất phúc hậu và không quên nói lời xin lỗi thứ hai (lần trước là qua điện thoại). Anh tự tay bật máy lạnh (điều này làm tôi biết rằng anh tiết kiệm điện và trước đó máy lạnh đã không được dùng). Anh mời trà chúng tôi và vừa rót vừa mở tâm mình ra về những trần trở cho sách và tri thức, về văn hóa đọc và văn hóa nói chung, về Thủ đô ngàn năm văn hiến với thế kỷ XXI.

Phó bí thư Thành ủy Hà Nội Tướng Phi Chiến thật gần gũi bên tôi và hai đồng nghiệp là hai Phó Tổng giám đốc Trần Phương Thảo và Vũ Trọng Đại. Anh chia sẻ cho chúng tôi về những trần trở, về một Thủ đô có tâm, xứng tầm và những người dân sống trong yêu thương và bao bọc, che chở lẫn nhau. Anh nói về những cái khó và dễ của Hà Nội ngày nay, về những áp lực lên những người lãnh đạo ở các cấp khác nhau. Anh kể về những bài học

mà anh học được mỗi ngày. Tôi và hai đồng nghiệp rất ngạc nhiên: anh vẫn đang học mỗi ngày. Học là suốt đời – đúng như những gì tôi hay đi thuyết giảng.

Tôi nhớ không thể quên rằng, sau bài tham luận của tôi tại Hội nghị của Thành ủy cách đây mấy hôm, anh bắt tay tôi và nói nhất định qua thăm anh. Sau đó, trong bài phát biểu chỉ đạo, anh luôn nhắc đến tôi như một doanh nhân thiếu số có mặt trong hội nghị này. Và hôm nay, tại phòng làm việc của anh ở phố Lê Lai, thêm một lần nữa anh muốn truyền thông điệp đến chúng tôi rằng, thành phố này, đất nước này cần những ai mở tâm mình ra, đưa ra các ý tưởng mới, những sáng kiến hay, tâm huyết và hữu ích. Thành phố cần những gì có ích cho dân, cho xã hội, cho cộng đồng. Hôm nay, anh nhấn mạnh về vai trò của mỗi doanh nhân, doanh nghiệp và mỗi người con của Thủ đô mến yêu.

Phó bí thư Thành ủy Hà Nội Trương Phi Chiến có nụ cười rất thân thiện và hiền hậu. Tôi không biết anh có thiền, có tập yoga hay tập thở có ý thức hay không nhưng tin rằng nếu anh không tu tâm thì không thể có những nụ cười đẹp, gần gũi và thân mật thế này. Khuôn mặt anh toát lên tâm của một nhà lãnh đạo có tâm rộng mở, lớn lao.

Tôi ngồi chăm chú nghe anh nói về văn hóa và tri thức của Thủ đô, về những mong muốn cho ngành thư viện và ước nguyện đẩy mạnh văn hóa đọc. Anh muốn tôi đến thật nhiều nơi để hướng dẫn mọi người đọc sách, ứng dụng sách, nhất là đọc sách siêu tốc. Anh muốn mỗi người con của Thủ đô dành thêm nhiều thời gian hơn nữa để đọc.

Anh kể cho tôi nghe những câu chuyện về thời xưa đi tìm mua sách. Anh chia sẻ với chúng tôi về những cuốn sách anh đã đọc ngẫu nhiên. Anh bình luận về những nhân vật, những tác giả mà anh tâm huyết.

Phó bí thư Thành ủy Hà Nội Trương Phi Chiến ăn mặc rất giản dị. Tôi cam đoan nếu bạn gặp anh ở ngoài sẽ không thể nghĩ rằng đây là người đứng ở vị trí rất cao của Thủ đô cả nước. Tôi ngồi nghe mà cứ nghĩ: đến cấp như anh mà hình như vẫn “xả phú cầu bần” thế này thì quý hóa vô cùng.

Phó bí thư Thành ủy Hà Nội Trương Phi Chiến sống và làm việc trong bình an mỗi ngày. Anh thấy hạnh phúc khi được sống và làm việc hết mình. Anh làm việc không nghỉ ngơi với tâm phụng sự của mình. Anh làm những gì có thể cho thành phố, cho những nơi anh đến với cả lòng mình. Tôi cảm nhận rõ lắm điều này qua mỗi cử chỉ và lời nói của anh.

Tôi tặng anh bốn cuốn của bộ sách ***Tứ thư lãnh đạo***. Anh mừng lắm và bảo, nếu tặng quà thì không gì quý hơn sách. Anh nói rằng đang định đi tìm mua bộ này vì thấy anh em khen hay. Anh nói thêm rằng hôm nay về sẽ đọc ngay để trưa mai, khi ăn trưa sẽ giới thiệu với Bí thư Thành ủy Phạm Quang Nghị. Anh cũng nói rằng cuốn sách mà anh Nghị rất thích là *Thế giới phẳng* và anh Chiến tin rằng người đứng đầu Thành ủy Hà Nội cũng sẽ rất thích bốn cuốn này: ***Thuật lãnh đạo, Thuật quản trị, Thuật dụng ngôn, Thuật xử thế***.

Tôi cũng tặng anh cuốn sách ảnh mà tôi rất mê và là niềm tự hào của Thái Hà Books

Thành phố Hồ Chí Minh – Thành phố tôi yêu bằng hai thứ tiếng Anh và Việt. Đây là cuốn sách ảnh quý mà chúng tôi làm theo đơn đặt hàng của Ủy ban Nhân dân thành phố Hồ Chí Minh mà cụ thể là Sở Thông tin Truyền Thông của thành phố. Anh xem rất kỹ và nói rằng, đúng là món quà quý và Hà Nội nhất định nên làm những cuốn sách như thế này.

Tôi đề xuất rằng sau này khi nghỉ hưu anh viết sách cho Thái Hà Books, kể lại những câu chuyện đời mình. Bởi mỗi ngày của anh chắc chắn là những bài học quý cho thế hệ sau. Bởi học những người đi trước, có trải nghiệm lại có tâm như anh nữa thì còn quý hơn cả kim cương. Anh bảo rằng ý tưởng của tôi rất hay nhưng chưa nghĩ đến, sau này tính sau. Thật sự tôi thấy anh rất “bây giờ và ở đây”, rất “hiện pháp lạc trú”. Anh cũng nói rằng rất thích làm ông giáo làng, rất muốn dạy tụi trẻ con khi nghỉ hưu sau này. Một ước mơ giản dị biết bao!

Ba thầy trò chúng tôi rời Thành ủy Hà Nội khi đồng hồ đã gần chỉ 19 giờ. Điện đã tắt. Mọi người đã về gần hết rồi. Anh tiễn chúng tôi ra ngoài và dặn đi dặn lại rằng tôi cần tăng cường đi diễn thuyết và phát triển thật mạnh văn hóa đọc. Bởi đọc sách là cách học tốt nhất. Bởi có đọc mới có cái mà suy ngẫm rồi ứng dụng.

Tôi ngồi gõ mà trong tâm tôi đang hiện lên nụ cười rất đẹp và rất gần của Phó bí thư Thành ủy Hà Nội Trương Phi Chiến. Thứ Hai đầu tuần (và cũng là mùng một tháng Tám âm lịch) trôi qua và tôi biết rằng anh đã có một ngày rất đẹp, rất tuyệt.

Ngày mới đã đến. Tôi ngồi thiền tọa đầu giờ xong và gõ những dòng chữ này. Đã năm giờ sáng rồi. Ngày mới đến thật rồi. Chắc giờ này Phó bí thư Thành ủy Hà Nội Trương Phi Chiến cũng đang tĩnh tâm hay thư giãn chào ngày mới. Tôi biết rằng, với anh, sống một ngày, cống hiến một ngày là có điểm phúc của một ngày.

Sư cô Thiền Luận và những đứa trẻ như mơ



Giống hoa vẫn có tính sinh

Nhân nơi địa cuộc, hoa sinh sinh thường

Đại duyên với tính hiệp nương

Rồi thì sinh hóa, nhưng dường chẳng sinh.

(Tổ Đạo Tín)

C húng tôi về thăm Trúc Lâm Bảo Sơn, huyện Tóc Tiên, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu vào cuối giờ chiều. Vùng đất nơi đây khá cằn cỗi nhưng cây xanh thì rất nhiều. Đón chúng tôi là sư cô còn rất trẻ. Trà và mứt đủ loại được bày ra như một bữa tiệc. Quý sư cô giới thiệu nơi đây tự sản xuất mứt, vừa để ăn, để tặng, vừa mang bán kiếm tiền kiến thiết chùa và giúp đời. Cô cũng cho biết chùa có nhận đỡ đầu, nuôi dạy một số em nhỏ có hoàn cảnh đặc biệt.

Điều làm tôi thích thú là hai cậu bé mới hai, ba tuổi mặc bộ quần áo vàng rất ấn tượng, chạy tung tăng khắp sân vườn. Tôi ngồi lặng yên ngắm những nụ cười hồn nhiên của trẻ buổi cuối ngày. Ngắm lại càng thấy câu tục ngữ tiếng Nga mà tôi học được cách đây hơn 30 năm quá đúng: “Đẹp mà dịu êm như trẻ thơ”.

Khi tôi hỏi thăm về hai đứa trẻ đó thì được sư cô cho biết: hai cậu bé nhất đáng yêu này có tên gọi thân mật là Bong và Bin.

Thì ra Bong đã được cứu mạng sống và đây thật sự là ngôi nhà lý tưởng, mái ấm hơn cả mơ của cậu. Mẹ Bong, qua mối tình vội vã đã mang thai cậu. Đang trên đường đi phá thai thì cô gái tội nghiệp kia gặp được một Phật tử. Người Phật tử này nghe chuyện đã gọi về cho sư cô Thiền Luận biết. Sư cô khuyên cô gái quê Thanh Hóa này nên về chùa sống và bao giờ sinh xong cháu bé thì để bé lại để nhà chùa nuôi.

Bây giờ trước mắt tôi là Bong. Bong sinh cách đây 29 tháng. Cậu bé rất hiền và luôn ôm theo mình con cá heo bằng vải như vật bất ly thân. Sư cô Thiền Luận thỉnh thoảng tìm nhiều cách để mượn chú cá heo này mang đi giặt khi đã quá bẩn. Tôi vẫn vợ ngồi nghĩ: Phải chăng cậu bé nhớ về một kiếp nào đó trước đây của mình khi cậu là cá heo và cậu coi búp bê cá heo này là người anh em ruột thịt. Rồi lại nghĩ, có thể cậu được cứu sống mạng, được sống trong cảnh chùa an tịnh tràn ngập yêu thương này như cá gặp nước. Cũng có thể cậu biết rằng cá heo thuộc loại thông minh nhất trong các loại cá và có trí tuệ gần như con

người, được con người rất yêu thương nên mong mình sau này cũng thông minh và được mọi người yêu thương như vậy. Rồi tôi chợt nhớ rằng cá heo đều có nhận lực tinh tường và có thể cảm nhận các tần số cao gấp 10 lần tần số người có thể nghe được. Phải chăng Bong cũng có tần số cảm nhận cao nên em cảm được cái tâm lớn lao của sư cô Thiền Luận đã cứu được mạng của con. Cũng có thể, khi nằm trong bụng mẹ, biết mẹ đang đưa mình đến chỗ phá thai, chuẩn bị giết chết bé, Bong đã phát ra tần số cao và tần số này đã đến được với sư cô, người muốn cứu những mạng người. Để rồi hôm nay em được sống, được vui chơi trong môi trường lý tưởng.

Tôi ngắm Bong chơi trong sân chùa mà nhớ đến một học trò của tôi. Em Sơn, một sinh viên Đại học Thủy lợi Hà Nội, một thành viên của Câu lạc bộ Xuyên Việt, đã quyết định đạp xe từ Mũi Cà Mau về đến địa đầu Móng Cái để kêu gọi mọi người không phá thai. Trước khi khởi hành một tuần, em đã quyết định đổi mục tiêu chuyến đi từ kêu gọi giúp đỡ trẻ em nghèo sang thông điệp khó khăn nhưng cấp bách này. Tôi nhớ rằng đêm đó chúng tôi đã ngồi với nhau rất lâu, bàn bạc và nghĩ về **tình trạng phá thai đáng báo động ở Việt Nam hiện nay**. Mỗi năm tại nước ta có đến 300.000 ca phá thai, và có tỉ lệ nạo phá thai cao nhất trong khu vực Đông Nam Á, cao thứ năm trên thế giới.

Tôi lặng người đi khi nghĩ về thân phận của những sinh mạng này. Và rằng như vậy, chỉ ba năm trôi qua thôi, đã có đến một triệu trẻ em bị giết chết khi chưa kịp chào đời. Tôi cảm tay Bong dắt em đi chơi trong vườn cây xanh lá của Trúc Lâm Bảo Sơn. Ấm áp và dịu êm đến lạ kỳ.

Số phận của Bin lại khác. Bin sinh ra tại bệnh viện Từ Dũ khi mẹ bé mang thai mới sáu tháng rưỡi. Khi sinh, bé chỉ nặng có 1,2 kg và người xám xịt, ít ai tin rằng bé sẽ sống. Mẹ bé thì đã bỏ đi rồi. Biết tin này, sư cô Thiền Luận đã đón bé về. Và bây giờ bên cạnh chúng tôi là Bin, cậu bé rất nhanh nhẹn, thông minh, hoạt náo, hay nghịch ngợm.

Không hiểu sao Bin ra đời kém Bong một tuần và bé tẹo vẹo mà bây giờ hay bắt nạt anh Bong. Có lẽ, hai em bé ra đời trong hai hoàn cảnh có nhiều điểm tương đồng được gặp nhau ở nơi thiền viện giản dị này đã gắn bó và yêu quý nhau. Khi đi ngủ, nếu thiếu một trong hai, thì bé kia nhất định không chịu ngủ. Phải chăng, các con biết thân phận mình bị bỏ rơi nên biết nương vào nhau để sống. Phải chăng tình yêu thương với nhau nơi đây là thứ năng lượng vi diệu bù đắp lại thiệt thòi lớn lao và số phận nghiệt ngã của Bong và Bin.

Sư cô Thiền Luận cho biết hiện chùa đang nuôi sáu bé. Hai bé lớn hơn là nữ và có tên rất đẹp: Cát Tường và Như Ý. Tôi hiểu rằng sư cô muốn các con có một cuộc sống mới tuyệt vời, rằng mái chùa này đang tạo cho các con một kiếp mới diệu kỳ. Rằng nếu các con đã được cứu sống và đang được hưởng hạnh phúc như đang có.

Em Võ Văn Mão – học trò và cũng là đồng nghiệp của tôi, người đưa chúng tôi xuống đây, cho biết, sư cô Thiền Luận hiện cũng đang bảo trợ cho 13 cháu nhỏ khác. Các bé này vẫn ở nhà với bố mẹ. Tuy nhiên vì nhà quá khó khăn, phần lớn là bố mẹ các bé từ miền Tây đến đây làm thuê, không đủ tiền nuôi các bé ăn học. Thế là sư cô dang tay giúp đỡ. Nhìn các bé vui chơi và yêu quý nhau mà tôi thấy một sự an lạc kỳ lạ đang tràn ngập trong mình.

Chính các con đang giảng cho tôi những bài pháp tuyệt vời về tình yêu thương.

Ngoài bếp các sư cô và Phật tử đang làm mứt. Nhìn những chảo lớn dứa, me, gừng... đang được nấu dưới cái nóng từ bếp củi làm tôi suy nghĩ. Đây là nguồn thu nhập chính của nhà chùa. 13 năm nay Trúc Lâm Bảo Sơn cứ vậy mà dần dần mở rộng và được xây dựng. Kiến tha mỗi dần dần cũng đầy tỏ!

Tôi đi những bước chậm và nhẹ trên con đường bằng gạch. Con đường gạch rất đẹp và sạch. Để có được con đường và khoảng sân này sư cô đã được một xí nghiệp tặng lại một lượng gạch lớn. Tuy nhiên, đây là gạch lỗi của xí nghiệp gạch. Gạch lỗi khó bán nên được nhà máy cúng dường cho chùa. Thật quý giá biết bao. Nếu không nói ra tôi cũng không biết đây là gạch lỗi. Mãi và các em thiện nguyện viên cùng các sư cô từ Sài Gòn đã góp nhiều ngày công để xếp nên con đường này. Nhìn trên lối đi còn nhiều đồng gạch nữa, tôi biết rằng, nhất định sẽ có một con đường gạch để thiền hành quanh chùa. Nghĩ đến đã vui muốn khóc rồi.

Tôi tham quan khu bếp đang xây dựng. Sư cô Thiền Luận chỉ lên những thùng nước lớn trên cao. Thì ra khi thấy cô loay hoay lo nước, anh Chiu Chô, giám đốc công ty A Sung, người Hàn Quốc, ngay sát chùa đã sang để thi công và tặng luôn cả tháp nước này. Sư cô bảo, nhiều tiền lắm đấy, nếu phải bỏ tiền để xây dựng. Có nước từ trên cao thật tuyệt lắm. Anh Chiu Chô cũng cung cấp miễn phí luôn nước sạch đã được lọc từ bên công ty A Sung sang để nhà chùa thoải mái sử dụng. Tôi chưa gặp anh nhưng nghe sư cô luôn tấm tắc khen ngợi, tôi như cảm được tấm lòng của anh doanh nhân xứ Hàn đang sống và làm việc tại đất Việt chúng ta. Thì ra tâm Phật không phân chia biên giới, dân tộc, ngôn ngữ.

Trước khi về tôi mới biết rằng sư cô Thiền Luận quê Quảng Trị. Cô xuất gia và tu tại thiền viện Phổ Chiếu. Ngày nọ cô bị bệnh và đi khám thì phát hiện ra bị ung thư. Cô ngồi thiền, lễ Phật và phát nguyện rằng nếu được sống cô sẽ nuôi các cháu mồ côi. Trời Phật đã cảm được nguyện lớn của cô để chúng tôi đang được thấy sư cô đang sống và xây dựng nên cơ ngơi này suốt 13 năm qua.

Chúng tôi ngủ đêm ở Trúc Lâm Bảo Sơn. Sáng dậy thiền lúc 5 giờ sáng đã thấy sư cô đang tưới cây. Thì ra cô dậy từ 3 giờ sáng hành thiền để rồi sau đó tưới cây trước khi mặt trời mọc. Đất ở đây khô cằn nên nếu không tưới thì cây chết ngay.

Sáng sớm, chúng tôi lại được chơi với Bong và Bin cùng các em nhỏ khác. Ngắm bình minh đang lên, tôi cứ nghĩ về thân phận con người, nhất là 300.000 cháu bé bị cha mẹ giết hại, rằng 300.000 mạng sống chính đáng đang bị cướp đi mỗi năm. Các em có tội gì đâu. Lỗi này có thuộc về cha mẹ các em? Không, lỗi này thuộc về vô minh. Chính vì vô minh nên chúng ta mới có những suy nghĩ sai lầm, những lời nói sai lầm và những hành động sai lầm. Nhưng may thay chúng ta vẫn có những con người có trí tuệ và yêu thương như sư cô Thiền Luận tại Trúc Lâm Bảo Sơn.

Tôi lặng người đi và nghĩ: Không biết trên đất nước Việt Nam này có bao nhiêu sư cô Thiền Luận. Trong số 90 triệu dân này có bao nhiêu người có tâm từ như sư cô Luận.

Không biết cậu sinh viên có tên là Sơn đã đạp xe đến đâu rồi. Và liệu thông điệp của em có đánh động vào tâm của ai không. Liệu kết quả của chuyến đạp xe xuyên Việt của Sơn làm thay đổi hành động phá thai của bao nhiêu ông bố bà mẹ trẻ, nhất là các em vị thành niên không? Tôi biết, nhất định có nhiều người giật mình và thay đổi suy nghĩ khi biết đến chuyến đạp xe ý nghĩa này của Sơn.

Bạn thân mến, nếu bạn thấy ai đó có ý định phá thai, hãy liên lạc ngay để giúp họ, để cứu vớt những sinh linh vô tội. Ít nhất Trúc Lâm Bảo Sơn ở Bà Rịa là một địa chỉ tin cậy, là ngôi nhà thân thương để các em được bên nhau trong tình thương. Tôi biết Bin và Bong đang chờ đón những người em mới để yêu thương và che chở.

Bong có pháp danh là Đức Khánh. Rồi đây, Bong và Bin sẽ được đến Măng Đen, Kon Tum, ngôi chùa của sư thầy Nhuận Bảo, nơi các con sẽ tu tập khi lớn hơn. Đó là ngôi chùa của quý Tăng.

Tôi nhắm mắt lại và nghĩ về 20 năm sau. Khi đó tôi đã lớn tuổi còn Bin, Bong, Cát Tường, Như Ý... đã thành những sư cô, sư thầy. Tôi như muốn quỳ xuống đánh lễ sư cô Thiên Luận từ xa. Và cả đánh lễ các con nữa, những nhà sư tương lai, những vị tăng và ni trong không lâu nữa. Tôi nhẹ nhàng mỉm cười trong chánh niệm.

Đây là tịnh độ, tịnh độ là đây.

Ta có là ta – Ta mới đẹp, Be beautiful – Be yourself



Không phải thất bại cản trở bạn, mà chính nỗi lo sợ bị thất bại khiến bạn chẳng làm được gì.

(Brian Tracy)

Bạn đã bao giờ vào rừng chưa? Nếu chưa, tôi rất muốn bạn làm điều này. Nếu thật sự không thể hoặc tại tỉnh thành nơi bạn đang sống không có rừng, thì vào công viên cũng được. Vào đó bạn sẽ thấy đủ các loại cây lớn nhỏ. Cao có thấp có, to có bé có, thân gỗ có tầm gửi có... nhiều vô cùng. Ngắm kỹ, bạn nhất định sẽ thấy, mỗi cây có một vẻ đẹp riêng. Tất cả đều vô cùng đẹp.

Hồi còn học đại học bên Nga, tôi rất hay vào rừng, bởi ngay sau lưng ký túc xá nơi tôi ở là một cánh rừng bạt ngàn. Buổi sáng tôi hay chạy bộ vào rừng và lúc về thường là đi bộ ngắm cảnh rừng và thưởng thức những ánh ban mai chào ngày mới đẹp đến kỳ lạ. Có lúc tôi đứng ngắm những cây tùng xanh cao vút. Tùng của Nga rất cao, rất xanh, rất đẹp, che kín gốc cây, làm tôi cứ nghĩ đây là ngôi nhà. Lá tùng xanh mượt và từng hầu như là cây duy nhất vẫn xanh khi mùa đông băng tuyết tràn ngập khắp nơi.

Tôi rất thích những bụi cây thấp hai bên đường. Thỉnh thoảng từ đó có những chú sóc hay chú chuột rừng phóng ra làm tôi giật mình và thích thú đứng ngắm đến lặng người. Tôi thích nhất là vào tháng Ba đi ngắm hoa tuyết. Đây là loại hoa rất đặc biệt: ra hoa đầu tiên khi tuyết vừa tan hay chưa tan, khi trời sang xuân. Tôi có thể đứng hay ngồi rất lâu để ngắm những bông hoa tuyết này. Và luôn không quên nhổ nguyên cả vài cây mang về cho vào chiếc cốc trong phòng mà ngắm. Đẹp thật khó tả thành lời.

Cây trong rừng có ngàn vạn loại. Mỗi loài có một nét đẹp riêng. Tôi chưa thấy loại cây nào không đẹp. Hoa quanh ta, có đến muôn loại. Hoa nào cũng mặc sức hãnh diện hay âm thầm khoe sắc. Mỗi loại hoa có hình dạng và màu sắc khác nhau. Con người ta cũng vậy, muôn người muôn vẻ và ai cũng có những nét đáng yêu của riêng người ấy.

Bạn có biết không, đôi khi cái đẹp không phải là hình thức bên ngoài. Đẹp là ở nội tâm bên trong. Bởi vẻ đẹp bên ngoài sẽ tàn phai theo thời gian. Da có hồng đến đâu, nhưng khi về già mấy khi da còn hồng. Răng có trắng, đều và đẹp đến đâu nhưng sau này rồi sẽ bị rụng. Tóc có là mây bay mềm mại và đen mượt đến đâu nhưng sau này đâu còn mãi được như thế mà sẽ bạc theo thời gian. Chỉ có vẻ đẹp tâm hồn, chỉ có nội tâm bên trong của

chúng ta mới bền lâu và đẹp mãi.

Đẹp là khi ta biết ta là ai, khi ta có nội lực bên trong. Đẹp là khi ta biết yêu thương những người quanh ta và lan tỏa yêu thương mãi. Đẹp là khi ta biết tiếp xúc với sự sống, luôn có mặt tươi mát cho bố, mẹ, người thân và những người xung quanh. Đẹp là khi bạn thấy một khuôn mặt có một nụ cười bình an, nhẹ nhàng, tươi mát hơn cả một bông hoa đang dâng cho bạn và cho đời.

Bạn biết không, trong mỗi con người đều có những hạt giống tốt và hạt giống xấu. Vì vậy, khi hạt giống xấu nổi lên, ta chỉ cần nhận diện nó, ôm ấp nó mà không xua đuổi, không đổ kỵ. Cứ nhận diện hạt giống xấu, mỉm cười với nó thì dần dần hạt giống này sẽ được chuyển hóa thành hạt giống tốt.

Có những người kém hiểu biết, khi thấy tâm trạng không tốt trong mình đã sinh giận dữ, sân hận. Chính suy nghĩ và hành động đó đã tạo ra hai cực đối kháng và vô tình ta đang tạo bạo động trong chính ta. Tôi mong bạn hãy là chính mình, hãy thực tập nhận diện là đủ. Để rồi hàng ngày ta chọn ăn những thức ăn tốt để tưới tắm, nuôi dưỡng hạt giống tốt có sẵn trong ta. Rồi một ngày kia, trong chính ta là cả một rừng hoa đẹp.

Tôi biết có bạn trẻ đặt cho mình một hình mẫu – người trong mộng và nghĩ rằng khi đạt được hình mẫu đó mới cho là mình đẹp, mình hạnh phúc. Và cả đời cứ mộng mơ mộng. Hạnh phúc không thấy đâu, suốt ngày toàn thấy thất vọng và chán chường. Người bạn trẻ này thành người sống trong mộng và bao năm nay chưa hề được nếm hương vị của bình an.

Chương trình Wake Up Asia 2014 này của chúng tôi có tên là “Be beautiful – Be yourself”. Tạm dịch ra tiếng Việt là “Ta có là ta – Ta mới đẹp”. Đây thật sự là một công án thiền. Trong cả tuần hành thiền bên nhau, mỗi thiền sinh đã ngộ ra điều gì đó. Không ít bạn đã thay đổi hẳn tư duy sau khóa thiền. Hóa ra mình vốn rất đẹp, rất tuyệt vời mà bao năm nay ta quên mất.

Tôi không thể quên khi có một cô gái cao 1m39 và nặng 39 kg luôn tự ti rằng mình thấp bé. Trời đất ơi, khi tôi thốt ra câu nói trong đầu tôi rằng “small is beautiful” nghĩa là bé bé mới là xinh. Cô gái người ngoại quốc này như được mở mắt và từ đó tôi thấy cô rất vui, cười liên tục và thật sự đẹp lên.

Có một chàng trai bị người yêu bỏ và đến với Wake Up Asia. Sau khi nghe tôi kể ra những thứ tuyệt vời trong chính bạn ấy: cơ thể khỏe mạnh, bạn bè rất nhiều, đang có may mắn cùng hành thiền với bạn bè khắp thế giới, có “tăng thân khắp chốn, quê hương nơi này”... và bạn này đã vui trở lại, đã hạnh phúc lại. Tôi thấy cậu ấy đẹp lên mỗi ngày.

Sáng nay bạn ngủ dậy và thấy mình vẫn đang thờ. Tức bạn vẫn sống. Bạn có biết nhiều người đi vào giấc ngủ và không bao giờ tỉnh dậy không... Bạn đã nhận ra chính bạn chưa, có thấy hạnh phúc không, thấy mình đẹp không. Bạn đang ngồi đọc những dòng chữ này và đang mỉm cười thư giãn. Bạn có biết bao nhiêu người đang ở trong vùng chiến sự tại nhiều nơi trên toàn cầu, và họ khó có thể có bình an như bạn. Bạn đã thấy mình may mắn chưa,

thấy mình đẹp chưa.

Bạn yêu quý của tôi ơi, nếu trong tâm bạn hiện nay chưa hài lòng về mình, và bạn vẫn muốn như anh A, chị B, muốn thành ông C, bà D, mong hãy nhìn vào bên trong mình, tìm ra những điểm mạnh của mình, nhận ra những sự kỳ diệu của thiên nhiên quanh bạn. Hãy biết yêu bản thân mình và hãy chính là bản thân mình. Chỉ có như vậy bạn mới có “beauty” dài lâu, chỉ có thế bạn mới đẹp mãi.

Bạn có là bạn – bạn mới đẹp. Be beautiful – Be yourself.

Thấy biết như thật



Một suy nghĩ lẻ loi có thể thay đổi con người, bởi vì nó cho phép chúng ta thoát khỏi bản ngã giả để trở thành những thứ tốt hơn.

(Deepak Chopra)

1. Cách đây chừng dăm bảy năm, có một bạn rất trẻ đến gặp tôi và mang theo một cuốn sách do chúng tôi xuất bản và nói rằng cuốn sách này dở. (Hồi đó, công ty mới thành lập và chúng tôi, những người lính mới trong ngành xuất bản rất tự hào về những ấn phẩm của mình). Tôi hơi nóng mặt và định mắng cho cậu sinh viên trẻ kia một trận, hoặc ít nhất là tranh luận với cậu ta. Bởi trong lòng, tôi đang nghĩ rằng cậu ấy chê công ty tôi và chê cá nhân tôi.

May thay, tự nhiên tôi khựng lại, bình tĩnh suy xét. Thứ nhất, cậu ta chê cuốn sách này chứ đâu có chê cá nhân tôi. Thứ hai, cậu ta chê cuốn sách chứ không hề chê công ty của chúng tôi. Thứ ba, cậu ta chê cuốn sách cụ thể này chứ đâu có chê tất cả sách do chúng tôi xuất bản. Ấy vậy mà tôi đã vơ hết vào mình, để rồi suýt thì sân hận nổi lên.

Tôi ngồi bình tĩnh nghe cậu sinh viên trẻ “chê”. Tôi nghe chăm chú để ghi nhận và sửa. Thực ra đây cũng là một buổi học miễn phí rất hữu ích, bởi khi mở ra công ty sách, hiểu biết của tôi về xuất bản là con số không tròn trĩnh.

Tôi ngồi lại một mình và nghĩ: ôi cái tôi của mình to quá. Mình cứ nghĩ tôi phải thế này, phải thế kia. Rằng đây là công ty của tôi, rằng công ty của tôi thì phải tốt, phải tuyệt. Ôi, chính cái suy nghĩ (CỦA TÔI VÀ TÔI) là hai từ chết người gây bao phiền não cho hầu hết mọi người.

Sau này, cậu sinh viên kia thành học trò yêu quý hàng đầu của tôi.

2. Cách đây vài tuần tôi có hướng dẫn lớp thiền hai ngày cho mấy chục anh chị em doanh nhân, trí thức. Câu chuyện của chị Trâm, một cô giáo dạy toán, trong giờ thiền sẽ chia khiến tôi suy nghĩ.

Bữa nọ, cô Trâm ra đề bài để các học trò giải. Sau đó cô đưa ra cách giải bài toán. Tự nhiên có một em học sinh thốt lên “cách giải của cô dở ẹc”.

Cô giáo Trâm nóng mặt. Nếu là ngày xưa, khi chưa học thiền, thì cô Trâm ngay lập tức kết luận là học trò vô lễ và có thể kỷ luật em. Thậm chí có thể mời phụ huynh đến hoặc đưa lên gặp thầy hiệu trưởng.

May thay, cô giáo Trâm nhận ra rằng, bạn này chê lời giải của cô chứ đâu có chê cô. Và cô bình tĩnh quay về với hơi thở. Sau đó, hỏi ra mới biết em cũng không có lời giải nào khác. Hôm đó là ngày thứ Sáu.

Thứ Hai đầu tuần, cô Trâm lên lớp và thấy một bó hoa rất đẹp để trên bàn, kèm theo lời chúc và tặng cô. Hóa ra đó là món quà quý giá của chính cậu học trò kia.

Chánh niệm là thấy biết như thật. Chúng ta hay bị tưởng. Do tưởng nên ta nhận định sai về một câu chuyện, một con người, một sự việc. Nếu chúng ta biết dừng lại, thở vài hơi, nhìn nhận lại sự việc như thật, như nó là. Khi đó ta thấy rất thú vị. Chúng ta thấy ngay bản chất thật và ta rất bình an.

Chánh niệm là không phán xét. Là ta ghi nhận tất cả. Như thật. Như nó là.

Yếu tố đầu tiên của thiền là buông xả. Buông xả là BUÔNG THÁI ĐỘ PHÁN XÉT, TÌM CẦU của bản ngã ảo tưởng chứ không phải buông trạng thái đang là nơi thân, nơi tâm, nơi các sự việc đang diễn ra.

Thấy biết như thật giúp ta có hạnh phúc, có bình an, đưa ta đến giác ngộ và giải thoát sớm nhất. Trong tâm tôi vọng lên mấy lời thơ sau:

Buông xuống đi, hãy buông xuống đi CÁI TÔI ảo tưởng – có là chi. Bình an và theo dõi hơi thở. Phán xét ích chi, tìm cầu làm gì!

Thầy vẫn bên con

Tâm theo muôn cảnh mà đời

Đến đâu thật cũng tầm hơi u huyền

Chuyển lưu nhưng tính được nguyên

Chẳng vui cũng chẳng ưu phiền mấy may.

(Tổ Ma Noa La)

Kính bạch Thầy,

Ngày hôm nay mười bảy tháng Bảy là tròn hai năm Thầy xả bỏ thân xác nhập định. Hai năm thật rồi ư... Nhanh quá Thầy ơi.

Đêm qua con đã ngủ một giấc sâu, hình như được hai, ba tiếng. Và con tỉnh dậy lúc gần 4 giờ sáng để ngồi thư giãn ít phút trước khi viết thư này gửi thầy, tâm sự cùng Thầy...

Thầy ơi,

Hai năm Thầy bỏ chúng con. Khi nhận tin từ bác Vũ Châm, con lặng đi, bồi hồi và lòng thấy vắng lặng. Con như thấy mất đi một thứ gì quý, rất quý của mình. Con lặng người đi và ngồi im bất động. Thầy mất thật rồi ư!

Sau vài phút tĩnh tâm, con nhận thấy rằng con đã si mê. Thầy đâu có mất, Thầy vẫn còn nguyên đây mà. Thầy vẫn bên chúng con. Và ngay khi con đang gõ những dòng chữ này vào giờ Dần đầu ngày mới, Thầy vẫn đang hiện hữu bên con.

Ba ngày trước khi THẦY trút hơi thở cuối cùng, may thay và phước đức thay, con và nhóm doanh nhân Phật tử tại Sài Gòn do bác Nguyễn Lạc Vũ Châm, Chủ tịch tập đoàn Vina Giấy dẫn đầu, đã đến thăm Thầy. Con không biết rằng có phải kiếp trước con là đệ tử của Thầy hay không mà đúng ngày nhóm bạn tu doanh nhân quyết định đến thăm THẦY thì con lại từ Hà Nội có mặt ở Sài Gòn. Ôi, vậy là được bên Thầy lần chót.

Bác Vũ Châm có phước lớn được học trực tiếp từ Thầy, được bên cạnh Thầy suốt hơn 30 năm. Con không có may mắn đó. Nhưng con thấy mình có phước quá lớn khi được học rất nhiều điều từ Thầy, từ cách sống giản dị mà ung dung, từ phong cách nhẹ nhàng, thanh thoát, từ cuộc đời chỉ biết cống hiến, quan tâm và yêu thương các học trò và chúng sinh vô bờ bến, đến những tác phẩm để đời cho mãi sau. Mỗi bước đi nhẹ nhàng và khoan thai của Thầy là một bài học. Mỗi nụ cười hiền từ của Thầy là một bài pháp. Mỗi dòng viết của Thầy là một người thầy.

Sáng nay ngồi tĩnh tâm, con chợt nhận ra rằng cuộc đời quá tuyệt vời, quá hạnh phúc... Con thấy rất rõ rằng người không hạnh phúc là người luôn chỉ biết chú ý đến bản thân mình. Rằng người hạnh phúc là người luôn vì người khác, luôn sẻ chia và sẵn sàng sẻ chia. Rằng người cực kỳ hạnh phúc là người luôn có tâm nguyện mang thân và tâm của mình phụng sự chúng sinh. Thầy ơi, Thầy là người cực kỳ hạnh phúc... Còn con... là người hạnh phúc...

Chiều hôm qua con có kế hoạch ghé thăm thiền viện Vạn Hạnh mà không kịp. Việc thế gian vẫn cuốn con, lôi con chạy đi khắp nơi. Nhưng con biết, cả ngày hôm qua và cả nhiều ngày trước đó, quý sư thầy, quý sư cô và quý Phật tử đã chuẩn bị rất chu đáo, kỹ lưỡng với tâm rất an lạc và thanh tịnh để hôm nay nhớ về Thầy, nhớ về hai năm vắng bóng Thầy trên cõi trần này.

Đêm qua nằm trên giường thấy lòng nhẹ nhàng, thanh thoát... Con cười chứ con không khóc, không đau buồn như ngày xưa, khi chưa biết đến Phật Pháp. Thầy rũ bỏ tám thân uế trước này và ra đi thì đâu có gì mà đáng đau khổ đến vậy. Con cười vui vì biết rằng Thầy vẫn đang hiện hữu bên con, đang cùng con, đang dạy con bài pháp, mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút giây.

Đêm hôm qua con thức giấc và thấy mình hạnh phúc lắm. Bởi nhờ ơn Thầy, con đã nhận ra rằng hạnh phúc tự con có thể có được bằng cách điều khiển các ý nghĩ trong đầu. Nếu nghĩ mình đã có hạnh phúc là mình đã hạnh phúc rồi.

Con hạnh phúc bởi ngay cạnh con, trong phòng thờ Phật có ảnh Thầy, và hơn thế nữa có trọn 21 cuốn của bộ kinh Nikaya (Bộ Đại tạng kinh) mà cuốn dày nhất cũng có lẽ lên đến gần cả ngàn trang... Thầy đã dành rất nhiều năm tâm huyết để dịch bộ sách này. Và biết bao năm nay, trong tâm con, Thầy là ngài Huyền Trang của Việt Nam. Thầy còn hơn cả Huyền Trang, bởi Thầy là người đầu tiên đã mang bộ kinh quý giá này về đất nước mình và dịch từ nguyên bản tiếng Pali ra tiếng Việt. Con vui vì tuy Thầy không còn nhưng Thầy vẫn bên con qua mỗi trang kinh của Đức Phật mà Thầy đã cất công đọc, thực hành và dịch ra tiếng Việt thân thương của dân tộc.

Con hạnh phúc bởi ngay trên bàn con, chiếc bàn bé nhỏ gần giường ngủ có rất nhiều bài giảng của Thầy. Con đã lặng im để đọc lại bài “Hành thiền – một nếp sống lành mạnh, trong sáng, một phương pháp giáo dục tâm lý hướng thượng” do Thầy giảng tại Viện Phật học Vạn Hạnh nhân ngày Đại lễ Phật đản 2522, tức 21 tháng 5 năm 1978. Thầy biết không, bài giảng ấy đã khiến con hạnh phúc lắm, hạnh phúc bởi khi Thầy giảng bài này, con vẫn còn là cậu bé quê mùa sống ở một vùng quê rất nghèo của tỉnh Thái Bình và khi ấy con mới học cấp hai.

Con hạnh phúc, bởi nhờ Thầy con đã biết rằng hạnh phúc thật giản đơn. Phật tử chúng con thường hay chúc nhau “Thân tâm thường an lạc”. Chúng con đã biết chúc nhau có an lạc chứ không chúc nhau giàu sang, lắm của nhiều tiền, quyền cao chức trọng... Người tu khác người đời hình như là chỉ ở đó mà thôi... Hạnh phúc thật dễ có... Và nhờ Thầy, con lại nhận ra rằng an lạc, thậm chí thân tâm an lạc cũng không phải là quá khó.

Trước ngày kỷ niệm hai năm ngày Thầy vắng bóng, con đã xuất bản cuốn sách thứ ba của mình *Hạnh phúc thật giản đơn*. Trong cuốn sách này, con không viết tên Thầy một lần, nhưng những lời dạy của Thầy có mặt trong từng câu từng chữ. Để rồi con đã truyền qua những trang viết đến hàng ngàn độc giả, nhất là các Phật tử trong chi có chưa đầy một tháng trời. Thầy vẫn bên con nguyên vẹn thật rồi.

Hai ngày cuối tuần này, tức mới hôm qua và hôm kia thôi, con đã vâng lời Thầy, quyết góp phần nhỏ như hạt cát sông Hằng cho hoàng dương chánh pháp bằng cách hướng dẫn gần 100 doanh nhân, thầy cô giáo, kỹ sư, nhân viên văn phòng... và cả sinh viên nữa hành thiền ở chùa Tâm Thành, huyện Châu Thành, tỉnh Bến Tre. Con, một Phật tử sơ cơ, một học trò nhỏ của Thầy cũng đã cùng các Phật tử từ Sài Gòn và tại địa phương tụng kinh Bát nhã, kinh Phước đức, kinh Sức mạnh Quan Âm, kinh Vu lan, đã cùng nhau lễ Phật và hành thiền trong hai ngày với cả bốn oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi. Cả hai ngày chúng con hoàn toàn tĩnh lặng tịnh khẩu và học theo Thầy để hành Như Lai thiền.

Thầy có biết không, chiều Chủ nhật, trước khi rời Bến Tre, sau khi kết thúc phần thiền lắng nghe và thiền sẻ chia, 100% các thiền sinh đã khóc. Có nhiều bạn khóc rất to, rất lâu như hai bạn Hương và Thương... Có mấy người không cầm được nước mắt và đã đọc thơ của mình sáng tác trong nước mắt... Nước mắt tràn ngập khắp thiền đường... Nước mắt của yêu thương, của hạnh phúc, của giác ngộ ban đầu... Hạnh phúc lắm thầy ạ. Thầy vẫn bên con và các thiền sinh yêu thương của nhóm Vườn Yêu Thương chúng con.

Nhờ Thầy mà con đã biết hơn thua với người khác là không tốt. Ngày xưa con xấu tính lắm, cứ thích hơn thua với người khác, với doanh nghiệp khác. Nhờ Thầy con chỉ còn biết tập trung vào hơn thua với chính bản thân mình. Rằng mình cần phải hơn ngày hôm qua, phải tu mỗi ngày để hôm sau tốt hơn hôm trước. Con đang thực tập thay đổi ý nghĩa của từ “hơn thua” từ nghĩa tiêu cực sang tích cực. Thầy vẫn bên con và nhờ Thầy con mới có sự thay đổi vi diệu này đây ạ.

Nhờ Thầy mà con đã hiểu ra nghĩa của hai từ so sánh. Ngày xưa, con cứ mãi so sánh mình với người khác và để rồi sân hận nổi lên, để rồi phiền não che lấp cả tâm và thân mình. Nhưng một ngày kia con ngộ ra rằng, khi đang lái xe thấy kẹt đường con thấy mình may mắn được dừng lại để thở, để cười. Khi trên đường thấy một vụ tai nạn giao thông, con đã thấy rõ rằng mình may mắn khi thân thể lành lặn, không bị sao cả. Khi đi qua bệnh viện con mỉm cười rất tươi vì thấy mình quá may mắn khi đang có thân khỏe mạnh, không bệnh tật và con mỉm cười để thầm tặng niềm vui và năng lượng cho những ai đang nằm bên trong bức tường kia. Sự so sánh theo nghĩa tích cực mang lại cho con nhiều hạnh phúc lắm.

Thưa Thầy, trời đang sáng dần rồi và bây giờ đã là hơn 5 giờ sáng. Trước mặt con là hình Thầy với nụ cười rất đẹp, rất an lạc. Phía dưới y của Thầy đắp là dòng chữ “Trưởng lão Hòa thượng Thích Minh Châu (1918 – 2012)”. Và phía dưới nữa là trọn đầy 10 trang tiểu sử của Thầy. Con không muốn đọc lại tiểu sử của người Thầy rất đáng kính của con, bởi điều này chỉ làm mất thời gian trong buổi sáng quý hiếm này. Con ngồi ngắm nhìn Thầy cứ như bữa

ngồi nhìn ngắm Thầy ngày xưa. Con biết rằng Thầy vẫn đang bên con, cạnh con... ngay ở đây, ngay lúc này, khi con đang gõ những dòng chữ này. Thầy bên con để nhắc con học, nhắc con tu, nhắc con hành thiền.

Con không thích gọi Thầy là Hòa thượng hay Trưởng lão. Con chỉ muốn gọi Thầy là Thầy, bởi Thầy là Thầy của con. Và Thầy đã và đang bên con. Mỗi mỗi.

Hôm nay con ở Sài Gòn. Hôm nay con sẽ đến thiền viện Vạn Hạnh thăm lại “ngôi nhà” vật lý của Thầy. Để rồi chiều nay con sẽ bay về Hà Nội. Cũng như lần trước, như ngày Thầy rũ bỏ xác thân cách đây đúng hai năm mà thôi. Con mỉm cười hạnh phúc vì cảm nhận rất rõ rằng Thầy không đi đâu xa, Thầy đang ngồi cạnh con để thân tâm con an từ giờ đầu của ngày mới. “Nguyện ngày an lành, đêm an lành. Đêm ngày sáu thời đều an lành”.

Ngày Thầy rũ bỏ tâm thân uế trước ra đi, các quý sư thầy và quý sư cô cũng như Phật tử trên cả nước về đông lắm. Hoa nhiều lắm Thầy ạ. Con đến để ngắm nhìn thật kỹ huyết mộ nơi thân xác của Thầy an nghỉ. Ai ai cũng mang hoa đến thăm Thầy. Con lại không vậy. Con mang theo một cây chuối, một cây chuối trong tâm đến với Thầy đúng ngày này của hai năm về trước – mười bảy tháng Bảy âm lịch.

Chắc hẳn Thầy hiểu tại sao con mang theo một cây chuối trong tâm đến với Thầy. Bởi đây là loại cây ăn quả được trồng rất phổ biến ở Việt Nam ta. Mà không chỉ ở Việt Nam ta, mà ở trên ít nhất là 106 quốc gia khác trên thế giới này. Kinh Thầy dịch cũng đã lan tỏa khắp nơi... những bài giảng, những lời dạy của Thầy cũng thơm và ngọt hơn cả chuối chín. Chuối rất thơm, rất ngọt đúng không thưa Thầy.

Chuối có nhiều ích lợi. Cây chuối không bị vứt đi gì cả. Quả chín ăn rất ngon, quả xanh nấu đậu thì quá tuyệt. Lá chuối xanh gói bánh, gói xôi. Lá chuối khô cũng bọc bánh gai, bọc hoa lễ Phật. Thân chuối nuôi heo, nuôi cá... Thân chuối làm nộm ăn ngon lắm Thầy ơi. Hồi nhỏ con ăn nộm thân chuối hoài... Còn người giàu thì ăn nộm hoa chuối. Củ chuối nấu lên ăn cũng rất ngon.

Nhưng Thầy ơi, như Thầy đã biết, con thích nhất cây chuối khi nó luôn mọc thẳng, và khá vững vàng nên người đời cứ tưởng chuối có thân cây thật, trong khi “thân” chuối là một “thân giả”. Thân giả này là bài học quý giá vô cùng cho con về tính không, nhất là mỗi khi con tụng kinh Bát nhã. Ôi chuối vi diệu quá Thầy nhỉ.

Con mang cây chuối theo tâm mình để đến với Thầy bởi chuối thường quây quần mọc thành bụi. Thầy là cây CHUỐI CHA lớn và cao to nhất. Bác Vũ Châm là cây chuối con lớn nhất. Còn con là cây chuối con bé xiu. Nay Thầy vắng bóng rồi, nhưng Thầy trò ta vẫn quây quần như khóm chuối yêu thương đúng không Thầy.

Cây chuối với con đến Vạn Hạnh bởi chuối được trồng bằng cách tách rời cây non đem trồng thành bụi mới. Bác Nguyên Lạc Vũ Châm là một cây chuối tách từ khóm chuối của Thầy trồng ra khóm chuối mới ở Sài Gòn. Còn con đang trồng khóm nữa ở Hà Nội. Và còn hàng ngàn hàng vạn khóm chuối non mới đã được trồng trên khắp năm châu, khắp thế

gian này nữa. Thầy vẫn bên con, bên chúng con mà.

Chuối là cây duy nhất khi lá rụng không bay đi mà ôm lấy thân, hòa vào gốc. Ngày này hai năm trước Thầy trút hơi thở cuối cùng, nhưng chiếc lá mang tên Thích Minh Châu vẫn ôm lấy cây Tam Bảo. Và chúng con hàng ngày vẫn nguyện chăm sóc khóm chuối quý và thơm này. Thầy vẫn bên con, bên chúng con trong mỗi hơi thở.

Thưa Thầy yêu kính,

Chiều nay con bay về Hà Nội để hoàn thiện cuốn sách do chính con chủ biên *Tôi tự hào là người Việt Nam*. Cuốn sách thứ tư này của con quy tụ 33 nhân vật nổi tiếng hàng đầu Việt Nam trong từng lĩnh vực của mình. Mỗi vị nói lên suy nghĩ, tâm tư của mình, rằng mình tự hào về người Việt Nam, rằng mỗi người con Việt của nước Nam rất đáng tự hào về chính mình, về dân tộc mình, rằng ta là kỳ quan thế giới, rằng thật may mắn được làm người, nhất là người Việt để đọc kinh Phật bằng tiếng Việt do Thầy dịch trực tiếp từ tiếng Pali ra, được nghe Thầy giảng, được đọc kinh Thầy dịch bằng tiếng mẹ đẻ. Cuốn sách quý này sẽ được xuất bản ngay trong tháng Bảy này, tháng Vu Lan, tháng mà hai năm trước đây Thầy từ bỏ xác thân ở thế gian này. Tự hào lắm Thầy ạ. Con tự hào là người Việt Nam và con tự hào rằng con có Thầy.

Trời sáng thật rồi Thầy ơi. Con dừng ở đây để ngồi tĩnh tâm nhớ về Thầy, về những lời dạy của Thầy. Đêm nay, ở Hà Nội, con sẽ tiếp tục tâm sự với Thầy ạ.

Thầy bên con cả ngày hôm nay. Thầy vẫn bên con suốt cuộc đời này.

Con Tâm Thiện Đức Nguyễn Mạnh Hùng

Tổng giám đốc cũng bật khóc trong hạnh phúc khi cùng được Tỉnh thức Á Châu (Wake Up Asia)



Tình thương yêu là một trái cây luôn nở rộ và vừa tầm hái.

(Mẹ Teresa)

Thường người ta nghĩ rằng đàn ông không khóc. Nhưng tôi đã thật sự không cầm được nước mắt trong buổi chiều cuối cùng của khóa tu năm ngày tại Thái Lan. Ai cũng cho rằng những nhà lãnh đạo như Chủ tịch Hội đồng Quản trị hay Tổng giám đốc rất cứng rắn, không rơi nước mắt, nhưng tôi đã bật khóc thật sự trước khi khóa tu “Wake Up Asia” dành cho các bạn trẻ kết thúc. Và tôi không thể không viết ra đây những cảm xúc của mình trong chuỗi bảy bài về những ngày đặc biệt mà chúng tôi may mắn được có mặt bên nhau.

Thật sự rằng tôi không có ý định tham gia khóa tu “Tỉnh thức Á Châu” tại Thái Lan lần này, bởi tôi khá bận bịu cho các chương trình nhân dịp sinh nhật công ty. Hơn nữa, khóa tu này dành riêng cho các bạn trẻ, tuổi từ 18 đến 30, trong khi tôi đã quá tuổi này lâu rồi.

Nhưng tôi quyết định đi để đưa theo 16 thành viên đến khóa thiền này, để các bạn trẻ được nếm vị ngọt của thiền. Bạn cũng sẽ ngạc nhiên khi không chỉ có những thành viên đã đi làm và một số sinh viên, học sinh tham gia. Mà còn có ba thành viên nhí mới chỉ tám đến mười tuổi theo tôi tham gia khóa tu không hề có cha mẹ đi kèm. Đưa các bạn trẻ tham gia khóa tu ở nước ngoài thật hấp dẫn và có lẽ là cách “dụ” hấp dẫn nhất. Tôi vẫn luôn tin rằng cần mang đạo Phật đến với giới trẻ, rằng chúng ta cần tu tập càng sớm càng tốt.

Năm ngày của khóa tu tràn đầy niềm vui và hạnh phúc. Thật khó tin nổi khi tổng số thành viên tham dự là 450, nhưng trong đó có đến 160 quý sư thầy và sư cô lo toan chăm sóc. Điều đó có nghĩa là cứ hai thiền sinh là có một quý nhà sư kèm cặp, giúp đỡ và hướng dẫn. Tỷ lệ này thật hiếm đối với các khóa tu trong nước và ngay cả trên toàn thế giới.

Không bật khóc sao được khi tôi chứng kiến các quý sư ăn cùng, sinh hoạt cùng, ngồi thiền cùng, thiền hành cùng, thiền ăn cùng, pháp đàm cùng... với chúng tôi. Tất cả giản dị và gần gũi đến khó tin.

Mím chặt môi lại tôi vẫn bật khóc khi trực tiếp chứng kiến quý thầy và sư cô nấu ăn từ mờ sáng, lo sửa toilet bị hỏng, lấp đất đá làm đường đến tận 22 giờ đêm để chúng tôi có lối đi thiền hành.

Tôi không thể quên hình ảnh quý sư nhường nón, nhường mũ cho các thiền sinh cư sĩ chúng tôi đôi khi đi thiền hành. Các thầy lo cho cư sĩ không quen cái nắng của đất Thái khi mới sang. Rồi những hình ảnh đẹp của quý sư khi nắm tay các em nhỏ, cười với các con, vui với các con để các con nhận được sự ân cần và chăm sóc hơn cả từ cha mẹ mình.

Nói thật nhé, tôi đã tham gia rất nhiều khóa tu ở nhiều nước trên thế giới, nhưng ít ở đâu có nhiều nụ cười và cười tươi như thế này. Những nụ cười rất tươi không chỉ từ các quý sư mà từ mỗi thiền sinh. Ai cũng mang những nụ cười đẹp để tặng cho bạn đạo của mình và cả cho chính mình nữa. Cả một rừng nụ cười giữa khu rừng gần 20 hécta của tu viện.

Tôi thấy xúc động khi biết trong khóa tu có những vị chủ tịch doanh nghiệp, tổng giám đốc các công ty, các giáo sư đại học, bác sỹ, kỹ sư, tiến sỹ, thạc sỹ... nhưng tất cả cùng màu áo nâu, áo lam, cùng ăn mặc rất giản dị để hòa đồng và bên nhau. Tôi giật mình nhận ra rằng họ cũng đã dấn hy sinh quỹ thời gian ít ỏi của mình để rời văn phòng, xa công ty, quyết đầu tư cho khóa tu này. Để thay đổi chính mình. Để được thức tỉnh và nạp năng lượng.

Tôi đứng lặng người ngắm những Phật tử tí hon mới học những lớp đầu của tiểu học mà tự mình lấy thức ăn vừa đủ, tự ăn trong chánh niệm, tự rửa bát. Tôi giật mình khi thấy các bé này (chứ không chỉ các anh chị trung học cơ sở hay trung học phổ thông và sinh viên) tự giác ngủ dậy sớm để tham gia thiền hành giữa núi rừng tràn ngập tiếng chim hót và cây xanh.

Tôi không thể không khóc khi chứng kiến tận mắt hai học trò của mình xuất gia. Trước giờ phút này, em Thuận quê Nam Định và em Thu Nhi là sinh viên của tôi mấy năm trước khi còn là sinh viên của Đại học Duy Tân, thành phố Đà Nẵng, thành viên Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà còn gọi tôi là thầy. Còn sau khi xuất gia, các em chính thức trở thành sư chú Thích Quảng Hà với pháp tự Chân Trời Phạm Trú và sư cô Chân Trắng Chí Nguyên. Từ nay tôi gọi các em là thầy, là cô thay cho các em vẫn gọi tôi là thầy trước đây. Tôi nhớ rằng trong những ngày trước của khóa tu, tôi mặc đồ nâu còn các em mặc áo tràng lam, còn ngày xuất gia tôi quyết định mặc áo lam trong khi các em chuyển sang mặc bộ đồ nhật bình nâu và được nhận y vàng để đắp khi có khóa lễ. Xúc động lắm khi đổi vai. Xúc động lắm khi thấy các trò tiến bước xa hơn, nhanh hơn thầy.

Tôi đã khóc khi thấy sự thay đổi mỗi ngày của tất cả những ai có mặt trong khóa tu. Đặc biệt là 16 thành viên của gia đình Thái Hà Books đã thay đổi nhanh đến bất ngờ. Tôi xúc động khi các em khóc trong các buổi pháp đàm và sẽ chia bởi đã ngộ ra vấn đề của mình, bởi đã biết mình phải làm gì, bởi các em biết tận dụng mỗi ngày và giờ, mỗi phút và giây để thực hành lời Phật dạy. Đạo Phật không phải là để học mà để hành!

Nếu tính cả ngày đến và ngày rời tu viện, chúng tôi có đến bảy ngày ở Pak Chong. Trên thực tế, có lẽ ngoài chùa Hoàng Pháp ra, chỉ có nơi đây mới tổ chức được khóa tu dài ngày cho số lượng tu sinh đông như vậy. Pháp môn mà các Phật tử thực tập ở đây là thiền, thiền trong mỗi phút, mỗi giây. Mỗi thành viên tham dự khóa tu luôn nhắc mình và thực tập chánh niệm trong mỗi động tác, mỗi việc làm trong suốt những ngày này. Xúc động lắm

khi nghĩ đến ban tổ chức, đến các quý thầy và quý sư cô, đến các tình nguyện viên (mà chủ yếu là các bạn Thái Lan) đã rất vất vả và dày công chuẩn bị cũng như phục vụ để mỗi ai đến đây đều nhận được nhiều năng lượng nhất và niềm vui.

Tôi không nhớ trong đời mình đã bật khóc mấy lần. Tháng Tư năm ngoái tôi cũng đã bật khóc trong khóa tu **Giờ đây bên nhau**. Và lần này nữa, tôi đã khóc trong hạnh phúc và cảm động. Tôi nghĩ rằng mình đã khóc rất đẹp. Hai giọt nước mắt, chỉ hai giọt thôi, lăn trên má tôi. Tôi cứ để nguyên như vậy mà không lau... để cho nước mắt ngấm vào mình. Hình như tôi muốn hạnh phúc xuất phát từ tâm tôi tràn qua hai khóm mắt ra ngoài lan tỏa lên da thịt mình để hạnh phúc tràn ngập khắp cả tâm và thân.

Sao tôi lại không xúc động được khi mà chính mình được tỉnh thức, được thức tỉnh cùng các bạn tu khác trong suốt bảy ngày này. Để rồi tự nhắc mình sống trong tỉnh thức mỗi ngày khi khóa tu đã kết thúc.

Khi tôi ngồi gõ những dòng chữ này, tôi nhớ lại bảy ngày ở Thái Lan thôi, bảy ngày của Tỉnh thức Á châu (Wake Up Asia) thôi tôi đã thấy hạnh phúc và bình an lắm rồi. Hình như tôi đã nạp được một nguồn năng lượng lớn lắm thì phải. Tôi cũng muốn, thật sự muốn lan tỏa năng lượng và tình yêu thương này đến tất cả mọi người, nhất là những ai đang có may mắn đọc những dòng chữ này. Hãy mở tâm mình ra và đón nhận đi bạn. Và hơn thế nữa, nếu bạn muốn được thực tập thiền hành, thiền làm việc, thiền buông thư, thiền tọa, thiền chơi... thì hãy liên lạc với tôi và các bạn thiền sinh khác nhé.

Trồng cây giác ngộ, sinh trái bồ đề?



Đất tâm sinh các giống trồng

Nương theo sự, lý lại cùng phát sinh

Quả vẹn đủ, Bồ đề thành

Hoa khai, thế giới giương mình khởi lên.

(Tổ Bát Nhã Đa La)

C húng ta cứ đợi khi lớn tuổi mới tu, khi già mới đi chùa. Thật là những suy nghĩ hạn hẹp và ấu trĩ. Tu là thay tâm sửa tính, để mình sống tốt hơn, ý nghĩa hơn. Để mình có hạnh phúc và an lạc. Không trồng cây sao có trái. Trồng cây muôn liệu có kịp hái quả hay không?

Tôi có may mắn đến đất Phật Bồ Đề Đạo Tràng và Lâm Tỳ Ni nhiều lần. Mỗi lần về đây tôi thấy thật may mắn và hạnh phúc. May mắn bởi đủ duyên lành được đến nơi đức Phật sinh ra, đức Phật thành đạo, rồi nơi chuyển pháp luân, nơi Ngài nhập diệt. Hạnh phúc bởi mình có được khoảng thời gian quý báu, rời xa công việc và chuyện đời, không điện thoại di động, không máy tính, chỉ chuyên tâm hành thiền và thư giãn tại nơi đất thiêng. Tôi luôn nguyện mong cho người thân, đồng nghiệp, bạn bè và học trò đủ duyên lành về với miền đất ấy.

Nguyện là rất quan trọng. Phát nguyện là vô cùng quan trọng. Ngay cả các em sinh viên trẻ, trong hoàn cảnh điều kiện kinh tế chưa đủ để đi xa, cũng có thể thành tựu sở nguyện, nếu các em phát nguyện mạnh mẽ trong tâm rằng bạn muốn một lần hành hương về quê hương của đức Phật, để được đánh lễ và được ngồi yên dưới bóng cả của đức Từ Phụ. Nếu phát nguyện thì nhất định sẽ có cơ duyên có mặt tại những thánh tích gắn bó ba sự kiện Tam hợp kỉ niệm: ngày Ngài đản sinh, thành đạo, nhập Niết Bàn còn mãi thiêng liêng cùng thời gian.

Tôi muốn nói với các bạn trẻ rằng nên tận dụng tuổi thanh xuân của mình để tu tập. Tu tập ở đây không nhất thiết là phải thể phát xuất gia như quý sư thầy, quý sư cô mà tu là cần biết thương yêu gia đình mình, bạn bè và người quen của mình, yêu thương đồng bào và quê hương, thể hiện bằng việc học và sửa mình nghiêm túc và tinh tấn, để mang lại hạnh phúc trước hết là cho chính mình và những người xung quanh.

Học không chỉ là học chữ, học kiến thức mà còn học về cách đối nhân xử thế trong cuộc

sống, ngay khi các em đang ngồi trên ghế nhà trường. Học để đến lúc hữu dụng cho xã hội thì đem ra thực tập thi hành bốn phận của người công dân.

May mắn thay, các bạn sinh viên trẻ, những bạn thanh niên tuổi đôi mươi sinh ra và lớn lên không bị chiến tranh và thiên tai động đất. Hơn thế nữa, ta hôm nay có phúc vì được cha mẹ cho đi học đầy đủ, vậy ta cần học chăm chỉ và tu sửa về tâm hồn, để làm sao mai này ta trở thành người hữu dụng cho xã hội, mong báo đáp công ơn cha mẹ và thời cuộc.

Tôi muốn nói với các bạn trẻ rằng cần ghi nhớ sâu sắc bốn câu sau đây trong kinh Đại phước đức: “Lánh xa kẻ xấu ác. Được thân cận người hiền. Tôn kính bậc đáng kính. Là phước đức lớn nhất”. Kẻ xấu ác có thể lôi mình xuống bùn đen trong khi người hiền, người tài có thể đưa mình lên thiên đàng và những cảnh giới đẹp. Các bậc thiện tri thức, những bậc đáng kính luôn như kim đèn (bấc) cùng với các cận sự là dầu đèn, cùng nhau thắp sáng trong đêm. Chúng ta cần có nhau để thắp sáng và sưởi ấm cuộc đời vốn vẫn còn nhiều khổ đau, phiền não. Chúng ta nên ngồi bên nhau cho sáng tâm nhau. Khi tĩnh tâm, khi tâm được soi sáng, khi sống trong chánh niệm, khi tâm hồn được an lành, ta có thể giải thoát khỏi tắc nghẽn trong cuộc sống, cả thân lẫn tâm.

Ánh sáng của trí tuệ cần được nuôi dưỡng. Trí tuệ này dẫn dắt chúng ta đi trên con đường đúng. Khi đó ta luôn có suy nghĩ tốt, nói lời hay, làm việc lành. Nhờ có trí tuệ, sau quá trình huân tu, chúng ta có thể tiến xa trên con đường giải thoát. Nhờ có trí tuệ chúng ta biết dần buông bỏ những định kiến ràng buộc, buông bỏ những gì làm mình đau khổ, phiền não.

Muốn có trái bồ đề cần trồng cây giác ngộ. Muốn có quả lành ta cần gieo nhân thiện. Muốn có tương lai tốt, chúng ta cần nhắc nhau sống trong tình yêu thương, mỗi ngày. Biết đời là vô thường, không gì tốt hơn là khuyến khích nhau gieo hạt giống tốt, trồng cây giác ngộ. Mặt đất bao la như mẹ hiền ru con ngàn đời. Đường ta đi trên non cao, đường ta đi trong ánh sáng ngàn sao, đường ta đi như giấc chiêm bao. Ta về đâu? Ta về ngôi nhà chân tình, ngôi nhà của yêu thương.

Tôi muốn nói thêm rằng, các bạn trẻ nên kiên nhẫn trước những điều bất như ý, trước những lời nói chưa tốt, trước những việc làm chưa hay của người khác. Hạnh kiên nhẫn giúp các bạn thêm trưởng thành trên đường đời cũng như trên con đường tâm linh, trước những nghịch cảnh cuộc đời. Chúng ta nhẫn nhịn chứ không nhẫn nhục. Chúng ta kiên trì trên con đường trồng cây giác ngộ của mình.

Nếu như khi gặp khó khăn có người đến giúp, tức chúng ta gặp Bồ Tát “thuận”, còn mọi thử thách đều là những bài học quý giá là những Bồ Tát “nghịch”. Những gì đang xảy ra đều là vô thường, là huyễn ảo. Đó cũng chỉ là những điều kiện và thử thách để ta bước tới tương lai tươi sáng. Càng gặp nhiều chông gai, gian khó, ta càng có cơ hội tăng trưởng đạo hạnh của mình. Nếu thử thách đó giúp mình trở nên tốt đẹp hơn, nghĩa là mình đang gián tiếp giúp cho người gây ra thử thách đó có được thiện nghiệp. Còn nếu mình không vượt qua được thử thách và thử thách đó làm mình đi xuống, thì người gây ra thử thách phải gánh cái nghiệp xấu của mình thay cho mình. Hạnh kiên nhẫn giúp mình trưởng thành, và giúp

người chuyển hóa nghiệp.

Hạt giống thiện lành đã được gieo. Việc của chúng ta là trồng và chăm sóc cây giác ngộ. Một ngày không xa nữa chúng ta sẽ được hái những trái bồ đề. Ngày đó sẽ đến, xa hay gần là phụ thuộc vào bạn, vào tôi.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Lập hạnh từ bi

Tặng TS. Mạnh Hùng, pháp danh Thiện Đức,

Thái Hà Books

Bồ Tát hiện thân giữa thế trần,
Nói gương bác ái bậc hiền nhân.
Lên đường sứ mệnh sang bờ giác,
Lập hạnh từ bi, như báu trân.

Ý chí tung hoành cả bốn phương
Rừng nhu, biển thánh hạnh khôn lường,
Xem tài, danh lợi, như bọt biển
Thức tỉnh chân tâm, ngộ pháp thiên.

Giáo lý từ bi đấng Thích Ca
Nhu vàng nhật, nguyệt tỏa bao la,
Mạnh Hùng dũng tiến tìm chân lý
Sẽ có ngày mai viếng Phật Đà.

Vĩnh Long, 12-01-2014

Thích Nữ Giác Liên