CHO ĐẤT NƯỚC ĐI LÊN

tuyển tập 7/70 bài pháp thoại của
thiền sư Nhất Hạnh tại Việt Nam năm 2005

Mục lục

Cùng bạn đọc 5

Phật giáo Việt Nam ngày nay qua cái nhìn tương tức 7

Việt Nam Phật Giáo Sử Luận 9

Đạo Bụt đi vào cuộc đời 12

Tại sao dùng chữ đạo Bụt? 14

Là hoa tươi mát - Là núi vững vàng 15

Hiện tại đẹp tuyệt vời 17

Mỗi hơi thở một nụ cười 20

Sơ tổ của thiền tông Việt Nam 23

Sen nở tự vườn tâm 25

Bài pháp Vô Sinh Bất Diệt 26

Có không còn mất chẳng băn khoăn 29

Bàn tay mẹ trong bàn tay con 31

Vấn đáp 33

Tương lai đạo Bụt ở Âu, Úc và Mỹ châu 45

Cam lộ chữa lành cơn khổ bệnh 47

Liễu biếc phất bày muôn thế giới 49

Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây 52

Sen hồng nở hé vạn lâu đài 55

Đứng yên trên sóng sạch trần ai 58

Hào quang quét sạch buổi nguy tai 62

Vấn Đáp 64

Những gì trong gia sản văn hóa Việt Nam có thể đóng góp 78

Con cái ở đâu thì ông bà ở đó 80

Những con ma đói của thời đại 81

Tu tập để làm gì? 83

Làm chính trị cũng tu được 85

Tiếp nối và trao truyền. 87

Chuyển hóa 89

Tuệ giác của đạo Phật 91

Sám pháp địa xúc 93

Hiện đại hóa Đạo Phật 95

Cái một được làm bằng cái tất cả 100

Chúng ta có thể làm được gì? 101
Đóng góp của đạo Phật 103
Vấn Đáp 104

Kết hợp kỳ diệu giữa thờ cúng tổ tiên với tuệ giác đạo Bụt 114
Nhìn bằng con mắt vô tướng. 118
Tiếp xúc với tổ tiên và các thế hệ tương lai 120
Chuyển rác thành hoa 123
Chiều hướng tâm linh đạo đức 125
Tưới tẩm hạt giống của thương yêu 126
Mình là sự tiếp nối của cha mẹ 128
Thực tập lắng nghe và ái ngữ. 129
Vấn Đáp 131

Vai trò của Phật giáo trong xã hội đương đại 150
Tiếp xúc với tổ tiên trong từng tế bào cơ thể 151
Lời cầu nguyện 157
Tịnh Độ ngay bây giờ và ở đây 158
Tri giác sai lầm 160
Thực tập lắng nghe và ái ngữ 162
Đạo Phật ứng dụng trong đời sống hàng ngày 165
Chiều hướng tâm linh đạo đức 170
Vấn Đáp 174

Văn hóa và đạo đức trong đời sống tâm linh 188
Thiền là sự sống 191
Sống tỉnh thức trong từng phút giây 192
Nhận diện những điều kiện hạnh phúc 195
Có mặt cho người thương 197
Năm giới của đạo Phật và Manifesto 2000 200
Năng lượng của chánh niệm 201
Tháo gỡ tri giác sai lầm 207
Em không phải tạo sinh mà chỉ là biểu hiện 209
Nối lại truyền thông 212
Đạo Phật đã trở thành chất liệu văn hóa của con người Việt Nam ... 213
Xây dựng tình huynh đệ 214
Chiều hướng đạo đức, tâm linh 217
Vấn Đáp 219

Ước hẹn với sự sống mầu nhiệm 233
Hiện Pháp Lạc Trú 234
Đạo của tuệ giác 236
An trú trong giây phút hiện tại 239
Thực tập chánh niệm 242
Tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong ta và quanh ta 245
Duy Tâm Tịnh Độ 249
An lạc từng bước chân 252
Lắng nghe để hiểu, nhìn kỹ để thương 256
Vấn Đáp 258

Cùng bạn đọc

Trong chuyến về thăm quê hương mà nay đã thành lịch sử. Từ ngày 12 tháng 1 năm 2005 đến ngày 11 tháng 4 năm 2005, Thiền sư Thích Nhất Hạnh và tăng thân Đạo Tràng Mai Thôn đã đi thăm các Tổ Đình và Tự Viện trên khắp ba miền đất nước.

Chỉ với chín mươi ngày ngắn ngủi đó, trong những giảng đường dù lớn rộng đến đâu nhưng vẫn không bao giờ đủ chỗ. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã thuyết giảng trên dưới bảy mươi bài, phần lớn dành cho Tăng Ni và Phật tử cư sĩ trong các khóa tu tổ chức tại chùa, nhưng cũng có những bài nói chuyện với nhân sĩ, trí thức đồng bào mọi giới ở bốn thành phố lớn Hà Nội (hai lần), Sài Gòn, Huế và Bình Định.

Bảy bài được in lại trong tập sách này được tuyển chọn từ bảy mươi bài pháp thoại của cả chuyến đi, xếp theo thứ tự thời gian các buổi nói chuyện của Thiền sư tại trụ sở các tổ chức văn hóa, giáo dục, tôn giáo và chính trị ở ba thành phố lớn Hà Nội, Huế và Sài Gòn. Người nghe là những cán bộ, nhân sĩ, trí thức hoạt động trong các giới chính trị, văn hóa, xã hội và tôn giáo. Ngoài ra cũng có đông đảo khách mời trong và ngoài nước.

Chủ đề của các bài nói dù khác nhau nhưng tựu trung nhà văn hóa Nhất Hạnh đã khách quan trình bày một Phật giáo qua nhãn quan và nhận thức mới từ những kinh nghiệm thực tiễn qua những năm hành đạo của ngài tại các quốc gia Tây phương. Đó là Phật giáo dấn thân, trị liệu và chuyển hóa, là đạo Bụt đi vào cuộc đời mà hơn 40 năm trước ở quê hương, chính ngài đã khởi xướng. Nhưng chúng ta vẫn nhận ra được Phật giáo muôn đời của trí tuệ và từ bi, của hiểu và thương.

Để có được một tình thương đúng nghĩa ta cần phải có hiểu biết. Hiểu để nhận diện, để công nhận nhau qua bao oan khúc, phân ly để thoát khỏi những sợ hãi, nghị kỵ, hận thù,... khi đó mới có thể thương được thực sự. *Hiểu càng sâu thương càng lớn*, cả hai giúp ta đạt tới tự do, giải phóng chính mình, có cơ hội tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong và

quanh ta, thực sự sống trọn vẹn trong từng giây phút hiện tại màu nhiệm, đạt an lạc ngay giữa đời này, vượt trên mọi sóng thăng trầm của biển đời tục lụy, để rồi có thể sang bờ kia, thoát vòng sinh tử.

Gia tài của đạo Bụt Việt Nam tổng hợp của đại thừa và nguyên thủy, của Hiện Pháp Lạc Trú và Tịnh Độ hiện tiền sẽ đưa dân tộc *bây giờ* cùng đi như một giòng sông, sẽ đẩy đất nước *ở đây* đi lên.

Để Cho Đất Nước Đi Lên là tựa đề được Thiền Sư chọn và tự tay viết với thư pháp của ngài để làm bìa in cho tập sách này. Chúng tôi trân trọng gửi tới các bạn đọc.

Các bài nói chuyện ghi lại theo bản mp3 thu âm tại chỗ. Lời của ngài giữ nguyên, ý của ngài giữ trọn vẹn nhưng câu cú có lược chuyển đôi chút để những bài đọc được thêm xuôi thuận.

Các chú thích về các những danh từ Phật học, nhân danh, địa danh nước ngoài (nếu có sai lầm) là của ban biên tập. Chúng tôi đã dựa trên Tự Điển Làng Mai (TĐLM), Từ Điển Phật Học - Chân Nguyên và Nguyễn Tường Bách (TĐPH). Trân trọng cảm ơn các tác giả.

Ban biên tập (2009)

Phật giáo Việt Nam ngày nay qua cái nhìn tương tức

(Ngày 18.01.2005 tại viện Nghiên Cứu Tôn Giáo - Hà Nội)

Lời giới thiệu của ban tổ chức

Kính thưa Hòa thượng Thích Nhất Hạnh và quý vị tăng thân Làng Mai. Hôm nay chúng tôi có mời các nhà chuyên môn của viện Nghiên Cứu Tôn Giáo, viện Sử Học, viện Văn Học, viện Hán Nôm, viện Triết Học. Chúng tôi cũng mời một số các nhà chuyên môn ở các cơ quan khác, các viện có liên quan đến tham dự buổi nói chuyện của Hòa thượng Thích Nhất Hạnh với chủ đề: **Phật giáo Việt Nam ngày nay qua cái nhìn tương tức**. *Chúng tôi xin phép thay mặt toàn thể cán bộ của Viện Nghiên Cứu Tôn giáo cám ơn Hòa thượng về buổi thuyết trình ngày hôm nay, xin chúc Hòa thượng có một chuyến đi Việt Nam thật là phấn chấn, sức khỏe và đạt những thành quả lớn cho công việc của giáo hội cũng như trong nghiên cứu khoa học. Bây giờ tôi xin trân trọng nhường lời lại cho Hòa thượng Thích Nhất Hạnh.*

Thiền sư Nhất Hạnh thuyết giảng

Kính thưa ông Viện trưởng,
Kính thưa quý vị Học giả, Nhân sĩ.

Phái đoàn chúng tôi tới đây với hai trăm người cám ơn thịnh tình của quý vị đón tiếp chúng tôi ngày hôm nay.

Các thầy, các sư cô Làng Mai hôm nay sẽ niệm danh hiệu đức Bồ Tát Quan Thế Âm bằng tiếng Phạn, *Namo Avalokiteśvara*. Đức Quan Thế Âm biểu trưng cho tình thương và khả năng lắng nghe. Khi có khả năng lắng nghe thì mình có thể làm vơi bớt khổ đau của người. Người kia có những nỗi khổ niềm đau, có những khó khăn, ước vọng mà không nói ra được, nếu là Bồ Tát Quan Thế Âm thì mình có khả năng lắng nghe với lòng từ bi, với tâm không thành kiến. Tri giác của mình có thể sai lầm và chính vì tri giác sai lầm mình đã tạo ra sự sợ hãi, nghi kỵ, hận thù. Luyện tập để có khả năng lắng nghe là một thực tập rất quan trọng.

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm! Quan có nghĩa là lắng nghe, quán chiếu. Thế Âm tức là tiếng kêu thương của cuộc đời. Quan Thế Âm biểu trưng cho khả năng lắng nghe với tâm từ bi. Bồ Tát Quan Thế Âm cũng có khi được gọi là Avalokiteśvara Boddhisattava, vị Bồ Tát của lòng đại bi. Trong khi niệm danh hiệu Namo Avalokiteśvara thì lòng mình phát khởi tâm từ bi và mình có thể nhìn những người khác bằng con mắt từ bi. Trong kinh Pháp Hoa có câu: *Từ nhãn thị chúng sinh* tức là nhìn mọi người bằng cặp mắt thương yêu, chấp nhận chứ không phải kỳ thị, căm thù.

Trong khi lắng nghe các thầy và các sư cô xướng tụng danh hiệu đức Bồ Tát Quan Thế Âm, chúng ta ngồi cho thật thẳng, ngồi cho thoải mái, đừng suy nghĩ về quá khứ, đừng suy nghĩ về tương lai, đừng suy nghĩ về những đề tài triết học, để cơ thể buông thư cho năng lượng từ bi của đức Bồ Tát thấm vào trong người của mình.

Nếu chúng ta có những đau nhức, bệnh hoạn chúng ta cho cơ thể thư giãn để năng lượng của Bồ Tát Quan Thế Âm đi vào, sẽ có sự thuyên giảm trị liệu. Nếu chúng ta có những nỗi khổ niềm đau, uất ức chưa biểu lộ ra được, chúng ta mở lòng ra cho năng lượng của đức Quan Thế Âm đi vào sẽ cảm thấy nhẹ trong lòng. Trị liệu và chuyển hóa chỉ là sự thực tập.

Tăng thân Làng Mai sẽ niệm danh hiệu đức Bồ Tát Quan Thế Âm bằng tiếng Phạn. Xin quý vị buông thư, coi như không có chuyện gì cần phải làm, chỉ ngồi đó để đón nhận năng lượng từ bi. Năng lượng đó có trong mỗi con người, chúng ta có thể đón nhận năng lượng đó từ khắp nơi trong vũ trụ.

Hy vọng quý vị thấy khỏe trong người hơn sau khi nghe niệm danh hiệu đức Bồ Tát Quan Thế Âm. Ở Tây phương, ngoài tiếng Việt, chúng tôi tụng kinh bằng tiếng Anh, tiếng Pháp hoặc tiếng Đức, tại vì đa số thiền sinh tới tu tập là người ngoại quốc. Những bài kinh tiếng Hán Việt phần lớn đã được dịch ra tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Đức để tụng.

Xin mời mọi người ngồi xuống nghe cho thoải mái. Hôm nay sư cô Đẳng Nghiêm là người thông dịch cho các thiền sinh Tây phương, sư cô là bác sĩ y khoa tốt nghiệp trường đại học Hoa Kỳ, cô thấy đi tu giúp được nhiều người hơn nên phát tâm đi tu. Ở đây cũng có một thầy tên Pháp Liệu, thầy là bác sĩ chuyên về tim, chữa cho rất nhiều người bị bệnh tim nhưng trái tim của thầy thì phải tới chùa mới chữa được.

Việt Nam Phật Giáo Sử Luận

Kính thưa quý vị, tôi ít khi tự nhận mình là nhà học giả, tôi chỉ cho mình là một hành giả. Lý do khiến cho chúng tôi viết cuốn Việt Nam Phật Giáo Sử Luận rất là buồn cười, tại vì lúc đó tôi không có chủ ý viết sử.

Hồi đó tôi rời đất nước để đi kêu gọi chấm dứt cuộc chiến tranh ở Việt Nam, điểm đầu tiên trong năm điểm mà tôi đề nghị tại thủ đô Hoa Thịnh Đốn, Hoa Kỳ là phải chấm dứt tất cả những cuộc oanh tạc ở miền Bắc cũng như ở miền Nam Việt Nam, án binh bất động và thương thuyết để chấm dứt chiến tranh... Sau khi chúng tôi đã nói lên tiếng nói của đại đa số Phật tử Việt Nam, không muốn cuộc chiến tranh này tiếp diễn, muốn người Mỹ phải rời khỏi đất nước Việt Nam thì ông Thiệu, ông Kỳ [1] không cho tôi về nước nữa.

Trong thời gian lưu vong, tôi mới tìm cách chia sẻ, trao truyền pháp môn thực tập. Tôi không có ý muốn đi hoằng pháp tại Tây phương, không có ý muốn làm giáo sĩ, nhưng trong khi vận động hòa bình, mình phải kết hợp với các bạn trong giới trí thức, tôn giáo, nhân bản để làm việc với nhau. Mình là người tu, cố nhiên trong sự sống hàng ngày mình biểu lộ được sự tu học, sự thực tập của mình. Ví dụ như khi đi, tôi đi như một nhà tu, nghĩa là mỗi bước chân có ý thức, không đi như bị ma đuổi, đó gọi là thiền hành, tiếng Việt gọi là thiền đi. Khi đi mình phải ý thức từng bước chân đi, bước những bước an lạc, thảnh thơi, vững chãi trên mặt đất. Tâm của mình ở với thân của mình, chứ không bay đi nơi khác, không bị lôi về quá khứ, cũng

không bị cuốn bởi tương lai. Mình an trú trong phút giây hiện tại, mình đi như một con người tự do.

Tôi còn nhớ một Linh mục tên là Daniel Berigan [2], sau khi nghe tôi nói chuyện, ông cũng quyết định đứng lên chống cuộc chiến ở Việt Nam, không đồng ý với chính quyền Mỹ về việc tiếp tục cuộc chiến tranh ở Việt Nam. Tôi cũng đã nói chuyện với mục sư Martin Luther King, người lãnh đạo phong trào nhân quyền ở Hoa Kỳ, ông cũng đứng ra để chống đối việc Mỹ can thiệp vào Việt Nam, gây ra cuộc chiến tranh ở Việt Nam.

Linh mục Berigan là một thầy tu dòng Tên, rất thông minh, là một thi sĩ đã xuất bản nhiều tập thơ. Một lần đi trong công viên Central Park ở New York, tôi mời ông đi chơi với tôi. Tôi có dặn trước: *Đi không có nói chuyện nhé!* Vì mỗi bước chân mình phải tiếp xúc với đất trời, với sự an lành, đẹp đẽ và mầu nhiệm của đất trời. Mình biết rằng khi tiếp xúc được với những gì mầu nhiệm, đẹp đẽ và an lành thì mình có thể chuyển hóa và trị liệu những nỗi buồn lo của mình. Ông ta đồng ý, nhưng ông ta có tập khí đi nhanh. Tôi mới bước đi một bước thì ông đã bước đi ba bước rồi, nhưng tôi cứ giữ tốc độ của tôi. Ông đi được chừng mười bước, thấy không có ai đi bên cạnh, ông dừng lại, chờ tôi đi tới rồi hai người lại tiếp tục đi, nhưng tôi mới đi độ chừng ba bốn bước nữa thì ông đã đi xa năm sáu bước. Đó là một ví dụ, khi mình ở đâu, mình ảnh hưởng đến hoàn cảnh chung quanh hoặc mình bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh chung quanh. Tôi cương quyết không để bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh chung quanh. Tôi muốn giữ vững được sự thực tập của tôi cho nên trong khi đi, đứng, làm việc, nói, cười tôi duy trì sự thực tập đó.

Ở bên Mỹ, suốt một tháng trời tôi đi diễn thuyết kêu gọi chấm dứt cuộc chiến ở Việt Nam. Sau đó, sang Âu châu đi một vòng các nước ở Âu châu, rồi tôi đi Tân Tây Lan, Úc, Nhật Bản và các nước ở Á châu. Đi tới đâu cũng với một thông điệp: *Yêu cầu Hoa Kỳ phải ngưng oanh tạc Việt Nam, bắt đầu thương thuyết về việc rút lui khỏi Việt Nam*. Năm điểm đó đã được ghi vào trong lịch sử, trong công báo của Quốc hội Hoa Kỳ, hình như là ngày 11 hay là ngày 12 tháng sáu năm 1966. Dân

biểu John Down của tiểu bang New York đã đặt năm điểm đề nghị của tôi vào trong công báo Quốc hội. Ở bên Pháp tôi còn tàng trữ những tài liệu đó.

Sau chuyến đi vận động, tôi trở về Pháp. Giáo sư Paul Demiéville [3] là một nhà học giả Phật học rất nổi tiếng, đề nghị mời tôi vào trong trường để dạy. Khi rời quê hương, tôi không còn cơ hội đi dạy nữa (hồi trước tôi dạy ở trường đại học Văn Khoa và đại học Vạn Hạnh. Đại học Vạn Hạnh là do chính tôi thành lập). Vì nhớ trường, nhớ lớp học cho nên khi ông ta đề nghị tôi bằng lòng ngay. Tôi được mời vào phân khoa Bác Ngữ Học và Sử Học. Để khỏi tốn thì giờ, tôi dạy về lịch sử Phật giáo Việt Nam. Giáo sư Demiéville cho tôi mượn bộ Việt Nam Thập Vấn Tuần San của trường Viễn Đông Bác Cổ mà ông có. Tôi sử dụng những tài liệu đó để giảng dạy trong trường đại học. Tôi có giúp cho một số sinh viên làm luận án về những đề tài Phật học Việt Nam, ví dụ như Đời Sống và Giáo Lý của thiền sư Thích Huyền Quang (ngài Huyền Quang là đệ tam tổ của tôi).

Trong khi giảng dạy tại Đại học Paris, tôi khám phá được một số dữ kiện về lịch sử Phật giáo Việt Nam. Tôi đã may mắn tìm ra được tên của Tuệ Trung Thượng Sĩ là Trần Quốc Tung, tìm ra sự kiện Tuệ Trung Thượng Sĩ là anh ruột của tướng Trần Hưng Đạo. Nhờ giảng dạy về môn lịch sử Phật giáo nên tôi có cơ hội thu thập một ít tài liệu và sử dụng những tư liệu này cho các tăng sinh ở bên nhà học hỏi. Hồi ở nhà, tôi đã giúp đào tạo nhiều thế hệ tăng sinh, ni sinh trẻ tuổi nên có viết Việt Nam Phật giáo Sử Luận I, sau đó tôi viết quyển Việt Nam Phật giáo Sử Luận II. Ở bên Pháp trong thư viện quốc gia có rất nhiều tạp chí Việt Nam được tàng trữ, trong đó tôi tìm thấy tạp chí Tiếng Chuông Sớm do chùa Bà Đá phát hành, tìm thấy Đuốc Tuệ, Từ Bi Âm và rất nhiều tư liệu để viết tiếp Việt Nam Phật Giáo Sử Luận II và Sử Luận III [4]. Trường Viễn Đông Bác Cổ có rất nhiều Microfilm lưu trữ những tác phẩm cổ có liên hệ tới Phật giáo Việt Nam. Ông giám đốc rất dễ thương, ông vui lòng cho tôi sử dụng những Microfilm đó.

Trong quá trình vận động hòa bình, chúng tôi làm quen với rất nhiều người trong giới trí thức, tôn giáo và thanh niên, những thanh niên trẻ rất có lòng. Tôi còn nhớ hồi đó ở tại văn phòng của chúng tôi ở Paris, có rất nhiều người trẻ, đủ các quốc tịch tới giúp chúng tôi làm những công việc thiện nguyện. Chúng tôi đã vận động bảo trợ cho trên 8000 cô nhi nạn nhân của chiến cuộc ở Việt Nam. Chúng tôi không chủ trương thành lập những cô nhi viện mà chủ trương đem mỗi cô nhi đặt vào gia đình ông chú, bà thím và nâng đỡ cho gia đình đó để họ có thể nuôi cho em bé ăn học. Chúng tôi nhờ các bạn của chúng tôi trong giáo hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất đi thăm để biết chắc rằng các cháu được ăn và được đi học đàng hoàng, tại vì chúng tôi không muốn số tiền đó lọt vào chỗ khác.

Đạo Bụt đi vào cuộc đời

Năm 1964 chúng tôi có thành lập tại miền Nam Việt Nam một trường gọi là Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội. Trường đào tạo các vị tu sĩ Phật giáo trẻ tuổi, tăng cũng như ni và các thanh niên nam nữ. Những người trẻ của trường sau khi đào tạo, được gởi về các miền quê để giúp dân quê tổ chức lại đời sống trong thôn xóm. Trước khi thành lập Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, chúng tôi có nghiên cứu những phong trào Kitbutz [5], phong trào phát triển nông thôn Philippines và nhiều nơi khác. Khóa đầu chúng tôi đào tạo 300 sinh viên, sau trở thành tác viên xã hội, những khóa sau chúng tôi đều tiếp tục huấn luyện như vậy.

Chúng tôi nghĩ rằng, từ bi không là một lý thuyết mà từ bi phải được thực hiện ngay trong đời sống hàng ngày. Trong đất nước chiến tranh, có nhiều tai nạn, nhiều nghèo khổ, nhiều áp bức thì người tu phải làm cái gì đó để làm vơi bớt khổ đau cho đất nước của mình. Cho nên các thầy, các sư cô trẻ tuổi, cũng như các thanh niên Phật tử trẻ tuổi, ngoài những giờ ngồi thiền, thiền hành và học hỏi giáo lý cũng phải dành thời giờ để đi ra cứu trợ, băng bó vết thương, cho các cháu ăn cơm, uống thuốc. Chúng tôi đã thành lập được nhiều trung tâm định cư cho đồng bào tị nạn chiến tranh. Đó mới đích thực là *đạo Bụt dấn thân* [6], tiếng Pháp gọi là Bouddhisme engagé, tiếng Anh gọi

là Engaged Buddhism. Danh từ đạo Bụt đi vào cuộc đời, hiện bây giờ người Tây phương rất thích, có cội nguồn từ Việt Nam.

Người ta hay hỏi: *Thế nào là đạo Bụt đi vào cuộc đời?* Tôi nói rằng: *Khi ngồi trong thiền đường để nhất tâm, để tĩnh niệm mà nghe tiếng bom nổ, đạn rơi ở ngoài, tiếng kêu thương của người lớn cũng như của con nít thì làm sao mình có thể ngồi tiếp tục được, mình phải đi ra để giúp người thôi!* Trong khi tìm cách giúp người mình đừng để đánh mất sự thực tập của mình. Nếu đánh mất sự thực tập thì mình giống như những tác viên xã hội ở ngoài đời thôi, không khác gì hết. Sự thực tập không phải chỉ nằm ở trong chùa, trong thiền đường mà cũng có thể ở bên ngoài trong khi mình làm việc phụng sự con người.

Khi đi mình phải đi thiền, khi ăn cơm phải ăn cơm thiền, khi uống nước phải uống nước thiền. Giữ cho mình có sự vững chãi, thảnh thơi và nuôi dưỡng lòng từ bi mình mới có thể tiếp tục lâu dài công việc của mình được. Nếu không, sau một thời gian thì mình mệt mỏi, mình hết xí quách, mình "burn out", mình không thể tiếp tục được nữa. Danh từ Đạo Phật đi vào cuộc đời, Đạo Phật dấn thân có dính líu tới cụm danh từ Nhân gian Phật giáo mà bên Trung Quốc người ta có nói đến. Tôi đã từng được hiệp hội Phật giáo Trung Quốc mời qua giảng dạy (sách của chúng tôi đã được ấn hành rất rộng rãi, khoảng gần bốn chục cuốn đã được in và hiện giờ đi vào nhà sách nào cũng có thể mua được sách của Nhất Hạnh). Trong khi giảng dạy, viết lách, tôi sử dụng thứ ngôn ngữ có thể trao truyền được kinh nghiệm và nội dung thâm sâu nhất của đạo Phật cho giới trẻ. Họ tiếp nhận được một cách dễ dàng và có thể đem ra áp dụng dễ dàng vào trong đời sống hàng ngày của họ.

Chúng tôi làm việc ở hải ngoại mà vẫn tiếp tục phục vụ được bên nhà là nhờ sự có mặt của Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã hội, nhờ lòng nhiệt thành của các tác viên xã hội xuất gia cũng như tại gia. Chúng tôi đã làm được những công việc đáng kể như nuôi dưỡng cho ít nhất là 8000 cô nhi, thiết lập không biết bao nhiêu nhà trẻ và rất nhiều khu định cư ở khắp nơi. Chúng tôi còn nhớ, có một làng nằm gần khu phi quân sự ở Quảng Trị. Hồi đó chiến cuộc rất tàn khốc. Chúng tôi gởi

tác viên tới để giúp cho dân làng tái thiết lại vì bị bom đạn làm hư hoại. Sau khi tái thiết được rồi thì làng lại bị dội bom trở lại và cứ như vậy làng bị phá hủy tới lần thứ tư. Các bạn tác viên xã hội hỏi: *Bạch thầy mình có nên tái thiết lại không*? Đây là vấn đề tâm lý, mình không thể chịu thua được, vì chịu thua thì sự tuyệt vọng sẽ đi vào trong trái tim của mình. Đó là chuyện rất nguy hiểm cho nên chúng tôi quyết định tái thiết lại làng Trà Lộc, làng tự nguyện của chúng tôi. Những việc mà chúng tôi thực hiện được là nhờ những tác viên xã hội làm việc hết lòng, không có tiền lương, chỉ đủ tiền túi để sống và làm việc. Lúc đó, chúng tôi có gần mười ngàn tác viên xã hội làm việc ở miền Nam. Có thể nói rằng: *Đó là đạo Phật dấn thân, đạo Phật đi vào cuộc đời* chứ không phải là một đạo Phật chỉ nằm ở trong chùa.

Có một anh tác viên, anh đi ra ngoài làm việc rất giỏi, một bà cụ hỏi: *Cậu lãnh lương bao nhiêu mà cậu làm giỏi như vậy, nhà nước trả cho bao nhiêu?* Cậu ta nói: *Chúng con đâu có lãnh lương gì đâu, chúng con đi làm công quả mà!* Công quả ở miền Nam nghĩa là đi làm việc để có công đức. Bà cụ hỏi: *Thường thường người ta làm công quả trong chùa chứ ai ra ngoài này làm công quả?* Cậu ta nói: *Thưa bác trong thời đại này người ta đau khổ quá, chính Phật cũng đi ra ngoài này để cứu đời, huống hồ chúng con. Vì vậy chúng con theo Phật ra ngoài này làm công quả chứ không có làm trong chùa.* Đó là một lý thuyết, một sự diễn bày rất đơn sơ của một tác viên xã hội tự đặt ra nhưng có thể đã phản chiếu được tinh thần của đạo Bụt dấn thân.

Tại sao dùng chữ "đạo Bụt"?

Sở dĩ chúng tôi dùng chữ đạo Bụt mà không dùng chữ đạo Phật, vì chúng tôi nghĩ rằng chữ Bụt có tính dân tộc hơn chữ Phật. Các nước chung quanh chúng ta đều còn gọi Buddha là Bụt. Dân Việt Nam cho đến thế kỷ thứ XIII- XIV vẫn còn gọi Buddha là Bụt. Chỉ từ khi quân Minh sang chiếm nước ta, chúng ta mới bắt đầu bắt chước họ gọi là Phật thôi. Nếu quý vị đọc Đắc Thú Long Tuyền Thành Đạo Ca của vua Trần Nhân Tông, quý vị thấy rằng ngài vẫn dùng chữ Bụt. Tổ thứ ba của phái Trúc Lâm ngài Huyền Quang cũng dùng chữ Bụt.

Thiền sư Khuy Cơ là đệ tử lớn của Tam Tạng Pháp sư Huyền Trang nói: *Chữ Buddha đáng lý phải dịch là Bụt Đà nhưng người ta đã dịch lầm là Phật*. Chính những vị cao tăng bên Trung quốc đời Đường đã thấy. Như vậy sự sai lầm của một nước không có lý gì một nước khác cũng phải sai lầm theo? Chúng tôi đã cương quyết sử dụng chữ Bụt và đạo Bụt. Nếu chúng ta cần dùng danh từ Hán Việt thì chúng ta dùng Phật giáo, còn nếu đạo là đạo Bụt. Ngày Phật đản hay là ngày đản Bụt, Phật tử hay là con Bụt. Như vậy ngôn ngữ của chúng ta được giàu có thêm lên vì chúng ta không bỏ chữ Phật mà chúng ta phục hồi được chữ Bụt. Trong tác phẩm Đường Xưa Mây Trắng, chúng tôi sử dụng chữ Bụt và chữ Bụt có vẻ thân thương, gần gũi hơn chữ Phật nhiều lắm. Chắc quý vị cũng biết rõ là trong kho tàng truyện cổ tích, ca dao của nước ta, dân chúng vẫn còn duy trì cách gọi Buddha là Bụt.

Là hoa tươi mát - Là núi vững vàng

Năm mười hai tuổi, tình cờ thấy được trên bìa một tờ tạp chí Phật giáo có vẽ hình của đức Bụt đang ngồi trên bãi cỏ. Ngài ngồi rất thảnh thơi, rất nhẹ nhàng và miệng ngài mỉm cười nên tôi rất thích. Tự nhiên trong trái tim của cậu bé có ước muốn: *Sau này mình lớn lên mình sẽ làm được như ông này, cũng ngồi nhẹ nhàng, thảnh thơi, an lạc và từ bi*. Đó là hạt giống đầu tiên trong trái tim cậu bé được tưới tẩm. Tôi còn nhớ, chùa đầu tiên mà tôi đi vào là chùa Đại Bi ở Thanh Hóa, nơi đây có một vị cao tăng xuất thân từ chùa Từ Hiếu ở Thừa Thiên, Huế. Đến năm mười sáu tuổi thì tôi được xuất gia ở chùa Từ Hiếu, pháp danh của tôi là Trừng Quang và bổn sư của tôi có pháp danh là Thanh Quý. Chữ Thanh, Trừng được lấy từ trong bài kệ nói lên sự truyền thừa từ thế hệ này đến thế hệ khác, thuộc về dòng Liễu Quán của tông phái Lâm Tế. Phật giáo mà chúng tôi theo để thực tập là Phật giáo Thiền nhưng chúng tôi cũng được trao truyền cho Pháp môn Tịnh Độ nữa. Lúc đó tôi mới mười sáu tuổi thành ra chưa biết được gì nhiều chỉ có tâm niệm là rất muốn tu thôi.

Cuốn sách đầu tiên mà tôi được học là cuốn *Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu*, có khoảng năm chục bài kệ và mình phải học thuộc lòng. Lúc đầu tôi nghĩ, học thuộc lòng không phải là cách hay lắm. Nhưng sau

này mới thấy, nhờ học thuộc lòng những bài kệ mà mình có thể thực tập chánh niệm được dễ dàng hơn. Khi múc nước để rửa tay, tôi nguyện rằng tất cả chúng sanh đều có hai bàn tay trong sạch, có thể nắm giữ được Phật Pháp cho lâu dài. Bài kệ ngày xưa tôi được học toàn bằng chữ Hán:

Dĩ thủy quán chưởng
Đương nguyện chúng sanh
Đắc thanh tịnh thủ
Thọ trì phật pháp

Khi cài nút áo cũng có một bài kệ, khi đánh răng súc miệng cũng có một bài kệ. Nghĩa là tất cả mọi hành vi trong đời sống hàng ngày của mình đều phải được thực tập theo một bài kệ để cho tâm của mình luôn luôn ở với thân của mình, mình luôn luôn nắm được tâm ý của mình, đó gọi là thực tập chánh niệm. Hồi mười sáu tuổi thọ giới sa di, tôi đã bắt đầu học như vậy rồi. Khi mình uống trà, mình cũng có cơ hội thực tập thiền. Sự thực tập này gọi là uống trà trong chánh niệm [7].

Chánh niệm được dịch từ chữ smrti trong tiếng Phạn. Chánh niệm là năng lượng giúp cho mình biết được cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Trong giây phút hiện tại mình đang uống trà mà biết rằng mình đang uống trà tức là uống trà trong chánh niệm. Trước hết mình phải thật sự có mặt, khi thật sự có mặt rồi thì trà mới thật sự có mặt được và mình mới có thể uống trà trong chánh niệm được. Ví dụ chúng ta đang đứng với nhau và nhìn về phía mặt trời lặn. Mặt trời lặn rất huy hoàng diễm ảo nhưng nếu chúng ta cứ nghĩ về quá khứ, lo lắng về tương lai, nghĩ về những dự án hay cái đầu của chúng ta bị kéo đi rồi thì cảnh mặt trời lặn diễm ảo huy hoàng như vậy không phải là của chúng ta nữa. Chúng ta không có khả năng tiếp xúc với cái đẹp của thiên nhiên trong giây phút mặt trời lặn, tại vì tâm của ta bị quá khứ níu kéo, bị tương lai xô đẩy hoặc là bị những lo lắng ưu tư chiếm cứ, ta không phải là con người tự do. Chánh niệm là khả năng giúp cho chúng ta trở về trong giây phút hiện tại để thật sự có mặt trong giây phút hiện tại.

Có một kinh tên *An Ban Thủ Ý* dạy về quán niệm hơi thở, trong đó đức Thế Tôn chỉ dạy mười sáu phương pháp thở để thực tập chánh niệm. Bài tập đầu hết sức là đơn giản:

Thở vào tôi biết là tôi đang thở vào
Thở ra tôi biết là tôi đang thở ra

Nghĩa là trong khi thở vào để hết tâm ý vào hơi thở vào, trong khi thở ra để hết tâm ý vào hơi thở ra. Không nghĩ tới quá khứ, không nghĩ tới tương lai, không nghĩ tới dự án, chấm dứt tất cả mọi suy tư, chỉ để ý duy nhất một điều đó là hơi thở vào và hơi thở ra. An Ban Thủ Ý, thủ ý nghĩa là nắm lấy tâm ý của mình, lúc đó mình trở thành một với hơi thở vào và hơi thở ra.

Trong đời sống hàng ngày có nhiều khi chúng ta phóng tâm đi quá xa. Hình hài của chúng ta ngồi đây nhưng mà tâm của chúng ta bị những hối tiếc, những âu sầu về quá khứ chiếm cứ hoặc bị sự lo lắng hay sự sợ hãi về tương lai kéo đi, chúng ta không có thể có mặt thật sự trong giây phút hiện tại. Hơi thở có ý thức, hơi thở chánh niệm có khả năng giải phóng chúng ta, giải thoát chúng ta ra khỏi tình trạng bị lôi về quá khứ, bị kéo bởi tương lai, để chúng ta có thể trở về trong giây phút hiện tại, trở thành một con người tự do, tiếp xúc được với tất cả những mầu nhiệm của sự sống đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở, em bé đang ngồi trước mặt là những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta bị quá khứ, tương lai, những dự án, sự buồn giận, nỗi thất vọng của chúng ta kéo đi thì chúng không thực sự có mặt trong sự sống, chúng ta đánh mất sự sống.

Hiện tại đẹp tuyệt vời

Trong kinh có câu: *Quá khứ đã đi qua và tương lai thì chưa tới, chỉ có giây phút mà ta có thể thật sự sống là giây phút hiện tại*. Phần lớn chúng ta đều nghĩ rằng hạnh phúc chắc chưa có trong giây phút hiện tại vì còn thiếu một vài điều kiện nào đó và nếu trong tương lai đạt tới được những điều kiện đó thì mình mới thật sự có hạnh phúc. Trong khi đó,

nếu trở về trong giây phút hiện tại mình có thể khám phá ra không biết bao nhiêu điều kiện hạnh phúc đang có mặt, đủ để mình có thể có hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Bụt Thích Ca nói rằng: *Chúng ta có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại*. Câu nói đó, cụm từ đó là Hiện Pháp Lạc Trú (tiếng Phạn là Dristadharmasukhavihara) [14]. Hiện pháp tức là những gì xảy ra trong giây phút hiện tại. Lạc trú là sống hạnh phúc.

Trong kinh dạy cho ông trưởng giả Cấp Cô Độc và khoảng bốn trăm thương gia khi họ gặp đức Thế Tôn, ngài đã dạy cho các vị đó nghệ thuật sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại và ngài đã dùng cụm danh từ đó tới năm lần. Hiện Pháp Lạc Trú nghĩa là sống an lạc hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Rất tiếc, giáo lý đó chúng ta không thực tập nhiều trong cộng đồng Phật tử mà chúng ta lại mơ ước về một cõi Thiên Đường, Cực lạc trong tương lai!

Ví dụ, chúng ta thực tập:

> *Thở vào, tôi ý thức về hai mắt của tôi, tôi biết hai mắt của tôi còn sáng*
> *và thở ra tôi mỉm cười với hai mắt còn sáng của tôi.*

Đó là một bài tập nằm trong khuôn khổ của sự thực tập quán thân tâm của kinh Tứ Niệm Xứ. Khi mình chú ý tới sự kiện mình còn đôi mắt và đôi mắt mình còn sáng, tự nhiên hạnh phúc tới một cách rất là dễ dàng. Có những người không còn thấy được. Khuôn mặt của người mình thương ra sao mà mình cũng không còn nhớ thì mình phải đưa hai tay để sờ khuôn mặt đó để nhớ lại một đôi chút. Thường thường sau khi đánh mất những điều kiện của hạnh phúc rồi thì chúng ta mới biết là chúng ta đánh mất, chứ khi những điều kiện hạnh phúc đang còn thì mình quên lãng, mình không biết trân quý. Ví dụ trái tim của chúng ta không có vấn đề, đó là một điều kiện rất là căn bản của hạnh phúc. Có nhiều người bị bệnh tim và họ không biết bị đứng tim lúc nào thì mơ ước sâu sắc nhất của họ là có một trái tim bình thường như là trái tim của mọi người.

> *Thở vào, tôi có ý thức về trái tim tôi*
> *Thở ra tôi mỉm cười và biết ơn trái tim tôi.*

Đó là thực tập thiền, nhận diện một điều kiện hạnh phúc đang có mặt. Chúng ta có không biết bao nhiêu điều kiện của hạnh phúc ở trong ta và xung quanh ta. Người thương của ta, người bạn hôn phối của chúng ta còn sống, những đứa con của chúng ta đang còn xinh đẹp, đang còn mạnh khỏe. Tất cả những cái đó có thể vì bận rộn, vì lo lắng mà chúng ta không nhận diện được, chúng ta bỏ quên cho nên hạnh phúc không đến được. Trở về giây phút hiện tại, nhận diện được những điều kiện hạnh phúc đang có mặt là một trong những sự thực tập rất là quan trọng trong đạo Bụt và hạnh phúc có thể tới liền. Ví dụ bây giờ có người hỏi: *Giờ phút tuyệt vời nhất trong đời của ông, của bà đã xảy ra chưa?* Mình trả lời ra sao? Mình có khuynh hướng trả lời rằng: *Hình như chưa xảy ra nhưng mà tôi tin chắc là thế nào cũng phải xảy ra.* Nhưng nếu mình sống một cách quên lãng như mấy chục năm vừa qua thì mấy chục năm sắp tới nó cũng vậy và giờ phút đó nó sẽ không bao giờ xảy ra hết.

Bí quyết của sự thực tập thiền là làm thế nào để cho giây phút hiện tại này trở thành giây phút tuyệt vời nhất của đời mình thì giây phút tới cũng sẽ là giây phút đẹp tuyệt vời. Có những nguồn năng lượng giúp cho mình thực hiện được điều đó: nguồn năng lượng đầu là Niệm, nguồn năng lượng thứ hai là Định. Niệm là năng lượng giúp mình biết rằng cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Hiện tại tôi đang thở vào, hai mắt tôi còn sáng, trái tim tôi còn tốt, những đứa con tôi còn mạnh khỏe và tụi nó còn đang ở với tôi. Chiều nay quý vị hãy về thí nghiệm phương pháp này:

Thở vào tôi biết rằng tôi đang còn sống đây
Thở ra tôi mỉm cười với sự sống trong tôi và chung quanh tôi

Nhìn vào hai mắt của người mình thương (người đó có thể là người bạn hôn phối của mình, đứa con của mình, hay là người mẹ của mình) rồi mình nói như thế này: *Mẹ ơi, con biết là mẹ đang còn đó, con hạnh phúc vô cùng!* Mẹ đang còn sống là một hạnh phúc rất lớn, đó là chánh niệm.

Tôi đã viết đoản văn Bông Hồng Cài Áo (không có danh từ Phật pháp) dạy cho những người trẻ biết trân quí sự có mặt của mẹ mình. Có biết bao nhiêu cái mà mình cần phải trân quí. Mỗi giây phút của đời sống là một tặng phẩm rất lớn của đất trời và nếu mình để tâm chạy theo quá khứ, chạy theo tương lai, chạy theo những mơ ước viễn vông thì rất là uổng. Chúng tôi đã học được bí quyết của thiền tập là làm thế nào mình trở về trong giây phút hiện tại, nhận diện được những gì đang xảy ra, nhận diện được những điều kiện hạnh phúc mà mình đang có thì tự nhiên mình sẽ dừng lại sự rong ruổi, sự chạy đua và hạnh phúc có được liền.

Tôi xin đề nghị với quý vị là có một lúc nào đó, lấy một tờ giấy, một cây bút và ghi xuống những điều kiện hạnh phúc mà mình đang có. Quý vị sẽ rất ngạc nhiên khi thấy rằng với hai trang giấy không đủ để ghi những điều kiện hạnh phúc mà mình đang có, đó là sự thực tập thiền. Những đứa con đang sống với mình, ngày mai nó có thể đi lấy chồng hay cưới vợ và nó sẽ sống riêng một nơi khác nhưng hôm nay nó đang còn đó thì mình phải nhìn để thấy được nó, để có thể nói được với nó (nói trong tâm tưởng): *Con ơi, bố biết là con đang còn sống với bố, bố rất là hạnh phúc! Anh ơi, em biết rằng anh đang còn sống đó với em, em rất là trân quí sự có mặt của anh, mai này nếu anh không còn ở đây nữa thì em sẽ rất bơ vơ!* Đó là ý thức, là chánh niệm, là hạnh phúc của đời mình.

Mỗi hơi thở một nụ cười

Hồi còn mười sáu tuổi, thực tập những bài kệ đó, tôi không biết đó là phương pháp thực tập chánh niệm để nhận diện những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Sau này tôi phát kiến ra được đó là sự thực tập căn bản. Sự thực tập để có thể an trú trong giây phút hiện tại, để tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống, để mình được nuôi dưỡng, được trị liệu. Có một bài tập trong kinh An Ban Thủ Ý được đem ra sử dụng rất nhiều trong các bệnh viện ở Âu châu và Mỹ châu:

Tôi thở vào và ý thức được toàn thân của tôi
Tôi thở ra và buông thư toàn thân của tôi.

Trong người có sự căng thẳng, bức xúc, toàn thân buông thư, thư giản là một yếu tố rất quan trọng của sự trị liệu. Những bác sĩ ở Tây phương đã nhận ra điều này, đã tập cho các bệnh nhân của họ tập buông thư. Chúng ta có thể sử dụng thuốc men nhưng nếu chúng ta không biết buông thư thì sự trị liệu sẽ chậm chạp hoặc không hiệu quả. Hơi thở chánh niệm có thể giúp cho mình buông thư. Khi mình có một nỗi khổ niềm đau, một cảm xúc thì nỗi cảm xúc đó cũng có thể được làm cho thư giản. Chánh niệm là khả năng có thể nhận diện được, ôm ấp được và làm nhẹ đi những cảm xúc của mình. Cũng giống như bà mẹ, khi nghe tiếng đứa con khóc, bà mẹ chạy tới nâng nó lên, ôm vào lòng với tất cả sự nhẹ nhàng và trìu mến. Năng lượng nhẹ nhàng, trìu mến của bà mẹ đi vào trong thân hình của em bé và em bé cảm thấy dễ chịu.

Ở đây, sự giận dữ, sự buồn phiền, sự bực tức hay sự lo lắng của mình là em bé của mình mà nếu mình biết chế tác ra năng lượng chánh niệm bằng hơi thở ý thức thì mình sẽ sử dụng năng lượng chánh niệm đó nhận diện ôm ấp nỗi khổ niềm đau đó. Nếu thực tập như vậy trong ba phút, mười phút thì tự nhiên có sự thuyên giảm và làm vơi đi những nỗi khổ, niềm đau cũng giống như bà mẹ ôm lấy em bé. Nếu tiếp tục lâu hơn mình có thể nhìn vào trong nỗi khổ niềm đau, nhận diện ra được, hiểu ra được gốc rễ của nỗi khổ niềm đau thì mình có thể chuyển hóa được nỗi khổ niềm đau đó.

Thiền tập có hai mặt: Chỉ và quán. Chỉ là ngừng lại, làm cho lắng dịu đi. Quán là nhìn sâu để tìm thấy bản chất của nỗi khổ niềm đau đó. Trong vòng bốn mươi năm qua chúng tôi đã cống hiến sự thực tập này cho rất nhiều người Tây phương, đã giúp họ làm vơi bớt những nỗi khổ niềm đau trong thân cũng như trong tâm. Tìm cách chỉ bày cho họ phương pháp lắng nghe, lắng nghe những nỗi khổ niềm đau của chính mình và của người khác. Người khác đó có thể là người hôn phối của mình, cha mẹ mình hay chính là con mình. Chúng tôi đã nói đến Bồ Tát Quan Thế Âm, Bồ Tát của sự lắng nghe. Nhiệm vụ của các nhà tâm lý trị liệu bây giờ là phải lắng nghe nhưng các nhà tâm lý trị liệu đã không được học hỏi phương pháp này. Có những nhà trị liệu tâm lý có quá nhiều nỗi khổ niềm đau trong lòng mà họ lắng nghe

những nỗi khổ niềm đau của họ còn không được thì làm sao có thể lắng nghe được những nỗi khổ niềm đau của người khác.

Tại Làng Mai mỗi năm chúng tôi có bảo trợ những nhóm người Do Thái và Palestine tới thực tập với chúng tôi để giúp cho họ. Những lúc đầu họ nhìn nhau không được, họ có rất nhiều căm thù, nhiều bạo động, nhiều hiểu lầm đối với nhau. Chúng tôi đem phương pháp này ra áp dụng để làm cho họ dịu đi những căng thẳng ở trong thân và trong tâm của họ. Chúng tôi tập cho họ tiếp xúc với những gì tươi mát lành mạnh có tính cách nuôi dưỡng ở trong họ và xung quanh họ để cho họ lấy lại niềm vui sống rồi chúng tôi tập cho họ lắng nghe nhau.

Một bên nói tất cả những khổ đau những uất ức của mình cho bên kia nghe, nhưng phải sử dụng lời nói như thế nào để người kia có thể tiếp nhận được. Bên kia chỉ thực tập lắng nghe thôi, không được trả lời, không được minh oan, không làm gì hết. Lắng nghe như vậy, từ ngày này sang ngày khác, lắng nghe theo kiểu Bồ Tát Quan Thế Âm. Khi lắng nghe như vậy thì mình thấy rằng bên kia cũng là nạn nhân của bao nhiêu hiểu lầm, bao nhiêu đau khổ, tự nhiên trong lòng mình nó trào lên chất liệu cảm thương của từ bi, mình có thể bắt đầu nhìn họ bằng con mắt từ bi hơn. Khi lắng nghe như vậy, mình có thể nhận diện ra rằng mình cũng có những tri giác sai lầm về chính mình và về họ. Từ từ mình cởi bỏ những tri giác sai lầm của mình và của họ.

Hai bên thực tập như vậy nhiều tuần lễ, cuối cùng họ trở thành bạn hữu với nhau. Họ cam kết rằng khi trở về Trung Đông thì họ sẽ thiết lập ra những đoàn thể tu tập như vậy để xây dựng tình huynh đệ và tìm cách chấm dứt chiến tranh. Đường lối chính trị và quân sự đang áp dụng đã đi qua không biết bao nhiêu là năm tháng mà nó chưa giải quyết được vấn đề. Chúng tôi đã giúp cho rất nhiều cặp vợ chồng, cha con hay mẹ con hòa giải được với nhau bằng phương pháp lắng nghe và ái ngữ đó. Đạo Bụt mà chúng tôi được nuôi dưỡng là Thiền và Tịnh. Sau này chúng tôi có cơ hội tiếp xúc với truyền thống Nam Tông và nhờ nghiên cứu những kinh bản bằng tiếng Pali chúng tôi có

dịp so sánh với những kinh bản trong Hán tạng cho nên chúng tôi đã điều chỉnh được một số những sai lầm trong sự truyền thừa.

Sơ tổ của thiền tông Việt Nam

Vào thượng bán thế kỷ thứ ba tại Giao châu có thiền sư tên Tăng Hội, cha là người Khương Cư, Sogdiane [15], Bắc Ấn Độ, mẹ là người Việt. Mới hơn mười tuổi thì cả cha mẹ đều qua đời, thầy được nhận vào chùa làm chú tiểu, được học kinh Phật bằng chữ Phạn lẫn chữ Hán. Khi thọ giới lớn, thầy không những đã tinh thông Phật học mà còn tinh thông cả Nho học và Lão học, giỏi cả Phạn ngữ lẫn Hán tự nữa. Thiền sư Tăng Hội không những là vị sơ tổ của Thiền Tông Việt Nam mà thiền sư cũng còn phải được xem là người đầu tiên đem Thiền học phát huy ở Trung Hoa nữa.

Vào khoảng giữa thế kỷ thứ ba, năm 247 thiền sư Tăng Hội đến Kiến Nghiệp, kinh đô nước Ngô (tức Nam Kinh bây giờ). Tại Kiến Nghiệp, thầy đã xây dựng trung tâm hoằng pháp Kiến Sơ (Kiến Sơ tức là ngôi chùa đầu tiên), tổ chức giới đàn và độ người xuất gia. Đây là lần đầu tiên tại Trung Quốc người bản xứ được phép xuất gia để thành sa môn. Cao Tăng Truyện nói rất rõ ràng là khi thầy Tăng Hội sang nước Ngô thì bên đó chưa có tăng sĩ Phật giáo.

Thiền sư Tăng Hội đã sử dụng những thiền kinh nguyên thủy theo tinh thần đại thừa như là kinh Quán Niệm Hơi Thở, kinh Niệm Xứ, Tứ Thập Nhị Chương để thực tập thiền. Trong bài tựa kinh An Ban Thủ Ý do thiền sư Tăng Hội viết chúng ta tìm ra một chứng cớ là thiền sư viết bài tựa này hồi thiền sư còn hành đạo ở Luy Lâu. Đó là chi tiết về ngài An Thế Cao ở kinh đô Lạc Dương: *Các kinh ngài An Thế Cao dịch đã được những người Phật tử từ kinh sư Lạc Dương tới Giao Chỉ tỵ nạn mang xuống. Trong số những người Phật tử này có cư sĩ Trần Tuệ, học trò của An Thế Cao, người mà thiền sư Tăng Hội đã gặp và cùng cộng tác chú giải kinh An Ban Thủ Ý*. Trong bài tựa nói tới Lạc Dương như là một kinh sư (kinh sư tức là kinh đô), tức là trước khi nhà Hán sụp đổ. Chúng ta biết rằng trước khi nhà Hán tan rã thì loạn lạc rất nhiều, khiến cho nhiều nhà trí thức ở nước Hán chạy về tỵ nạn ở Giao Châu

(Giao Châu thời đó là vùng đất rất có an ninh). Sau khi nhà Hán sụp đổ, bị chia làm ba nước: Bắc Ngụy, Tây Thục và Đông Ngô. Lúc đó Giao Chỉ thuộc về Đông Ngô. Kinh sư không còn là Lạc Dương nữa mà là Kiến Nghiệp. Đó là một chứng cớ cho ta thấy rằng bài tựa kinh An Ban Thủ Ý được thiền sư Tăng Hội viết trước khi nhà Hán sụp đổ, tức trước thời Tam Quốc, có nghĩa là trước năm 229, lúc đó thì thiền sư còn hành đạo ở Giao Châu.

Mặc dù đã tiếp xúc được với truyền thống Phật giáo Nam tông, chúng tôi vẫn tiếp tục giảng dạy và xiển dương thiền học Việt Nam theo đúng tinh thần của thiền sư Tăng Hội. Nghĩa là căn cứ vào thiền kinh của Nam Tông để giảng dạy nhưng thực tập theo tinh thần rộng rãi và phóng khoáng của Bắc Tông. Nếu quý vị có tới Làng Mai để tu tập thì quý vị sẽ thấy rằng pháp môn của Làng Mai nối tiếp một cách rất trung thực và kỳ diệu với truyền thống của thiền sư Tăng Hội.

Thiền sư Tăng Hội lớn hơn thiền sư Bồ Đề Đạt Ma, sơ tổ Thiền tông Trung Quốc tới ba trăm tuổi. Như vậy trong các chùa của chúng ta, theo nguyên tắc thì phải thờ thiền sư Tăng Hội làm Thiền Tổ Việt Nam chứ không phải là thiền sư Bồ Đề Đạt Ma. Nếu quý vị là nhà học giả, nhà văn, hay họa sĩ thì phải vẽ ra hình ảnh của Tổ Sư Thiền đầu tiên của chúng ta là thiền sư Tăng Hội. Chúng tôi đã viết cuốn thiền sư Tăng Hội và cuốn sách này đã được phiên dịch ra nhiều thứ tiếng. Giới Phật tử lâu nay thường theo thiền Trung Quốc và Nhật Bản chưa có phản ứng vì cảm thấy rất lúng túng. Lâu nay họ đã lỡ tin Bồ Đề Đạt Ma là sơ tổ Thiền tông Trung Quốc và Việt Nam rồi. Bây giờ lại nghe nói thiền sư Tăng Hội mới chính là người đầu tiên đem giảng dạy thiền học tại Việt Nam và Trung Quốc thì điều đó họ chưa thể chấp nhận được.

Thiền sư Tăng Hội có kiến thức rất uyên bác về Lão giáo, Khổng giáo và Phật học cho nên đã thuyết phục được vua Ngô Tôn Quyền yểm trợ xây ngôi chùa đầu tiên ở tại nước Ngô. Sau đó, Tôn Hạo con của Tôn Quyền lên ngôi, nghe lời một số những người cộng sự, cho đạo Bụt là tà đạo từ ngoại quốc đem tới cho nên vua đã thẳng tay đàn áp đạo Bụt. Hầu hết các chùa đều bị phá bỏ và chùa Kiến Sơ bị làm khó

dễ, nhưng cuối cùng vua đã bị thiền sư Tăng Hội thuyết phục và đã xin thọ tam quy, ngũ giới. Vua cho trùng tu lại chùa Kiến Sơ và cho phép tái thiết lại các ngôi chùa đã bị phá hoại. Chúng ta thấy khả năng hóa độ của thiền sư Tăng Hội rất lớn. Truyền thống thiền sư Tăng Hội thành lập đã là một thiền phái vững mạnh, tồn tại mãi tới đời Lý và sau đó đến đời Trần mới hòa nhập cùng các thiền phái như Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông và Thảo Đường, v.v... Chúng tôi mong rằng cuốn sách Thiền Sư Tăng Hội (đã được dịch sang tiếng Anh) sẽ dịch được ra tiếng Trung Quốc trong một ngày rất gần.

Sen nở tự vườn tâm

Về phương diện Tịnh Độ, khi đọc Trần Thái Tông hay là Tuệ Trung Thượng Sĩ, chúng ta thấy cha ông của chúng ta trong truyền thống Phật giáo có cái nhìn khá sâu sắc, đúng mức về giáo lý Tịnh Độ. Tuệ Trung Thượng Sĩ nói: *Di Đà vốn thật pháp thân ta*. Cố nhiên khi những người chưa biết nhiều về đạo Bụt, những người sơ cơ, mới tu khi vào chùa nghĩ rằng Bụt ngồi trên bàn mới là tuệ giác, mới là hạnh phúc, còn mình là chúng sanh, là đau khổ, là vô minh. Nếu như mình được thầy đàng hoàng hướng dẫn tu tập thì sau một thời gian mình thấy rất rõ ngồi trên bàn không phải là Phật thiệt mà chỉ là tượng Phật bằng đồng, bằng xi măng, bằng đá, bằng ngọc thạch hay bằng vàng thôi. Bản chất của Bụt là sự tỉnh thức, trí tuệ tuyệt vời và tình thương không biên giới. Vua Trần Thái Tông là một nhà Phật học nhưng cũng là một hành giả rất tinh chuyên. Tuy làm vua, bận việc triều chính nhưng mỗi ngày vẫn để ra sáu lần trong một ngày để thực tập thiền. Điều đó chúng ta thấy trong tác phẩm *Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi,* mỗi ngày thực tập sáu lần.

Đức Di Đà không phải là một thực tại ở ngoài ta, tưới tẩm những hạt giống tốt sẽ giúp cho Phật tính ở trong người mình biểu hiện ra. Bây giờ có thể thấy người đó như một kẻ thù nhưng khi nhìn bằng con mắt của Bụt thì mình thấy trong con người đó có hạt giống của bạn và nếu khéo léo hơn một chút thì mình có thể chuyển thù thành bạn. Mình được học rằng đức Phật Di Đà đang ngự tại phương Tây nơi cõi Tịnh Độ và nếu mình thực tập cho đàng hoàng thì đến khi chết mình

sẽ sinh sang bên Tây phương Cực Lạc, trong một hoa sen, sẽ được đức Di Đà thu nhận làm đệ tử, sẽ tu học với Ngài trong một thời gian rất lâu, cõi đó là cõi Vô Lượng Quang và cõi Vô Lượng Thọ. Chúng ta được dạy rằng, mỗi khi mình niệm một câu Nam Mô A Di Đà Phật tức là mình để cái tâm, để chánh niệm, đem sự chú ý của mình đặt lên đối tượng gọi là Phật. Niệm Nam Mô A Di Đà Phật thì một đóa sen được nở ra, được lú ra ở cõi Tịnh Độ nhưng mà đồng thời cũng được lú ra ở trong trái tim của mình và hễ mỗi lần niệm thêm một câu thì đóa sen nở lớn hơn một chút. Sinh ra trong hoa sen là một hình ảnh thi ca, rất đẹp. Ở trong đạo Phật tôi thấy toàn là hình ảnh thi ca nhưng phải qua hình ảnh thi ca mới thấy được bản chất, nội dung của giáo lý.

Cũng có những vị Tổ sư dạy cho chúng ta biết rằng, cõi Tịnh Độ không phải nằm ở phương Tây, nó nằm ngay trái tim của mình cho nên gọi là Duy tâm Tịnh Độ. Nếu phối hợp Thiền học với Tịnh Độ thành Tịnh Độ Bây Giờ và Ở Đây. Nói theo tiếng Hán Việt là Tịnh Độ Hiện Tiền. Tham đắm, thèm khát, giận hờn, si mê làm cho cõi đất mất sự thanh tịnh và bị ô nhiễm và khi lấy những cấu uế ra khỏi trái tim của mình, nghĩa là khi sự thèm khát, kỳ thị, giận hờn, sợ hãi biến mất thì tự nhiên cảnh Tịnh Độ Hiện Tiền. Chúng tôi gọi đó là Hiện Pháp Tịnh Độ. Trong kinh Di Đà có nói rằng mỗi khi gió thổi qua hàng cây, nếu lắng nghe thì mình sẽ nghe tiếng thuyết pháp về tứ đế, ngũ căn, ngũ lực, thất Bồ Đề phần, bát chánh đạo phần và có những con chim ở cõi Tịnh Độ khi nó hót lên, mình cũng nghe những bài pháp như là tứ đế, ngũ căn, ngũ lực, thất Bồ Đề, bát chánh đạo phần. Nếu lấy con mắt thiền mà nhìn thì rõ ràng: *Cõi Tịnh Độ đang có mặt ở đây*. Bông hoa trước mặt quý vị đang thuyết pháp: *Thuyết pháp về sự vô thường, vô ngã, về tương tức, về vô sinh bất diệt.*

Bài pháp Vô Sinh Bất Diệt

Nhìn đám mây trên trời quý vị sẽ thấy rằng, tự tánh đám mây là vô sinh bất diệt. Với con mắt của người chưa tu, mình tưởng đám mây là có sinh (sinh là từ cái không mà thành cái có), có diệt (diệt là từ cái có trở thành cái không). Nhưng nếu là người đã tu, đã quán chiếu thì

mình thấy tự tánh của đám mây là Vô Sinh Bất Diệt. Nhìn vào tờ giấy với con mắt thiền quí vị sẽ thấy rừng cây, sẽ thấy đám mây, sẽ thấy ánh sáng mặt trời ở trong này. Nếu không có đám mây làm sao có mưa, có ánh sáng mặt trời để cây rừng mọc lên được và có bột cây để làm giấy? Cho nên nhìn vào một cái mình thấy tất cả, đó là giáo lý Một Là Tất Cả ở trong kinh Hoa Nghiêm. Vì vậy giờ phút mà mình gọi là sinh không phải là giờ sinh của tờ giấy mà chỉ là giờ chuyển hóa của tờ giấy thôi.

Trước khi tờ giấy là tờ giấy nó đã là đám mây, đã là cơn mưa, đã là rừng cây, đã là người thợ làm giấy. Nếu mình có con mắt trí tuệ, nhìn vào tờ giấy mình phải thấy tất cả những cái đó. Khi đốt tờ giấy mình đừng tưởng rằng tờ giấy chết (chết trong đầu của mình có nghĩa là từ có mà trở thành không). Đố quý vị làm cho tờ giấy này từ có mà trở thành không được? Khi mình đốt, mình nhận thấy, tờ giấy sẽ đi luân hồi thành hơi nóng, luân hồi thành tro, luân hồi thành khói. Khói bốc lên trở thành mây, hơi nóng đi vào trong con người mình và tro rơi xuống đất để mai này luân hồi thành một bông hoa, một cọng cỏ. Vì vậy không thể nào từ có mà trở thành không được.

Quan niệm chết, nghĩa là từ có trở thành không là một quan niệm sai lầm. Đám mây bây giờ mình thấy, mai mốt có thể trở thành mưa, thành tuyết, thành nước đá hay thành một thứ gì khác nhưng không thể trở thành không được. Một đám mây, một cơn mưa hay một tờ giấy không thể nào chết được cũng như tướng Trần Hưng Đạo, không bao giờ chết được. Nếu có con mắt thiền thì chúng ta thấy tướng Trần Hưng Đạo đang còn với chúng ta trong những hình thái mới.

Khi một người thương của chúng ta qua đời, chúng ta tưởng người đó không còn nữa nhưng kỳ thực người đó đã mang những hình thức biểu hiện mới. Cũng như khi mình thấy đám mây không còn trên trời nữa thì mình khóc, trong khi đám mây đã trở thành mưa và nói: *Anh ơi, tôi đang còn đây này, anh không thấy tôi sao? Tôi đang còn dưới một hình thái mới và tôi đang ca hát trong khi rơi xuống đất.* Cũng vậy, nếu quý vị vừa mất một người thương thì quý vị đừng tưởng người đó đã từ có trở thành không, người ấy không còn nữa.

Nếu có con mắt thiền thì mình có thể nhận diện được người thương của mình. Nhìn vào hạt sỏi, tờ giấy, đám mây với con mắt thiền thì mình có thể thấy được tính vô sinh bất diệt của nó để mình có thể vượt thoát khỏi những cơn xúc cảm, những nổi khổ, niềm đau của mình. Cũng như một đợt sóng, đứng về phương diện sóng, mình thấy có sự bắt đầu, sự chấm dứt. Mình thấy đợt sóng phát sinh đi lên, rồi đi xuống, đợt sóng đi xuống rồi, không thấy đợt sóng nữa, mình nói đợt sóng không còn, đợt sóng đã chết. Đứng về phương diện nước, mình thấy rằng nước đâu có đi lên, đi xuống gì đâu. Nếu đợt sóng biết nó là nước thì đi lên cũng vui, đi xuống cũng vui, đâu có gì phải sợ hãi.

Thực tập thiền là để cho chúng ta có cơ hội tiếp xúc được với chân tánh của chúng ta. Chân tánh, tự tánh đó là bất sinh và bất diệt. Tịnh Độ không phải là vấn đề tương lai, những mầu nhiệm của Tịnh Độ như là bông hoa, như là đám mây đang thuyết pháp: *Tôi đang nói bài pháp Bất sinh bất diệt, nếu quý vị chịu khó nhìn tôi và quán chiếu thì sẽ thấy được tôi là một bài thuyết pháp*. Vô thường, vô ngã, tương tức, một là tất cả, tất cả là một, bất sinh bất diệt, tất cả những giáo pháp vi diệu đó đang có mặt trong giây phút hiện tại.

Đứng về phương diện Tam thân (Ba thân) [16]: Hóa thân của đức Thích Ca tuy bây giờ mình không thấy nữa nhưng mà Pháp thân của đức Thích Ca vẫn còn có mặt. Bây giờ và hiện tại mình có thể tiếp xúc với đức Thích Ca bất cứ lúc nào mình muốn. Bông hoa đang thuyết pháp, Pháp thân đang thuyết pháp. Một hôm đức Thích Ca nghe tin một vị đệ tử tên là Vakali sắp từ trần, ngài tới thăm và hỏi: *Thầy có còn tiếc nuối gì không*? Thầy Vakali trả lời: *Bạch đức Thế Tôn, con không còn tiếc nuối gì hết nhưng vì bệnh hoạn thành ra con không thể lên núi Linh Thứu mỗi tuần để được thăm và được nhìn đức Thế Tôn nữa.* Đức Thế Tôn mới nói rằng: *Nhục thân của tôi không quan trọng, hình hài của tôi không quan trọng, chính Pháp thân của tôi mới quan trọng. Thầy đã học, thầy đã thực tập là thầy đã có Pháp thân của tôi trong người của thầy rồi, đó là điều quan trọng nhất*. Chữ Pháp thân được dùng ở trong trường hợp đó. Cho nên đứng về phương diện Hóa thân, mình thấy *có không* nhưng đứng về phương diện Pháp thân, luôn luôn nó trường tồn mãi mãi. Đứng về

phương diện sóng, hình như mình thấy có sinh có diệt, nhưng bản chất của sóng là vô sinh bất diệt. Vì vậy nếu đợt sóng tiếp xúc được với tự tánh của nó là nước thì nó sẽ không còn sợ hãi lo lắng nữa. Chúng ta cũng vậy, chúng ta là con người, chúng ta nghĩ rằng chúng ta là nạn nhân của sinh của tử, chúng ta sinh ra rồi chúng ta phải chết đi. Thiền tập giúp chúng ta tiếp xúc được với tự tánh vô sinh bất diệt, khi tiếp xúc được với tự tánh vô sinh bất diệt, chúng ta sống an ổn, hạnh phúc, vô úy từng giây từng phút. Đó là hạnh phúc lớn nhất của đời người.

Có không còn mất chẳng băn khoăn

Khi đi chùa, mình có thể cầu nguyện, lễ lạy, cúng dường, nghe Pháp, có thể bớt đi rất nhiều niềm đau, nỗi khổ. Nhưng báu vật quí giá nhất, châu báu bậc nhất mà mình tìm thấy trong đạo Phật là mình có thể tiếp nhận, hành trì để mình có thể tiếp xúc được với tự tánh không sinh, không diệt của chính bản thân mình. Cái đó gọi là Niết Bàn, tiếng Phạn là Nirvana, có nghĩa là sự vắng lặng, sự tắt ngấm. Vắng lặng ở đây có nghĩa là sự vắng lặng của những ý niệm, trước hết là ý niệm sinh và diệt. Bản chất của sự vật là không sinh và không diệt nhưng mình nghĩ rằng chúng có sinh và có diệt. Bản chất của sự vật là không tới cũng không đi nhưng mình nghĩ là có tới, có đi.

Tôi xin cống hiến quý vị một phép thực tập, chúng ta cùng làm cho vui (còn những dữ kiện về lịch sử Phật giáo thì đâu có thì giờ mà nói cho nhiều). Ví dụ, bây giờ chúng ta nhìn vào hộp diêm này và nếu nhìn bằng con mắt thiền thì chúng ta thấy ngọn lửa (không đợi tôi quẹt que diêm lên mình mới thấy), ngọn lửa đã tiềm tàng trong những nguyên nhân của chúng nó. Đức Thế Tôn dạy rằng khi hội đủ những điều kiện thì cái đó phát hiện (phát hiện chứ không phải là sinh đâu nhé!). Nhìn kỹ cái hộp diêm này mình thấy rằng ngọn lửa trốn ở đâu đây, không phải chỉ ở trong hộp diêm mà nó ở ngoài hộp diêm nữa, ví dụ như là dưỡng khí ở ngoài. Nếu không có dưỡng khí thì đố mà ngọn lửa biểu hiện ra được. Tất cả những điều kiện để cho ngọn lửa phát hiện đầy đủ rồi, chỉ thiếu một điều kiện cuối là cử động của ngón tay thôi. Tôi nói: *Này lửa ơi! Tôi biết em có đó, bây giờ em hãy*

biểu hiện đi. Ngọn lửa mới nói: *Thầy giúp em một tay, Thầy quẹt một cái đi, em sẽ biểu hiện.* Tôi mới quẹt và ngọn lửa bừng cháy. Ngọn lửa không phải từ không mà trở thành có đâu, ngọn lửa biểu hiện khi các điều kiện hội tụ, nhân duyên đầy đủ. Nhân và duyên đầy đủ thì nó biểu hiện, nhân duyên thiếu thì nó ẩn tàng. Bây giờ mình hỏi ngọn lửa: *Ngọn lửa ơi, em từ đâu tới và em đã đi về đâu rồi?* Nếu mình lắng nghe với con mắt thiền, mình sẽ nghe tiếng trả lời của ngọn lửa: *Quý vị ơi, em đâu có từ đâu tới! Em không phải từ phương Nam, phương Bắc, cũng không phải từ phương Tây, phương Đông tới, hễ khi nào những điều kiện nó hội đủ thì em biểu hiện thôi!* Đó là sự thật, một sự thật rất khoa học. *Hồi nãy tôi mới thấy em đó, em đã đi đâu rồi ngọn lửa ơi?* Ngọn lửa trả lời: *Em đâu có đi đâu đâu. Em cũng không đi về miền Bắc, miền Nam, miền Tây, miền Đông. Khi nào điều kiện không hội đủ thì em không có biểu hiện nữa thôi, em không có đi đâu hết!* Đó là sự thực không tới cũng không đi, vô khứ vô lai, bất sinh bất diệt. Đó là bốn ý niệm *sinh diệt khứ lai.* Bản chất của sự vật là vô khứ vô lai, mà mình cứ nói là *có khứ có lai* cho nên mình không tiếp xúc được với tự tánh Niết Bàn của nó.

Chúng ta nhìn vào cậu con trai bằng con mắt thiền thì chúng ta thấy người bố, người mẹ trong cậu con trai, thấy đứa con là sự tiếp nối của cha, của mẹ. Cũng như khi nhìn vào cây ngô, chúng ta biết rằng cây ngô là sự tiếp nối của hạt ngô mà chúng ta mới gieo cách đây mấy tháng. Chúng ta thử hỏi hạt ngô năm xưa và cây ngô mà chúng ta đang thấy là một hay là hai cái? Nói hai thì không đúng, vì nếu không có hạt ngô thì làm gì mà có cây ngô, cây ngô là sự tiếp nối của hạt ngô. Nói một thì cũng không đúng tại vì hạt ngô có khác và cây ngô có khác. Vậy cho nên quan niệm một và quan niệm khác cũng không phù hợp với thực tại. Danh từ chuyên môn gọi là Phi nhất phi dị. Chúng ta quen suy tư với những phạm trù sinh diệt, tới đi, một khác và nhất là có không. Khi những điều kiện hội đủ, cái đó biểu hiện, ta gọi là có. Khi những điều kiện không đầy đủ cái đó không biểu hiện mà ta gọi là không thì điều đó không đúng. Ví dụ bây giờ trong phòng này, không có máy để tiếp nhận những luồng sóng điện từ đài phát thanh Hà Nội thì chúng ta không thể nói rằng những chương trình của đài phát thanh Hà Nội không có. Những âm ba của đài phát

thanh đang có mặt đầy dẫy ở đây, chúng ta chỉ thiếu một điều kiện để có thể nhận thức được nó. Vậy khi nó chưa phát hiện mà nói là không thì không đúng và khi nó phát hiện rồi mà nói là có, cũng không đúng, tại vì có tức là sự trái chống lại của không. Cho nên sự thực vượt thoát cả hai ý niệm có và không.

Một thi sĩ Tây phương đã nói rằng: *Có hay không đó là vấn đề* (to be or not to be that is the question) [17]. Trong ánh sáng đạo Bụt thì: to be and not to be, being and non-being, hữu thể và vô thể đều là ý niệm. Niết Bàn là sự vắng mặt của tất cả các ý niệm. Niết Bàn là bản chất của thực tại, Niết Bàn không phải là một cõi mà sau khi chết mình đi vào, đó là một tư tưởng rất sai lầm. Nếu có cái nhìn sâu sắc của trí tuệ ta có thể tiếp xúc được Niết Bàn ngay trong giây phút hiện tại, đó là bản chất không sinh không diệt, không tới không đi, không một không khác, không có không không. Khi đạt tới cái đó là chúng ta thành công trong sự tu học, chúng ta vượt thoát tất cả những lo lắng, những sợ hãi và chúng ta có một trí tuệ lớn (gọi là đại trí). Tịnh Độ cũng vậy, Tịnh Độ có mặt bây giờ và ở đây. Đức A Di Đà nếu mình muốn ngài có mặt, mình có thể tiếp xúc được bây giờ và ở đây.

Bàn tay mẹ trong bàn tay con

Tôi có một người bạn họa sĩ, ngày xưa đã rời Việt Nam bằng một con đường rất là cực nhọc, đi làm bồi trên một chiếc tàu thủy để được qua bên Hoa Kỳ vì nghĩ rằng bên đó có cơ hội tiến thân hơn. Trước khi rời Việt Nam thì bà mẹ của anh vốn là một người không biết chữ, không biết triết học là gì có dặn một câu: *Con ơi, khi con sang bên nớ, con nhớ mẹ, con hãy đưa bàn tay của con ra con nhìn thì con sẽ đỡ nhớ.* Bà ta nói như vậy, giống như một nhà triết học. Trong những năm tháng lây lất ở quê người, mỗi khi nhớ mẹ, anh chàng họa sĩ đó đã đưa tay lên để nhìn cho đỡ nhớ mẹ. Trong quá trình tu học của tôi, tôi thấy rất rõ đây là một tuệ giác rất là lớn của những bà mẹ Việt Nam. Bàn tay này, mình nói là bàn tay của mình, cái đó cũng đúng nhưng kỳ thực bàn tay này cũng là sự tiếp nối của bàn tay mẹ, bàn tay cha cũng như cây ngô là sự tiếp nối của hạt ngô và hạt ngô là sự tiếp nối của cây ngô trước. Nhìn vào bàn tay của mình thì mình thấy bàn tay của mẹ, bàn

tay của cha và bàn tay của tổ tiên đang có mặt trong bàn tay mình mà nói đây chỉ là bàn tay của riêng mình là không đúng, đây cũng là bàn tay của cha, của mẹ.

Hồi nhỏ khi còn thơ ấu có những lúc bị sốt, khát nước, khô cổ, nóng bức và khi mẹ đi vào, rồi để bàn tay của bà lên trên trán mình thì mình thấy dễ chịu một cách lạ kỳ. Đến khi mình lớn lên, mình rong ruỗi, mẹ không còn đó nữa, mỗi khi sốt, mình ao ước có bàn tay đó đặt lên trên trán. Theo tôi, bàn tay của mẹ vẫn còn, nếu mình muốn bàn tay đó đặt lên trên trán mình thì vẫn còn có thể được, dầu quý vị đã bốn mươi tuổi hay sáu mươi tuổi nhưng vẫn còn có bàn tay của mẹ. Quý vị chỉ cần đưa bàn tay lên và nhìn và thấy rằng: *Mẹ ơi, con biết bàn tay tuy con nói là của con nhưng mà cũng là bàn tay của mẹ, nó là sự nối tiếp của bàn tay mẹ*. Trong sự quán chiếu, trong sự thiền quán mình thấy rõ ràng bàn tay của mẹ đang còn có mặt cho mình. Trong tuệ giác đó, đưa tay lên mình thấy bàn tay của mẹ đang đặt trên trán mình một cách rất nhẹ nhàng và mình cảm thấy không khác gì bàn tay năm xưa.

Quý vị thử đi, quý vị sẽ thấy, tự tánh của mẹ mình là không sinh, không diệt. Mình đừng tưởng mẹ mình đã mất rồi, mẹ mình đang còn dưới những hình dạng mới và mình phải có tuệ giác mới có thể nhận diện ra được. Thiền tập có khả năng đưa tới trí tuệ để có thể vượt thoát những nỗi khổ, niềm đau trong đó có sự sợ hãi. Tuệ giác có thể giúp mình lấy đi hết tất cả những tri giác sai lầm của mình về mình và những tri giác sai lầm của mình về người khác, như vậy chúng ta tới gần nhau hơn và chúng ta không còn tiếp tục làm khổ nhau nữa. An lạc, hòa bình, hạnh phúc là chuyện có thể xảy ra một cách dễ dàng với trí tuệ đó.

Trong những năm tháng chúng tôi ở quê người chúng tôi đã từng tìm cách giảng dạy trao truyền kinh nghiệm, sự thực tập. Chúng tôi nghĩ rằng nếu người trẻ tuổi, những trí thức Tây phương có khả năng tiếp nhận và áp dụng trong đời sống hàng ngày của họ để chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau thì người trẻ tuổi Việt Nam, người trí thức Việt Nam cũng có thể áp dụng được, thừa hưởng được giáo lý đó. Tôi

thấy thế hệ trẻ của chúng ta không có được nền tảng tâm linh vững chắc như thế hệ trước.

Quý vị đi chùa, quý vị sẽ thấy các bậc lớn tuổi, họ có niềm tin nơi nền đạo đức cổ truyền rất là vững chãi. Chính niềm tin giữ cho mình không bị rơi vào hầm hố của sự tham nhũng, sự hư hỏng, sự trác táng. Nếu người trẻ không có được vững chãi đó, niềm tin đó thì họ có thể trở thành nạn nhân của sự hư hỏng, sự tham nhũng, sự trác táng. Nhưng làm sao để thế hệ những người lớn tuổi có thể trao truyền lại được cái vốn liếng, cái gia tài tâm linh đó cho người trẻ? Nếu chúng ta thất bại trong sự trao truyền niềm tin đó cho thế hệ trẻ thì chúng ta đã có tội với tổ tiên, với đất nước. Chúng ta đã không trao truyền được những gì quí giá nhất mà tổ tiên tâm linh, tổ tiên huyết thống đã trao truyền cho chúng ta.

Hố ngăn cách giữa hai thế hệ chúng ta phải lấp đi, sự liên hệ giữa cha con và mẹ con cần phải được thiết lập trở lại để thế hệ này có thể trao truyền những gì quí giá nhất mà chúng ta đã tiếp nhận được từ các thế hệ trước. Đó là niềm ưu tư của chúng ta. Chúng tôi mong rằng các vị trong giới học giả, khảo cứu, các vị văn nghệ sĩ đóng góp vào một tay để chúng ta có thể bảo tồn được gia tài tâm linh quí giá của chúng ta. Gia tài đã làm cho nước chúng ta giàu mạnh, đứng vững và có khả năng đánh bại tất cả những cuộc xâm lăng của phương Bắc như đời Lý, đời Trần.

Vấn đáp

Hỏi: *Tôi hỏi một câu có thể là xa với chủ đề. Cuộc đời Thiền sư đã bôn ba rất nhiều ở các nước mà lại có thể truyền đạt được đạo Bụt cho nhiều người của các quốc gia trên thế giới. Thiền sư học ngoại ngữ như thế nào để giúp nhiều người hiểu được pháp tu của đạo Phật?*

Thiền sư Nhất Hạnh: Có rất nhiều người rất giỏi ngoại ngữ nhưng họ đâu có truyền đạt được gì, thành ra vấn đề không phải là vấn đề ngoại ngữ.

Hỏi: *Xin Hòa Thượng cho biết sự khác biệt giữa thiền Việt Nam và thiền Trung Quốc.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Chúng tôi đã nói ngay từ đầu, thiền Việt Nam nó phối hợp được với văn học, với truyền thống của đạo Bụt Nam Tông, với cái nhìn phóng khoáng của đạo Bụt đại thừa. Hơn nữa thiền Việt Nam có tính dấn thân hơn, thực tiễn hơn thiền Trung Quốc. Hiện bây giờ Tây phương có đủ các truyền thống Phật giáo, Theravada, Nam Tông, Phật giáo Tây Tạng, Phật giáo Miến Điện, Phật giáo Thái Lan, Phật giáo Trung Quốc, Phật giáo Đại Hàn,... nhưng bất cứ ai tới với khóa tu do chúng tôi tổ chức ở Âu châu và Mỹ châu đều cảm thấy thoải mái, giống như họ về nhà vậy.

Phật giáo Việt Nam theo cách chúng tôi trình bày được sự kết hợp một cách kỳ diệu giữa các truyền thống Phật giáo, nhất là truyền thống Nam Tông và truyền thống Bắc Tông. Điều này không phải là một điều mới, ngay từ thế kỷ thứ ba thiền sư Tăng Hội đã làm như vậy. Đời Trần chúng ta cũng đã làm như vậy. Trước đó chúng ta có truyền thống Tỳ Ni Đa Lưu Chi, truyền thống Vô Ngôn Thông, truyền thống Thảo Đường, rồi truyền thống Lâm Tế, tất cả truyền thống đó vào nước ta, rốt cuộc xuôi chảy về một dòng sông, tổng hợp lại hết. Đời Trần chúng ta có một vị quốc sư gọi là Nhất Tông quốc sư, một vị thầy của cả nước nhưng dạy thứ thiền Phật giáo tổng hợp, đó là một đặc điểm của Phật giáo Việt Nam.

Hỏi: *Thưa Thiền sư, có một số ý kiến cho rằng là Lục tổ Huệ Năng có thể là một vị tổ sư xuất thân từ người Việt Nam và gần đây trong một cuốn sách của Hòa thượng Trí Quang cũng nhắc đến vùng này. Là một người rất thâm sâu về lịch sử Phật giáo, xin Thiền sư cho biết vấn đề tổ Huệ Năng có phải là người Việt Nam hay không?*

Thiền sư Nhất Hạnh: Vùng đất gọi là Lĩnh Nam đó, không phải chỉ có Giao Châu mà thôi, nó gồm có những tỉnh miền Bắc nữa [18]. Điều chắc chắn nhất mà chúng ta có thể nói là Lục Tổ Huệ Năng là từ Lĩnh Nam.

Hỏi: *Con là người nghiên cứu nước ngoài và cũng là một Phật tử, con rất là tâm đắc câu của ngài nói:* Nếu chúng ta không trao truyền được cho thế hệ trẻ Việt Nam những truyền thống tâm linh quý báu của tổ tiên là chúng ta có tội với đất nước. *Con nghĩ rằng nếu như chúng ta có thể làm điều gì giúp cho mọi người Việt Nam cũng như thế hệ trẻ thật sự hiểu được luật nhân quả. Trong mục tiêu giáo dục của Thái Lan, mục tiêu nào người ta cũng nhắc đến luật nhân quả, vậy trong những ngày Thiền sư còn ở đây, xin Thiền sư góp ý cho vấn đề trên.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Trong những tháng chúng tôi được viếng thăm quê hương, chúng tôi sẽ có cơ hội gặp gỡ các vị giáo sư Phật học, các tăng sinh Phật học. Chúng tôi sẽ đàm luận về nền giáo dục Phật giáo mới. Chúng tôi nghĩ rằng nếu không có những giáo lý mới, những giáo lý đổi mới và những phương pháp thực tập đáp ứng lại được những nhu yếu hiện đại của thanh niên, của người trí thức thì chúng ta không làm tròn được sứ mạng của chúng ta đối với con cháu chúng ta. Nếu chúng ta cứ để như thế này, nếu chúng ta tiếp tục giảng dạy và thực tập như cách chúng ta đang làm thì từ từ người trẻ, người trí thức sẽ vắng tới chùa và chúng ta sẽ chỉ có thể dạy những người lớn tuổi thôi.

Kinh nghiệm của chúng tôi trong những năm giảng dạy ở Tây phương thì hầu hết tất cả những người đến thực tập với chúng tôi đều là người trẻ và người trí thức, tại vì chúng tôi đã tìm ra một thứ ngôn ngữ để có thể trao truyền được tuệ giác và những phương pháp thực tập để giúp cho người ta chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau ở trong lòng, để cho họ hòa giải được với cha mẹ, với người hôn phối, với con cái và với cộng đồng của họ. Vì vậy dù không quảng cáo, không quảng bá mà số thiền sinh tới tu tập trong các đạo tràng của chúng tôi càng ngày càng đông. Chúng tôi đã đào tạo ra mấy trăm vị giáo thọ có khả năng mở những khóa tu để trao truyền phương pháp thực tập này.

Trong chuyến đi này chúng tôi cũng có ý muốn mời một số các Phật tử Việt Nam tham dự vào công việc đó, nghĩa là đào tạo và đi giảng dạy, hướng dẫn thiền sinh Tây phương. Đây là cơ hội lớn để chúng ta

có thể gieo trồng hạt giống Phật Pháp ở vùng văn hóa Tây phương. Sự đáp ứng lại của giới trẻ, giới trí thức Tây phương đối với đạo Bụt rất lớn. Chúng tôi nghĩ rằng nếu chúng ta có thể làm mới được sự giảng dạy và những phương pháp thực tập, để cho những lối giảng dạy đó, những phương pháp thực tập đó có thể làm thỏa mãn nhu yếu của con người hiện đại, nhất là người thanh niên, giúp họ chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau, giới trẻ sẽ trở lại với chùa và sẽ cộng tác để xiển dương, chấn hưng lại nền đạo học, chấn hưng lại truyền thống tâm linh của chúng ta. Chúng ta nên nhớ lại đời Lý, đời Trần, từ vua quan cho đến dân đều thực tập với tình huynh đệ cho nên đất nước chúng ta rất giàu mạnh.

Hỏi: *Năm 2001 tôi có được mời sang Mỹ, được chứng kiến vụ 11 tháng 9. Điều đó làm cho tôi rất là kinh hoàng. Nhưng mà điều tôi và các bạn kinh ngạc hơn là ngay sau ngày 11 tháng 9, nghe tin Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã đến ngay tại chỗ hai tháp đôi bị đánh sụp, giảng thuyết về thiền học. Người Mỹ đã đến, đông đến mức không có đủ vé để vào, sáu bảy tám ngàn người đã đến chỗ đó. Nghe nói là Thiền sư giảng về đề tài:* Không thể dùng bạo lực để chống lại bạo lực. *Vì ở quá xa tôi không thể bay đến để nghe Thiền sư giảng được, hôm nay muốn Thiền sư nói lại một chút là Thiền sư đã nói những gì và người Mỹ đã phản hồi như thế nào trong ngày hôm đó?*

Thiền sư Nhất Hạnh: Chúng tôi đang ở tiểu bang California, miền Tây Hoa Kỳ khi sự kiện đó xảy ra. Hai ngày sau đó chúng tôi phải diễn thuyết tại nhà hát cộng đồng Berkeley, một thành phố ở miền Bắc Cali. Khi nghe tin kinh hoàng đó, chúng tôi yêu cầu ban tổ chức đổi đề tài, vì đề tài cũ không còn thích hợp nữa. Hôm đó có bốn ngàn thính giả Hoa Kỳ tới nghe bài diễn thuyết đó. Chúng tôi đã bắt đầu bằng cầu nguyện cho nạn nhân của cuộc tấn công tại New York. Tôi nói rằng: *Trong tình trạng hiện tại, xin các bạn đừng vội vàng tuyên bố hoặc hành động, vì lúc đó cảm xúc quá lớn, sự sợ hãi, sự lo lắng, sự giận hờn quá lớn. Mà trong trạng thái cảm xúc lớn, giận hờn lớn, lo lắng lớn như vậy mà mình nói và mình làm thì mình sẽ gây ra đổ vỡ*. Đó là thiền chỉ. Chúng ta hãy nhìn lại tình trạng cho kỹ và đặt câu hỏi tại sao những người đó đã làm như vậy? Căn cứ trên những tri giác nào mà những người

đó đã làm như vậy? Chúng ta đã làm gì để cho họ hiểu lầm chúng ta, để họ có niềm căm thù tới mức đó. Chúng ta phải thực tập lắng nghe.

Sau nhiều ngày thực tập hơi thở và làm êm dịu những cảm xúc, chúng ta mới có thể bắt đầu cuộc đối thoại: *Này quý vị bên kia, chúng tôi không hiểu tại sao quý vị đã làm như thế? Có lẽ quý vị nghĩ rằng chúng tôi muốn tiêu diệt quý vị, muốn đàn áp quý vị, muốn tiêu diệt văn hóa, tôn giáo của quý vị. Nhưng kỳ thực chúng tôi không có ý niệm đó, chúng tôi muốn lắng nghe quý vị, xin quý vị nói cho chúng tôi nghe nhận thức nào, cảm xúc nào đã khiến quý vị tạo ra một bi kịch như vậy cho chúng tôi, trên đất nước chúng tôi? Chúng tôi đã làm những lầm lỗi nào, chúng tôi nên làm những gì và không nên làm những gì để khỏi phải bị đối xử như vậy? Chúng tôi sẵn sàng lắng nghe!* Đó cũng nằm trong phạm vi sự thực tập.

Trong khi lắng nghe, mình sẽ thấy được rõ ràng là họ có những tri giác nào về họ và họ có những tri giác nào về mình. Khi thấy được rồi, mình mới có khả năng giúp cho họ tháo gỡ những tri giác sai lầm. Nếu mình có tri giác sai lầm, mình cũng có thể tháo gỡ cho mình được. Tôi mới đề nghị cụ thể là ngay chính trong nước Mỹ cũng có những người họ cảm tưởng tuy họ là công dân Mỹ, nhưng họ cũng cảm tưởng họ là nạn nhân của sự kỳ thị, của sự đè nén áp bức, nhất là những giới da màu v.v... Trước hết quý vị phải lắng nghe ở trong châu thân của quí vị, những nỗi khổ niềm đau ở ngay trong đất nước Mỹ.

Quý vị phải triệu tập những nhân sĩ, những người có khả năng lắng nghe tới để tổ chức những cuộc lắng nghe tập thể như vậy và quý vị có thể truyền hình những buổi lắng nghe như vậy. Những người đó không cần phải là những nhà lãnh đạo chính trị. Họ có thể là những nhà nhân sĩ không có vai trò gì trong chính trị nhưng họ có khả năng lắng nghe, họ có đạo đức. Sau khi đã lắng nghe được nước Mỹ rồi thì quý vị sẽ lắng nghe những dân tộc khác mà quý vị nghi ngờ đã nhúng tay vào cuộc bạo động này.

Quý vị sẽ hỏi: *Xin quý vị nói cho chúng tôi biết vì lý do gì mà quý vị đã gây ra một cuộc tàn sát như vậy? Chúng tôi đã làm nên những lầm lỗi gì? Nói đi*

để chúng tôi có thể hiểu và nếu quý vị có những nỗi đau khổ nào, những khó khăn nào chúng tôi cũng có thể giúp được cho quý vị. Nếu quý vị có tâm đạo đức, có khả năng quán chiếu thì quý vị có thể làm được việc đó. Trong bài diễn thuyết đầu tôi có nói rằng: *Đừng bạo động, đừng hành động ngay lập tức một cách bộp chộp để gây ra các tai hại sau này*. Sau đó một tuần lễ, tại New York, tôi được mời đi diễn thuyết tại nhà thờ lớn Riverside Church và buổi nói chuyện được thông báo trước trên tờ New York Time: *Xin tới nghe Thiền sư Nhất Hạnh. Chiêm nghiệm về tình trạng để biết con đường mình nên đi và những gì mình không nên làm*. Trên báo cũng có đăng một bài thơ của tôi:

Tôi ôm mặt trong hai bàn tay của tôi
Tôi ôm mặt không phải là để khóc
Tôi ôm mặt để cho ấm áp sự cô đơn
Hai bàn tay chở che,
hai bàn tay nuôi dưỡng,
hai bàn tay ngăn cản
Sự ra đi hờn dỗi của linh hồn.

Để đánh động tâm tư họ, để họ có ước muốn trở về với chính họ, để ôm ấp lấy nỗi khổ niềm đau của chính họ. Chúng tôi biết rằng trong khung cảnh đó, sự căm thù ngùn ngụt, ai cũng muốn đem bom đi bỏ liền lập tức những nước Ả Rập. Hồi đó, tăng thân đi theo tôi đông lắm, có nhiều người muốn tới để yểm trợ tôi trong buổi diễn thuyết đó như cựu đại sứ Andrew Young hay nhà doanh nghiệp Bill Ford,... nhưng mà họ cũng sợ, họ không dám tới hay tới trễ hơn sau khi tôi đã bắt đầu buổi nói chuyện. Trong tăng thân, nhiều người nói rằng: *Thầy ơi, nguy hiểm lắm! Trong khi người ta sôi sục căm thù, Thầy kêu gọi từ bi, nói lên tiếng nói của trí tuệ, nó có thể đem súng đến bắn Thầy. Chuyện này đã xảy ra cho M. Luther King, cho Kennedy, Gandhi .v.v...* khi mình nói sự thật, phải biết rằng có những người không chịu đựng nổi được sự thật đó, họ sẽ ám sát mình. Tối hôm đó tôi nói: *Trong tình trạng này, nếu người Mỹ bộp chộp có thể gây ra cuộc thế chiến thứ III, tan nát hết. Mình là người có tuệ giác, có từ bi, nếu sợ hãi không dám nói thì đâu còn xứng đáng làm thầy của quí vị nữa. Thà rằng nói mà bị bắn chết nhưng vẫn còn là thầy*

của quí vị. Nhát gan không dám nói, tuy còn sống, nhưng đâu còn xứng đáng là thầy của quí vị nữa. Nhiều người nghe thế đã khóc.

Tới Riverside Church, thấy bên trong đã đầy nghẹt người rồi mà bên ngoài còn đứng khoảng ba bốn trăm người. Hồi đó, tôi nói rất rõ ràng, bạo động không thể nào đáp lại bạo động, hận thù không có thể nào đáp lại hận thù. Đó là lời dạy của đức Thế Tôn. Khi mình dùng từ bi thì mình có thể dập tắt được hận thù và bạo động. Tôi tin rằng ở nước Mỹ có những người có khả năng thấy được điều này. Tôi yêu cầu những người đó hãy đứng ra hướng dẫn toàn dân đừng để cho nước Mỹ đi vào con đường của bạo động, của căm thù. Tôi nói như vậy, may mắn là không có gì xảy ra trong đêm hôm đó. Có ông lái xe taxi chở chúng tôi tới nên có được một chỗ ngồi trong nhà thờ, ông ấy là người Mỹ, người bình dân thôi. Sau buổi giảng tôi hỏi ông: *Sao, anh thấy tôi nói như vậy có đúng không*? Anh ta nói như thế này: *Đó là điều chúng con cảm nhận nhưng không có ai trong chúng con dám nói ra điều đó ra hết.* Nước Mỹ đã không nghe tiếng nói đó, nước Mỹ đã dấn thân vào cuộc chiến Iraq. Bao nhiêu sinh mạng của người Mỹ và người Iraq đã bị tàn hại, vì nước Mỹ quá căn cứ trên sức mạnh, vũ khí, tiền bạc của họ mà không biết sử dụng sức mạnh tâm linh mà nước Mỹ có. Có rất nhiều nhà đạo học, có nhiều nhà nhân bản trí thức ví dụ như là bà Susan Sontag [18] mà tôi được gặp hồi còn trẻ. Năm 1966 tôi qua New York để diễn thuyết kêu gọi chấm dứt chiến tranh Việt Nam, bà Susan Sontag đã tới yểm trợ, chúng tôi đã có thì giờ đàm luận với nhau rất lâu. Bà là nhà văn, một nhà nhân bản, bà mới qua đời cách đây độ chừng một hai tuần thôi.

Bà có nói như thế này: *Khi người ta tấn công trung tâm thương mại quốc tế ở New York, không phải tấn công nước Mỹ mà tấn công vào ý niệm tự mình cho mình là lãnh đạo thế giới, tự mình cho mình là có quyền năng điều khiển thế giới. Chính họ tấn công vào cái ý niệm đó của người Mỹ, chứ không phải họ tấn công vào nước Mỹ.* Khi bà nói ra như thế, biết bao nhiêu người phản đối nhưng bà đã có can đảm nói ra sự thật, tại vì sau khi Liên Bang Xô Viết giải thể rồi thì không còn có lực lượng tương đương để làm thăng bằng, nước Mỹ tự nhận mình như là lực lượng lãnh đạo thế giới và có thể can thiệp vào bất cứ một nước nào.

Chính cái ý niệm đó làm người ta tấn công vào chứ không phải tấn công vào nước Mỹ như là một dân tộc, như là một quốc gia, bà nói như vậy.

Tôi thấy sự hình thành của Liên Hiệp Châu Âu rất là quan trọng, tại vì trong mỗi nước, như nước Pháp, nước Đức, nước Anh luôn luôn có phe bảo thủ, họ muốn là nước của họ thôi, không muốn pha hợp với một số các nước khác để phải hy sinh một số điều mà lâu nay họ có, như đồng bạc riêng, biên giới riêng hay này kia, kia nọ. Các nước châu Âu tới với nhau để thành lập ra Liên Hiệp Châu Âu, theo tôi thấy đúng là sự thực tập vô ngã, mình phải xóa cái ngã của mình thì mình mới có một tập đoàn lớn cũng như Liên Hiệp Châu Âu được thành lập thì mới có một lực lượng đủ để tạo sự thăng bằng đối với người Mỹ.

Bây giờ đây thì Châu Âu sắp mở cửa để đón nhận Thổ Nhĩ Kỳ đi vào. Thổ Nhĩ Kỳ là một nước Hồi giáo và Châu Âu là những nước Thiên chúa giáo và sự chấp nhận một nước Hồi giáo vào trong Liên Hiệp Châu Âu là một cố gắng của trí tuệ. Những người Cơ đốc giáo ở Châu Âu sẽ tìm cách đối xử với những người Hồi giáo bằng tinh thần huynh đệ, để chứng tỏ cho thế giới biết rằng sự mâu thuẫn xung đột giữa Cơ đốc giáo và Hồi giáo là một sự không cần thiết. Chiến tranh bùng nổ nhiều có khi là do những xung đột giữa các ý thức hệ và các tôn giáo. Cũng như là cuộc chiến tranh Mỹ và Iraq, nhìn cho kỹ thì chúng ta thấy rằng một bên là nền văn hóa Cơ đốc giáo, một bên là nền văn hóa Hồi giáo.

Những người Iraq chết hàng ngày trong mặt trận Iraq, những người chống lại người Mỹ ở Iraq, họ nghĩ rằng nước Mỹ đang tiêu diệt văn hóa, tôn giáo của họ. Họ chết như vậy không những chết cho tổ quốc mà còn chết cho lý tưởng tôn giáo của họ nữa. Tôi nghĩ rằng với một thái độ, một niềm tin như vậy thì nước Mỹ sẽ gặp rất nhiều khó khăn, tại vì khi người ta đem thân mạng của người ta ra để tranh đấu với niềm tin như vậy thì sức mạnh tinh thần của họ rất lớn. Cho nên nước Mỹ đang khổ đau, đang gặp rất nhiều khó khăn và rút ra rất khó. Tôi nghĩ nếu lãnh đạo Hoa Kỳ nghe và hiểu được những điều khuyến cáo

của tôi lúc ban đầu thì bây giờ đã không bị sa lầy. Vì vậy thiền cần được áp dụng ngay trong lĩnh vực chính trị.

Cảm nhận của một vị giáo sư: *Bạch thầy, bài thuyết trình Phật Pháp của thầy rất sáng tỏ. Hai tác phẩm của Thầy ở Việt Nam chúng tôi đã được đọc* An Lạc Từng Bước Chân *và* Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức. *Bài thuyết trình hôm nay nó làm sâu sắc thêm. Cho phép tôi nói một ứng dụng rất vui. Khi đi xe máy trên đường, tôi nghĩ rằng tôi cũng đang hành thiền, tôi cũng muốn An Lạc Từng Bước Chân, không vượt qua ai, thấy đèn đỏ dừng lại. Khi bị va quẹt, nhẹ nhàng khuyên bảo các cháu nếu rẽ trái phải có đèn signal, lần sau đi phải cẩn thận. Tôi nhận lại được những nụ cười và một lời xin lỗi, cảm ơn chú. Hôm nay với tư cách là một người chưa thể là Phật tử xin cảm ơn Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã có những tác phẩm để cho chúng tôi đọc và chúng tôi nghĩ rằng nhờ đọc tác phẩm của Thầy Nhất Hạnh mình tự hoàn thiện mình hơn về nhiều phương diện, mình trở thành ra một người lương thiện hơn. Rất tiếc, sách của Thầy khi đọc xong cũng phải chuyển giao cho người khác, có những cuốn nó đi mà không bao giờ trở lại (cười). Ví dụ như cuốn* Trái Tim Của Bụt, Thả Một Bè Lau, *đọc xong người ta thích quá nên cũng không bao giờ trở lại… Hy vọng những người ở Việt Nam sẽ được gặp gỡ Thầy nhiều hơn, đặc biệt là mong được đọc những tác phẩm mới của Thầy. Với tư cách là một người đọc sách của Thầy hôm nay, tôi xin tỏ lòng rất cảm ơn Thầy.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Xin cảm ơn. Chúng tôi biết rằng chúng tôi có rất nhiều tri kỷ ở đây, chúng tôi rất hạnh phúc. Nhà nước Việt Nam đã bắt đầu cho phép chúng tôi được xuất bản ở tại Việt Nam. Bốn cuốn sách đầu đã được in và hy vọng rằng những cuốn khác cũng sẽ được xuất bản.

Lời cảm tạ của ban tổ chức

Thưa Thiền sư Thích Nhất Hạnh, thưa các vị tăng thân Làng Mai. Tôi xin được thay mặt anh chị em cán bộ của viện Nghiên Cứu Tôn Giáo, thay mặt cho các bạn đồng nghiệp, các nhà nghiên cứu, giới khoa học xã hội về dự buổi thuyết trình hôm nay cảm ơn Thiền sư Thích Nhất Hạnh về bài thuyết giảng. Chúng tôi cầu chúc Thiền sư và các vị tăng thân có nhiều sức khỏe và vui vẻ. Một lần nữa xin cảm ơn tất cả.

[1]. Nguyễn Văn Thiệu, Nguyễn Cao Kỳ: là những người cầm quyền tại miền Nam, trong giai đoạn 1965-1975.

[2]. Daniel Berrigan, S.J. (born May 9, 1921) là nhà thơ, nhà tranh đấu cho hòa bình và cũng là một tu sĩ Ky Tô, dòng Tên. Ông cùng em là Philip đã tham dự nhiều cuộc phản kháng không bạo động chống chiến tranh (do Mỹ gây ra) nên có một thời cơ quan FBI đã ghi tên ông vào danh sách 10 người thường bị truy lùng nhất (FBI Ten Most Wanted Fugitives list.). Cùng tác giả với HT Nhất Hạnh: - The Raft Is Not the Shore: Conversations Toward a Buddhist/Christian Awareness, Daniel Berrigan (Co-author), Orbis Books, 2000.

[3]. Paul Demiéville (1894-1979) Nhà học Trung Hoa và Đông Phương học, người Pháp. Ông học văn học sanskrit với Sylvain Lévi. Từng làm việc tại HaNoi l'EFEO (1919-1924). Đến năm 1946, P. Demiéville được bổ nhiệm vào Collège de France, giữ chức giáo sư ngôn ngữ và văn chương Trung Hoa, thừa kế vị tiền nhiệm là Henri Maspero.

[4]. Việt Nam Phật Giáo Sử Luận – toàn bộ 3 tập. Tác giả Nguyễn Lang – Lá Bối Xuất bản. Nguyễn Lang là một trong nhiều bút hiệu của Hòa thượng Nhất Hạnh.

[5]. Kibbutz: Tổ chức cộng đồng của những người Israel tiền phong , sau đệ II thế chiến, chủ yếu là canh nông, tự túc kinh tế, lao động và sinh hoạt tập thể. Khởi đầu với các người Do thái từ Nga trở về Palestine, khoảng 1880's đến đầu thế kỷ XX.

[6]. Engaged Buddhism – xuất hiện lần đầu trong quyển Vietnam: Lotus in a Sea of Fire. Bản tiếng Anh của Hoa Sen trong biển lửa

[7]. Smrti (s) (p: sati); chính (chánh) niệm 正 念; Niệm 念, sự tỉnh giác trong mọi hoạt động – (Tiếng Phạn là Smrti, tiếng Pali là Sati, tiếng Anh là Mindfulness, tiếng Pháp là Pleine conscience). Kinh Tứ Niệm Xứ (四 念 處). Niệm: Đó là năng lượng đưa tâm trở về lại với thân để thân và tâm hợp nhất (thân tâm nhất như), để thân tâm được thiết lập trong giây phút hiện tại. Ta có thể sử dụng hơi thở, bước chân hay nụ cười để làm phát hiện năng lượng ấy, ý thức ấy. Chánh niệm chính là ý thức ấy. Ý thức bao giờ cũng là ý thức về một cái gì (conscience est toujours conscience de quelque chose), chánh niệm cũng thế. Khi ta để ý tới hơi thở của ta thì đó là chánh niệm về hơi thở và hơi thở ấy được gọi là hơi thở có chánh niệm. Khi ta có ý thức về từng bước chân chúng ta đặt trên mặt đất, đó là chánh niệm về bước chân và bước chân ấy được gọi là bước chân có chánh niệm. Vì thế thực tập hơi thở có chánh niệm hoặc bước

chân có chánh niệm là chế tác năng lượng chánh niệm và duy trì năng lượng chánh niệm. Chánh niệm còn được duy trì thì tâm còn có mặt với thân và ta (hành giả, người thực tập) đang có mặt trong giây phút hiện tại và có thể xúc tiếp với những gì đang có mặt trong hiện tại. (Chỉ Nam Thiền Tập), sáu phép lạ mầu nhiệm của năng lượng chánh niệm:

[8]. Chánh niệm giúp ta có mặt đích thực trong giờ phút hiện tại.

[9]. Chánh niệm giúp ta ý thức được sự có mặt của người ta thương và tất cả những gì mầu nhiệm đang xảy ra trong hiện tại.

[10]. Chánh niệm giúp ta tự nuôi dưỡng bằng những yếu tố đẹp đẽ và lành mạnh mà ta có thể tiếp xúc trong giây phút hiện tại.

[11]. Chánh niệm giúp ta ôm ấp và xoa dịu những khổ đau trong ta và nơi người khác.

[12]. Chánh niệm giúp ta nhìn sâu và quán chiếu vào tự tánh của những đau khổ trong ta.

[13]. Chánh niệm giúp ta chuyển hóa những khổ đau ấy bằng cái thấy do sự nhìn sâu và quán chiếu. (Tự điển Làng Mai)

[14]. Hiện Pháp Lạc Trú: Có khi gọi là hiện pháp lạc cư (tiếng Phạn là Dristadharmasukhavihara), có nghĩa là sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Trong kinh Người Áo Trắng (Ưu Bà Tắc kinh, Trung A Hàm 128) Bụt dạy cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm người bạn trong giới thương gia phương pháp sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại bằng cách thực tập ba quy, năm giới và các phép tùy niệm: Niệm Bụt, niệm Pháp, niệm Tăng và niệm Giới. (TĐLM)

[15]. Sogdiane: là một vùng đất lịch sử bao gồm một phần lãnh thổ của các nước Ousbékistan, Tadjikistan và Afghanistan ngày nay trong đó có những thành phố lịch sử như Sarmacande và Boukhara. Người Sogdien nói thứ tiếng thuộc nhóm ngôn ngữ "đông Ba Tư"(Est Perse) cổ. Họ đã đóng một vai trò rất quan trọng trong lĩnh vực thương mại dọc theo "con đường tơ lụa".

[16]. Tam thân: Ba thân, (S) trikāya, (Hán) 三 身. Chỉ ba loại thân của một vị Phật, theo quan điểm (s: mahāyāna). Quan điểm này cho rằng: - Phật xuất hiện trên thế gian để hoằng hóa, tiếp độ chúng sinh. - Phật chính là biểu hiện của sự Tuyệt đối, của Chân như - Phật có khi hiện thân thành nhiều hình tướng khác nhau chỉ vì lợi ích của chúng sinh. Ba thân gồm:

1. Pháp thân (法 身; s: dharmakāya): là thể tính thật sự của Phật, đồng nghĩa với, là thể của vũ trụ. Pháp thân là thể mà Phật và chúng sinh đều

có chung. Pháp thân cũng chính là (s: dharma), là qui luật vận hành trong vũ trụ, là giáo pháp do đức Bụt truyền dạy.

2. Báo thân (報 身; s: sambhogakāya), cũng được dịch là Thụ dụng thân (受用 身): chỉ thân Bụt xuất hiện trong các cõi.

3. Ứng thân (應 身; s: nirmānakāya, cũng được gọi là Ứng hóa thân hoặc Hóa thân): là thân Phật xuất hiện trên trái đất, với nhân trạng, với mục đích cứu độ con người. (Từ điển Phật Học – Chân Nguyên)

[17]. "To be or not to be, that is the question" trong vở kịch Hamlet, Prince of Denmark, Act III, scene I, của thi hào Anh W. Shakespeare

[18]. Ý của Thiền sư Nhất Hạnh thì Lĩnh Nam là vùng đất phía Nam núi Ngũ Lĩnh, thuộc Hoa Nam, Phía Nam của sông Dương Tử. Nay tạm xác định là địa phận các tỉnh Quí Châu, Quảng Đông, Quảng Tây của Trung Hoa, ở trên phía Bắc của miền Bắc nước ta

[19]. Susan Sontag (1933-2004): Nhà văn, nhà phê bình, nhà làm phim, nhà tranh đấu. Bà là trí thức hàng đầu của nước Mỹ, nổi tiếng quốc tế. Đặc biệt, suốt đời bà đã tranh đấu không ngưng nghỉ cho nhân quyền.

Tương lai đạo Bụt ở Âu, Úc và Mỹ châu

(ngày 04.02.2005 tại Trung tâm Khoa học Xã hội Thành phố Hồ Chí Minh)

Lời chào mừng của vị đại diện trung tâm

Kính thưa quý vị đại biểu,

Được sự chấp thuận của chánh phủ, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã có thư mời Thiền sư Thích Nhất Hạnh cùng phái đoàn tăng thân Làng Mai với gần hai trăm vị đã đến Việt Nam ngày 12.01.2005. Sau gần bốn mươi năm xa cách, đây là chuyến về thăm quê hương đầu tiên của Thiền sư. Theo chương trình Thiền sư sẽ thăm Tăng Ni Phật tử Hà Nội, Hồ Chí Minh, Thừa Thiên Huế và Bình Định. Ngày 23.01.2005 vừa qua Thiền sư đã từ Hà Nội vào Thành phố Hồ Chí Minh, đã thăm viếng các vị chư tôn giáo phẩm giáo hội Phật giáo Việt Nam, đã thuyết giảng và mở các khóa tu cho Tăng Ni ở một số tu viện ở thành phố.

Kính thưa quý vị đại biểu,

Thiền sư Thích Nhất Hạnh pháp danh là Trừng Quang, năm nay đã hơn tám mươi tuổi và đã trên sáu mươi tuổi hạ. Trong cuộc đời tu hành của ngài, thiền sư đã đào tạo nhiều thế hệ xuất gia và tại gia ở trong nước cũng như nhiều nước trên thế giới. Thiền sư đã có trên một trăm tác phẩm, trong đó có nhiều tác phẩm được lưu hành bằng nhiều thứ tiếng trên thế giới. Riêng tại Việt Nam nhiều tác phẩm của Thiền sư cũng đã được xuất bản. Ví dụ như: Mẹ Biểu Hiện Của Tình Thương, Thiết Lập Tịnh Độ, Nhật Tụng Thiền Môn Năm 2000, Bước Tới Thảnh Thơi. Sắp tới Thiền sư cũng sẽ cho xuất bản một số tác phẩm như Thả Một Bè Lau, Từng Bước Chân An Lạc, Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức, Trái Tim Của Bụt.

Không chỉ là một nhà tu, Thiền sư còn là một trong những nhà nghiên cứu Phật giáo, một nhà văn, một nhà thơ, đồng thời cũng là một vị giáo sư đã từng giảng dạy ở một số trường đại học như Colombia, New York, Boston (Hoa Kỳ), đại học Amsterdam (Hà Lan), đại học Sorbonne (Pháp)... Với một quá trình hoạt động tôn giáo, xã hội rộng khắp như vậy, Thiền sư Thích

Nhất Hạnh đã có vai trò lớn trong việc phát triển đạo Phật. Nhiều công trình nghiên cứu, nhiều tác phẩm thơ văn của ngài đã đi vào lòng người, không những ở Việt Nam mà còn ở một số nước trên thế giới.

Hôm nay trung tâm Khoa Học Xã Hội Nhân Văn thành phố Hồ Chí Minh và quý vị có mặt ở đây rất vinh hạnh được đón tiếp Thiền sư, giáo sư cùng phái đoàn tăng thân Làng Mai. Đồng thời chúng ta có mặt ở đây cũng để nghe buổi thuyết trình của Thiền sư về đề tài ***Tương lai của đạo Bụt ở Âu, Úc và Mỹ Châu****. Buổi thuyết trình này của Thiền sư sẽ góp phần giúp chúng ta hiểu rộng hơn, sâu hơn đạo Phật ở nước ngoài cũng như đạo Phật ở nước ta, một đạo lớn đã gắn bó với dân tộc như sữa hòa trong nước.*

Kính thưa quý vị, đại biểu đến tham dự buổi thuyết trình của Thiền sư Thích Nhất Hạnh hôm nay có mặt khoảng bảy trăm đại biểu gồm các học giả, nhân sĩ trí thức, các nhà nghiên cứu lý luận, cán bộ công chức nhà nước, các cơ quan ban ngành các cấp ở thành phố, quận huyện. Chúng ta có mặt hôm nay là để hiểu sâu thêm đạo Phật và cũng để chúc mừng Thiền sư và đoàn trong những ngày làm việc ở đất nước Việt Nam, khỏe và đạt được nhiều tiến bộ. Đặc biệt đến nghe buổi thuyết trình hôm nay chúng tôi xin trân trọng giới thiệu sự có mặt của nhiều vị giáo sư, tiến sĩ, học giả, cán bộ lão thành, các nhà nghiên cứu, lý luận có tên tuổi tiêu biểu ở thành phố Hồ Chí Minh. Đồng thời cũng có nhiều hãng thông tấn, báo chí, truyền thanh, truyền hình có mặt để đưa tin và cùng tham dự buổi nghe thuyết trình hôm nay.

Tiếp theo chương trình, tôi xin giới thiệu đại diện của trung tâm Khoa Học Xã Hội Nhân Văn thành phố Hồ Chí Minh lên tặng hoa cho Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Đây là bó hoa của đại đoàn kết dân tộc, bó hoa tốt đời, đẹp đạo và cũng là biểu trưng cho xuân mới năm nay. Tiếp theo chương trình chúng tôi xin mời Thiền sư Nhất Hạnh.

Thiền Sư Nhất Hạnh Thuyết Giảng

Kính thưa liệt vị,

Chúng tôi xin đề nghị chúng ta bắt đầu buổi sinh hoạt hôm nay bằng cách lắng nghe tăng thân Làng Mai trì niệm danh hiệu của đức Bồ Tát Quan Thế Âm bằng tiếng Phạn. Đây là một phương pháp thực tập, rất

dễ, nếu chúng ta biết cách tham dự thì trong vòng mười phút chúng ta đã cảm thấy khỏe khoắn ở trong người.

Cam lộ chữa lành cơn khổ bệnh

Chúng ta biết rằng, mỗi chúng ta đều có khả năng lắng nghe, lắng nghe để có thể hiểu được những đau khổ, những khó khăn của người khác. Trong chúng ta, có những người có khả năng lắng nghe rất sâu, trong khi lắng nghe có năng lượng của hiểu và thương. Vì vậy sau một giờ đồng hồ lắng nghe, người kia cảm thấy nhẹ nhàng và bớt khổ nhiều lắm. Dù rằng người kia trong khi nói, có thể nói ra những điều sai với sự thật, có thể nói những điều đầy dẫy tri giác sai lầm, có thể nói bằng giọng chua chát, lên án buộc tội nhưng người này vẫn có đủ từ bi, vẫn có đủ kiên nhẫn để lắng nghe. Trong chúng ta người nào cũng có khả năng đó nhưng có một số trong chúng ta đã đánh mất khả năng đó. Khi nghe người kia nói với giọng trách móc, lên án, buộc tội chúng ta không còn kiên nhẫn để ngồi lắng nghe nữa, cho nên chúng ta không thể giúp người đó tháo gỡ những khổ đau, những khó khăn, những bế tắc trong con người của họ.

Theo giáo lý của đạo Bụt, tất cả chúng ta người nào cũng có hạt giống của sự lắng nghe, nhưng nếu chúng ta có thực tập, hạt giống đó sẽ lớn lên mỗi ngày, khả năng lắng nghe mỗi ngày một thêm sâu. Chỉ cần lắng nghe thôi ta đã làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác. Chồng lắng nghe vợ, vợ lắng nghe chồng, cha lắng nghe con, một phép thực tập rất là hay.

Trong truyền thống đạo Phật có một người tên là Avalokiteśvara, chúng ta thường gọi là Quan Thế Âm, người có khả năng lắng nghe hết sức sâu sắc. Chúng ta thường niệm danh hiệu của người đó, Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm. Chúng ta biết rằng người đó không hẳn ở ngoài ta vì chính chúng ta người nào cũng có hạt giống, có khả năng lắng nghe đó. Khi chúng ta lắng nghe Nam mô Avalokiteśvara thì chúng ta tiếp xúc được với khả năng hiểu, khả năng chấp nhận, khả năng thương yêu trong mỗi chúng ta.

Khi tụng niệm, chúng ta không phải chỉ tụng niệm bằng miệng mà chúng ta tụng niệm bằng chính trái tim của mình. Đó là gọi tâm niệm chứ không phải khẩu niệm. Cơ đốc giáo gọi là lời nguyện cầu của trái tim. Khi chúng ta là đoàn thể và biết niệm bằng trái tim, chúng ta chế tác ra một năng lượng tập thể rất hùng hậu, rất vĩ đại và năng lượng tập thể đó có thể tiếp xúc được với năng lượng của những con người lớn, những bậc đại nhân trên thế giới, những người có khả năng lắng nghe, hiểu biết và thương yêu. Lúc đó năng lượng sẽ vô cùng vĩ đại.

Trong khi chúng ta ngồi nghe, buông thư cơ thể, mở trái tim ra, năng lượng tập thể đó sẽ đi vào trong chúng ta. Nếu chúng ta có đau nhức, bệnh tật sẽ đạt tới sự trị liệu và chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Quan trọng nhất trong khi thực tập đừng suy nghĩ về quá khứ, về tương lai, về những dự án, những lo lắng của mình. Mình có mặt trong giây phút hiện tại để cho năng lượng tập thể, năng lượng lành của hiểu, của thương đi vào trong cơ thể thì thế nào cũng có sự chuyển hóa, trị liệu, chắc chắn như vậy. Chỉ cần mười phút thôi, nếu trong lòng ta có những mối lo âu, buồn khổ, uất ức, sợ hãi hay tuyệt vọng, chúng ta mở trái tim ra để cho năng lượng tập thể của thương, của hiểu đi vào, năng lượng đó sẽ ôm lấy những nỗi khổ niềm đau của chúng ta, sẽ làm cho nỗi khổ niềm đau dịu xuống. Đây là một điều rất khoa học.

Nếu chúng ta có một người thân đang bị bệnh ở nhà không tới được, chúng ta muốn truyền năng lượng lành cho người đó, chúng ta chỉ cần nghĩ tới người đó hoặc gọi tên người đó một cách im lặng, tự nhiên năng lượng kia sẽ được truyền về hết sức mau chóng, còn hơn tốc độ của ánh sáng. Quý vị cứ thử đi và tối nay về hỏi người đó vào giờ này ngày hôm nay, họ có nhận được năng lượng nào lành và họ có cảm thấy nhẹ nhàng trong cơ thể hay không?

Đầu cành dương liễu vương cam lộ
Một giọt mười phương rưới cũng đầy
Bao nhiêu trần lụy tiêu tan hết
Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây
Nam mô Bồ Tát Thanh lương địa

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

Kính thưa liệt vị, trong khi chúng ta nói và chúng ta nghe, thỉnh thoảng sẽ có một tiếng chuông. Chúng ta sẽ nghỉ, chúng ta sẽ ngưng nói và ngưng nghe. Mỗi khi chúng ta nghe tiếng chuông, chúng ta sẽ ngưng suy nghĩ và chúng ta trở về với hơi thở.

Thở vào, tôi ý thức rằng tôi đang còn sống, tôi đang có mặt
tại đây trong giây phút này
Thở ra, tôi mỉm cười với sự sống chung quanh tôi.

Chúng ta thực tập tiếng chuông chánh niệm (CCC)

Liễu biếc phất bày muôn thế giới

Kính thưa liệt vị,

Bên Tây phương, chúng tôi có những trung tâm gọi là Practical Center để cho thiền sinh Âu châu và Mỹ châu tới thực tập. Trung tâm thực tập chứ không phải trung tâm thờ phụng. Gần như một trăm phần trăm những người tới thực tập tại trung tâm của chúng tôi là những người trẻ, những người trí thức còn những người lớn tuổi thì họ bảo thủ hơn, họ ít có khả năng rời bỏ được truyền thống của họ. Tuyệt đại đa số những thiền sinh đến với các trung tâm của chúng tôi đều từ truyền thống Cơ đốc giáo, Do thái giáo. Chúng tôi có nhận thức, lập trường khác với các nhà truyền giáo Cơ đốc ngày xưa ở Việt Nam, nghĩa là chúng tôi không muốn họ bỏ gốc rễ của họ, những người Do thái giáo thì giữ gốc Do thái giáo, những người Ky Tô giáo thì giữ gốc Ky Tô giáo. Chúng tôi nói, thực tập thiền, thực tập đạo Bụt có thể

giúp cho quý vị trở về với truyền thống của quý vị, đào sâu và khám phá những châu báu mà quý vị chưa khám phá được. Chúng tôi ý thức rằng khi làm cho một người mất gốc, tức là làm cho người đó đau khổ, tại vì chúng ta người nào cũng có gốc rễ văn hóa và tâm linh, nếu chúng ta bị mất gốc, chúng ta sẽ không hạnh phúc. Trên nhận thức đó chúng tôi đã không bao giờ muốn người Do thái giáo hay người Cơ đốc giáo bỏ gốc Do thái giáo hay Cơ đốc giáo của họ. Thái độ cởi mở bao dung đó có gốc rễ, cội nguồn rất sâu sắc trong đạo Bụt.

Những người Tây phương đến với chúng tôi, có nhiều người ghét cay, ghét đắng nhà thờ, truyền thống của họ nhưng sau một thời gian thực tập, họ có thể yêu mến lại gốc rễ của họ, họ được khuyến khích trở về đạo gốc của họ, giúp làm mới lại truyền thống của họ. Trong truyền thống Do thái giáo cũng như Cơ đốc giáo ở Tây phương, tuổi trẻ đang bỏ nhà thờ, bỏ giáo đường hàng loạt, tại vì người trẻ và người trí thức không tìm thấy trong giáo lý, trong thực tập của nhà thờ những chỉ dẫn, những pháp môn thực tập để có thể giúp họ đối phó với những khổ đau trong đời sống hàng ngày của họ. Giáo hội Cơ đốc, giáo hội Tin lành đang gặp khó khăn, họ cũng muốn làm mới giáo lý và sự thực tập nhưng họ chưa thành công lắm. Vấn đề lớn nhất của giáo hội Cơ đốc giáo, giáo hội Do thái giáo là làm thế nào để đưa người trẻ trở về với giáo hội, đưa người trí thức trở về với giáo hội, họ rất lúng túng. Trong khi đó chúng tôi đã thành công tới một mức nào đó để hiện đại hóa đạo Phật, làm mới đạo Phật, đổi mới đạo Phật, để đạo Phật có thể giúp cho người trẻ tuổi, giúp cho những người trí thức Tây phương có một hướng đi tâm linh mà họ không tìm thấy được trong các truyền thống Cơ đốc giáo hay là Do thái giáo.

Đạo Phật không phải chỉ là một tôn giáo, phần tín ngưỡng, phần sùng bái chỉ là một phần của đạo Phật thôi, trái tim của đạo Phật là tuệ giác, là thực tập. Thực tập gì? Thực tập có mặt trong giây phút hiện tại để quán chiếu, để nhìn sâu vào bản chất của khổ đau, của sự sống, của thực tại để có được tuệ giác và tuệ giác giúp giải phóng con người, giúp chuyển hóa những khổ đau, những nghi ngờ, những sợ hãi, giúp chúng ta đạt an lạc, hạnh phúc, không sợ hãi. Phần đó mới là trái tim của Phật giáo chứ không phải là phần thờ cúng, lễ lạy. Nếu

chúng ta muốn truyền đạo Phật sang Tây phương dưới hình thức một tôn giáo, chúng ta sẽ không thành công, tại vì Tây phương đã có tôn giáo của họ, họ không cần thêm một tôn giáo khác, sự thực là như vậy. Nền thần học Cơ đốc giáo có khuynh hướng, có chủ trương, sự cứu rỗi chỉ có được khi người ta có đức tin. Anh có thể thực tập, anh có thể lao tác mệt nhọc, anh có thể cố gắng hết mình nhưng anh không được cứu rỗi, vì bản chất, bí quyết của sự cứu rỗi nằm ở chỗ có đức tin hay là không. Hầu hết các giáo hội Tây phương đều theo con đường chỉ có đức tin mới đem tới sự cứu rỗi.

Trong khi đó bản chất đạo Phật rất khác, đạo Phật nói tới Bát Nhã như là một con thuyền đưa mình từ bến mê mờ sang bờ trí tuệ. Đi từ bến Phiền Não sang an lạc, Niết Bàn và không phải do ân sủng mới có thể làm được chuyện đó. Sự giải thoát trong đạo Phật, sự cứu độ trong đạo Phật, được thực hiện không phải bằng đức tin mà bằng tuệ giác. Chính tuệ giác, chính trí tuệ Bát Nhã giải phóng chúng ta, chuyển hóa những khổ đau và đưa ta tới bờ an lạc, giải thoát, chứ không phải đức tin, không phải ân sủng của một đấng thần linh. Khi tôi nói trong một thính chúng trẻ tuổi, tôi nói rằng đức Thích Ca không phải là một vị thần linh. Tôi nghĩ cần phải nói điều đó trước, đức Phật trước hết là một người như tất cả chúng ta, Ngài cũng có những khó khăn, đau khổ, bế tắc nhưng nhờ tìm ra con đường nên đã tháo gỡ được khó khăn, bế tắc, chuyển hóa được những khổ đau, đạt tới trình độ hiểu biết, thương yêu rất lớn. Trình độ hiểu biết là đại trí, trình độ thương yêu lớn gọi là đại bi.

Theo giáo lý của Đức Thích Ca, mỗi người đều có khả năng đạt tới trình độ hiểu biết lớn và một thương yêu lớn. Nếu chúng ta giúp họ có những phương pháp thực tập hữu hiệu, những hạt giống của hiểu và thương được tưới tẫm, sau này họ cũng có thể trở thành một đại nhân. Một vị Bồ Tát đại nhân là Bồ Tát Ma Ha Tát, đại nhân Ma Ha Tát là một con người lớn, một bậc vĩ nhân. Dân tộc ta đã sản xuất ra những con người lớn, những bậc đại nhân, những bậc cứu nhân độ thế, cứu người, độ đời. Họ là nhà chính trị, nhà nhân bản, nhà thương gia, là giáo chức, họ có tình thương lớn, có trí tuệ lớn và vì vậy họ giúp cho rất nhiều người, độ được rất nhiều người. Họ là những vị Bồ

Tát bằng xương, bằng thịt mà chúng ta có thể gặp trong đời sống hằng ngày. Bồ Tát Ma Ha Tát là những thực tại mà chúng ta có thể tiếp xúc trong đời sống hằng ngày, chứ không phải những vị thần linh ở trên mây.

Tôi đã thưa với quý vị, Tây phương có tôn giáo của họ và cái mà họ thiếu là những phương pháp cụ thể để có thể vượt thắng những khổ đau, sợ hãi, phiền muộn trong con người, trong gia đình và trong xã hội của họ. Đạo Phật có thể cung cấp được những pháp môn, những phương pháp, những phép thực tập đó. Trong bốn mươi năm ở Tây Phương, chúng tôi chỉ làm công việc đó, nghĩa là cung cấp cho thiền sinh những dụng cụ để tu tập, chuyển hóa những khổ đau, lo lắng, sợ hãi, hận thù, bế tắc ở trong tâm để họ có thể tự hòa giải được với bản thân, với những người thương của họ, để họ có thể tìm thấy một hướng đi sáng đẹp cho cuộc đời trong khi vẫn giữ được gốc gác văn hóa và truyền thống tâm linh của mình.

Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây

Tôi nghĩ chúng tôi đã tạo ảnh hưởng lớn trên vùng văn hóa Cơ đốc giáo. Bằng những phương tiện trực tiếp hay gián tiếp, chúng tôi đã giúp những nhà thần học Cơ đốc giáo làm mới, đổi mới được phương pháp giảng dạy giáo lý và thực tập của họ. Tôi xin đem một ví dụ, trong đạo Phật có một giáo lý gọi là Hiện Pháp Lạc Trú. Hiện Pháp Lạc Trú là có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại. Đó là một điều được xác nhận bởi Phật Thích Ca. Nếu đọc kinh Ưu Bà Tắc quý vị sẽ thấy được điều đó.

Ngày xưa Đức Thích Ca có một người đệ tử cư sĩ tên là Sudatta, là một thương gia rất giàu, tánh tình hào phóng, ông đã để rất nhiều thì giờ, tâm lực, tiền bạc chu cấp cho những người nghèo đói, đơn côi. Trong nước Xá Vệ người nào cũng thương ông, tặng cho ông danh hiệu Anàthapindika, có nghĩa là Cấp Cô Độc, cấp dưỡng cho những người cô độc. Ông hiến tặng, bố thí, cung cấp rất nhiều vậy mà ông không bao giờ nghèo. Có một lần ông bị phá sản, lâm vào tình trạng

khó khăn nhưng được bạn bè tới giúp và ông mau chóng gầy dựng lại cơ đồ.

Một hôm Anàthapindika và khoảng bốn năm trăm người bạn trong giới thương gia tới thăm đức Thế Tôn, đức Thế Tôn mới thuyết kinh *Người áo trắng,* tức là kinh dành cho cư sĩ thương gia. Trong kinh, đức Thế Tôn đã lặp đi lặp lại cụm từ Hiện Pháp Lạc Trú tới năm lần: *Này quý vị, quý vị có thể sống an lạc hạnh phúc, ngay trong giây phút hiện tại, không cần mơ tưởng tới an lạc hạnh phúc trong tương lai, dù ở Thiên Đường, Cực lạc hay Tịnh Độ*. Giáo lý đó hình như ở Việt Nam, chúng ta không giảng dạy và không thực tập nhiều. Rất đông Phật tử Việt Nam cứ nghĩ rằng: *An lạc là chuyện không thể nào có thật được trong giây phút hiện tại. Mình phải đợi sau khi mình chết rồi, mình sanh sang cực lạc thế giới hay mình nhập vào Niết Bàn thì mới có an lạc, hạnh phúc.* Tư duy như vậy không phù hợp với tư duy của đức Thích Ca.

Trong nhiều kinh, đức Thích Ca đã dạy rằng quá khứ đã đi qua, tương lai thì chưa tới cho nên nếu để tâm mình bị sự sợ hãi về quá khứ hoặc sự lo lắng về tương lai lôi kéo thì mình không còn cơ duyên sống sâu sắc trong giây phút hiện tại. Có rất nhiều kinh dạy về phương pháp Hiện Pháp Lạc Trú, nghĩa là sống thế nào để có an lạc, hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Ngày hôm đó đức Thế Tôn đã nói về phương pháp Hiện Pháp Lạc Trú căn cứ trên giáo lý Hiện Pháp Lạc Trú và phương pháp thiền tập. Thiền tập luôn luôn đưa tâm trở về với thân để có thể có mặt một cách sâu sắc ngay trong giây phút hiện tại. Chúng tôi đã giảng giải giáo lý Hiện Pháp Tịnh Độ, nghĩa là Tịnh Độ có mặt ngay trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, chứ không phải trong tương lai, không phải ở cõi Tây phương Cực lạc, đó là hiện pháp Tịnh Độ. Tại Làng Mai tuy chúng tôi tu thiền nhưng chúng tôi cũng tu Tịnh Độ, Tịnh Độ chúng tôi tu là Tịnh Độ Hiện Tiền. Nếu tâm trở về với thân, thân tâm nhất như thì mình thật sự có mặt trong giây phút hiện tại, mình có thể tiếp xúc với bao nhiêu mầu nhiệm của sự sống trong hiện tại, những mầu nhiệm trong mình và xung quanh mình.

Thở vào tôi ý thức rằng tôi có hai mắt

Thở ra tôi mỉm cười với hai mắt của tôi

Một bài tập rất dễ. Khi mình thực tập như vậy, mình biết rằng mình có hai mắt đang còn sáng, có khả năng thấy được tất cả những màu sắc và hình ảnh. Thiên Đường của màu sắc, của hình ảnh ta chỉ cần mở mắt ra là có thể tiếp xúc được nhưng khi một người bị mù, Thiên Đường của màu sắc, của hình ảnh đã mất rồi, cái ước ao sâu sắc nhất của người đó là làm thế nào để có được hai mắt sáng. Chúng ta là những người đang có hai mắt sáng, chúng ta chỉ cần có mặt trong giây phút hiện tại, mở mắt ra là thấy được Thiên Đường của màu sắc và của hình ảnh. Hai con mắt là một trong những điều kiện của hạnh phúc.

Chúng ta quán chiếu, chúng ta thấy có biết bao nhiêu điều kiện của hạnh phúc đang có mặt trong ta và xung quanh ta.

Thở vào tôi ý thức về trái tim của tôi
Thở ra tôi mỉm cười với trái tim của tôi.

Phương pháp thực tập rất đơn sơ, trong khi thực tập, mình trân quý sự có mặt trái tim của mình. Trái tim mình hoạt động bình thường là có thể nuôi được tất cả tế bào trong cơ thể. Có những người bị bệnh tim và họ không biết họ bị đứng tim lúc nào, mơ ước sâu sắc nhất của họ là có một trái tim bình thường như tất cả mọi người. Ý thức được rằng mình có một trái tim bình thường thì tự nhiên mình nhận diện thêm một điều kiện hạnh phúc, mình sẽ trân quý điều kiện đó của hạnh phúc, mình sẽ không hút thuốc, không uống rượu, không ăn nhiều chất béo quá làm cho trái tim mình đau khổ, khó khăn trong khi vận hành.

Biết trở về với giây phút hiện tại để có thể nhận diện được tất cả những điều kiện hạnh phúc đang có mặt trong giây phút đó, khi nhận diện được rồi tự nhiên hạnh phúc có mặt liền lập tức. Mình không đi tìm hạnh phúc trong tương lai nữa khi mình thật sự có mặt. Muốn thật sự có mặt thì rất dễ, chỉ cần trở về với hơi thở:

Thở vào tôi biết rằng tôi đang có mặt, thở ra tôi mỉm cười với sự sống.

Tự nhiên mình có khả năng tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống: *Trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở, em bé đang cười tươi như bông hoa trước mặt mình.* Tất cả thuộc về Tịnh Độ, thuộc về Thiên Đường, thuộc về Thiên Quốc và không phải là mộng ảo. Đó là những gì có thật, là những điều kiện hạnh phúc mà mình có thể tiếp xúc được ngay trong giây phút hiện tại.

Sen hồng nở hé vạn lâu đài

Ở đây thế nào cũng có một số các vị thực tập theo phương pháp Tịnh Độ. Nếu có cơ duyên học hỏi những tác phẩm của chư Tổ Tịnh Độ, quý vị sẽ thấy rằng giáo pháp Tịnh Độ có nhiều tầng lớp. Ngày xưa vua Trần Thái Tông, một học giả Phật giáo uyên thâm đã từng nói về Tịnh Độ, tuy rằng vua là một người tu thiền. Vua thực tập đạo Phật rất sâu sắc, vua cũng là một thiền sư. Ngày xưa Tuệ Trung Thượng Sĩ, tức Hưng Ninh Vương Trần Quốc Tung (con trai của An Sinh Vương Trần Liễu, anh cả của Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn) là một vị thiền sư cư sĩ, là thầy giáo kèm cho vua Trần Nhân Tông, cũng đã nói về Tịnh Độ.

Theo vua Trần Thái Tông với Tuệ Trung Thượng Sĩ: *Đức A Di Đà là pháp thân của chúng ta.* Pháp thân là nền tảng của hạnh phúc và của giải thoát trong mỗi người. Các ngài đều thấy rõ, Tịnh Độ không hẳn ở trong tương lai hoặc ở phương Tây mà Tịnh Độ có mặt ngay trong giây phút hiện tại bây giờ và ở đây. Đó là Duy tâm Tịnh Độ, Tịnh Độ ngay trong trái tim của mình. Trở về với giây phút hiện tại, chúng ta có thể tiếp xúc được với những mầu nhiệm của Tịnh Độ ngay trong giây phút này, những bông hoa này thuộc về Tịnh Độ. Tôi nói chuyện với những bạn Cơ đốc giáo, Thiên Quốc của quý vị có mặt bây giờ và ở đây, bông hoa này thuộc về Thiên Quốc.

Tại Làng Mai chúng tôi thực tập thiền gọi là thiền đi, nghĩa là mỗi bước chân mình phải đi vào trong Tịnh Độ (không có được đi ra ngoài). Mỗi bước chân, mỗi hơi thở đều giúp cho mình tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống. Có mặt trong giây phút hiện tại để mình được nuôi dưỡng, được chuyển hóa bởi những mầu nhiệm

của sự sống. Tịnh Độ của Làng Mai là Tịnh Độ của giây phút hiện tại. Tôi nhớ cách đây hai năm tôi có nói chuyện trong một đại hội Ky Tô giáo ở tại thủ đô Berlin của Đức quốc. Đây là lần đầu tiên, hai giáo hội Công giáo và Tin lành tới với nhau trong một đại hội năm ngày, tôi được mời làm một thuyết trình viên. Sau khi tôi thuyết trình xong, năm vị tổng giám mục đại diện cho cả hai truyền thống Cơ đốc giáo và Tin lành lên ngồi bàn tròn để cùng thảo luận.

Tôi nói như thế này: *Thanh niên bây giờ họ không có đức tin, rất nhiều người không có đức tin nơi giáo hội. Thanh niên bây giờ đang chạy theo hướng của quyền uy, giàu sang, sắc dục, danh vọng. Khi đi về hướng đó họ vấp váp, họ đụng chạm với quá nhiều khổ đau. Họ tàn phá thân thể và tâm hồn họ trên con đường đi tìm đối tượng của dục vọng. Có biết bao nhiêu người đầy dẫy uy quyền, tiền bạc, nữ sắc vậy mà họ vẫn đau khổ vô cùng, cả thân lẫn tâm đều bị tàn phá. Nếu quý vị (đây là tôi nói với các nhà thần học Cơ đốc giáo đang có mặt trong đại hội), nếu nhà thờ có thể cung cấp cho họ những giáo lý, giúp họ tiếp xúc được với Thiên Quốc ngay trong giây phút hiện tại, giúp họ tìm thấy hạnh phúc, an lạc ngay bây giờ và ở đây thì họ mới có thể ngưng được sự chạy theo những đối tượng của dục vọng, tức tiền bạc, sắc dục, uy quyền và danh vọng. Nếu quý vị làm gương mẫu cho một nếp sống hạnh phúc mà không cần tới những yếu tố ngũ dục như tiền bạc, danh vọng, quyền hành, sắc dục thì lúc đó thanh niên mới có niềm tin, mới có thể trở về với truyền thống tôn giáo đạo đức cổ truyền.*

Tôi nói như vậy và tôi chia sẻ với đại hội sự thực tập của chúng tôi ở Làng Mai: *Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ, mỗi giây phút của đời sống hàng ngày, mình phải sống như thế nào để có hạnh phúc ngay trong giây phút đó mà không mơ tưởng tới một hạnh phúc nào của tương lai.*

Nguyện thấy được Tịnh Độ
Dưới mỗi bước chân mình.
Nguyện tiếp xúc bản môn
Trong mỗi khi hành xử.

Pháp môn của Làng Mai là pháp môn Hiện Pháp Lạc Trú. Các thiền sinh từ các nước tới trong mỗi mùa hè, chúng tôi thường đếm thấy ít

nhất là có đại diện của bốn mươi nước về Làng để thực tập. Thiền sinh nào cũng thực tập thiền đi, nghĩa là mỗi bước chân mình phải nắm được chủ quyền của bước chân, bước chân nào cũng phải mang lại vững chãi, thảnh thơi, bước chân nào cũng giúp cho mình tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở chánh niệm là sự thực tập căn bản của Làng Mai. Tất cả những thực tập khác đều căn cứ trên hai thực tập đó: *Bước chân có ý thức, hơi thở có ý thức*. Luôn luôn sống trong giây phút hiện tại, không đánh mất mình trong quá khứ, trong những lo lắng về tương lai. Tôi nhớ hôm đó, sau khi đã nói xong bài thuyết trình các vị giám mục Công giáo và Tin lành đã lên để chia sẻ. Một vị nói như thế này: *Hay quá đi, chúng tôi thấy giáo lý Thiên Quốc có mặt trong giây phút hiện tại là một ý tưởng rất tuyệt vời mà điều này có thể thấy được trong Phúc Âm. Dù sao tôi cũng thích có một Thiên Quốc trong tương lai nữa.* Ông ta nói như vậy. Tôi không ngạc nhiên gì hết vì đó là niềm tin của người ta từ bao nhiêu đời nay rồi. Bây giờ bắt người ta ngưng đi, để nói chỉ có Thiên Quốc trong giây phút hiện tại thôi thì cũng hơi khó. Trong Phúc âm theo thánh Saint Mathieu, chúa Ky Tô có nói rằng: *Đừng lo quá cho ngày mai, để cho ngày mai tự lo cho nó. Tại sao mà các con cứ lo quá cho ngày mai?* Đó là những điều mà chúng tôi căn cứ vào để có thể truyền tuệ giác đạo Phật sang cho những người bạn Cơ đốc giáo. Họ thấy rằng tuệ giác Phật giáo cũng có thể tìm thấy được ở trong Phúc âm, trong giáo lý Cơ đốc giáo.

Trong tăng đoàn ngày hôm nay có một vị xuất gia người Hoa Kỳ, đó là Chân Pháp Đệ, đã từng là một linh mục Công giáo. Không phải là Chân Pháp Đệ muốn phản lại nền tín ngưỡng, đạo đức cổ truyền của dân tộc ông. Chân Pháp Đệ vẫn còn rất thương Chúa, vẫn còn rất thương Cơ đốc giáo. Chân Pháp Đệ sở dĩ xuất gia theo đạo Phật vì trong đạo Phật có những phương pháp, có những phép thực tập rất là cụ thể để thực hiện những điều đã được dạy trong Phúc âm, những điều còn trừu tượng và khó thực hiện. Trong Phúc âm chúng ta cũng tiếp nhận giáo lý của sự tha thứ bao dung, của tình thương, của sự buông bỏ, nhưng về phương diện thực hành, phải nói là đạo Phật có

nhiều phương pháp cụ thể hơn, từ hơi thở có ý thức cho đến những phương pháp thiền hành, thiền tọa .v.v…

Đứng yên trên sóng sạch trần ai

Mỗi mùa hè, mỗi mùa đông, thường các trung tâm của chúng ở Làng Mai ở Pháp, đạo tràng Thanh Sơn ở tiểu bang Vermont, đạo tràng Lộc Uyển ở tiểu bang California được mở cửa cho thiền sinh từ khắp nơi tới tu học. Nhưng chúng tôi cũng đi các nước để mở những khóa tu, nước nào ở Âu châu cũng đòi hỏi ít nhất là có một khóa tu mỗi năm. Mỗi khóa tu như vậy, chúng tôi gởi các vị giáo thọ đi và một số vị phụ tá đi theo. Những khóa tu như vậy có khi có bảy tám trăm người, một ngàn người, một ngàn năm trăm người cùng ở một địa phương, một trú xứ. Thường thường chúng tôi thuê những trường trung học hay những trường đại học để thiền sinh có thể ở liên tiếp sáu bảy ngày cho một khóa tu. Trong thời gian sáu bảy ngày đó tất cả mọi người đều theo phương pháp thực tập căn bản, nghĩa là làm thế nào để có thể trở về giây phút hiện tại để tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống với mục đích là chuyển hóa, nuôi dưỡng thân và tâm của mình. Dùng năng lượng chánh niệm mà mình chế tác để nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trong người mình.

Chánh niệm là năng lượng giúp cho mình nhận diện được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Ví dụ khi quý vị thở, quý vị chú ý tới hơi thở và quý vị biết rằng quý vị đang thở vào thở ra, gọi là hơi thở chánh niệm. Hàng ngày, chúng ta làm việc, ăn uống, đi chơi, chúng ta thở luôn luôn nhưng không thở trong chánh niệm. Hơi thở chánh niệm là hơi thở được chánh niệm soi sáng:

Thở vào tôi biết rằng tôi đang thở vào
Thở ra tôi biết rằng tôi đang thở ra

Đó gọi là hơi thở chánh niệm. Khi chúng ta bước từng bước, chúng ta ý thức được từng bước chân một, như vậy gọi là đi trong chánh niệm. Khi chúng ta ăn cơm, chúng ta biết rằng chúng ta đang ăn cơm, gọi là ăn cơm trong chánh niệm. Khi nghe tiếng chuông, đem hết tất cả tâm

ý của mình để nghe tiếng chuông, đầu tư tất cả thân và tâm vào sự nghe chuông, gọi là nghe chuông trong chánh niệm.

Hơi thở nương chuông về chánh niệm
Vườn tâm hoa tuệ nở muôn nơi

Khi uống trà, mình đem tâm trở về với thân, hoàn toàn có mặt trong khi uống trà. Không phiêu lưu trong quá khứ, không phiêu lưu trong tương lai, không bị kẹt trong những dự án, những lo lắng. Biểu lộ sự sống đích thực và sâu sắc thì mình tự do hoàn toàn.

Thân và tâm an trú
Bây giờ và ở đây

Chánh niệm là năng lực giúp cho mình có mặt một cách đích thực trong giây phút hiện tại, giúp cho mình sống sâu sắc giây phút mình đang sống, gọi là năng lượng chánh niệm. Thực tập căn bản là chế tác năng lượng chánh niệm. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, chải răng, đi cầu, đi tiểu đều có thể làm chánh niệm được cả. Vì vậy tu không hẳn là phải là ở trong thiền đường mới tu được. Đi vô cầu tiêu, đi vào nhà bếp, trong khi mình rửa bát hay là khi mình chùi nhà vẫn có thể thực tập chánh niệm. Trong một trung tâm tu học, người xuất gia cũng như người tại gia hoàn toàn đầu tư vào công tác thực tập căn bản đó. Khi đã có khả năng chế tác năng lượng chánh niệm thì mình sẽ tiếp xúc với những mầu nhiệm, tươi mát để có thể nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm mình. Đó là chức năng đầu tiên của chánh niệm.

Chức năng thứ hai của chánh niệm là khi nào nỗi khổ niềm đau trào dâng lên, khi đó năng lượng chánh niệm đó sẽ nhận diện, sẽ ôm ấp, sẽ làm nhẹ bớt đi nỗi khổ, niềm đau. Nếu sử dụng năng lượng chánh niệm một cách khéo léo trong thiền quán, có thể giúp cho mình nhìn sâu để thấy được những gốc rễ sâu xa của niềm đau, nỗi khổ, giúp cho mình chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trở thành sự an vui, tình thương và hạnh phúc. Theo phương pháp này thì hạnh phúc và đau khổ có tính cách hữu cơ. Hạnh phúc có thể biến thành đau khổ và đau khổ có thể biến trở lại thành hạnh phúc. Cũng như khi mình làm vườn, mình biết rằng hoa có thể trở thành rác, nếu mình biết xử lý rác,

mình sẽ biến rác trở thành phân xanh, rồi biến rác trở thành hoa trở lại.

Những khổ đau trong đạo Phật gọi là Phiền Não, những hạnh phúc trong đạo Phật gọi là Bồ Đề, hai điều đó đều có tính cách hữu cơ. Phiền Não tức Bồ Đề, hoa tức là rác. Trong con người chúng ta có phần rác và phần hoa. Phần hoa là tình thương, niềm vui, sự bao dung, hạnh phúc. Phần rác là sự lo lắng, giận hờn, kỳ thị, sợ hãi. Là người tu, trước hết, mình phải chấp nhận cả hai phần, hai phần đó không nên đánh nhau, chống chỏi nhau, tại vì phần nào cũng là của mình hết.

Mình phải học phương pháp giữ gìn cho hoa đừng trở thành rác mau quá nhưng khi hoa đã trở thành rác rồi cũng không sợ hãi, mình có thể chuyển rác thành hoa. Ví dụ như khi chúng ta yêu nhau và mới cưới nhau, tình yêu chúng ta đẹp như một bông hoa nhưng nếu chúng ta không biết nghệ thuật nuôi dưỡng bông hoa, tình yêu sau một hai năm sẽ trở thành sự hận thù, bông hoa trở thành cọng rác. Ban đầu mình nói: *Không có em thì làm sao mà anh sống được, không có anh làm sao mà em sống được trong cuộc đời này?* Đẹp như vậy đó. Nhưng sau đó lại thấy: *Sống với ông này lâu cả đời chắc là không nổi!* Lúc đó hoa đã trở thành rác rồi. Mình làm như thế nào để một đóa hoa đẹp như vậy mà bây giờ nó trở thành rác? Nhưng theo phương pháp của đạo Phật, khi rác xuất hiện đừng có sợ, nếu mình biết phương pháp, rác có thể biến thành hoa trở lại.

Trong trường hợp có sự bế tắc truyền thông, có hận thù giữa cha con, giữa vợ chồng, vẫn có pháp môn khai thông lại truyền thông, chuyển hóa những nỗi buồn, cơn giận để hai người có thể dựng lại tình thâm và phục hồi được hạnh phúc. Trong những khóa tu chúng tôi đã thành công trong việc giúp các thiền sinh làm những công việc đó. Có những trường hợp gần như tuyệt vọng nhưng sau sáu bảy ngày tu chúng tôi đã giúp họ chuyển hóa, làm hòa trở lại với người thân, phục hồi được hạnh phúc. Vì thế số thiền sinh về tham dự các khóa tu do chúng tôi tổ chức càng ngày càng đông.

Thực tập này không phải thực tập về một đức tin, không phải để mơ ước về một Thiên Đường hay Tịnh Độ trong tương lai mà là thực tập đối diện với khổ đau đang có mặt trong giây phút hiện tại. Có những lúc cuối khóa tu, bảy tám trăm người Tây phương, người Anh, người Mỹ quỳ xuống để tiếp nhận tam quy, ngũ giới (ba quy y và năm giới). Họ cảm thấy chỉ qua sáu bảy ngày tu đã có sự chuyển hóa lớn, họ phục hồi được niềm tin, hạnh phúc, tình thương của họ và họ có đức tin. Nhưng quy y hay thọ giới, họ vẫn giữ đạo gốc của họ. Chúng tôi khuyến khích họ giữ đạo gốc của họ.

Có những vị linh mục, những nhà thần học, những vị mục sư đã quy y, đã thọ năm giới nhưng vẫn tiếp tục hành đạo trong nhà thờ của mình. Ví dụ tại Hillton Texas có vị mục sư tên Robert Saiberle, là một mục sư chủ trì một nhà thờ ở Hillton Texas, ông bị bệnh nan y nhưng nhờ đọc một cuốn sách của tôi và đem áp dụng vào đời sống hàng ngày, ông đã trị được chứng bệnh nan y của ông. Sau đó ông ta tìm đến đạo tràng Mai Thôn ở Pháp để tu học. Vị mục sư đó đã quy y, đã thọ giới, tham dự nhiều khóa tu khác, học Phật rất giỏi và trở thành một vị giáo thọ Phật giáo cư sĩ của Làng Mai có pháp danh Chân Giải Thoát. Khi trở về với nhà thờ tại Hillton, mục sư Saiberle có thưa với cấp trên nếu có thể được cho ông ta vừa hoạt động như là một vị mục sư cũng đồng thời là một giáo thọ Phật giáo. Ông muốn sáng chủ nhật giảng dạy về đạo Chúa, về Phúc âm và buổi chiều ông hướng dẫn những buổi tập thiền cho người trong nhà thờ. Rốt cuộc bề trên đã chấp nhận cho Robert Saiberle được thực tập như vậy. Những vị linh mục Cơ đốc giáo, những giáo sư thần học ở trường Đức mẹ Maria đã tiếp nhận ba quy và năm giới mà không cảm thấy một sự mâu thuẫn nào trong sự học hỏi và hành trì của mình đối với Cơ đốc giáo.

Tại Hồng Kông có một vị linh mục tên là Thomas Wang, đã qua Làng Mai tu trong một khóa tu mùa đông ba tháng, đã tiếp nhận năm giới và sau đó đã trở về Hồng Kông tiếp tục giảng dạy cho họ đạo Hồng Kông, ông chỉ diễn giảng về năm giới. Mỗi khi chúng tôi qua Hồng Kông để tổ chức một buổi nói chuyện tại trường đại học Hồng Kông hay mở một khóa tu ở Macao, tất cả bổn đạo của cha Thomas Wang đều tới tham dự.

Có những hiện tượng rất là kỳ lạ, không biết quý vị có thể giúp để giải thích hay không? Là tại những nước như nước Ý hay nước Nga, tỷ số những người quy y và thọ năm giới đông nhất ở trên thế giới. Bên Nga mỗi khi chúng tôi có một khóa tu chánh niệm, có thể nói ít nhất chín mươi chín phần trăm người tham dự đều quy y và thọ năm giới.

Điều này cũng gần giống như ở bên Ý, một nước Công giáo. Chúng tôi thường thuyết pháp ở những nhà thờ lớn thủ đô Rome. Các vị linh mục của giáo xứ thường hay nói: *Thầy ơi, ngày Noel người ta tới nhà thờ cũng không đông như là những ngày Thầy thuyết pháp!* Có một sự khao khát rất lớn lao tại Ý, tại Nga và nhiều nước Âu châu. Đạo Phật có thể là tôn giáo phát triển nhanh nhất trong tất cả các tôn giáo hiện thời ở Tây phương. Khi chúng tôi đem đạo Phật để chia sẻ với các bạn Tây phương thì chúng tôi không đem phần tôn giáo để cống hiến mà trái lại chúng tôi đem phương pháp thực tập, tuệ giác của đạo Phật ra để cống hiến.

Hào quang quét sạch buổi nguy tai

Một trong những cửa ngõ mở ra để chúng tôi đi vào xã hội Tây phương, văn hóa Tây phương một cách dễ dàng là cửa ngõ Tâm lý học. Trong đạo Phật, phần Tâm học rất là sâu sắc. Nếu quý vị đã từng nghiên cứu Phật giáo, quý vị sẽ thấy kho tàng Abidharma là kho tàng tâm lý học rất giàu có trong đạo Phật.

Chúng tôi đã từng mở ra những khóa tu cho các nhà tâm lý trị liệu ở Tây phương. Xã hội Tây phương có rất nhiều khổ đau, có rất nhiều thác loạn, có rất nhiều người mắc bệnh tâm thần. Trong gia đình, cộng đồng, người ta đã đánh mất khả năng truyền thông với nhau. Vợ không nói chuyện được với chồng, cha không nói chuyện được với con. Có sự bế tắc rất lớn, không ai có khả năng lắng nghe ai cho nên nhiều người có nhu yếu muốn được lắng nghe. Vì vậy sự có mặt của các bác sĩ tâm lý trị liệu trong các xã hội Tây phương rất là đông đảo. Các nhà tâm lý trị liệu trước tiên là phải ngồi lắng nghe bệnh nhân, được lắng nghe như vậy, bệnh nhân phải trả tiền và trả tiền rất đắt.

Mỗi khi chúng tôi mở một khóa tu, một khóa thực tập cho các nhà tâm lý trị liệu, con số các nhà bác sĩ tâm lý trị liệu tới tham dự rất đông đảo. Đạo Phật đã cống hiến rất nhiều tuệ giác, những kinh nghiệm cũng như những phương pháp thực tập hữu hiệu để giúp cho các nhà tâm lý trị liệu tự chữa trị lấy bản thân của mình, đem lại niềm vui sống cho chính bản thân, cho chính gia đình, trước khi họ có thể phục vụ một cách hữu hiệu khách hàng của họ, bệnh nhân của họ.

Cứ mỗi lần có khóa tu cho giới bác sĩ tâm lý trị liệu, số người ghi tên rất đông, đông đến nỗi nhiều khi chúng tôi phải từ chối. Trong tăng đoàn xuất gia hôm nay cũng có những thầy, những sư cô xuất thân từ giới tâm lý trị liệu, họ là những bác sĩ tâm lý, lương của họ rất lớn. Ban đầu họ tới những khóa tu giống như để học thêm về tâm lý học, để giỏi thêm về nghề nhưng khi đã được tiếp xúc với pháp môn rồi, họ thấy rõ ràng những pháp môn trong đạo Phật giúp cho họ tháo gỡ được bế tắc, chuyển hóa được khổ đau, thiết lập lại được truyền thông giữa mình với mình, giữa mình với những người khác. Vì vậy có nhiều người đã sử dụng phương pháp tu chánh niệm để trị liệu.

Tôi nhớ khóa tu tại Boston năm ngoái, có một ông bác sĩ tâm lý trị liệu, trong buổi thiền trà, ông kể chuyện rằng năm trước đó, sau khi đã tu tập, đã chuyển hóa và học được phương pháp của đạo Phật về trị liệu tâm lý, ông về tháo bằng cấp bác sĩ tâm lý trị liệu treo trên tường văn phòng của ông, ông đập bể và liệng vào sọt rác. Ông nói rằng: *Những cái mà tôi học được từ trong khóa tu vĩ đại gấp ngàn lần những cái mà tôi học được trong trường đại học về ngành tâm lý trị liệu*. Ở đây chúng ta có Chân Pháp Thanh một nhà tâm lý trị liệu bên Đức, qua Làng Mai tham dự một khóa tu thì thấy rõ ràng rằng mình phải đi xuất gia mới được. Vì con đường này nó giúp cho mình chuyển hóa những khổ đau, những bế tắc trong tâm. Mình chỉ có thể trở thành một người cứu nhân độ thế thật sự khi mình đã chuyển hóa được hoàn toàn những khổ đau, những bế tắc trong tâm.

Thưa quý vị, trong xã hội chúng ta, xã hội Việt Nam người thanh niên đang còn hướng nhiều về sự hưởng thụ. Họ nghĩ rằng có nhiều tiền có thể mua sắm, có thể hưởng thụ là có hạnh phúc, nhưng tại Tây

phương, thanh niên đã đi qua cái cầu đó rồi. Rất nhiều thanh niên đã đi qua cầu của hưởng thụ, đã tốt nghiệp đại học, có công ăn việc làm, có rất nhiều tiền, lãnh lương cao nhưng họ không cảm thấy có hạnh phúc. Phần lớn người xuất gia thuộc tăng đoàn Làng Mai thuộc về thành phần đó, đã tốt nghiệp đại học, đã đi làm, có lương cao nhưng họ vẫn có những bế tắc, những khổ đau. Vì vậy khi tiếp xúc được với pháp môn Làng Mai họ thấy tu học với tư cách một người xuất gia thì có hạnh phúc nhiều hơn và họ có thể giúp đời, giúp người nhiều hơn. Tôi xin tạm ngưng ở đây để quý vị đặt câu hỏi, vì nói về đề tài Phật giáo ở Tây phương thì nói mười ngày cũng không hết. Xin cám ơn quý vị.

Ban Tổ Chức

Xin cám ơn Thiền sư đã cung cấp một số thông tin về tinh hoa của đạo Phật trong thực tế của xã hội phương Tây. Bây giờ xin mời quý vị đại biểu phát biểu cảm tưởng của mình hoặc nêu những câu hỏi, những vấn đề để cho buổi thuyết trình trở nên linh động hơn, cụ thể hơn.

Vấn Đáp

Hỏi: *Rất cảm ơn Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Tôi nghĩ rằng trung tâm Khoa Học Xã Hội và Nhân Văn thành phố và có thể cả nước nên có những buổi thuyết trình mang tính chất trao đổi khoa học như thế này thì rất là lý thú. Hai tiếng đồng hồ vừa rồi, tôi cảm thấy có rất nhiều vấn đề có thể trao đổi với nhau để biết được nhiều cái mới qua buổi thuyết trình. Bây giờ tôi chỉ hỏi một câu hỏi xung quanh câu thơ mà cách đây hơn hai mươi năm tôi đã thuộc, tức là* Chắp tay nguyện cầu cho bồ câu trắng hiện. *Trước khi đi vào câu thơ đó, tôi xin hỏi và nêu mấy ý nhỏ như thế này, Thiền sư nếu sợ mất thì giờ thì trả lời có hay không thôi.*

Thứ nhất: *Ý kiến của Thiền sư về tình hình phát triển dân số thế giới, bùng nổ dân số và chuyện nạo phá thai.*

Thứ hai: *Từ ý nguyện không sát sinh của đạo Phật với tình hình của các dịch gia cầm, gia súc mà phải giết hàng triệu con vật khi đang con sống. Những người theo thiền phái của Thiền sư phải trả lời với họ như thế nào?*

Thứ ba: *Ý kiến của Thiền sư và nếu được thì xin nói rõ thêm ý kiến của đông đảo những người theo đạo Phật ở Âu, Úc ở châu Mỹ về Hồi giáo như thế nào, nói chung? Nếu như những tín đồ của đạo Phật chúng ta nằm trong liên quân hiện đang đóng ở Iraq thì ý kiến của Thiền sư như thế nào? Nếu như bây giờ Chắp tay nguyện cầu cho bồ câu trắng "hiện" ở Iraq thì Thiền sư thấy "hiện" trong tư thế nào, hòa bình trong tư thế nào, của Mỹ và của Hồi giáo? Xin hết.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Sự thật là nếu trong trái tim của chúng ta có chất liệu của từ bi, chúng mới thật sự là con người có hạnh phúc. Không có tình thương, không có từ bi thì hết sức là cô đơn, vì không có liên hệ được với người khác. Sống như thế nào mà duy trì được từ bi trong trái tim, đó là cả một vấn đề.

Vấn đề nhân mãn cũng nằm trong phạm vi của giới thứ nhất. Chúng ta biết rằng nếu chúng ta không kiểm soát sinh nở, chúng ta sẽ không giải quyết được rất nhiều vấn đề, trong đó có vấn đề xóa đói giảm nghèo, vấn đề chiến tranh. Hạn chế và kiểm soát sinh nở là chuyện chúng ta phải làm thôi. Thầy tu không cần làm gì hết mà vẫn có thể đóng góp một phần rất quan trọng vào chuyện hạn chế sinh nở.

Vấn đề đặt ra không phải là nên phá thai hay là không nên phá thai. Nếu để cho tình trạng xảy ra rồi mới đặt câu hỏi thì có thể khó khăn gấp trăm lần, gấp ngàn lần. Phương pháp thực tập gọi là phòng ngừa quan trọng hơn phương pháp thực tập đối trị. Chánh niệm có nghĩa là mình biết những gì đang xảy ra, khi mình làm gì, phải đo lường hậu quả.

Ví dụ mình sắp ký một ngân phiếu không tiền bảo chứng thì mình biết rằng hành động đó sẽ đưa tới khó khăn nào? Ý thức có thể giúp mình biết được giá trị và hậu quả của hành động, đó là chánh niệm. Khi chúng ta hành xử không có chánh niệm, chúng ta có thể gây ra khó khăn cho chúng ta trong tương lai. Trong giây phút hiện tại mình phải chịu trách nhiệm một trăm phần trăm cho nên để tránh phá thai, mình đừng để cho cái thai thành hình. Có biết bao nhiêu phương pháp ngăn ngừa cho tình trạng đó không có xảy ra. Sự thực tập giới

thứ ba là như vậy đó. Nếu chúng ta có chánh niệm, nếu chúng ta biết xử lý giây phút hiện tại một cách sáng suốt thì làm gì có chuyện phải phá thai và chuyện có thai sẽ không xảy ra. Vì vậy không cần đặt vấn đề phá thai. Trên thế giới, người ta đã vận động cho phụ nữ có quyền phá thai và phá thai được coi như là một trong những quyền của con người. Một ông linh mục rất nổi tiếng, cha Berigan, cũng vận động đi xin chữ ký để người phụ nữ có được quyền đó, giữ thai hay phá thai là quyền của người phụ nữ. Bản kiến nghị đó đã gởi tới cho tôi nhưng tôi không ký. Không phải tại vì tôi không yểm trợ, không thấy được nỗi khổ, niềm đau của người phụ nữ nhưng tôi thấy rằng đó là tìm cách giải quyết trên ngọn mà không giải quyết dưới gốc. Giải quyết ở dưới gốc là phương pháp thực tập chánh niệm, mình làm thế nào để cho người đàn ông có trách nhiệm và người đàn bà cũng có trách nhiệm. Nếu đàn ông và đàn bà đều có thực tập chánh niệm rồi thì chuyện có thai mà mình không muốn, sẽ không xảy ra. Vì vậy vấn đề là tu tập chứ không phải đòi hỏi một quyền. Về vấn đề phá thai thì tôi có cái tuệ giác đó.

Riêng về những thuyền nhân bị hải tặc hãm hiếp trên biển cả, vấn đề của họ cũng là vấn đề rất lớn, hình ảnh ghê rợn của người hải tặc nó in sâu vào lòng, dầu không phá thai. Đến khi sinh, đứa con vẫn mang hình ảnh của người cha mà mình đã từng coi như kẻ thù. Giữa mình với đứa con, hạnh phúc không được hoàn toàn. Một số những người đó đã được các vị bác sĩ tâm lý trị liệu, các vị mục sư hay các vị tu sĩ cho phép để phá thai nhưng chúng tôi nghĩ rằng đó không phải là cách duy nhất. Nếu sử dụng phương pháp quán chiếu của đạo Phật thì mình có thể đi xa hơn, mình có thể phát khởi ra tâm từ bi ngay đối với người hải tặc đã hãm hiếp mình. Tôi đã từng quán niệm như vậy.

Vào một buổi sáng, tôi nhận được thư từ Songkhla báo tin: *Một em bé mười hai tuổi bị làm nhục phải nhảy xuống biển sâu, cha đứa bé tới can thiệp cũng bị hải tặc liệng xuống biển chết luôn*. Ngày hôm đó, sau khi đọc bản tin như vậy tôi nghe tim mình đau nhức, tôi đi thiền hành rất lâu ở trong rừng. Tối đó tôi ngồi thiền, tôi quán chiếu, tôi thấy nếu hai mươi năm trước, tôi được sinh ra trên bờ biển Thái Lan trong một gia đình ngư dân rất nghèo đói. Cha tôi không có học thức, mẹ tôi chưa

bao giờ biết cách nuôi con. Suốt cuộc đời cha tôi nghèo khổ, đói khát, bị áp bức, mẹ tôi cũng không được giáo dục nào hết thì lớn lên tôi sẽ là một đứa bé hoang. Một ngày nào đó một đứa bạn chạy tới, nó nói: *Bọn thuyền nhân hay đem vàng theo lắm, mình chỉ cần làm một chuyến thôi là có thể thoát ra khỏi thân phận nghèo đói, áp bức trong bao nhiêu thế hệ vừa qua.* Tôi là một người chưa từng được đi học, chưa từng được huấn luyện về từ bi nên tôi nghe theo lời người bạn đó. Khi tôi ra biển làm hải tặc, tôi thấy những người bạn hải tặc khác, hãm hiếp phụ nữ con nít. Ở đây không có cảnh sát và tôi chưa biết tình dục là gì, nhân cơ hội đó tôi mới hãm hiếp một đứa con nít. Nếu anh có súng ở trên tay, anh bắn thì tôi chết nhưng cả cuộc đời, chưa có ai giúp tôi, chưa có ai giáo dục tôi. Những nhà kinh tế, những nhà văn hóa, những nhà xã hội, những nhà chính trị chưa ai giúp tôi, chưa ai giúp cha tôi, mẹ tôi. Tôi, một đứa con lớn lên như một cây hoang trong rừng.

Trong thiền quán, tôi thấy tôi là một em bé sanh ra trong một gia đình nghèo khổ, áp bức ở miền duyên hải Thái Lan, tôi lớn lên và bị thành hải tặc. Quý vị thấy tôi như vậy, giận hờn, ghét bỏ, bắn tôi thì tôi chết thôi, đời tôi chưa có ai giúp hết. Khi thấy được hình ảnh đó, tôi bắt đầu thấy tội nghiệp người hải tặc kia. Giả sử nếu tôi sinh ra trong cái tình trạng đó, có thể hai mươi năm sau, bây giờ tôi đã trở thành hải tặc. Quán chiếu như vậy thì tự nhiên trong trái tim tôi ứa ra một giọt nước từ bi và đêm đó tôi tha thứ được cho người hải tặc. Nếu mình là người thiền quán giỏi, mình quán chiếu người hải tặc đã từng hãm hiếp mình, mình thấy được rằng người đó cũng là nạn nhân của nghèo đói, của bóc lột, của thiếu giáo dục, tự nhiên trái tim mình cũng sẽ ứa ra giọt nước từ bi, mình có thể sẽ tha thứ được cho người hải tặc đã hãm hiếp mình, mình chấp nhận được người đó. Mình phát nguyện sau này, mình gặp những đứa bé, những người con trai ở trong tình trạng đó sẽ tìm cách giúp để cho người đó không trở nên hải tặc trong tương lai. Nếu ngày hôm nay không ai làm gì để giúp những đứa bé sinh ra trong miền duyên hải Thái Lan, hai mươi năm sau, hàng trăm đứa sẽ trở thành hải tặc.

Khi có cái thấy, hiểu và thương đó, tự nhiên hận thù, đau khổ sẽ tan biến như tuyết dưới ánh sáng mặt trời. Mình có thể chấp nhận được

người hải tặc đó, mình có khả năng giữ lại cái thai của mình, mình có thể thương yêu với tất cả tấm lòng, thương yêu nó và thương yêu cha nó. Cha nó là một người con trai bất hạnh chưa bao giờ được hiểu, chưa bao giờ được thương, chưa bao giờ được có một cơ hội trong xã hội này. Điều đó tùy thuộc vào trình độ tu tập và quán chiếu của mình chứ không phải chỉ có một đường lối giải quyết thôi.

Quý vị nên biết rằng chúng ta có thể cầu nguyện bằng nhiều cách. Chúng ta có thể cầu nguyện bằng lời nói, bằng trái tim, bằng hành động. Khi trung tâm thương mãi quốc tế ở New York bị tấn công, sự sợ hãi, niềm hận thù trong dân Mỹ trào dâng lên rất lớn, cả nước Mỹ chấn động. Không phải cả nước Mỹ chấn động mà luôn cả Âu châu, thế giới đều chấn động. Những người khủng bố đã nhắm đến biểu tượng lớn nhất của thế giới Tây phương, thế giới tư bản, đó là Ngũ Giác Đài, đại diện cho lực lượng quân sự của Hoa Kỳ, trung tâm thương mãi tượng trương cho quyền uy của nền kinh tế Tây phương.

Lúc đó tôi đang ở California, tại tu viện Lộc Uyển, tôi được tin đó qua một người bạn nghe radio. Theo nguyên tắc là ba ngày sau tôi sẽ diễn thuyết tại nhà hát lớn ở tại thành phố miền bắc California về đề tài: **Không sinh không diệt**. Nhưng sau khi nghe tin đó, tôi thấy rằng phải đổi đề tài, niềm hận thù trào lên chất ngất, sự hãi cũng rất là lớn. Tôi đổi đề tài: **Ôm lấy niềm đau, ôm lấy cơn giận**. Đại khái trong buổi diễn thuyết, tôi có nói như thế này: *Chúng ta là những người thực tập, biết thực tập, mỗi khi có một cảm xúc trào dâng làm cho chúng ta thất điên bát đảo, điều đầu tiên mà chúng ta phải làm là ôm ấp cảm thọ, cảm xúc và làm cho cảm thọ, cảm xúc đó êm dịu lại. Còn nếu trong cơn buồn, cơn giận, sợ hãi mà chúng ta hành động, có thể sẽ gây ra những lầm lỡ mà chúng ta phải hối tiếc sau này*. Tôi đề nghị người Mỹ thực tập phép lắng nghe và ái ngữ.

Ngày hôm đó, bài giảng của tôi được truyền đi tới hàng trăm đài phát thanh trên toàn cõi Hoa Kỳ. Tôi nói như thế này: *Chúng ta hãy lắng lòng trở xuống, chúng ta hãy tập thở, hãy ngồi yên để cho tâm tư lắng đọng trong vài ngày rồi chúng ta mới bắt đầu đặt câu hỏi. Tại sao họ đã làm như thế, chúng ta đã làm gì để họ hận thù chúng ta đến mức đó?* Chúng ta

người nào cũng có tri giác về chính mình và về người khác, những tri giác của chúng ta có thể rất sai lầm. Người kia cũng có tri giác của chính họ, những tri giác về mình và những tri giác đó có thể cũng rất sai lầm. Hành động trên tri giác sai lầm chỉ có thể gây thêm đổ vỡ, gây khổ đau cho nhau thôi.

Tôi yêu cầu quý vị, tôi đề nghị quý vị hãy lắng lòng lại trước, rồi sau đó sử dụng ái ngữ nói như thế này: *Này các vị ở bên kia, tại sao quý vị tấn công chúng tôi? Chúng tôi đã làm những lầm lỗi gì? Chúng tôi đã gây khổ đau nào cho quý vị? Chúng tôi đã cố tình tiêu diệt tôn giáo hay là nền văn hóa của quý vị hay không? Thật sự thì chúng tôi không có ý niệm đó. Có thể chúng tôi đã nói điều gì, đã làm điều gì gây cho quý vị có ấn tượng là chúng tôi muốn tiêu diệt quý vị, muốn đàn áp quý vị, muốn quý vị không có quyền sống trên trái đất này? Chúng tôi muốn lắng nghe quý vị. Quý vị nghĩ rằng chúng tôi đã làm gì sai, đã nói gì sai, đã gây ra những khổ đau nào? Quý vị nói cho chúng tôi nghe những lý do đã khiến cho quý vị phải tấn công chúng tôi như quý vị đã làm*. Đó là đề nghị của tôi, một đề nghị thực tập.

Buổi diễn thuyết đó hoàn toàn có tính cách tâm linh, đạo đức chứ không có chính trị gì hết. Đó là phương pháp lắng nghe, gọi là Đế Thính, là phương pháp của Bồ Tát Quan Thế Âm. Lắng nghe để hiểu tại sao họ hận thù mình tới mức đó, họ có quan niệm gì về mình, họ có nhận thức gì về mình và về họ, phải lắng nghe và toàn cả nước Mỹ đều phải lắng nghe, chưa có vọng động, chưa có hành động gì hết, phải lắng nghe.

Nếu trong quá trình lắng nghe, chúng ta khám phá ra được những vụng về của chúng ta, chúng ta xin lỗi, nhưng trong quá trình lắng nghe, chúng ta khám phá ra được họ có những tri giác sai lầm về họ và họ có những tri giác sai lầm về mình. Sau đó chúng ta tìm cách để cung cấp những dữ kiện, những tài liệu, từ từ giúp cho họ điều chỉnh lại nhận thức của họ đối với họ và nhận thức của họ đối với mình. Trong quá trình lắng nghe, nếu chúng ta nhận ra được rằng chúng ta cũng đã từng có tri giác sai lầm đối với chúng ta và đối với họ. Chúng ta đã từng có những vụng về trong khi nói, trong khi làm đã khiến

cho họ có cảm tưởng là chúng ta coi họ như là kẻ thù thì chúng ta có cơ hội điều chỉnh những tri giác đó hoặc hàn gắn hoặc có những hành động bù đắp để cho sự hiểu lầm kia không còn nữa để có sự truyền thông, để xây dựng được tình huynh đệ, đó là phương pháp mà tôi đề nghị.

Có một điều rất ngộ nghĩnh là cuốn sách Anger của tôi được xuất bản trước đó chỉ có ba ngày. Ngày hôm đó ở tại New York, tôi đã được bốn mươi lăm đài truyền thanh và truyền hình phỏng vấn trong cùng một ngày. Tôi ngồi ở tại một cao ốc ở tại New York và tôi đã trực tiếp trả lời cho bốn mươi lăm đài truyền thanh và truyền hình. Có đài tôi trả lời năm phút, có đài tôi trả lời mười phút, họ hỏi về tác phẩm Anger. Tác phẩm Anger là tác phẩm được phát hành đúng lúc và bán rất chạy ở bên Mỹ, tác phẩm này cũng đã bán được một triệu cuốn trong vòng một năm tại Đại Hàn.

Sau đó chúng tôi diễn thuyết tại một nhà thờ ở New York, nơi đã trực tiếp hứng chịu kết quả đau thương qua cuộc tấn công ở trung tâm thương mãi. Ngày hôm đó, hàng ngàn người tới nhà thờ đã không có chỗ phải đi về. Các thầy, các sư cô đi theo, xin với tôi là không biết có nên nói như vậy hay không? Trong khi người Mỹ sôi sục hận thù mà mình kêu gọi sự trầm tỉnh, sự lắng nghe và tình huynh đệ có thể có những người quá khích đem súng tới bắn mình như họ đã từng bắn Martin Luther King, J.F Kennedy, Gandhi. Những người đã can đảm nói ra sự thật về tình người, về nhân đạo, về sự thương yêu, về sự tha thứ.

Hôm đó các đệ tử xuất gia và tại gia của tôi đã thật sự lo lắng cho tôi, đêm hôm đó tôi có trả lời rằng: *Này các con, thầy đã thấy được sự thật, thầy đã thấy rõ ràng, đây là con đường có thể giúp cho chúng ta tránh một cuộc thế chiến vì cuộc xung đột này có thể đưa tới một thế chiến mới và sự tàn sát sẽ kinh khủng vô cùng. Trong cuộc thế chiến này, tôn giáo sẽ tham dự, trong đó có Hồi giáo và Cơ đốc giáo. Bản chất của chính quyền Bush có rất nhiều chất liệu Cơ đốc giáo của phe bảo thủ. Bản chất của cuộc chiến Iraq có rất nhiều chất liệu Hồi giáo quá khích. Cuộc chiến tranh này là chiến tranh tranh giành dầu lửa, tranh giành ảnh hưởng trên thế giới mà cũng sẽ*

là cuộc chiến tranh giữa các tôn giáo. Vì vậy nếu mà thầy không lên tiếng, thầy không làm tròn bổn phận của thầy. Nếu thầy muốn sống nhát gan, không dám nói lên tiếng nói của trái tim, thầy không còn xứng đáng là thầy của các con nữa. Thà rằng thầy chết, thầy vẫn còn tiếp tục là thầy của các con, còn hơn là thầy tham sống sợ chết, không dám ra nói sự thật tuy rằng thân xác này của thầy nhưng thầy đã không còn xứng đáng là thầy của các con nữa rồi. Tôi nói như vậy và các đệ tử xuất gia và tại gia của tôi đêm đó đã khóc. Nhờ Long thần hộ pháp, nhờ chư Tổ gia hộ, hôm đó không có chuyện gì đáng tiếc xảy ra.

Xin quý vị chú ý cho điểm này, tôn giáo và chính trị là hai lĩnh vực khác nhau nhưng chúng ta thấy có sự cần thiết của đạo đức. Nếu tôn giáo mà không có đạo đức thì đó là sự phá sản lớn. Trong chính trị cũng vậy, nếu không có đạo đức, chính trị sẽ phá sản. Vì vậy sự có mặt của đạo đức trong chính trị rất quan trọng. Tôn giáo có thể có đạo đức nhưng đạo đức không hẳn là tôn giáo.

Cho nên khi mình theo một đường hướng cuồng tín, cố chấp, chỉ thấy rằng mình là người nắm được chân lý và tất cả các chủ thuyết khác, các tôn giáo khác đều không nắm được chân lý thì tôi cho đó chính là tôn giáo, chứ không phải là đạo đức, tại vì thái độ cởi mở và bao dung là bản chất của đạo đức. Theo cái nhìn của tôi sau sáu mươi năm tu học thì không có gì quý giá bằng tình huynh đệ, bằng tình người, không có tôn giáo nào, chủ thuyết nào cao hơn tình người, tình huynh đệ. Chúng ta không thể nhân danh tôn giáo hay nhân danh chủ thuyết mà hy sinh tình huynh đệ, tình người, đó là niềm tin của tôi. Tôi biết trong những năm gần đây, tướng Võ Nguyên Giáp ngày nào cũng có ngồi thiền. Ngồi thiền đó không hẳn là tôn giáo, nó là đạo đức, là nhu yếu để đem lại sự bình an, sự vững chãi cho một con người. Tôi cũng biết rằng cựu thủ tướng Phạm Văn Đồng đã tới quy y tại chùa Đậu. Khi tôi nghe những tin đó, tôi không lấy làm ngạc nhiên vì tôi biết cha ông của chúng ta đã từng làm như vậy.

Vua Lý Thái Tổ từ hồi còn nhỏ đã biết thực tập thiền, vua là con nuôi của thiền sư Vạn Hạnh. Vua Trần Thái Tông năm hai mươi tuổi sức học Phật giáo đã uyên thâm và năm hai mươi hai, hai mươi bốn tuổi

đã sáng tác Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi. Tài liệu đó chứng tỏ rằng trong khi vua làm chính trị, có khi phải cầm quân đi đánh giặc, vua vẫn thực tập ngồi thiền sáu lần trong một ngày. Những nhà chính trị của chúng ta trong đời Lý, đời Trần đều là những người thực tập Phật giáo cả, thực tập theo Thiền học cả. Những thời đại Lý, Trần là những thời đại mà trong đó vua, quan và dân rất là đoàn kết, rất là khắng khít với nhau, thái độ cởi mở bao dung đó, chúng ta thấy rất rõ trong nền văn hóa Lý, Trần.

Tôi muốn rằng các nhà chính trị của chúng ta trong hiện tại, đừng có đợi tới lớn tuổi mới đem vào cuộc đời, cuộc sống của mình một chiều hướng tâm linh. Cha ông chúng ta như vua Trần Thái Tông, Tuệ Trung Thượng Sĩ, một Thiền sư cư sĩ đã từng có công đánh dẹp quân Nguyên, vua Trần Anh Tông cũng đã từng làm như vậy. Các vua đời nhà Lý, các vua đời nhà Trần, bắt đầu từ vua Lý Thái Tổ cho đến vua Trần Huệ Tông tất cả đều đã thực tập theo con đường tâm linh của tổ tiên.

Chúng ta còn trẻ, khi chúng ta là thương gia, nhà lãnh đạo chính trị nếu chúng ta có một nếp sống tâm linh trong đời sống hằng ngày thì chúng ta sẽ có an lạc nhiều hơn. Chúng ta sẽ biết tháo gỡ những khó khăn, những mâu thuẫn, những xung đột ở trong lòng. Chúng ta có thể thiết lập truyền thông với những người thương của chúng ta trong gia đình, chúng ta có thể phục vụ được cho đất nước, cho quê hương, cho dân tộc hay hơn thay vì đợi cho đến già mới bắt đầu thực tập. Đó là điều tôi muốn nhắn nhủ các vị trong guồng máy kinh tế và chính trị của đất nước chúng ta.

Hỏi: *Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Vừa qua con nghe Thiền sư Thích Nhất Hạnh đề cập đến các vị vua quan thời đại Lý, Trần đều áp dụng lời Phật dạy trong việc quản lý và mang lại hạnh phúc hòa bình cho nhân dân, đất nước chúng ta thời bấy giờ. Vậy Thiền sư có nghĩ rằng các nhà lãnh đạo Việt Nam hiện tại sẽ áp dụng lời Phật dạy trong việc quản lý và phát triển đất nước Việt Nam hôm nay? Nếu có thì bằng cách nào xin Thiền sư cho biết ý kiến. A Di Đà Phật.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Trong một chuyến đi hoằng pháp ở Ấn Độ, tôi có gặp Tổng thống Ấn Độ Narayanan [1]. Hồi đó ngài chưa làm Tổng thống, ngài mới làm Phó Tổng thống và đồng thời ngài cũng làm Chủ tịch quốc hội Ấn Độ. Sách của tôi được ấn hành bên Ấn Độ và ông bộ trưởng bộ tư pháp Ấn Độ đã đứng ra mở cuộc họp báo để giới thiệu những sách của tôi bằng tiếng Hindi (Ấn ngữ) và tiếng Anh. Khi tôi gặp ông chủ tịch quốc hội Ấn Độ, tôi có nói đến phương pháp lắng nghe và ái ngữ có thể sử dụng được trong Quốc hội. Vì trước đó tôi có nghe rằng nhiều khi không khí trong quốc hội quá nóng bỏng, người này la hét người kia, có khi có người đứng dậy, cầm chiếc ghế tính phang người khác.

Tôi nghĩ rằng cái đó có tính cách bạo động, tôi mới đề nghị với ông chủ tịch quốc hội một vài phương pháp, trong đó có phương pháp quán niệm trước mỗi buổi họp quốc hội, lời quán niệm chỉ ngắn thôi: *Xin các bạn đồng liêu, chúng ta được dân chúng quốc dân bầu lên, ngồi trong tòa nhà này để chúng ta có thể tổng hợp lại tất cả những kinh nghiệm, những trí tuệ của chúng ta, để có thể làm ra những đạo luật đáp ứng được những nhu yếu của toàn dân. Vậy cho nên chúng ta hãy thực tập lắng nghe nhau, đừng thành kiến với nhau.*

Lắng nghe để có thể thấy được những tuệ giác, những kinh nghiệm của người khác, đừng để cho thành kiến có sẵn của mình ngăn ngừa. Khi chúng ta có thể lắng nghe được nhau, chúng ta có thể tổng hợp được và đi tới những tuệ giác chung, có thể đưa tới những đạo luật rất hay, rất phù hợp với đất nước. Vậy cho nên trong phiên họp này của quốc hội xin tất cả mọi người thực tập lắng nghe và sử dụng ái ngữ. Chúng ta có thể nói tất cả những kinh nghiệm, những tuệ giác chúng ta ra cho các bạn đồng nghiệp nhưng chúng ta không nên sử dụng ngôn từ lên án, buộc tội, chửi mắng. Như vậy là chúng ta có thể đóng góp được phần tối đa của chúng ta cho đất nước, cho quê hương và cho dân tộc. Ông chủ tịch quốc hội Ấn Độ thấy rằng phương pháp đó rất hay. Mình chỉ cần hai phút đọc lên bản văn, nhắc cho mọi người biết sứ mạng của mỗi dân biểu trong quốc hội.

Tôi có đề nghị thêm một chuông chánh niệm, mỗi khi có một thuyết trình viên nổi nóng lên và sử dụng ngôn từ có thể làm cho không khí

hội trường sôi động và không có sự truyền thông nữa thì vị chủ tọa của buổi họp có thể thỉnh lên một tiếng chuông, tất cả mọi người đều phải ngưng nói, phải ngưng nghe và trở về với hơi thở, để làm lắng dịu lại những cảm xúc lớn. Ông chủ tịch quốc hội Ấn Độ đã chấp nhận hết tất cả những điều đó, ông cám ơn tôi đã đóng góp phần đó cho ông. Mười ngày sau trong khi tôi đang hướng dẫn một khóa tu tại Madras, có một thiền sinh đem lên một tờ báo đưa tin là Chủ tịch quốc hội vừa mới thành lập ủy ban đạo đức ở trong quốc hội để lo về vấn đề đạo đức trong sinh hoạt quốc hội. Tôi rất mừng, gặp ông chủ tịch quốc hội có một giờ đồng hồ mà đã có thể đóng góp được rất nhiều.

Tại quốc hội Hoa Kỳ, tôi đã từng diễn thuyết về phương pháp lắng nghe và ái ngữ, tôi đã nói tới chiến tranh Iraq và tôi cũng đã nói: *Nếu quý vị không cẩn thận, nếu quý vị hành động bộp chộp, quý vị có thể bị kẹt ở Iraq cũng giống như quý vị đã từng bị kẹt ở Việt Nam*. Sau đó tôi cũng có hướng dẫn một khóa tu chánh niệm cho một số các vị dân biểu Hoa Kỳ. Nói như vậy, không có nghĩa là tôi thuyết phục họ đi theo đạo Phật, tại vì phần lớn của họ là đều có gốc rễ Thiên chúa giáo nhưng họ công nhận rằng trong đạo Phật có những phương pháp thực tập giúp cho họ lắng dịu xuống, giúp cho họ thấy cho được rõ ràng hơn. Hiện bây giờ ở trong trụ sở quốc hội Hoa Kỳ có những vị dân biểu quốc hội đi từ văn phòng của mình tới chỗ bỏ phiếu bằng phương pháp thiền hành, từng bước chân thảnh thơi, đã về, đã tới, bây giờ, ở đây. Như vậy không có nghĩa mình phải theo Phật giáo, phải quy y mới có thể thực tập được những pháp môn Phật giáo.

Đời Trần, đời Lý, các vua, các quan, các vị viên chức trong chánh quyền rất nhiều người đã quy y. Hiện giờ, chúng ta không nhất thiết là phải quy y nhưng chúng ta vẫn có thể thực tập theo phương pháp đạo Phật được dù chúng ta là thương gia hoặc là giáo chức hoặc là nhà chính trị. Sự thực tập để làm lắng dịu thân tâm, để đem lại sự vững chãi, thảnh thơi trong đời sống hàng ngày, để nuôi dưỡng được tình thương và sự hiểu biết trong ta. Sự thực tập sẽ giúp cho ta trở nên một nhà thương gia, một nhà chính trị, một nhà giáo dục có tầm vóc lớn hơn và có thể phục vụ được cho đất nước tốt hơn.

Mục đích chúng tôi không phải là kêu gọi quý vị theo đạo Phật. Mục đích của chúng tôi là muốn chứng tỏ rằng trong đạo Phật có phần không tôn giáo mà bất cứ ai trong chúng ta đều có thể học hỏi, tiếp nhận và áp dụng vào đời sống hàng ngày để đem lại nhiều hạnh phúc cho mình, cho gia đình mình và cho đất nước mình. Tổ tiên của chúng ta đã thành công thì tại sao ngày hôm nay chúng ta không thành công? Chúng tôi nghĩ điều này, tại tòa đại sứ Việt Nam ở bên Paris ông đại sứ Nguyễn Đình Bin rất có cảm tình với đạo Phật, ông phó đại sứ và phu nhân của ông rất thèm về Làng Mai, các nhân viên của đại sứ quán Việt Nam ai cũng háo hức về Làng Mai nhưng không có ai dám về, tại sao vậy? Đó là câu hỏi tôi muốn đặt cho quý vị.

Chúng ta là thủ tướng, chúng ta là bộ trưởng, chúng ta là tổng giám đốc, chúng ta có những trách vụ rất quan trọng trong đảng và trong chính quyền nhưng tại sao chúng ta không có quyền đi chùa? Đi chùa chúng ta sẽ có một hình ảnh không đẹp hay sao? Hình ảnh tướng Võ Nguyên Giáp ngồi thiền mỗi ngày rất là đẹp, gây niềm tin cho rất nhiều người, trong đó có những người trẻ.

Các vị nguyên thủ quốc gia các nước, nước Anh, nước Mỹ, nước Pháp đều có sinh hoạt tâm linh và tôn giáo của họ, tại sao chúng ta lại phải sợ hãi? Chúng tôi kính mời quý vị suy tư về vấn đề này. Mỗi người trong chúng ta thế nào cũng có một chiều hướng tâm linh trong đời sống hàng ngày của mình, nếu không có chiều hướng tâm linh, cuộc sống hàng ngày của chúng ta sẽ nghèo nàn. Cho nên khi gặp ông trưởng ban tôn giáo nhà nước ở Trung quốc, tôi đã tặng ông ta một bức bút pháp, bức đó tôi viết: the spiritual dimension (tức là chiều hướng tâm linh).

Chúng ta, bất cứ trong ngành nào của sinh hoạt xã hội hoặc là nhà thương gia hoặc là nhà chính trị đều phải có nếp sống tâm linh, chính nếp sống tâm linh giúp cho chúng ta vững chãi, thảnh thơi, nuôi dưỡng được hạnh phúc và tháo gỡ được những khó khăn trong ta để giúp cho chúng ta truyền thông dễ dàng với những người trong gia đình, với những người trong cùng một cơ quan, với những người trong cùng một chánh quyền hay trong cùng một tổ chức chính trị.

Tôi mong rằng chúng ta có tự do đó. Là nhà tôn giáo, nhà chính trị, nhà văn hóa, nhà quân sự hay thương gia, chúng ta có quyền sống đời sống tôn giáo, tâm linh, đạo đức của chính mình mà không cần phải sợ hãi.

Ban tổ chức: *Xin cảm ơn Thiền sư. Thưa quý vị đại biểu thời gian cũng không còn nhiều nữa. Hai nhà khoa học đã nêu lên một số vấn đề, bây giờ có ý kiến của Phật tử. Có lẽ đây cũng là nguyện vọng của bà con. Tôi muốn nêu một trong số câu hỏi mà Phật tử hay bà con nêu lên, mong Thiền sư có thể cho ý kiến vắn tắt. Có Phật tử bâng khuâng như thế này, sắp đến có thể được Thầy làm lễ quy y nhưng không biết rõ là Phật pháp có cho phép, Phật tử quy y có được quyền, ví dụ như quyền vẫn được yêu nước, kính yêu đảng (đảng đây là đảng đang lãnh đạo sự nghiệp vì dân giàu nước mạnh, xã hội dân chủ, công bằng, văn minh, hạnh phúc của nhân dân Việt Nam), theo ý Thiền sư thì như thế nào? Có được quyền tiếp tục yêu nước, yêu đảng, yêu cụ Hồ hay không? Vì Đảng này là đảng cụ Hồ.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Đây là một vấn đề lớn đó, mình là đảng viên của đảng cộng sản, mình có quyền đi chùa hay không? Có phải câu hỏi như vậy không?

Ban tổ chức: *Đây là lời Phật tử sắp tới được Thầy quy y. Khi quy y rồi thì có được quyền yêu nước, yêu đảng hay không? Ý kiến của Phật tử chứ không phải nhà khoa học.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Nếu quy y mà không có quyền yêu nước, yêu đảng nữa thì quy y làm gì (cười, vỗ tay trong cử tọa). Sau khi mình quy y rồi thì mình sẽ yêu nước hay hơn, yêu đảng hay hơn nữa (cử tọa vỗ tay lớn...)

Trao đổi tặng phẩm lưu niệm - Thiền sư Nhất Hạnh tặng sách và một bức thư pháp: *vững chãi như núi xanh, thảnh thơi dường mây trắng.*

Lời cảm tạ của Ban tổ chức

Kính thưa Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Kính thưa quý vị đại diện tăng thân Làng Mai. Kính thưa quý vị đại biểu. Trong suốt hơn hai tiếng đồng hồ thuyết trình, tuy thời gian rất hạn hẹp để trình bày một đề tài quá lớn nhưng

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã giúp tất cả chúng ta có mặt hôm nay hiểu sâu hơn về con đường hoằng dương chánh pháp của đạo Phật trong hiện tại và tương lai ở các nước châu Âu, châu Úc và châu Mỹ. Chính điều này cũng giúp đại biểu chúng ta càng hiểu sâu thêm về đạo Phật trong đất nước Việt Nam.

Thay mặt trung tâm Khoa Học Xã Hội và Nhân Văn thành phố Hồ Chí Minh, tôi xin chân thành cảm ơn Thiền sư và phái đoàn tăng thân Làng Mai. Chỉ còn năm ngày nữa nhân dân Việt Nam sẽ đón Tết Ất Dậu. Xin kính chúc Thiền sư và tăng thân Làng Mai được đồi dào sức khỏe. Riêng Thiền sư thân tâm thường an lạc, sống lâu để tiếp tục giúp ích cho đời, cho đạo, cho dân tộc Việt Nam và cho con đường chánh pháp. Kính chúc quý vị đại biểu nhiều sức khỏe, thành đạt trong công tác và trong cuộc sống. Đến đây tôi xin phép nói lời cuối cùng. Chúc Thiền sư và đoàn tiếp tục quá trình công tác và hành đạo của mình thành công. Và chúc tất cả quý vị sức khỏe, sang năm mới nhiều tiến bộ. Xin cảm ơn quý vị và các đài phát thanh đến phục vụ hôm nay.

Xin cảm ơn.

Những gì trong gia sản văn hóa Việt Nam có thể đóng góp

(Pháp thoại của thiền sư Nhất Hạnh ngày 10.03.2005 tại Trung tâm văn hóa Liễu Quán, Huế)

Lời ban tổ chức

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật,
Ngưỡng bạch chư tôn Hòa thượng,
chư Thượng tọa, Đại đức, Tăng Ni,
Kính thưa quý vị trí thức học giả, nhân sĩ,
Kính thưa toàn thể nam nữ Phật tử các giới.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh trở về thăm viếng cố đô Huế và đã có những Phật sự hoằng pháp lợi đạo, ích đời trong suốt hai mươi ngày qua. Mặc dù thì giờ rất eo hẹp nhưng Thiền sư đã đặc biệt lưu tâm đến trung tâm văn hóa Phật giáo Liễu Quán của cố đô Huế. Chiều hôm nay, ngài quang lâm thăm viếng trung tâm văn hóa Liễu Quán và chư tôn đức, tăng ni, quý vị học giả, nhân sĩ trong thành phố Huế cùng toàn thể nam nữ Phật tử các giới. Với tất cả đạo tình sâu sắc sau bốn mươi năm xa cách, nhân buổi gặp gỡ đông đủ các giới tăng ni, Phật tử và đặc biệt là các vị trí thức học giả nhân sĩ tại thành phố Huế, Thiền sư sẽ thuyết giảng đề tài: **Những gì trong gia sản văn hóa Việt Nam có thể đóng góp cho nền hòa bình và an vui thế giới.**
Thay mặt ban đón tiếp và liệt vị hiện diện, chúng con thành kính niệm ơn Thiền sư và cung thỉnh Thiền sư bắt đầu buổi thuyết giảng hôm nay.
Nam mô thường hoan hỷ Bồ Tát Ma Ha Tát.

Thiền sư Nhất Hạnh thuyết giảng

Xin cảm ơn Thượng tọa,
Kính thưa chư vị Tôn đức,
Kính thưa quý vị quan khách.

Đạo Phật Việt Nam có những bản sắc riêng, mang theo nhiều yếu tố của văn hóa dân tộc. Đạo Phật Việt Nam có một đức Quan Âm rất là Việt Nam, đó là đức Quan Âm Thị Kính. Trong kinh Phổ Môn, chúng

ta nghe rằng tình thương được biểu hiện ra nhiều hình thái. Dù dưới nhiều hình thái khác nhau nhưng nếu có con mắt quan sát, chúng ta có thể nhận diện được đó là biểu hiện của tình thương. Quan Âm là tình thương, chúng ta rất cần tình thương. Vậy nên chế tác nuôi dưỡng tình thương là sự thực tập.

Phật giáo Việt Nam đã cống hiến được cho Phật giáo thế giới một đức Quan Âm rất Việt Nam, đó là đức Quan Âm Thị Kính. Quan Âm là tình thương, là khả năng lắng nghe, hiểu, chấp nhận, thương yêu và cứu độ. Avalokiteśvara (hay Avalokiteśhvara) là tên đức Quan Âm bằng tiếng Phạn. *Avalokita* nghĩa là người có khả năng nhìn sâu và lắng nghe một cách sâu sắc để có thể hiểu và thương, để có thể chấp nhận. *Eśvara* nghĩa là người đã đạt tới tự do, tự tại. Avalokiteśvara dịch theo người xưa là Quan Thế Âm nhưng trong những thế kỷ gần đây, từ thế kỷ thứ bảy dịch là Quán Tự Tại. Nhờ có sự quán sát sâu sắc, có sự lắng nghe sâu sắc mà mình đạt tới cái hiểu và cái thương, làm cho mình thật sự trở thành một con người tự do.

Xin các thầy và các sư cô Làng Mai xướng tụng danh hiệu Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm bằng tiếng Phạn để bắt đầu buổi nói chuyện ngày hôm nay. Các thầy và các sư cô sẽ xướng tụng không phải chỉ bằng miệng mà bằng trái tim. Trước hết thầy Pháp Niệm sẽ xướng bài tán dương đức Quan Thế Âm bằng tiếng Việt:

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

Sau đó đại chúng sẽ cùng xướng tụng danh hiệu Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm bằng tiếng Phạn, Namo Avalokiteśvara. Chúng ta được mời tham dự, không phải là để tụng theo, nhưng để có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta có những căng thẳng, những đau nhức trong cơ thể, chúng ta có thể ngồi thoải mái và buông thư để cho năng lượng của tình thương đi vào thì những đau nhức, những căng thẳng đó sẽ biến mất.

Nếu chúng ta có những nỗi khổ, niềm đau trong lòng mà chưa chuyển hóa được, chúng ta có thể mở trái tim ra, cho năng lượng của tăng thân, cũng như năng lượng của đức Bồ Tát đi vào trong người của mình, để nhận diện ôm ấp và chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau đó.

Nếu chúng ta có một người thân đang bị bệnh, nằm ở nhà thương hoặc một nơi nào đó không đến được, chúng ta muốn truyền năng lượng tốt đẹp này về cho người đó. Chúng ta chỉ cần nghĩ tới người đó, hình dung tới người đó hoặc là gọi tên người đó một cách thầm lặng thì năng lượng này sẽ được truyền về nhanh chóng. Điều kiện thành công của sự thực tập là có mặt thật sự thân và tâm trong giây phút hiện tại. Buông thư để cho năng lượng của đức Bồ Tát có cơ hội thấm vào cơ thể và tâm hồn của mình. Xin mời chư vị Tôn đức, quý vị Phật tử, quý vị quan khách nghe chuông và thực tập theo dõi hơi thở.

Thở vào tôi biết rằng mình đang còn sống.
Thở ra tôi mỉm cười với sự sống trong tôi và chung quanh tôi.

Con cái ở đâu thì ông bà ở đó

Kính thưa liệt vị Tôn đức, các vị Phật tử cư sĩ, các vị quan khách. Tôi có biết một anh chàng họa sĩ người Huế sống ở Hoa Kỳ. Ngày xưa anh đã rời quê hương một cách rất khó khăn. Anh ta xin làm bồi trên một chiếc tàu thủy để có thể đi qua một nước Tây phương và nghĩ rằng mình sẽ có tương lai ở đó. Vào đêm anh từ giã bà mẹ, hai mẹ con khóc. Bà cụ là một phụ nữ Huế, không biết đọc, không biết viết, nhưng bà đã dặn đứa con trai như thế này: *Này con, khi mà con sang bên nớ, mỗi khi thấy nhớ mẹ nhiều lắm, con đưa bàn tay lên, con nhìn bàn tay con cho kỹ, con sẽ thấy bớt nhớ mẹ.* Trong suốt mấy mươi năm ở bên Mỹ, không có cơ hội trở về Việt Nam, anh ta thường đưa bàn tay lên để nhìn ngắm theo lời bà mẹ căn dặn. Anh cảm thấy được an ủi rất nhiều. Cố nhiên bà mẹ Việt Nam đó chưa bao giờ học triết học, chưa từng học khoa học nhưng bà có tuệ giác của cha ông để lại, bà biết rằng: *Mình có mặt trong bàn tay của đứa con trai mình.*

Chúng ta biết rằng tất cả những gia tài di truyền của tổ tiên mà cha ông chúng ta đã tiếp nhận, cũng như cha mẹ mình đang có mặt đích thực trong từng tế bào của cơ thể mình. Đó là một sự thật, rất khoa học. Tất cả những kinh nghiệm, trí tuệ, hạnh phúc của tổ tiên, của ông bà, của cha mẹ đã được trao truyền cho chúng ta. Tất cả những khổ đau, những khó khăn, những bức xúc của tổ tiên, ông bà, cha mẹ cũng đã trao truyền cho chúng ta. Tổ tiên chúng ta, kể cả thế hệ tổ tiên trẻ nhất là cha mẹ đang có mặt một cách đích thực trong từng tế bào của cơ thể. Bà mẹ kia tuy không biết triết học, không biết khoa học, nhưng đã đạt được tuệ giác đó: *Này con, mỗi khi con nhớ mẹ, con chỉ cần đưa tay lên nhìn thì con sẽ thấy đỡ nhớ*. Bà không nói rõ nhưng lời dặn dò đó đã ẩn chứa ý nghĩa: *Mẹ đang có mặt trong từng tế bào cơ thể của con*. Sự thật khoa học đó hiện bây giờ đã được mọi người chấp nhận.

Chúng ta thường hay nói với nhau: *Con cái ở đâu thì ông bà ở đó*. Điều này cũng là một sự thật rất khoa học. Ông bà đi theo con cái, không phải là đi sau lưng hoặc bên phải hoặc bên trái hoặc trước mặt mà ông bà đi theo ngay trong từng tế bào của cơ thể của mình. Chúng ta đi đâu là chúng ta đem tổ tiên, ông bà đi theo đó. Điều đó có thể hiểu một cách rất là khoa học. Chúng ta đi Mỹ thì tổ tiên đi Mỹ. Chúng ta đi Hòa Lan thì tổ tiên đi Hòa Lan. Chúng ta đi Úc thì tổ tiên đi Úc. Chúng ta lên Thiên Đường thì tổ tiên sẽ lên Thiên Đường. Chúng ta xuống địa ngục, tổ tiên cũng sẽ xuống địa ngục với chúng ta.

Những con ma đói của thời đại

Xã hội của chúng ta trong cuối thế kỷ thứ hai mươi và đầu thế kỷ hai mươi mốt, con người có cảm tưởng là mình mất gốc, mình cảm thấy bơ vơ, lạc loài, mình không thấy được sự liên hệ giữa mình và tổ tiên, ông bà cha mẹ mình. Có những người trai trẻ lớn lên giận cha, giận mẹ, phủ nhận văn hóa của mình, phủ nhận dân tộc, đất nước của mình vì họ đã gánh chịu quá nhiều khổ đau. Có những thanh niên Tây phương khi giận cha tới mức có thể tuyên bố như thế này: *Ông đó hả! Tôi không có muốn có gì liên hệ tới ông đó hết!* Nói như vậy không có nghĩa là những người thanh niên Việt Nam không có ý nghĩ và lời nói như vậy. Khi mình cảm thấy rằng những đau khổ của mình là do cha

mẹ mình gây ra thì mình thù hận cha mẹ và không muốn có liên hệ gì tới cha mẹ nữa. Đó là những con người phóng thể, những con người không có gốc rễ. Khi chúng ta không có gốc rễ, chúng ta không thể nào có hạnh phúc được.

Thời đại chúng ta đã chế tạo ra không biết bao nhiêu con ma đói. Những con ma đói bằng xương bằng thịt đàng hoàng. Nó đi trong xã hội, đi trong cuộc đời, đi kiếm một chút hiểu và một chút thương, đi kiếm một nơi nương tựa nhưng hoàn toàn bơ vơ. Chúng ta chỉ cần bỏ một chút thì giờ nhìn quanh là nhận diện ra được những con ma đói đó. Đói ở đây không phải đói cơm hay đói áo mà là đói hiểu biết và đói tình thương. Cái hiểu đó, cái thương đó gia đình đã không cung cấp được cho họ.

Họ không tin vào hạnh phúc gia đình. Họ nghĩ rằng hạnh phúc gia đình là một ảo tưởng, là một cái không bao giờ có. Từ khi sinh ra, họ chưa bao giờ thấy ở trong gia đình có hạnh phúc. Cha làm khổ mẹ, mẹ làm khổ cha, cha đay nghiến mẹ, mẹ đay nghiến cha. Tất cả những cái đó đã gây ra những vết thương rất sâu đậm nơi người con trai, người con gái. Khi giữa cha mẹ không có truyền thông, giữa cha con không có truyền thông, cha không nhìn mặt con được, con không nói chuyện với cha được, làm sao có hạnh phúc? Gia đình không phải là chỗ người trẻ muốn trở về. Người trẻ đi tìm quên lãng ở những lĩnh vực khác. Người trẻ sa vào hầm hố của tội ác, tội phạm, ma túy, trác táng.

Ở Pháp, mỗi ngày có khoảng ba mươi ba thanh niên tự tử. Họ tự tử không phải là vì thiếu cơm thiếu áo mà vì họ lâm vào trạng thái tuyệt vọng. Trong cuộc đời của họ, chưa bao giờ họ tiếp nhận được hiểu và thương từ gia đình, từ xã hội. Cuộc sống đối với họ không có một ý nghĩa nào hết. Họ nghĩ rằng muốn chấm dứt khổ đau, phương pháp duy nhất còn lại của họ là chấm dứt cuộc đời mình. Mỗi ngày ba mươi ba thanh niên Pháp tự tử, con số đó hơi nhiều đối với tôi. Các nước khác ở Âu châu tình trạng cũng tương tự. Tôi không biết tại Việt Nam mỗi ngày có bao nhiêu thanh niên Việt Nam tự tử? Bao nhiêu gia đình, trong đó cha không truyền thông được với mẹ, con không

truyền thông được với cha và mọi người trong gia đình không cảm thấy có hạnh phúc? Con số đó càng ngày càng tăng, tỉ số những cặp vợ chồng ly dị ngày càng tăng. Ở Hòa Lan, nghe nói rằng tỉ số những cặp vợ chồng ly dị trên năm mươi phần trăm. Cấu trúc gia đình ở tại xã hội Tây phương bây giờ rất lỏng lẻo và mong manh. Cấu trúc đó có thể tan rã bất cứ lúc nào.

Ngày xưa chúng ta có một gia đình vững chãi hơn nhiều. Khi có những khó khăn ở trong gia đình, mình có thể chạy sang nhà ông chú, bà thím, ông bác để tỵ nạn, sau đó chúng ta có thể trở về nhà được. Nhưng bây giờ gia đình trở thành nhỏ xíu, mỗi gia đình sống ở một căn hộ nhỏ hẹp trong chung cư. Những gia đình đó được gọi là gia đình hạt nhân, nuclear family, rất là nhỏ, chỉ có hai vợ chồng, một đứa con hoặc hai đứa con.

Khi mình cảm thấy không nương tựa được vào gia đình, không có gốc rễ trong gia đình, không có gốc rễ trong truyền thống tâm linh, không có gốc rễ trong xã hội và văn hóa của đất nước thì mình trở thành một con ma đói. Xã hội Tây phương hiện giờ sản xuất rất nhiều con ma đói. Trung tâm tu học của chúng tôi ở tại Pháp quốc và Mỹ quốc luôn luôn tiếp nhận những con ma đói. Không khó khăn gì hết, mình chỉ nhìn họ một phút đồng hồ là biết rằng đó có phải đích thực là ma đói hay không. Nhìn cách họ đi, cách họ ngồi, cách họ nhìn, cách họ nói chuyện là mình có thể biết được họ có phải là ma đói hay không. Họ đói tình thương, đói hiểu biết và họ hoàn toàn bơ vơ.

Tu tập để làm gì?

Trong những năm hành đạo ở tại Tây phương, chúng tôi đã giúp không biết bao nhiêu người Tây phương trở về được với gia đình của họ, tái lập lại được truyền thông với cha mẹ và xây dựng lại được tình thân ở trong gia đình. Chúng tôi đã giúp cho vô số những cặp vợ chồng, cha con, mẹ con hòa giải được với nhau. Chúng tôi đã sử dụng những yếu tố của văn hóa Việt Nam để làm chuyện đó. Tôi nói với một người thanh niên: *Anh muốn nói rằng anh không có liên hệ gì với cha của anh, điều đó rất là buồn cười.* Nếu có thì giờ, anh nhìn lại một chút

xíu, anh thấy rõ ràng anh là sự tiếp nối của cha anh, anh chính là cha anh đó. Anh hãy nhìn một hạt bắp mà người ta mới gieo xuống đất, năm ngày sau hạt bắp sẽ nẩy mầm và có một cây bắp con biểu hiện với hai ba lá.

Khi cây bắp con biểu hiện ra rồi, mình không thấy hình tướng của hạt bắp nguyên sơ nữa. Hạt bắp coi như đã chết để cho cây bắp được sinh ra, nhưng mà kỳ thật hạt bắp đâu có chết, hạt bắp chỉ luân hồi thành cây bắp. Không có cái chết, tự tánh của hạt bắp là vô sinh là bất diệt. Khi anh là người có trí tuệ, anh nhìn vào cây bắp, anh có thể thấy được hạt bắp, không phải với tướng cũ mà với tướng mới của nó. Cây bắp là sự tiếp nối của hạt bắp, cây bắp chính là hạt bắp. Khi cây bắp lên được một thước rưỡi, cây bắp có bông và hai trái bắp, đó cũng là sự tiếp nối của hạt bắp ban đầu. Khi nhìn cờ bắp và những trái bắp mới, ta phải thấy được hạt bắp ban sơ.

Cũng vậy, anh nhìn vào anh coi, anh sẽ thấy rằng anh là sự tiếp nối của cha anh, anh là sự tiếp nối của mẹ anh. Anh chính là cha anh, anh chính là mẹ anh. Đây là một sự thực hiển nhiên. Anh phải công nhận là cha anh, mẹ anh đang có mặt một cách rất hiện thực trong từng tế bào của cơ thể anh. Anh không thể nào lấy con người của cha anh ra khỏi con người của anh được. Anh không thể nào lấy mẹ anh ra khỏi con người của anh được. Như vậy, anh giận cha anh tức là anh giận chính bản thân anh. Anh không có nẻo thoát. Anh nên sử dụng những phương pháp của chúng tôi đề nghị để hòa giải với cha anh trong anh trước. Thật là vô vọng nếu anh muốn lấy cha anh ra khỏi anh. Đó là điều anh không thể nào làm được vì anh là sự tiếp nối của ba anh, anh chính là ba anh. Cho nên, anh không có con đường nào khác, chỉ có một con đường duy nhất là hòa giải với cha anh trong anh. Đó là phương pháp quán chiếu, thấy mình là sự tiếp nối của cha, thấy mình là cha. Có thể cha mình trong quá khứ, trong thời thơ ấu đã không được may mắn, đã bị bầm dập, đã không được thương yêu, không được chăm sóc. Do đó những vết thương của tuổi thơ nơi cha mình chưa bao giờ lành cả. Cha mình chưa có cơ duyên gặp được chánh pháp, gặp được một thầy, một sư cô hay một vị lãnh đạo tinh thần giúp cho cha có thể nhận diện vết thương, ôm ấp vết thương và

chuyển hóa vết thương. Vậy nên cha mình đã trao truyền cho mình nguyên vẹn vết thương mà cha mình đã tiếp thu. Khi có niềm đau, nỗi khổ mà chúng ta không có biện pháp để trị liệu và chuyển hóa, chắc chắn chúng ta sẽ trao truyền niềm đau nỗi khổ đó cho con cháu chúng ta. Chắc chắn là như vậy.

Cho nên sự tu tập rất quan trọng. Tu tập để làm gì? Để nhận diện những niềm đau, nỗi khổ trong ta, để có thể trị liệu, có thể chuyển hóa và không tiếp tục trao truyền lại cho những thế hệ tương lai. Nếu mình là một người cha hay, một người mẹ giỏi, mình chỉ muốn trao truyền những cái hay cái đẹp, cái hạnh phúc của mình thôi. Muốn như vậy phải có sự tu tập. Nếu là một người thầy giỏi mình chỉ trao truyền những cái đẹp, những cái hay, những tuệ giác, những từ bi của mình thôi. Còn những yếu kém, những khổ đau mình phải biết ôm ấp, phải biết chuyển hóa, phải biết trị liệu trước khi mình trao truyền cho thế hệ tương lai.

Làm chính trị cũng tu được

Mỗi chúng ta đều có hai gia đình. Thứ nhất là gia đình huyết thống trong đó có ông bà cha mẹ. Di sản di truyền mà chúng ta tiếp nhận là từ cha mẹ, từ ông bà huyết thống nhưng mỗi chúng ta cũng còn có một gia đình tâm linh vì mỗi người trong chúng ta đều có chiều hướng tâm linh trong cuộc sống. Nếu không có chiều hướng tâm linh trong cuộc sống thì cuộc sống của mình sẽ khô cằn, nghèo đói, khổ đau. Vì vậy mỗi người chúng ta đều nên có một chiều hướng tâm linh trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Giả sử vua Trần Thái Tông mà không có chiều hướng tâm linh trong đời sống, vua đã không thể nào trở thành một vị vua như đã trở thành. Năm hai mươi tuổi, vua bị thái sư Trần Thủ Độ bắt ép phải bỏ người yêu là công chúa Chiêu Hoàng để cưới người chị ruột của Lý Chiêu Hoàng vì Trần Thủ Độ nóng lòng muốn có sự kế tiếp cho dòng dõi nhà Trần. Thấy Lý Chiêu Hoàng lâu quá chưa có thai nên muốn phế Chiêu Hoàng để cho vua cưới người chị của Chiêu Hoàng đã có

thai sẵn với An Sinh Vương Trần Liễu (An Sinh Vương Trần Liễu rất căm giận, về sau đã tổ chức hải quân để chống lại triều đình).

Trần Cảnh làm vua nhưng việc triều chính hoàn toàn do Trần Thủ Độ quyết định. Vua bị ép phải buông người yêu Lý Chiêu Hoàng ra để cưới người chị dâu làm vua đau khổ tột cùng. Vua đã bỏ ngai vàng tìm lên núi Yên Tử để xin xuất gia với thiền sư Viên Chứng. Sau mấy ngày tìm kiếm, Trần Thủ Độ phát hiện ra là vua đang ở trên núi và ông lên núi ép vua phải trở về. Ông dọa vị thiền sư rằng: *Nếu thiền sư không khuyên vua về kinh thì ông sẽ thiết lập cung điện ngay trên núi.*

Viên Chứng thiền sư đã tâu với vua Trần Thái Tông rằng: *Bệ hạ trong khi làm vua vẫn có thể tu tập được, vẫn có thể có được một đời sống tâm linh. Bây giờ, dân muốn bệ hạ về thì bệ hạ không về sao được, bệ hạ cứ về đi, cứ làm vua đi, cứ đóng vai trò lãnh đạo chính trị cho đất nước. Nhưng bệ hạ vẫn có thể mỗi ngày nghiên cứu và thực tập giáo lý của đức Thế Tôn. Không phải chỉ ở trong núi mới tu được, ở kinh thành cũng tu được. Mình là nhà chính trị, mình cũng có thể vừa làm chính trị vừa tu.* Đó là lời khuyên của quốc sư Viên Chứng ở núi Yên Tử. Nhớ lời quốc sư nên từ đó mỗi đêm, sau một ngày làm việc nặng nhọc về chính trị, quân sự, vua đều chong đèn lên để học kinh và ngồi thiền. Trần Thái Tông đã sáng tác nhiều tác phẩm, trong đó có một tác phẩm gọi là Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi để vua tự thực tập bằng nghi thức của mình. Vua đã thực tập bái sám và ngồi thiền sáu lần một ngày.

Nếu không có chiều hướng tâm linh đó, vua đâu có đủ sức mạnh để có thể hoàn tất được sứ mạng của một nhà chính trị như vậy. Nói một cách khác hơn, từ hồi hai mươi tuổi vua đã biết tu, vua đã biết đem vào trong đời sống của mình một chiều hướng tâm linh để có đủ sức mạnh đối phó với những khó khăn dồn dập cho một nhà chính trị còn trẻ thiếu kinh nghiệm. Nhờ đó mà vua chịu đựng được những đau khổ, vượt thắng được những khó khăn và trở thành một ông vua thành công trong lĩnh vực dựng nước, giữ nước và giáo dục quốc dân.

Chúng ta biết rằng mỗi chúng ta ngoài gia đình huyết thống, phải có một gia đình tâm linh. Nhờ gia đình tâm linh, chúng ta được nuôi

dưỡng trong đời sống tâm linh của mình. Ta biết làm thế nào để nhận diện, ôm ấp, trị liệu, chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau của ta, ta mới có thể phục vụ được cho gia đình, quốc gia, xã hội một cách thành công, vững chãi, hữu hiệu.

Nếu chúng ta đọc sử thời Lý và Trần, chúng ta thấy rằng tất cả các vua Lý, các vua Trần đều có tu, đều có thực tập thiền. Các vị đó không đợi lớn tuổi, về hưu mới bắt đầu thực tập. Họ thực tập ngay từ khi còn ấu thơ. Ngay vua Trần Nhân Tông, vua thứ ba của triều Trần, từ hồi còn là chú tiểu đồng đã theo học với Tuệ Trung Thượng Sĩ. Tuệ Trung Thượng Sĩ tức là Hưng Ninh Vương Trần Quốc Tung, anh cả của tướng Trần Hưng Đạo. An Sinh Vương Trần Liễu trước khi chết có dặn dò các con của ông phải trả thù cho cha nhưng những người con của An Sinh Vương Trần Liễu đã không nghe lời cha. Từ Hoàng hậu Thiên Cảm cho đến Hưng Ninh Vương Trần Quốc Tung và Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn, tất cả những người con của An Sinh Vương đều hết lòng phò tá triều đình trong công cuộc dựng nước, giữ nước và đánh đuổi ngoại xâm. Họ có một ý hướng đoàn kết rất mạnh. Nhờ ở sự thực tập đạo Phật đã giúp cho họ tha thứ được những lỗi lầm, chuyển hóa được nội kết, khổ đau, thù hận, để cùng nhau góp sức xây dựng một đất nước hùng mạnh, vững chãi, có khả năng chống lại với sự đe dọa của phương Bắc.

Tiếp nối và trao truyền

Tôi nhắc lại một vài sự kiện lịch sử trên để quý vị nhớ tới sự thật là mỗi chúng ta đều phải có hai gia đình, gia đình huyết thống và gia đình tâm linh. Gia đình huyết thống trao truyền cho mình bằng con đường huyết thống và gia đình tâm linh trao truyền cho mình bằng con đường văn hóa. Trao truyền bằng con đường văn hóa tâm linh cũng đi thẳng vào trong từng tế bào của cơ thể. Tây phương bây giờ ưa dùng hai danh từ đi đôi với nhau là nature và nurture. Nurture tức là sự nuôi dưỡng. Nature tức là tiên thiên và nurture là hậu thiên. Cha mẹ sinh ra mình với cái hình hài này tức là tiên thiên. Thầy mình trao truyền cho mình những yếu tố của nếp sống tâm linh đạo đức tức là

hậu thiên. Cả hai đường lối trao truyền đều đi thẳng vào trong từng tế bào của cơ thể.

Tôi không có con cái huyết thống nhưng tôi có rất nhiều con cháu tâm linh. Không ngày nào mà tôi không trao truyền những gì tôi cho là hay nhất, đẹp nhất của cuộc đời tôi. Gia đình tâm linh của tôi là một gia đình rất lớn. Bất cứ một tư duy nào, một ngôn ngữ nào, một lời nói nào hay bất cứ một hành động nào đều là những phẩm vật để trao truyền.

Nếu tư duy của ta đi đôi được với trí tuệ và từ bi, với sự bao dung, với sự hòa ái thì tư duy đó là một phẩm vật trao truyền cho con cháu tâm linh. Nếu lời nói của ta đi đôi được với sự hòa ái, với tình thương và sự hiểu biết, đi đôi với sự an ủi và khả năng gây niềm hy vọng, niềm tin yêu thì lời nói đó là một phẩm vật trao truyền. Nếu như hành động của mình đi đôi với ý chí muốn bảo vệ sinh mạng, muốn cứu đời, giúp người thì hành động đó là một phẩm vật trao truyền.

Mỗi tư duy của tôi đều mang chữ ký của tôi thì tôi không thể nói: *đó không phải là tư duy của tôi.* Rõ ràng nó mang chữ ký của tôi, tôi không thể nào chối cãi: *đó không phải là tư duy của tôi*. Nếu tư duy mang tính tham sân si là một tư duy tiêu cực và nếu tôi trao truyền tính đó lại cho con cho cháu thì tội nghiệp cho chúng. Con cháu tôi là sự tiếp nối của tôi, là tôi cho nên tôi rất cẩn thận để tư duy của tôi luôn luôn là chánh tư duy. Chánh tư duy tức là tư duy đi theo với hiểu, thương và bao dung.

Mỗi lời nói của tôi mang theo chữ ký của tôi. Tôi không thể nói rằng: *đó không phải là câu tôi đã nói*. Lời nói đó có thể gây hoang mang, có thể gây hận thù, tôi không muốn trao truyền, tôi không muốn được tiếp nối bằng một lời nói như vậy. Sự tu tập giúp cho tôi chỉ trao truyền những gì đi đôi với tinh thần từ bi, trí tuệ, hiểu biết, bao dung và thương yêu.

Những hành động của tôi cũng vậy. Mỗi hành động của tôi đều mang chữ ký của tôi, tôi không thể nào chối bỏ được. Hành động bảo vệ sự

sống, xây dựng tình huynh đệ là phẩm vật đáng được trao truyền, đáng được tiếp nối.

Luân hồi là như vậy, luân hồi là được tiếp nối. Mình muốn luân hồi cho thật đẹp thì mình phải chế tác những tư tưởng rất thiện gọi là chánh tư duy, mình phải chế tác những ngôn ngữ rất đẹp gọi là chánh ngữ và mình chế tác những hành động rất cao cả thì gọi là chánh nghiệp. Chỉ có những người tu họ mới biết rằng họ đang trao truyền chánh tư duy hay tà tư duy, chánh ngữ hay tà ngữ, chánh nghiệp hay tà nghiệp. Vì vậy đời sống tâm linh, chiều hướng tâm linh rất quan trọng cho mỗi người. Làm cha, làm mẹ mình phải có chiều hướng tâm linh. Làm thầy giáo, làm cô giáo mình phải có chiều hướng tâm linh. Làm thương gia, làm kỹ nghệ gia mình phải có chiều hướng tâm linh. Làm nhà văn học, làm nhà chính trị mình phải có chiều hướng tâm linh để mình chỉ trao truyền những gì tích cực mà không trao truyền những gì có tính cách tiêu cực. Vì không muốn được tiếp nối một cách không đẹp đẽ cho nên mình cương quyết chỉ trao truyền những gì có tính cách tích cực.

Chuyển hóa

Tôi nói với người thanh niên Âu châu: *Anh nhìn lại coi, anh đặt câu hỏi tại sao cha anh có nhiều khổ đau, có nhiều hận thù, có nhiều bạo động, có nhiều tuyệt vọng. Cha anh có muốn như vậy không?* Hay vì cha anh đã là nạn nhân của một xã hội, của một gia đình mà trong đó người ta không chế tác được chất liệu hiểu, chất liệu thương, chất liệu bao dung, chất liệu nuôi dưỡng. Nếu cha anh may mắn gặp được một người bạn hay là một người thầy có đời sống tâm linh dồi dào, chỉ dẫn cho cha anh phương pháp nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau trong ông ấy, ông ấy đã có thể chuyển hóa rồi và ông ấy đã không trao truyền những tiêu cực đó cho anh. Nếu cha anh chưa có may mắn đó, anh phải biết nhìn ông bằng con mắt xót thương: *Tội nghiệp cho ba, ba chưa bao giờ có cơ hội, ba chưa bao giờ được ai giúp đỡ. Ông nội, bà nội đã làm khổ ba, không có khả năng để giúp ba. Bạn bè của ba cũng chưa có cái cơ hội để giúp ba, tội nghiệp cho ba!* Riêng mình, mình đã có cơ hội tiếp xúc với những bậc đạo sư, những

người anh, những người chị, những người bạn có chiều hướng tâm linh tốt giúp cho mình nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những khổ đau trong mình.

Vua Trần Thái Tông năm hai mươi tuổi ôm ấp niềm đau đó, được may mắn gặp Viên Chứng quốc sư ở trên núi Yên Tử. Viên Chứng quốc sư đã khai sinh đời sống tâm linh cho vua Trần Thái Tông. Từ đó trở về sau, vua Trần Thái Tông đã có con đường tu học, đã có một chiều hướng tâm linh trong đời sống của mình, đời sống của một vị vua, đời sống của một nhà chính trị. Vì vậy vua Trần Thái Tông đã có cơ hội nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau trong lòng. Do đó vua Trần Thái Tông đã có thể tạo nên sự đoàn kết trong dòng họ, trong triều đình để thành công như một ông vua lớn của triều đại nhà Trần.

Nếu cha chúng ta không có cơ hội vì cha chúng ta không được may mắn thì tại sao chúng ta phải giận cha, phải thù hận cha? Chúng ta phải phát ra lòng đại bi: *Tội nghiệp ba quá đi, ba chưa bao giờ gặp được một vị như là thiền sư Viên Chứng trên núi Yên Tử, ba chưa bao giờ được tiếp xúc với chánh pháp, ba chưa bao giờ tiếp xúc được với những pháp môn tu tập, nó giúp cho ba có thể nhận diện được những nỗi khổ, niềm đau, ôm ấp những nỗi khổ, niềm đau đó để mà chuyển hóa, để mà trị liệu*. Bây giờ mình phải giúp ba và mình phải thực tập cho được. Sau khi thực tập thành công rồi, hòa giải được với ba trong từng tế bào của cơ thể thì mình có thể giúp cho ba hóa giải và trị liệu được một cách rất là dễ dàng.

Những người thanh niên đó đã nghe lời tôi, đã tu tập, đã chuyển hóa và đã trở về để giúp cho thân phụ và thân mẫu của những người đó. Khi mình giúp cho một thanh niên, một thiếu nữ chuyển hóa được những khổ đau và trở về hòa giải được với cha mẹ thì niềm vui, hạnh phúc của mình rất lớn. Hạnh phúc của mình không nằm ở chỗ có uy quyền, có tiền bạc, có danh vọng hay có sắc dục mà ở chỗ mình thấy cuộc đời mình có ý nghĩa, mình giúp được cho rất nhiều người chuyển hóa được nỗi khổ, niềm đau và hòa giải được với người thương của họ.

Tuệ giác của đạo Phật

Khi nghiên cứu văn hóa Việt Nam, chúng ta thấy rằng giáo lý của đạo Phật đã đi đôi một cách tuyệt hảo với truyền thống thờ cúng tổ tiên và truyền thống thờ cúng tổ tiên đã có mặt tại đất nước này trước khi Phật giáo được du nhập, nghĩa là trên hai ngàn năm. Vào đầu thế kỷ thứ ba của kỷ nguyên Tây lịch chúng ta có được một vị thiền sư lỗi lạc là thiền sư Tăng Hội [1]. Thiền sư Tăng Hội hành đạo ở Luy Lâu cho đến giữa thế kỷ thứ ba mới rời Giao Châu để đi qua Trung Quốc, ba trăm năm trước khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ sang Trung Quốc. Vì vậy ở Việt Nam, nếu chúng ta biết lịch sử thì thay vì thờ tổ Bồ Đề Đạt Ma trong các thiền viện, ta phải thờ tổ Tăng Hội, tại vì tổ Tăng Hội chính là người sáng lập thiền tông Việt Nam, tổ cũng chính là người đã đem thiền sang truyền dạy bên Trung quốc và tổ Tăng Hội lớn hơn tổ Bồ Đề Đạt Ma tới ba trăm tuổi.

Chúng ta trở lại vấn đề hạt bắp đã sinh ra cây bắp. Hạt bắp đó với cây bắp đó là một thực tại, một thực thể hoặc là hai thực thể khác nhau? Chúng ta nói một cũng không đúng, mà nói hai cũng không đúng. Chúng ta biết rất rõ là cây bắp từ hạt bắp mà sinh khởi, cây bắp là sự tiếp nối của hạt bắp. Nhưng nói cây bắp là hạt bắp thì có gì còn lấn cấn, nói cây bắp không phải là một thực thể hoàn toàn khác với hạt bắp thì cũng không đúng.

Trong hệ thống văn học trung quán, chúng ta có giáo lý gọi là phi nhất phi dị [2]. Phi nhất là không phải một, phi dị nghĩa là không phải khác nhau. Không phải một, không phải khác là sự thật liên hệ tới hạt bắp và cây bắp. Cây bắp với hạt bắp không phải là một mà cũng không phải là hai thực thể khác nhau. Đứa con với người cha cũng vậy. Đứa con là từ người cha sinh ra, nhưng nói đứa con với người cha là một người cũng không đúng, mà nói hai người khác nhau cũng không đúng. Phi nhất phi dị là giáo lý thậm thâm vi diệu của Trung quán.

Khi chúng ta nhìn một đám mây chúng ta có thể nghĩ rằng đám mây đó có sinh, có diệt [3]. Sinh nghĩa là từ chỗ không có gì hết mà tự nhiên có một cái gì. Diệt nghĩa là đang là cái gì đó tự nhiên trở thành không

có gì cả. Ta hiểu về sinh và diệt là như vậy. Nếu chúng ta quán chiếu về đám mây, chúng ta sẽ thấy rằng đám mây không phải từ chỗ không mà trở thành có được. Trước khi là đám mây, đám mây đã là nước sông, nước hồ, nước ao, nước biển và sức nóng của mặt trời. Trong tiền kiếp của nó, đám mây đã từng là nước và đã từng là hơi nóng. Vì vậy đám mây không phải sinh ra, chẳng qua là một sự tiếp nối của nước sông, nước hồ, nước ao, nước biển và sức nóng của mặt trời.

Cũng như tờ giấy này, không phải là từ *không* mà sanh *có*. Trước khi mang tướng của tờ giấy, nó đã là cây rừng, nó là sự tiếp nối của cây rừng. Vì vậy tự tánh của đám mây là vô sinh, nghĩa là đám mây chưa bao giờ từng sinh ra. Giờ phút ta gọi là giờ sinh của đám mây, chẳng qua là giờ phút của một sự tiếp nối. Tiếp nối dưới một hình thái khác. Khi đám mây biến thành mưa, đám mây không chết vì chết có nghĩa là từ có trở thành không mà một đám mây không bao giờ có thể chết được. Đám mây chỉ có thể trở thành tuyết, trở thành mưa hay trở thành băng, thành nước đá.

Nếu có con mắt vô tướng thì khi nhìn cơn mưa chúng ta thấy đám mây ở trong đó. Nếu có cảm tình với một đám mây và khi thấy đám mây không còn ở trên trời nữa thì chúng ta có thể than khóc, trong khi đó cơn mưa đang là sự tiếp nối của đám mây, nó nói rằng: *Anh ơi, chị ơi tại sao khóc, em đây này, em đang còn đây này, em đang có mặt dưới một hình tướng mới.* Như vậy chúng ta thấy rõ ràng cơn mưa là sự tiếp nối của đám mây. Đám mây không thể nào chết được. Đám mây chỉ có thể được tiếp nối giữa những hình thái khác. Đó gọi là luân hồi và luân hồi là một sự thật, rất khoa học.

Lavoisier [4]] nhà khoa học Pháp nói rằng: *Không có cái gì sinh mà cũng không có cái gì diệt*. Ông ta dùng đúng những chữ trong Tâm Kinh Bát Nhã: *Thị chư pháp bất sinh bất diệt.* Tự tánh của vạn hữu là vô sinh bất diệt, không phải một cũng không phải hai cái khác nhau. Khi mình nhìn vào đứa con và nhìn cho kỹ, thấy rất rõ đứa con là sự tiếp nối của người cha. Nếu đứa con có cơ hội tu tập, để chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau mà cha trao truyền lại là một đứa con có hiếu vì nó

sẽ không trao truyền lại nỗi khổ, niềm đau đó cho thế hệ tương lai nữa.

Sám pháp địa xúc

Xin liệt vị tưởng tượng, trên một ngọn đồi có năm ngàn thiền sinh Âu châu hay là Hoa Kỳ đang thực tập lạy. Ở Tây phương chúng tôi thực tập thiền lạy, chúng tôi gọi là địa xúc, chứ không dùng chữ lạy. Khi năm vóc mình chạm đất, năm vóc tức là đầu, hai tay và hai chân mình có cơ hội tiếp xúc được với tất cả tổ tiên của mình. Khi mình đang ở trong tư thế ngũ thể đầu địa, năm vóc sát đất, mình quán chiếu trở lại, mình thấy trong dòng máu mình luân lưu với sự có mặt của bao nhiêu tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh.

Chúng ta có những tổ tiên huyết thống rất là hào hùng nhưng thỉnh thoảng chúng ta cũng có những tổ tiên huyết thống rất là kém cỏi. Chúng ta có Lý Thường Kiệt, có Trần Hưng Đạo nhưng chúng ta cũng có Trần Ích Tắc. Họ đều có mặt trong từng tế bào trong cơ thể ta, dù hào hùng như là Trần Hưng Đạo, dù yếu kém như là Trần Ích Tắc nhưng chúng ta phải chấp nhận tất cả đều là tổ tiên của chúng ta.
Chúng ta là ai? Chính trong tự thân của chúng ta cũng còn những cái yếu kém, những lên xuống, những trồi sụt. Ta là ai mà dám không chấp nhận tổ tiên của ta? Thấy được điều đó, ta chấp nhận các tổ tiên, không những các vị hào hùng mà cả những vị còn yếu kém. Sau khi đã chấp nhận rồi, tự nhiên trong lòng mình bình an. Cha mẹ mình cũng là tổ tiên, thế hệ tổ tiên trẻ nhất. Nếu cha mẹ mình có những yếu kém, có những bạo động, có những buồn đau và đã làm khổ mình, mình không thể nào từ khước, đó không phải là cha mẹ mình, là tổ tiên mình.

Mình quán chiếu cho kỹ, mình thấy cha mẹ mình đã không có cơ hội, không có sự may mắn, không có được đời sống tâm linh, không được hướng dẫn để chuyển hóa, trị liệu những nỗi khổ, niềm đau. Đến thế hệ mình, mình phải làm hay hơn cha mẹ, để mình chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau mà mình đã tiếp nhận. Trở lui, mình độ cho cha,

mình độ cho mẹ. Những người thanh niên khi lạy xuống, họ thấy được điều đó.

Đây là văn hóa mà chúng tôi sử dụng để hướng dẫn cho những thanh niên Tây phương. Chúng tôi có pháp môn thiền lạy, có ba cái lạy và có năm cái lạy. Tất cả những pháp môn đem ra để giáo dục, hướng dẫn cho người Tây phương tu học hoàn toàn lấy từ gia sản văn hóa Việt Nam.

Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong hai dòng tâm linh và huyết thống. Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt và các vị Bồ Tát, các vị Thánh Tăng và các vị Tổ sư qua các thời đại. Trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay là còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã trao truyền cho con những hạt giống bình an trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà con có được một ít vốn liếng của an lạc, của tuệ giác và của từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh trí tuệ và từ bi rất là viên mãn nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu, nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con vì chính trong con cũng còn có những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết trong con còn có những yếu đuối và những khiếm khuyết ấy, cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con. Trong đó có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng. Nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn hoặc trồi sụt không ngừng trên con đường tu đạo. Đây là mình mới chỉ nói về phía gia đình tâm linh mà thôi.

Ở Tây phương có những người thuộc truyền thống Cơ Đốc giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo. Họ đã không cảm thấy thoải mái trong truyền thống của họ. Họ bỏ nhà thờ, họ bỏ giáo đường mà đi. Họ giận các vị linh mục, họ giận các vị mục sư. Họ phủ nhận những vị đó là tổ tiên tâm linh của họ. Trong khi đó những thế hệ cha, anh của họ đều hành trì, đều công nhận các thế hệ tổ tiên tâm linh đó là tổ tiên của họ. Nhưng những thanh niên bây giờ, họ giận cha, giận mục sư, giận nhà thờ và thề không trở lại nhà thờ nữa. Những người đó không có khả

năng hiểu họ. Những người đó ép họ phải làm những điều họ không hiểu hoặc họ không muốn làm.

Cũng như có những thanh niên Việt Nam bị mẹ ép đi chùa, tới chùa nghe đọc kinh tiếng Phạn chẳng hiểu gì hết, đọc kinh tiếng Hán Việt chẳng hiểu gì hết. Lạy hết lạy này sang lạy khác và một hồi thì họ chán đi chùa, họ cảm thấy không có dính líu gì tới thầy, tới sư cô ở trong chùa cả, họ cảm thấy rằng khung cảnh ở trong nhà chùa không phải là khung cảnh của họ. Ở bên Tây phương cũng vậy, có những giáo đường mà cách học hỏi, cách thực tập nghi lễ không còn phù hợp với người trẻ bây giờ nhưng người trẻ bị bắt ép phải làm theo, phải học theo những điều đó thì họ rất đau khổ.

Hiện đại hóa Đạo Phật

Những nhà lãnh đạo tâm linh, không có khả năng làm mới, đổi mới, hiện đại hóa cách dạy dỗ và thực tập. Một truyền thống mà không có khả năng tự làm mới sẽ đánh mất con cháu. Đạo Phật cũng vậy thôi. Nếu quý vị là những Phật tử, những vị giáo thọ, những vị trụ trì thì quý vị nên biết rằng nếu không hiện đại hóa đạo Phật, nếu không cung cấp được những giáo lý và phương cách hành trì phù hợp với tinh thần, tâm lý của người trẻ, những người trẻ sẽ cảm thấy lạc lõng mỗi khi họ tới chùa.

Nhu yếu hiện đại hóa Phật pháp, hiện đại hóa Phật giáo, hiện đại hóa nền sinh hoạt tâm linh của mình rất quan trọng. Chúng ta phải giảng dạy như thế nào để người trẻ thấy rõ ràng những điều đó đang đáp ứng những đau khổ, bức xúc, những khó khăn, tuyệt vọng của họ. Chúng ta phải cung cấp cho họ những phương pháp tu học để họ có khả năng tháo gỡ, chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau của họ thì họ mới cảm thấy họ thuộc về gia đình tâm linh này. Đây không phải chỉ là vấn đề của Cơ Đốc giáo hay của Hồi giáo mà cũng là vấn đề của Phật giáo. Phật giáo ở Trung quốc, ở Đại Hàn, ở Việt Nam rất cần những nỗ lực của chúng ta để hiện đại hóa, nếu không sẽ không có tương lai và con cháu chúng ta sẽ rất bơ vơ.

Trong truyền thống tâm linh này có rất nhiều châu báu mà nếu chúng ta dùng những hình thức học hỏi và thực tập quá xưa cũ thì chúng ta không chỉ bày được cho thế hệ trẻ những châu báu đó. Chúng ta cũng không thể nào khai thị cho người trẻ thấy rằng đây là truyền thống rất sâu sắc, rất nhiệm mầu mà cha ông của chúng ta qua bao nhiêu thế hệ, bao nhiêu thời đại đã nương tựa, học hỏi và đã thành công trong sự nghiệp của họ, sự nghiệp xã hội cũng như sự nghiệp chính trị.

Xin các Thượng tọa, xin các vị Sư trưởng lắng nghe những người trẻ. Phải làm thế nào để cung cấp cho những người trẻ, những người trí thức những giáo lý và phương pháp thực tập hữu hiệu nhằm đáp ứng lại được nhu cầu đích thực của họ trong thời đại mới, nghĩa là phải hiện đại hóa đạo Phật. Khi khai thị cho những người trẻ Tây phương thì chúng tôi sử dụng những yếu tố của nền văn hóa Việt Nam trong đó có đạo Phật, chúng tôi đã hướng dẫn họ trở về với truyền thống của họ để chấp nhận tổ tiên của họ, dù tổ tiên của họ còn những yếu kém, còn những khiếm khuyết về giới hạnh cũng như về đạo đức. Như vậy mới có cơ hội để làm mới, đổi mới truyền thống của họ. Có hàng ngàn, chục ngàn, trăm ngàn, hàng triệu người trẻ Tây phương đang đi như những con ma đói, tại vì họ không cảm thấy liên hệ gì với truyền thống tâm linh và truyền thống huyết thống của họ.

Trong gia đình tâm linh, thỉnh thoảng chúng ta thấy những vị lãnh đạo giới hạnh rất nghiêm minh, đạo đức rất cao viễn nhưng thỉnh thoảng chúng ta cũng thấy có những ông thầy, có những sư cô phạm giới làm chúng ta nản chí. Chúng ta nên biết rằng, ông thầy đó, sư cô đó chưa may mắn gặp được minh sư, chưa gặp được một đoàn thể tu học có khả năng bảo hộ, nâng đỡ và che chở cho nên họ mới lâm vào tình trạng phải phá giới hay chạy theo danh lợi. Điều này chứng tỏ rằng những vị đó thiếu may mắn, chứ không phải là truyền thống chúng ta không có châu báu.

Từ ngàn xưa cho đến bây giờ truyền thống của chúng ta đã sản xuất được không biết bao nhiêu vị cao tăng, có vị đã từng làm quốc sư cho các vị vua lớn, có vị đã từng cứu nước, cứu dân ra khỏi những tình trạng hiểm nghèo. Trong quá khứ chúng ta đã làm như vậy được thì

tại sao trong hiện tại và trong tương lai chúng ta sẽ không đóng vai trò đó được? Vì vậy chúng ta phải khuyên những người trẻ đó trở về và chấp nhận những tổ tiên tâm linh của họ. Nếu tổ tiên tâm linh còn yếu kém, ta phải làm đủ sức để giúp cho các vị đó vượt thoát cái tình trạng khó khăn, yếu kém của họ. Khi mà chấp nhận được rồi thì trong lòng có một sự bình an rất lớn.

Đứng về phương diện tổ tiên huyết thống cũng vậy. Chúng ta có những vị tổ tiên huyết thống rất hào hùng, đạo đức, trí tuệ. Thỉnh thoảng chúng ta cũng có những vị tổ tiên huyết thống không xứng đáng, đã phản nước, phản dân nhưng dù sao họ cũng là tổ tiên của chúng ta. Họ không có cơ hội, không có may mắn cho nên đã không nhận được một nền giáo dục thích hợp. Họ không có bạn hiền, thầy giỏi cho nên họ mới cư xử như vậy. Họ là những người đáng thương hơn là đáng ghét, đáng trừng phạt. Khi mà người thanh niên thấy được như vậy thì những nỗi buồn, cơn giận của họ dịu lại và họ bắt đầu chấp nhận được những vị tổ tiên huyết thống hay tâm linh còn yếu kém của họ. Chính trong lòng họ cũng đang có những yếu kém, những trồi sụt. Con là ai mà con dám không chấp nhận tổ tiên tâm linh và huyết thống của con? Tôi xin đọc lại, trong tư thế phủ phục thì người thực tập quán chiếu như thế này: *Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, là các vị Bồ Tát, là các vị Thánh Tăng, là các vị Tổ sư qua các thời đại.*

Khi tôi dạy cho người Cơ Đốc giáo, tôi nói: *Con có tổ tiên tâm linh là chúa Ky Tô, là các vị Thánh.* Ngôn ngữ khác nhưng nội dung chỉ là một. Mình đưa họ về với gốc rễ của họ, chứ mình không làm như những vị giáo sĩ ngày xưa tới Việt Nam, khuyên người ta đừng thờ cúng tổ tiên để theo đạo của họ, rất tội nghiệp. Ở Tây phương, chúng tôi hoàn toàn làm ngược lại với điều mà các giáo sĩ Thiên chúa giáo đã từng làm ở Việt Nam trong những thế kỷ trước. Chúng tôi khuyên họ trở về truyền thống tâm linh của họ, chấp nhận tổ tiên tâm linh của họ và chấp nhận tổ tiên huyết thống của họ. Chúng tôi biết rằng một con người mất gốc là một con người không bao giờ có hạnh phúc được. Điều đó chứng tỏ đạo Phật có một lượng bao dung rất lớn và làm cho họ càng kính phục mà càng kính phục thì họ càng thương mến đạo

Phật nhiều hơn vì lượng bao dung vĩ đại đó của đạo Phật. Không kỳ thị, không xúi người ta bỏ nguồn gốc của người ta, trái lại, đưa người ta trở về cắm rễ vào trong truyền thống của người ta. Các vị cứ thực tập đạo Phật đi và những sự thành công của quý vị sẽ giúp cho quý vị trở lại xây dựng lại truyền thống của quý vị cho những người trẻ đừng có tiếp tục bỏ truyền thống đó để trở thành những con ma đói.

Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị Bồ Tát, các vị Thánh Tăng và các vị Tổ sư qua các thời đại. Trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay là còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã trao truyền cho con những hạt giống bình an trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà con có được một ít vốn liếng của an lạc, của tuệ giác và của từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh trí tuệ và từ bi viên mãn, tuyệt hảo. Nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu, nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con vì chính trong con cũng còn những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh về trí tuệ và về từ bi. Và cũng vì con biết trong con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con. Trong đó có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng. Nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn hoặc trồi sụt không ngừng trên con đường tu đạo. Điều này cũng đúng về phương diện huyết thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyết thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ công hạnh và khiếm khuyết của các vị. Cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ tài năng, khiếm khuyết của từng người. Tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con cũng như con cháu tâm linh và huyết thống của con đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con. Con không có một cái ta riêng biệt. Tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến một cách mầu nhiệm.

Thưa quý vị,

Quý vị đã từng làm cha mẹ, quý vị đã từng thấy, có những đứa con rất dễ thương, những đứa con đức độ, ngoan ngoãn, tài ba xứng đáng sự tiếp nối của tổ tiên mình nhưng thỉnh thoảng mình có những đứa con rất khó dạy, những đứa con cứng đầu, những đứa con giống như

không phải là con của mình. Mình có khuynh hướng muốn từ bỏ những đứa con đó vì mình đã từng đau khổ với những đứa con như vậy. Cũng như là các thầy, các sư cô, các vị sư trưởng đã từng có những vị đệ tử rất dễ thương, rất ngoan ngoãn, tu hành rất đàng hoàng nhưng thỉnh thoảng các thầy, các sư cô cũng có những người đệ tử khó chịu, cứng đầu, có những khiếm khuyết, không xứng đáng làm con cháu, làm đệ tử của mình. Khi quán chiếu thì mình thấy rõ ràng rằng chính tổ tiên mình cũng có những vị có những khiếm khuyết, tổ tiên tâm linh cũng như tổ tiên huyết thống.

Chính mình đây, làm cha, làm mẹ, làm thầy mà mình cũng còn những khiếm khuyết, những yếu đuối thì mình là ai mà không chấp nhận những khiếm khuyết, những yếu đuối của những đứa con của mình hay những đệ tử của mình. Khi thấy được như vậy rồi thì mình chấp nhận những đứa con khó thương của mình một cách dễ dàng và trong mình có một sự bình an. Chưa chấp nhận thì mình còn đau khổ, chấp nhận được rồi, tự nhiên có một niềm bình an rất lớn. Đối với các vị sư trưởng cũng vậy, đối với những vị đệ tử từng làm cho mình đau khổ đó, nếu nhìn cho kỹ thì mình thấy họ vì đã nhận chịu những hạt giống từ phía nội, từ phía ngoại, từ xã hội, nên có những trồi sụt, những khó khăn, những lao đao. Chính những người đệ tử này mình phải cho họ nhiều thì giờ, nhiều thương yêu, nhiều chăm sóc hơn mới phải còn những người đệ tử giỏi rồi, mình đâu cần phải phí nhiều thì giờ, nhiều công lao, nhiều công phu. Khi thấy được như vậy rồi thì mình chấp nhận được người đệ tử yếu kém, còn lao đao, còn lên xuống. Khi chấp nhận được rồi thì tự nhiên trong lòng mình có niềm bình an rất lớn.

Khi lạy xuống lạy đầu tiên, mục đích của mình là nhìn cho rõ bản thân của mình để thấy được sự có mặt của tất cả các vị tổ tiên tâm linh và huyết thống trong người mình, thấy được tất cả các thế hệ con cháu đang có mặt ở trong từng tế bào cơ thể mình. Khi mình chấp nhận được tổ tiên và con cháu thì tự nhiên trong mình yêu thương dâng lên tràn ngập, trong lòng mình có một niềm bình an rất lớn và mình buông bỏ tất cả những hận thù, tuyệt vọng. Khi đứng dậy, mình là một con người mới. Đó gọi là thiền lạy. Quý vị thử tưởng tượng,

năm ngàn người Hoa kỳ cùng lạy xuống như vậy dưới sự hướng dẫn của một thầy hay là một sư cô Việt Nam thì năng lượng rất hùng hậu. Có nhiều người sau khi lạy ba cái lạy đã trở thành một con người khác, tại vì trong những cái lạy đó họ đã buông bỏ tất cả những hận thù, khổ đau, tuyệt vọng và họ trở thành một con người có hiểu và có thương.

Nếu có thì giờ, xin mời các vị Sư trưởng, xin mời các vị quan khách đọc những dẫn giải về sự thực tập ba cái lạy và năm cái lạy trong cuốn Nhật Tụng Thiền Môn năm 2000 mới được nhà xuất bản Tôn giáo ấn hành. Chúng ta không có thì giờ để nói nhiều về những cái lạy nhưng đây là phương pháp thực tập rất là hay. Có những người họ mới tới trung tâm tu tập lần đầu mà chỉ sau một giờ đồng hồ thực tập ba cái lạy, họ đã buông bỏ được hầu hết những khổ đau, tuyệt vọng của họ để trở thành một con người mới. Tôi xin thưa với quý vị, những pháp môn mà chúng tôi cung cấp cho người Tây phương hoàn toàn rút ra từ gia tài văn hóa truyền thống của Việt Nam.

Cái một được làm bằng cái tất cả

Trong kinh Hoa Nghiêm, đức Thế Tôn có dạy rằng: *Cái một được làm bằng cái tất cả, cái tất cả được làm bằng cái một* (nhất tức nhất thiết, nhất thiết tức nhất). Giáo lý đó của kinh Hoa Nghiêm [5], trong đó một hạt bụi chứa đựng cả tam thiên đại thiên thế giới và ngày nay đã được khoa học chứng minh là một sự thật. Cái một nó chứa đựng cái tất cả. David Bohm [6] nhà vật lý học nguyên tử có nói một câu rất gần giống trong kinh Hoa Nghiêm: *Một điện tử nó được tất cả các điện tử khác làm ra*. Khoa học bây giờ có khả năng lấy ra một tế bào của cơ thể mình, một tế bào thôi và làm thành ra một cơ thể toàn vẹn, gọi là cloning.

Làm sao làm được như vậy? Họ lấy một cái trứng trong noãn sào của người phụ nữ, họ nạo sạch tất cả nội dung của cái trứng đó, nghĩa là không còn dấu vết nào thuộc về gia tài di truyền của người phụ nữ. Họ chỉ mượn vỏ của cái trứng, rồi họ lấy một tế bào trong cơ thể một người nào đó (hoặc đàn ông hoặc đàn bà), một tế bào gan, một tế bào bắp chân hoặc bất cứ tế bào nào của thân thể và họ bỏ đói tế bào đó

trong vòng hai hoặc ba ngày thì tế bào đó trở thành tế bào mầm mà trước đó nó là một tế bào chuyên môn. Tế bào chuyên môn là một tế bào có phận sự chuyên môn trong cơ thể, như tế bào óc làm việc của tế bào óc, tế bào gan làm việc của tế bào gan. Khi mình bỏ đói tế bào chuyên môn hai ba ngày thì nó trở thành tế bào mầm và nó có khả năng sinh hóa trở lại. Họ lấy tế bào đó để vào cái vỏ trứng của người phụ nữ và cho một lượng điện chạy qua thì nó khép lại. Họ nuôi cái vỏ trứng đó trong tử cung của người phụ nữ, cho đến khi cái thai đó lớn và người phụ nữ đó sinh con.

Người phụ nữ đó không phải là mẹ, người phụ nữ đó chỉ mang dùm cái thai đó mà thôi. Khi đứa bé sinh ra, nó giống hoàn toàn cái nguyên bản của người mà mình lấy tế bào kia ra, gọi là một sinh hóa thân, một clone. Nếu lấy một trăm tế bào ra thì mình sẽ làm thành một trăm con người y hệt con người nguyên bản. Hiện bây giờ luật pháp trên thế giới cấm không được làm điều đó nhưng mà đứng về phương diện kỹ thuật thì các nhà khoa học có khả năng làm được như vậy và họ đang thí nghiệm với các loài thú vật. Điều đó có nghĩa là trong một tế bào nó chứa đựng tất cả gia tài huyết thống, gia tài tâm linh, tất cả gia tài di truyền của tất cả các thế hệ tổ tiên. *Cái một nó chứa đựng cái tất cả,* đó là giáo lý của kinh Hoa Nghiêm và đã được khoa học chứng minh.

Ngày xưa có một vị Thiền sư đời Lý nói rằng: *Trời đất có thể đặt gọn vào trong một hột cải.* Đó là một hình ảnh thi ca để nói về sự thật: *Cái tất cả có thể tìm thấy trong cái một.* Trong cái một ta có thể có đủ những tư liệu về cái tất cả và cái tất cả nó nằm trong cái một. Vì vậy chúng ta nói rằng đạo Phật và truyền thống thờ cúng tổ tiên của Việt Nam đã đi đôi với nhau trong 2000 năm. Cái này đã làm giàu cho cái kia và cái kia đã làm giàu cho cái này. Giờ đây, đạo Phật và truyền thống thờ cúng tổ tiên Việt Nam đi đôi với nhau một cách tuyệt hảo.

Chúng ta có thể làm được gì?

Xã hội Tây phương đã và đang sản xuất ra hàng triệu con ma đói. Xã hội Việt Nam ngày hôm nay cũng bắt đầu sản xuất ra những con ma

đói. Những người thanh niên đi trong cuộc đời, không biết mình thuộc về truyền thống nào? Không có gốc rễ trong gia đình, không thấy được liên hệ giữa mình với cha mẹ với tổ tiên với ông bà. Hiện nhà nước đang có một chính sách thành lập những tổ văn hóa, những khu phố văn hóa, những thôn văn hóa mà trong đó không có những tệ nạn xã hội như xì ke ma túy, đĩ điếm, băng đảng. Những tệ nạn xã hội sinh ra trong một nền kinh tế đang phát triển, đó là điều không thể tránh được.

Chúng ta có thể làm được gì để xây dựng những tổ văn hóa, những khu văn hóa, những khu phố văn hóa? Chúng ta có thể kiểm soát, chúng ta có thể trừng phạt nhưng kiểm soát và trừng phạt không phải là giải pháp gốc. Sở dĩ người thanh niên đi ra ngoài và sa vào hầm hố của ma túy, xì ke, của tội ác, của băng đảng, của sắc dục là vì trong gia đình họ không cảm thấy có hạnh phúc, họ không có niềm tin nơi hạnh phúc gia đình, hạnh phúc gia đình đối với họ là một cái gì chưa bao giờ từng có. Cha mẹ làm khổ nhau, cha con không truyền thông được với nhau, không nhìn mặt được nhau. Người thanh niên không muốn trở về gia đình vì không khí gia đình là không khí của bão tố, của địa ngục. Vậy các thầy, các sư cô, các bậc phụ huynh đã nắm được tư tưởng, giáo lý, sự thực tập để giúp cho con người có thể tìm lại gốc rễ của mình chưa?

Quý vị phải làm thế nào để giúp cho những người thanh niên đó thiết lập lại được truyền thông với cha, với mẹ, giúp cho vợ thiết lập lại được truyền thông với chồng, dựng lại tình thâm và đem hạnh phúc trở lại gia đình. Chỉ khi đó thì chúng ta mới thật sự bài trừ được những tệ đoan của xã hội như là đĩ điếm, ma túy, băng đảng và tội phạm. Pháp luật không đủ để giải quyết những tệ nạn xã hội, phải có đạo đức mới được. Ai là người nắm giềng mối của đạo đức? Các bậc phụ huynh, các nhà giáo dục, các nhà nghệ sĩ? Chúng ta có phận sự phải giáo dục, phải chỉ đường, phải có khả năng giúp cho những gia đình trong thôn xóm, trong khu phố. Làm thế nào để cho con với cha có thể hòa giải với nhau được, sự truyền thông giữa con và cha được phục hồi, vợ chồng có thể trở về với nhau, hòa giải được với nhau và biết làm hạnh phúc cho nhau.

Tôi đã làm việc với những người trẻ trong bốn mươi năm và thường nghe người trẻ nói với nhau rằng: *Cái quý giá nhất mà cha mẹ có thể để lại cho con cháu là hạnh phúc của chính cha mẹ*. Nếu cha mẹ có hạnh phúc với nhau, cha mẹ biết săn sóc cho nhau, làm cho nhau hạnh phúc thì đó là cái gia tài lớn nhất mà con cháu có thể tiếp thu. Nếu cha mẹ làm khổ nhau mỗi ngày thì cha mẹ không có gì để trao truyền lại cho con cháu hết. Chúng ta là những vị xuất gia, những người tại gia, những nhà giáo dục, những nhà chính trị, những nhà kinh tế, những nhà nghệ sĩ thì chúng ta có thể đóng góp được gì vào công việc phục hồi lại hạnh phúc gia đình, phục hồi được sự truyền thông giữa vợ và chồng, giữa cha và con. Đó là công tác căn bản để có thể thành công thật sự trong sự xây dựng những tổ văn hóa, những khu phố văn hóa, những thôn văn hóa. Vai trò của Phật giáo cũng như vai trò của các nhà giáo dục, của các văn nghệ sĩ rất quan trọng. Trong gia sản văn hóa của chúng ta, chúng ta có đủ những yếu tố để có thể làm được việc đó.

Đóng góp của đạo Phật

Khi rời quê hương năm 1966 chúng tôi đâu có ý muốn đi sang Tây phương để truyền bá Phật pháp đâu. Chúng tôi chỉ muốn ở bên đó chừng ba tháng để kêu gọi thế giới góp một tay để chấm dứt cuộc chiến tranh thảm khốc ở Việt Nam nhưng vì thời thế xảy ra như vậy cho nên chúng tôi đã không được về nước trong ba mươi chín năm. Cố nhiên chúng tôi phải làm đủ mọi cách để có thể cống hiến những gì mình có thể cống hiến được cho thế giới Tây phương. Chúng tôi đã tu tập, chúng tôi đã sử dụng những yếu tố của nền văn hóa Việt Nam để giúp cho người Tây phương. Đạo Phật cũng vậy, truyền thống thờ cúng tổ tiên cũng vậy, chúng ta phải nhào nặn, phải trau chuốt, phải chế tác trở lại để cho những sản phẩm của Việt Nam có thể xuất khẩu và được chấp nhận được ở thế giới Tây phương.

Trong bốn mươi năm, chúng tôi làm việc như một đại sứ văn hóa cho đất nước. Chúng tôi đã cống hiến đạo Phật, chúng tôi đã cống hiến sự thực tập thờ cúng tổ tiên, cố nhiên là có những cái khác nữa nhưng hai điều này là hai điều mà chúng tôi muốn chia sẻ với quý vị đêm

nay. Chúng tôi đã tinh luyện, đã chế biến những yếu tố đó của nền văn hóa dân tộc nhằm giúp cho người thanh niên, người trí thức Tây phương có thể hiểu được, chấp nhận được cũng như để chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau và tháo gỡ được những khó khăn để có thể trở về với gia đình, với truyền thống tâm linh của họ. Chúng tôi giúp họ tái lập truyền thông, xây dựng lại hạnh phúc gia đình và chúng tôi đã thành công.

Trong chuyến về viếng thăm Việt Nam lần này, chúng tôi có một niềm tin rất lớn. Nếu những pháp môn đó hữu hiệu với thanh niên và trí thức Tây phương thì tại sao nó không hữu hiệu với thanh niên và trí thức Việt Nam, một khi những pháp môn đó hoàn toàn có gốc rễ văn hóa Việt Nam.

Vấn Đáp

Hỏi: *Con xin phép hỏi Thầy một câu. Trong quá trình truyền bá văn hóa Việt Nam ra thế giới thì cái khó khăn lớn nhất của mình là cái gì? Trong lúc học tập cái hay của thế giới Tây phương thì điều quan trọng nhất mà mình không nên học và không nên bắt chước là gì? Xin cảm ơn thầy.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Tôi nghĩ điều kiện quan trọng nhất để mình có thể chia sẻ những tinh hoa, châu báu của nền văn hóa mình với người Tây phương là mình phải nắm được lề lối suy tư cũng như tâm lý của người Tây phương. Mình phải thông hiểu cho được văn hóa của họ, nề nếp suy tư của họ. Khi hiểu được cách tư duy của người Tây phương, hiểu được bối cảnh văn hóa, văn minh của họ thì mình mới có thể hiến tặng cái quý giá của mình dưới một hình thức mà họ có thể hiểu, có thể chấp nhận được. Chúng tôi đã từng gặp rất nhiều vị đạo sư tới từ Á châu và thấy không phải vị nào cũng thành công cả, tại vì phần lớn quý vị đó không nắm được lề lối suy tư, cách tư duy, nền văn hóa của người Tây phương. Tôi nghĩ rằng muốn trao truyền, muốn chia sẻ những châu báu của nền văn hóa mình trước hết mình phải hiểu được ngôn ngữ của họ. Ngôn ngữ này không phải là sinh ngữ mà là ngôn ngữ của trí óc họ, là cách suy tư, là nền văn hóa của họ. Nói một cách khác hơn là nền văn hóa Ky Tô giáo, nếu không nắm

được thì mình không cách gì có thể chia sẻ những châu báu của nền văn hóa Phật giáo.

Tôi đã từng viết những cuốn sách đối thoại giữa Phật giáo và Ky Tô giáo. Cuốn đầu mà tôi viết là cuốn Living Buddha Living Chirst, người Trung quốc dịch ra là Sinh sinh Ky Tô thế thế Phật. Cuốn đó đã tạo ra được rất nhiều cảm thông. Ban đầu thì tư tưởng người Ky Tô cũng như người Phật tử Á Đông chúng ta nó như vầy. Đối với người theo đạo Phật: *những đạo mà không phải đạo Phật gọi là ngoại đạo, đạo bên ngoài.* Đối với người Ky Tô cũng vậy: *những đạo mà không phải là đạo Thiên chúa đều gọi là ngoại đạo cả, họ không có nhu yếu học hỏi những ngoại đạo đó.* Nhưng khi tôi viết cuốn Living Buddha, Living Christ thì làm cho họ tò mò, họ muốn biết người ngoại đạo nghĩ như thế nào về đạo của họ nên họ mua cuốn sách đó và vì họ mua cuốn sách cho nên họ có cơ hội tiếp xúc được với đạo lý của Phật giáo, tiếp xúc được với những châu báu của một truyền thống mà họ chưa bao giờ tiếp xúc. Cuốn sách thứ hai của tôi viết để đối thoại với Ky Tô giáo là Going home, Buddha and Jesus as brothers (Hãy trở về với quê hương, Chúa và Phật là hai anh em). Thế là họ tò mò đọc những cuốn sách đó. Hai cuốn sách đó đã được nhiều giải thưởng và hai cuốn sách đó đều là những cuốn sách bán rất chạy ở Tây phương. Các vị linh mục, các nhà nữ tu ở trong các nhà tu kín đã thừa hưởng rất nhiều từ những cuốn sách như vậy. Cuốn sách đã giúp cho họ tháo gỡ nhiều bế tắc và đã giúp họ đi sâu vào trong truyền thống của chính họ. Được như vậy là nhờ mình biết được, nắm được lề lối suy tư, hiểu được văn hóa của họ. Trong nền văn hóa nào cũng có hoa và có rác. Khi cho con đi học một trường Tây phương thì mình phải biết trước rằng nó sẽ thâu hái những hoa và đồng thời nó cũng vương vào những rác. Vì vậy phụ huynh phải theo dõi con mình, khi thấy cháu thâu thập được những nền tinh hoa của văn hóa bản địa thì mình sẽ nói: *Được, cái đó rất tốt đó con, nó làm giàu cho văn hóa mình.* Khi nó vương vào những cọng rác, những thối tha, dơ bẩn, những hư hỏng của nền văn hóa mới thì mình nói: *Cái đó không được con ơi, đó là rác rến của nền văn hóa của họ.*

Làm cha mẹ, nhất là khi ở tại Tây phương thì mình phải có thì giờ nói chuyện với con để có thể đi theo con ra ngoài xã hội, đi vào học

đường. Có như vậy, mình mới có cơ hội trao truyền những giá trị văn hóa của mình cho con. Nếu cha mẹ bận rộn và con cái cũng bận rộn thì cha mẹ sẽ không có cơ hội trao truyền những châu báu của nền văn hóa mà mình đã tiếp nhận từ cha ông, con cháu sẽ không có cơ hội tiếp nhận gia tài văn hóa đó từ mình và mình trở thành những đứa con bất hiếu, tại vì mình không trao truyền được những gì mà mình đã tiếp nhận được từ tổ tiên ông bà của mình. Đó là bài pháp thoại tôi thường nhắc các bậc làm cha mẹ hiện đang sống tại các nước Tây phương.

Hỏi: *Kính thưa Thiền sư, cho phép tôi được nêu một câu hỏi, có thể nó không liên quan với đề tài hôm nay, nhưng nó gắn liền với một điều mà tôi đã thao thức rất lâu. Thưa Thiền sư, năm 1982 tôi vào Thành phố Hồ Chí Minh, có một người bạn thơ đã đọc cho tôi nghe một bài thơ. Bài thơ làm cho tôi rất xúc động, người bạn ấy nói rằng bài thơ bốn câu này của thầy Thích Nhất Hạnh. Bây giờ tôi xin đọc bài thơ đó.*

Cứ mặc hoa tàn, mặc lá tàn
Việc gì mà cứ phải đa mang
Hỡi con chim nhỏ trong lồng nhỏ
Có hót thì xuân cũng chẳng sang.

Tôi phải nói là rất bâng khuâng, cho đến bây giờ gần hai mươi năm rồi, tôi vẫn bâng khuâng. Xin phép Thiền sư vui lòng xác nhận cho bài thơ đó có phải tác giả là thầy Thích Nhất Hạnh không. Nếu là phải xin Thiền sư vui lòng nói thêm cho những nghĩa vốn đã rõ bên trong. Còn nếu như không phải thì xin Thiền sư cũng vui lòng cho biết suy nghĩ của Thiền sư về ý nghĩa của bài thơ này.

Thiền sư Nhất Hạnh: Dạ, không phải thơ của tôi.

Hỏi: *Kính bạch Thiền sư, chúng con đã đọc sách của Thiền sư từ cách đây bốn mươi năm. Chúng con đã cảm nhận rất nhiều tri thức quý báu qua những tác phẩm của Thiền sư. Trong thời gian vừa qua, Thiền sư đã trở về với đất nước, Thiền sư đã cho chúng con biết những điều rất quý báu, những công việc mà Thiền sư đã thực hiện thành công ở các nước Tây phương đã bắt nguồn từ văn hóa Việt Nam. Trong chuyến thăm viếng này là*

cơ duyên tốt đẹp cho dân tộc, cho đất nước, không biết Thiền sư có ý định lập ra một Thiền viện nào đó trên đất nước để giáo lý đổi mới của Thiền sư được quảng bá, truyền đạt được cho dân tộc và nhất là cho thế hệ trẻ? Xin cảm ơn.

Thiền sư Nhất Hạnh: Hiện thời có nhiều vị tôn đức ở trong đại gia đình Phật giáo Việt Nam đang có ý muốn thành lập những trung tâm tu học. Trong đó sự giảng dạy và thực tập được đổi mới để có thể thích hợp với căn cơ của người trẻ và người trí thức. Chúng tôi đã hứa với quý vị tôn đức đó là chúng tôi sẽ làm đủ mọi cách để có thể yểm trợ cho quý vị thành lập những trung tâm tu học như vậy tại Việt Nam. Những trung tâm dành cho người xuất gia, dành cho người tại gia và những trung tâm dành cho những người không phải Phật tử nhưng muốn thừa hưởng sự thực tập đó của đạo Phật.

Trong mấy chục năm nay cũng có một số các thầy và các sư cô đã từng có cơ duyên thăm viếng Làng Mai để tiếp thu và huấn luyện theo đường lối hiện đại hóa Phật giáo. Hiện bây giờ các vị đang có mặt tại Việt Nam, các vị đó có thể đóng góp một cách tích cực vào sự duy trì và thiết lập những trung tâm như vậy để cho người trẻ và người trí thức họ cảm thấy thoải mái hơn mỗi khi họ tới để tiếp thu và thực tập truyền thống tâm linh mà cha ông của họ đã thực tập trong những thế hệ trước.

Hỏi: *Xin bạch Ôn, cho con được xưng như vậy với tư cách một Phật tử người Huế. Con nhớ không nhầm thì cũng vào khoảng thời điểm này cách đây khoảng ba mươi tám năm trong một buổi tối ngoài chùa dưới chân núi Ngự Bình, con nghe đài Úc Đại Lợi Australia họ tường thuật một hội nghị Export ở Montreal, mà trong đó họ tường thuật các chi tiết và đưa tin là tại đại hội này Thượng Tọa Thích Nhất Hạnh đại diện cho Phật giáo Việt Nam Thống Nhất tại hải ngoại đã tuyên bố rằng:* Người Mỹ muốn đến đây để giải phóng chúng tôi nhưng thật tình người Việt Nam chúng tôi rất muốn được giải phóng khỏi người Mỹ. *Trước đó, trong chuyến đi công du hải ngoại thực hiện sứ mệnh của giáo hội Phật giáo Việt Nam để tranh đấu cho nền hòa bình dân tộc, Hòa thượng đã gặp rất nhiều chính khách, chính giới của Mỹ, trong đó có bộ trưởng quốc phòng của Mỹ. Hôm đó con có cũng nghe đài Úc Đại Lợi, tường thuật trong lúc gặp các chính khách của*

Mỹ, Thượng tọa Nhất Hạnh có nói rằng: Tôi nghĩ rằng với chính sách hiện nay thì người Mỹ chỉ tạo thêm những tiền đề thắng lợi cho cộng sản và nhất định là người Mỹ thất bại, người Việt Nam sẽ chiến thắng. *Nhưng cũng vì như vậy, một bậc danh tăng của thế kỷ hai mươi, hầu như có thể nói, suốt cuộc đời của Thầy đã trung thành với sự nghiệp đạo pháp dân tộc, một con người đã nặng lòng với non sông đất nước với dân tộc. Nhưng mà do nhiều nhân duyên, lẽ ra khi đất nước hòa bình rồi thì Hòa thượng được trở về, vì điều tiên liệu của Hòa thượng là người Mỹ thất bại ở Việt Nam là đúng, nhưng mãi đến hôm nay sắp đến ngày kỷ niệm ba mươi năm giải phóng Thừa Thiên Huế thì Hòa thượng trở về lại quê hương. Trong khung cảnh quê hương đã được giải phóng, đất nước được thanh bình, những ngày qua có lẽ trên quê hương của mình Hòa thượng đã chứng kiến được những thành tựu của đất nước, của quê hương và đặc biệt là những sự phát triển của giáo hội và đạo tâm của những người Phật tử và đặc biệt tình cảm sâu nặng của Phật tử Huế. Con không nói ở Sài gòn, Hà nội bởi vì chính con chưa được dịp chứng kiến chỉ xem qua phim ảnh thôi. Nhưng khung cảnh Phật tử Huế và trí thức Huế đón tiếp hòa thượng hôm 18.02.2005 ở Kiều Đàm cho đến hôm nay đã gần ba tuần, con không biết với cảm xúc của vị Thiền sư suốt đời tu học, hoằng pháp vì hòa bình của dân tộc, mong đem lại an lạc cho đất nước cho quê hương. Có lẽ nhiều người trong chúng con đang mong được Thầy phát biểu cảm nghĩ của mình sau ba mươi chín năm xa quê. Xin Thầy cho biết thông tin con nghe trên đài cách đây ba mươi tám năm có chính xác như vậy hay không? Và trong chuyến đi này Thầy có làm thơ hay không?*

Thiền sư Nhất Hạnh: Tin mà đài Úc đại lợi đưa là có thật. Hôm đó là ngày của tuổi trẻ, có hàng trăm ngàn người trẻ tới nghe tôi hôm đó. Tôi đã nói một câu làm cho họ vỗ tay rất lâu, tôi nói bằng tiếng Anh: *We want to be liberated from your liberation...*, nó đơn giản như vậy: *Quý vị muốn giải phóng cho chúng tôi nhưng mà chúng tôi muốn được giải phóng ra khỏi sự giải phóng của quý vị*. Câu đó chính tôi đã nói. Sau đó tôi được mời ăn cơm với các ông bộ trưởng. Đó là lần đầu tiên tôi ăn bữa cơm như vậy, ở trên bàn có hàng chục con dao, hàng chục các thứ dụng cụ mà người Tây phương dùng để ăn, tôi chưa bao giờ biết sử dụng, tôi rất lúng túng không biết sử dụng những dao, muỗng đó

như thế nào. Thành ra anh thị giả đứng sau nói: *Thưa Thầy, cứ coi mấy ông khách ăn làm sao thì Thầy bắt chước vậy thôi.*

Ngày hôm qua tôi đi thiền hành với các thầy, các sư cô ở trên đồi Dương Xuân chùa Từ Hiếu. Hiện bây giờ chúng tôi đang có một khóa tu dành riêng cho người xuất gia nam và xuất gia nữ. Có khoảng trên chín trăm người xuất gia đã và đang tu với chúng tôi trên chùa Từ Hiếu trong bốn ngày qua, chúng tôi còn một ngày mai nữa mới chấm dứt. Mỗi ngày chúng tôi đều có pháp thoại, đều có ngồi thiền, đều có pháp đàm, đều có ăn cơm trong chánh niệm. Phương pháp thực tập là sống sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày, Hiện Pháp Lạc Trú, đó cũng là một yếu tố văn hóa Việt Nam, của Phật giáo Việt Nam mà chúng tôi đang giảng dạy, đã từng giảng dạy ở Tây phương. Hiện Pháp Lạc Trú (Living deeply in the present moment).

Mỗi bước chân giúp cho mình tiếp xúc với quê hương với những mầu nhiệm của quê hương. Mỗi bước chân như vậy là một bài thơ và tôi làm thơ bằng hai chân của tôi. Mỗi hơi thở nó đem tôi trở về với giây phút hiện tại để tôi có thể tiếp xúc với trời xanh, mây trắng, với núi Ngự, sông Hương. Mỗi hơi thở như vậy là một bài thơ. Không có giây phút nào trong ngày mà tôi không làm thơ. Làm thơ bằng hơi thở, làm thơ bằng bước chân, làm thơ bằng ánh mắt nhìn, làm thơ bằng những lời trao đổi cho thế hệ trẻ.

Phái đoàn của chúng tôi gồm có đại diện của trên ba mươi nước, ngay trong giới xuất gia đã có mười tám nước rồi. Tất cả khi về tới Huế đều có một cảm giác rất đặc thù, không giống như khi về tới Hà Nội hay Sài Gòn. Tất cả mọi người đều cảm nhận tính đặc thù đó của cố đô Huế. Hiện bây giờ chúng tôi chưa diễn tả được cảm tưởng đó nhưng chúng tôi đang thật sự sống trong không khí đó và chúng tôi sẽ không bao giờ quên Huế, quên các Phật tử ở Huế, các vị tôn túc cũng như các vị Phật tử cư sĩ đã mở rộng hai cánh tay đón chào chúng tôi như những người anh em đi lâu năm bây giờ mới trở về.

Chuyến đi ba tháng này theo chúng tôi nhận thức rất có tính cách trị liệu, hòa giải. Chúng tôi đã giúp đem các Phật tử lại gần với nhau

hơn. Chúng tôi đã đóng góp vào sự phục hưng và xây dựng tình huynh đệ trong đại gia đình Phật giáo. Nói như vậy không có nghĩa là chúng tôi không quan tâm những người không phải là Phật tử, tại vì trong những buổi sinh hoạt của chúng tôi tổ chức, hoặc là khóa tu hoặc là ngày chánh niệm hoặc những buổi giảng luôn luôn có mặt mọi giới. Các vị nhân sĩ, các nhà trí thức, các nhà văn nghệ sĩ, những người thuộc về những các truyền thống tôn giáo khác đều có mặt và chúng tôi nhìn thấy những ánh mắt rạng rỡ, hạnh phúc của người tới tham dự. Chúng tôi rất là thương, chúng tôi rất cảm động và đây thật sự là một mùa xuân đoàn tụ. Chúng tôi sống ý thức từng giây từng phút và được nuôi dưỡng trong từng giây từng phút của chuyến đi này.

Chúng tôi sẽ không bao giờ quên Huế, dù nhiều người trong chúng tôi lần đầu tiên bước chân đến đất thần kinh. Chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi đã đóng góp được vào công việc hòa giải, trị liệu và xây dựng tình huynh đệ. Chúng tôi đã đóng góp vào công trình điều chỉnh nhận thức. Chiến tranh dai dẳng đã tạo ra quá nhiều nghi ngờ, sợ hãi, lo lắng và tạo ra rất nhiều tri giác sai lầm. Từ những tri giác sai lầm đó phát sinh ra những sợ hãi, nghi kỵ và hận thù. Chuyến đi của chúng tôi đóng góp vào công việc tháo gỡ những tri giác sai lầm đó để làm cho những khối sợ hãi, nghi kỵ và hận thù đó càng ngày càng giảm thiểu. Chúng tôi có thể nói rằng mỗi ngày cái mức nghi kỵ, sợ hãi, hận thù đó nó xuống thấp hơn một chút và điều đó làm cho chúng tôi rất hạnh phúc.

Xin các thầy, các sư cô tụng bài Con Về Nương Tựa Bụt bằng tiếng Anh và lời Việt là:

Con về nương tựa Bụt,
Người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.
Con về nương tựa Pháp,
Con đường của tình thương và sự hiểu biết.
Con về nương tựa Tăng,
Đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức…

Lời Ban tổ chức

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Ngưỡng bạch Thiền sư Thích Nhất Hạnh,
Con xin có đôi lời cảm tạ.

Kính thưa quý vị trong phái đoàn Phật giáo quốc tế thuộc tăng thân Làng Mai.
Kính thưa chư liệt vị thính giả,

Sau nhiều năm xa quê, Thiền sư về quê hương lần này đã thăm viếng nhiều nơi. Trong một thời gian khá dài Thiền sư đã thuyết giảng, nói nhiều bài pháp thoại, pháp đàm tại nhiều nơi và đã làm cho tất cả bà con Phật tử cũng như chư Tôn đức Tăng Ni tại Huế rất hân hoan, vui mừng đón nhận. Chúng con rất hân hoan được Thiền sư dành cho nhiều cảm tình thân thiết. Hôm nay tại trung tâm văn hóa Phật giáo Liễu Quán lại được hân hạnh đón nhận cảm tình nồng hậu mà Thiền sư dành cho, đã chấp nhận lời đề nghị của ban quản trị trung tâm và đã quang lâm đến trung tâm để thuyết giảng đề tài: ***Những gì trong gia tài văn hóa Việt Nam có thể đóng góp cho nền hòa bình và an vui thế giới****. Thính chúng rất hân hoan được tiếp nhận những pháp âm của Thiền sư. Kính xin được thay mặt ban quản trị trung tâm, thành kính cảm tạ ơn đức sâu dày của Thiền sư đã dành cho chúng con. Xin cảm ơn chư tôn thiện đức trong tăng thân Làng Mai. Và chúng tôi cũng xin chân thành cảm tạ chư tôn thiện đức tăng ni, chư vị thân hào nhân sĩ trí thức trong thành phố đã nhận lời mời của chúng tôi, của ban trị sự đến tham dự buổi thuyết giảng hôm nay. Đặc biệt chúng tôi xin chân thành cảm ơn các cấp lãnh đạo tỉnh và ban giám đốc trung tâm dịch vụ du lịch Festival đã tạo điều kiện cho chúng tôi tổ chức buổi thuyết giảng tại đây. Kính bạch Thiền sư, kính thưa chư Tôn đức và liệt quý vị .Vì thời gian tổ chức quá hạn hẹp nên không sao tránh khỏi thiếu sót, kính xin Thiền sư và chư liệt vị niệm tình hoan hỷ. Nguyện cầu Tam Bảo gia hộ Thiền sư pháp thể khinh an, tuệ đăng thượng chiếu và xin kính chúc chư Tôn đức, toàn thể liệt quý vị sức khỏe và nhiều pháp lạc trong cuộc sống.*

Nam mô thường hoan hỷ Bồ Tát Ma Ha Tát.

Thiền sư Nhất Hạnh: Chúng tôi có một bức bút pháp để kính tặng trung tâm văn hóa Liễu Quán: Từng bước nở hoa sen.

Đây là một số sách đã được nhà xuất bản Tôn Giáo ấn hành, trong đó có cuốn Thả Một Bè Lau vừa mới ra đời chiều hôm nay. Thả Một Bè Lau là Truyện Kiều qua cái nhìn thiền quán. Hiện bây giờ, tối nay mình có thể thỉnh được. Một cuốn sách nữa là cuốn Tuổi Trẻ Tình Yêu Và Lý Tưởng. Cuốn sách này tối hôm nay cũng có được vài chục cuốn, quý vị có thể thỉnh ngay tại trung tâm. Cuốn này tôi đã gởi tặng thủ tướng Phan Văn Khải trước khi chúng tôi lên đường về Việt Nam, thủ tướng đã đọc xong và thủ tướng có giới thiệu trong một buổi họp với đồng bào Việt Kiều về ăn Tết vào ngày ba mươi tháng giêng vừa qua tại dinh Thống Nhất. Hai cuốn này, chúng ta có thể thấy được ở đây tại trung tâm Liễu Quán.

Các thầy, các sư cô Làng Mai xin chấm dứt buổi pháp thoại bằng trì tụng Tâm Kinh Bát Nhã Prajñāpāramitā bằng tiếng Anh, để cúng dường quý Tôn đức.

---

[1]. *Thiền Sư Tăng Hội* là Sơ Tổ của Thiền Tông Việt Nam. Tổ Khương Tăng Hội sinh ở Giao Châu vào đầu thế kỷ thứ ba, cha là người Khương Cư, mẹ là người Việt, xuất gia năm 10 tuổi, trở thành cao tăng, mở đạo tràng tu tập ở Luy Lâu, Bắc Ninh, thiết lập một trung tâm dịch thuật và sáng tác ở đó. Năm 255, qua Kiến Nghiệp (Nam Kinh bây giờ), thủ đô nước Đông Ngô thời Tam Quốc, lập ngôi chùa đầu tiên ở nước ấy là chùa Kiến Sơ, tổ chức Đại Giới Đàn độ tăng (độ người xuất gia) đầu tiên cho người Trung Quốc, độ cho vua Ngô Tôn Quyền, truyền tam quy ngũ giới cho vua Ngô Tôn Hạo. Tổ Tăng Hội tịch vào tháng chín năm 280.

[2]. "Phi nhất, phi dị, thị vi trung đạo".

[3]. *Trung quán luận - Long Thụ* - Kệ tụng Bát bất (tám phủ nhận):

不生亦不 滅。不常亦不斷
不一亦不 異。不來亦不出

Bất sinh diệc bất diệt, Bất thường diệc bất đoạn
Bất nhất diệc bất dị, Bất lai diệc bất xuất.
Không phải sinh cũng không phải diệt,
Không phải thường cũng không phải đoạn,

Không phải một cũng không phải khác,
Không phải đi cũng không phải đến.

[4]. *Antoine-Laurent Lavoisier* (1743–1794) : "Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme". Không gì mất đi, không gì sinh ra, tất cả (chỉ là sự) chuyển tướng dạng.

[5]. Nguyên lý *duyên khởi* cho ta thấy rằng, một sự vật không thể tự nó có mặt, mà đã do vô số các sự vật khác, không phải là nó, hợp lại cấu thành. *"nhất tức nhất thiết, nhất thiết tức nhất – Một là tất cả, tất cả là một"*. Có thể nói, đây là mệnh đề tóm tắt toàn bộ yếu nghĩa kinh Hoa Nghiêm. Yếu nghĩa ấy nói về sự tương quan tương duyên chằng chịt của tất cả mọi sự vật trong vũ trụ: Sự vật này tức là sự vật kia, sự vật kia tức là sự vật này; một sự vật có mặt trong tất cả mọi sự vật, tất cả mọi sự vật có mặt trong một sự vật; một sự vật tức là tất cả các sự vật, tất cả các sự vật tức là một sự vật.

[6]. *David Bohm (1917 - 1992)* Nhà lý thuyết vật lý quantum người Mỹ, tác giả một mô hình về thực tại, ông gọi là "Implicate Order." Ông cũng rất quan tâm đến khía cạnh triết lý và những vấn đề triết học từ các khám phá về vật lý lượng tử của chính ông . Ông trình bày triết lý của mình và cũng viết cùng với J. Krishnamurti. Ảnh hưởng của ông rất lớn lao, bao trùm và vượt ngoài khoa vật lý, đến các ngành sinh học, tâm lý học, triết học, tôn giáo và cả tương lai của xã hội loài người.

Kết hợp kỳ diệu giữa thờ cúng tổ tiên với tuệ giác đạo Bụt

(Pháp thoại của thiền sư Nhất Hạnh ngày 17.03.2005 tại học viện Quốc Gia Chính Trị HCM Hà Nội)

Lời chào mừng của một vị trong ban tổ chức

Kính thưa thiền sư Thích Nhất Hạnh, thưa quý khách.

Hôm nay tới đây dự buổi thuyết trình và trao đổi với Thiền Sư về những vấn đề Phật học, chúng tôi ghi nhận sự có mặt của các giáo sư, tiến sĩ, các nhà khoa học, một số đơn vị nghiên cứu và giảng dạy tại học viện Quốc Gia Chính Trị Hồ Chí Minh và hai phân viện Hà Nội về báo chí tuyên truyền cũng thuộc học viện Quốc Gia Chính Trị Hồ Chí Minh. Hôm nay cũng có mặt các giáo sư, tiến sĩ, các nhà khoa học quản lý hiện đang công tác ở một số cơ quan Khoa Học Quản Lý và học viện Phật Giáo tại Hà Nội, vốn là cộng tác viên của trung tâm Khoa Học về Tín Ngưỡng và Tôn Giáo. Hiện diện tại đây còn có các nhà khoa học vốn đã gắn bó lâu với trung tâm trong quá trình nghiên cứu về tôn giáo .

Lời khai mạc của giám đốc trung tâm

Kính thưa Thiền sư Thích Nhất Hạnh,
Kính thưa quý đoàn tăng thân Làng Mai,
Kính thưa các nhà khoa học và các vị đại biểu.

Vào dịp cuối năm 2004, được tin Thiền sư Thích Nhất Hạnh cùng đoàn tăng thân Làng Mai của nước cộng hòa Pháp nhận lời mời của ban Phật giáo quốc tế thuộc giáo hội Phật giáo Việt Nam về thăm quê hương sau bốn mươi năm xa cách. Trung tâm Khoa Học về Tín Ngưỡng Tôn Giáo ngỏ lời mời và được Thiền sư nhận lời thuyết trình tại trung tâm. Chúng tôi rất vui mừng và vinh hạnh được đón tiếp Thiền sư đến tọa đàm và nói chuyện về vấn đề tôn giáo đang được nhiều người quan tâm. Mục đích của hai buổi thuyết trình và tọa đàm là thông tin và trao đổi một cách cởi mở trên tinh thần tôn trọng lẫn nhau, nhằm làm sáng tỏ một số vấn đề trong lĩnh vực tín ngưỡng tôn

giáo. Thành phần của buổi tọa đàm này chủ yếu là các nhà khoa học thuộc các ngành Khoa học, Xã hội, Nhân văn trong và ngoài trung tâm.

Thưa các nhà khoa học và quý vị đại biểu,

Thiền sư Thích Nhất Hạnh, pháp danh Trừng Quang, quê ở Thừa Thiên Huế, xuất gia tu hành từ thời niên thiếu, với tám mươi tuổi đời và hơn sáu mươi năm tu hành. Trong và ngoài nước, Thiền sư không chỉ là một bậc cao tăng mà còn là một nhà văn, nhà thơ, nhà sử học, có trên một trăm tác phẩm đã được dịch ra nhiều thứ tiếng.

Thiền sư từng thuyết giảng ở nhiều nơi, ở nhiều nước và có đệ tử ở các dân tộc khác nhau. Thiền sư đã từng tiếp kiến với nhiều chính khách và nguyên thủ một số quốc gia để trao đổi những vấn đề lớn về tôn giáo và thời đại. Hơn hai tháng qua thiền sư đã cùng đoàn đi thăm các di tích lịch sử, văn hóa, cơ sở thờ tự, danh lam thắng cảnh của đất nước và đã có nhiều buổi nói chuyện với tăng ni, Phật tử cùng những giới trí thức ở các địa phương, Hà Nội, Hồ Chí Minh, Huế. Đến đâu, thiền sư và đoàn đều được tiếp đón long trọng và tình cảm. Thiền sư đã đem đến cho nhiều vị tăng ni, phật tử một không khí tốt lành của những ngày đầu năm với truyền thống của Phật giáo, cởi mở, khoan dung và góp phần làm cho quốc thái dân an.

Nhân dân Việt Nam và Phật tử nước nhà luôn mong muốn giữ gìn và vun đắp tư tưởng khoan dung, hòa đồng, gắn bó với dân tộc của Phật giáo Việt Nam suốt hai mươi thế kỷ qua. Tôn chỉ, mục đích của đạo Phật nhằm xây dựng một cuộc đời thuần mỹ, chí thiện, bình đẳng, yên vui, no ấm như chủ tịch Hồ Chí Minh đã từng nói. Thiền Sư cũng đã từng được hòa mình vào không khí tưng bừng của người dân đất Việt đón mừng Xuân Ất Dậu. Chúng tôi rất vui mừng đón Thiền sư và quý đoàn trong dịp đầu xuân này.

Thưa Thiền sư Thích Nhất Hạnh và quý đoàn. Trung tâm Khoa Học về Tín Ngưỡng và Tôn Giáo thuộc học viện Chính Trị Quốc Gia Hồ Chí Minh đã qua mười năm hình thành và phát triển, với đội ngũ cán bộ gồm mười hai giáo sư, tiến sĩ và thạc sĩ. Trung tâm có nhiệm vụ nghiên cứu và giảng dạy về tôn giáo. Chúng tôi cho rằng việc giữ gìn và phát huy giá trị tích cực của truyền thống thờ cúng tổ tiên, tôn vinh những người có công với tổ quốc và nhân dân và những giá trị tích cực về đạo đức và văn hóa của tôn giáo là rất

cần thiết trong bối cảnh Việt Nam hiện nay. Đó cũng là nội dung mà chúng tôi muốn nghe tọa đàm của Thiền sư qua cuộc gặp gỡ này.

Tham dự buổi thuyết trình và tọa đàm hôm nay không chỉ có những nhà khoa học thuộc chuyên ngành tôn giáo, mà còn có nhiều các nhà khoa học thuộc các lĩnh vực khác trong đó có các vị giáo sư, phó giáo sư, tiến sĩ sử học, văn hóa học, chính trị học, tâm lý học, xã hội học, v.v... và các nhà khoa học và các vị đại biểu rất quan tâm đến các chủ đề thuyết trình của thiền sư, mọi người đón chờ và hy vọng qua các cuộc gặp gỡ này sẽ đem đến không khí cởi mở, chân tình, nguồn thông tin đa chiều và là cơ duyên để Thiền sư bộc lộ suy tư bấy lâu về những vấn đề liên quan đến tôn giáo và thời đại. Là một đơn vị nghiên cứu khoa học và giảng dạy vấn đề tôn giáo, chúng tôi tin rằng sẽ nhận được từ Thiền sư những thông tin và tri thức bổ ích.

Thay mặt cho trung tâm Khoa Học về Tín Ngưỡng Tôn Giáo thuộc viện Chính Trị Quốc Gia Hồ Chí Minh xin chúc Thiền sư và đoàn tăng thân Làng Mai, mạnh khỏe, an khang. Chúc chuyến đi về Việt Nam của Thiền sư và đoàn lần này đạt kết quả như ý.

Thiền sư Nhất Hạnh thuyết giảng

Kính mời quý Thầy, quý Sư cô Làng Mai lên tụng bài Tán Quan Âm và niệm danh hiệu Bồ Tát Quán Thế Âm trước khi buổi nói chuyện bắt đầu.

Thưa quý vị, khi chúng ta có được khả năng nhìn cho thật sâu và nghe cho thật kỹ, chúng ta sẽ có được một cái thấy thông suốt, gọi là tuệ giác, có công năng làm phát sinh tình thương lớn. Tuệ giác với tình thương sẽ làm cho chúng ta có được tự do lớn. Đó là ý nghĩa của Avalokiteśvara. Avalokiteśvara [1] có nghĩa là người quán sát rất sâu sắc. Avalokita là quán hay là lắng nghe một cách sâu sắc. Eśvara tức là con người tự do. Quán Thế Âm đôi khi còn được dịch ra là Quán Tự Tại. Nhờ quán chiếu, nhờ lắng nghe và đạt đến tự do lớn nên làm chủ được mình và hoàn cảnh xung quanh mình vì thế Quán Thế Âm cũng là Quán Tự Tại. Chúng tôi mời quý vị tham dự buổi tọa đàm này với phương pháp lắng nghe.

Khi có mặt trong giây phút hiện tại và biết buông thư, năng lượng của Bồ Tát Quán Thế Âm sẽ đi vào trong cơ thể chúng ta. Nếu trong cơ thể chúng ta có sự đau nhức, có sự căng thẳng, năng lượng này sẽ làm tiêu tán sự căng thẳng và đau nhức đó. Nếu chúng ta biết cách có mặt thật sự trong giây phút hiện tại, đừng bị quá khứ lôi kéo, đừng bị tương lai lôi kéo. Nếu chúng ta có những nỗi khổ, niềm đau ở trong lòng, chúng ta cũng có thể mở trái tim ra, năng lượng Bồ Tát sẽ đi vào, ôm ấp, chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau đó. Nếu chúng ta có một người thân đang bệnh ở nhà, muốn chuyển năng lượng này về, chúng ta chỉ cần nghĩ đến người đó, hình dung người đó, hoặc gọi tên người đó một cách im lặng, năng lượng này sẽ được chuyển về rất là mau chóng cho người đó.

Avalokiteśvara là tình thương, là sự hiểu biết. Yếu tố này, năng lượng này, không phải chỉ có mặt ở ngoài ta mà còn có mặt trong từng tế bào của cơ thể ta. Khi chúng ta thật sự có mặt, chúng ta khơi dậy và đáp ứng lại được năng lượng đó bằng năng lượng của chính chúng ta.

Tăng thân Làng Mai cùng xướng tụng bài tán Quan Âm:

Đầu cành dương liễu vương cam lộ
Một giọt mười phương rưới cũng đầy
Bao nhiêu trần lụy tiêu tan hết
Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây
Nam Mô Bồ Tát Thanh Lương Địa
Trí tuệ bừng lên đóa biện tài
Đứng yên trên sóng sạch trần ai
Cam lộ chữa lành cơn khổ bệnh
Hào quang quét sạch buổi nguy tai
Liễu biếc phất bày muôn thế giới
Sen hồng nở hé vạn lâu đài
Cúi đầu ca ngợi dâng hương thỉnh
Xin nguyện từ bi ứng hiện ngay
Nam Mô Bồ Tát Quan Thế Âm.

Nhìn bằng con mắt vô tướng.

Ai trong chúng ta cũng có con mắt vô tướng. Quý vị ở đây cũng đều có con mắt đó. Nếu chúng ta sử dụng được con mắt vô tướng, chúng ta có thể thấy được những cái mà người khác không thấy. Vô tướng là animitta [2]. Khi nhìn một đám mây, nhờ tướng trạng của đám mây, chúng ta nhận diện ra được sự có mặt của đám mây. Như vậy, nhận thức, tri giác của chúng ta căn cứ vào hình tướng đám mây. Khi đám mây đã trở thành mưa rồi thì hình tướng đám mây không còn nữa. Lúc đó, chúng ta phải sử dụng con mắt vô tướng mới nhận diện ra được sự có mặt của đám mây trong cơn mưa. Đám mây không thể nào chết, đám mây chỉ có thể trở thành mưa, thành tuyết hoặc thành nước đá. Chết trong tư duy của chúng ta có nghĩa là từ có mà trở thành không. Một đám mây không bao giờ có thể từ có mà trở thành không được.

Đạo Phật hay nói đến tính vô sinh và bất diệt của mọi sự vật. Đám mây là vô sinh vì nó không thể từ không mà trở thành có. Trước khi là một đám mây, nó đã là một cái gì khác rồi như nước ao hồ, nước sông, nước biển và sức nóng của mặt trời. Khi những điều kiện ấy đến với nhau là có sự biểu hiện của đám mây. Chúng ta có thể thấy được tiền thân của đám mây bằng con mắt vô tướng. Tiền thân của đám mây là nước sông, nước hồ, nước ao, nước biển và sức nóng của mặt trời. Chúng ta cứ tiếp tục nhìn đám mây bằng con mắt vô tướng cũng có thể thấy được hậu thân của đám mây, tức là sự tiếp nối của đám mây qua những hình thái khác như những lọn tuyết, những tảng băng, những cơn mưa hay một dòng sông. Khi uống trà, nếu tôi thật sự có mặt trong giây phút hiện tại thì tôi có thể tiếp xúc được với trà một cách sâu sắc và tôi thấy được sự có mặt của đám mây trong chén trà. Trà là hậu thân của đám mây. Tôi uống trà, có nghĩa là tôi đang uống mây. Quý vị không cần phải là thi sĩ mới thấy được như vậy. Chúng ta có thể uống trà bằng con mắt vô tướng. Chúng ta thấy rằng chúng ta cũng đang uống mây vì trà là sự tiếp nối của mây.

Chúng ta có ý niệm về sinh và về diệt. Sinh đối với chúng ta là từ không mà trở thành có. Nếu quan sát thật kỹ, chúng ta sẽ thấy rằng

không có vật nào từ không mà có thể trở thành có được. Đám mây cũng vậy, cây bắp cũng vậy. Cây bắp không thể từ không mà thành có, cây bắp là sự tiếp nối của hạt bắp và hạt bắp là sự tiếp nối của cây bắp. Nếu chúng ta thấy được đám mây trong cơn mưa, đám mây trong những bông tuyết, đang nhìn mây bằng cái nhìn vô tướng thì chúng ta có thể đạt được, thấy được, tiếp xúc được với tính vô sinh của vạn vật.

Nhà khoa học Lavoisier [3] của Pháp có nói một câu giống hệt một câu trong Tâm Kinh Bát Nhã: *Rien ne se perd, rien ne se crée* (không có gì sinh ra và không có gì diệt). Ông ta đã không đứng ở khía cạnh của một nhà tâm linh học hay một nhà tôn giáo học mà nói. Điều đó ông đã khám phá ra từ sự quan sát sự vật mà thôi. Ông đã đi tới một kết luận giống hệt tuệ giác của Tâm Kinh Bát Nhã: *Thị chư pháp không tướng bất sinh bất diệt*.

Nếu chịu luyện tập thì chúng ta cũng có thể có con mắt vô tướng. Có con mắt vô tướng, chúng ta có thể thấy được tính bất sinh bất diệt của chính chúng ta, của đám mây, của nhiều sự kiện chung quanh ta. Nhờ thế, ta sẽ vượt thắng sợ hãi. Sợ hãi cái gì? Sợ hãi cái chết, sợ hãi hư vô. Ở trong đạo Phật, vô tướng là một cánh cửa giải thoát. Ba cánh cửa giải thoát là tam giải thoát môn. Cánh cửa giải thoát thứ nhất là không, cánh cửa thứ hai là vô tướng, cánh cửa thứ ba là vô tác. Ở đây chúng ta nói đến cánh cửa thứ hai là cánh cửa vô tướng. Nếu chúng ta luyện tập, chúng ta có thể sử dụng con mắt vô tướng trong đời sống hằng ngày và có thể vượt thoát được mọi sợ hãi, kỳ thị, giận hờn. Khi nhìn vào người con với con mắt vô tướng, ta có thể thấy được người cha, chắc chắn là như vậy tại vì người con là tiếp nối của người cha. Cũng như cơn mưa là sự tiếp nối của đám mây.

Khi chúng ta gieo một hạt bắp xuống đất, hạt bắp sẽ nẩy mầm và sẽ trở thành một cây bắp con. Khi nhìn vào cây bắp con, chúng ta không thấy hạt bắp nữa, không còn thấy cái tướng của hạt bắp nữa nên chúng ta nói: *Hạt bắp đã chết và bây giờ chỉ có cây bắp thôi*. Nói như thế là chúng ta không có con mắt vô tướng. Nhìn vào cây bắp non với con mắt vô tướng, ta thấy rằng cây bắp non là sự tiếp nối của hạt bắp, hạt

bắp vẫn còn đó, hạt bắp chưa chết, chưa bao giờ chết, hạt bắp đang được tiếp nối bằng cây bắp. Nhìn vào cây bắp bây giờ ta thấy được hạt bắp, hạt bắp của tháng trước. Nhìn vào đứa con ta thấy được người cha tại vì đứa con là sự tiếp nối của người cha.

Có một hôm tôi đi trên thành phố London, nhìn vào một tiệm sách, tôi thấy có một cuốn sách với nhan đề là: *My mother, my self*, nghĩa là: *Mẹ tôi, chính là tôi đó*. Tôi nghĩ người viết cuốn sách này đã có tuệ giác và tôi có cảm tưởng đã biết người ta đã viết gì trong đó rồi. Có những người con giận cha, giận mẹ và nghĩ rằng mình không muốn có liên hệ gì nữa với ông đó, với bà ấy. Mình không thấy được sự thật, một sự thật rất khoa học, mình chính là cha mình, mình chính là mẹ mình. Giận cha, giận mẹ tức là mình giận chính bản thân mình. Mời quý vị nghe chuông và thực tập:

Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
Thở vào tôi biết rằng tôi đang có mặt cho sự sống
Thở ra tôi mỉm cười với sự sống trong tôi và chung quanh tôi

Tiếp xúc với tổ tiên và các thế hệ tương lai

Ở Tây phương cũng như ở Á đông, có những người đang có khó khăn với con cái mình. Họ muốn từ con, họ tuyên bố: *Mày không phải là con của tao, con của tao không thể như mày, tao không công nhận mày là con của tao!* Có những đứa con giận bố cũng tuyên bố dại dột như thế: *Tôi không muốn có liên hệ gì hết với ông ấy nữa!* Khi người ta giận, người ta không còn trí tuệ nên người ta mới tuyên bố những điều trái với sự thật như thế. Cha mình đã trao truyền cho mình toàn thể thân tâm của ông. Đứng về phương diện di truyền học mà nói thì cha mẹ đã trao truyền tất cả các di sản di truyền của cha mẹ, trao truyền cả di sản huyết thống, di sản tâm linh của tổ tiên và dòng họ cho con. Trong mỗi tế bào của cơ thể mình, có sự có mặt đầy đủ toàn diện của tổ tiên, của cha mẹ. Mình không thể nào lấy tổ tiên và cha mẹ ra khỏi cơ thể của mình vì mỗi tế bào cơ thể đều có chứa đựng sự có mặt của tất cả các thế hệ của tổ tiên và cha mẹ. Lấy người cha ra khỏi mình, lấy

người mẹ ra khỏi, đấy là chuyện không tưởng vì mình chính là cha mình, là mẹ mình, mình là sự tiếp nối của cha mình, của mẹ mình. Giận cha, giận mẹ tức là mình tự giận mình mà giận con cũng là tự giận mình vì đứa con là sự tiếp nối rất cụ thể của cha và của mẹ.

Chúng ta sẽ bí lối, chúng ta sẽ không có nẻo thoát, nếu chúng ta không có tuệ giác ấy. Tuệ giác nào? Con mình chính là sự tiếp nối của mình và con mình đang mang mình đi về tương lai. Muốn được tiếp nối đẹp đẽ, mình phải tìm đủ mọi cách để trao truyền cho con những gì đẹp nhất mà mình có thể chế tác được bằng cuộc đời của chính mình. Nếu giữa hai cha con không có được sự truyền thông, trước hết đó là sự thất bại của người cha. Người cha đã từng tiếp nhận được những gì ưu việt, những gì mầu nhiệm của tổ tiên. Nếu người cha không truyền thông được với người con thì không thể trao truyền cho con gia tài tốt đẹp đó qua tư duy, lời nói và hành động của mình. Nếu cha con không truyền thông được với nhau thì đó là sự thất bại của hai cha con. Chính vì những chướng ngại đó, đứa con không tiếp xúc được với các thế hệ tổ tiên, người cha cũng không thể tiếp xúc được với các thế hệ tương lai. Nhờ đứa con mà người cha được đi về tương lai vô cùng, nhờ người cha mà đứa con tiếp xúc được với tất cả các thế hệ tổ tiên về trước.

Hai cha con là hai khâu rất cần nhau, một bên tiếp xúc được với tổ tiên quá khứ là nhờ cha, một bên tiếp xúc được với các thế hệ tương lai là nhờ con cho nên liên hệ cha con không thể nào để cho thất bại. Cha con phải thiết lập lại truyền thông với nhau. Khi nhìn vào bản thân, người con thấy được cha mẹ, tổ tiên và thấy rằng mình là sự tiếp nối của cha mẹ, của tổ tiên. Khi nhìn vào người con, người cha cũng thấy rằng đứa con là sự tiếp nối của mình và đứa con đang mang mình đi về tương lai.

Có thể người cha đã không có cơ hội học hỏi và tu tập cho nên người cha đã không có khả năng nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau. Ông đã trở thành ra nạn nhân của đau khổ của chính ông ta. Khi ông đau khổ như vậy, ông làm vung vãi những khổ đau ấy lên những đứa con của mình. Đó là tình trạng của nhiều

gia đình. Trong những gia đình ấy, chồng không truyền thông được với vợ. Vợ chồng làm khổ nhau và tạo ra những vết thương trong trái tim của người con. Đứa con không có niềm tin về hạnh phúc gia đình, đứa con đi tìm sự lãng quên bên ngoài và do đó sa vào hầm hố của ma tuý, của sắc dục, của tội ác, của băng đảng. Trong đạo Phật có tuệ giác có thể giúp cho ta thấy được sự thật, tái lập được truyền thông và đem lại hạnh phúc giữa mình và cha mẹ mình hay con cái mình.

Bậc cha mẹ, khi giận con, thường hay có khuynh hướng muốn từ khước con: *Mày không phải là con của tao, con của tao không thể nào như thế này được, con của tao nó không thể có những yếu kém như thế!* Nhưng nếu nhìn cho kỹ, mình sẽ thấy rằng tổ tiên mình tuy có những bậc đức hạnh rất cao, tài năng rất xuất chúng nhưng cũng có những vị yếu kém. Nếu chúng ta có Lý Thường Kiệt, chúng ta cũng có Trần Ích Tắc. Khi biết nhìn bằng con mắt của tuệ giác thì ta vẫn có thể chấp nhận được.

Chúng ta thấy tội nghiệp cho những người cha hoặc mẹ còn yếu kém. Những người đó đã không có cơ hội được hiểu, được thương và tiếp nhận được những phương pháp thực tập để có thể chuyển hóa những yếu kém của mình. Khi nhìn các con, chúng ta thấy có những đứa con mà chúng ta rất bằng lòng nhưng cũng có một hoặc hai đứa con mà chúng ta không bằng lòng. Nếu trong tổ tiên chúng ta có những người yếu kém và ngay chính chúng ta cũng có yếu kém thì thử hỏi, chúng ta là ai mà không chấp nhận yếu kém của con cháu chúng ta? Chúng ta phải làm đủ mọi cách để có thể giúp cho những đứa con yếu kém đó có cơ hội nhận diện và chuyển hóa được những yếu kém đó. Nhờ thế, những giận hờn, những buồn tủi trong ta sẽ tan biến và sẽ được thay thế bằng tình thương. Đối với những đứa con giỏi thì chúng ta không cần phải để nhiều thì giờ và năng lực, còn đối với những đứa con còn yếu kém, với nhận thức đó, với tình thương đó, chúng ta sẽ có thể để nhiều thì giờ và năng lực ra mà giúp đỡ.

Chuyển rác thành hoa

Đạo Phật có phần tôn giáo, có nói đến hy vọng, có nói đến niềm tin, đến sự cầu nguyện nhưng đạo Phật còn có những nguồn tuệ giác lớn, có những phương pháp tu tập rất cụ thể để giúp mình tháo gỡ những khó khăn, bức xúc, chuyển hoá được những khổ đau, thiết lập lại truyền thông với những người khác, đem lại hạnh phúc cho mình và mọi người. Đạo Phật cung cấp cho chúng ta những giáo lý và những phương pháp thực tập, giúp chúng ta nhận diện được khổ đau, thấy được gốc rễ của những khổ đau đó và thấy được con đường để có thể chuyển hóa những khổ đau đó.

Những phương pháp như thực tập hơi thở có ý thức, thực tập bước chân có ý thức, có mục đích chế tác năng lượng chánh niệm. Với năng lượng chánh niệm: *Ta nhận diện được những nỗi khổ niềm đau đang dâng lên, có thể ôm ấp được những nỗi khổ niềm đau đó và làm cho chúng êm dịu lại, có khả năng nhìn sâu vào để thấy được những nguồn gốc gần xa của những nỗi khổ niềm đau của mình, có thể chiếu rọi ánh sáng của tuệ giác vào và chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau đó.*

Trong đạo Phật, chúng tôi nói đến tính chất hữu cơ của tuệ giác, của tình thương và của Phiền Não. Trong chúng ta có cái giận, cái buồn, cái lo nhưng trong chúng ta, cũng có sự yêu thương và sự hiểu biết. Con người chúng ta như một vườn hoa và hoa để lâu ngày thì thành rác mà nếu chúng ta biết phương pháp ủ rác thì chúng ta có thể nuôi hoa. Hoa và rác đều có tính chất hữu cơ, hoa có thể biến thành rác và rác có thể biến thành hoa trở lại. Ở trong chúng ta có những nỗi khổ, niềm đau, buồn phiền, tuyệt vọng, ganh tỵ, kỳ thị, tất cả những cái đó đều là những phần rác ở trong ta nhưng ở trong ta cũng có phần hoa, gồm có hiểu biết, tha thứ, yêu thương, bao dung và hy sinh. Cả hai phần đều có tính hữu cơ.

Trong đạo Bụt, có nguyên tắc Phiền Não tức Bồ Đề [4]. Phiền Não tức là những đau khổ, chướng ngại. Bồ Đề tức là giải thoát, hạnh phúc. Chúng ta có thể chế biến rác thành phân xanh để nuôi hoa thì những Phiền Não kia nếu chúng ta biết cách ôm ấp, quán chiếu, chuyển hóa, chúng ta cũng có thể biến nó thành trí tuệ, thành hạnh phúc, thành

tình thương được. Cái nhìn của đạo Phật là cái nhìn bất nhị vì đạo Phật thấy Phiền Não, Bồ Đề đều có tính hữu cơ. Phiền Não có thể biến thành Bồ Đề, Bồ Đề nếu không biết chăm sóc sẽ biến thành Phiền Não. Vì vậy chúng ta không sợ hãi khi thấy trong vườn ta có rác. Chúng ta biết phương pháp, chúng ta có khả năng biến rác trở thành hoa.

Một cặp vợ chồng khi mới cưới, có rất nhiều hạnh phúc, có rất nhiều hy vọng và nghĩ rằng tình yêu lớn đó sẽ nuôi mình suốt đời nhưng nếu không biết cách tu tập, không có thức ăn thích hợp cho tình yêu thì tình yêu đó sẽ chết, sẽ biến thành hận thù. Phật nói rằng: *Không có gì có thể sống còn được nếu không có thức ăn*. Đau khổ cũng không thể tiếp tục được nếu không có thức ăn. Hạnh phúc cũng vậy, nếu không có thức ăn thì hạnh phúc sẽ chết. Tình yêu cũng vậy, nếu mỗi ngày không được nuôi dưỡng bằng thực phẩm thích hợp thì tình yêu sẽ chết. Nếu cặp vợ chồng mới cưới kia không biết chế tác thực phẩm thích hợp cho tình yêu thì trong vòng nửa năm hay một năm, tình yêu đó sẽ biến thành hận thù và hoa sẽ biến thành rác. Chúng ta phải học phương pháp nuôi tình thương, nuôi trí tuệ và sử dụng những khổ đau, những Phiền Não, những khó khăn để biến ra thành những chất liệu nuôi dưỡng được trí tuệ, nuôi dưỡng được tình thương. Biết được tính cách hữu cơ của khổ đau và hạnh phúc thì chúng ta không sợ hãi, không kỳ thị khổ đau nữa, tại vì chúng ta biết rằng khổ đau có thể là chất liệu để làm ra hạnh phúc.

Khi một người cha không có hạnh phúc, người cha gây khổ đau cho chính mình, gây khổ đau cho người mẹ và cố nhiên sẽ gây khổ đau cho người con. Nếu người con có cơ hội quán chiếu, nhìn cho thật sâu, lắng nghe để hiểu thì sẽ thấy ra rằng, cha mình là nạn nhân khổ đau của chính ông ta. Có thể trong thời thơ ấu, ông đã chưa bao giờ có cơ hội được chăm sóc và được thương yêu, ông đã bị nhiều vết thương và khi lớn lên, ông đã không có người giúp, không có một bậc thầy, không có được một người bạn chỉ cho ông ta cách nhận diện, chuyển hóa những khổ đau đó cho nên, lớn lên ông đã truyền tất cả những khổ đau của ông cho đứa con. Những đau khổ của người cha hiện giờ, nó đang có mặt trong từng tế bào cơ thể của người con, chúng ta

giận cha và chúng ta nói: *Tại vì cha đã nói như thế, đã làm như thế, đã tư duy như thế, đã hành xử như thế và chúng ta cương quyết khi lớn lên, chúng ta sẽ không nói như thế, không làm như thế, không tư duy như thế.* Nhưng nếu không tu tập thì khi lớn lên chúng ta sẽ hành sử giống y như cha đã từng làm, tại vì chúng ta là sự tiếp nối của cha chúng ta.

Sự can thiệp của một nếp sống tâm linh đạo đức vào đời sống chúng ta rất là quan trọng. Chúng ta nói tới cha, chúng ta nói tới thầy trong bộ ba: Quân, sư, phụ. Phụ là người cha đã sinh ra hình hài của mình. Sư là vị thầy, người sinh ra nếp sống tinh thần, đạo đức, văn minh của mình. Cha, thầy là người trao truyền cho chúng ta. Mỗi người trong chúng ta có hai gia đình, một gia đình huyết thống và một gia đình tâm linh. Chúng ta được tiếp nhận được từ cả hai gia đình sự trao truyền đó. Nếu chúng ta không có sự trao truyền của gia đình tâm linh thì làm sao chúng ta có được những phương tiện để nhận diện được niềm đau nỗi khổ đó? Nếu không biết những phương pháp để quản lý, chuyển hóa được những niềm đau, nỗi khổ thì chúng ta sẽ trao truyền nguyên khối những khổ đau đó cho con chúng ta. Vì vậy, sự can thiệp của một chiều hướng tâm linh và đạo đức rất quan trọng cho mỗi đời người.

Chiều hướng tâm linh đạo đức

Quý vị có nhớ hồi vua Trần Thái Tông [5] hai mươi tuổi, đã bắt đầu có rất nhiều khổ đau rồi. Hoàng hậu Chiêu Thánh mới mười chín tuổi thôi đã bị chê già quá vì chưa có con. Thái sư Trần Thủ Độ rất là nôn nóng, mong cho Lý Chiêu Hoàng có con, để bảo đảm sự tiếp nối của nhà Trần cho nên ông đã buộc vua Trần Thái Tông phải bỏ hoàng hậu Chiêu Hoàng để cưới người chị của hoàng hậu là Thuận Thiên công chúa, vốn đã được gả cho người anh là Trần Liễu. Bắt buộc phải bỏ người yêu để cưới vợ của anh mình đã có mang, Thái Tông rất là đau khổ. Thái Tông bỏ ngôi vua, lên núi Yên Tử, gặp quốc sư Viên Chứng [6] trên đó. Viên Chứng thiền sư dạy Thái Tông là mình vừa có thể vừa làm nhà chính trị mà vừa có thể tu tập được. Nhờ lời dạy đó, Trần Thái Tông trở về làm vua và tìm cách đem nếp sống tâm linh vào trong đời sống hàng ngày của mình.

Trần Thái Tông ngồi thiền, bái sám, tu học từ năm hai mươi tuổi và nhờ vậy đã có khả năng vượt thắng được những khổ đau, những khó khăn của một nhà chính trị và trở thành một ông vua lớn của nhà Trần. Cũng nhờ sự tu tập đó, nhà vua đã cảm hóa được ba đứa con của người anh An Sinh Vương Trần Liễu: Tuệ Trung Thượng Sĩ (một nhà đạo học thâm uyên, một vị thiền sư cư sĩ lỗi lạc, trước đó đã có công giúp triều đình trong việc chống ngoại xâm), Trần Hưng Đạo (em ruột của Tuệ Trung Thượng Sĩ, có công rất lớn trong việc chiến thắng quân Nguyên) và Nguyên Thánh Thiên Cảm (em gái của Tuệ Trung Thượng Sĩ, hoàng hậu của vua Trần Thánh Tông). Sự tu học, đời sống tâm linh của vua Trần Thái Tông đã có thể chuyển hoá được tất cả gia đình và tạo nên sự đoàn kết lớn trong gia đình để thành công như một triều đại lớn trong lịch sử. Nếu không có sự can thiệp của một chiều hướng tâm linh, một chiều hướng đạo đức thì vua Trần Thái Tông đã không có được những yếu tố để thành công như một nhà chính trị lớn.

Chúng ta tiếp nhận cái hình hài này của cha mẹ, đồng thời chúng ta cũng tiếp nhận nếp sống tâm linh đạo đức của một bậc thầy, của một vị huynh trưởng. Mỗi người trong chúng ta nếu muốn có một nếp sống vững chãi về cả hai phương diện thì chúng ta phải có hai gia đình: một gia đình tâm linh và một gia đình huyết thống.

Tưới tẩm hạt giống của thương yêu

Chúng ta đã tiếp nhận những gia tài di truyền của cả hai gia đình tâm linh và huyết thống. Trong đạo Phật chúng ta nghe nói đến những chủng tử, những hạt giống ở trong A lại da thức. Trong đạo Phật, người ta nói đến tâm thức. Tâm thức có nhiều tầng lớp khác nhau, nhưng nói đơn giản thì trong tâm thức có hai phần: phần trên gọi là Ý thức và phần dưới, phần căn bản gọi là Tàng thức [7] hoặc A lại da thức [8] (cất chứa tất cả những hạt giống mà chúng ta tiếp thu được từ các thế hệ trước). Hạt giống, tiếng phạn gọi là Bija [9], chúng ta có thể nói, tương đương với những cái gen [10] mà chúng ta được tiếp nhận từ các thế hệ trước. Nếu những hạt giống đó có hoàn cảnh thuận tiện thì có cơ hội được phát hiện. Ví dụ như chúng ta có hạt giống của tài

năng, như tài năng của một thi sĩ nhưng nếu chúng ta bị đặt vào một hoàn cảnh không thuận lợi thì hạt giống thi sĩ trong ta không có cơ duyên phát hiện được. Trái lại nếu chúng ta được đặt trong hoàn cảnh thuận lợi thì hạt giống của nghệ thuật, của thi ca sẽ được phát hiện và ta có thể trở thành một thi sĩ lớn. Cái đầu gọi là *tiên thiên*, cái thứ hai gọi là *hậu thiên*. Tây phương bây giờ họ dùng chữ nature là thiên nhiên, nurture [11] là hoàn cảnh.

Chúng ta có những hạt giống tốt được tổ tiên trao truyền. Chúng ta cũng có những hạt giống xấu cũng của tổ tiên trao truyền lại. Chúng ta có hạt giống của Lý Thường Kiệt, Trần Hưng Đạo nhưng mà chúng ta cũng có hạt giống của Trần Ích Tắc. Nếu chúng ta ở vào trong môi trường xấu thì hạt giống của Trần Ích Tắc sẽ được tưới tẩm và chúng ta sẽ trở thành người bất trung. Nếu chúng ta được đặt vào trong một hoàn cảnh thuận tiện thì hạt giống của Trần hưng Đạo sẽ được tưới tẩm và chúng ta sẽ trở thành một bậc trung thần, một vị tướng giỏi. Cho nên hoàn cảnh rất quan trọng. Theo tuệ giác này, nếu chúng ta muốn những hạt giống đẹp đẽ nhất, quý giá nhất của tổ tiên mà chúng ta có trong từng tế bào, có cơ duyên để phát hiện thì chúng ta phải cho chúng ta một hoàn cảnh tốt, chúng ta phải cho các con chúng ta một hoàn cảnh tốt. Một kết luận rất khoa học. Nếu con chúng ta đi theo băng đảng, đi vào mê hồn trận của ma túy, sắc dục là tại vì hoàn cảnh đã tưới tẩm những hạt giống tiêu cực trong tế bào cơ thể của chúng nó. Vì vậy vấn đề hoàn cảnh, vấn đề môi trường sinh hoạt rất quan trọng.

Trong một gia đình, nếu cha biết lắng nghe mẹ, mẹ biết làm hạnh phúc cho cha, cha biết chăm sóc mẹ thì em bé lớn lên sẽ học được rất nhiều và những hạt giống của thương yêu sẽ được tưới tẩm. Cha mẹ không nói mình là giáo sư dạy về thương yêu nhưng đích thực là giáo sư dạy về thương yêu. Nhưng nếu trong gia đình, cha làm khổ mẹ, mẹ làm khổ cha và cha mẹ làm khổ con thì những đứa trẻ lớn lên không có niềm tin vào hạnh phúc gia đình và không tin vào tổ tiên. Vì vậy làm thế nào thiết lập lại truyền thông giữa cha với mẹ, làm thế nào để cha mẹ có thể có hạnh phúc với nhau là một công tác căn bản để xây dựng xã hội. Chúng tôi đã từng nói chuyện với người trẻ và họ

đồng ý với nhau rằng: *Gia tài quý giá nhất mà cha mẹ có thể để lại cho con cháu chính là hạnh phúc của cha và của mẹ.* Cha mẹ biết thương nhau, biết làm hạnh phúc cho nhau đó là gia tài lớn nhất mà mình có thể tiếp thu được và tiếng nói đó chúng ta nghe rất rõ từ người trẻ.

Mình là sự tiếp nối của cha mẹ

Quý vị có nhớ hồi chúng ta còn bé, ba tuổi, năm tuổi, thỉnh thoảng chúng ta bị sốt, chúng ta thấy khô cổ, chúng ta thấy khó chịu nhưng khi mẹ đi vào trong phòng và để bàn tay của bà lên trán ta thì chúng ta cảm thấy rất là êm dịu như bàn tay của một bà tiên. Khi lớn lên, mẹ mất rồi, chúng ta có thể có những cơn sốt rất nặng và chúng ta ước ao có được bàn tay của mẹ để lên trán như ngày xưa thì hạnh phúc biết bao nhiêu mà kể. Trong tuệ giác của đạo Phật thì bàn tay của mẹ vẫn còn, tại vì bàn tay của chúng ta là sự tiếp nối của bàn tay mẹ. Trong bàn tay ta, tất cả các tế bào đều chứa đựng mẹ và cố nhiên bàn tay này tuy gọi là bàn tay của ta mà cũng là sự tiếp nối của bàn tay mẹ, cũng là bàn tay mẹ. Nếu có tuệ giác đó thì khi đưa bàn tay lên, chúng ta có ý thức rằng bàn tay này cũng là bàn tay mẹ. Chúng ta đặt bàn tay lên trán và chúng ta thấy rõ ràng là bàn tay mẹ vẫn còn. Mẹ không bao giờ mất là tại vì chúng ta còn đó.

Triết gia Descartes từng nói một câu: *Tôi tư duy. Như vậy chứng tỏ là tôi đang có mặt* [12]. Đứng về phương diện này tôi thấy rằng câu của tôi nó hợp lý hơn: *Mẹ ơi, con biết là mẹ đang còn đó tại vì con đang còn đây.* Một sự thật rất khoa học. Mình đang có mặt tức là mẹ đang có mặt tại vì mình là sự tiếp nối của mẹ mình, là sự tiếp nối của cha mình. Bàn tay này, ban đầu mình tưởng là bàn tay của mình, chỉ là bàn tay của mình nhưng nếu quán chiếu cho sâu sắc thì đây cũng là bàn tay của mẹ.

Có một bà mẹ không biết đọc, không biết viết, hôm đứa con qua Hoa Kỳ để gầy dựng sự nghiệp thì bà mẹ có nói một câu. Người con đó đã trở thành một họa sĩ nổi tiếng ở bên Mỹ và chính anh ta đã kể lại câu chuyện cho tôi nghe. Đêm hôm anh ta sắp rời nhà, dưới ngọn đèn dầu lạc mù mờ, hai mẹ con khóc, rồi bà mẹ đã nói như vầy: *Này con, khi mà con sang bên đấy, mỗi khi mà con nhớ mẹ, con đưa bàn tay con lên con nhìn*

thì con sẽ đỡ nhớ mẹ. Bà mẹ quê này chưa bao giờ được học triết học, chưa bao giờ được học khoa học nhưng đã có tuệ giác của tổ tiên ở trong bà, biết rằng con mình là sự tiếp nối của mình và mỗi tế bào của con mình đều chứa đựng mình ở trong đó.

Trong bốn mươi năm giảng dạy đạo Phật ở Tây phương, chúng tôi đã có cơ hội khai thị cho những người trẻ, những người trí thức ở Tây phương thấy được điều đó. Khi giận cha, giận mẹ, tức là mình không thấy được sự thật mình là sự tiếp nối của cha, của mẹ, mình chính là cha, mình chính là mẹ. Nếu quán chiếu cho thật sâu sắc thì mình thấy rằng sở dĩ cha làm như vậy, mẹ làm như vậy, tại vì cha và mẹ đã không có cơ hội gặp được thầy, gặp được bạn để có thể tiếp thu được những giáo lý, những phương pháp, để có thể chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau của mình và do đó đã làm vung vãi những nỗi khổ niềm đau đó xung quanh và trong đó có mình.

Thấy được như vậy rồi thì tự nhiên người con sẽ tha thứ được cho bố, tha thứ được cho mẹ và hết lòng thực tập để có thể chuyển hoá được những nỗi khổ niềm đau ở trong lòng, sau đó sẽ trở về giúp cho bố, giúp cho mẹ. Chúng tôi đã giúp cho hàng ngàn, hàng chục ngàn thanh niên Âu châu và Mỹ châu làm được chuyện đó. Chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau trong họ, những nỗi khổ niềm đau đã được cha mẹ trao truyền và sau đó hòa giải được với cha với mẹ ở trong lòng mình trước khi trở về hòa giải được với cha với mẹ ở bên ngoài. Chuyện đó là chuyện có thể làm được vì có những phương pháp thực tập rất là cụ thể.

Thực tập lắng nghe và ái ngữ.

Trong đạo Phật có hai pháp môn rất là mầu nhiệm là pháp môn Lắng Nghe và pháp môn Ái Ngữ. Khi người con muốn tập đến với người cha bằng phương pháp lắng nghe, người con sẽ nói như thế này: *Bố ơi! Con biết là trong những năm qua, bố đã có rất nhiều khó khăn, bố có nhiều bức xúc, có nhiều khổ đau, con đã không giúp được bố mà con lại làm cho tình trạng trở nên tệ hơn. Con xin bố thương con mà đừng buồn. Bây giờ con rất mong được bố nói cho con nghe tất cả những khó khăn, những*

bức xúc, những tuyệt vọng của bố để con có thể hiểu. Một khi con hiểu rồi, con sẽ không dại dột nói và làm những điều gây đau khổ cho bố. Bố ơi! Bố giúp con đi, con đâu muốn làn cho bố khổ, nhưng tại vì con dại dột, con không biết được những nỗi khổ niềm đau và những khó khăn của bố, vì thế con đã làm cho tình trạng đó tệ hại hơn. Bố giúp con đi! Nói được như vậy gọi là nói bằng lời ái ngữ và khi mình mở được trái tim của người bố thì bố mới bắt đầu chịu nói cho mình nghe những khó khăn, những khổ đau, bức xúc của bố. Trong khi bố nói, mình phải thực tập phương pháp thứ hai là Đế Thính, tức là lắng nghe. Đó là hạnh của Bồ Tát Quán Thế Âm.

Bồ Tát Quán Thế Âm là một người biết lắng nghe. Khi người kia sử dụng ngôn từ có tính cách lên án buộc tội, chua chát và đầy những tri giác sai lầm mà mình vẫn có khả năng lắng nghe thì mình mới là một vị Bồ Tát. Mình lắng nghe với một mục đích duy nhất là cho người kia một cơ hội, để người kia có thể nói ra được tất cả những nỗi khổ niềm đau của họ và đó chính là sự thực tập của Bồ Tát Quán Thế Âm. Dù người kia nói bằng giọng trách móc, chua chát, đầy dẫy những lời buộc tội mà mình vẫn lắng nghe, mình lắng nghe bằng tâm từ bi. Lắng nghe với một mục đích duy nhất là để cho người kia có một cơ hội nói ra tất cả cho nhẹ bớt những niềm đau, nỗi khổ. Đó gọi là Bi Thính, nghe bằng lòng từ bi, nghe để giúp cho người bớt khổ. Hai phương pháp Lắng Nghe và Ái Ngữ là hai phương pháp rất quan trọng. Ái ngữ là khi nói, mình sử dụng ngôn từ như thế nào để mình có thể nói hết được những điều trong trái tim mình, nói mà người kia có thể nghe được, có thể chấp nhận được. Lắng nghe là nghe với tâm từ bi.

Trong những khóa tu mà chúng tôi tổ chức cho những người Tây phương tại các thiền viện Tây phương ở Âu châu hay Mỹ châu thì tất cả mọi người đều phải thực tập, học nắm cho vững những phương pháp đó. Nhờ thế chúng tôi đã giúp cho vô số những cặp cha con, những cặp vợ chồng hòa giải được với nhau bằng những phương pháp thực tập rất cụ thể. Trước hết là luyện tập để chế tác năng lượng của niệm và của định để có thể nhận diện, ôm ấp những nỗi khổ niềm đau của mình. Nhìn sâu vào để thấy những gốc rễ xa gần của những

nỗi khổ niềm đau đó. Với tuệ giác không sinh, không diệt, không một không khác thì mình có thể chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau đó. Mình có thể trở về giúp người kia, người kia có thể là chồng mình, vợ mình, cha mình hay là con của mình.

Với phương pháp thực tập ái ngữ và lắng nghe mình thiết lập lại được truyền thông. Sự truyền thông được thiết lập thì cái hiểu và cái thương có thể thiết lập lại được. Chúng tôi mong rằng, nền giáo dục trong tương lai con em chúng ta có được những phương pháp thực tập cụ thể đó. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, thiết lập lại được truyền thông, đem lại hạnh phúc cho gia đình là những chuyện chúng ta có thể làm được. Nó không thuộc về phạm vi của tín ngưỡng, cầu nguyện mà thuộc về phạm vi của tuệ giác, của sự thực tập.

Vấn Đáp

Hỏi: *Chúng ta đang sống trong một thời kỳ mà cuộc cách mạng khoa học công nghệ đang phát triển hết sức mạnh mẽ. Nhận thức của con người về các quá trình tự nhiên và xã hội ngày càng sâu sắc, ngày càng đầy đủ và ngày càng mang tính phổ biến hơn. Vậy trong thời kỳ đó, theo Thiền sư, niềm tin tôn giáo vì thế có giảm đi hay không và nếu không thì vì sao? Cũng xin ý kiến của Thiền sư về xu hướng phát triển của tôn giáo trong tương lai sẽ như thế nào khi nhân loại ngày càng bước sâu hơn vào nền văn minh?*

Thiền sư Nhất Hạnh: Sự hành trì đó là mê tín hay không mê tín, tùy theo cách mà chúng ta thực tập. Trong nhà của chúng ta, thường thiết lập bàn thờ tổ tiên vào vị trí trung ương vì chúng ta muốn tôn vinh tổ tiên. Dù cho nhà của chúng ta là nhà tranh vách nứa thì chúng ta cũng đặt bàn thờ tổ tiên vào vị trí trung ương. Điều đó chứng tỏ rằng chúng có niềm tin nơi tổ tiên, giai đoạn này rất là quan trọng. Sự kiện thiết lập một bàn thờ tổ tiên trong nhà là một hành động giáo dục rồi. Có thể coi như là một cái gì rất khoa học mà không phải mê tín.

Nếu mình công nhận rằng cây có cội, nước có nguồn thì đó là một niềm tin rất khoa học. Có gì là mê tín đâu? Vì bàn thờ tổ tiên biểu trưng cho niềm tin đó. Chúng ta có gốc, có nguồn và chúng ta đã tiếp

nhận được những giá trị lớn lao từ gốc, từ nguồn của chúng ta. Sự có mặt của bàn thờ tổ tiên trong nhà không phải là dấu hiệu mê tín gì hết. Những người không hề theo đạo Phật, những người Cơ đốc giáo hoặc những người cộng sản cũng có thể làm như vậy. Trong nhà của mình mà có một bàn thờ tổ tiên thì điều đó chứng tỏ rằng mình có gốc, có nguồn và mình luôn luôn hướng về cội nguồn của mình. Điều này rất đẹp, đó là văn hóa chứ không phải là tôn giáo, không phải là mê tín.

Mỗi ngày mình tới bàn thờ tổ tiên, lấy miếng vải để lau bụi, hay là đốt một cây hương để cắm vào lư hương, hành động đó có người cho là mê tín nhưng theo tôi, rất là khoa học, tại vì trong thời gian đốt cây hương thì mình có cơ hội tiếp xúc được với tổ tiên trong từng tế bào cơ thể mình. Nếu chúng ta tin rằng tổ tiên đang ngồi trên bàn thờ và đợi chúng ta đốt một cây hương cho quý ngài thì đó là mê tín nhưng chúng ta biết rằng tổ tiên không ngồi trên bàn thờ. Bàn thờ chỉ là một biểu tượng cũng như một lá cờ, lá cờ không phải là đất nước, chỉ là biểu tượng thôi. Bàn thờ cũng vậy, trong khi chúng ta đốt một cây hương, chúng ta phải sử dụng năng lượng của niệm của định và của tuệ thì hành động đốt hương đó mới có giá trị. Đó là giá trị tâm linh và rất khoa học.

Thầy tôi dạy rằng: *Mỗi khi con đốt một cây hương, con phải đem hết cả sự thành tâm vào trong việc đốt hương*. Làm thế nào trong khi đốt hương có năng lượng của niệm, của định, của tuệ. Niệm là năng lượng của sự có mặt hoàn toàn của thân và tâm. Khi mà thân và tâm của mình về lại với nhau, mình thật sự có mặt trong giây phút hiện tại thì đó gọi là năng lượng của niệm. Khi mình có sự chuyên chú vào hành động đó mà không suy nghĩ về quá khứ, không suy nghĩ về tương lai, không suy nghĩ về bất cứ một cái gì khác nữa thì đó là năng lượng của định.

Trong khi đốt một cây hương chúng ta làm thế nào đốt cây hương để năng lượng của niệm và của định có mặt, nghĩa là chúng ta có mặt, thân và tâm phải có mặt đích thực trong giây phút hiện tại và ta phải chuyên chú vào việc đốt hương thì đó là điều kiện để có sự truyền thông. Trong thời gian đốt hương và cắm cây hương lên bàn thờ thì ta

có niệm và có định, chính cái niệm và định đó giúp ta tiếp xúc được với tổ tiên hiện đang có mặt trong từng tế bào cơ thể. Theo tôi đó là một hành động rất khoa học, nó không có cái gì mê tín hết.

Cũng như khi chúng ta chào một lá cờ. Có mê tín gì đâu? Lá cờ đó tuy chỉ là một miếng vải thôi nhưng biểu trưng cho đất nước. Nếu nói là thắp cây hương mê tín thì chào cờ cũng là mê tín. Vì vậy tùy theo nhận thức của chúng ta mà thôi. Như tôi đã nói, tôn giáo có phần hy vọng, có phần cầu nguyện nhưng đạo Phật không phải chỉ là một tôn giáo, đạo Phật là tuệ giác và tuệ giác đó có thể đem lại hạnh phúc cho chúng ta ngay trong giây phút hiện tại.

Như phương pháp thiền hành, gọi là thiền đi, chúng tôi thực tập mỗi ngày. Khi chúng tôi đem tâm về với thân, có mặt thật sự trong giây phút hiện tại thì chúng tôi tiếp xúc được ngay với bao nhiêu là mầu nhiệm của sự sống đang có mặt: *Trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở*... Tất cả những cái mầu nhiệm đó của sự sống có mặt trong giây phút hiện tại và ta phải trở về giây phút hiện tại mới có thể tiếp xúc với những mầu nhiệm đó của sự sống. Những mầu nhiệm đó sẽ nuôi dưỡng ta và làm cho chúng ta thấy rằng sự sống là một cái gì hết sức mầu nhiệm. Đi thiền hành (walking meditation) là đem tâm thân về với nhau, mỗi bước chân đưa ta trở về với giây phút hiện tại để ta có thể tiếp xúc được với những mầu nhiệm sự sống. Mỗi bước chân đem lại vững chãi, thảnh thơi, hạnh phúc và chúng ta bước như là đang bước ở cõi Tịnh Độ hay là ở cõi Thiên Đường.

Tôn giáo hay diễn giải rằng Thiên Quốc hay Thiên Đường chỉ nằm ở tương lai và nằm ở chỗ khác. Nhưng mà theo tuệ giác của đạo Phật thì cõi gọi là Tịnh Độ, gọi là Niết Bàn có mặt ngay trong giờ phút hiện tại với tất cả những mầu nhiệm của nó. Khi mình đem tâm trở về với thân và mình có mặt đích thực trong giây phút hiện tại thì mình tiếp xúc được với tất cả những mầu nhiệm của Niết Bàn, của Tịnh Độ và mỗi bước chân mình đặt vào Tịnh Độ (mà không đặt ra ngoài). Vì vậy thiền hành nghĩa là thực tập sống hạnh phúc, sống vững chãi, sống thảnh thơi và sống tự do trong giây phút hiện tại. Phần lớn chúng ta đều tin rằng hạnh phúc chỉ có thể có được trong tương lai cho nên ai

cũng bương bã đi tìm hạnh phúc trong tương lai. Chúng ta nghĩ rằng những điều kiện hạnh phúc chưa đủ, chúng ta cần một vài điều kiện nữa và những điều kiện đó chúng ta phải đi tìm ở tương lai. Hầu hết chúng ta đều hy sinh giây phút hiện tại để đi tìm hạnh phúc trong tương lai. Đó là lầm lỗi căn bản.

Đức Phật nói rằng chúng ta có thể sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, đó gọi là Hiện Pháp Lạc Trú. Hiện pháp tức là giây phút hiện tại, lạc trú là sống hạnh phúc. Đem tâm trở về với thân và có mặt thật sự trong giây phút hiện tại, khi đó ta tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại. Ta sẽ thấy rằng những điều kiện hạnh phúc ta đang có, dư sức để có thể có hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Ví dụ như quý vị thực tập thế này:

Thở vào tôi có đôi mắt sáng,
Thở ra tôi mỉm cười vì hai con mắt sáng của tôi.

Hai con mắt sáng là điều kiện rất lớn của hạnh phúc vì chỉ cần mở mắt ra là ta thấy trời xanh mây trắng, thấy rõ cái khuôn mặt dễ thương của đứa con mình. Tôi cũng có thể ý thức là mình đang có một trái tim còn tốt, nó đang hoạt động bình thường. Bởi vì có những người có trái tim không bình thường và họ đang mong ước có trái tim bình thường như chúng ta. Chúng ta có rất nhiều điều kiện của hạnh phúc, nếu chúng ta trở về giây phút hiện tại, tiếp xúc với điều kiện của hạnh phúc thì chúng ta hạnh phúc liền lập tức và chúng ta không cần đi tìm cầu những điều kiện khác của hạnh phúc.

Tôi xin đề nghị, quý vị lấy một tờ giấy, viết xuống những điều kiện may mắn mà quý đang có, điều kiện hạnh phúc mà quý vị đang có, quý vị sẽ thấy rằng hai trang giấy không đủ để quý vị ghi xuống những điều kiện hạnh phúc mà quý vị đang có. Vì vậy phương pháp của Đức Phật rất nhiệm mầu: *đừng nuối tiếc quá khứ, đừng tưởng tới tương lai, quá khứ đã không còn, tương lai thì chưa tới.* Đó là lời của Đức Thế Tôn. Người thức giả trở về giây phút hiện tại, nhận diện được rằng, trong giây phút hiện tại mình có quá nhiều những điều kiện hạnh phúc và mình có thể có hạnh phúc được liền lập tức.

Niết Bàn cũng như Tịnh Độ, mình có thể tiếp xúc được ngay trong giây phút hiện tại. Tại sao phải đợi chờ nữa? Hầu hết chúng ta đều mê tín rằng trong giây phút hiện tại chúng ta chưa hạnh phúc được. Hạnh phúc là phải đi kiếm ở tương lai một vài điều kiện nữa cho nên chúng ta phải hy sinh giây phút hiện tại. Theo tuệ giác của đức Thế Tôn thì sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại: *Quá khứ đã không còn, tương lai thì chưa tới, muốn ước hẹn với sự sống phải trở về với giây phút hiện tại.* Một hơi thở có ý thức, một bước chân có ý thức, giúp cho chúng ta đem tâm trở về với thân và có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Đó là sự thật đầu tiên của những người giác ngộ mà tất cả quý vị đều có thể làm được. Không có tuệ giác, có thể cho đó là mê tín nhưng khi có tuệ giác rồi thì đó là một sự thật rất khoa học. Chúng ta đừng bị hình tướng bên ngoài đánh lừa. Trong Kinh Kim Cương có nói rằng: *Chỗ nào có hình tướng là chỗ đó có sự đánh lừa* [13]. Chỉ có tuệ giác mới giúp chúng ta được tự do và giúp chúng ta không bị đánh lừa bởi hình tướng đó.

Nhà bác học Einstein có nói rằng: *Nếu có một tôn giáo nó có thể đi đôi được với khoa học thì tôn giáo đó là Phật giáo.* Chúng tôi thấy rằng khi chúng ta học khoa học cho đến nơi đến chốn thì chúng ta có thể hiểu Phật giáo sâu sắc hơn. Ví dụ như khi đọc Kinh Hoa Nghiêm, quý vị sẽ thấy quan điểm: *Một là tất cả, tất cả là một* (nhất tức nhất thiết, nhất thiết tức nhất) [14]. Bây giờ chúng ta nhìn vào khoa sinh vật học chúng ta thấy khoa học bây giờ có khả năng lấy một tế bào trong cơ thể và làm ra một cơ thể khác y hệt như tế bào cha, đó gọi là cloning. Trong cơ thể chúng ta có hai loại tế bào, tế bào mầm và tế bào sinh dưỡng. Chúng ta lấy bất cứ một tế bào sinh dưỡng nào, rồi ta bỏ đói nó chừng hai ba ngày thì nó sẽ trở thành một tế bào mầm và khi đó chúng ta lấy một cái trứng trong buồng trứng của một phụ nữ, nạo hết cái nội dung ra, rồi chúng ta đặt tế bào mầm này vào trong cái vỏ trứng đó và chúng ta cho một luồng điện đi ngang qua thì nó khép lại. Chúng ta gửi cái trứng đó vào trong tử cung của một người phụ nữ để nuôi, sau chín tháng thì đứa con được sinh ra, nó là một bản sao y hệt của tế bào cha.

Sinh sản như thế gọi là sinh sản theo dòng vô tính. Nếu chúng ta lấy ra một ngàn tế bào thì chúng ta có thể làm ra một ngàn đứa bé. Gia tài di truyền đó đồng nhất với gia tài di truyền của người gốc. Chúng ta thấy rất rõ mỗi tế bào của cơ thể nó chứa đựng tất cả những tế bào khác, chỉ cần bất cứ một tế bào nào trong cơ thể thì chúng ta có thể làm một con người toàn vẹn. Điều đó chứng minh: *Cái một chứa đựng cái tất cả.* Chúng ta đã từng nghe rằng, mỗi tế bào của chúng ta chứa đựng tất cả những dữ kiện, tất cả những gia sản di truyền của tất cả các thế hệ cha ông của chúng ta. Nếu có một máy đọc tinh vi chúng ta có thể có đủ những dữ kiện về các thế hệ của tổ tiên chúng ta, tất cả những dữ kiện đó chỉ cần nhìn trong một tế bào. Vì vậy giáo lý Hoa Nghiêm gọi *cái một chứa đựng tất cả,* nó đã được khoa học hiện giờ chứng minh, xác định được. Điều đó cho ta thấy tôn giáo không có nghĩa là trái, chống với khoa học kỷ thuật.

Tôi đã từng giảng dạy trong những đại hội của người Cơ đốc giáo và tôi đã khuyến cáo, đã khuyên những nhà thần học nên hiện đại hóa cách giảng dạy và cách thực tập. Tôi nói rằng: *Cái mà quý vị gọi là Thiên Quốc, có thể có mặt ngay trong giây phút hiện tại.* Đó là tôi căn cứ trên truyền thống đạo Phật. Những mầu nhiệm của sự sống chúng ta có thể tiếp xúc được trong giây phút hiện tại. Tôi có nói rằng, anh không cần phải chết đi mới đi vào Thiên Quốc được mà theo nguyên tắc, anh sống anh mới có thể đi vào trong Thiên Quốc. Với năng lượng của niệm, của định, anh bước một bước, anh có thể đi vào trong Thiên Quốc ngay trong giây phút hiện tại. Các nhà lãnh đạo Cơ đốc giáo nếu muốn cho người thanh niên, những người trẻ không bỏ nhà thờ đi như họ đã và đang làm thì phải cung cấp giáo lý và sự thực tập nào đó để giúp cho người đương thời có thể tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại để có được Thiên Quốc ngay bây giờ và ở đây thì thanh niên họ mới không đi tìm hạnh phúc ở chiều hướng của ma túy, của danh lợi, của quyền hành, của sắc dục.

Ở trong thánh kinh có nói về một câu chuyện của một người nông dân khám phá ra được một kho tàng trong một thửa ruộng, rồi về bán hết tất cả mọi thứ khác của mình để mua cho được cái thửa ruộng đó, tại vì anh thấy thửa ruộng đó là quý giá nhất. Ở đây cũng vậy, khi

khám phá ra tất cả những mầu nhiệm của sự sống, khám phá ra Tịnh Độ và Niết Bàn là những gì có mặt ngay trong phút hiện tại thì mình có thể buông bỏ tất cả những cái khác như danh vọng, sắc dục và uy quyền. Nếu chúng ta có thể cung cấp được những giáo lý và phương pháp thực tập giúp cho con người sống được hạnh phúc trong giây phút hiện tại, có cơ hội chế tác trí tuệ và tình thương, khi đó hạnh phúc lớn lắm thì mình có thể buông bỏ được tất cả những đối tượng của tham đắm, của quyền hành và của dục vọng. Có những vị lãnh đạo của Cơ Đốc giáo thấy được giá trị của sự thực tập đó và họ đã đi theo.

Tôi nghĩ, nó tùy thuộc theo cách mình thấy mà thôi, cái đó có thể là tôn giáo, là mê tín nhưng nếu mình có thể có một nhận thức sâu sắc hơn nhờ có tuệ giác thì mình biết đó là một thực tại hiện thực và rất khoa học. Cũng như là khi tôi nói với những người Tây phương về bàn thờ ông Địa ở Việt Nam. Mỗi khi chúng ta đến đất mới chúng ta phải cúng đất đai. Tôi giải thích cho các bạn Tây phương rằng trong văn hoá Việt Nam khi đến một vùng đất mới, chúng tôi phải chứng tỏ sự cung kính, muốn hòa bình với vùng đất đó thì chúng tôi thiết lập bàn thờ ông Địa và cam kết rằng mình sẽ sống như thế nào để tôn trọng, để bảo tồn được đất và nước ở vùng đó. Bàn thờ ông Địa này không phải là mê tín mà là một hành động cam kết sẽ tôn trọng sinh môi, sẽ không để cho vùng này bị ô nhiễm, bị phá hoại.

Người Tây phương và thế hệ trẻ ngày nay họ chấp nhận một cách rất trân quý việc thiết lập bàn thờ ông Địa. Ban đầu quý vị có thể nói rằng thờ ông Địa là một hành động mê tín nhưng nếu chúng ta chuyển hướng nhận thức của chúng ta thì thờ ông Địa là một hành động rất hiện đại, một lối sống rất đẹp đẽ và rất ý nghĩa. Vậy ông Địa là gì? Là sự có mặt của tinh thần trách nhiệm, là sự tôn trọng sinh môi, hoàn cảnh mà chúng ta đang sống. Đời nay, phần đông chúng ta đang đi ngược lại lối sống đẹp đẽ đó, chúng ta đang phá hoại môi sinh của chúng ta, đang làm ô nhiễm môi sinh của chúng ta và như vậy chúng ta đang không thờ ông Địa.

Thờ ông Địa là phải kính trọng đất nước và hoàn cảnh trong đó mình sống. Mình phá rừng, mình làm cho ô nhiễm sông hồ tức là mình không có niềm kính trọng đó. Tổ tiên chúng ta thiết lập bàn thờ ông Địa nghĩa là tổ tiên chúng ta đã có ý muốn tôn trọng sinh môi, muốn giữ gìn vùng đất, nước và những khu rừng này. Thành ra tùy theo cách mình nhìn, cái đó là cái gì rất mê tín hay là cái gì rất khoa học, tất cả đều do tâm của mình, tất cả đều do nhận thức của mình hết.

Hỏi: *Khi nói đến đạo Phật là nói đến sự giác ngộ, đến tuệ giác, đến trí tuệ. Điều ấy có nghĩa là đạo Phật không chấp nhận những vấn đề mê tín dị đoan. Vậy thì theo Thiền sư hiện nay chúng ta có cách nào tốt nhất để khắc phục hiện tượng mê tín dị đoan trong chùa, trong lễ hội và kể cả trong thờ cúng tổ tiên.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Câu hỏi này quan trọng lắm, thuộc về vấn đề giáo dục. Cái mê tín hôm nay có thể trở thành cái không mê tín của ngày mai. Trước hết, khi đi vào chùa thấy tượng Phật, mình thắp hương, mình vái, mình xá tượng Phật, đó cũng có thể là mê tín rồi. Theo tuệ giác của đạo Phật, Phật tức là khả năng hiểu và thương, đại từ, đại trí, đại bi, còn cái tượng kia đâu phải là Phật mà chỉ là một biểu tượng, một cái gì bằng đồng thôi. Thường những người mới bắt đầu thực tập nghĩ rằng Phật ở ngoài mình nhưng nếu thực tập cho giỏi và có người hướng dẫn đàng hoàng thì trong một thời gian ngắn sẽ thấy Phật nằm ở trong tâm. Nhưng mà luôn luôn phải bắt đầu, bằng chỗ mới bắt đầu. Ban đầu thấy Phật ở ngoài, ở trên bàn thờ, rồi sau đó mới thấy Phật ở trong tâm thì đối với những người kia cũng vậy.

Chúng ta biết rằng khi mà chúng ta có bàn thờ tổ tiên, chúng ta phải thắp hương và thắp hương như vậy không có nghĩa là tổ tiên ngồi trên bàn thờ. Khi chúng ta thắp hương như vậy, chúng ta có cơ hội tiếp xúc với tổ tiên ở trong từng tế bào của cơ thể. Cái đó rất khoa học nhưng người ta nhìn vào có thể thấy đó như là mê tín. Chúng ta biết rằng theo truyền thống văn hóa chúng ta thì tổ tiên chúng ta có quyền biết được những gì đang xẩy ra cho con cháu. Khi gả con gái cho một anh chàng ở bên làng bên thì chúng ta phải cáo với tổ tiên, làm mâm cúng hoặc trái cây hoặc cái gì đó. Chúng ta phải thắp hương và khấn:

Xin cáo với tổ tiên là chúng con mới vừa hứa gả con gái cho cái anh chàng ở bên làng bên. Theo truyền thống, tổ tiên phải được biết điều đó. Khi khấn như vậy tức là chúng ta nói với tổ tiên ở trong tế bào cơ thể, chứ không phải tổ tiên đang ngồi trên bàn thờ như là một thực tại ở ngoài. Ở ngoài hay trong là tùy theo trình độ, kiến thức, tuệ giác của từng người mà thôi. Có những người họ chưa đạt tới cái thấy như vậy, chúng ta phải tìm cách để đưa họ đi từ từ, từ chỗ thấp đến chỗ cao, chứ đừng vội nói với họ cái đó là mê tín.

Ví dụ như tục đốt vàng mã, áo quần bằng giấy cho người chết, chúng ta có thể nói đó là mê tín, vì làm thế nào để đốt cái áo đó rồi gởi xuống một cõi khác mà người ta có thể mặc được? Nhưng chúng ta phải thấy giá trị văn hóa ở trong hành động đó. Chúng ta phải thấy rằng niềm tiếc thương của mình đối với người chết, đối với người đã khuất khiến mình biểu lộ tình thương đó dưới những hình thức này hay hình thức kia, trong đó có hình thức cúng tiền giấy và cúng áo quần giấy. Tôi có viết đoản văn *Bông Hồng Cài Áo*, nói về tình mẹ, tình cha. Tôi nói với những người trẻ rằng: *Đến ngày rằm tháng bảy, mình có thể in tập này ra và tổ chức những buổi lễ Bông Hồng Cài Áo.*

Những buổi lễ Bông Hồng Cài Áo của chúng tôi tổ chức như thế này: *Người nào còn mẹ được cài bông hoa màu hồng còn những người nào mất mẹ được cài một bông hoa màu trắng*. Khi được cài một bông hoa màu hồng thì mình rất hãnh diện vì mình còn có mẹ và hạnh phúc của mình rất lớn. Còn khi được cài một bông hoa màu trắng thì mình ý thức rằng tuy mẹ của mình đã mất rồi nhưng mình có cơ hội để nhớ mẹ. Buổi lễ đó gọi là lễ Bông Hồng Cài Áo, phát xuất từ một đoản văn của chúng tôi viết tại Princeton năm 1962 và đã thành một truyền thống rồi. Hiện giờ ở các nước, nhất là ở Việt Nam đang thực tập lễ đó. Khi thực tập như vậy, chúng ta có cách thức biểu lộ tình thương của chúng ta một cách hiện đại hơn mà chúng ta khỏi phải đi mua giấy tiền vàng bạc gì cả. Cả hai đều có giá trị văn hóa là tưởng nhớ đến người thương. Một bên tổ chức cái lễ rất là trẻ, rất là văn nghệ, rất là hay còn bên kia phải đi mua giấy vàng bạc, mướn người làm áo quần bằng giấy để đốt. Chúng ta phải nhớ rằng cả hai đều có giá trị văn hóa. Nếu chưa tìm ra được những phương tiện khác để biểu lộ

được tình cảm đó thì chúng ta chớ vội chấm dứt cái kia. Khi tổ chức được lễ Bông Hồng Cài Áo rồi thì chúng ta có thể khuyên rằng thay vì đốt tiền giấy với vàng mã, chúng ta làm cái lễ này. Nhưng các bạn nên nhớ, khi chưa cống hiến được cho họ những phương tiện để biểu lộ thứ tình cảm cao đẹp đó thì chúng ta đừng chấm dứt những cái kia. Chính những cái kia nuôi dưỡng được tình nghĩa, tuy là mê tín nhưng có giá trị văn hóa ở trong đó. Chúng ta phải rất cẩn thận mới được, nếu không, chúng ta chấm dứt truyền thống ân nghĩa của chúng ta thì đó là một thiệt thòi lớn. Nói đến vấn đề giáo dục quần chúng cho khéo thì chúng ta phải giúp cho người ta đi từ chỗ thấp đến chỗ cao từ từ.

Nhân đây tôi xin nói một câu chuyện vui là, trong thiền học có câu như thế này: *Trước khi tôi tu thiền thì tôi thấy núi là núi, sông là sông. Trong khi tôi tu thiền, tôi thấy núi không là núi nữa, sông không là sông nữa. Sau khi tôi tu đã tạm vững rồi, tôi thấy núi lại là núi, sông lại là sông* [15]. Câu nói đó rất là ngộ nghĩnh, nó là biện chứng pháp của Phật học, của thiền học. Vì sao? Khi nhìn vào đứa con và mình nói đây là đứa con tức là mình chưa thấy được đứa con. Nếu nhìn vào đứa con, mình thấy người cha trong đứa con thì lúc đó mình bắt đầu thấy được đứa con. Cũng như khi nhìn vào đám mây mà chỉ thấy mây là đám mây thôi thì chưa chắc mình đã thấy được đám mây. Nhìn vào đám mây, phải thấy được nước sông, nước hồ và sức nóng của mặt trời thì mới bắt đầu thấy được đám mây. Nhìn vào đám mây, thấy được cơn mưa, lúc đó mình mới thấy được đám mây sâu sắc hơn vì mình đã nhìn bằng con mắt vô tướng. Ở trong Kinh Kim Cương có những câu không thể hiểu được, nếu không đặt câu đó dưới ánh sáng của biện chứng pháp Phật giáo: *Cái mà tôi gọi là vị Bồ Tát, đó không phải là vị Bồ Tát thì mới thật sự là một vị Bồ Tát*. Khi nhìn vào sông, thấy núi ở trong đó mới thấy sông một cách đích thực. Khi nhìn vào núi thấy sông ở trong núi, lúc đó mới thấy núi một cách đích thực. Khi nhìn vào đứa con mà thấy người cha trong đó, lúc đó mới thấy đứa con được rõ ràng và thấy được cái tự tính của đứa con.

Khi nhìn vào kẻ thù mà thấy được người bạn, một người bạn tương lai vì trong kẻ thù đó có thể có hạt giống của người bạn và nếu mình

có thể tưới tẩm hạt giống người bạn ở trong người kẻ thù kia, kẻ thù kia sẽ tan biến để mình có một người bạn. Cái đó rất là mầu nhiệm. Một đứa con hư thường mình chỉ thấy cái hư của nó thôi chớ không thấy được cái tốt của đứa con nhưng nếu mình biết cách tưới tẩm hạt giống tốt trong nó thì từ một đứa con hư sẽ trở thành một đứa con tốt.

Vì vậy nguyên tắc đồng nhất [16] là trở ngại rất lớn cho nhận thức của chúng ta. Khi chúng ta đưa ra một nhận xét, nhận xét đó có thể gọi là chính đề. Chúng ta nhìn cho kỹ thì có sự mâu thuẫn trong chính đề đó, tức là phản đề. Chính phản đề đó giúp cho chúng ta thấy chính đề rõ ràng hơn trong hình thái tổng hợp đề đó, cứ như vậy, chúng ta càng thấy được sâu hơn trong bản chất của sự thật. Mâu thuẫn dẫn đạo sự đi tới là như vậy. Trong cái A có thể thấy được cái phi A, cho nên chúng ta thấy được chiều sâu của cái A, chúng ta không có bị kẹt vào cái tướng. Con mắt vô tướng là như vậy.

Hỏi: Xin hỏi về hai khái niệm của Phật giáo, khái niệm thứ nhất về vô thường, khái niệm thứ hai là vô ngã trong câu nói: *Chư hành vô thường, chư pháp vô ngã*. Mong thiền sư giải đáp dùm.

Thiền sư Nhất Hạnh: Vô thường, vô ngã hai cái là một. Đứng về phương diện thời gian mà nhìn thì đó là vô thường. Đứng về phương diện không gian mà nhìn thì đó là vô ngã. Khi nhìn đứa con, mình nghĩ đứa con là một thực tại độc lập đối với người cha, đứa con là khác, người cha là khác thì mình chưa thấy được tính vô ngã của đứa con. Khi nhìn người cha mà không thấy đứa con là mình thì chưa thấy được tính vô ngã của người cha, mình bị kẹt vào ý niệm, đứa con là một thực tại hoàn toàn riêng biệt.

Mình biết rất rõ, theo khoa học, đứa con là sự tiếp nối của người cha, đứa con không là một thực tại riêng biệt đối với người cha, đó là vô ngã mà vô ngã là vô thường. Cũng như hạt bắp biến chuyển thành ra cây bắp. Người cha tiếp tục biến chuyển thành ra đứa con và đứa con mang người cha đi tới. Thành ra nhìn vào đứa con mình thấy được vô thường, thấy được vô ngã. Ngã tức là một thực tại bất biến, độc lập. Trong khi quan sát, chúng ta không thấy một cái gì có một cái ngã, có

một thực tại bất biến độc lập. Cho nên nếu ta nói hạt bắp năm xưa với cây bắp bây giờ là hai thực tại độc lập, hoàn toàn riêng biệt là chúng ta chưa thấy tính vô ngã của hạt bắp, của cả cây bắp. Vì vậy vô ngã là một sự thật. Đứng về phương diện vật lý cũng như đứng về phương diện tâm lý, vô ngã, tại vì nó vô thường, vì vô thường cho nên nó vô ngã. tia chun sat5u

Phát biểu của một thành viên Hội Đồng Tư Vấn Ủy Ban Trung Ương Mặt Trận Tổ Quốc

Tôi nghiên cứu về triết học nói chung và đặc biệt về triết học Mác xít. Hôm nay sau lúc nghe Thiền Sư trình bày một số vấn đề, tôi rất là thú vị và tôi mong ước: *Ở trong xã hội Việt Nam chúng ta, làm sao cho những vấn đề thuộc về mặt thế giới quan, nhân sinh quan, chúng ta có thể thiết lập được một sự đối thoại thoải mái, bình đẳng, tin cậy nhau giữa những người Mác xít và những người có niềm tin tôn giáo, ví dụ như là Phật giáo. Thiền sư cũng thừa nhận rằng trong Phật giáo cũng có phần tôn giáo, đồng thời nói về mặt triết lý, nói về mặt nhân sinh có rất nhiều nhận thức sâu sắc mà Thiền sư đã trình bày. Tôi thấy cần tạo điều kiện để tổ chức những cuộc đối thoại như hôm nay bởi vì chính Thiền sư trong lúc trình bày cũng không phải chỉ nói đơn thuần về những điều trong Phật giáo, Thiền sư cũng đã vận dụng cả những kiến thức văn hóa Tây phương ví dụ như thiền sư nói đến những là Lavoisier, Descartes và nói đến những thành tựu rất mới, rất hiện đại của sự phát triển khoa học hiện nay. Có điều thú vị là nhiều môn khoa học hiện nay chứng minh rằng những cái thấy của thời đại rất là xa xưa, những cái thấy đó mình cho là rất lý thuyết. Nhưng lạ thay với khoa học thực tiễn mà chúng ta đang sống, chính nó đã chứng minh cho chúng ta thấy rằng chúng ta không thể xem thường những giá trị đã định hướng cho sự nhận thức những lý thuyết xa xưa.*

Hiện nay, tôi cũng vẫn tiếp tục giữ niềm tin Mác xít của mình và theo tôi nghiên cứu về chúng trong lịch sử phát triển của học thuyết Marx, không phải lúc nào Marx cũng đúng, không phải là Marx không có những cái sai lầm. Vì vậy, bây giờ tuy tôi giữ rất vững niềm tin Mác xít của tôi, tôi vẫn nói, chúng tôi, những người Mác xít Việt theo thời đại mới này và theo quan điểm của Đảng Cộng Sản Việt Nam, những người Mác xít Việt Nam đang

làm một cuộc nhận thức lại, một cuộc đổi mới trong đó có phần đổi mới tư duy của mình. Trong cái đổi mới tư duy đó, có phần đổi mới tư duy về vấn đề tôn giáo. Bởi vì, tôi nói một cách thẳng thắn, những người Mác xít đã từng có lúc hiểu rất sai về tôn giáo và vì thế mà người Mác xít, vốn vẫn tự cho mình là chủ nghĩa vô thần, chiến đấu một cách sai lầm chống tôn giáo. Những điều đó đã đưa đến hậu quả không phải là ít đâu. Chúng tôi phải công khai thừa nhận. Bây giờ nói với các tôn giáo, chúng tôi không còn nói nó có nhiều mặt tiêu cực, mặt vô bổ. Chúng tôi phải nói, nó có những mặt tích cực, có giá trị quý báu, trong đó, ví dụ như những cái mà hôm nay thiền sư trình bày. Thiền sư nói nhiều về tuệ giác, nhận thức quý báu về văn hóa và về đạo đức. Đường lối của đảng Cộng Sản Việt Nam bây giờ đã khẳng định những giá trị ấy về tôn giáo và muốn làm sao xây dựng cái nền văn hóa Việt Nam mới trong đó phải bao gồm tất cả những yếu tố tinh hoa tích cực trong bất cứ những trào lưu tư tưởng hay lý thuyết nào đã từng có trong lịch sử. Đó là một điều rất thú vị. Tôi mong rằng, có nhiều cuộc đối thoại như thế nầy trên tinh thần cởi mở như hôm nay, tin cậy thẳng thắn như hôm nay vì sự nghiệp của đất nước và vì hạnh phúc dân tộc của chúng ta. Điều đó nếu được hiểu biết đúng đắn, cởi mở và khoan dung. Khoan dung theo tôi hiểu, không phải là ai đấy đứng bên trên và nói là tôi khoan dung với anh đâu! Khoan dung đây tức là tôn trọng nhau, bình đẳng lắng nghe nhau để có thể nói chuyện được với nhau. Nếu được như vậy thì rất bổ ích.

Điều thứ hai tôi cũng muốn nêu với Thiền sư như thế nầy, chúng ta bây giờ là đang tọa đàm, tôi thấy nói về tuệ giác như thiền sư nói đó, chủ yếu là nói những vấn đề nhận thức về cái tâm của mình. Các cái đó thì cực kỳ quan trọng, cái sức mạnh ấy ghê gớm lắm. Nhưng vốn là một người Mác xít, tôi thấy như thế này, có thể nếu nói như Thiền sư, có phải là ta đang tuyệt đối hóa vai trò của nội tâm và vai trò của tu dưỡng, sức mạnh bên trong của mình chăng? Theo người Mác xít và theo kinh nghiệm của tôi, tôi thấy như thế này: Sức mạnh tâm linh, sức mạnh của tinh thần là sức mạnh có một giá trị không thể tưởng tượng, không thể lường được, có thể nói chúng ta đánh thắng Pháp, thắng Mỹ là nhờ cái sức mạnh tinh thần ấy. Ta không thể nói chủ yếu là từ yếu tố vật chất. Đành rằng vật chất cũng phải có nhưng mà sức mạnh tinh thần là cái sức mạnh đầu tiên, đó là sức mạnh vô địch của dân tộc chúng ta. Nhưng mà mặt khác, tôi nghĩ như thế này, cũng không thể chỉ

tuyệt đối hóa cái yếu tố ấy. Chúng ta phải nhận thức cái nội tâm của chúng ta nhưng chúng ta cũng phải nhận thức cái thế giới bên ngoài. Cho nên vấn đề mà ta gọi nôm na như thế này, vấn đề trời và đất, vấn đề đạo và đời, vấn đề bản thân chúng ta và hoàn cảnh khách quan, những chuyện đó là những chuyện nó cần một quan điểm như thế nào cho toàn diện và tổng thể hơn. Mà thực ra quan niệm tổng thể như vậy, trong cách trình bầy của Thiền sư về tuệ giác nó cũng bao gồm chuyện đó. Có thể nói là Thiền sư đã nói về có và không, ví dụ như Thiền sư nói trong con có cha mẹ cái đó nó cũng phù hợp với cái ở bên Mác xít gọi là phép biện chứng. Phép biện chứng nói đến sự bất tận không bao giờ có sự bắt đầu, không bao giờ có cái chỗ kết thúc. Nhưng mà đồng thời tôi muốn nói đến cái sức mạnh tâm linh.

Trước đây, tôi là một người Mác xít, chỉ nói đến duy tâm duy vật một cách rất là thô thiển. Nhưng mà bây giờ tôi nói thế này, tôi là một người Mác xít vẫn khẳng định giải quyết vấn đề cơ bản là vấn đề duy tâm và duy vật, nhưng đồng thời tôi là một người Mác xít thừa nhận có cái thế giới tâm linh. Thế giới tâm linh có cái giá trị cao đẹp của nó và nó hiện diện tự nhiên ở trong từng con người. Đó là những cái mà trước đây những người Mác xít theo quan điểm thô thiển, đã từng xem thường nó, đã từng có cái thấy lệch lạc về nó. Nhưng mà tôi muốn gợi ý với Thiền sư như thế này: Nói đến cái tuệ giác, nói đến thế giới bên trong và toàn thiện, cái thế giới của chúng ta, nói đến vai trò của giáo dục nhưng mà đồng thời, theo tôi nghĩ, chủ nghĩa Marx nói đúng khi nói rằng muốn cải tạo thế giới, phải cải tạo nó bằng thực tiễn, thay đổi hoàn cảnh khách quan là một điều cực kỳ quan trọng và có thể quyết định để thúc đẩy thế giới tiến tới, trong đó kể cả vấn đề tạo ra điều kiện tốt nhất để hoàn thiện thế giới bên trong của chúng ta.

Tôi xin cảm nhận và nói ra một số vấn đề và mong về sau này giữa Phật giáo mà theo quan điểm tuệ giác của Thiền sư và quan điểm của chúng tôi có gì cùng trao đổi.

Thiền sư Nhất Hạnh: (tiếp lời) Theo tôi thì Karl Marx có một đời sống tâm linh rất sâu sắc, có một chiều hướng tâm linh trong cuộc sống rất là sâu, Marx có cái nhu yếu tâm linh thâm sâu. Tôi nghĩ rằng là những người Phật tử là những người nối tiếp Phật Thích Ca, phải tiếp tục khai triển cái tuệ giác của Bụt, để tuệ giác đó có thể cung cấp, thỏa

mãn được nhu yếu của con người hiện đại. Trong thời đại của đức Thích Ca, dầu là ở một thời xa xưa, đã làm được công việc đó. Những thế hệ Phật tử đi sau đức Thích Ca, phải tiếp tục đưa tuệ giác đó khai mở thêm, để nó có thể tiếp tục làm thỏa mãn những nhu yếu của thời đại.

Tôi nghĩ rằng bên truyền thống của Mác xít cũng vậy, quý vị là những người tiếp nối của Marx, quý vị phải tiếp tục sự nghiệp của Marx, phải khai mở, phải phát triển không ngừng. Điều đó là điều dĩ nhiên, nếu không truyền thống đó nó sẽ bị ứ đọng, nó sẽ chết. Điều này đúng với tất cả các truyền thống chứ không phải chỉ đối với đạo Phật hoặc là truyền thống Mác xít mà thôi. Điều tôi muốn nói là bây giờ trong ngành khoa học thần kinh não, họ tìm ra những hoạt động bé nhất đối với não bộ, nó có tính cách khách quan mà thỉnh thoảng nó lại trở thành ý thức chủ quan.

Câu hỏi căn bản mà bây giờ họ đặt ra là: *Làm sao những hoạt động vi tính vốn là một hiện thể khách quan của não bộ mà trở thành ra ý thức chủ quan được? Tại sao một cái từ khách quan mà trở thành ra chủ quan? Tại sao vật lại trở thành tâm?* Tôi thấy cái kẹt của những nhà khoa học là ở quan điểm lưỡng nguyên của họ về tâm và về vật. Có rất nhiều người trong chúng ta cũng bị kẹt vào cái quan điểm lưỡng nguyên giữa tâm và vật. Trong khi đó, khoa y học có từ psychosomatic để chỉ chung tâm vật, có khi gọi là thân tâm. Psycho là tâm, soma là thân, psychosoma là thân tâm.

Trong đạo Phật thì có danh từ nāma-rupa, nāma là tâm, rupa là thân và nó được đi đôi với nhau. Có khi mình thấy cái thực tại, nó hiện ra như là một thực tại vật chất, nhưng cũng có khi cũng là cái thực tại đó, nó hiện ra với đặc tính của tinh thần. Trong giới khoa học nguyên tử bây giờ, đơn vị nhỏ nhất của vật chất gọi là chất điểm (particle). Khi các nhà khoa học vật lý nghiên cứu thì thấy có khi chất điểm hiện ra dưới một hình thái của một đợt sóng (wave) nhưng cũng có khi khác, cái đợt sóng đó lại hiện ra với hình thái của một hạt (particle). Cũng cái đó mà có khi nó biểu hiện như hạt, có khi nó biểu hiện như sóng. Thế thì kết luận như thế nào đây? Nó là hạt hay là nó sóng? Vì

thế các nhà khoa học bây giờ phải đồng ý đặt ra một tên gọi nó là sóng hạt (wavicle) [17]. Họ phải làm như vậy vì trước đó họ kẹt vào quan niệm lưỡng nguyên: hạt và sóng là hai cái khác nhau.

Người ta đã vượt được quan điểm lưỡng nguyên đó, người ta chấp nhận hạt và sóng là một. Quan niệm tâm và vật cũng vậy, mình có thể bắt đầu nghĩ rằng tâm là cái không phải là vật, vật là một cái khác ở ngoài tâm. Nhưng trong lĩnh vực y khoa, người ta thấy rằng những cái gì xẩy ra cho tâm, nó ảnh hưởng tới thân. Những cái gì xẩy ra cho thân, nó ảnh hưởng đến tâm, cho nên danh từ psychosomatic cho chúng ta thấy rằng nói là tâm chưa chắc nó là tâm, nói là thân nhưng chưa chắc nó là thân. Thực tại con người chúng ta cũng thế. Ta nên tập nhìn thân tâm như hai mặt của một thực tại con người mình. Trong đạo Phật hay nói đến danh-sắc. Danh tức là nāma, sắc tức là Rupa. Nāma là tinh thần, rupa là vật chất. Hai cái đó mình tưởng là hai cái riêng biệt, kỳ thực nó là một và như vậy mình siêu việt được quan niệm lưỡng nguyên về vật chất và tinh thần, về tâm và về vật, về thân và về tâm.

Trước hết mình nói rằng nếu tôi thấy được hoa hồng này là vì tôi lấy cái tâm để thấy hoa hồng. Hoa hồng là đối tượng cái thấy của tôi. Quan điểm đó hoàn toàn đúng, tại vì khi mình nói tôi thấy hoa hồng tức hình ảnh một đóa hoa nó hiện trong đầu mình. Hình ảnh đó còn được gọi là tri giác của mình về đóa hoa, tiếng Pháp gọi là perception. Thấy bao giờ cũng phải là thấy một cái gì, không thể nào có chủ thể thấy tồn tại độc lập ra ngoài đối tượng thấy được. Thấy, phải thấy cái hoa, cái cây hay cái nhà. Chứ không có cái thấy tồn tại riêng một mình nó. Ý thức bao giờ cũng là thức về một cái gì, thấy tức là phải thấy cái gì hay tri giác phải luôn luôn tri giác về một cái gì. Khi có một cái thấy, cái tri giác về bông hồng, tôi nói rằng, đối tượng của tri giác là bông hồng, đối lại với cái chủ thể của tri giác, tức là cái thấy của tôi. Hai cái đó (chủ thể và đối tượng) không thể tồn tại độc lập được, chủ thể tri giác và đối tượng tri giác, phải có cùng một lần, cái sujet (subject) và cái objet (object), phải phát sinh cùng một lúc. Cho nên bông hồng trước hết là đối tượng của tri giác, mà đối tượng tri giác là

một phần của tri giác, vì vậy khi ta nói đến tri giác, ta có thể hỏi: *Tri giác đó là tâm hay là vật?*

Nhờ nhìn kỹ như thế nên chúng ta có thể vượt thẳng được quan điểm lưỡng nguyên. Chúng ta sẽ tiết kiệm được không biết bao nhiêu là nước bọt, không biết bao nhiêu là giấy mực khi chúng ta vượt thắng được quan điểm lưỡng nguyên, giữa thân và tâm, giữa tâm và vật. Điều nầy rất hứng thú vì đạo Phật trình bày tinh thần bất nhị, tinh thần vượt thắng lưỡng nguyên này rất rõ. Xin mời các nhà Mác xít, xin mời những nhà y học khám phá. Chúng tôi thấy rằng trên con đường y khoa người ta đã khám phá ra điều đó. Ngay cả con đường vật lý nguyên tử, người ta cũng đã bắt đầu khám phá ra điều đó. Cái mà ta gọi là nguyên tử đó, điện tử đó, nó không phải là vật mà nó cũng không phải là tâm. Có khi nó biểu hiện với đặc tính của tâm, có khi nó là biểu hiện với đặc tính của vật. Rất mầu nhiệm, rất hay, rất hứng thú. Như giáo sư đã nói, cuộc đối thoại đó đã bắt đầu rồi, rất là vui. Nếu chúng ta bắt đầu được hôm nay, tại sao ngày mai chúng ta không tiếp tục? Rất là hứng thú! Xin cám ơn quý vị.

Giáo sư trưởng ban tổ chức

Cám ơn Thiền sư và tất cả quý vị trong tăng thân Làng Mai. Xin cám ơn tất cả quý vị đại biểu. Như đã tuyên bố chương trình từ trước, ngày mai chúng ta sẽ tiếp tục tại đây và quý vị sẽ đặt ra nhiều câu hỏi hứng thú hấp dẫn hơn, để Thiền sư trao đổi, xin cám ơn.

---

[1]. Avalokiteśhvara (Sanskrit) hay Avalokiteśvara Bodhisattva. Avalokita có nghĩa là quán chiếu hay nhìn thâm sâu. Có hai cách hiểu về nguyên nghĩa danh xưng ngài:

a. Chữ *Eśvara* là một đấng tôn kính, nam phái (tiếng Anh - Lord). Vị này quán chiếu hay nhìn thâm sâu thế giới. Cách hiểu này đưa đến danh xưng Quán Tự Tại Bồ Tát.

b. Nhưng tại Việt Nam, Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên – ngài là Phật Bà Quan Âm (Trung Hoa: Kuan-Yin, Nhật: Kwannon) hay Quan Thế Âm Bồ Tát (觀 世 音); vị Bồ Tát lắng nghe mọi tiếng kêu của thế gian. *Eśvara* được hiểu và dịch như Huyền Trang là âm thanh.

c. Dân Tây Tạng xem ngài là cha đẻ của dân tộc mình và các đức Đạt Lai Lạt Ma đều được coi là hiện thân của ngài.

[2]. Animitta (無 相): Pali - Vô tướng, ngược lại là tướng (nimitta) - thí dụ Animitta-Nibbana = Vô tướng Niết Bàn. Sự vô tướng, tính Không (Sunyata) của tất cả các Pháp (Dharma) là dấu hiệu của tuyệt đối không phân biệt.

[3]. *Antoine-Laurent Lavoisier* (1743–1794) : « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme - Không gì mất đi, không gì sinh ra, tất cả (chỉ là sự) chuyển tướng dạng.

[4]. "Thanh tịnh trong ô nhiễm" = *"Phiền Não tức Bồ-đề"*, "sanh tử tức Niết-bàn" (Đại thừa Trang Nghiêm kinh luận, q. 6 phẩm Tùy tự, hay Đại Trí độ luận, q. 6).

[5]. *Trần Thái Tông* (tên thật là *Trần Cảnh*; 17 tháng 7, 1218 – 4 tháng 5, 1277) là nhà vua đầu tiên của nhà Trần, ở ngôi hơn 32 năm (1225-1258), làm Thái Thượng Hoàng 19 năm. Ông được vợ là Lý Chiêu Hoàng, vị công chúa cuối cùng của triều đại nhà Lý nên được vua nhà Lý nhường ngôi cho và lập ra triều đại nhà Trần. Trần Thái Tông đã thành công trong việc lãnh đạo Đại Việt chống lại cuộc xâm lược của quân Nguyên.

[6]. *Viên Chứng*: Tổ thứ hai của thiền phái Yên Tử, thiền sư Đạo Viên (hay Viên Chứng) ngày xưa đã được ban hiệu là Trúc Lâm quốc sư. VNPGSL-Nguyễn Lang.

[7]. Thiền sư Nhất Hạnh giải thích ở chỗ khác: *Tàng thức*: Tâm lý học đạo Bụt rất phong phú. Duy Thức Tông của đạo Bụt nói tới tám thức: năm thức cảm giác, ý thức, mạt na thức và tàng thức. Mạt na là năng lượng bám víu vào ý tưởng có một cái ta riêng biệt độc lập và thường tại, đối lập với những cái không ta. Tàng thức (Alaya) là phần sâu thẳm nhất của tâm thức, chứa đựng tất cả những hạt giống (chủng tử, Phạn: Bija) của tất cả các tâm hành như buồn, vui, giận ghét, v.v.. Những hạt giống này khi được tưới tẩm hoặc tiếp xúc thì phát hiện lên ý thức thành những vùng năng lượng. Tàng thức giống như một mảnh vườn chứa đủ các loại hạt giống, còn ý thức thì giống như người làm vườn. Trong công phu thiền tập, ý thức làm việc nhưng tàng thức cũng làm việc âm thầm ngày đêm. Vô thức của tâm lý học Tây phương chỉ là một phần của tàng thức. Nhận diện và chuyển hóa những kiết sử nằm sâu trong tàng thức đưa tới sự giải thoát và trị liệu. Đó gọi là chuyển y (asrayaparavritti) nghĩa là sự chuyển hóa được thực hiện ngay ở cơ sở hạ tầng của tâm thức. (Thiền, chất liệu nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa – Làng Mai).

[8]. *A lại da thức* (Alaya) = Tàng thức.

[9]. *Bija* từ *Bija Mantra* (Sanskrit): chủng tử.

[10]. A *gen* là đơn vị của sinh học di truyền, trong gene có chromosome với DNA, DNA chứa đựng các tín hiệu di truyền, từ thế hệ trước xuống thế hệ sau, đóng vai trò quyết định về thể chất lẫn tính tình ở thế hệ sau.

[11]. *Nature / Nurture* : thiên bẩm do tự nhiên mà có / tập thành do hoàn cảnh, môi trường sống (trong đó có văn hóa) mà có.

[12]. *René Descartes* (1596 - 1650) – Nhà toán học, triết gia Pháp. - *Cogito ergo sum*. - Je pense, donc je suis - I think, therefore I am. – (vì) *Tôi* (là đang là chủ thể của sự) *suy nghĩ* (nên) *tôi có thực*.

[13]. Kinh Kim Cang,- "Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng" - phàm cái gì có hình tướng đều là hư dối. Nguyên câu: *"Phàm sở hữu tướng, giai thị hư vọng. Nhược kiến chư tướng phi tướng tức kiến Như Lai"*.

[14]. *Nhất tức nhất thiết, nhất thiết tức nhất* - Có thể nói, đây là mệnh đề tóm tắt toàn bộ yếu nghĩa kinh Hoa Nghiêm. Yếu nghĩa ấy nói về sự tương quan tương duyên chằng chịt của tất cả mọi sự vật trong vũ trụ. Sự vật này tức là sự vật kia, sự vật kia tức là sự vật này; một sự vật có mặt trong tất cả mọi sự vật, tất cả mọi sự vật có mặt trong một sự vật; một sự vật tức là tất cả các sự vật, tất cả các sự vật tức là một sự vật. *Nguyên lý duyên khởi* cho ta thấy rằng, một sự vật không thể tự nó có mặt, mà đã do vô số các sự vật khác, không phải là nó, hợp lại cấu thành *Sự kết hợp kỳ diệu giữa thờ cúng tổ tiên của người Việt với tuệ giác đạo Phật*

[15]. Thiền sư Thanh Nguyên Duy Tín (Trung Hoa) – Sau khi ngộ đạo đã tuyên bố: Lúc chưa tu ông thấy núi chỉ là núi, sông chỉ là sông. Sau ông nhập đạo tu hành: ông thấy núi không phải là núi, sông không phải là sông. Nhưng đến khi giác ngộ: ông lại thấy núi vẫn là núi, sông vẫn là sông.

[16]. Nguyên tắc đồng nhất trong logic cổ điển Tây Phương (*logic Aristotle*), *the principle of identify* – Phát biểu như sau: "cho tất cả x, x = x". Tạm diễn dịch: Mọi sự vật luôn luôn đồng nhất với nó. A là A chứ không thể là cái gì khác-A.

[17]. *Wavicle:* Trong vật lý quantum, hạt (particles) và sóng (waves) là mặt đôi (twin facets) của tất cả chất thể (entities). Sóng có thể phản ứng như hạt và hạt có thể phản ứng như sóng. Để nhắc nhở rằng ý niệm sóng và hạt vốn từ thế giới cực lớn (macro) nay được dùng để giải thích các hiện tượng trong thế giới cực nhỏ của các phân tử (world of atomic-scale henomena), từ *"wavicle"* được các nhà vật lý như George Gamow dùng để mô tả các chất thể trong vật lý quantum. Dùng ý niệm đôi sóng/*hạt* nên quantum có thể giải thích các phản ứng của các hạt nguyên tử, chất điểm và ánh sáng (atoms, particles, photon).

Vai trò của Phật giáo trong xã hội đương đại

(Pháp thoại của thiền sư Nhất Hạnh ngày 18.03.2005 tại Học Viện Quốc Gia Chính Trị HCM, Hà Nội)

Lời giới thiệu

Kính thưa Thiền sư,
Thưa quý khách,
Thưa tất cả các nhà khoa học, các đồng chí và các bạn.

Hôm qua chúng ta đã thu được rất nhiều thắng lợi về mặt nhận thức cũng như những vấn đề thông tin thực tiễn. Hôm nay chúng ta sang ngày làm việc thứ hai và cũng là ngày kết thúc, Thiền sư sẽ thuyết trình với tất cả chúng ta chủ đề: ***Vai trò của Phật Giáo trong xã hội đương đại.*** *Với nội dung như thế, vẫn có hai phần: Phần một là Thiền sư thuyết trình và phần thứ hai là hội nghị. Các đồng chí, các bạn sẽ đặt câu hỏi để Thiền sư tọa đàm cùng tất cả chúng ta. Bây giờ đến giờ làm việc, xin kính mời Thiền sư và tất cả quý khách. Xin cảm ơn.*

Thiền sư Thích Nhất Hạnh thuyết giảng

Mời thính chúng cùng tăng thân Làng Mai xưng tán đức Bồ Tát Quan Thế Âm trước khi bắt đầu. Kính thưa liệt vị, hôm nay các thầy các sư cô của tăng thân Làng Mai sẽ xướng bài *Nguyện ngày an lành, đêm an lành* bằng tiếng Anh và sau đó sẽ xướng tụng bài *Tào Khê một dòng biếc* bằng tiếng Việt:

Tào Khê một dòng biếc
Chảy mãi về phương Đông
Quan Âm bình nước tịnh
Tẩy sạch dấu phong trần
Cành dương nước Cam Lộ
Làm sống dậy mùa xuân
Đề hồ trong cổ họng
Làm lắng dịu muôn lòng

Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa
Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa
Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa

(Chuông)

Tiếp xúc với tổ tiên trong từng tế bào cơ thể

Xin kính chào liệt vị.

Hôm qua chúng ta có những câu hỏi chưa được trả lời. Chúng tôi nghĩ, trả lời một vài câu hỏi của ngày hôm qua có thể tiếp nối được chủ đề của ngày hôm nay. Có một vị hỏi: *Trong khi cúng lễ mình có sự cầu xin, vậy sự cầu xin đó có phải là mê tín hay không*? Trước hết, tôi nghĩ cầu nguyện là một hình thức truyền thông. Thờ cúng tổ tiên là mình thực tập để có truyền thông với tổ tiên mỗi ngày: *Mỗi khi chúng ta thắp một cây hương và cắm lên bàn thờ của tổ tiên hay mỗi khi chúng ta thay nước bình hoa trên bàn thờ tổ tiên là chúng ta có thể tiếp xúc được với tổ tiên, không phải trên bàn thờ mà là tổ tiên trong từng tế bào của cơ thể chúng ta*. Điều này rất quan trọng. Mỗi khi có việc gì đó xảy ra trong gia đình chúng ta, chúng ta có bổn phận phải báo cáo lên tổ tiên và tổ tiên có quyền được biết. Ví dụ như chúng ta gả con gái cho một anh chàng ở làng bên hoặc chúng ta gởi con trai vào trường đại học, tổ tiên cũng phải biết những điều đó. Thắp một cây hương, dâng một cành hoa trên bàn thờ, đó là một hành động truyền thông, không có gì là mê tín hết và bàn thờ có nghĩa là trái tim của chúng ta.

Vì không có truyền thông cho nên xã hội ngày nay đã tạo ra không biết bao nhiêu là ma đói. Cha không truyền thông được với con, vợ không được truyền thông với chồng. Người trẻ không cảm thấy gia đình là tổ ấm hạnh phúc nên đã không tin vào gia đình. Nếu không tin vào gia đình, không tin vào cha mẹ thì làm sao tin được vào tổ tiên? Xã hội chúng ta ngày nay, mỗi ngày tạo ra hàng trăm, hàng ngàn những con ma đói. Những con ma bằng thịt, bằng xương đàng hoàng, họ đi bơ vơ trong cuộc đời, họ không cảm thấy có chút gì dính líu tới gia đình, tới truyền thống, tới tổ tiên. Đó là những con người rất đói,

họ không biết họ thuộc vào một truyền thống, một gia đình, một nền văn minh nào. Họ khước từ tất cả những truyền thống, những cơ cấu, những cấu trúc xã hội mà họ đang có. Tại vì họ đã từng đau khổ nhiều vì những cái đó, vì gia đình, vì học đường, vì nhà thờ, vì chùa, vì xã hội, cho nên họ trở thành những con ma đói.

Nhìn quanh, chúng ta sẽ thấy có rất nhiều ma đói, ở Tây phương cũng như ở Đông phương. Họ đói cái gì? Họ đói hiểu, đói thương, họ cảm tưởng rằng không ai hiểu, không ai thật sự thương họ, từ cha mẹ cho đến bạn bè, anh em, tổ tiên, giòng họ. Họ hoàn toàn mất gốc. Đó là hiện tượng phóng thể (Aliénation) [1]. Phóng thể tức là không còn thấy dính líu tới cái gì nữa. Chúng tôi gọi đó là những con ma đói. Những con ma đói không phải là những linh hồn đi vất vơ, vất vưởng trên mây mà là những con người bằng xương bằng thịt ngày hôm nay. Chúng tôi đã từng gặp rất nhiều những con ma đói như vậy. Chúng tôi đã đem tuệ giác và pháp môn của đạo Phật để cứu những con ma đói đó, đưa họ về với gia đình, với truyền thống, với nền văn hóa của họ.

Khi nhìn những con ma đói, chúng ta có thể nhận diện họ dễ dàng: *Cách họ đi, cách họ nhìn, cách họ làm một cái gì đó cũng đủ chứng tỏ họ là một người không có gốc rễ, không có một dính líu gì với xã hội, với nền văn minh và với cấu trúc gia đình này.* Tuy họ đói tình thương, đói hiểu biết nhưng giá như chúng ta đem tình thương, đem hiểu biết để tặng họ thì họ cũng không tiếp nhận được, tại vì họ có nỗi nghi ngờ rất lớn. Dù mình có tình thương, có hiểu biết đích thực hiến tặng cho những người đó, họ vẫn còn nghi ngờ. Vì vậy muốn giúp những con ma đói đó chúng ta phải có rất nhiều kiên nhẫn.

Chúng tôi đã đi ngang qua những kinh nghiệm đó, chúng tôi đã từng giúp những con ma đói gốc Âu châu, gốc Mỹ châu, gốc Phi châu, trung Á và Á đông. Bây giờ xã hội Á đông cũng đã bắt đầu sản xuất rất nhiều những con ma đói, những thanh niên và những thiếu nữ bơ vơ trong cuộc đời. Những con ma đói đó không có được sự truyền thông với gia đình, với truyền thống, với tổ tiên, với xã hội. Nếu họ cầu nguyện được tức là họ có thể nói chuyện được. Ví dụ như khi họ

nói: *Lạy các vua Hùng, chúng con rất đội ơn các vua Hùng đã dựng nước, đã giữ nước để cho chúng con hôm nay có một giang sơn.* Nói như vậy tức là đã truyền thông rồi, mà nếu truyền thông được thì không còn bị bế tắc và người đó sẽ khỏi bệnh, không mắc bệnh tâm thần. Cho nên quý vị đừng vội vàng cho những lời cầu nguyện, những lời cầu xin đó là mê tín. Những bà cụ, những phụ nữ, những thiếu niên, thanh niên đó, nếu họ còn cầm được cây hương, cầu nguyện được với tổ tiên, tức là họ còn nói chuyện, còn truyền thông được. Chính cái đó giữ cho họ không bị bệnh tâm thần, không bị bệnh bế tắc. Chúng ta phải cẩn thận lắm mới được. Nếu thực sự có tình thương và sự hiểu biết lớn, chúng ta sẽ dung nạp được tất cả, chúng ta sẽ không vội vàng gán cho họ cái nhãn hiệu mê tín dị đoan.

Khi chúng ta có một đứa cháu bị ốm nặng, chúng ta cần phải lo nhiều chuyện. Chuyện thứ nhất là chúng ta gọi điện thoại cho bác sĩ. Chuyện thứ hai là chúng ta có thể nấu cháo cho cháu. Chuyện thứ ba chúng ta có thể làm là đốt một cây hương trên bàn thờ tổ tiên và cáo với tổ tiên là: *Cháu đang bệnh nặng, xin tổ tiên ông bà phù hộ cho cháu.* Đốt một cây hương trên bàn thờ tổ tiên để cầu sự che chở cho cháu, tôi nghĩ không là một sự mê tín. Ta thấy rằng: *Tổ tiên không phải ở ngoài chúng ta, không phải ở trên bàn thờ mà tổ tiên ở trong từng tế bào cơ thể chúng ta.* Đã biết bản chất của tổ tiên là không sinh, không diệt mà chúng ta lại nói tổ tiên không còn nữa thì đó là một sai lầm. Tổ tiên đang có mặt đích thực trong từng tế bào của cơ thể chúng ta vì vậy chúng ta có thể đối thoại, có thể nói chuyện với tổ tiên. Khi mà chúng ta nói với tổ tiên: *Cháu nó ốm rất là nặng, xin ông bà, xin tổ tiên che chở cho cháu* là chúng ta đánh động đến sự có mặt của tổ tiên trong từng tế bào cơ thể chúng ta và cơ thể cháu. Nếu chúng ta lắng nghe cho kỹ, chúng ta sẽ thấy có sự đáp ứng của tổ tiên.

Có lần một phụ nữ, người Tây phương tới khóa tu trong tình trạng có bệnh cancer (ung thư), trong lúc buồn chán, tuyệt vọng có tiết lộ cho chúng tôi biết rằng bà có ông nội sống đến chín mươi sáu tuổi. Tôi nói với phụ nữ Tây phương đó nên cầu nguyện với ông nội đi: *Ông nội ơi giúp con! Con biết là ông nội đang có mặt trong từng tế bào cơ thể của con, ông nội giúp con đi! Con biết ông nội có một sức khỏe rất vững chãi. Con*

biết là những tế bào của ông nội đang có mặt trong tế bào của con. Tôi chỉ hướng dẫn cho người phụ nữ Tây phương đó cầu nguyện như vậy, cầu nguyện với ông nội của mình đã sống đến chín mươi sáu tuổi. Sau một thời gian cố gắng thì căn bệnh cancer của phụ nữ đó đã lành.

Mình đánh động được sự có mặt của ông nội trong từng tế bào cơ thể, mình tiếp xúc được và ông nội có thể đáp ứng được, tại vì những tế bào rất tốt, rất khỏe mạnh của ông nội cũng có mặt ở trong từng tế bào của chúng ta. Chúng ta biết những gen [2] mà tổ tiên để lại trong từng tế bào đang chờ đợi nếu có điều kiện thích ứng thì nó phát hiện, nếu không có những môi trường thuận lợi thì nó không phát hiện. Chúng ta ai cũng có những gen của bệnh tâm thần nhưng nếu chúng ta sống trong môi trường tốt, gen của tâm thần sẽ không bao giờ xuất hiện. Vì vậy vấn đề môi trường rất là quan trọng, đó là vấn đề hậu thiên. Tiên thiên (Nature) có đó nhưng phải có hậu thiên (Nurture) [3] mới có cơ hội phát hiện.

Có một hôm, tôi ngồi thiền, bỗng nhiên tôi thấy trong người rất khỏe và tôi nói chuyện với bố tôi. Tôi nói: *Bố ơi, hai bố con mình đã thành công rồi!* Tôi nói chuyện như vậy và tôi cảm thấy hạnh phúc của tôi lớn lao vô cùng. Quý vị hỏi thành công ở chỗ nào? Tôi sẽ nói: *Trong giây phút ngồi thiền đó tôi cảm thấy hoàn toàn được tự do, tôi không còn một ước mơ nào nữa hết, tôi không còn một dự án nào phải theo đuổi nữa hết. Tôi thấy hoàn toàn thảnh thơi, hoàn toàn tự do, không có một cái gì lôi kéo được mình nữa.* Mình ngồi yên như núi Tu Di, rất vững chãi, rất thảnh thơi. Sự thành công đây là tự do, tự do lớn. Mình không bị một hận thù hay một tham vọng nào kéo mình đi được nữa. Tại vì mình đã có được tự do, mình đã có được giải thoát.

Trước kia, bố tôi đã từng làm việc ở trong chính phủ Nam triều, đã có những lúc lên, lúc xuống và cũng đã từng đi tìm sự an bình của tâm hồn, cũng đã từng niệm Phật, tụng kinh nhưng chưa thành công. Đến đời tôi, tôi thực tập thành công. Tôi thấy rõ ràng là mỗi ngày mình đều được làm cái việc mình thích, mình được bước những bước chân thảnh thơi. Mỗi bước chân đưa mình tiếp xúc được những mầu nhiệm của sự sống, có tính cách nuôi dưỡng, trị liệu. Mỗi ngày mình tiếp xúc

được với những mầu nhiệm sự sống bằng mắt, bằng tai. Mỗi ngày mình có thể trao truyền được những gì đẹp nhất, hay nhất, quý nhất mà mình chế tác được trong đời sống tu tập của mình cho những người đệ tử xuất gia và tại gia.

Tổ chức được những khóa tu cho người cư sĩ giúp cho họ thiết lập lại được truyền thông đem lại được sự hòa giải, nở lại được nụ cười. Những điều đó là những điều đưa lại cho chúng tôi rất nhiều hạnh phúc. Mỗi ngày đều được làm những gì mình thích thì mình đâu cần cái gì nữa. Mỗi hơi thở, mỗi bước chân, mỗi nụ cười, mỗi cái nhìn đều đem lại hạnh phúc thì rõ ràng mình không còn tham vọng, hận thù nào hay vướng mắc nào nữa. Đó là sự thành công của người tu cho nên tôi mới nói chuyện với bố là: *Bố ơi, cha con mình đã thành công rồi! Bởi vì con thành công tức là bố thành công. Ngày xưa bố cũng niệm Bụt, cũng tụng kinh nhưng bố không thành công, chưa thành công nhưng con bây giờ có cơ hội làm thành công được. Như vậy, thành công cũng là thành công cho bố.* Khi mình nói chuyện với bố như vậy thì đó là sự truyền thông, sự thông thương.

Tôi xin quý vị hiểu cho, nếu những người thực tập cầu nguyện, cầu xin chưa có được tuệ giác: *Đối tượng cầu xin với chủ thể cầu xin là một.* Nhưng trong hiện tại, họ đang có thể truyền thông được với tổ tiên tâm linh hay là tổ tiên huyết thống của họ, chính cái đó giữ cho họ không bị bệnh tâm thần. Khi mình còn nói chuyện được, dù nói chuyện với tổ tiên huyết thống tức ông bà hay tổ tiên tâm linh tức Phật, Bồ Tát hay các vị Tổ sư là còn có sự thông thương, mình chưa bị phóng thể, mình chưa bị mất gốc. Chúng tôi thấy rằng sự truyền thông đó rất quan trọng và mình đừng vội cho đó là mê tín.

Khi chúng ta đến đền Hùng hay đưa những người trẻ lên thăm đền Hùng, đó là một sự thực tập truyền thông tiếp xúc với tổ tiên. Chúng ta thấy hình ảnh cụ Hồ, hình ảnh của một trong những vị tổ tiên còn trẻ ở những nơi gặp gỡ. Khi mình tiếp xúc được với cụ Hồ là mình cũng có thể tiếp xúc được với Lý Thường Kiệt, với Trần Hưng Đạo, với các vua Hùng. Phải có truyền thông chúng ta mới không bị bệnh, không bị mất gốc. Số người bị bệnh tâm thần ở trong xã hội chúng ta

hôm nay rất đông mà nguyên do sâu sắc nhất là bị mất gốc, là phóng thể, là không còn truyền thông được với cha mẹ, với tổ tiên, tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh. Thực tập như thế nào để giữ được truyền thông, tái lập được truyền thông rất là quan trọng. Trong đạo Phật chúng ta có rất nhiều phương pháp cụ thể để giúp tái lập truyền thông giữa cha mẹ, con cái, giữa vợ chồng và giữa mình với tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh.

Chúng tôi đã thiết lập ra sự thực tập: *Ba cái lạy và năm cái lạy* [4]. Người Tây Phương đã thực tập và đã chữa trị được nhiều nỗi cô đơn, bức xúc và giúp cho họ thiết lập lại truyền thông với truyền thống của họ và với gia đình họ. Quý vị hãy tưởng tượng một khu đồi rất lớn và năm ngàn người Châu Âu thực tập lạy xuống dưới sự hướng dẫn của một thầy gốc Việt Nam. Khi họ lạy xuống như vậy, đầu, hai tay, hai chân của họ dính vào đất, chúng ta gọi là ngũ thể đầu địa [5]. Họ buông hết ra những giận hờn, những tuyệt vọng để cho đất ôm lấy họ, họ tiếp xúc được với tổ tiên. Họ được hướng dẫn rằng: *Tổ tiên có mặt trong từng tế bào của cơ thể và tất cả những đức tính của tổ tiên luân lưu trong dòng máu của họ*. Với sự hướng dẫn của một thầy hay là một sư cô, họ có thể nằm trong tư thế phủ phục hai ba phút để quán chiếu, để thấy rõ ràng rằng họ có gốc rễ và họ tiếp xúc được với tổ tiên tâm linh, tổ tiên huyết thống. Khi họ đứng lên thì họ đã trở thành một con người khác, họ buông bỏ tất cả những hận thù, tuyệt vọng, giận hờn và họ tiếp xúc được với tổ tiên của họ.

Chúng tôi xin đề nghị, nếu có dịp quý vị nghiên cứu ba cái lạy, năm cái lạy mà chúng tôi chế biến từ những nguyên liệu trong kho tàng giáo lý đạo Phật. Chúng tôi đã chế tác ra để giúp cho những người Tây Phương móc nối được, tiếp nối được với tổ tiên huyết thống của họ. Chúng tôi có sáng tác ra lời cầu nguyện đầu năm cho người Tây phương vào ngày tết Tây. Thay vì mở nút chai champagne và chơi nhạc, họ có thể đốt hương, đứng chắp tay trước bàn thờ tổ tiên, đọc bài cầu nguyện và hứa với tổ tiên là trong năm mới họ sẽ sống một cuộc sống vững chãi hơn, thảnh thơi hơn. Ở đây chúng tôi chỉ có một lời cầu nguyện mà chúng tôi sáng chế cho các thầy các sư cô mỗi khi có buổi giỗ Tổ. Tổ này là Tổ tâm linh.

Lời cầu nguyện

Chúng con tăng thân xuất gia, hôm nay vào ngày giỗ sư tổ, tập hợp tới chùa, kính cẩn trình diện trước Tổ đường với tất cả lòng dạ chí thành của chúng con. Cúi xin các thế hệ Tổ Sư của chúng con từ bi chứng giám. Chúng con ý thức được rằng cây có cội nước có nguồn, chúng con biết Bụt và các thế hệ Tổ sư là cội nguồn của chúng con và chúng con là sự tiếp nối của liệt vị.

Chúng con nguyện tiếp nhận tuệ giác từ bi và an lạc mà Bụt và chư Tổ đã trao truyền, nguyện nắm giữ và bồi đắp không ngừng gia tài tâm linh quý giá ấy. Chúng con nguyện tiếp tục thực hiện chí nguyện độ sinh của quý vị, nguyện chuyển hóa những khổ đau trong chúng con, giúp được người đương thời chuyển hóa những khổ đau của họ và mở ra cho những thế hệ tương lai những pháp môn thích hợp có khả năng giúp họ đem đạo Bụt áp dụng được vào trong mọi lãnh vực của sự sống.

Chúng con nguyện thực tập để sống an lạc ngay trong giờ phút hiện tại để nuôi dưỡng chất liệu vững chãi và thảnh thơi trong chúng con và để giúp được những người chung quanh. Chúng con nguyện nhìn nhận nhau là anh chị em trong một gia đình tâm linh, bởi vì chúng con biết rằng tất cả chúng con đều là con cháu tâm linh của liệt vị. Chúng con nguyện sẽ chăm sóc cho nhau để thấy được những khó khăn và khổ đau của nhau để hiểu để thương và để giúp nhau trong công trình chuyển hóa.

Chúng con xin hứa sẽ tập sử dụng các hạnh ái ngữ và lắng nghe để nuôi dưỡng tình huynh đệ trong tăng thân. Nguyện chấp nhận sự soi sáng của tăng thân để nhận diện những khả năng cũng như những yếu kém của mình mà vun trồng hoặc chuyển hóa. Nguyện xóa bỏ mọi tỵ hiềm để có thể nương vào nhau mà đi lên trên con đường thành tựu đạo nghiệp. Chúng con biết chỉ khi nào chúng con làm được như thế thì chúng con mới xứng đáng là con cháu của Bụt và các vị Tổ sư. Chúng con cúi xin sư Tổ cùng tất cả các liệt vị Tổ sư từ bi chứng minh cho tâm thành kính và hiếu thảo của chúng con, những phẩm vật quý giá nhất của sự cúng dường trong ngày giỗ Tổ.

Khi chúng ta cầu nguyện như vậy thì làm gì có chất mê tín ở trong đó. Chúng ta chỉ truyền thông với tổ tiên tâm linh hoặc là tổ tiên huyết thống của chúng ta mà thôi. Chúng ta hứa với tổ tiên tâm linh và

huyết thống là sẽ thương yêu nhau và chấp nhận nhau, tha thứ cho nhau. Đó là thứ truyền thông giúp cho tinh thần chúng ta được khỏe mạnh.

Tôi nghĩ rằng nếu trong mỗi gia đình Việt Nam, chúng ta duy trì được bàn thờ tổ tiên và mỗi ngày dành ra một phút để cha mẹ, con cái cùng đứng trước bàn thờ đó thắp một cây hương, chúng ta không cần nói gì hết cũng được, im lặng trong một phút. Cái đó đủ giúp cho chúng ta không lâm vào tình trạng mất gốc và phóng thể. Tôi nghĩ bàn thờ tổ tiên chứng tỏ chúng ta tin vào truyền thống, tin vào tổ tiên của chúng ta. Chúng ta như là cây có gốc, sông có nguồn và chúng ta sẽ không bao giờ đánh mất chúng ta. Chúng ta luôn luôn mang tổ tiên đi vào tương lai.

Tịnh Độ ngay bây giờ và ở đây

Tôi nghĩ một nhà thương gia, một nhà chính trị đều có thể làm được, ở Tây Phương họ đã bắt đầu làm như vậy. Hôm qua chúng tôi có nói rằng: *Niết Bàn, Thiên Đường, Tịnh Độ là những cái mà mình có thể tiếp xúc ngay trong giây phút hiện tại*. Cái mà chúng ta gọi là Thiên Đường của Xã hội Chủ Nghĩa, theo tôi thấy, nó cũng đã có rồi và nếu có tuệ giác thì chúng ta có thể tiếp xúc với nó ngay trong giây phút hiện tại. Chúng tôi có phương pháp thiền hành tức là thiền đi, đi như thế nào để mỗi bước chân đưa chúng tôi trở về giây phút hiện tại, để chúng tôi có thể tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống và thấy rõ ràng cái mà chúng tôi gọi là Niết Bàn, là Tịnh Độ, nó có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Mỗi bước chân như vậy sẽ nuôi dưỡng, chuyển hóa, trị liệu được những khổ đau trong con người của chúng ta. Khi ngồi xuống uống một ly trà mà chúng ta thiết lập được thân tâm vững chãi ngay trong giây phút hiện tại thì hạnh phúc của chúng ta rất lớn.

Chúng tôi là một tăng thân gồm có người xuất gia và tại gia, sống ở những tu viện và những trung tâm thực tập ở Tây phương. Có nhiều người trong chúng tôi đã tốt nghiệp đại học, đã có văn bằng tiến sĩ y khoa hay luật. Chúng tôi đã ra đi làm, đã có lương cao và đã có nhà lớn nhưng khi tiếp xúc được với hạnh phúc của sự tu tập thì chúng tôi

thấy rằng hạnh phúc đó lớn quá. Cho nên chúng tôi đã dễ dàng buông bỏ được những địa vị mà chúng tôi có trong xã hội để trở thành người xuất gia hay người tại gia tu học với nhau. Sự tu tập của chúng tôi là làm thế nào để mỗi giây phút trong đời sống hằng ngày đều có hạnh phúc. Vì vậy chúng tôi không đi tìm hạnh phúc trong tương lai mà chúng tôi đi tìm hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại.

Chúng tôi biết rằng xây dựng tình huynh đệ là sự thực tập để chúng tôi buông bỏ được những danh, những lợi ở ngoài đời. Chúng tôi gia nhập vào một tăng thân, mỗi ngày đều có cơ hội sống với nhau trong tình huynh đệ, mỗi ngày đều có cơ hội giúp đời, giúp người để họ có thể thiết lập lại truyền thông, nở được nụ cười và đem lại hạnh phúc trong gia đình của họ. Tuy rằng chúng tôi từ nhiều quốc gia tới, từ nhiều nền văn minh khác nhau nhưng với sự xây dựng tình huynh đệ đưa chúng tôi tới gần với nhau. Không ai trong chúng tôi có một trương mục ngân hàng riêng. Không ai trong chúng tôi có một xe hơi riêng, xe mô tô riêng hay điện thoại di động riêng. Chúng tôi hoàn toàn không có một cái gì hết, chúng tôi sử dụng những tiện nghi của đoàn thể thôi và chúng tôi sống rất hạnh phúc. Trước kia, chúng tôi đã từng sử dụng những số tiền lớn và có những chức vụ quan trọng trong xã hội nhưng một khi buông bỏ rồi thì chúng tôi không còn tiếc nuối gì nữa, tại vì chúng tôi đạt được tình huynh đệ. Tình huynh đệ có tính cách nuôi dưỡng, trị liệu và giúp cho chúng tôi có chất liệu đi tới trên con đường lý tưởng.

Chúng tôi đã từng thiết lập và tổ chức những khóa tu năm ngày, bảy ngày, hai mươi mốt ngày ở tại các nước Âu châu và Mỹ châu. Chúng tôi đã giúp cho vô số những cặp cha con, vợ chồng họ tái lập truyền thông và hòa giải với nhau. Mỗi khi thấy thành quả của sự thực tập được như vậy thì chúng tôi rất hạnh phúc và chính chúng tôi cũng được nuôi dưỡng bằng niềm vui đó. Hạnh phúc đó lớn quá cho nên chúng tôi có khả năng buông bỏ tất cả những danh lợi và uy quyền cá nhân. Chúng tôi làm việc và sống với nhau như một tăng thân, chúng tôi là những người vô sản thực thụ, chúng tôi là những người cộng sản thứ thiệt. Nếu quý vị tới ở với chúng tôi, quý vị sẽ thấy, chúng tôi

là những người cộng sản chính hiệu. Chúng tôi không có ai có trương mục ngân hàng riêng, không có xe hơi riêng và chúng tôi chỉ sử dụng những tiện nghi của đoàn thể thôi và chúng tôi rất hạnh phúc.

Đối với chúng tôi, Tịnh Độ là cái chúng tôi đang sống trong mỗi giây phút của đời sống hằng ngày, chứ chúng tôi không tìm Tịnh Độ hay Niết Bàn ở một tương lai xa xôi. Cái mà quí vị gọi là Thiên Đường của xã hội chủ nghĩa thì quý vị cũng có thể đạt được ngay trong giây phút hiện tại, nếu quý vị biết thiết lập, tạo dựng, chế tác được tình huynh đệ. Nếu có tình huynh đệ rồi, quí vị sẽ không có ý hướng muốn loại trừ, tranh giành nhau nữa và quý vị có được Thiên Đường xã hội chủ nghĩa ngay từ bây giờ mà không cần phải đi qua những giai đoạn quá độ này, kia, nọ. Ngay trong hiện tại là chúng ta đã có Thiên Đường, nếu chúng ta biết chế tác tình huynh đệ, biết hiểu nhau và biết tha thứ cho nhau.

Tri giác sai lầm

Phương pháp quán chiếu của đạo Phật trước hết là nhận thức, nhìn nhận sự có mặt của khổ đau. Chúng ta phải công nhận có những khổ đau như là nghèo đói, ngu dốt, bệnh tật hay sự vô tổ chức. Nhưng nếu chúng ta có được tình huynh đệ, tay nắm tay nhau được như anh em một nhà, không vì quyền lợi hay địa vị cá nhân, chúng ta có thể chiến đấu để chiến thắng được bốn tệ nạn: *Nghèo đói, bệnh tật, thiếu học và không có tổ chức*. Chúng ta cũng biết có rất nhiều khổ đau không phải từ bốn lĩnh vực đó tạo ra mà là từ sự hiểu lầm, từ tri giác sai lầm. Cha hiểu lầm con, con hiểu lầm cha, vợ hiểu lầm chồng, chồng hiểu lầm vợ và đưa tới những bi kịch.

Quí vị chắc còn nhớ câu chuyện chàng Trương và người thiếu phụ Nam Xương [6]. Chàng Trương đi chinh chiến sống sót trở về, lần đầu thấy được đứa con trai của mình. Chàng dụ nó kêu mình bằng bố nhưng thằng bé nhất định không chịu: *Ông đâu phải bố tôi, bố tôi là người đêm nào cũng tới. Mỗi khi bố tôi tới thì mẹ tôi nói chuyện hàng giờ với bố và mẹ tôi khóc. Mỗi khi bố ngồi xuống thì mẹ cũng ngồi xuống. Mỗi khi bố tôi nằm xuống thì mẹ cũng nằm xuống*. Thằng bé báo cáo với

chàng Trương như vậy. Chàng tin rằng, trong thời gian mình ngoài chiến trận, có người đàn ông khác xen vào nội bộ gia đình mình. Cho nên khi thiếu phụ Nam Xương đi chợ về, làm mâm cơm cúng, chàng không cho vợ lạy bàn thờ tổ tiên, không nhìn vợ và không nói chuyện với vợ nữa. Vợ hỏi câu gì, chàng Trương cũng im lặng, bởi vì chàng nghi vợ mình đã ngoại tình, chàng có một nỗi khổ và niềm đau rất lớn vì tri giác sai lầm của chàng.

Nhưng sự thật là làm gì có người nào đi vào trong nhà của thiếu phụ Nam Xương. Chồng đi chinh chiến, thiếu phụ Nam Xương cô đơn, một mình, một bóng thành thử hay nói chuyện với cái bóng của mình ở trên vách: *Anh ơi, anh đi lâu quá, một mình em ở nhà làm sao nuôi con được?* Rồi một hôm thằng bé đi chơi về hỏi: *Ai cũng có bố hết tại sao con không có bố?* Đêm hôm đó, thiếu phụ Nam Xương ngồi bên chiếc đèn dầu, nhìn bóng mình hiện lên vách rồi chỉ thằng bé: *Bố con đó, con lạy ạ bố đi!*

Thiếu phụ Nam Xương không biết tại sao từ khi đi chợ về, chàng Trương không thèm nhìn mặt nàng nữa, nàng hỏi câu gì chàng cũng không thèm trả lời. Nàng đã làm nên tội tình gì để bị chồng đối xử một cách tồi tệ như vậy? Nàng rất lấy làm tủi thân và nàng chỉ âm thầm khóc thôi. Chàng Trương thì cũng bị một vết thương rất là nặng: *Người mà mình thương nhớ mỗi đêm, mong cho chiến tranh kết thúc để chóng trở về ôm trong tay mà người đó lại đi phản bội mình, cái nỗi khổ niềm đau này làm sao mà tiêu cho được.* Chàng có nỗi khổ, niềm đau lớn quá. Cả hai bên đều khổ hết! Cuối cùng thiếu phụ Nam Xương chịu không được nổi oan ức đã phải nhảy xuống sông tự tử.

Sau khi hay tin vợ chết, chàng Trương trở về chăm sóc đứa con thì buổi tối hôm đó, khi chàng thắp ngọn đèn dầu lên thì đứa nhỏ nói: *Ông này, bố tôi đây nè! Bố tôi thường tới mỗi đêm như vậy đó.* Bây giờ chàng Trương mới thấy được sự thật nhưng mà đã quá trễ. Người vợ đã chết rồi.

Chúng ta làm khổ nhau tại vì chúng ta có rất nhiều vô minh, có rất nhiều tri giác sai lầm. Cha làm khổ con, con làm khổ cha, vợ làm khổ

chồng, chồng làm khổ vợ. Tu tập là để quán chiếu, là để chuyển hóa những tri giác sai lầm, tại vì tri giác sai lầm là nguyên do, là thủ phạm của chín mươi phần trăm những đau khổ mà chúng ta phải gánh chịu. Trong đạo Phật gọi đó là vô minh, vô minh là thiếu hiểu biết, thiếu ánh sáng. Chúng ta sở dĩ sợ hãi nhau, nghi kỵ nhau, muốn loại trừ nhau tại vì chúng ta không hiểu được nhau. Trong chúng ta, người nào cũng có tâm niệm yêu nước yêu dân nhưng chúng ta nghi nhau. Anh đó có thật là yêu nước yêu dân không? Hay là anh có ý hướng muốn lật đổ tất cả? Chúng ta không thấy được sự thật, tại vì chúng ta có quá nhiều nghi ngờ và sợ hãi. Vì vậy tri giác sai lầm, vô minh là một trong ba chất độc, trong đạo Phật gọi là tam độc: *Tham, sân, si*. Tham tức là tham vọng, sân tức là giận hờn, si tức là tri giác sai lầm. Ngoài ba chất độc đó, còn có chất độc khác như ganh tị, như tuyệt vọng. Có rất nhiều khổ đau tới từ phía ngu dốt, bệnh tật, nghèo đói, vô tổ chức nhưng cũng có rất nhiều khổ đau đến từ vô minh, từ tri giác sai lầm.

Nếu gia đình chúng ta tan nát, không ai tin ai, đó có thể không phải vì nghèo đói, vì bệnh tật mà vì chúng ta không hiểu nhau, chúng ta lên án nhau. Sự thực tập làm tiêu tan những hiểu lầm, thiết lập lại truyền thông, đem lại hạnh phúc trong gia đình là chuyện chúng ta có thể làm được (chuyện này không thuộc phạm vi tôn giáo). Khi có những khổ đau chúng ta có thể tới chùa, tới nhà thờ để cầu nguyện, chúng ta cảm thấy được an ủi một phần nhưng đó chỉ là pommade để xoa dịu vết thương, còn muốn chữa trị chúng ta phải có những biện pháp cụ thể. Trong đạo Phật chúng ta có rất nhiều tuệ giác và những phương pháp để làm chuyện đó.

Thực tập lắng nghe và ái ngữ

Hôm qua tôi có dịp thưa trình với quý vị là trong đạo Phật có những biện pháp, những pháp môn giúp cho chúng ta đem tâm trở về thân để có mặt thực sự trong giây phút hiện tại. Mình có mặt thực sự trong giây phút hiện tại thì mình mới có thể đối phó được với những gì đang xảy ra. Nếu mình không có mặt thì ai giải quyết cho. Vì vậy có mặt trong giây phút hiện tại là viên gạch, là nền tảng của sự thực tập.

Mình phải có mặt bây giờ và ở đây để giải quyết vấn đề. Trước hết sự có mặt của mình giúp cho mình tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống, để mình được nuôi dưỡng và được trị liệu. Thứ hai, khi có mặt trong giây phút hiện tại thì mình có thể nhận thấy những nỗi khổ niềm đau đang biểu hiện. Với sự thực tập mình có thể nhận diện, ôm ấp làm cho những nỗi khổ, niềm đau được nhẹ bớt, lắng dịu lại. Những điều đó trong kinh đã được chỉ dẫn rất đàng hoàng. Bằng hơi thở có ý thức, bằng bước chân có ý thức mình có thể nhận diện, ôm ấp và làm lắng dịu được những nỗi khổ, niềm đau dâng lên như là nỗi buồn, cơn giận, sự tuyệt vọng.

Khi quý vị tới một trung tâm thực tập, người ta chỉ dẫn cho quý vị những biện pháp rất cụ thể để nhận diện, ôm ấp, đối phó với những nỗi buồn, cơn giận của mình. Rồi sau đó với năng lượng của niệm và của định hùng hậu thì mình có thể chiếu ánh sáng vào trong bản chất của nỗi khổ niềm đau để tìm ra nguyên nhân xa gần. Một khi tìm ra gốc rễ thì mình thực tập quán chiếu và dùng trí tuệ nhổ tận gốc những tri giác sai lầm, nguyên do của những nỗi buồn, cơn giận. Đó gọi là tuệ giác của đạo Phật. Với những phương pháp thực tập như vậy chúng tôi đã tu tập, chúng tôi đã biến đoàn thể chúng tôi thành một gia đình tâm linh có hạnh phúc.

Chúng tôi đã từng đi, từng tổ chức tại chỗ những khóa tu cho thiền sinh ở các nước tới tu tập, có hàng ba bốn ngàn thiền sinh đến từ các nước Âu châu và Mỹ châu. Mỗi mùa hè như vậy chúng tôi thấy ít nhất bốn mươi quốc gia có mặt trong đạo tràng của chúng tôi. Sự tu tập đó giúp cho mọi người lắng dịu, mọi người được tưới tẩm những hạt giống của thương yêu, của hiểu biết, mọi người học phương pháp lắng nghe và ái ngữ để thiết lập lại được truyền thông và hòa giải với nhau. Không có khóa tu nào mà không có những phép lạ mầu nhiệm biểu hiện. Luôn luôn có những cặp cha con, cặp vợ chồng hòa giải được với nhau và đem lại hạnh phúc trong gia đình.

Tôi nhớ một lần có khóa tu cho sáu bảy trăm người tại Oldenburg miền bắc nước Đức, toàn là cho người Đức. Tới ngày thứ sáu tôi ra cho họ một bài tập là quý vị đã tiếp nhận pháp môn ái ngữ lắng nghe,

quý vị đã biết nghệ thuật lắng nghe bằng tâm từ bi, quý vị đã biết sử dụng ngôn từ hòa ái để giúp cho người kia có thể hiểu được và có cơ hội nói ra những nỗi khổ niềm đau của mình. Tôi giao cho quý vị, nếu quý vị chưa làm được việc hòa giải đó thì quý vị phải hoàn tất trước mười hai giờ đêm hôm nay. Nếu người kia đang có mặt trong khóa tu thì rất dễ vì người kia cũng được đi ngang qua sáu ngày bảy ngày thực tập. Nhưng nếu người kia không có mặt trong khóa tu, quý vị có thể dùng điện thoại di động để làm công việc này.

Sáng hôm sau có bốn người thanh niên Đức lên báo cáo với tôi là ngày hôm qua họ đã dùng điện thoại di động và họ đã hòa giải được với bố của họ. Trước đó họ không nghĩ rằng họ có thể nói được với bố những lời nhẹ nhàng và có tình nghĩa. Nhưng sau sáu ngày tu tập những hạt giống của hiểu và thương được tưới tẩm và tự nhiên họ có thể nói được ngôn ngữ đó: *Bố ơi! con biết rằng trong những năm vừa qua, bố có nhiều khổ đau khó khăn, con đã không giúp được bố mà con đã làm cho tình trạng nặng nề hơn. Con hối hận quá đi, con muốn bố giúp con, bố nói cho con nghe đi tất cả những khổ đau, những khó khăn, những bức xúc của bố và những vụng về của con để con có thể hiểu được bố và con không có dại dột lặp lại những vụng về đó. Bố ơi, bố giúp con đi!*

Những người thành niên đó đã có khả năng sử dụng ngôn từ hòa ái mà trước đó họ không làm được. Vì trước đó chưa có ai tưới tẩm hạt giống của hiểu và của thương nơi họ, giúp cho họ thấy rằng bố họ cũng là nạn nhân của những hiểu lầm, của những khó khăn. Pháp môn nầy rất mầu nhiệm. Nếu quý vị tham dự vào một khóa tu bảy ngày, quý vị sẽ thấy rằng tới ngày thứ sáu, quý vị đã thay đổi rất nhiều. Quý vị có thể lắng nghe được, quý vị có thể sử dụng ái ngữ và quý vị có thể mở được cánh cửa trái tim của người kia, lâu nay đóng im ỉm và nhất định không chịu mở ra. Chúng tôi biết rằng con số bốn chàng thanh niên Đức lên báo cáo, không phải là con số đích thực, tại vì có những người đã thành công nhưng họ mắc cỡ, họ e thẹn, họ không lên báo cáo.

Chúng tôi gồm có những người xuất gia, những người tại gia đã được đào tạo theo mô thức này. Chúng tôi có thể tổ chức được những khóa

tu tập, trong đó người thiền sinh tiếp thu những phương pháp thực tập để có thể thành công. Họ có thể tham vấn, chúng tôi có thể soi sáng và giúp cho họ giải quyết những mâu thuẫn, những khó khăn trong liên hệ của họ đối với con cái, đối với cha mẹ, đối với chồng vợ.

Mỗi năm, mỗi tháng, mỗi ngày chúng tôi đều học hỏi thêm tại vì chúng tôi chỉ làm mỗi việc đó. Chúng tôi nghĩ rằng vai trò của đạo Phật là phải giúp cho những gia đình trong xã hội thiết lập lại được truyền thông và đem lại hạnh phúc trong từng gia đình. Ví dụ như trong một thôn làng, một khu phố mà có một ngôi chùa thì ngôi chùa đó phải đóng vai trò lãnh đạo tinh thần, lãnh đạo đạo đức cho khu phố hay thôn làng đó.

Trong ngôi chùa đó thì các thầy sống với nhau như anh em trong một nhà, có tình thương, có tình huynh đệ và các thầy phải đem khả năng chuyên môn học được từ sự tu học của mình để có thể giúp cho những gia đình trong thôn làng đó, khu phố đó. Để làm được chuyện đó, ngôi chùa đó phải có danh sách và phải có hồ sơ của từng gia đình. Trong đó có những gia đình là Phật tử và những gia đình chưa phải là Phật tử hoặc không phải là Phật tử, người Thiên chúa giáo hay người Cộng sản nhưng họ vẫn có thể thừa hưởng được sự thực tập của đạo Phật.

Đạo Phật ứng dụng trong đời sống hàng ngày

Ở Tây phương chúng tôi đã thiết lập những trung tâm gọi là Mindfullness center, trung tâm Thực Tập Chánh Niệm. Trong đó không thờ Phật, không đốt hương, không tụng kinh nhưng tất cả mọi người đều được học hỏi phương pháp thở, phương pháp đi, phương pháp nhận diện những khổ đau, những khó khăn, được học những phương pháp ái ngữ và lắng nghe. Sự thực tập hoàn toàn không có tính cách tôn giáo, tín ngưỡng. Những Mindfullness center, trung tâm Thực Tập Chánh Niệm này chúng tôi lột hết màu sắc tôn giáo và chỉ để nguyên chất của tuệ giác Phật giáo mà thôi. Chúng tôi không sử dụng danh từ Phật học và chúng tôi đã thành công. Trong tương lai

chúng tôi muốn mỗi thành phố lớn ở Âu châu, Mỹ châu đều có những trung tâm thực tập chánh niệm như vậy.

Nhà nước bây giờ hiện có chính sách xây dựng những thôn văn hóa, những khu phố văn hóa, những tổ văn hóa, ở trong đó không có những tệ nạn xã hội như mãi dâm, ma túy, như tội phạm, tham nhũng. Chúng ta thấy rằng trong Đảng và trong nhà nước có những người đã giác ngộ, đã thấy rõ ràng là mình phải đối phó với những tệ nạn xã hội đó. Trên bước đường công nghiệp hóa, hiện đại hóa xã hội, nếu chúng ta không có chiều hướng về tâm linh của đạo đức thì chúng ta sẽ thất bại. Vì vậy, sự xây dựng những thôn văn hóa, những khu phố văn hóa đó rất là cần thiết. Nếu không, chúng ta sẽ tạo ra một hoàn cảnh mà trong đó những hạt giống xấu, những cái gen xấu của chúng ta và của những người trẻ được tưới tẩm. Những đau khổ sẽ xuất hiện rất nhiều ở khắp mọi lĩnh vực cho nên phải có những cố gắng để xây dựng nếp sống văn hóa. Văn hóa ở đây có nghĩa là đạo đức, là sự vắng mặt của những tệ nạn xã hội.

Nhưng nhà nước với công an và cảnh sát có thể làm được gì ngoài cái chuyện kiểm soát và trừng phạt? Sở dĩ người trẻ họ sa vào vòng ma túy, sa vào vòng băng đảng tội ác hay là sắc dục là vì họ không cảm thấy thoải mái và hạnh phúc trong gia đình. Họ không truyền thông tốt với cha với mẹ, họ thấy cha và mẹ làm khổ nhau. Họ không có gốc rễ trong gia đình, trong văn hóa, trong truyền thống và họ trở thành những con ma đói. Biện pháp giải quyết là phải tận gốc, nghĩa là chúng ta phải làm thế nào để giúp được cho những gia đình đó thiết lập lại được truyền thông giữa cha với con, giữa vợ với chồng, đem lại hòa điệu, thương yêu và hạnh phúc. Đó là công việc mà Phật giáo có thể làm được.

Chúng tôi đã hiện đại hóa được Phật giáo, chúng tôi đã phục vụ được cho cộng đồng Tây phương và cộng đồng Việt Nam ở bên đó. Chúng tôi có niềm tin rằng nếu các thầy, các sư cô và các đạo hữu cư sĩ nắm được những pháp môn thực tập này. Tức là nhận diện, thấy được những gốc rễ của nỗi khổ niềm đau và có thể làm lắng dịu những nỗi khổ niềm đau đó. Giúp cho người ta thực tập được ái ngữ và lắng

nghe, giúp cho cha con, vợ chồng tái lập được truyền thông và đem lại được hạnh phúc cho gia đình. Chúng tôi nghĩ rằng đó là công tác căn bản mà đạo Phật có thể đóng góp được.

Trong hai tháng vừa qua, thăm viếng và tiếp xúc với cộng đồng Phật giáo chúng tôi có nhận thức rằng: *Cái học của chúng ta đang còn có tính cách lý thuyết hơi nhiều*. Tại các trường Cơ Bản Phật học, các trường Trung Học Phật Giáo của chúng ta rất còn lý thuyết, điều này cũng đúng không phải chỉ ở trong Phật Giáo mà ở mọi lĩnh vực giáo dục khác của đất nước cũng như vậy. Vì vậy chúng ta phải lập tức từ bỏ cái học từ chương. Phật học cũng như các ngành học khác phải có tính cách thực dụng. Học được cái gì thì chúng ta phải đem ra thực tập liền lập tức, đó là lời phát biểu của chúng tôi đối với các nhà lãnh đạo ở trong cộng đồng và đại gia đình Phật Giáo.

Ở Làng Mai hoặc tại các trung tâm tu học của chúng tôi, cái học của chúng tôi rất là thực tiễn. Mình giảng dạy cái gì, mình phải làm được cái đó. Nếu sống trong đoàn thể, trong gia đình, trong cộng đồng, mình không thực tập được sự hòa giải, thiết lập được truyền thông và giúp nhau khôi phục lại được tình thương và hạnh phúc thì làm sao mình có thể thành công được trong khi mình đi ra ngoài giúp những người khác? Chúng tôi nghĩ rằng nếu chúng ta thiết lập ra những cơ sở, ví dụ như những Viện Phật Học Ứng Dụng, trong đó chúng ta vừa học, vừa thực tập và làm cho được. Chúng ta sẽ có những người cán bộ, người xuất gia và người tại gia, đi ra phục vụ cho thôn văn hóa trong cộng đồng văn hóa, giúp nhà nước thành công được trong sự xây dựng một cộng đồng tốt đẹp thì sẽ không còn những tệ nạn như tham nhũng, tội phạm, xì ke, ma túy, đĩ điếm.

Trước khi về Việt Nam, phái đoàn chúng tôi đã nghe rằng nạn tham nhũng rất trầm trọng tại Việt Nam. Đảng cũng như trong Nhà nước rất muốn đánh phá nạn tham nhũng đó. Trong đạo Phật, chúng tôi có nghe nói rằng: *Sư tử là con thú rất có sức mạnh và không có con vật nào có thể chiến thắng con sư tử được. Chỉ có một con vật có thể làm con sư tử chết, đó là những con vi trùng, những con vi khuẩn phát triển và sinh sản ngay trong cơ thể con sư tử*. Trong đạo Phật gọi đó là sư tử trung trùng

(những con vi trùng trong thân thể con sư tử). Chúng ta có thể chiến thắng tất cả những chướng ngại, những khó khăn nhưng nếu để cho những con vi trùng phát triển trong cơ thể của chúng ta thì chúng ta sẽ chết vì những con vi trùng đó. Vì vậy cho nên chúng ta phải cẩn thận lắm mới được.

Trước khi về Việt Nam, chúng tôi đã phát nguyện rằng đừng vì muốn được đối xử dễ dãi và thành công mà mình đi theo con đường của sự tham nhũng. Có thể có những khó khăn khi đi vào phi trường, những cuốn sách đem theo để mình tặng muốn cho nó lọt mau thì mình phải đưa ra một bì thư hoặc ở các cơ quan, các cấp, các ngành, nếu mình muốn cho công việc được dễ dàng thì mình áp dụng các phương pháp mà đa số đều áp dụng, tức là đưa ra những bì thư. Chúng tôi đã bàn rất kỹ với tòa đại sứ Việt Nam ở tại Pháp, chúng tôi nói rằng chúng tôi không muốn nuôi dưỡng tham nhũng nữa và vì vậy chúng tôi cương quyết sẽ không áp dụng phương pháp đó, dù chúng tôi gặp những khó khăn, dù chúng tôi bị chặn lại ở nhiều chỗ. Chúng tôi về với mục đích đóng góp cho đất nước, nếu mà chúng tôi sử dụng biện pháp đó là chúng tôi đi ngược lại với chủ tâm của chúng tôi.

Chúng tôi đã được ông ủy viên chính trị của tòa đại sứ nói rằng: *Khi nào có dấu hiệu của sự tham nhũng, quý thầy báo cho chúng tôi liền lập tức*. Trong suốt hai tháng, chúng tôi đã thực tập là không bao giờ nhượng bộ, dù gặp khó khăn chúng tôi cũng không sử dụng những biện pháp đó, chúng tôi nghĩ đó là tấm lòng yêu nước thực sự. Nếu chúng ta vì muốn được dễ dãi, muốn được thành công mà áp dụng phương pháp đó thì chúng ta làm hư đất nước, chúng ta làm cho những con vi trùng trong cơ thể con sư tử lớn lên và chúng ta sẽ chết vì cái đó. Đây là sự thực tập của tất cả chúng ta. Chúng ta hãy ráng cắn răng chịu đựng đi ngang qua những khó khăn. Nếu chúng ta lựa con đường dễ dãi, con đường tham nhũng thì chúng ta sẽ làm hư sự nghiệp của các bậc tiền nhân, của những người đã ngã xuống để cho chúng ta có thể đứng dậy, bước lên.

Chúng tôi nghĩ rằng chúng ta thiết lập được những trung tâm giáo dục đào tạo những cán bộ người xuất gia cũng như người tại gia có

khả năng để giúp thôn làng củng cố lại được cấu trúc gia đình, tại vì gia đình là đơn vị căn bản của xã hội. Giúp cho cha truyền thông lại được với con, giúp cho con truyền thông lại được với cha, cho vợ với chồng truyền thông trở lại được và đem lại hạnh phúc trong gia đình là một trong những công tác yêu nước căn bản. Trong truyền thống Phật giáo chúng ta có phương pháp rất đầy đủ và rất cụ thể cũng như giáo lý cần thiết để có thể làm được công việc này. Chúng ta đã thành công được ở Tây phương thì không có lý do gì chúng ta không thành công được ở Việt Nam.

Chúng tôi cũng đã từng đi giảng dạy ở các nước Đại Hàn, Trung Quốc, chúng tôi thấy học Phật ở các nước đó cũng còn lý thuyết. Nếu được nhà nước, được Đảng yểm trợ cho công tác này thì chúng ta có thể thay đổi được bộ mặt của chúng ta một cách mau chóng với sự đóng góp của những người Phật tử. Tôi nghĩ rằng giới giáo chức trong các trường tiểu học, trung học có thể tham dự vào công trình này, tại vì nếu người trẻ thất bại trong gia đình thì còn cơ hội thứ hai là học đường. Các thầy, các cô giáo có thể đóng vai trò của cha mẹ cho người trẻ đó một cơ hội thứ hai để thành công. Vì vậy các thầy giáo, các cô giáo cũng có thể học được biện pháp này. Mình cũng có thể vừa là thầy, vừa là cha mẹ để giúp cho các em trở về được với gia đình và giúp được cho phụ huynh chuyển hóa.

Học đường phải có liên hệ mật thiết với phụ huynh học sinh. Sự thực tập của thầy giáo, của phụ huynh học sinh đưa tới sự chuyển hóa và bảo hộ học sinh cho nên tôi nghĩ rằng ngôi chùa, gia đình và học đường phải liên minh được với nhau để chăm sóc cho người trẻ. Chúng ta phải có một công thức, phải có một sự cộng tác rất chặt chẽ giữa giới phụ huynh, giới giáo chức và giới tu sĩ. Nếu đi theo được con đường này thì chúng ta có thể thành công được trong thời gian ngắn và tôi nghĩ rằng chúng ta có thể đi trước Trung Quốc tới ba mươi năm trên con đường hiện đại hóa đạo Phật.

Chiều hướng tâm linh đạo đức

Tôi đã từng đi giảng dạy tại các nước Á châu, tôi thấy rằng chúng ta có cơ hội, tại vì đạo Phật của chúng ta là đạo Phật Nhập Thế, là đạo Phật Đi Vào Cuộc Đời, là đạo Phật đối trị với những vấn đề có thật trong cuộc đời, chứ không phải là đạo Phật bay bổng trên mấy tầng mây. Trong truyền thống chúng ta đã từng như vậy. Hôm qua chúng tôi đã có dịp hàn huyên với chư vị về vua Trần Thái Tông, ngài mới hai mươi tuổi thôi mà phải đối diện với quá nhiều tuyệt vọng, quá nhiều đau khổ nhưng nhờ có một vị thầy rất vững chãi, tức là quốc sư Viên Chứng ở trên núi Yên Tử mà Trần Thái Tông đã vượt thắng được những khổ đau, những tuyệt vọng đó.

Trong bài tựa sách Thiền Tông Chỉ Nam, vua có kể lại rằng công việc triều chính rất là bận rộn nhưng vua đã tranh thủ để mỗi ngày học thêm đạo Nho, đạo Phật. Học thêm đạo Nho để làm chính trị, học thêm đạo Phật để làm đạo đức. Theo nghi thức gọi là Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi thì vua Trần Thái Tông đã ngồi thiền và bái sám mỗi ngày sáu lần, mỗi lần mười lăm phút. Nhờ chiều hướng tâm linh, nhờ sự thực tập tâm linh mà vua Trần Thái Tông đã vượt thắng được những tuyệt vọng, những khổ đau của mình để trở thành một nhà chính trị giỏi, một vị vua lớn trong triều đại nhà Trần. Nhờ đạo đức mà vua Trần Thái Tông đã cảm hóa gia đình An Sinh Vương Trần Liễu. An Sinh Vương Trần Liễu đã từng tổ chức hải quân chống lại triều đình nhưng với sự can thiệp của vua Trần Thái Tông mà An Sinh Vương không bị kết tội mà còn được cấp đất cho ở yên một vùng. Nhưng An Sinh Vương vẫn còn ôm mối hận và dặn ba đứa con trước khi chết là phải trả mối thù này cho cha.

Ba đứa con của An Sinh Vương Trần Liễu là Trần Tung, Trần Quốc Tuấn và người con gái sau này là hoàng hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm, vợ vua Trần Thánh Tông. Ba người đó đều được vua Trần Thái Tông cảm hóa và tu theo đạo Phật. Trần Tung tức Tuệ Trung Thượng Sĩ. Nếu nghiên cứu Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục thì quý vị sẽ thấy năng lượng tâm linh của Tuệ Trung Thượng Sĩ không thua gì năng lượng của Tổ Lâm Tế Nghĩa Huyền. Sau này Tuệ Trung Thượng Sĩ [7]

đã trở thành một vị lãnh đạo của Phật giáo trong khi ông chỉ là người cư sĩ bình thường thôi. Người em ruột của Tuệ Trung Thượng Sĩ Trần Tung là Trần Hưng Đạo có công rất lớn trong việc chiến thắng quân Nguyên và người em gái là vợ vua Trần Thánh Tông. Như vậy, ba người đã không nghe lời cha để trả thù mà ba người còn cộng tác chặt chẽ với vua Trần Thái Tông trong việc đánh đuổi quân Nguyên và gầy dựng cơ nghiệp nhà Trần. Đó là nhờ sức cảm hóa của đạo đức Phật giáo và nhờ tu mà nhà Trần đã đặt được nền tảng vững chãi cho một triều đại huy hoàng trong lịch sử.

Nếu quý vị có đọc qua cuộc đời và sự nghiệp của vua A Dục [8], quý vị thấy vua A Dục thành công rất lớn là nhờ chiều hướng tâm linh và đạo đức. Ban đầu thì vua A Dục rất là bạo động, trong cuộc chiến tranh vua đã tàn sát rất nhiều người và cuối cùng vua đã thống nhất lãnh thổ Ấn Độ. Sau khi thống nhất lãnh thổ thì vua đã thống nhất được lòng người. Thống nhất lãnh thổ đã là hay lắm rồi nhưng chưa hay bằng thống nhất được lòng người. Nhờ chiều hướng tâm linh mà vua đã thành công trong việc thống nhất lòng người. Trong hai mươi sáu năm đầu của triều đại A Dục vương, vua A Dục đã ra lệnh ân xá hai mươi lăm lần liên tiếp, vua đã quy y, tiếp nhận năm giới và vua đã thực tập năm giới đó rất đàng hoàng. Hoàng gia ngày xưa có thú đi săn với hàng trăm người cũng như hoàng gia Anh có truyền thống đi săn chồn. Mỗi khi săn chồn như vậy thì có hàng trăm con ngựa, hàng trăm cái kèn, hàng trăm con chó kéo theo. Thủ tướng Tony Blair trong những năm qua đã tìm cách chặn đứng thú vui đó của hoàng gia, tại vì dân chúng không thích chuyện đó. Nữ hoàng Anh cũng thấy rất rõ rằng đi săn chồn như vậy làm mất lòng dân chúng rất nhiều cho nên Nữ hoàng đã dặn hoàng tử Charles: *Nên bỏ cái thú vui đó đi, làm mất lòng dân chúng lắm*. Nhờ vậy đã có sự cộng tác giữa hoàng gia và thủ tướng Anh để chấm dứt truyền thống đó.

Từ khi vua A Dục quy y, thọ trì năm giới, vua thực tập tôn trọng sự sống cho nên vua giảm thiểu sự giết hại, ra lệnh rằng từ nay về sau hoàng gia không đi săn nữa và thay vì đi săn, hoàng gia sẽ tổ chức những cuộc hành hương để đi thăm những vị đạo cao, đức trọng ở trong nước. Ngày xưa, mỗi ngày ở trong cung giết hàng trăm con

hươu, gà, công để làm thức ăn cho hoàng gia, nay giảm thiểu chỉ còn hai con công với một con hươu nhưng sau này vua cũng nói thôi và chấm dứt luôn. Vua ra lệnh đi tới đâu cũng phải trồng cây, phải đào giếng, phải thành lập những vườn trồng dược thảo. Vua đã cho khắc lên nhiều trụ đá những điều hướng dẫn: *Xây dựng lòng từ bi, tình huynh đệ.* Chính vua đã thực tập rất đàng hoàng theo con đường tâm linh đó. Tuy là phật tử nhưng vua tôn trọng tất cả những truyền thống tâm linh tôn giáo có mặt trên toàn cõi Ấn Độ. Vua ra sắc lệnh: *Các truyền thống không được nói xấu nhau, không được tấn công nhau.* Nhờ đem một chiều hướng tâm linh vào đời sống của nhà chính trị cho nên nhà vua đã làm gương cho dân chúng Ấn Độ. Vua đã thống nhất được lòng người.

Tôi nghĩ các nhà chính trị ở Việt Nam cũng có thể làm được như vua Trần Thái Tông hay vua A Dục. Tôi biết hiện thời ở Hà Nội, tướng Võ Nguyên Giáp mỗi ngày đều có ngồi thiền. Tôi không lấy làm lạ vì ngồi thiền như vậy nó đem lại thanh thản cho chính bản thân mình và mình có thì giờ tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống. Ngồi yên được là rất hay, ngồi yên thì cái tâm mình mới yên, tâm yên thì mình mới tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống. Tôi biết rằng thủ tướng Phạm Văn Đồng cũng đã quy y ở chùa Đậu, tôi cũng không lấy làm ngạc nhiên, tại vì cha ông chúng ta đều làm như vậy trong quá khứ. Nhưng điều tôi mong mỏi là chúng ta đừng đợi đến tuổi già rồi mới đem vào đời sống của mình một chiều hướng tâm linh. Năm hai mươi tuổi mình đã có thể làm như vậy và mình phải cho quần chúng thấy mình đang làm như vậy.

Tôi mong ước trong đảng, cũng như trong chính quyền nếu quý vị có khuynh hướng muốn sống đời sống tâm linh thì quý vị phải tự nhiên thôi. Nếu cần đi chùa thì cứ đi chùa, nếu muốn ngồi thiền thì cứ ngồi thiền. Tại sao phải ngần ngại? Phải cho quần chúng thấy là mình có một nếp sống tâm linh, mình có thể làm cho gia đình mình có hạnh phúc. Mình thiết lập được truyền thông giữa mình với những phần tử trong gia đình. Nhà chính trị cũng phải có hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc gia đình. Khi chúng ta thấy rằng gia đình của nhà chính trị có hạnh phúc thì chúng ta tin tưởng nhiều hơn ở gia đình đó, ở nhà

chính trị đó. Nếu nhà chính trị không truyền thông được với con, không truyền thông được với vợ hay chồng của mình và nếu nhà chính trị đau khổ, có nỗi khổ gia đình thì chúng ta không tin tưởng lắm vào nhà chính trị đó. Có một chiều hướng tâm linh đạo đức thì nhà chính trị có thể đem lại hạnh phúc trong gia đình, trong dòng họ và cả trong tổ chức chính trị của mình. Sự truyền thông có nhiều thì niềm tin càng lớn mà niềm tin càng lớn thì tình huynh đệ càng được phát triển và mình càng dễ thành công trong sự nghiệp chính trị của mình.

Lịch sử Việt Nam cũng như lịch sử quốc tế đã chứng tỏ như vậy. Chiều hướng tâm linh đạo đức vô cùng quan trọng, dù chúng ta là một nhà lãnh đạo, nhà thương mãi, nhà chính trị hay nhà giáo dục mà nếu có nếp sống tâm linh đạo đức thì chúng ta góp phần tích cực vào sự đánh phá những tệ nạn như tham nhũng, xì ke, ma túy, tội ác. Chúng ta làm gương, chúng ta dạy không phải bằng lời nói mà bằng sự sống hàng ngày. Trong đạo Phật có truyền thống An Bần Thủ Đạo, có nếp sống Tri Túc. Thanh niên bây giờ nghĩ rằng hạnh phúc là ở chỗ tiêu thụ, có nhiều tiền để mua những gì mình có thể mua. Chúng ta không thấy rằng tại các nước quá phát triển, tuy là tiêu thụ rất nhiều nhưng khổ đau cũng rất nhiều. Tôi đã từng tiếp xúc với những người tỷ phú, quyền lực rất lớn, tiền bạc rất nhiều, nhưng phần lớn đều sống cô đơn, sống trong tuyệt vọng, trong số đó có nhiều người tự tử. Những thầy, những sư cô có gốc Tây Phương sở dĩ xuất gia vì họ đã thấy rõ ràng rằng: *Tiêu thụ, giàu sang, sắc dục không đưa lại hạnh phúc mà chính tình huynh đệ, lý tưởng độ đời, giúp đời mới đem lại hạnh phúc trong đời sống hằng ngày.*

Chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc có thể nắm bắt được trong hướng của uy quyền, của sắc dục, của danh vọng, của tiền tài là chúng ta lầm. Có rất nhiều người đã và đang đi về hướng đó và đang bị đau khổ tàn phá cả thân và tâm của họ. Trong khi đó thì tình huynh đệ, sự truyền thông và lý tưởng là những chất liệu đích thực của hạnh phúc. Những cái đó chúng ta không thể mua được bằng tiền mà chúng ta phải chế tác bằng sự tu tập của chúng ta. Chúng ta có thể sống đơn giản hơn, tiêu thụ ít hơn nhưng chúng ta có thể có hạnh phúc nhiều gấp trăm

lần. Trong khi sống đơn giản như vậy chúng ta góp phần vào việc bảo vệ sinh môi.

Chúng ta khai thác nhưng bao giờ cho đủ với lòng tham của con người. Phát triển kinh tế, công nghiệp hóa là một chuyện nhưng mà học nếp sống hạnh phúc dựa trên tình huynh đệ, tình thương lại là chuyện khác. Chỉ có tình thương mới đem lại hạnh phúc, điều này chúng ta phải nói với tuổi trẻ. Nếu không có tình thương, nếu không có thì giờ để có mặt cho người thương thì chúng ta làm sao có hạnh phúc được?

Cả một nền tôn giáo như đạo Phật chỉ để dạy có một chuyện thôi. Đó là làm thế nào để có thể thương được và thương như thế nào để có thể hiến tặng cho nhau niềm vui, hạnh phúc mỗi ngày, mỗi giờ. Đó là giáo lý Thương Yêu trong đạo Phật.

Vấn Đáp

Ban tổ chức: *Được thiền sư cho phép, bây giờ cử tọa có thể đặt câu hỏi hoặc chúng tôi sẽ thống kê một số những câu hỏi để có thể cho vào trong diện ưu tiên, xin Thiền sư cho ý kiến trước. Thưa Thiền sư đứng về phương diện nghiên cứu của trung tâm, chúng tôi có đặt ra một số câu hỏi tập hợp của các cán bộ nghiên cứu giảng dạy. Hôm qua Thiền sư đã trả lời được một số câu hỏi cho trung tâm rồi, hôm nay tôi thấy có một số câu hỏi nữa:*

a. *Câu hỏi thứ nhất: Xin Thiền sư vui lòng cho biết vai trò thờ cúng tổ tiên ở các nước trên thế giới hiện nay như thế nào và xu hướng của nó ra sao? Tất nhiên chúng tôi có ý nói ở các nước phương Tây.*

b. *Câu hỏi thứ hai: Cũng xin Thiền sư vui lòng cho biết một số nét rất cơ bản về đạo tràng Làng Mai của Thiền sư hiện nay, những đặc điểm và xu hướng của nó, tất nhiên vừa qua chúng tôi đã được biết rất nhiều nhưng nếu có thể xin được biết thêm.*

c. *Câu hỏi thứ ba: Xin Thiền sư vui lòng cho biết những nội dung kế thừa và phát triển của thiền Làng Mai với thiền phái Trúc Lâm Yên Tử.*

d. *Câu hỏi thứ tư: Trong lịch sử dân tộc Việt Nam thì Phật giáo đã từng có những đóng góp đáng kể tạo nên sắc thái đặc biệt cho nền cho nền văn hóa Việt Nam. Vậy theo Thiền sư trong thời hiện đại Phật giáo có thể có những đóng góp gì cho sự phát triển của dân tộc, câu này vừa qua chúng tôi đã được nghe một chút.*

e. *Câu hỏi thứ năm: Chúng tôi biết trong buổi thuyết trình tại Phân viện của Học viện Hành chính Quốc gia tại thành phố Hồ Chí Minh thì Thiền sư cho rằng chính trị và tôn giáo là hai lĩnh vực khác nhau, nhưng cả hai đều có chung là sự hiện diện của đạo đức. Theo Thiền sư thì tôn giáo cũng như chính trị mà không đạo đức thì đều phá sản vì chính trị và tôn giáo đều có nền tảng chung, chắc chắn chúng sẽ có quan hệ mật thiết với nhau. Vì thế xin Thiền sư cho biết giữa chính trị và tôn giáo có quan hệ với nhau như thế nào? Xin Thiền sư vui lòng cho biết những ý kiến của mình, xin cảm ơn.*

Quý vị nào có câu hỏi cứ chuyển dần cho chúng tôi, nếu tự đứng lên thì xin tự giới thiệu một chút.

Thiền sư Nhất Hạnh: Kính thưa liệt vị, người Tây phương rất có nhu yếu tìm về gốc rễ của họ. Nhu yếu đó cũng giống như nhu yếu của chúng ta là luôn luôn muốn tìm về gốc rễ. Hoa kỳ có những người có gốc Ái Nhĩ Lan, gốc Đức, gốc Ý. Khi mới qua Hoa kỳ để lập nghiệp có thể họ chưa có nhu yếu đó hoặc là nhu yếu đó chưa đủ mạnh nhưng đến thế hệ thứ hai, thứ ba thì nhu yếu đó từ từ biểu hiện ra. Tất cả những người lập nghiệp tại Hiệp chủng quốc Hoa Kỳ đều có chí hướng muốn tìm về gốc rễ của mình ở Âu Châu rất là rõ. Tuy họ không có an trí một bàn thờ tổ tiên ở nhà của họ nhưng trong nhiều nhà họ vẽ ra cái cây để thấy cái chi của mình tới từ những nhánh nào.

Thiền sinh tới Làng Mai được thực tập cụ thể hơn. Chúng tôi thiết lập một bàn thờ tổ tiên cộng đồng. Đến ngày thờ cúng tổ tiên, chúng tôi làm một bài vị rất vĩ đại. Có những tờ giấy được cắt thành hình trái tim hoặc hình trái cam và mỗi người viết xuống đó tên họ vị tổ tiên mà mình muốn tiếp xúc. Tất cả các thiền sinh đều dán bài vị của những người đó lên trên bàn thờ và chúng tôi cũng làm cỗ. Những người Hòa Lan thì tổ chức với nhau làm ra những món ăn đặc biệt

Hòa Lan để dâng lên bàn thờ tổ tiên. Những người Pháp thì hợp lại với nhau làm ra món ăn đặc biệt Pháp để dâng lên bàn thờ tổ tiên cộng đồng. Sự thực tập ở đây không phải là khi đặt món cúng lên bàn, rồi thắp hương mới là thực tập. Thực tập là ngồi lại bàn với nhau những món nào mới là quốc hồn, quốc túy của nước mình, rồi cùng đi chợ mua những vật dụng để về làm những món đó. Khi ngồi bàn với nhau như vậy thì đã là thực tập rồi. Khi đi chợ có niềm vui huynh đệ, đến khi về thì các ông, các bà Hòa Lan hợp nhau lại để làm chung. Trong khi nấu thì mình đang tiếp xúc với tổ tiên, với truyền thống của mình rồi. Vì vậy không khí rất là vui, giống như không khí ngày hội. Ngày thờ cúng tổ tiên tổ chức tại đạo tràng Làng Mai là như vậy.

Đến giờ phút thỉnh chuông và thắp hương, mọi người đều ngồi thiền trước để cho tâm tư lắng đọng. Khi dâng hương xong, chúng tôi đọc lời khấn nguyện tổ tiên. Chúng tôi đọc bằng nhiều thứ tiếng. Chúng tôi không đọc hết các thứ tiếng được cho nên chúng tôi chỉ đọc tiếng Ý, tiếng Đức, tiếng Pháp, tiếng Anh, tiếng Việt, chừng sáu bảy thứ tiếng thôi. Chúng tôi có cảm tưởng rằng tuy từ 40 nước tới với nhau nhưng chúng tôi đích thực là một gia đình, một gia đình tâm linh. Đức Phật Thích Ca là một tổ tiên tâm linh của mình và các thầy Ca Diếp, A Nan cũng là tổ tiên tâm linh của mình. Khi các thiền sinh Tây phương về Việt Nam để tham quan những ngôi chùa xưa ở miền Bắc, miền Trung hay miền Nam thì họ cũng có cảm tưởng họ là con cháu trở về với quê cha đất tổ tuy rằng tổ đây là tức là tổ tiên tâm linh.

Tôi không biết sau này người Tây phương sẽ thờ cúng tổ tiên dưới hình thức nào nhưng tôi có thể nói rằng tiếp xúc với Phật giáo, họ thấy rằng: *Sự thực tập ba cái lạy, năm cái lạy và thờ cúng tổ tiên giúp cho họ thiết lập lại được quan hệ với tổ tiên huyết thống, với tổ tiên tâm linh, giúp họ lấy đi cái cảm giác bơ vơ, lạc lõng, phóng thể và phục hồi lại được sức khỏe tinh thần của họ*. Điều này rất quan trọng và đây là một đóng góp lớn của Làng Mai, của văn hóa Việt Nam cho thế giới Tây Phương. Sự thực tập tiếp xúc với tổ tiên, giúp cho con người lạc lõng, truyền thông lại được với tổ tiên, nói chuyện lại được với tổ tiên trong đời sống hằng ngày là điều rất quan trọng.

Thiền là văn hóa, là sự sống. Khi chúng ta đưa tâm trở về với thân, để có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, đó là thiền. Nếu chúng ta quen, một hơi thở vào cũng đủ để giúp cho tâm trở về với thân và có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Chúng ta biết rằng thương yêu có nghĩa là có mặt cho người mình thương yêu. Nếu anh không có mặt thì làm sao anh thương yêu được. Vì vậy điều kiện tiên quyết của sự thương yêu là mình phải có mặt cho người yêu. Món quà quý nhất mình có thể tặng cho người yêu của mình là sự có mặt của mình, chứ không phải là một món quà mua ở siêu thị. Sự có mặt của mình phải có phẩm chất, phải tươi mát, phải ngọt ngào và vì vậy phải làm thế nào để mình thật sự có mặt. Sự có mặt của mình tươi mát, ngọt ngào đó là thiền. Nếu mình cau có, giận hờn, buồn tủi, sự có mặt đó thực sự không có phẩm chất. Cho nên mình phải thực tập thiền đi, thiền ngồi để tiếp xúc với những mầu nhiệm của đất trời, để phục hồi lại sự tươi mát, sự nhẹ nhàng, sự ngọt ngào của mình và mình tặng cái đó cho người mình yêu, điều này quan trọng nhất.

Nếu quý vị đích thực thương yêu ai, quý vị nên nhớ tặng phẩm quý nhất mà mình có thể tặng cho người mình thương là sự có mặt của mình: *Em ơi, em có biết rằng anh đang có mặt đích thực cho em ở đây không?* Anh đang thật sự có mặt cho em là một câu thần chú và đáp ứng tự nhiên sẽ là: *Anh ơi, em biết rằng anh đang sống bên em, em rất là hạnh phúc*. Thiền trước hết là sự có mặt, sự có mặt đích thực của mình và sự có mặt của phẩm chất mình hiến tặng cho người yêu, người yêu đó có thể là bố mình, mẹ mình, vợ mình, chồng mình hay là con mình. Thứ nhứt, sự có mặt ngọt ngào tươi mát của mình. Thứ hai, khi mình có mặt thực sự rồi thì mình có thể nhận diện được sự có mặt của người yêu thương, có nghĩa là công nhận sự có mặt của người kia.

Nếu quý vị lái xe mà chìm đắm trong những suy tư, lo toan và hoàn toàn quên người ngồi bên cạnh thì quý vị đã loại người đó ra khỏi vùng chú ý của mình và người đó không có cảm giác được thương yêu. Cho nên thương yêu là công nhận sự có mặt của người yêu, người mình thương bên cạnh mình: *Bố ơi, con biết rằng bố đang còn sống với con, con hạnh phúc quá.* Đó là công nhận sự có mặt của người thương: *Em ơi, anh biết rằng em đang có mặt đó bên anh và điều này làm*

cho anh rất có hạnh phúc. Đó là công nhận sự có mặt của người mình yêu thì những điều này đâu có tốn tiền nhưng nó đem lại hạnh phúc rất lớn. Hiến tặng sự có mặt của mình cho người yêu, công nhận sự có mặt của người yêu như là một phẩm vật quý giá cho mình đó là thiền. Khi người mình thương có những khó khăn, có những đau khổ, mình nói rằng: *Em ơi, anh biết rằng em đang có những khó khăn, khổ đau vì vậy anh đang có mặt ở bên em đây*. Nói một câu nghe rất là an ủi, đó là thiền. Thiền nghĩa là trước hết phải có mặt và sự có mặt của mình có thể là một phẩm vật quý giá để hiến tặng và thiền là công nhận sự có mặt của người kia. Khi công nhận như vậy, người kia rất có hạnh phúc và mình cũng rất có hạnh phúc.

Nhiều khi tôi đi thiền giữa một đêm trăng, tôi ngẩng đầu lên, thấy trăng sao vằng vặc, tôi mỉm cười và nói chuyện với trăng sao: *Cám ơn trăng có mặt cho tôi, cám ơn sao có mặt cho tôi, tôi rất là hạnh phúc.* Mình công nhận sự có mặt của trăng sao, trăng sao có hạnh phúc rồi mình cũng có hạnh phúc. Người kia có thể là người yêu của mình, là cha của mình, là mẹ của mình, là ý trung nhân của mình. Nhưng người kia cũng là một bình minh sáng chói hay là một vầng trăng tròn hay là những ngôi sao sáng trên bầu trời. Đó là những mầu nhiệm của sự sống, khi mình thực sự có mặt rồi thì mình công nhận sự có mặt của kẻ kia, kẻ kia có thể là người thương của mình, kẻ kia có thể là những mầu nhiệm của sự sống như là trúc biếc, hoa vàng, trời xanh, mây tím.

Thiền tức là sống sâu sắc ngay trong giây phút hiện tại. Nếu mình đi thêm một bước nữa mình thấy thiền là khả năng nhận diện những nỗi khổ niềm đau. Nhìn sâu vào để thấy gốc rễ của nó và dùng trí tuệ, vô thường, vô ngã, tương tức để chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau, đó gọi là thiền. Năng lượng chúng ta sử dụng trong thiền gồm có ba thứ: Niệm, Định, Tuệ. Niệm có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, ví dụ như khi mình thở vào mình ý thức được hơi thở vào của mình, gọi là chánh niệm về hơi thở. Khi mình bước đi một bước chân, mình ý thức được mình đang bước đi một bước chân trên trái đất xinh đẹp này thì đó gọi là chánh niệm về bước chân. Khi mình uống trà và thân tâm mình hoàn toàn có mặt

trong giây phút hiện tại và mình tiếp xúc được với chén trà một cách đích thực thì lúc đó gọi là uống trà trong chánh niệm.

Chánh niệm tức là sự có mặt của thân tâm và nhận diện những gì đang xảy ra ngay trong giây phút hiện tại và sống từng phút giây sâu sắc như vậy của đời sống hằng ngày. Trong chánh niệm có nghĩa là thiền và khi ta có năng lượng chánh niệm rồi, chánh niệm là năng lượng giúp cho mình có mặt thực sự, mình sẽ có năng lượng thứ hai là Định. Định là chuyên chú vào một cái và tâm mình không có bị tản mác lôi kéo theo những cái khác, đó gọi là Định. Khi có Niệm và Định rồi thì mình có khả năng quán chiếu nhìn sâu và phát kiến ra sự thật, đó gọi là Tuệ. *Tuệ* là cái thấy sâu sắc có khả năng chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau của mình, vì những nỗi khổ niềm đau của mình phát sinh từ những tri giác sai lầm. Thiền là chế tác ra năng lượng của niệm, của định, của tuệ và sống sâu sắc mỗi giây phút của đời sống mình, nhìn sâu vào thực tại để thấy những gốc rễ của khổ đau và dùng tuệ giác của đạo Phật như là một thanh gươm báu chặt đứt những gốc rễ của những khổ đau đó. Gốc rễ của những khổ đau là vô minh, là tri giác sai lầm mà chúng ta là nạn nhân. Nói vắn tắt là như vậy.

Bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể thực tập được thiền, nếu chúng ta từ nhà đi ra bến xe buýt thay vì suy nghĩ vẫn vơ theo đuổi những dự án, chúng ta có thể bước những bước thảnh thơi theo thiền. Chúng ta có thể phối hợp hơi thở với bước chân, chúng ta thở vào một hơi và bước một bước: *Ta đã về*. Khi ta thở ra một hơi bước một bước nữa: *Ta đã tới*. Nếu chúng ta muốn bước mau hơn nữa thì khi thở vào ta bước hai bước ta nói: *Đã về, đã về* và khi thở ra ta bước hai bước: *Đã tới, đã tới*. Về đâu? Tới đâu? Về với giây phút hiện tại, tới với giây phút hiện tại. Tại vì giây phút hiện tại là địa chỉ của sự sống đích thực: *Quá khứ đã đi qua, tương lai thì chưa tới, sự sống chỉ có mặt đích thực trong giây phút hiện tại*. Nếu chúng ta bỏ giây phút hiện tại thì chúng ta đánh mất ước hẹn, lỡ hẹn với sự sống. Chúng ta có ước hẹn với sự sống trong giây phút hiện tại và chỉ trong giây phút hiện tại mới thực sự có sự sống, đó là tuệ giác đạo Phật. Nếu chúng ta để cho tâm ta bị quá khứ

lôi kéo, bị tương lai lôi kéo thì ta không còn an trú được trong giây phút hiện tại nữa.

Thiền có nghĩa là buông bỏ quá khứ, buông bỏ những lo lắng về tương lai, trở về và sống sâu sắc trong giây phút hiện tại. Mỗi hơi thở, mỗi bước chân, mỗi nụ cười, mỗi ánh mắt đều giúp cho chúng ta sống sâu sắc với giờ phút đó và đem lại hạnh phúc cho ta, cho những người chung quanh ta. Đây là một sự tập luyện, chỉ trong vài ngày là chúng ta thấy được hiệu quả và niềm vui của sự thực tập. Đó gọi là thiền duyệt, thiền duyệt là niềm vui của thiền định. Ngồi cũng hạnh phúc, đi cũng hạnh phúc, đứng cũng hạnh phúc, thở cũng hạnh phúc, ăn cơm cũng hạnh phúc, uống trà cũng hạnh phúc, chải răng cũng hạnh phúc, đi tiểu cũng hạnh phúc. Trong khi chúng ta chải răng, chúng ta chải như thế nào để có sự vững chãi thảnh thơi. Trong khi đi tiểu chúng ta đừng có vội vàng, tại vì đi tiểu là một phần của sự sống. Chúng ta phải có sự thoải mái, sự thảnh thơi và hạnh phúc trong khi chúng ta đi tiểu, đi cầu.

Chính vua Trần Thái Tông đã nói như vậy, không phải chỉ đọc kinh với ngồi thiền mới là Phật Pháp mà đi tiểu, đi cầu, giặt áo đều là Phật Pháp cả. Đó là những lời của vua Trần Thái Tông. Sự thực tập thiền xảy ra trong bất cứ giờ phút nào của sự sống. Bất cứ ở đâu, khi mà chúng ta bước những bước trên vỉa hè hoặc trong siêu thị hoặc ở phi trường thì chúng ta cũng có thể bước những bước chân thảnh thơi, bước như những con người tự do, không để cho quá khứ lôi kéo, không để cho tương lai làm lo sợ. Bước từng bước thảnh thơi, tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống, bước ở phi trường cũng là thiền, bước ở bờ sông cũng là thiền, đứng chờ đến phiên mình đi vào cũng là thiền, không để mất giây phút nào hết.

Tôi thấy rằng đạo Phật có một yếu tố rất quý, đó là thái độ bao dung, không giáo điều. Ngày hôm qua, tôi đã nói rằng những thế hệ Phật tử là sự tiếp nối của tuệ giác đạo Phật. Những thế hệ sau này theo đạo Phật phải đưa đức Thích Ca đi xa hơn, phải khai triển tuệ giác của đức Thích Ca để cho tuệ giác đó luôn luôn có thể thích ứng được và phục vụ được cho con người đương đại. Những người Mác xít cũng

vậy, những người Mác xít là sự tiếp nối của Mác, phải đưa Mác đi về tương lai, phải khai triển tuệ giác của Mác, phải làm sao cho tuệ giác đó luôn luôn mới để có thể đáp ứng được với những nhu yếu của con người đương đại.

Tôi nghĩ rằng Việt Nam có khả năng chuyển hóa. Văn hóa Việt Nam có khả năng chuyển hóa rất là lớn. Tây phương có chữ transformation, tức là khi nào ăn vào một cái gì đó thì mình phải tiêu hóa được cái đó và nó trở thành một phần của cơ thể mình. Tất cả những yếu tố văn hóa mà chúng ta tiếp thu từ ở ngoài, Việt Nam có khả năng chuyển hóa nó trở thành Việt Nam. Tôi nghĩ rằng đạo Phật phải trở thành đạo Phật Việt Nam, đạo Lão phải trở thành đạo Lão Việt Nam, đạo Khổng phải trở thành đạo Khổng Việt Nam và truyền thống Mác cũng phải trở thành truyền thống Mác Việt Nam. Nếu làm được như vậy thì chúng ta không còn khó khăn nữa và chúng ta có thể nắm tay nhau đi một cách rất hài hòa với tình huynh đệ. Sẽ không có sự kỳ thị chống đối loại trừ nhau nữa. Hạnh phúc là điều mà chúng ta có thể có được ngày hôm nay, nếu chúng ta có được nhận thức khai phóng, cởi mở đó.

Truyền thống Trúc Lâm Yên Tử là một truyền thống có khuynh hướng tổng hợp. Trước khi có phái Trúc Lâm Yên Tử thì chúng ta có những phái thiền khác như là phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, phái Tăng Hội, phái Vô Ngôn Thông, phái Thảo Đường, rồi có phái Lâm Tế rồi bắt đầu có phái Tào Động. Nhưng tất cả đều xuôi vào một dòng sông, trở thành thiền phái Yên Tử. Ngày đó chúng ta có một vị quốc sư có tên rất hay Nhất Tông Quốc Sư. Nhất tông nghĩa là một tông phái thôi, đó thật sự là Phật giáo thống nhất trong nội dung chứ không phải trong hình thức, tại vì chúng ta có khuynh hướng muốn đi với nhau như một dòng sông mà không có xé lẻ, không đi riêng. Khi đi được với nhau như một dòng sông thì chúng ta sẽ rất mạnh. Phương châm của chúng tôi tại Làng Mai là phải đi như một dòng sông. Khi đã được dòng sông chấp nhận rồi thì chúng ta thấy cộng đồng chính là thân thể của chúng ta. Chúng tôi gọi là tăng thân, tăng tức là đoàn thể. Chữ tăng không có nghĩa là người xuất gia, chữ tăng tiếng Phạn vốn là chữ Sangha [9], có nghĩa là đoàn thể. Đoàn thể tổ chức tu theo đạo Phật gọi

là tứ chúng, gồm bốn yếu tố: xuất gia nam, xuất gia nữ, tại gia nam, tại gia nữ.

Khi gia nhập vào trong đoàn thể tu học rồi thì đoàn thể đó trở thành hình hài của mình, tăng thân của mình. Cũng vậy, khi có tình huynh đệ rồi thì người nào cũng là thân thể của mình và mình thấy nỗi khổ niềm đau của họ chính là nỗi khổ niềm đau của mình, những khó khăn của họ chính là những khó khăn của mình. Khi thấy được như vậy rồi sẽ không còn có cá nhân chủ nghĩa, sẽ không còn có chuyện đi tìm hạnh phúc riêng hay có những ước mơ riêng.

Trúc Lâm Yên Tử là một thiền phái có khuynh hướng ôm lấy tất cả mọi truyền thống và có tính cách nhập thế vào đời, chứ không phải đứng ra ngoài cuộc đời. Chúng ta hãy tưởng tượng ông vua con tức là vua Anh Tông ngồi trên ngai vàng để trị nước và vua cha Trần Nhân Tông trở thành một đạo sĩ, một người xuất gia. Vào thời vua Trần Anh Tông trị nước, thỉnh thoảng vua có mời các thầy vào cung thuyết pháp và trong đó chính đức vua Trần Nhân Tông đã tổ chức lễ quy y truyền giới cho các quan trong triều. Trong thời đại đó, vua Trần Nhân Tông đã trở thành Trúc Lâm Đại Sĩ và là một ông thầy tu đi chân đất, không đi xe, không đi ngựa nữa. Đi tới đâu vua cũng khuyến khích dân chúng tu tập theo năm giới, xây dựng tình huynh đệ và bài trừ mê tín. Vua Trần Nhân Tông, với tư cách một thầy tu đã đi sang Chiêm Thành thương thuyết để cho hai nước cộng tác với nhau, chấm dứt những tranh chấp ở biên giới. Khi làm vua thì phục vụ cho hòa bình, rồi làm thầy tu cũng phục vụ cho hòa bình nữa, đó là công trạng của vua Trần Nhân Tông.

Chúng tôi nghĩ rằng chúng ta có những thiền phái rất là Việt Nam như thiền phái Tăng Hội. Xin nhắc cho quý vị nhớ thiền sư Tăng Hội, cha là người miền Bắc Ấn Độ di cư về miền Nam Ấn Độ, thân phụ của thiền sư Tăng Hội đã đi qua Việt Nam với tư cách của một nhà buôn, một thương gia trẻ, khi tới Việt Nam, thân phụ của thiền sư Tăng Hội yêu chuộng đất nước đó, muốn ở lại luôn ở đất Giao Châu cho nên ông ta đã cưới một thiếu nữ Việt Nam làm vợ, sau đó sinh ra chú bé tên là Tăng Hội, đó là khoảng đầu thế kỷ thứ ba. Thiền sư

Tăng Hội đã tu học thành đạt như một vị thiền sư ở Việt Nam. Vào giữa thế kỷ thứ ba thiền sư đã đi sang Trung Quốc, tới vùng đất Đông Ngô (thời Tam Quốc) để giảng dạy đạo thiền, nghĩa là sớm hơn Tổ Bồ Đề Đạt Ma 300 năm.

Chúng ta thường nghĩ rằng đạo thiền từ Trung Quốc truyền sang Việt Nam nhưng kỳ thực ban đầu là thiền sư Tăng Hội của Việt Nam, của Giao Châu đã đi sang truyền bá đạo thiền ở Trung Quốc, ở đất Ngô vào giữa thế kỷ thứ ba. Sách Cao Tăng truyện có cho chúng ta biết rằng khi thiền sư Tăng Hội đi sang nước Đông Ngô, bên đó chưa có người Trung Quốc nào làm tăng sĩ và chính thiền sư Tăng Hội đã tổ chức giới đàn truyền giới đầu tiên để cho những người Đông Ngô trở thành những vị xuất gia đầu tiên. Đó là vai trò của thiền sư Tăng Hội. Vì vậy chúng tôi đã khuyến khích những chùa thiền Việt Nam thay vì thờ Tổ sư Bồ Đề Đạt Ma là Tổ sư của thiền thì chúng ta phải thờ Tổ sư Tăng Hội là Tổ sư thiền Việt Nam. Tổ sư Tăng Hội lớn hơn Tổ sư Bồ Đề Đạt Ma 300 năm. Chúng tôi đã viết sách thiền sư Tăng Hội, đã xuất bản bằng tiếng Pháp, tiếng Anh và bằng tiếng Việt. Cũng đã có những nghệ sĩ, những nghệ nhân đã vẽ lại được hình tượng của thiền sư Tăng Hội để chúng ta có thể thờ trong các thiền viện Việt Nam. Cố nhiên thiền Việt Nam có bản sắc của Việt Nam và có khả năng phục vụ cho xã hội Việt Nam.

Tôi nghĩ rằng trong công trình xây dựng một xã hội tốt đẹp của Việt Nam, đạo Phật có thể đóng một vai trò rất lớn nếu chúng ta ý thức được, nếu chúng ta có can đảm chấm dứt cái học từ chương của chúng ta và huấn luyện những người giáo thọ có khả năng đem đạo vào đời để giúp cho xã hội thiết lập lại được sự truyền thông, dựng lại cấu trúc gia đình. Đó là ước mong của chúng tôi.

Lời phái biểu và cảm tạ của ban tổ chức

Ông giám đốc trung tâm: *Kính thưa Thiền sư Thích Nhất Hạnh, kính thưa quý tăng thân Làng Mai, kính thưa các nhà khoa học và các quý vị đại biểu. Việt Nam là một quốc gia đa dân tộc và đa tôn giáo, mỗi tôn giáo ở Việt Nam có đặc điểm riêng song đều giữ được truyền thống gắn bó với dân tộc. Hàng chục thế kỷ qua tồn tại của mình, Phật giáo đã ghi dấu ấn trong văn*

hóa trong lối sống của người Việt Nam. Thời kỳ phồn vinh nhất của văn hóa Lý Trần có sự đóng góp lớn lao của Phật giáo nước nhà cũng như một số tôn giáo khác đang tồn tại ở Việt Nam. Vai trò đạo đức văn hóa Phật giáo là vấn đề đang được nhiều người quan tâm. Đối với chúng tôi, cuộc tọa đàm cùng Thiền sư là một cơ duyên để hiểu thêm về vai trò Phật giáo trong đời sống hiện đại. Với kiến thức uyên thâm về Phật học và tri thức sâu rộng trên nhiều lĩnh vực khoa học khác nhau, qua hai buổi thuyết trình và tọa đàm, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã đem đến cho thính giả một lượng thông tin phong phú đa diện, đồng thời đã thể hiện chính kiến của thiền sư về tôn giáo và những vấn đề của thời đại. Dù thời gian còn hạn chế song trên tinh thần cởi mở thân thiện dân chủ và tôn trọng lẫn nhau nên bước đầu Thiền sư và chúng tôi đã đề cập được một số vấn đề đang được giới nghiên cứu rất quan tâm. Đó là:

- *Quan hệ giữa tồn tại xã hội và ý thức xã hội,*
- *Quan hệ giữa khoa học và tôn giáo,*
- *Giữa khách quan và chủ quan,*
- *Vấn đề vô ngã vô thường,*
- *Giữa thân và tâm,*
- *Vấn đề mê tín trong hoạt động tôn giáo,*
- *Quan niệm về mê tín về Niết Bàn, về cõi Tịnh Độ, về Thiên Đường cũng như giá trị đạo đức, văn hóa, tín ngưỡng, thờ cúng tổ tiên.*
- *Vai trò Phật giáo trong đời sống hiện đại.*
- *Đặc điểm của đạo tràng Mai Thôn mà chúng tôi còn biết một cách khiêm tốn.*

Cuộc tọa đàm đã gợi mở nhiều vấn đề cần tiếp tục nghiên cứu và tiếp tục trao đổi. Với lối diễn đạt giản dị, dễ hiểu, khả năng khái quát rất cao, đồng thời biến trừu tượng thành cụ thể, với những ví dụ rất sinh động của Thiền sư, đã gây hứng thú và tập trung đối với thính giả. Chúng tôi cho rằng hai

buổi tọa đàm cùng Thiền sư là bổ ích đối với những người nghiên cứu như chúng tôi.

Thưa thiền sư, quý đoàn và toàn thể quý vị đại biểu,

Nhận thức là một quá trình, quá trình ấy với mỗi cá thể có hạn chế vì lẽ đó chúng tôi đã tổ chức nhiều cuộc tọa đàm khoa học nhưng với Thiền sư đây là buổi đầu, chúng tôi hy vọng sẽ còn tiếp tục tiếp kiến thiền sư. Qua hai buổi thuyết trình và tọa đàm lần này, chúng tôi nhận thấy không chỉ trao đổi về học thuật, cung cấp những thông tin về tôn giáo mà còn góp phần tạo sự gần gũi hiểu biết lẫn nhau giữa Thiền sư với chúng tôi. Cùng đi với Thiền sư, chúng tôi còn nhận thấy sự hiện diện của các vị tăng thân thiền sinh thuộc nhiều dân tộc, thuộc nhiều quốc tịch khác nhau. Hình ảnh của đoàn tăng thân Làng Mai đã minh chứng cụ thể sinh động về pháp môn lắng nghe, dùng ái ngữ để xây dựng tình huynh đệ trong mối quan hệ giữa con người với con người.

Thưa Thiền sư và quý đoàn, chỉ sau một ngày đọc tuyên ngôn độc lập tại quảng trường Ba Đình, ngày 2/09/1945, chủ tịch Hồ Chí Minh đã đề nghị chính phủ tuyên bố tín ngưỡng tự do, lương giáo đoàn kết mãi mãi. Nhân dân Việt Nam ghi nhớ và luôn thực hiện di huấn của người. Những năm vừa qua, đồng bào các tôn giáo Việt Nam đã tích cực hưởng ứng tham gia phong trào thi đua yêu nước và xây dựng khối đoàn kết toàn dân tộc. Chức sắc và tín đồ các tôn giáo có những đóng góp tích cực vào công cuộc xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Đảng và nhà nước Việt Nam trước sau như một luôn tôn trọng và bảo đảm quyền tự do tín ngưỡng tôn giáo và không tín ngưỡng tôn giáo của nhân dân. Nhu cầu tâm linh của quần chúng tín đồ các tôn giáo, chắc Thiền sư và quý đoàn cũng đã được chứng kiến điều đó, qua những cuộc thăm viếng những cơ sở thờ tự của các miền của đất nước.

Một lần nữa, thay mặt cho cán bộ nghiên cứu giảng dạy thuộc trung tâm khoa học tín ngưỡng và tôn giáo của học viện chính trị quốc gia Hồ Chí Minh, tôi xin chân thành cảm ơn Thiền sư và đoàn. Chúc Thiền sư và đoàn tăng thân Làng Mai mạnh khỏe an khang, chúc chuyến về thăm Việt Nam của Thiền sư và đoàn đạt kết quả tốt đẹp. Xin cảm ơn các quý vị đại biểu đã đến tham dự đầy đủ hai buổi thuyết trình rất bổ ích này và nhân dịp này

chúng tôi thay mặt cho trung tâm cảm ơn tất cả các cơ quan các đơn vị và cá nhân đã tạo điều kiện thuận lợi cho chúng tôi tổ chức cuộc hội thảo rất là tốt đẹp. Để ghi nhớ chuyến thăm và làm việc của trung tâm giữa Thiền sư và các nhà khoa học, thay mặt cho trung tâm, chúng tôi xin kính tặng thiền sư bức tranh phố cổ Hà Nội, như một kỷ vật để chuẩn bị cho lễ kỷ niệm cho 1000 năm Thăng Long mà nhân dân cả nước đang đón đợi.

---

[1]. *Aliénation,* uprootedness: Vong thân, mất gốc. Buông bỏ mất các giá trị của gia đình, văn hóa, hay cộng đồng vì coi thường, không tha thiết với chúng nữa.

[2]. Gene: có gốc từ tiếng German *Gen,* chữ tắt của *Pangen*: Đơn vị của sinh học về di truyền – là các chuỗi nucleotides trong DNA hay RNA, chứa trong chromosome.

[3]. Tiên thiên/Hậu thiên: Nature/Nurture: Trong mỗi sinh vật, phần đến từ tự nhiên, do di truyền, như sẵn có, thường xem là bẩm sinh và phần đến từ hoàn cảnh, môi trường sống, phần tập thành.

[4]. Ba lạy & Năm lạy (xem phần thực tập 3 lạy, 5 lạy)

[5]. *Ngũ thể đầu địa*: Phật giáo Việt Nam thường lạy theo phương cách *Ngũ thể đầu địa*, tức là làm thế nào cho hai tay, hai chân và cái đầu đụng mặt đất. Đây là một phương cách lạy tôn kính nhất trong tất cả các cung cách lễ lạy. Khi lễ lạy, người Phật tử đứng ngay thẳng, hai chân khép sát vào nhau, hai bàn tay chắp sát lại nhau cho khít theo thế hiệp chưởng (không phải thế hình búp sen) tiêu biểu cho sự nhất tâm. Khi lạy Phật có người để hai tay trước ngực lạy xuống. Cũng có người đưa hai tay lên trán rồi mới lạy xuống theo phương cách ngũ thể đầu địa, tức là khi lạy phải quỳ xuống, ngửa hai bàn tay ra như đang nâng hai chân Phật và cúi lưng xuống đặt trán mình lên trên hai lòng bàn tay. Đối với phụ nữ, thường là quì thẳng lưng rồi lạy, chứ không đứng, vì hình thể đặc biệt của phụ nữ, khác với nam giới nên thế đứng thẳng không thích hợp.
(theo http://www.thuvienhoasen.org/phathocvandap-10.htm)

[6]. *Thiếu phụ Nam Xương* - hay *vợ chàng Trương* - Nguyễn Dữ có chép lại thành "Nam Xương nữ tử truyện", trong tập Truyền Kỳ Mạn Lục. Bà tên thật là Vũ thị Thiết, chồng họ Trương (Trương Sinh), quê làng Vũ Điện, huyện Nam Xương (nay là phủ Lý Nhân) tỉnh Hà Nam. Tại địa phương này, dân chúng có lập miếu thờ. Vua Lê Thánh Tông (1460-1497) tuần thú đi qua miếu, đã làm một bài thơ vịnh rất nổi tiếng, được khắc vào bia đá năm 1471 và truyền tụng đến ngày nay:

"Nghi ngút đầu ghềnh tỏa khói hương,
Miếu ai như miếu vợ chàng Trương.
Ngọn đèn dù tắt đừng nghe trẻ,
Làn nước chi cho lụy đến nàng.
Chứng quả có đôi vầng nhật nguyệt,
Giải oan chi mượn đến đàn tràng.
Qua đây mới biết nguồn cơn ấy,
Khá trách chàng Trương khéo phủ phàng!"

[7]. *Tuệ Trung Thượng Sĩ (1230-1291)* tên thật là Trần Quốc Tung, con cả của Trần Liễu, anh ruột của Hưng Đạo Đại Vương Trần Quốc Tuấn và Hoàng hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm - vợ của Trần Thánh Tông. Thượng Sĩ tham gia chống giặc Nguyên Mông, tích cực ở cả ba trận chiến (1257,1285 và 1288). Sau ngày kháng chiến thắng lợi, Thượng Sĩ được phong Tiết Độ Sứ, trấn giữ Thái Bình. Sau đó không lâu, Thượng Sĩ lui về Dưỡng Chân Trang tham cứu Phật học. Từ trẻ, Thượng Sĩ học đạo dưới sự dẫn dắt của thiền sư Tiêu Dao, ngài sáng tác nhiều thi, kệ, một số được truyền trong "Thượng Sĩ Ngữ Lục".

[8]. *A-dục vương* (zh. 阿育王, sa. aśoka, pi. *asoka*)- cũng gọi là A-du-ca, dịch nghĩa là Vô Ưu, không ưu sầu, lo nghĩ; Tên của một vị vua xứ Maurya miền Bắc Ấn Độ, trị vì từ năm 272 đến 236 trước Công nguyên, mất năm 231. Trong lịch sử Ấn Độ, ông đã để lại nhiều dấu tích quan trọng. Sau một cuộc viễn chinh đẫm máu năm 260 ông có dịp được nghe Phật pháp và tỉnh ngộ, quyết định thành lập một *Vương quốc phụng sự Phật pháp*. Ông đích thân đi khắp các miền trong nước để bảo vệ luật lệ và chính pháp. Ông cũng là người cổ vũ việc ăn chay và chống tệ nạn giết thú vật cúng tế. Trong thời A-dục vương, đạo Phật phát triển mạnh ở Tích Lan. Người con trai của A-dục vương là *Ma-hi-đà (Mahinda)* cũng góp phần rất nhiều trong việc truyền bá đạo Phật. Aśoka đã thống nhất toàn cõi Ấn Độ. Với cách sống cùng những thông điệp khắc trên các trụ đá dựng lên khắp nơi trong đất nước, vua đã nỗ lực xây dựng một niềm tin nơi hướng đi nhân ái và bất bạo động. Trụ đá của vua dựng ở vườn Lumbini (bây giờ là Rummindai, Nepal), nơi Bụt Thích Ca giáng sinh, mang những dòng chữ Brahmi và ngôn ngữ Magadhi, còn đứng vững cho đến ngày nay.

[9]. sangha : 僧 伽; S, P - Tăng-già: Chỉ hội đoàn của các vị Tỉ-khâu (s: bhiksu), Tỉ-khâu-ni (s: bhiksuni) Sa-di (s: sramanera). Trong nhiều trường hợp, các cư sĩ cũng được liệt vào Tăng già *(từ điển Phật Học – Chân Nguyên)*.

Văn hóa và đạo đức trong đời sống tâm linh

(Pháp thoại của thiền sư Nhất Hạnh ngày 22.03.2005 tại Ủy Ban Về Người Việt ở Nước Ngoài, Hà Nội)

Lời giới thiệu của Ban tổ chức

Kính thưa Thiền sư Thích Nhất Hạnh,
Kính thưa ông thứ trưởng bộ ngoại giao chủ nhiệm Ủy ban về Người Việt Nam ở Nước Ngoài,
Thưa các vị tăng ni và cư sĩ Làng Mai,
Thưa các vị khách quý và các bạn.

Ủy ban về Người Việt Nam ở Nước Ngoài nhiệt liệt chào mừng Thiền sư Thích Nhất Hạnh, các vị tăng ni và cư sĩ Làng Mai đã đến thăm Ủy Ban. Ban tổ chức xin chân thành cảm ơn Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Thiền sư không những là một nhà văn, một nhà nghiên cứu về lịch sử văn hóa mà còn là một vị cao tăng am hiểu về Phật pháp và thiền học, đã vui vẻ nhận lời mời tới thăm Ủy Ban và nói chuyện về đề tài: ***Văn hóa và đạo đức trong đời sống tâm linh****.*

Thay mặt cho ban tổ chức, tôi xin trân trọng giới thiệu, tham dự buổi nói chuyện hôm nay gồm có quí ông: Ông Nguyễn Phú Bình, thứ trưởng Bộ Ngoại Giao, chủ nhiệm Ủy Ban Liên Lạc Người Việt Nam ở Nước Ngoài. Ông Trần Quang Hoan, trợ lý bộ trưởng Bộ Ngoại Giao, phó chủ nhiệm Ủy Ban Người Việt Nam ở Nước Ngoài. Ông Phạm Khắc Lãng, nguyên phó chủ nhiệm Ủy Ban Liên Lạc Người Việt Nam ở Nước Ngoài kiêm tổng thư ký Ủy ban Liên Lạc Người Việt Nam ở Nước Ngoài. Thượng toạ Thích Gia Quang, phó ban Đối Ngoại Trung Ương Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam.

Tham dự buổi nói chuyện hôm nay còn có lãnh đạo các Cục, các Vụ, cán bộ Nghiên Cứu của Bộ Ngoại Giao, Uỷ Ban Người Việt Nam ở Nước Ngoài, ban Tôn Giáo Chính Phủ, văn phòng Quốc Hội Uỷ Ban Đối Ngoại, văn phòng Chính Phủ Bộ Văn Hoá, Bộ Công An, Ban Đối Ngoại, Ban Tư Tưởng Văn Hóa, Ban Dân Vận, Ban Kết Sự Đảng và Nhà nước, Mặt Trận Tổ Quốc Việt Nam và Hội Liên Lạc Người Việt Nam ở Nước Ngoài.

Ban tổ chức cũng rất hân hạnh được đón tiếp các vị nhân sĩ trí thức, các nhà hoạt động văn hóa văn nghệ, các vị giáo sư tiến sĩ cán bộ khoa học của các viện nghiên cứu, các hội khoa học kỹ thuật cùng đông đảo các phóng viên tham dự buổi nói chuyện hôm nay của Thiền sư Thích Nhất Hạnh.

Chương trình buổi nói chuyện gồm hai phần: Sau phần trình bày của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, sẽ là phần trao đổi và trả lời câu hỏi. Thiền sư Thích Nhất Hạnh sẽ vui lòng trả lời tất cả những câu hỏi của quý vị về đề tài mà Thiền sư nói chuyện hôm nay, cũng như những vấn đề liên quan đến Phật học và Thiền học. Ban tổ chức xin trân trọng giới thiệu và kính mời Thiền sư Thích Nhất Hạnh bắt đầu buổi nói chuyện.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh thuyết giảng

Các thầy, các sư cô Làng Mai sẽ xướng tụng danh hiệu Bồ Tát Quan Thế Âm cho không khí trang nghiêm, lắng dịu. Các thầy, các sư cô sẽ trì tụng Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm bằng tiếng Phạn.

Sự thực tập của chúng ta là dùng trái tim để tiếp xúc với khả năng hiểu và thương sẵn có trong mỗi người và mỗi loài. Đó là khả năng có thể hiểu, chấp nhận và thương yêu được. Khả năng đó có mặt trong từng tế bào cơ thể của chúng ta. Đức Quan Thế Âm không phải là một thực tại ở ngoài. Khi xướng danh hiệu Quan Thế Âm thì ta tiếp xúc được với năng lượng của yêu thương đó trong ta và trong những người khác. Năng lượng đó trở thành năng lượng tập thể và nó có thể đi vào trong tất cả mọi người chúng ta.

Xướng tụng không chỉ bằng lời mà xướng tụng bằng trái tim của niệm, định, tuệ và chúng ta có thể tham dự bằng cách có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta có những căng thẳng, đau nhức, chúng ta có thể ngồi buông thư để năng lượng tập thể đó đi vào trong người chúng ta, làm lắng dịu và lấy ra khỏi cơ thể những căng thẳng, đau nhức. Rất là hiệu nghiệm.

Nếu chúng ta biết thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại, có mặt một trăm phần trăm ở tại đây, bây giờ và buông thư thì chuyện này sẽ xảy ra chắc chắn. Nếu chúng ta có những nỗi khổ niềm đau, có những

đau buồn trong tim, chúng ta có thể mở trái tim ra để cho năng lượng tập thể của thương yêu đó đi vào, ôm ấp, chuyển hóa và chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn sau mười phút thực tập. Nếu chúng ta có một người thân bệnh nặng, đang ở nhà hoặc ở nhà thương không đến đây được và chúng ta muốn truyền năng lượng tập thể của thương yêu này đến họ, chúng ta chỉ nghĩ đến người đó, hình dung đến người đó, gọi tên người đó trong im lặng thì năng lượng này sẽ được truyền về ngay. Rất là mau chóng.

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm

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

Nam mô Bồ Tát Thanh Lương Địa. (3 lần)

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

Nam mô Bồ Tát Quan Thế Âm. (3 lần)

Theo truyền thống của Làng Mai trong buổi nói chuyện thỉnh thoảng chúng ta sẽ nghe một tiếng chuông. Khi nghe chuông chúng ta đừng nói, đừng suy nghĩ và chúng ta trở về với hơi thở. Chúng ta thở vào, thở ra có ý thức.

Thở vào tôi biết rằng sự sống đang có trong tôi, chung quanh tôi.
Thở ra tôi mỉm cười với sự sống đang có trong tôi, chung quanh tôi.

Thỉnh thoảng ngưng lại và thở như vậy thì mình có thể ngồi chơi với nhau lâu hơn, đó là sự dừng nghỉ.

Sư cô Đẳng Nghiêm là tri chung (bell master) hôm nay. Sư cô đã tốt nghiệp bác sĩ y khoa và đã ra làm việc mấy năm rồi nhưng sau đó đi tham dự khóa tu thấy thích quá cho nên sư cô đã đi xuất gia. Sư cô nghĩ rằng đi xuất gia thì mình sẽ giúp được nhiều người hơn là làm nghề bác sĩ.

Thiền là sự sống

Tôi nhớ một hôm tôi tiếp phóng viên của tờ báo San Francisco ở tu viện Kim Sơn. Tu viện có những cây red wood (đan mộc) rất lớn. Tôi tiếp ông ta dưới một khóm đan mộc chừng mười cây. Ông phóng viên này đã lái xe từ San Francisco tới. Ông muốn viết một bài về thiền tập mà chúng tôi đang quảng bá tại Hoa Kỳ và ở các nước Âu Châu. Lúc có một sư chú đem trà ra để đãi khách, tôi mới đề nghị với ông là ông nên quên cái bài sắp viết của ông đi, để ra ba phút uống trà và hoàn toàn tập trung vào sự uống trà. Tôi nói cho ông nghe về thiền trà. Thiền trà là mình có mặt đích thực với thân và tâm trong giây phút hiện tại để có thể nhận diện được chén trà và mình uống trà hoàn toàn trong giây phút hiện tại đó. Phương pháp thực tập mà chúng tôi chia sẻ với người Tây phương là làm thế nào để có thể sống những giây phút trong đời sống hằng ngày của mình một cách thật sâu sắc để ngày mai đừng có hối tiếc. Ông phóng viên này đã thực tập rất giỏi. Trong khi uống trà với chúng tôi ông hoàn toàn quên bài sắp viết của ông và nhờ quên được cho nên ông đã viết được một bài rất hay, đó là bí quyết. Thường những phóng viên của tờ New York Time hay Washington Post khi muốn viết bài về thiền tập thì chúng tôi yêu cầu các vị phải ở lại tu với chúng tôi bảy ngày, trước khi chúng tôi đồng ý để cho các vị phỏng vấn. Nếu quý vị tới và phỏng vấn liền thì quý vị không có kinh nghiệm tối thiểu nào hết về sự thực tập. Và lạ thay có rất nhiều phóng viên chấp nhận điều kiện đó. Ở Paris, tờ báo Elle của các bà, các cô đã gởi phóng viên về chùa của chúng tôi ở Làng Mai. Các sư cô đưa ra điều kiện nếu bà muốn phỏng vấn chúng tôi thì phải tu với chúng tôi bảy ngày và bà phóng viên đó đã đồng ý ở lại bảy

ngày để tu trước khi được phép phỏng vấn. Nếu không có kinh nghiệm trực tiếp thì bài viết của mình không có giá trị. Thiền tập là như vậy, thiền tập là sự sống chứ không phải là lý thuyết suông.

Sống tỉnh thức trong từng phút giây

Sau khi phỏng vấn rồi, tôi đưa vị phóng viên báo San Fransico ra ngoài bãi đậu xe và chỉ cho ông phương pháp thiền hành, nghĩa là đi trong chánh niệm. Thiền hành tức là đi như thế nào để mỗi bước chân giúp cho mình trở về với giây phút hiện tại. Mình có thể tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống trong giây phút đó. Khuynh hướng của chúng ta là chạy về tương lai, tại vì chúng ta tin rằng hạnh phúc khó có được trong giây phút hiện tại. Do đó chúng ta hy sinh giây phút hiện tại để đi tìm hạnh phúc ở tương lai. Thái độ đó đã trở thành một tập khí, một thói quen cho nên chúng ta luôn luôn có khuynh hướng muốn xông xáo đi về tương lai và rất ít người trong chúng ta có khả năng an trú trong hiện tại để có thể tiếp xúc được với sự sống một cách sâu sắc.

Thiền hành tức là mỗi bước chân phải đưa lại cho mình sự vững chãi, thảnh thơi và giúp cho mình tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại. Mỗi bước chân như vậy có thể nuôi dưỡng, trị liệu được cho mình. Chúng ta có áp lực trong cơ thể cũng như trong tâm hồn và sự căng thẳng làm cho chúng ta không có hạnh phúc.

Ông phóng viên này thật giỏi, sau khi tiếp nhận năm phút những chỉ dẫn về thiền hành thì ông ta đã đi được những bước vững chãi, thảnh thơi. Tới nửa đường tôi đề nghị ông ngừng lại, rồi tôi nói: *Này ông bạn, ông nhìn lên trời đi và ông thực tập nhìn trời cho thật sâu sắc. Thở vào tôi thấy trời xanh, thở ra tôi mỉm cười với trời xanh. Làm thế nào để mình đầu tư một trăm phần trăm tâm và thân của mình trong việc tiếp xúc với màu trời xanh. Mình phải tiếp xúc thật sâu sắc với màu trời xanh đó*. Ông ta vui lòng đứng lại để thực tập, sau đó ông nói rằng: *Thầy ơi, cả cuộc đời tôi chưa bao giờ tôi nhìn trời xanh như thế. Tôi chưa bao giờ nhận diện được sự có của mặt trời xanh một cách sâu sắc như thế.*

Tôi còn nhớ một tác phẩm trong đó có câu chuyện về một anh chàng tử tù sắp bị tử hình. Vào ngày chót, anh chàng có một sự may mắn nào đó, một giây phút ý thức xảy ra cho anh. Anh nằm ngửa trong phòng giam, ngửng lên thấy có cái cửa tò vò thì anh ta đột nhiên tiếp xúc được với khung trời xanh nhỏ bé đó. Từ lúc đó, anh sống trong ý thức là cuộc đời hết sức mầu nhiệm và những giây phút còn lại của cuộc đời anh ta sống rất có ý thức. Đến khi có một ông cha gõ cửa vào để làm lễ rửa tội trước khi anh chịu án tử hình thì anh ta không muốn tiếp ông cha. Anh ta nghĩ thời gian còn sống của mình rất ít mà tiếp ông cha này thì mất thời giờ lắm và chưa chắc ông cha có được cái tuệ giác, cái ý thức mà mình đang có: *Ý thức rằng mình đang có mặt và màu trời xanh đang có mặt cho mình.*

Anh ta tự nói rằng: *Ông cha đó không có ý thức về sự sống như mình đang có, ý thức đó đang ở trong mình. Ông cha này sống như một người chết.* Khi sống mà không ý thức rằng mình đang có mặt để có thể tiếp xúc sâu sắc được với sự sống thì mình sống như là những xác chết. Nhìn chung quanh, mình thấy bao nhiêu người đang mang cái tử thi của họ đi vòng quanh, họ không thực sự sống, tại vì họ không có khả năng có mặt thực sự trong giây phút hiện tại cho nên họ không thực sự sống. Thực tập là làm thế nào mình tỉnh dậy để thực sự sống và tiếp xúc được với sự sống mầu nhiệm. Đạo Phật nói đến sự tỉnh thức, tại vì chữ Bud có nghĩa là tỉnh thức. Buddha là người tỉnh thức, người ý thức được rằng mình đang có mặt cho nên mình có khả năng tiếp xúc với tất cả những mầu nhiệm của sự sống cũng đang có mặt.

Thở vào tôi ý thức sự sống trong tôi và chung quanh tôi,
Thở ra tôi mỉm cười với sự sống trong tôi và chung quanh tôi.

Tiếng chuông là phương tiện giúp mình trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc được với sự sống mầu nhiệm. Con đường tâm linh giúp cho mình sống tỉnh thức trong từng phút từng giây. Nếu quý vị hỏi thầy Nhất Hạnh dạy cái gì bên Mỹ, bên Âu châu mà người ta theo nhiều như vậy thì tôi xin trả lời rất đơn giản: *Tôi chỉ bày cho người ta phương pháp sống như thế nào để có thể sống sâu sắc được trong từng giây phút của đời sống hiện tại, để sau này họ sẽ không hối tiếc.*

Chắc quý vị còn nhớ hôm Thúy Kiều bẻ rào sang thăm Kim Trọng, nhân dịp gia đình đi ăn giỗ ở quê ngoại, Thúy Kiều lấy cớ nhức đầu hay đau bụng gì đó ở nhà. Chủ đích của cô ta là để có dịp sang thăm người yêu. Sang đó ở gần một ngày, chiều xuống rồi, thấy nếu mình ở thêm thì bất tiện cho nên nàng mới về. Đến nhà, thấy gia đình vẫn chưa về, cô mới tiếc nên lại đi qua một lần nữa. Khi Thúy Kiều trở lại thì Kim Trọng đang ngồi ngủ gục trên án thư:

Sinh vừa tựa án thiu thiu.
Dở chiều như tỉnh, dở chiều như mê.

Tiếng chân của Thúy Kiều trên sỏi làm cho anh chàng thức dậy, trong trạng thái nửa tỉnh nửa mê đó, Kim Trọng mới hỏi: *Này em, em có thật là em đó không hay đây là hình ảnh trong giấc mơ*?

Bâng khuâng đỉnh Giáp non Thần,
Còn ngờ giấc mộng đêm xuân mơ màng.

Anh chàng không biết đó là sự thực hay là giấc mơ. Kiều mới trả lời như thế này:

Nàng rằng quảng vắng đêm trường,
Vì hoa nên phải đánh đường tìm hoa.
Bây giờ rõ mặt đôi ta,
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao.

Câu đó thật xuất thần. Anh có mặt đây, em có mặt đây, nếu mình không nhận rõ mặt nhau, biết được sự có mặt đích thực của nhau trong giờ phút này thì sau này tất cả đều trở thành một giấc chiêm bao.

Bây giờ rõ mặt đôi ta,
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao.

Sống với người đó mười năm, hai mươi năm, ba mươi năm nhưng có khi nào mình có những giây phút ngồi xuống để nhìn người đó cho thật rõ hay không? Hay là mình sống vội vàng, nói với nhau những câu vội vàng để rồi mình đi theo những dự án, những lo lắng, những

sở thích của mình mà chưa thật sự sống với người đó một giây phút nào gọi là sâu sắc hết.

Đôi ta ở đây có thể là mình với bạn bè của mình hay là mình với cha của mình. Có thể mình bận rộn quá, mình chưa bao giờ nhìn ngắm cha của mình để có thể thấy được, có thể cảm nhận sự có mặt đích thực của ông trong đời sống của mình. Cho đến khi ông mất rồi thì mình mới cảm thấy hối tiếc và mình khóc. Chúng ta khóc không phải chỉ vì đau thương mà chúng ta khóc vì chúng ta giận chúng ta: *Trong khi thân phụ, thân mẫu hay người yêu còn sống mà chúng ta đã quá bận rộn, chúng ta không có thì giờ để sống một cách sâu sắc với người đó. Bây giờ đây thì quá muộn rồi!* Cái khóc có thể để biểu lộ sự hối hận của chúng ta, chứ không phải chỉ là đau thương thôi.

Nhận diện những điều kiện hạnh phúc

Có một lần tôi đi thiền hành một mình từ thất Ngồi Yên của tôi lên thiền đường. Đêm đó trăng sao rất đẹp. Tôi nhìn lên mặt trăng, mỉm cười với trăng và nói: *Trăng ơi ta biết là ngươi có đó và ta cám ơn ngươi, ta rất hạnh phúc*. Tôi nói chuyện với mặt trăng. Đôi ta có thể là mình với mặt trăng, đôi ta có thể là mình với sự sống. Nếu không có ý thức trong giờ phút hiện tại, mình không thể tiếp xúc sâu sắc được và cuộc đời của mình rốt cuộc chỉ là một giấc chiêm bao.

Bud có nghĩa là thức dậy. Người thức dậy được gọi là Buddha. Người nào có khả năng thức dậy được, có mặt được một cách đích thực trong giây phút hiện tại thì người đó có khả năng tiếp xúc sâu sắc được với sự sống. Sự sống có biết bao nhiêu là mầu nhiệm ở trong ta cũng như là quanh ta. Đức Thích Ca nói rằng :

Đừng luyến tiếc quá khứ
Đừng lo tưởng tương lai
Quá khứ thì không còn
Tương lai thì chưa tới.
Kẻ thức giả an trú
Vững chãi thảnh thơi

Trong giây phút hiện tại.

Theo giáo lý này quá khứ không còn mà tương lai thì chưa tới. Sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta bỏ mất giây phút hiện tại tức là chúng ta bỏ mất sự sống. Chúng ta có ước hẹn với sự sống đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta chỉ bươn chải về tương lai, chỉ lo lắng về tương lai và giẫm lên hiện tại mà đi thì chúng ta đánh mất tất cả. Cho nên phương pháp thực tập căn bản là sử dụng hơi thở và bước chân. Mình trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc một cách sâu sắc với những mầu nhiệm của sự sống.

Thở vào tôi ý thức về hai mắt của tôi,
Thở ra tôi mỉm cười với hai mắt.

Thực tập như vậy thì mình ý thức được rằng mình có đôi mắt và đôi mắt này sáng. Hai mắt sáng là điều kiện để có một Thiên Đường của màu sắc, của hình ảnh. Chỉ cần mở mắt ra là mình có thể tiếp xúc được với Thiên Đường đó. Những người đã mù rồi thì không thể nào hưởng được Thiên Đường của màu sắc, của hình dáng. Nhờ có đôi mắt sáng mà Thiên Đường đó là của chúng ta. Chúng ta có thể tiếp xúc với Thiên Đường đó bất cứ lúc nào, bất cứ giây phút nào. Chúng ta có những điều kiện hạnh phúc như vậy trong nội thân và chúng ta cũng có những điều kiện hạnh phúc như vậy ở ngoài. Nếu chúng ta biết trở về với giây phút hiện tại và nhận diện được những điều kiện hạnh phúc đã và đang có mặt thì chúng ta có hạnh phúc liền lập tức.

Bài tập tôi thường đưa cho thiền sinh: *Lấy một tờ giấy và một cây bút, ngồi xuống gốc cây để ghi lại những điều kiện hạnh phúc mà mình đang có.* Ban đầu mình nghĩ ghi một trang thì nhiều quá, một trang thì lớn quá. Nhưng nếu có một chút kiên nhẫn mình sẽ thấy hai trang giấy đầy không đủ để ghi những điều kiện hạnh phúc mình đang có.

Trở về với giây phút hiện tại và nhận diện được những điều kiện hạnh phúc đang có thì tự nhiên hạnh phúc đó tới liền ngay lập tức. Chúng ta không còn cần thêm tiền bạc, giàu sang, không cần thêm danh vọng, quyền hành. Người Pháp có bài hát: *Chúng ta đợi cái gì nữa mà không có hạnh phúc liền bây giờ đi*. Bài hát đó cũng căn cứ trên tuệ

giác đạo Phật, tức là những điều kiện hạnh phúc, chúng ta đã có dư giả ngay trong giây phút hiện tại. Khi trở về với giây phút hiện tại, không những mình tiếp xúc được với sự sống nhiệm mầu có tính nuôi dưỡng, trị liệu mà còn trở thành ngọt ngào, tươi mát và chia sẻ được hạnh phúc đó cho những người thương của mình.

Thương yêu có nghĩa là có mặt cho người mình thương. Mình không có mặt làm sao mình thương yêu được. Nếu mình bận rộn quá, bị cuốn theo những dự án và không có thì giờ để nhìn người yêu, để ngồi với người yêu thì mình không có khả năng thương yêu. Cho nên thương yêu có nghĩa là phải có mặt cho người mình yêu nhưng sự có mặt đó phải có phẩm chất, phải có sự tươi mát, ngọt ngào thì mới là một tặng phẩm đáng để dâng tặng.

Có mặt cho người thương

Có một thương gia rất giàu có. Ông được nhắc rằng ngày mai là sinh nhật của đứa con trai. Ông mới nhìn đứa con trai và hỏi rằng: *Này con, con muốn cái gì thì ngày mai bố sẽ mua cho con?* Đứa con trai không biết trả lời làm sao? Bố nó rất giàu, nó muốn cái gì là bố mua cho hết nhưng nó cần một cái, mà cái đó khó quá: *Đó là sự có mặt của bố.* Bố quá giàu, bố phải để hết thì giờ để theo đuổi sự nghiệp, doanh nghiệp và bố không có thì giờ cho mẹ, không có thì giờ cho con.

Doanh nghiệp là tên độc tài, nó lấy hết thì giờ, năng lượng của bố. Bố không có thì giờ để sống, không có thì giờ cho mẹ, không hiến tặng được sự tươi mát ngọt ngào cho mẹ. Bố có rất nhiều lo lắng, khắc khoải, nhiều tính toán và quá bận rộn. Bố không có thì giờ để tiếp xúc với trời xanh, mây trắng, chim hót, thông reo, hoa nở thì làm gì bố có những cái tươi mát để cống hiến cho mẹ. Sau khi suy nghĩ một lúc, đứa con nói: *Con đâu cần gì, con chỉ cần bố thôi!* Đúng là như vậy, đúng là câu trả lời đích thực. Nó có một người cha nhưng kỳ thực giống như không có cha, tại vì người cha đã bị cuốn theo sự nghiệp, cuốn theo doanh nghiệp.

Cho nên phẩm chất sự sống tùy theo thì giờ mình có. Mình phải có thì giờ, phải có sự tươi mát ngọt ngào thì mình mới có gì để hiến tặng cho người mình thuơng. Nếu người bố đó biết thực tập thì ông sẽ ngồi xuống để dành ra vài ba phút để thở.

Thở vào tôi biết rằng có sự sống trong tôi và chung quanh tôi,
Thở ra tôi mỉm cười với những mầu nhiệm sự sống trong tôi và chung quanh tôi.

Thực tập một hay hai phút như vậy thì người bố trở thành tươi mát và có mặt đích thực. Bố sẽ nhìn thẳng vào mắt con nói rằng: *Con ơi, con có biết là bố đang có mặt thực sự cho con!* Đó là món quà quí nhất. Món quà quí nhất một người hiến tặng cho người yêu là sự có mặt của mình, sự có mặt tươi mát và ngọt ngào. Nếu ông lái xe mà ông cứ tiếp tục nghĩ đến những vấn đề của ông, những dự án của ông và quên bà đang ngồi cạnh ông, có nghĩ là bà bị loại ra khỏi vùng chú ý của ông. Nếu sống mà không được sự chú ý của người yêu thì mình không có cảm tưởng là mình được thương yêu. Thương yêu tức là được công nhận sự có mặt. Mình sẽ nói rằng: *Này em, em có biết là anh đang có mặt đây cho em không?* Có mặt rồi thì mình mới có tư cách công nhận sự có mặt của người kia.

Hôm đi thiền hành tôi công nhận sự có mặt của mặt trăng, tôi nói rằng: *Trăng ơi, ta biết em có đó và ta rất hạnh phúc khi em đang sáng ở trên trời!* Mặt trăng là người yêu. Mình có biết bao nhiêu điều để mình yêu trong đời sống. Một dòng nước trong, một cây liễu rũ, tất cả những cái đó đều đem lại cho mình hạnh phúc, chứ đâu phải chỉ có danh vọng, quyền hành, sắc dục và tiền bạc mới đem lại hạnh phúc. Nếu nhìn xung quanh chúng ta sẽ thấy có những người rất giàu có, rất quyền uy nhưng mà họ đau khổ vô cùng. Tôi đã từng gặp những người đó, như ông Rockefeller hay ông Ford.

Rockefeller là một độc giả của tôi. Hôm đó, một thiền sinh ở Boston thấy một ông già mặt áo rất cũ kỹ, ngồi bên bờ sông và đọc một cuốn sách của thầy Nhất Hạnh, cuốn Peace is every step (An Lạc Từng Bước Chân). Người thiền sinh tới gần và hỏi: *Này bác, bác có biết gần*

đây chỉ mấy cây số thôi có một trung tâm của thầy Nhất Hạnh, một trung tâm thực tập chánh niệm? Nếu bác muốn, tôi mời bác đến đó để thực tập với chúng tôi vì tôi thấy bác đang đọc một cuốn sách của thầy chúng tôi, thầy Nhất Hạnh. Cuốn sách mà ông đọc đã sờn hết, rất là cũ. Ông ta cám ơn và tiếp tục ngồi đọc bên bờ sông. Cuối cùng người thiền sinh từ giã và nói rằng: *Bác cho chúng tôi biết tên, họ và địa chỉ để có gì chúng tôi đem xe đến chở bác đi tới trung tâm của chúng tôi thực tập.* Anh nghĩ rằng ông già kia không có xe. Nhưng khi ông già đưa tên ra, người thiền sinh đọc là Lawrence Rockefeller, nhà tỉ phú bậc nhất ở tiểu bang New York.

Còn ông Bill Ford, vua xe hơi, đã tới thiền viện của chúng tôi ở tiểu bang Boston tu học một ngày một đêm. Ông ta cho biết rằng cuốn Miracle of mindfulness (Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức) đã được ông đọc ba mươi hai lần. Mỗi khi có những khó khăn trong doanh nghiệp, có những buồn khổ, sợ hãi là ông phải tìm tới cuốn sách đó để đọc.

Việc ông Lawrence Rockefeller đọc cuốn An Lạc Từng Bước Chân cho chúng tôi biết những người giàu có quyền uy lớn như vậy nhưng đời sống rất cô đơn, rất khổ đau cho nên họ mới tìm sự an ủi trong những cuốn sách của thầy Nhất Hạnh. Tôi rất lấy làm lạ, họ là những người có gốc Thiên chúa giáo thì tại sao họ không đi tìm sự an ủi đó trong truyền thống Thiên chúa giáo mà phải tìm ở sách thầy Nhất Hạnh?

Thời gian bốn chục năm chúng tôi ở Tây phương trong khi giảng dạy ở Làng Mai mỗi khi chúng tôi nghe tiếng điện thoại là chúng tôi ngưng nói, ngưng nghe, trở về với hơi thở và thực tập ba hơi thở rất là nghiêm túc. Khi nghe đồng hồ điểm nhạc mỗi mười lăm phút, chúng tôi cũng ngưng lại để trở về với hơi thở, để tiếp xúc với những mầu nhiệm trong giây phút hiện tại. Trong bốn mươi năm ở hải ngoại chúng tôi chia sẻ với người Tây phương sự thực tập của chúng tôi. Tây phương đã có tôn giáo của họ rồi và nền văn minh căn bản của Tây phương là Cơ đốc giáo thì tại sao mình phải đem tới một tôn giáo khác cho họ? Chúng tôi không có ý định truyền giáo nhưng chúng tôi biết rằng đạo Phật không chỉ là một tôn giáo. Trong tôn giáo mình có thể tìm thấy đức tin, niềm hy vọng, sự cầu nguyện. Trong đạo Phật

cũng có đức tin, cũng có hy vọng, cũng có cầu nguyện nhưng đạo Phật không phải chỉ có cái đó mà đạo Phật còn là nguồn tuệ giác sâu sắc, đạo Phật còn có những phương pháp thực tập rất hữu hiệu giúp cho mình tháo gỡ được những khó khăn, những khổ đau ở trong con người của mình, thiết lập được sự an lạc, hòa bình trong tâm của mình, tái lập được truyền thông với người khác, đem lại cái hiểu, cái thương và hạnh phúc.

Phần tôn giáo trong đạo Phật tuy nhiều người theo nhưng nó không phải là phần sâu sắc nhất. Phần sâu sắc nhất trong đạo Phật là tuệ giác. Tuệ giác đó giúp chúng ta thấy được mặt mũi của thực tại. Tuệ giác đó có khả năng tháo gỡ, chuyển hóa và giải phóng chúng ta ra khỏi những nỗi khổ niềm đau. Sự giải thoát này, sự cứu độ này không phải do ân huệ của một đấng thượng đế mà do trí tuệ. Trong đạo Phật mình giải thoát được là nhờ tuệ giác, chứ không phải là nhờ ân huệ của một đấng thần linh nào.

Khi chia sẻ đạo Phật cho người Tây phương thì chúng tôi không đưa phần tín ngưỡng mà chúng tôi chỉ đưa ra phần thực tập và phần tuệ giác. Chúng tôi biết rằng họ đã có tôn giáo của họ rồi cho nên mình không cần phải đưa phần tôn giáo vào thêm nữa? Trong phái đoàn của chúng tôi hôm nay, có một vị xuất gia ngày xưa đã làm linh mục công giáo. Vị nầy rất còn thương, còn yêu mến đạo Cơ đốc và thấy mình rất tin tưởng vào giáo lý của đức Ky Tô. Ông nói những giáo lý trong thánh kinh như là thương yêu, tha thứ đã rất rõ ràng nhưng các phương pháp thực tập để chế tác sự hiểu biết, sự tha thứ, sự thương yêu trong đạo Phật còn rõ ràng hơn nhiều lắm. Vì vậy ông xuất gia.

Năm giới của đạo Phật và Manifesto 2000

Đạo Phật, có những phương pháp rất cụ thể giúp mình có được sự nhẹ nhàng trong cơ thể, trong cảm xúc, giúp mình quán chiếu thấy được những gốc rễ xa gần của những cảm thọ khổ đau. Nhờ thế mình chuyển hóa được những khổ đau đó và đem lại an lạc, hạnh phúc. Chính những phương pháp thực tiễn đó trong đạo Phật đã được chúng tôi đem ra cống hiến cho người Tây phương. Chúng tôi không

dùng những phương tiện truyền thông trên báo chí nhưng rồi một đồn ra mười, mười đồn ra trăm và vì vậy số thiền sinh tới những trung tâm của chúng tôi càng ngày càng đông. Chúng tôi không muốn người ta bỏ gốc rễ Cơ đốc giáo hay Do thái của họ để đi theo đạo Phật nhưng có nhiều người rất muốn quy y và tiếp nhận năm giới của đạo Phật.

Tôi còn nhớ một khóa tu ở miền bắc tiểu bang New York, đó là khóa tu bảy ngày và có một ngàn hai trăm thiền sinh người Mỹ tham dự. Trong khóa tu đó đã có tới bảy trăm người Mỹ quỳ xuống để tiếp nhận tam quy và năm giới. Đối với người Việt, quy y tam bảo và thọ năm giới là chuyện văn hóa, truyền thống thôi, rất là tự nhiên. Nhưng đối với một người Tây phương quỳ xuống tiếp nhận tam quy và giữ năm giới là một điều chỉ có thể xảy ra khi có sự giác ngộ lớn, một chuyển hướng lớn.

Chúng tôi đã trình bày Năm giới như thế nào để cho tất cả mọi người đều có thể thấy được năm giới là sự thực tập có khả năng bảo vệ mình, bảo vệ gia đình và xã hội của mình, để tránh những tệ nạn, khổ đau, những hệ lụy xảy ra trong đời sống của mình, của gia đình và của xã hội. Quý vị còn nhớ UNESCO đã phổ biến Manifesto 2000. Sáu điểm của Manifesto 2000 gần như là năm giới của Phật giáo. Có bảy mươi lăm triệu người trên thế giới ký vào văn bản, trong đó có thủ tướng Phan Văn Khải. Chúng tôi có cơ hội ngồi với mười lăm, mười sáu vị được giải Nobel hòa bình để soạn thảo ra Manifesto 2000. Tuyên ngôn 2000 là để đi tới một thập niên, một thế kỷ bất bạo động trong đó người ta tôn trọng nhau, tôn trọng thiên nhiên và không sử dụng những biện pháp bạo động làm hại sự sống trên trái đất. Nếu nghiên cứu quý vị sẽ thấy rằng sáu điều của tuyên ngôn 2000 với năm giới rất giống nhau, nhưng đã được trình bày như thế nào để tất cả mọi truyền thống đều có thể tiếp nhận được.

Năng lượng của chánh niệm

Phương pháp thực tập đề nghị trong tuyên ngôn đơn giản lắm, người nào cũng có thể làm được và từ truyền thống nào mình cũng có thể

thực tập được. Đó là sử dụng hơi thở, bước chân để chế tác ra một năng lượng gọi là chánh niệm. Chánh niệm là năng lượng giúp cho mình có mặt đích thực trong giờ phút hiện tại. Khi thở vào, mình thở vào có ý thức, tức là đem tâm trở về với thân. Khi thân và tâm hợp nhất thì mình thực sự có mặt trong giây phút hiện tại. Khi mà mình có mặt trong giây phút hiện tại là mình đang thực sự sống, đang thực sự có mặt. Mình đang thực sự có mặt thì mình tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống. Đơn giản như thế đó.

Một hơi thở vào, một hơi thở ra có ý thức hay là bước chân có ý thức là đã chế tác được nguồn năng lượng gọi là chánh niệm. Khi uống trà, nếu mình biết mình đang uống trà tức là uống trà trong chánh niệm. Khi bước một bước chân, mình biết mình đang bước một bước chân tức là bước trong chánh niệm. Khi ăn cơm mình có thể ăn cơm trong chánh niệm. Người thực tập có ý thức về tất cả những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại cho nên có thể định nghĩa chánh niệm là năng lượng giúp cho mình nhận diện được những gì đang xảy ra ngay bây giờ và ở đây. Việc đó ai cũng làm được, ai cũng có thể rửa bát trong chánh niệm, súc miệng trong chánh niệm, đánh răng trong chánh niệm và tưới hoa trong chánh niệm. Như vậy có nghĩa là mình có mặt đích thực và sống sâu sắc trong từng giây phút của đời sống hằng ngày của mình.

Đơn giản như thế nhưng mình cần phải tập luyện một chút mới có thể làm được. Nhất là khi mình sống trong một tập thể và người nào cũng làm như thế thì mình làm rất dễ. Nếu quý vị đến thăm Làng Mai ở Pháp thì quý vị sẽ thấy các thầy, các sư cô, các thiền sinh người nào cũng đi từng bước thảnh thơi, an lạc. Chỉ trong vài giờ tham dự thì quý vị cũng có thể đi được những bước chân thảnh thơi, an lạc. Bước chân nào cũng vững chãi, cũng thảnh thơi và bước chân nào cũng giúp cho quý vị có thể tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống. Một ngày sống ở Làng Mai là nhiều lắm, tại vì mình sử dụng hai mươi bốn giờ đồng hồ rất là đầy đặn.

Thức dậy miệng mỉm cười.
Hai mươi bốn giờ tinh khôi.

Xin nguyện sống trọn vẹn.
Mắt thương nhìn cuộc đời.

Đó là một trong rất nhiều bài kệ thiền sinh học thuộc lòng. Khi thức dậy mình thấy một tặng phẩm lớn mà đất trời đã đem đến cho mình, đó là hai mươi bốn giờ tinh khôi của một ngày. Đó là món quà lớn lắm. Khi chết rồi, thành một thây ma thì mình không còn tư cách tiếp nhận món quà đó nữa nhưng mình đang còn sống và vì vậy mỗi buổi sáng mình đều có món quà đó, rất là mầu nhiệm:

Hai mươi bốn giờ tinh khôi.

Thức dậy miệng mỉm cười liền vì đó là món quà rất lớn và mình không muốn làm hư món quà đó. Đó là tờ giấy trắng tinh thì mình có thể tha hồ viết hoặc là vẽ lên đó cái gì mình muốn. Có chánh niệm thì mình có thể làm cho hai mươi bốn giờ đồng hồ đó đầy đặn, tròn đầy, đẹp đẽ, hạnh phúc, đầy tình thương. Đó là một nghệ thuật!

Mắt thương nhìn cuộc đời.

Người nào thức dậy mà lại không có hai mươi bốn giờ như một tặng phẩm nhưng biết bao nhiêu người đã làm hư hai mươi bốn giờ đó. Có bao nhiêu người trong số chúng ta biết cách xử lý để hai mươi bốn giờ đó trở thành hai mươi bốn giờ đẹp đẽ đầy tình thương và hạnh phúc. Chìa khóa ở chỗ là mình phải có chánh niệm, phải có ý thức và mình phải trân quý từng giây từng phút của đời sống hằng ngày.

Thức dậy miệng mỉm cười.

Rất có lý do để mình mỉm miệng cười, tại vì mình có món quà quá quý là hai mươi bốn giờ đồng hồ. Hai mươi bốn giờ tinh khôi cho nên xin nguyện sống trọn vẹn. Tôi nguyện rằng tôi sẽ sống một cách thật đầy đủ, thật sâu sắc hai mươi bốn giờ đồng hồ đó. Trong suốt thời gian đó tôi sẽ sử dụng con mắt từ bi, con mắt thương yêu để nhìn mọi người.

Mắt thương nhìn cuộc đời.

Mắt thương nhìn cuộc đời là dịch trực tiếp từ kinh Pháp Hoa trong phẩm Phổ môn: *Từ nhãn thị chúng sanh* là lấy con mắt từ bi để nhìn các loài chúng sanh. Khi lấy mắt thương để nhìn thì không bao giờ mình đau khổ, không bao giờ giận hờn, trách móc, bởi vì mình hiểu và thương được. Khi có cái hiểu, cái thương trong trái tim rồi thì mình không đau khổ, không giận hờn, trách móc, bực bội nữa. Chính người sử dụng mắt thương là người có hạnh phúc trước, rồi tới những người được nhìn bằng con mắt thương cũng nhận được hạnh phúc. Ánh mắt của ông này dễ chịu quá! Ông nhìn mình không bằng sự trách móc, hờn giận mà ông nhìn mình bằng con mắt thương yêu. Chúng ta là thầy giáo, là một người cha, là một bà mẹ, một viên chức hay cán bộ, nếu chúng ta biết sử dụng phương pháp nhìn mọi người bằng con mắt thương yêu thì chúng ta có hạnh phúc trước rồi tất cả những người chúng ta tiếp xúc được trong ngày cũng có hạnh phúc.

Mắt thương nhìn cuộc đời tuy chỉ có năm chữ nhưng đó là sự thực tập rất sâu sắc của Bồ Tát Quan Thế Âm. Nếu muốn, chúng ta cũng có thể thực tập như vậy. Chúng ta nhìn cha, mẹ, nhìn anh, chị, em, nhìn con cái, nhìn người bạn hôn phối bằng con mắt thương thì ta sẽ không còn trách móc, hờn giận, ta khỏe trong lòng và người được nhìn cũng thấy hạnh phúc.

Khi xuất gia làm chú tiểu năm mười sáu tuổi, cuốn sách đầu tiên các thầy bắt tôi học là một cuốn sách gồm khoảng năm mươi bài kệ, mỗi bài kệ áp dụng vào một trường hợp. Khi múc nước rửa tay thì mình phải dùng bài kệ rửa tay để mình có hạnh phúc trong khi rửa tay. Khi mặc áo vào và cài khuy thì mình phải có bài kệ để cài khuy. Trong khi cài khuy, mình có ý thức sống sâu sắc trong giây phút cài khuy, một giây phút kỳ diệu và hạnh phúc. Đời sống của một chú tiểu, một người tu đầy thi ca, tại vì bất cứ giờ phút nào trong đời sống hằng ngày cũng có một bài thơ đi theo hết. Bài đầu tôi nhớ là bài Thức Dậy. Ngày xưa bài kệ bằng chữ Nho nhưng bây giờ mình đã có tiếng Việt:

Thức dậy miệng mỉm cười.
Hai mươi bốn giờ tinh khôi.
Xin nguyện sống trọn vẹn.

Mắt thương nhìn cuộc đời.

Khi mình sống được như vậy, tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống và có hạnh phúc rồi thì mình có dư khả năng để ban phát hạnh phúc cho những người chung quanh. Sự có mặt đích thực trong giây phút hiện tại có thể giúp mình xử lý được những nỗi khổ, niềm đau dâng lên từ tàng thức.

Chúng ta đã tiếp nhận được gì từ tổ tiên và cha mẹ chúng ta? Chúng ta tiếp nhận niềm vui, hạnh phúc, trí tuệ, kinh nghiệm của tổ tiên. Nhưng chúng ta cũng tiếp nhận từ các ngài những nỗi khổ niềm đau, những khó khăn mà các ngài chưa chuyển hóa được và các ngài đã truyền lại cho chúng ta. Chúng ta đã có những cái gen đó trong từng tế bào của cơ thể. Khi những nỗi khổ niềm đau đó phát hiện thì mình phải có mặt đích thực để chăm sóc nó. Sự có mặt đích thực của mình trong giây phút hiện tại có thể làm được hai công việc: thứ nhất là tiếp xúc được những gì mầu nhiệm, tươi mát để mình được nuôi dưỡng và thứ hai là để mình có cơ hội quản lý, chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau của mình.

Đây là một phương pháp hoàn toàn bất bạo động. Khi một cơn giận trào lên thì mình biết rằng nó có nền tảng trong chiều sâu của tâm thức. Chúng ta ai cũng có hạt giống của sự giận hờn nhưng nếu không biết thực tập thì chúng ta sẽ để cho hạt giống của sự giận hờn tưới tẩm mỗi ngày và nó trở thành ra một hạt giống rất lớn. Còn nếu chúng ta biết thực tập thì chúng ta không để cho hạt giống giận hờn đó được tưới tẩm bởi chính chúng ta và bởi những người chung quanh. Khi năng lượng của cơn giận trào lên, người biết thực tập lập tức nắm lấy hơi thở, nắm lấy bước chân để chế tác năng lượng gọi là chánh niệm. Năng lượng này nhận diện và ôm lấy năng lượng đầu tức là sự giận hờn. Cho nên chánh niệm là năng lượng có khả năng nhận diện và ôm ấp được những năng lượng của khổ đau trào lên từ tâm thức.

Cũng như khi đứa con đang giẫy dụa khóc mà được bà mẹ ôm vào trong vòng tay một cách nhẹ nhàng, ưu ái thì năng lượng dịu dàng

của bà mẹ thấm vào trong người của đứa bé và đứa bé bớt khổ liền lập tức. Người mẹ chưa biết nguyên do gì đã làm cho con mình khóc nhưng việc bà ôm lấy con một cách dịu dàng đã có thể đem lại cho đứa bé một sự thuyên giảm nào đó. Cũng như thế, ban đầu năng lượng của giận hờn, của bực tức dâng lên nhưng mình không thể đàn áp nó được. Đàn áp nó tức là bạo động, đàn áp nó tức là mình đàn áp chính mình, tại vì nó thuộc về mình, nó phát xuất từ đáy lòng mình, từ tiềm thức, từ vô thức của chính mình.

Khi cơn giận dâng lên thì mình phải có cái năng lượng thứ hai tức là chánh niệm. Năng lượng này mình chế tác bằng hơi thở có ý thức hoặc bước chân có ý thức. Nếu thực tập hơi thở và bước chân có ý thức mỗi ngày thì mỗi khi mình trở về với hơi thở, với bước chân tự nhiên năng lượng đó được chế tác một cách rất mau chóng, dễ dàng. Với năng lượng chánh niệm mình nhận diện được năng lượng của sự giận hờn, sự bực tức và có thể ôm lấy nó một cách dịu dàng thì tự nhiên nó thay đổi.

Chúng ta cũng làm như vậy. Mỗi khi có một sự bực tức hay sợ hãi, một hận thù, một giận hờn trào lên và nếu là người có thực tập thì mình chế tác liền năng lượng của chánh niệm. Năng lượng này giúp mình nhận diện, ôm lấy những nỗi khổ niềm đau của mình. Khi những hạt giống của chánh niệm đi vào trong vùng năng lượng của giận hờn, khổ đau, của tuyệt vọng thì mình có sự thuyên giảm. Cũng như khi bà mẹ ôm lấy đứa con thì đứa con cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Nếu bà mẹ cứ tiếp tục ôm đứa con với chánh niệm thì trong vài ba phút bà có thể tìm ra được nguyên do đã làm cho đứa con đau khổ. Đứa con có thể đang sốt, đang đói hay có thể cái tả của nó chật quá. Khi thấy được nguyên do rồi thì bà mẹ có giải pháp rất mau. Nếu nó đói thì cho nó bình sữa, nếu nó bệnh thì cho nó uống thuốc v.v…

Khi đã có cảnh giác, đã có mặt đích thực rồi thì mình nhận diện ra được những gốc rễ của khổ đau. Mình có thể chặt đứt những gốc rễ đó và khổ đau không còn nữa. Cho nên khi có nỗi khổ niềm đau trào lên, là người tu, biết thực tập thì mình chế tác liền năng lượng chánh niệm để nhận diện, ôm ấp là mình bớt khổ liền lập tức. Tuy rằng nỗi

khổ niềm đau còn đó nhưng nó đã nhẹ hơn. Nếu mình tiếp tục dùng năng lượng đó để nhìn sâu vào bản chất của nỗi khổ niềm đau thì mình sẽ tìm ra nguyên nhân, mình sẽ đạt tới tuệ giác. Chính tuệ giác đó giải phóng mình ra khỏi nỗi khổ niềm đau.

Tháo gỡ tri giác sai lầm

Chúng ta biết rằng phần lớn những nỗi khổ niềm đau của mình phát sinh từ những tri giác sai lầm. Đạo Phật gọi đó là vọng tưởng. Nếu chúng ta đọc truyện chàng Trương với thiếu phụ Nam Xương, chúng ta biết rằng sở dĩ thiếu phụ Nam Xương phải nhảy xuống sông tự tử, đứa bé trở thành mồ côi và chàng Trương mất vợ là tại vì chàng Trương có cái tri giác sai lầm.

Đứa bé nói với chàng Trương rằng bố nó đêm nào cũng tới. Mẹ nó nói chuyện hằng giờ với bố, khóc với bố. Mỗi khi mẹ nó ngồi xuống thì bố cũng ngồi xuống. Mỗi khi mẹ nó nằm xuống thì bố nó cũng nằm xuống. Nghe đứa bé kể như thế thì dĩ nhiên chàng Trương, bố thật của nó, nghi ngay là có một người nào đó ban đêm đã tới với mẹ nó. Nhưng kỳ thật có ai đâu! Hôm đó đứa bé đi vào làng chơi, về nói với mẹ: *Mẹ ơi tại sao đứa nào cũng có bố, mà sao con không có?* Cha của đứa bé là chàng Trương, đang ở ngoài mặt trận. Giải thích đi đánh giặc như thế nào thì khó quá cho đứa bé. Bà mẹ đã chỉ vào cái bóng của mình trên vách và nói: *Bố con đó!* Đứa bé tin như vậy và nó kể lại bố nó đêm nào cũng tới. Chàng Trương nghe đứa bé nói như vậy thì bao nhiêu hạnh phúc không còn nữa. Và khi người vợ đi chợ về, chàng Trương không nhìn vợ và vợ hỏi câu gì thì chàng không trả lời. Chàng Trương có tri giác sai lầm, tin rằng vợ mình ngoại tình. Sau khi thắp hương để cúng rồi, chàng Trương không cho phép vợ tới lạy bàn thờ tổ tiên. Thay vì ngồi ăn một bữa cơm đoàn tụ thì chàng Trương bỏ vào trong làng và uống rượu say mèm để quên đi cái nỗi khổ niềm đau của mình.

Biết bao nhiêu câu chuyện, bao nhiêu thảm kịch đã xảy ra cho đời sống đôi lứa hay cho đời sống cha con là vì tri giác sai lầm. Khi chúng ta có năng lượng của niệm, của định và chiếu năng lượng đó vào

trong sự thực để nhìn thì chúng ta sẽ khám phá ra rằng những nỗi khổ niềm đau đa số phát sinh từ những tri giác sai lầm, những hiểu lầm. Khi phát kiến ra như vậy thì mình được giải thoát. Nỗi khổ niềm đau đó tan biến đi lập tức. Quá trình thực tập là niệm, định và tuệ.

Năng lượng đầu tiên là niệm. Năng lượng niệm là năng lượng mình phải chế tác trong đời sống hàng ngày. Khi ăn cơm phải chế tác niệm. Khi uống trà phải chế tác niệm. Khi thở, khi bước đi, khi tưới rau, rữa bát cũng phải chế tác niệm. Trong trung tâm tu học không giây phút nào là không có chế tác năng lượng chánh niệm. Năng lượng đó chuyên chở trong nó năng lượng thứ hai là định. Khi niệm và định hùng hậu, mình chiếu rọi năng lượng này vào trong sự thực và mình khám phá ra sự thực đó, cái đó gọi là tuệ. Chính cái tuệ đó giải phóng mình. Sự giải phóng ở trong đạo Phật là do tuệ giác chứ không phải là do ân huệ của một đấng thần linh.

Phần lớn những thiền sinh tới với các trung tâm của chúng tôi đều là người có gốc Thiên chúa giáo, Tin lành hay là Do thái giáo. Người Hồi giáo cũng có tới nhưng rất ít. Bốn mươi năm giảng dạy đạo Phật ở Tây phương cũng là một quá trình đối thoại. Nếu mình không biết được truyền thống của người ta thì làm sao mình có thể chia sẻ được với họ truyền thống của mình. Mình phải biết cái ngôn ngữ của họ. Ngôn ngữ ở đây không phải là sinh ngữ đâu! Mình phải biết cách suy tư, cách nhận thức của người Tây phương thì mình mới có thể sử dụng thứ ngôn ngữ để có thể chuyên chở được tuệ giác của đạo Phật. Tìm ra được thứ ngôn ngữ thích hợp thì mình mới có thể thành công trong cuộc đối thoại đó. Vì vậy chúng tôi đã nói rằng bốn mươi năm ở tại Tây phương cũng là một quá trình của sự đối thoại. Các nhà thần học trong Cơ đốc giáo như là những nhà thần học Đức, Anh, Pháp nói thượng đế là nền tảng của hiện hữu. Đạo Phật thì nói đến Niết Bàn. Từ tuệ giác đạo Phật tôi mới đặt một câu hỏi: *Nếu quý vị nói Thượng đế là nền tảng của hiện hữu, của hữu thể thì ai là nền tảng của vô thể?* Vô thể là cái ngược lại của hữu thể. Câu trả lời không đến với mình được, nếu có đến thì cũng phải chờ rất là lâu.

Em không phải tạo sinh mà chỉ là biểu hiện

Trong đạo Phật quan niệm về hữu và vô chỉ là hai quan điểm, tại vì không có cái nào có thể diễn tả được thực tại. Theo tuệ giác đạo Phật thì thực tại siêu việt hữu và vô. Thực tại không phải là hữu và cũng không phải là vô. Hữu và vô đều chỉ là ý niệm của con người và những ý niệm đó không áp dụng được vào thực tại. Nhìn vào một đám mây, vì nó có hình tướng nên quý vị có một tri giác về đám mây, quý vị nói đám mây có mặt, quý vị tin chắc vào sự có mặt của đám mây nhưng khi đám mây trở thành mưa thì mình không thấy được hình dáng của đám mây nữa và mình nói không có đám mây. Điều đó không đúng. Đám mây vẫn còn nhưng bây giờ nó đang ở dưới hình thức mới, một hình dáng mới, đó là cơn mưa. Chúng ta ai cũng công nhận rằng mưa tức là sự tiếp nối của mây. Người có trí thông minh khi nhìn vào trong cơn mưa thì thấy được đám mây, tại vì mưa là sự tiếp nối của mây.

Khi nhìn vào người con mà quý vị chỉ thấy người con thì quý vị chưa thấy được sự thật. Quý vị phải nhìn người con như thế nào để thấy người con là sự tiếp nối của người cha. Thấy được người cha trong người con lúc đó quý vị mới thấy được người con rõ ràng. Ví dụ quý vị gieo một hạt bắp xuống đất và năm ngày sau, nó nẩy mầm, thành ra cây bắp non. Khi nhìn vào cây bắp con đó, chúng ta không thấy hạt bắp nữa và chúng ta nói hạt bắp chết rồi nhưng kỳ thực hạt bắp đâu có chết, hạt bắp đang tiếp tục dưới hình thái mới là cây bắp. Mình phải nhìn bằng con mắt gọi con mắt vô tướng, tức là con mắt không bị những hình tướng đánh lừa.

Trong kinh Kim cương có câu: *Chỗ nào có hình tướng là chỗ đó có sự đánh lừa* (Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng). Người có tuệ giác không bị đánh lừa bởi hình tướng. Khi không thấy hình tướng của đám mây mà mình nói đám mây không còn là không đúng. Đám mây đang còn dưới hình dáng mới của nó là một cơn mưa. Thấy được điều đó rồi thì mình tiếp xúc được với tự tính của đám mây. Tự tính của đám mây là không sinh không diệt. Tiếp xúc được với tự tính không sinh không diệt, tức là mình tiếp xúc được với Niết Bàn. Niết Bàn tức

là sự vắng mặt của sinh và của diệt, sự vắng mặt của hữu và vô. Sinh và diệt cũng như hữu và vô là những ý niệm mà mình có trong đầu về thực tại.

Bây giờ mình nói sinh là cái gì? Trong đầu mình định nghĩa như thế này: *Sinh tức là từ không trở thành có.* Đó là cái định nghĩa của chúng ta. Tử là gì, chết là gì? Chúng ta định nghĩa: *Chết là từ có trở thành không có.* Đó là suy nghĩ của chúng ta, định nghĩa của chúng ta về sinh và về diệt. Khi quán chiếu trong đất trời chúng ta không thấy có một vật nào như vậy, không có cái gì từ không trở thành có và cũng không có cái gì từ có trở thành không.

Ví dụ như là đám mây. Đám mây không thể nào từ có trở thành không được. Đám mây chỉ có thể trở thành mưa, thành tuyết hay thành nước đá. Trước khi hiện hình ra đám mây nó đã là cái gì khác rồi, nó là nước hồ, nước ao, nước sông, nước biển và sức nóng của mặt trời, đám mây chỉ là hậu thân của những cái đó thôi. Đám mây không phải từ không trở thành có và đám mây không bao giờ từ có trở thành không được. Tự tính của đám mây là vô sinh bất diệt. Những điều kiện tụ hội với nhau giúp cho một hiện tượng biểu hiện ra, mình gọi đó là sinh nhưng kỳ thực đó không phải là sinh, đó là sự tiếp nối, đó là sự biểu hiện.

Bên Thiên chúa nói đến sáng tạo. Tạo sinh tức là từ không trở thành có. Quan sát cho kỹ, mình thấy trên đời này không có cái gì từ không trở thành có. Bông hoa này không phải từ không mà trở thành có. Nó có từ hạt hoa, từ đất màu, từ cơn mưa, từ người làm vườn. Tất cả những điều kiện đó tụ hội lại để làm cho bông hoa phát hiện vì vậy chữ biểu hiện nó đúng hơn chữ tạo sinh. Trong thiền viện tôi có viết một câu: *Em không phải tạo sinh mà chỉ là biểu hiện,* nó gần với sự thật hơn.

Vậy thì tự tính của vạn hữu là không sinh cũng không diệt, không có cũng không không. Khi đám mây biểu hiện ra và có hình tướng thì mình cho là có. Mình nghĩ rằng trước đó nó là không thì sai rồi. Khi

đám mây trở thành mưa, mình không thấy đám mây nữa, mình nói đám mây là không, cũng sai luôn.

Cho nên quan niệm về có và không là hai quan niệm có ở trong đầu mà thôi. Không có thể áp dụng vào sự thực được. Trong truyền thống trung đạo có bốn khái niệm căn bản là: Sinh diệt, có không, tới đi, một hay khác. Nếu không bị kẹt vào bốn cặp khái niệm đó thì chúng ta có thể thấy được mặt mũi của thực tại. Khi nhà thần học Paul Tillich nói thượng đế là nền tảng của hữu thể thì tôi mới hỏi ai là nền tảng của vô thể, ngoài thượng đế còn có một người khác làm nền tảng cho vô thể nữa sao?

Trong tuệ giác của đạo Phật, hữu và vô, sinh và diệt đều là những khái niệm. Có đủ niệm, đủ định và đủ tuệ thì mình có thể tiếp xúc được với bản chất vô sinh bất diệt, không có không không của thực hữu. Đó gọi là Niết Bàn và Niết Bàn không phải là cõi mình phải đi tới, Niết Bàn là bản chất của thực hữu. Tiếp xúc được với Niết Bàn rồi thì mình không còn sợ hãi, lo lắng, buồn khổ nữa. Có người thương vừa mới qua đời, quý vị đừng có than khóc và nghĩ rằng người đó ngày hôm qua còn có mà hôm nay không còn nữa.

Một đám mây không bao giờ có thể chết được. Đám mây chỉ có thể thành mưa, thành tuyết hay là thành sương mà thôi. Người thương của quý vị cũng không thể nào từ có trở thành không được. Nếu quý vị có tuệ giác và nhìn sâu quý vị sẽ thấy sự có mặt của người đó dưới những hình thức mới trong quý vị và xung quanh quý vị. Không có cái gì có mà có thể trở thành không được. Nhà khoa học Pháp Lavoisier cũng nói như vậy. Ông không phải là một nhà Phật học nhưng ông tuyên bố đúng hệt như vậy: *Không có cái gì sinh, không có cái gì diệt*. Nói đúng như trong đạo Phật. Bất sinh bất diệt đó là Tâm kinh Bát Nhã.

Tuệ giác đó giúp cho mình vượt thoát những tuyệt vọng, u buồn, sợ hãi và làm cho mình thành một con người tự do thật sự. Hạnh phúc chân thật chỉ có thể có mặt khi nào mình có cái tự do đó. Đạt tới được chính tự do đó thì mình tiếp xúc với tự tánh Niết Bàn của vạn hữu. Tự

tánh của bông hoa là Niết Bàn. Tự tánh của mình là Niết Bàn. Nhìn cho sâu, tiếp xúc cho kỹ thì mình có thể tiếp xúc được với tự tánh Niết Bàn đó. Mình không còn là nạn nhân của sợ hãi, hận thù, buồn khổ hay tuyệt vọng nữa. Đó là sự thực tập. Khi mình thực tập quán chiếu như vậy rồi thì một giờ đồng hồ sau những tuyệt vọng, những thao thức, những khổ đau của mình nhẹ đi nhiều lắm.

Nối lại truyền thông

Thiền sinh Tây phương họ rất trân quý phần tuệ giác của đạo Phật, nó là những phương pháp thực tập cụ thể giúp cho mình tháo gỡ những đau buồn, sợ hãi, những tuyệt vọng, khổ đau. Đạo Phật có những phương pháp thực tập giúp cho mình ôm ấp được những nỗi khổ niềm đau để chuyển hóa, giúp tái lập được truyền thông với những người khác, giữa cha và con, giữa vợ và chồng.

Phương pháp lắng nghe với tâm từ bi của Đức Quan Thế Âm Bồ Tát giúp cho người kia có cơ hội nói ra được những nỗi khổ niềm đau của họ và người đó cảm thấy nhẹ nhàng rất nhiều. Chỉ cần ngồi lắng nghe thôi và lắng nghe bằng tâm từ bi (gọi là Bi Thính) một giờ đồng hồ đã khiến cho người kia bớt khổ đi nhiều lắm rồi. Dù người kia có nói bằng giọng trách móc, hờn oán, lên án, buộc tội mà nếu có tâm từ bi thì khi nghe mình không có bực tức gì hết. Mình được che chở bằng tâm từ bi.

Từ nhãn thị chúng sanh! Mình nhìn mọi người bằng con mắt thương thì mình có thể nghe được một giờ, hai giờ. Còn người không có lòng từ bi thì nghe được năm phút là đùng đùng nổi giận, cắt lời và khẩu chiến với người kia lập tức. Phương pháp lắng nghe bằng tâm từ bi là một phương pháp rất hay. Nếu con biết lắng nghe cha bằng tâm từ bi thì người cha sẽ bớt khổ và người con sẽ có thể tái lập được truyền thông với người cha. Bao nhiêu cặp cha con đánh mất truyền thông, tại vì cha không lắng nghe được con và con không lắng nghe được cha. Cùng đi với phương pháp lắng nghe có phương pháp ái ngữ. Ái ngữ tức là mình dùng thứ ngôn ngữ nào để có thể giúp người kia thấy được sự thật. Mình có quyền nói sự thật, mình có thể nói được những

gì có trong trái tim mình. Nhưng cách mình nói, ngôn ngữ mình sử dụng không đánh động tới sự buồn giận của người kia, đó gọi là ái ngữ. Mình có quyền nói hết những gì trong tâm mình. Nhưng nếu mình sử dụng ái ngữ thì lời nói của mình không có tính trách móc, buộc tội, lên án hoặc phàn nàn. Người kia vì thế có thể nghe được và tiếp nhận được những thông tin, những dữ kiện giúp cho người kia điều chỉnh những tri giác sai lầm của mình.

Trong bao nhiêu năm giảng dạy Phật Pháp và hướng dẫn thực tập ở Tây phương, chúng tôi đã giúp cho vô số những cặp cha con, vợ chồng hòa giải được với nhau, là nhờ họ thực tập lắng nghe và ái ngữ. Thấy họ hòa giải được với nhau, đem lại hạnh phúc cho lứa đôi, cho cha con, đó là phần thưởng rất lớn của chúng tôi. Chính chúng tôi người nào cũng học những phương pháp đó và làm cho được trong cộng đồng tu học thì khi ra ngoài hướng dẫn cho những người thiền sinh chúng tôi mới có thể thành công được.

Đạo Phật đã trở thành chất liệu văn hóa của con người Việt Nam

Sự thực tập của chúng tôi có tính khoa học, hoàn toàn không chút mê tín. Khi một người tiếp nhận Tam quy và Ngũ giới họ cũng làm với một tinh thần khoa học. Họ thấy được tính khoa học của sự thực tập chánh niệm và năm giới là sự thực tập chánh niệm một cách rất cụ thể. Cách đây ba năm, ở thành phố Berlin bên Đức, tôi có thuyết pháp và nói chuyện cho khoảng hai trăm người Việt Nam. Hồi đó Phật tử Việt Nam ở Berlin chưa có một trung tâm riêng, bây giờ thì chúng tôi có một trung tâm ở bên đó, gọi là trung tâm Suối Thương. Năm đó, vì chưa có cơ sở riêng chúng tôi đã mượn chùa của Phật tử Đại Hàn để tới đó nói chuyện với đồng bào Việt Nam. Hôm đó có độ khoảng mười người Đức tham dự. Họ đã được nghe giảng bằng tiếng Anh dịch ra tiếng Đức và đã được tham dự những khóa tu năm ngày, sáu ngày rồi. Nhưng nghe nói có một buổi hội họp của người Việt, cũng có một số người trong họ cũng muốn tới tham dự. Mười người đó tới, ngồi nghe và không có ai dịch cho họ. Chúng tôi không tổ chức phiên dịch cho mười người đó. Họ nói họ không cần phiên dịch, họ chỉ muốn ngồi trong cái không khí của người Việt thôi.

Sau khi ngồi với chúng tôi một giờ, một giờ rưỡi thì họ phát biểu thế này: *Chúng tôi đã được ngồi với Thầy, đã được ăn cơm, được đi thiền hành với Thầy, đã nghe pháp thoại, đã uống trà với Thầy. Có khi chúng tôi ngồi năm trăm, bảy trăm, một ngàn người với Thầy. Nó có tính thân mật và tình thầy trò trong đó. Nhưng ở đây khi mà thầy ngồi với người Việt nó thì có một cái gì mà chúng tôi thấy thiếu trong những buổi Thầy ngồi với người Đức.* Họ nói như vậy, họ cảm thấy trong khi đồng bào Phật tử Việt Nam ngồi với thầy Nhất Hạnh có một cái gì rất là đặc biệt.

Tôi trả lời họ: *Sự thực tập ở đây nó trở thành ra văn hóa mất rồi. Nó không còn là tôn giáo, không còn là một sự tu tập nữa. Đối với người Việt nó là văn hóa. Chúng tôi ngồi đây là vì chúng tôi đói cái văn hóa đó.* Người Việt Nam theo đạo Phật không phải là theo một tôn giáo mà người Việt Nam sống theo một nếp văn hóa. Ở Việt Nam đạo Phật đã trở thành văn hóa rồi. Dù có nghĩ rằng mình không phải là Phật tử đi nữa, quý vị cũng mang chất văn hóa đó ở trong con người quý vị rồi. Dù quý vị đã trở thành người Công giáo hay nghĩ rằng mình là một người Mác xít, trong dòng máu của quý vị cũng luân lưu chất liệu văn hóa đó. Đạo Phật đã hiện diện hai ngàn năm và đã trở thành chất liệu văn hóa của con người Việt Nam. Chúng ta ai cũng đã tiếp nhận cái gia tài đó từ tổ tiên, ông bà, cha mẹ của chúng ta.

Xây dựng tình huynh đệ

Tại chùa Linh Mụ chúng tôi đã nói về tuệ giác Phật giáo trong truyện Kiều. Hôm đó có khoảng mười ngàn người tới nghe. Tôi không nói triết lý Phật học trong truyện Kiều, tại vì triết lý Phật học trong truyện Kiều không có gì hết. Cụ Nguyễn Du có để ra một số câu để thuyết pháp: *Cho hay muôn sự tại trời...* Mỗi khi thuyết pháp thì cụ thuyết pháp rất là dở. Nhưng mỗi khi cụ làm thơ thì tuệ giác của đạo Phật nó bàng bạc, nó sâu sắc ở trong những câu thơ của cụ như là hai câu:

Bây giờ rõ mặt đôi ta,
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao.

Nó như điện giật! Nếu như trong giây phút hiện tại chúng ta không nhận rõ mặt nhau, không sống sâu sắc giờ phút này thì sau này nó cũng chỉ là giấc mơ mà thôi. Tôi đề nghị chiều nay ông về nhìn bà cho kỹ, bà nhìn ông cho kỹ, ông nhìn con trai cho kỹ, ông nhìn con gái cho kỹ để sau này không có luyến tiếc. Và Kim Trọng, anh chàng đó cũng được cụ Nguyễn Du dành cho một câu nói rất hay:

Trời còn để có hôm nay,
Tan sương đầu ngõ vén mây giữa trời.

Quý vị có nhớ nỗi khổ niềm đau chúng ta chịu đựng trong chiến tranh hay không? Bây giờ đất nước độc lập rồi, thanh bình rồi tại sao chúng ta không hạnh phúc? Tại sao chúng ta không thương nhau, tại sao chúng ta phải tranh giành với nhau và muốn loại trừ nhau? Nền độc lập, sự thống nhất mà chúng ta đã có, chủ quyền chúng ta đã có, không đủ để chúng ta có hạnh phúc hay sao mà chúng ta phải tranh giành với nhau, phải loại trừ nhau nữa?

Trời còn để có hôm nay

Mình còn sống đó và người thương của mình cũng còn sống đó. Nội chuyện đó đã là nền tảng của hạnh phúc rồi. Chúng ta không thấy hạnh phúc là lỗi tại ai? Trở về với giây phút hiện tại, nhận diện rằng chúng ta đang có rất nhiều điều kiện của hạnh phúc thì chúng ta sẽ không đi tìm thêm quyền hành, danh vọng, thêm địa vị, uy quyền và sắc dục nữa. Chúng ta có thể có hạnh phúc liền lập tức.

Tôi nghĩ rằng cái mà chúng ta gọi là thiên đường của xã hội chủ nghĩa chúng ta không cần đi tìm ở tương lai, tại vì theo tuệ giác đạo Phật nó có ngay bây giờ và ở đây. Nếu chúng ta biết nhìn nhau và nhận nhau như những người anh em, nếu chúng ta sống và được nuôi dưỡng bởi tình huynh đệ thì thiên đường của xã hội chủ nghĩa là hôm nay, là ở đây.

Chúng tôi là một cộng đồng gồm có hai trăm năm mươi người xuất gia và một số những người tại gia. Trong chúng tôi đã có những người tốt nghiệp đại học, đã có những người đã đi làm, đã có lương

tiền lớn. Tuy nhiên chúng tôi tiếp xúc được với giáo lý đạo Phật và chúng tôi trở thành anh em trong một nhà. Chúng tôi không ai có xe hơi riêng, có trương mục ngân hàng riêng, không ai có điện thoại di động riêng. Tất cả chúng tôi đều sử dụng những tiện nghi đó của tu viện thôi. Không có ai có cái gì riêng, vậy mà chúng tôi rất hạnh phúc, tại vì chúng tôi mỗi ngày, mỗi giây phút đều xây dựng tình huynh đệ. Chúng tôi được nuôi dưỡng bởi tình huynh đệ, bởi tình thầy trò. Nhờ sự nuôi dưỡng đó chúng tôi có hạnh phúc và chúng tôi làm hạnh phúc cho những người đến với chúng tôi từ các nước. Chúng tôi thật sự là những người cộng sản thứ thiệt, tại vì chúng tôi không có cái gì riêng cho chúng tôi.

Nhờ có tình huynh đệ, tình thầy trò và nhờ mình giúp được nhiều người mỗi ngày nên chúng tôi có rất nhiều hạnh phúc. Chúng tôi không đi tìm hạnh phúc trong uy quyền, trong sắc dục, trong danh vọng và tiền tài. Tịnh Độ hay Niết Bàn, chúng tôi đâu cần tìm ở đâu xa, chúng tôi sống ngay trong giây phút hiện tại. Cái mà mình gọi là thiên đường của xã hội chủ nghĩa nó có mặt bây giờ và ở đây. Nếu chúng ta biết nhìn nhau như những người anh em, biết xây dựng tình huynh đệ trong mỗi giây phút của đời sống hằng ngày thì chúng ta không cần chờ đợi tương lai. Thiên Đường đó đang có mặt.

Trời còn để có hôm nay

Tại sao chúng ta không hạnh phúc liền mà chúng ta phải chờ tương lai? Tại sao chúng ta phải tìm cách tranh giành nhau, loại trừ nhau? Cho nên tôi thấy tình huynh đệ là cao quý nhất. Nếu trong chúng ta mỗi người đều biết xây dựng tình huynh đệ trong đời sống hằng ngày thì hạnh phúc có thể có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Hạnh phúc mà có mặt thì tất cả những tệ nạn xã hội bây giờ như tham nhũng, ma túy, xì ke, tội phạm, đĩ điếm, tất cả những thứ đó không sẽ xảy ra được, tại vì có hạnh phúc rồi thì chúng ta không cần đi tìm hạnh phúc về phía những cái thèm khát kia. Có truyền thông giữa cha con, giữa vợ chồng, có hạnh phúc trong gia đình rồi, người trẻ đâu cần phải đi tìm quên lãng ở ngoài để phải sa vào vòng ma túy, tội ác và băng

đảng. Vì vậy cho nên xây dựng tình thương, xây dựng tình huynh đệ đó là bổn phận của chúng ta.

Nhà nước hiện bây giờ có chính sách xây dựng những tổ văn hóa, những khu phố văn hóa, những thôn văn hóa mà trong đó không có những tệ nạn xã hội như là tội phạm, đĩ điếm, xì ke ma túy, băng đảng. Chúng ta xây dựng bằng cách nào? Không có lý nào chúng ta chỉ kiểm soát và trừng phạt mà thôi? Chúng ta phải có những phương tiện khác. Chúng tôi nghĩ rằng để xây dựng đời sống văn hóa như vậy chúng ta cần phải biết phương pháp xây dựng tình huynh đệ, phải thiết lập được truyền thông giữa ta và những người ta thương yêu.

Chiều hướng đạo đức, tâm linh

Một người lãnh đạo chính trị phải chứng tỏ rằng mình có khả năng đó. Trong gia đình mình có hạnh phúc, mình truyền thông được với người bạn hôn phối, truyền thông được với các con của mình. Mình phải có một chiều hướng đạo đức, tâm linh. Nếu mình muốn người khác có niềm tin nơi mình, nơi một nhà lãnh đạo, mình phải thực tập đạo đức và tâm linh. Ngày xưa tổ tiên của chúng ta không có một vị lãnh đạo nào mà không có một đời sống tâm linh.

Quý vị có nhớ vua Trần Thái Tông không? Vua Trần Thái Tông mới hai mươi tuổi thôi mà đã có những nỗi khổ niềm đau rất là lớn, hoàng hậu Chiêu hoàng hồi đó mới có mười chín tuổi và chưa có con cho nên Trần Thủ Độ bắt buộc vua Trần Thái Tông phải bỏ hoàng hậu để cưới người chị là Thuận Thiên công chúa, người đã có mang sẵn, lúc bấy giờ là vợ của An Sinh Vương Trần Liễu. Trần Liễu rất đau khổ và đã tổ chức hải quân để chống lại triều đình. Trần Liễu với Trần Thái Tông là hai anh em ruột. Vua Thái Tông cũng rất đau khổ vì phải bỏ người yêu và vua đã trốn lên núi Yên tử để xuất gia. Ngày hôm sau Trần Thủ Độ tìm ra được và ép vua phải về. Trần Thủ Độ dọa Viên Chứng quốc sư: *Nếu thầy không khuyên vua trở về thì tôi sẽ ra lịnh xây kinh đô ở trên núi này*. Viên Chứng quốc sư sợ quá mới năn nỉ Thái Tông: *Bệ hạ về đi không thì họ sẽ làm hư núi rừng của bần tăng*. Nhưng Viên Chứng quốc sư cũng có dặn một điều: *Không phải chỉ ở trên núi*

mới tu được, xuống phố làm vua mình vẫn tu được như thường. Lời căn dặn của tôi đối với hoàng thượng là dù chính sự có bề bộn cách mấy đi nữa thì hoàng thượng để thì giờ ra để nghiên cứu kinh điển và thực tập thiền. Chiều hướng tâm linh đó rất quan trọng cho một nhà chính trị và vua Trần Thái Tông đã nghe lời đó. Từ năm hai mươi tuổi, vua đã nghiên cứu Phật học, thực tập thiền học và đã sáng tác tác phẩm Thiền Tông Chỉ Nam, Lục Thời Sám Hối Khoa Nghi. Mỗi ngày dù công việc chính sự bề bộn như vậy, vua đã vẫn thực tập bái sám và ngồi thiền sáu lần trong một ngày, mỗi lần mười lăm phút. Nhờ sự thực tập đời sống tâm linh và đạo đức đó cho nên vua đã tìm được an ủi và có đủ sức mạnh tâm linh vượt thắng nỗi khổ niềm đau mà vua phải gánh chịu như là một người trẻ.

An Sinh Vương Trần Liễu tuy đã được tha thứ rồi nhưng vẫn dặn ba đứa con của mình sau này tìm cách báo thù cho cha. Nhưng cả ba người con, hai người con trai là Tuệ Trung Thượng Sĩ và Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn cùng Nguyên Thánh Thiên Cảm, sau này là hoàng hậu của vua Trần Thánh Tông đều được cảm hóa bởi vua Trần Thái Tông. Họ đã không báo thù cho cha mà còn yểm trợ triều đình với tất cả trái tim của họ. Cho nên đạo đức đóng một vai trò rất là lớn về mặt cũng cố chế độ nhà Trần và do sự tu tập vững chãi của Trần Thái Tông mà đất nước có hòa bình và độc lập trong một thời gian lâu dài.

Tôi nhớ tới vua A Dục, sinh sau đức Thích Ca độ chừng hai trăm năm mươi năm và trước Thiên Chúa ba trăm năm. Vua A Dục đã thống nhất được Ấn Độ, điều vĩ đại hơn nữa là sau khi thống nhất đất nước Ấn Độ, vua thống nhất được lòng người Ấn Độ và thống nhất bằng cái gì? Bằng sự tu tập của vua. Tuy đã tiếp nhận ba quy và năm giới của đạo Phật nhưng vua yểm trợ tất cả những truyền thống tâm linh có mặt ở Ấn Độ thời đó. Trong hai mươi sáu năm đầu của vương triều, vua đã ra lệnh ân xá hai mươi lăm lần liên tiếp cho các tội phạm. Vua đã phát nguyện không giết hại sinh vật ở trong nhà bếp của hoàng gia, đã từ bỏ những thú săn bắn và thay vào đó tổ chức những cuộc hành hương đi thăm và vấn đạo các bậc tôn túc trong các truyền thống tâm linh. Vua thực tập như vậy một cách rất nghiêm

chỉnh. Thấy vua sống một cuộc đời đạo hạnh như vậy, dân chúng có niềm tin rất lớn. Đó là nguyên do khiến cho vua sau khi đã thống nhất được lãnh thổ đã thống nhất luôn được lòng người. Chúng ta phải học được những bài học đó, chúng ta có những vị tổ tiên có thể làm gương cho chúng ta. Các vua Lý và các vua Trần đều có tu học, đều có một đời sống tâm linh.

Vì vậy là những học giả, những nhà nghiên cứu, những nhà doanh thương, những nhà chính trị, chúng ta phải biết rằng một chiều hướng tâm linh trong đời sống hàng ngày của mình rất quan trọng, giúp chúng ta có hạnh phúc trong đời sống gia đình, trong cộng đồng, giúp cho chúng ta cảm hóa được những người chung quanh để chúng ta thực hiện được những gì mà chúng ta mong ước thực hiện.

Tôi biết tướng Võ Nguyên Giáp mỗi ngày có thực tập ngồi thiền và cũng biết cựu thủ tướng Phạm Văn Đồng đã quy y tại chùa Đậu, tôi không lấy làm ngạc nhiên. Tổ tiên của chúng ta cũng đã làm như vậy, có điều họ làm từ khi còn nhỏ tuổi như Trần Thái Tông nếu không thực tập ngay từ lúc hai mươi tuổi, làm sao có khả năng giải quyết những khó khăn trong nội tình và chinh phục được ba người con của An Sinh Vương Trần Liễu để họ không trả thù. Không những không trả thù mà những vị đó còn đem hết sức mình để phụ tá cho triều đình cho nên chúng tôi nghĩ rằng là nhà kinh tế, nhà chính trị, chúng ta phải có một nếp sống tâm linh và chúng ta phải cho dân chúng thấy nếp sống tâm linh của chúng ta để họ có niềm tin ở nơi người lãnh đạo.

Vấn Đáp

Hỏi: *Xin cảm ơn thiền sư đã cho bài nói chuyện bổ ích. Vua Trần Nhân Tông là người đã bỏ cả ngai vàng để lên Yên Tử tu và sáng lập ra phái thiền Trúc Lâm của Việt Nam. Người có viết như thế này, xin thiền sư giải thích cho:*

Ngàn sông có nước ngàn trăng hiện
Muôn dặm không mây muôn dặm trời.

Giáo lý của Phật giáo nói tới sắc sắc không không. Ví dụ khi ta biết rằng trên trời chỉ có một mặt trăng thôi. Do ảo giác của cái nhìn chúng ta xuống dưới sông, dưới suối, dưới nước mà có ngàn trăng. Ở đâu có nước, ở đó có trăng. Mây cũng thế, ta biết chỉ có một bầu trời thôi nhưng lại bị cách trở bởi mây, bởi gió, bởi khoảng không thành ra có khoảng cách. Thực chất chỉ có một vật thể duy nhất thôi là trời. Vậy câu thơ của đức Trần Nhân Tông: ngàn sông có nước ngàn trăng hiện, muôn dặm không mây muôn dặm trời *có liên hệ với giáo lý của Phật giáo là sắc sắc không không hoặc là vô thường, vô ngã thì như thế nào. Xin thiền sư giảng cho, xin cảm ơn.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Điều này cũng đơn giản thôi. Nếu để cho tâm chúng ta lắng đọng lại, an tĩnh lại thì tính giác ngộ, Phật tính trong ta hiện ra thôi, chúng ta không có cần phải đi đâu hết. Chỗ nào có sông là chỗ đó có thể phản chiếu được mặt trăng, chỗ nào có sự thanh tịnh, lắng lòng, có sự tu tập là chỗ đó có sự có mặt của Phật, của giác ngộ, của Phật tính mà chúng ta không phải đi tìm. Nó chỉ có nghĩa như vậy thôi.

Hỏi: *Tôi xin hỏi là có kiếp luân hồi không? Người ta nói tới nhân quả. Không biết trong đạo Phật có sự nhân quả này không:* Kiếp trước ăn ở như thế nào đấy, kiếp sau đến đời con cháu phải nhận. Liệu người chết ở kiếp trước rồi sau này đầu thai vào những kiếp sau không?

Thiền sư Nhất Hạnh: Luân hồi có nghĩa là sự tiếp nối. Chúng ta đã nghe trong bài nói chuyện là không có cái gì từ có trở thành không hết. Tất cả đều được tiếp nối dưới một hình thức này hay một hình thức khác. Đám mây luân hồi ra thành cơn mưa và cơn mưa luân hồi ra thành ra nước trà. Khi uống trà trong chánh niệm, tôi thấy tôi đang uống mây. Không cần phải là thi sĩ mới thấy mình đang uống mây, mình chỉ cần là một thiền giả thôi. Khi nhìn vào nước trà mình thấy đây là cơn mưa, đây là đám mây và mình đang uống mây. Nước trà là sự tiếp nối của cơn mưa, cơn mưa là sự tiếp nối của đám mây và đám mây là sự tiếp nối của sức nóng mặt trời cùng nước ao, hồ, sông, biển. Luôn luôn có sự tiếp nối như vậy, gọi là luân hồi.

Nhưng mình đừng đi tìm cái tướng, mình đừng kẹt vào tướng. Nếu kẹt vào tướng, mình không nhận diện được sự tiếp nối, nhìn vào cơn mưa, mình phải thấy đám mây, đó là nhìn với con mắt vô tướng. Và tôi trích dẫn nhà khoa học Lavoisier, ông ta nói: *Không có cái gì mất đi hết*. Đúng như vậy. Có ba cái sẽ còn mãi, ít nhất có ba cái. Thứ nhất là tư duy, thứ hai là ngôn ngữ và thứ ba là hành động của chúng ta. Tư duy, ngôn ngữ, hành động trong đạo Phật gọi là thân, khẩu, ý. Ý là tư duy, khẩu là ngôn ngữ và thân tức là hành động.

Mỗi tư duy của chúng ta mang chữ ký của chúng ta. Tư duy của chúng ta có thể đi theo với sự độc ác, với sự kỳ thị, với sự thèm khát, với sự giận dữ. Nếu chúng ta phát ra một tư duy như vậy, tư duy đó mang chữ ký của chúng ta. Chúng ta không thể nói rằng tư duy đó không phải là của tôi. Khi mình phát ra một tư duy như vậy, tư duy đó lập tức đi luân hồi. Thấm vào mình, nó có ảnh hưởng trên mình. Thấm vào người kia, nó ảnh hưởng tới người kia. Tư duy làm cho mình đau khổ và làm cho những người khác đau khổ không phải là chánh tư duy mà là tà tư duy.

Còn lời nói cũng như vậy. Nói ra một câu không có tình, không có nghĩa, một câu gieo sự bất hòa, nghi kỵ, hận thù, câu nói đó cũng mang chữ ký của mình, mình chịu trách nhiệm hoàn toàn. Một câu như vậy nói ra gây đổ vỡ trong lòng, gây những đổ vỡ chung quanh. Đó là sự tiếp nối của chính mình. Nói một câu nói ân tình giúp người ta hòa giải với nhau, giúp người ta có niềm tin vào tương lai, câu nói đó cũng mang chữ ký của mình. Đó là chánh ngữ chứ không phải là tà ngữ, đó là sự tiếp nối của mình. Đó là sự luân hồi của mình.

Khi có một hành động nhân ái, biết bảo vệ sự sống và hòa giải người khác, hành động đó mang chữ ký của mình. Đó là sự tiếp nối đẹp đẽ của mình, còn nếu hành động của mình là chia rẽ là giết chóc là tàn phá, nó cũng mang chữ ký của mình và mình sẽ tiếp nối, sẽ luân hồi dưới một cái dạng rất là xấu.

Thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp được mình tạo ra thì nó sẽ đi luân hồi mãi mãi, đó là sự tiếp nối của mình, nó không có thể nào mất

đi được và nó sẽ ảnh hưởng dài dài sau này cho nên mình chỉ muốn luân hồi đẹp thôi.

Muốn có tiếp nối đẹp mình phải làm sao cho tư duy của mình là chánh tư duy, tư duy với tình thương, với sự hiểu biết. Mình phải làm sao cho lời nói của mình là chánh ngữ, đi theo sự hiểu biết và tình thương. Hành động của mình phải là chánh nghiệp. Ba nghiệp đó mang chữ ký của mình và ba nghiệp đó tiếp nối mình trong tương lai, dưới dạng này hay dạng kia, dưới hình thức này hay là hình thức kia. Nghiệp đã được gây rồi, không bao giờ mất hết. Nghiệp tốt sẽ đưa đến kết quả tốt. Nghiệp xấu đưa đến kết quả xấu. Chữ nghiệp nó chỉ có nghĩa là hành động thôi. Tư duy là một hành động vì có kết quả. Ngôn ngữ là một hành động vì nó có kết quả. Và động tác của cơ thể là một hành động vì nó có kết quả. Không có nhân nào mà không có quả cho nên mình phải rất cẩn thận khi chế tác những tư duy, những lời nói hay những hành động của mình, đó là sự tiếp nối của mình. Quán chiếu cho kỹ thì mình thấy mình đã đi luân hồi rồi, đã được tiếp nối rồi chứ không chờ đến khi thân xác này hoàn toàn tiêu diệt, mình mới đi luân hồi.

Trong truyền thống Tây Tạng có một niềm tin bình dân là sau khi một vị đại sư chết rồi thì ba năm sau người ta đi tìm một em bé và cho đó là hậu thân của vị đạo sư nhưng đạo Phật Việt Nam khác. Khi tôi phát ra những tư duy, những ngôn ngữ và hành động thì những tư duy, ngôn ngữ và hành động đó đã đi vào trong các bạn của tôi vào trong các đệ tử của tôi và tôi đã được tiếp nối. Tôi đã bắt đầu luân hồi rồi và tôi đi luân hồi rất xa. Có những người ở trong tù đang đọc sách tôi viết và đang ngồi thiền ở trong nhà tù bên Mỹ, bên Anh hay bên Pháp, họ cũng tiếp nối của tôi. Tôi đi vào trong họ để giúp cho họ nhẹ nhàng hơn, cho họ bớt khổ hơn và tôi muốn luân hồi một cách tốt đẹp.

Tôi luân hồi ra nhiều hình thái chứ không phải một hình thái. Khi mình gieo một hạt bắp, hạt đó có thể thành ra một cây bắp. Cây bắp đó có thể cho hai trái bắp. Từ một hạt bắp có thể thành ra mấy trăm hạt bắp. Luân hồi cũng như vậy, có thể từ một trở thành nhiều. Thầy

Nhất Hạnh luân hồi thành biết bao nhiêu đệ tử xuất gia và tại gia. Thầy Nhất Hạnh đang có mặt ở bên Pháp dưới dạng của những người học trò của thầy. Thầy đang có mặt bên Hòa Lan. Nếu quý vị nói thầy Nhất Hạnh chỉ đang ngồi ở đây thôi, quý vị chưa thấy thầy Nhất Hạnh, quý vị mới thấy một phần nhỏ của thầy Nhất Hạnh thôi. Luân hồi là như vậy, mình đã luân hồi rồi, đã bắt đầu luân hồi rồi. Nếu nhìn cho kỹ thì mình thấy rằng mình đang có mặt nhiều nơi chứ không phải chỉ có mặt ở đây mà thôi.

Hỏi: *Tôi là một nhà khoa học ở trung tâm nghiên cứu tiềm năng con người và ở trong hội thiên văn vũ trụ Việt Nam. Chúng tôi đã được nghe thiền sư nói về một quan niệm rất là tuyệt vời:* Việc ứng dụng đạo Phật vào các hành động sống của mình để tìm hạnh phúc trong hiện tại. *Những người nghiên cứu thiên văn vũ trụ thấy chúng ta đang sống trong một khung thời gian. Quá khứ, hiện tại và tương lai là một chuỗi liên tục. Nhưng hôm nay thiền sư đã khiến chúng tôi suy ngẫm nhiều hơn về hiện tại và thấy rằng chúng ta có thể tìm tới hạnh phúc hiện tại cho quan niệm sống của mình. Chúng tôi cũng muốn xin được thiền sư nói thêm quan niệm của mình về một con số mà chúng tôi thấy được đạo Phật coi là linh thiêng bởi vì tất cả đạo Phật đều được tượng trưng bằng một chuỗi tràng hạt có 108 hạt, không biết trong quá trình nghiên cứu chúng ta đã có tài liệu nào nói về sự xuất xứ của con số đó. Chúng tôi cũng có một nhận xét là hình như thiền sư và các thiền tăng ngày hôm nay đều đã không đeo chuỗi tràng hạt đó trên ngực nếu không phải là bên ngoài. Như vậy quan điểm là của thiền sư như thế nào? Chúng tôi muốn hiểu đạo Phật quan niệm thế nào khi chọn con số 108 cho chuỗi tràng hạt của mình.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Theo cái thấy của chúng tôi, con số nào cũng linh thiêng hết. Con số một cũng linh thiêng, con số hai cũng linh thiêng. Con số một là nhất như. Con số hai là âm dương hay là thân tâm. Con số ba cũng linh thiêng là tam bảo. Con số bốn là tứ diệu đế. Con số năm là ngũ căn, ngũ lực. Con số thứ sáu là lục độ. Con thứ bảy là thất Bồ Đề phần. Con thứ tám là bát chánh đạo. Con số nào cũng linh thiêng hết nhưng vì thực dụng mình chọn một con số mà thôi. Ví dụ như tràng hạt có mười tám hạt vừa với cổ tay của mình. Tràng hạt mười tám đeo vào cổ thì nó hơi nhỏ vì vậy mới có tràng hạt một trăm

lẻ tám. Nhưng các thầy ở đây họ có đeo tràng hạt mà quý vị không thấy, đó là hơi thở của họ. Họ không cần phải bấm hạt mới trở về với giây phút hiện tại, chỉ cần theo dõi hơi thở vào thở ra là họ có thể trở về với giây phút hiện tại. Họ có tràng hạt nhưng là tràng hạt vô tướng cho nên quý vị không thấy được mà thôi. Tôi nghĩ rằng con số nào cũng linh thiêng hết và tôi nghĩ ngày nào cũng là ngày tốt hết. Ngày xấu là vì trái tim của mình không được trong sạch.

Hỏi: *Thưa thiền sư được nghe thiền sư thuyết giảng hôm nay tôi rất thích thú, thiền sư kết luận bài nói chuyện bằng câu:* Các nhà lãnh đạo làm chính trị, làm doanh nghiệp cần có một đời sống tâm linh. *Tôi xin hỏi thiền sư hai câu:*

Câu thứ nhất: *Bản thân tôi hiện nay là ủy viên Hội Đồng Tư Vấn Khoa Học Giáo Dục của mặt trận Tổ Quốc Việt Nam. Chính tôi đang nghiên cứu về vấn đề tâm linh và tôi đã tuyên bố ở một hội nghị rằng tôi tin một trăm phần trăm rằng có đời sống tâm linh. Có người bảo tôi rằng:* anh dại, anh đã cao tuổi già rồi, bây giờ lẩm cẩm. *Hôm nay lúc hai giờ mười phút, tôi đang đọc quyển sách của thầy là cuốn* Phép lạ của sự tỉnh thức *tôi vừa mua hôm qua ở chùa Quán Sứ, tôi thích lắm! Lúc đang đọc, tôi nhủ thầm làm thế nào gặp được thầy Thích Nhất Hạnh. Năm 1975, lúc vào miền Nam tôi đi tìm mua sách cũ. Quyển sách đầu tiên tôi mua ở đường Calmette, của thầy viết mang tựa* Đạo Phật áp dụng trong đời sống hằng ngày. *Tôi rất thích! Hai giờ mười phút tôi đang đọc sách, đang nghĩ rằng làm sao gặp được thầy Nhất Hạnh. Một người thân quen của tôi trên này bảo thầy Nhất Hạnh sắp nói chuyện vào lúc ba giờ mời tôi lên ngay. Tôi bảo như thế thì tôi lên ngay. Như vậy có phải là có tâm linh không?*

Câu hỏi thứ hai: *Thầy nói rằng các nhà chính trị, doanh nghiệp v.v... cần có đời sống tâm linh nhưng đặc biệt ở Việt Nam những người làm chính trị, những người làm lãnh đạo đều là đảng viên đảng cộng sản, những doanh nghiệp doanh nhân hiện nay là doanh nghiệp quốc doanh, giám đốc cũng đều là đảng viên cả. Thầy nói cần có đời sống tâm linh, những người đó họ bảo:* Tôi theo chủ nghĩa cộng sản duy vật bảo tôi như thế này là tôi lại theo duy tâm à? *Như vậy phải trả lời làm sao ạ? Tôi muốn hỏi thêm:* Như vậy thì hiểu cái vấn đề tâm linh như thế nào?

Thiền sư Nhất Hạnh: Nhà trí thức của chúng ta sau khi mua cuốn Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức và có duyên gặp tác giả ngay nửa giờ đồng hồ sau, tâm linh hay không tâm linh mình chưa nói nhưng ít nhất là có duyên. Có duyên tức là có những điều kiện thuận lợi và khi có duyên thì cái gì cũng được hết. Tôi xin nói tới chuyện tâm và vật, tôi thấy Karl Marx có một đời sống tâm linh rất sâu sắc và không lý do gì những người Mác-xít lại không có đời sống tâm linh sâu sắc của mình.

Chúng tôi từ hồi còn ấu thơ đã học hỏi quan niệm về sắc và về tâm. Trong đạo Phật có danh từ Namarupa. Nama là về tâm, Rupa là về sắc, tương đương với tâm và vật nhưng Namarupa được kết chung lại thành một danh từ. Theo kinh nghiệm của chúng tôi tâm và vật không phải là hai thực thể riêng biệt. Tâm và vật có cùng một thực thể. Có khi nó biểu hiện ra như là tâm và có khi nó biểu hiện ra như là vật. Nếu như quý vị nghiên cứu về vật lý nguyên tử thì quý vị cũng biết vấn đề người ta đặt ra về chất điểm. Căn bản nó là một hạt hay là một đợt sóng? Các nhà nghiên cứu nghiên cứu chất điểm, họ rất lấy làm ngạc nhiên vì cùng một chất điểm đó nhưng có khi nó biểu hiện ra như là một hạt nhưng có khi nó biểu hiện ra như một làn sóng.

Thông thường nếu đã là hạt, chỉ là hạt thôi chứ tại sao là sóng được. Sóng là một cái khác. Hạt là một cái khác. Anh chỉ có thể là hạt hay là sóng thôi. Nhưng khi người ta nghiên cứu chất điểm họ thấy rất rõ ràng rằng cùng một thực tại mà có khi nó biểu hiện ra như là hạt, có khi nó biểu hiện ra như là sóng. Vì vậy các nhà khoa học đã đồng tình đặt cho nó một cái tên chung là hạt sóng. Nó vừa là hạt, nó vừa là sóng. Cũng như chữ Namarupa trong đạo Phật.

Quán chiếu cho kỹ thì chúng ta sẽ vượt thắng được quan niệm lưỡng nguyên giữa tâm và vật. Chúng ta sẽ thấy vật là sự tiếp nối của tâm và tâm là sự tiếp nối của vật. Trong y khoa hiện đại cũng vậy, chúng ta biết rằng những gì xảy ra cho thân thể cũng xảy ra cho tâm hồn và những gì xảy ra cho tâm hồn cũng có ảnh hưởng cho thân thể. Quan niệm thân tâm liên kết với nhau. Cái thực thể của chúng ta trong đạo Phật gọi là ngũ uẩn. Đó là thân tâm, là một hợp thể. Nói nó là thân, là

vật cũng không đúng mà nói nó là tâm cũng không đúng. Những gen chúng ta mang ở trong từng tế bào của cơ thể quý vị nói nó là thân hay là tâm?

Tất cả những tập quán, kinh nghiệm, hạnh phúc, tất cả những tuệ giác của ông cha chúng ta nằm ở trong những gen đó. Vậy những gen đó, quý vị nói là vật hay là tâm? Chỉ có một cách nói thôi: *Nó không phải là vật cũng không phải là tâm*. Nó là thực tại, có khi chúng ta gọi nó là vật, có khi chúng ta gọi nó là tâm. Thành ra tôi thấy trong ánh sáng của khoa học hiện đại quan niệm lưỡng nguyên giữa tâm và vật đã lỗi thời rồi. Chúng ta phải chấm dứt cuộc đàm luận về vật và tâm, nếu không chúng ta sẽ còn mất thì giờ và sẽ còn tốn nhiều nước bọt lắm. Nói tôi là duy vật, anh là duy tâm, không có nghĩa nữa. Nó làm mất thì giờ vì tâm và vật là cùng một thực tại. Có khi nhìn mình thấy nó như là tâm, có khi nhìn thì mình thấy nó tựa như là vật cho nên quan niệm lưỡng nguyên về tâm và vật chúng ta phải vượt thắng thì chúng ta mới có thể đi xa được.

Đời sống tâm linh, đời sống đạo đức là gì? Khi biết sử dụng ái ngữ, biết sử dụng lắng nghe thì mình cho người hôn phối của mình có cơ hội nói ra được những nỗi khổ niềm đau của họ. Dùng phương pháp lắng nghe ái ngữ thì mình thiết lập được truyền thông với người bạn hôn phối của mình, đem lại sự tha thứ, hòa giải và hạnh phúc. Đó đâu phải là duy tâm hay là duy vật mà đó là sự thực tập thường thôi.

Nếu là một nhà chính trị, một nhà doanh thương mà không biết sử dụng ái ngữ, lắng nghe thì đâu có thành công được trong sự nghiệp chính trị hay thương mãi của mình. Nếu không có truyền thông được với con trai, con gái thì trong gia đình mình có những sự đổ nát, lộn xộn, có những đau khổ. Đau khổ đó đè nặng trong lòng của mình thì làm sao mình làm tròn trách vụ của nhà lãnh đạo một cách dễ dàng được? Cho nên nhà lãnh đạo chính trị bắt buộc phải là một người có tu tập, có đạo đức. Nếu không có đạo đức, không có tu tập thì khổ đau trong gia đình, trong nội tâm sẽ làm cho người đó không thành công được trong sự nghiệp, trong sứ mạng của mình.

Đây không phải vấn đề tâm và vật mà vấn đề là mỗi người trong chúng ta đều phải có một chiều hướng tâm linh trong cuộc sống và chắc chắn là như vậy! Hôm đi thăm ông chủ tịch Ủy Ban Tôn Giáo quốc gia ở Bắc Kinh tôi có nói rằng: *Trong đời sống dù chúng ta là nhà chính trị, nhà văn hóa hay là nhà doanh thương, chúng ta phải có một chiều hướng tâm linh nếu chúng ta không muốn chìm đắm trong đau khổ*. Có một chiều hướng tâm linh và đạo đức thì chúng ta có hạnh phúc nhiều hơn và chúng ta tạo dựng hạnh phúc cho những người cùng sống trong gia đình. Đó là bàn đạp cho chúng ta thành công trong sự nghiệp chính trị, văn hóa hay doanh nghiệp. Vì vậy mỗi người trong chúng ta đều phải có một nếp sống đạo đức, một nếp sống văn hóa.

Tôi có nói rõ rằng chính ngay trong tôn giáo cũng phải có đạo đức, tại vì có thể có những người lợi dụng tôn giáo cho quyền hành, cho địa vị của họ mà như vậy là thiếu đạo đức. Có những tổ chức tôn giáo sử dụng những biện pháp không có vương đạo để phát triển cơ sở của họ, như vậy là tôn giáo không có đạo đức. Tôn giáo không có đạo đức thì tôn giáo phá sản. Chính trị cũng vậy nếu chính trị không có đạo đức thì chính trị phá sản, điều này quý vị biết rõ hơn ai hết. Đời sống của những nhà chính trị không thể nào không có chiều hướng đạo đức. Chúng ta đã từng dùng danh từ đạo đức cách mạng rồi phải không? Vậy thì tại sao chúng ta không có dùng danh từ đạo đức trong đời sống hằng ngày của chúng ta? Khi ăn, khi mặc, khi tiêu thụ, khi đối xử với vợ con với bạn bè ta cũng phải có đạo đức mới được. Đó đâu phải là duy tâm hay duy vật mà đó là sự sống bình thường thôi.

Một vị trong ban tổ chức: *Chúng tôi biết là còn có nhiều vị muốn phát biểu nhưng thời gian có hạn. Tôi đề nghị xin một ý kiến nữa thôi.*

Hỏi: *Thưa thầy đúng ra chúng tôi còn muốn hỏi nhiều nhưng đã hết giờ. Vậy bây giờ tôi không phải đặt câu hỏi. Sau khi đã xin phép ông chủ nhà tức là chủ nhiệm Ủy ban người Việt ở Nước Ngoài, tôi có một đề nghị. Trước hết là phải đề nghị với thầy sau đó mới bàn với các cơ quan sắp xếp. Hôm nay có một bài giảng về đạo rất là đời mà đối với tôi cái hay nhất của nó là không phải nó thấm ngay mà nó buộc người nghe phải tiếp tục suy nghĩ. Do đó tôi muốn đề nghị với thầy dành ít thì giờ sắp tới gặp hội viên của chúng tôi, hội*

viên của Hội Liên Lạc Người Việt Nam ở Nước Ngoài. Họ phần đông là những nhà trí thức, những nhà văn hóa. Đầu câu chuyện sẽ không phải là vấn đề tu hành. Chúng tôi muốn đặt hàng với thầy là với tư cách một nhà thơ, một người viết văn, cho nên đề tài có thể là về truyện Kiều, cụ thể khía cạnh nào thì tùy thầy. Nhưng lời xin một buổi nói chuyện về truyện Kiều này cho Hội Liên Lạc Người Việt Nam ở Nước Ngoài mong thầy đáp ứng. Xin cám ơn.

Thiền sư Nhất Hạnh: Nhờ thầy Pháp Ấn trả lời dùm câu đó. Thầy Pháp Ấn phụ trách về chuyến đi thành ra thầy biết về thời biểu.

Thầy Pháp Ấn: Nam mô Đức bổn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni. Con kính bạch Sư ông, con kính thưa quý thầy, con kính thưa quý vị quan khách có mặt ngày hôm nay trong cử tọa. Nhã ý của bác rất là quý, Sư ông và phái đoàn cũng rất là mong trong tương lai có cơ hội tiếp xúc và chia sẻ. Thứ năm này vào lúc sáu giờ rưỡi chiều tại hội trường Thăng Long của khách sạn Melia có một buổi nói chuyện do các hội đoàn người Tây phương tổ chức. Sáu giờ rưỡi chiều ngày thứ sáu ngày 25 tháng 3 thì tại Câu Lạc Bộ Giao Lưu Kinh Tế Văn Hóa Quốc Tế, số 9 đường Đào Duy Anh sẽ có buổi nói chuyện do câu lạc bộ tổ chức. Hiện nay đang có khóa tu của những người xuất gia tại chùa Bồ Đề. Sáng nào Sư ông cũng cho pháp thoại thành ra trong ngày thứ năm và thứ sáu, tới một ngày có hai bài pháp thoại. Ngày thứ bảy hiện nay trong lịch thì Sư ông có buổi trao đổi với ông đại sứ Mỹ tại chùa Bồ Đề. Ngoài ra đại sứ Hòa Lan cũng đang xin để được gặp sư ông. Do đó chương trình Sư ông khá dày và chiều thứ bảy đã lên đường đi thăm Yên tử, rồi đi thăm vịnh Hạ long. Rất là tiếc và mong có một dịp khác trong tương lai. Sau Yên tử và Hạ long thì ngày thứ ba, tòa Đại sứ Pháp đã có nhã ý mời Sư ông và phái đoàn tới có buổi trao đổi. Sư ông cũng đã chấp nhận buổi đó với tòa Đại sứ Pháp.

Thiền sư Nhất Hạnh: Sau đó chúng tôi phải đi Bình Định. Sau khi đi Bình Định thì chúng tôi đi Pháp, sau khi đi Pháp thì đi Ý, sau Ý thì đi Đức... Hy vọng chuyến viếng thăm kỳ sau thì chúng tôi sẽ có cơ hội hầu chuyện với quý vị lâu hơn và nhiều lần hơn.

Thầy Pháp Ấn: Nhân đây Pháp Ấn xin được thay mặt cho phái đoàn xin mời tất cả các vị quan khách ở đây nếu có thời gian rảnh rỗi thì vào chiều thứ năm và thứ sáu vào sáu giờ rưỡi chiều tại khách sạn Melia, cũng như tại Câu Lạc Bộ Giao Lưu Kinh Tế Văn Hóa. Xin mời quý vị đến để ngồi chơi chung với nhau.

Ban Tổ Chức: *Ban tổ chức chúng tôi biết là có nhiều quý vị muốn có câu hỏi và muốn được Thiền sư Thích Nhất Hạnh trả lời nhưng vì thời gian còn rất ít chúng tôi xin cáo lỗi cùng quý vị và cuối cùng tôi xin trân trọng giới thiệu và kính mời ông Nguyễn Phú Bình, thứ trưởng Bộ ngoại giao, chủ nhiệm Ủy Ban Người Việt Nam ở Nước Ngoài lên phát biểu.*

Ông Nguyễn Phú Bình *(thứ trưởng Bộ Ngoại Giao, chủ nhiệm Ủy Ban Người Việt ở Nước Ngoài):*

Kính thưa Thiền sư Thích Nhất Hạnh, kính thưa các vị tăng thân Làng Mai, kính thưa các quý vị, quý khách, các quý vị thính giả.

Có thể nói hôm nay những người tổ chức chúng tôi đã dự tính trước là có thể sẽ rất đông người đến. Thế mà chúng tôi cũng không ngờ là số người đến tham dự lại đông đến như thế. Điều này chứng tỏ rằng rất nhiều người mong muốn được tiếp xúc, được nghe Thiền sư giảng bài. Những điều mà nhiều người đã mong từ lâu nhưng hôm nay mới được. Chúng tôi đã phòng xa và sự phòng xa này rất may mắn là đúng. Chúng tôi không muốn từ chối bất cứ ai muốn nghe Thiền sư giảng. Cho nên chúng tôi cũng có đặt sẵn một màn hình ở sảnh tầng một để nếu ai không có giấy mời nhưng muốn vào thì cũng có thể vào nghe được. Không lên đây được cũng có thể thông qua màn hình dưới kia để được thấy. Chu đáo này cũng xuất phát từ niềm cảm thông được tấm lòng của rất nhiều người muốn được tận mắt được gặp gỡ, được trò chuyện và được nghe Thiền sư giảng. Có thể nói buổi chiều hôm nay là buổi chiều chúng tôi thấy rất lý thú. Bởi vì cũng như là Thiền sư đã nói, trong lòng mỗi người Việt đều có cái gì, đấy là liên quan đến đạo Phật. Không phải chỉ là những người Phật tử mà cả những người theo tôn giáo này, tôn giáo khác cũng đều thấy rằng mình là người của Phật. Thế cho nên ai cũng thấy những đề tài của Thiền sư rất thú vị.

Nhưng điều mà chúng tôi không ngờ là thường thường người ta nghĩ đến đạo Phật là nghĩ đến khổ hạnh, nghĩ đến những điều gì mà chúng ta phải chịu đựng. Thế mà hôm nay nghe Thiền sư giảng, chúng tôi cảm thấy rất thích thú. Chúng ta hãy đi tìm hạnh phúc mà hiện nay chúng ta đang có. Như thế lúc nào chúng ta cũng cảm thấy rất vui. Nếu chúng ta có một cái tâm, một cái thiện chí, lúc nào chúng ta cũng thấy chung quanh ta đầy những điều tốt đẹp và cái thế giới, cái xã hội này là tốt đẹp. Tôi chắc rằng nhiều vị ở đây cũng giống như tôi nhận thức được điều ấy.

Tôi thấy có một nhận thức rất sâu sắc ở những lời nói của Thiền sư về tình huynh đệ. Tình huynh đệ Thiền sư nói ở đây, trong nước chúng ta hay nói đến như tình đại đoàn kết dân tộc. Chúng ta là một nhà không phân biệt ai cả, đều là con em một nhà. Mà ngay cả bà con ta ở ngoài đi chăng nữa, dù cuộc sống có khác, dù trước đây có như thế nào đi chăng nữa thì vẫn là anh em của chúng ta, cũng là người trong một nhà. Những điều mà thiền sư nói cũng rất phù hợp với những gì chúng tôi hiện nay đang ra sức làm để thu hút sự đoàn kết, làm cho xã hội chúng ta tốt đẹp một, rồi sau này mới tốt đẹp nhiều lần lên.

Hôm nay ở đây chúng tôi biết là không có đủ điều kiện để giới thiệu hết. Nhưng chúng tôi biết ở đây có đại biểu Quốc hội cũng có các giáo sư, rồi có các vị nguyên là đại sứ của ta tại nước này, nước khác. Các nhà ngoại giao rồi các nhà nghiên cứu, chúng tôi không điểm hết được. Sự có mặt của tất cả những người ngồi đây mà không phân biệt cương vị hay nghề nghiệp đều có một mẫu số chung là muốn nghe những điều tốt đẹp từ đạo Phật. Chúng tôi cũng có một cảm nhận nữa: Rõ ràng là chúng tôi đã nghe nhiều rồi nhưng hôm nay thấy rằng là Thiền sư không chỉ là một vị cao tăng mà còn là một nhà văn hóa, một triết gia và cũng là một nhà lịch sử nữa. *Thành ra những câu chuyện của Thiền sư trong đó thể hiện ra rất nhiều khía cạnh mà chúng tôi rất tâm đắc. Ai cũng muốn được nghe nữa và mặc dù Thiền sư rất nhiệt tình nhưng thời gian thì chỉ có chừng ấy thôi.*

Tôi cho rằng lần về thăm đất nước sau bốn mươi năm sẽ không phải là lần cuối mà sẽ mở đầu. Tôi nghĩ rằng chắc chắn Thiền sư sẽ còn trở về nữa nhiều lần và chúng ta ở đây có nhiều dịp để nghe nữa. Ví dụ như anh Lãng hôm nay muốn có một buổi nói chuyện, chắc là đây đó cũng có rất nhiều

người cũng muốn sẽ có nhiều buổi khác nữa. Tôi hy vọng vào dịp sau, lần sau chúng ta sẽ tổ chức và khi đó chúng tôi cho rằng chắc chắn là chúng ta sẽ tổ chức tốt hơn, chu đáo hơn. Chúng tôi cũng muốn khi trở về nơi có đồng bào của ta sinh sống, Thiền sư cũng chuyển lời của chúng tôi bằng cách nói của Thiền sư để họ thấy rằng ở trong nước cũng luôn luôn mở rộng, muốn có được tình anh em, tình huynh đệ, tình dân tộc với bà con ở ngoài và lúc nào cũng muốn như vậy. Còn những chuyện đã qua, những cái gì gọi là lịch sử, chúng ta hãy để cho lịch sử chứ còn bây giờ tất cả chúng ta là một nhà. Ở đây có nhiều vị ở nhiều nước khác nhau cũng có mặt, chúng tôi rất vui. Chúng tôi cho rằng chính Thiền sư là cầu nối để cho người ta hiểu về văn hóa Việt Nam, để cho mọi người hiểu tâm linh người Việt. Cũng chính nhờ đó, tình hữu nghị giữa người Việt Nam với người các dân tộc khác sẽ được nối lại, sẽ được bền vững.

Chúng tôi nghĩ rằng như vậy Thiền sư không phải chỉ là nhà tu hành, nhà văn hóa, không phải là một triết gia, nhà lịch sử nữa mà sẽ đóng vai trò của một nhà ngoại giao. Chữ ngoại giao ở đây không phải là chính trị mà nó là cho tất cả các dân tộc, làm cho tất cả mọi người đều yêu hòa bình, đều yêu thương nhau cùng sống trong tình hữu ái.

Với tinh thần đó chúng tôi hết sức là hoan nghênh chuyến thăm đất nước của Thiền sư cũng như các vị tăng thân Làng Mai, người Việt cũng như những người không phải dòng máu chúng ta nhưng cùng có những tâm linh và ý chí như chúng ta. Chúng tôi kính mong, kính chúc Thiền sư sức khỏe đồi dào, các vị tăng thân Làng Mai và quý vị ở đây chúng ta sống trong tình hữu ái. Chúng ta luôn luôn vui, chúng ta luôn luôn tận hưởng những gì chúng ta có, hướng tới một cái gì đấy tốt đẹp hơn và mong có ngày sớm được đón Thiền sư và các vị tăng thân Làng Mai trở lại. Xin hết.

Ban Tổ Chức: *Chúng tôi xin thay mặt cho Ủy Ban Người Việt Nam ở Nước Ngoài là cơ quan tổ chức buổi nói chuyện ngày hôm nay có một kỷ vật nhỏ gồm hai cuốn sách xin kính tặng Thiền sư để Thiền sư nhớ mãi những ngày rất vui và rất hữu ích trong thời gian ở Việt Nam.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Xin kính tặng trung tâm Hội Người Việt ở Nước Ngoài thư pháp của chúng tôi và một số bài nói chuyện ở chùa Linh Mụ Huế: *Tuệ giác đạo Bụt trong truyện Kiều*.

Ban Tổ Chức: *Xin thay mặt cho tất cả những người tham dự ngày hôm nay, xin hết sức cám ơn tấm lòng, tình cảm của Thiền sư cũng như tăng thân Làng Mai đối với chúng tôi.*

Ước hẹn với sự sống mầu nhiệm

(Pháp thoại của thiền sư Nhất Hạnh ngày 25.03.2005 Câu Lạc Bộ Giao Lưu Kinh Tế Văn Hóa Quốc Tế - Hà Nội)

Lời giới thiệu của một vị trong câu lạc bộ

Chúng ta có vinh dự được đón tiếp Thiền sư Thích Nhất Hạnh, một trong ba nhà hoạt động tôn giáo kiệt xuất của thế kỷ 20 và đoàn Phật giáo quốc tế đến thăm câu lạc bộ. Thiền sư Thích Nhất Hạnh sẽ nói chuyện với các thành viên câu lạc bộ về vai trò của Phật giáo trong thế giới hiện đại. Đến dự hôm nay, chúng tôi trân trọng giới thiệu có các vị đại sứ, tham tá các sứ quán, tổng giám đốc các công ty và nhà băng nước ngoài. Về phía Việt Nam có các hội viên câu lạc bộ và nhiều nhà khoa học, các giáo sư, phó giáo sư thuộc các ngành nghiên cứu về tôn giáo, xã hội học, văn hóa học, quốc tế học, thuộc các trường đại học và viện nghiên cứu. Về phía chủ nhà chúng tôi xin trân trọng giới thiệu tổng thư ký phòng thương mại và công nghiệp Việt Nam. Bây giờ chúng tôi xin trân trọng kính mời Thiền sư Thích Nhất Hạnh nói chuyện với câu lạc bộ.

Thiền Sư Nhất Hạnh thuyết giảng

Xin mời quý vị ngồi, các thầy, các sư cô Làng Mai sẽ niệm danh hiệu đức Bồ Tát Quan Thế Âm bằng tiếng Phạn.

Chúng ta cùng thực tập buông thư có mặt thật sự trong giờ phút hiện tại để cho năng lượng của tăng thân và năng lượng của đức Bồ Tát có thể đi vào cơ thể chúng ta. Nếu chúng ta có những đau nhức, mệt mỏi trong cơ thể, năng lượng đó làm cho những mệt mỏi, đau nhức kia tan biến. Nếu chúng ta có những nỗi khổ niềm đau ở trong lòng, chúng ta mở trái tim ra để cho năng lượng của đức Bồ Tát Quan Thế Âm đi vào, chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau đó. Nếu chúng ta có một người thân đang bị bệnh nặng, không tới đây được, chúng ta muốn chuyển năng lượng trị liệu này về, chúng ta chỉ cần nghĩ tới người đó hoặc gọi tên người đó một cách thầm lặng, năng lượng của

đức Bồ Tát do tăng thân trì niệm sẽ được chuyển về rất mau chóng ngay trong giây phút hiện tại.

Tăng thân Làng Mai xướng tụng:

Đầu cành dương liễu vương cam lộ
Một giọt mười phương rưới cũng đầy
Bao nhiêu trần lụy tiêu tan hết
Đàn tràng thanh tịnh ở ngay đây
Nam Mô Bồ Tát thanh lương địa
Trí tuệ bừng lên đóa biện tài
Đứng yên trên sóng sạch trần ai
Cam lộ chữa lành cơn khổ bệnh
Hào quang quét sạch buổi nguy tai
Liễu biếc phất bày muôn thế giới
Sen hồng nở hé vạn lâu đài
Cúi đầu ca ngợi dâng hương thỉnh
Xin nguyện từ bi ứng hiện ngay
Nam Mô Bồ Tát Quan Thế Âm

Tăng thân Làng Mai hợp xướng: *Namo Avalokiteśvara*

Xin mời quý liệt vị, xin mời các bạn thực tập với tiếng chuông. Khi chúng ta nghe tiếng chuông, chúng ta theo dõi hơi thở.

Thở vào tôi biết sự sống đang ở trong tôi và chung quanh tôi.
Thở ra tôi mỉm cười với sự sống trong tôi và chung quanh tôi.

Chúng ta thở vào, thở ra như vậy ba lần cho khỏe và chúng ta tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt ngay trong giây phút hiện tại.

Hiện Pháp Lạc Trú

Kính thưa quý liệt vị, kính thưa các bạn.

Cách đây mấy hôm, tôi có nói chuyện tại học viện Chính Trị Hồ Chí Minh về đề tài Phật giáo. Câu chuyện cũng khá dài và sau đó có một

thời vấn đáp. Có một nhà trí thức lên phát biểu, ông này là một vị bộ trưởng. Ông nói đến ấn tượng sâu sắc nhất của ông sau buổi giảng. Trước đây ông nghĩ rằng đạo Phật chủ trương một nếp sống khắc khổ. Qua buổi thuyết trình và vấn đáp, ông lại có cảm tưởng rằng chủ đề thuyết trình, giáo lý đạo Phật và phương pháp thực tập lại nhắm đến hạnh phúc. Điều đó làm ông rất ngạc nhiên. Trong suốt thời gian trình bày, người nói chỉ nói về hạnh phúc thôi. Những câu hỏi và những câu trả lời cũng xoay quanh vấn đề làm thế nào để có hạnh phúc. Ngạc nhiên của ông là ở chỗ đó. Trước đây, khi chưa được tiếp xúc với đạo Phật, ông nghĩ rằng đạo Phật là cái gì rất khắc khổ. Đạo Phật đi tìm cái gì đó chứ không phải hạnh phúc. Sau buổi thuyết trình và vấn đáp đó, ông thấy rằng đạo Phật và những người Phật tử cũng đang đi tìm hạnh phúc như tất cả những người khác. Khi một người có hạnh phúc chúng ta nhìn vào biết liền vì hạnh phúc được tỏa rạng nơi đôi mắt, nụ cười, lời nói, nơi bước chân người ấy.

Ngày xưa, trong thời đức Phật còn tại thế có rất nhiều người trẻ đi xuất gia làm tu sĩ. Lần đầu tiên sau khi thành đạo, Phật Thích Ca về thành Vương Xá. Lúc đó, vua Bimbisara (Tần Bà Xa La) còn làm vua. Đức Thế Tôn về với một tăng đoàn gần một ngàn hai trăm năm mươi vị. Sau khi tiếp xúc với tăng đoàn của đức Thế Tôn, rất nhiều người trẻ trong thành phố Rajagaha, tức là Vương Xá, muốn đi tu. Giáo đoàn xuất gia của đức Thế Tôn vì thế lớn lên rất mau. Có một thầy tên là Samiddhi [1], cũng thuộc về dòng dõi quý phái, thầy tu được gần ba năm. Một buổi sáng sau khi ngồi thiền thầy xuống bờ sông đi tắm. Sau khi bơi lội thỏa thích, thầy lên bờ đứng chờ cho mình mẩy khô rồi mới mặc áo. Lúc đó, có một vị thiên nữ hiện xuống.

Vị thiên nữ hỏi thầy: *Này thầy, thầy đang còn trẻ lắm mà. Đáng lý trong lúc này thầy phải vui hưởng những hạnh phúc mà ở tuổi của thầy người ta được hưởng như là ăn ngon, mặc đẹp, giàu sang, uy quyền, tiền bạc và sắc dục. Tại sao thầy không hưởng thụ những vui thú đó lại cạo đầu mặc áo cà sa để đi tu? Tại sao thầy đi tìm hạnh phúc xa vời trong tương lai mà bỏ đi hạnh phúc thiết thực trong hiện tại?* Đó là câu hỏi của vị thiên nữ.

Thầy Samiddhi trả lời: *Tôi nào đi tìm hạnh phúc xa xôi ở trong tương lai đâu, tôi đang đi tìm hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại đấy chứ. Vì tôi được dạy rằng giáo lý và những phương pháp của đức Thế Tôn là để cho mình có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Tôi không đi tìm hạnh phúc trong tương lai xa vời. Điều này ngược lại với lời cô nói.*

Giáo pháp của đức Thế Tôn có tính cách thiết thực hiện tại (Sanditthika) [2], nghĩa là xử lý những vấn đề của hiện tại, không hứa hẹn một hạnh phúc trong tương lai. Thiết thực hiện tại là như vậy, tiếng Pali là Sanditthika, có nghĩa là đối diện với những vấn đề có thật ngay trong giây phút hiện tại. Giáo lý của đức Thích Ca không hứa hẹn một Thiên Đường, một hạnh phúc trong tương lai. Thực tập theo giáo pháp của đức Thế Tôn có thể có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Giáo pháp đó cũng có tính cách vượt thoát thời gian (Akalika) [3], nghĩa là không phải chờ ba năm, năm năm, bảy năm mới có hạnh phúc. Khi mình áp dụng giáo pháp đó vào đời sống hàng ngày, mình có hạnh phúc, có an lạc ngay trong khi mình thực tập. Akalika nghĩa là bất quản thời nhật (it's not a matter of time). Giáo pháp đó phải đến để thấy, tức là không có thể kể lại được. Khi mình thấy một người thực tập theo pháp môn đó có hạnh phúc, có an lạc. An lạc, hạnh phúc tỏa chiếu trong đời sống hàng ngày của họ, tự nhiên mình có niềm tin. Mình phải tới để thấy, mình không thể nghe qua một trung gian nào khác. Giáo pháp đó, mỗi người phải tự mình học hỏi, thực tập và tự mình thông đạt chứ không phải nhờ vào người khác. Cho nên hạnh phúc của mình không phải do người khác đem tới. Sự chuyển hóa những khổ đau, những Phiền Não của mình là do tự mình chứ không phải do cầu nguyện mà được.

Đạo của tuệ giác

Thưa quý liệt vị,

Đạo Phật có phần tôn giáo của nó nhưng phần tôn giáo trong đạo Phật không phải là phần quan trọng nhất. Tôn giáo có nghĩa là một đức tin, sự hy vọng và sự cầu nguyện. Những cái đó có ở trong Cơ Đốc giáo, trong Hồi giáo và các tôn giáo khác cũng có. Trong đạo Phật

cũng có phần tôn giáo nhưng nếu quý vị đã từng nghiên cứu Phật học, đã từng thực tập Phật pháp, quý vị biết rằng phần tôn giáo chỉ là cái vỏ bọc ngoài của đạo Phật thôi. Cốt tủy của đạo Phật là một tuệ giác rất lớn, tuệ giác này giúp mình tháo gỡ được bao nhiêu là hiểu lầm, khổ đau, bao nhiêu là bức xúc ở trong con người. Đấy là một tuệ giác giúp mình vượt thắng những cặp đối nghịch như *có không, ta người, sinh diệt, duy tâm duy vật.* Cái thấy đó tháo gỡ những kỳ thị, những cuồng tín, những đàn áp, những khúc mắc đưa người ta lại gần với nhau, giúp cho người ta thiết lập được truyền thông và đem lại hạnh phúc trong đời sống hàng ngày.

Trong thời gian ở Tây phương, chúng tôi có chia sẻ phần đó với những người Tây phương (người Âu châu và người Mỹ châu). Chúng tôi biết rằng Tây phương đã có tôn giáo của họ rồi, họ không cần một tôn giáo khác. Vì thế trong khi chia sẻ về sự thực tập đạo Phật, chúng tôi chỉ chia sẻ phần tuệ giác đó. Chúng tôi không ép người Tây phương phải bỏ tôn giáo của họ để theo đạo Phật. Nhờ thế nên người Tây phương tiếp nhận hết lòng những phương pháp thực tập này.

Tôi nhớ ngày xưa, khi những giáo sĩ Tây phương tới Việt Nam, họ có thái độ rất là khác. Họ muốn người Việt phải bỏ sự thờ cúng ông bà và bỏ đạo Phật để ôm lấy đức tin mới. Trong bốn mươi năm ở Tây phương, chúng tôi làm ngược lại. Chúng tôi khuyên người ta nên giữ gốc đạo Do Thái, đạo Cơ Đốc của họ.

Thực tập đạo Phật là để họ có thể tháo gỡ được những khó khăn, khổ đau, vượt thắng được những hiềm khích, những chống đối trong nội tâm hầu đạt tới được an lạc và giúp người khác làm được những chuyện đó. Với tuệ giác đó, với hạnh phúc đó họ có thể trở về để làm mới, đổi mới lại truyền thống của mình, giúp truyền thống đó cung cấp được những giáo lý, những phương pháp thực tập mà những thế hệ thanh niên bây giờ cần tới. Rất nhiều thanh niên sẽ bỏ truyền thống của mình đi nếu những truyền thống này không được làm mới, không được hiện đại hoá. Điều này đang xảy ra cho Cơ Đốc giáo tại Âu châu và Mỹ châu.

Ở bên Đức, thường thường mỗi năm có đại hội Tin Lành. Mỗi hai năm, đại hội Tin Lành được tổ chức tại một thành phố lớn. Tôi đã được mời tham dự nhiều lần vì tôi đã viết những cuốn sách nói về đối thoại giữa đạo Phật và Cơ Đốc giáo. Những cuốn sách đó bán rất chạy. Ban đầu những người theo Ky Tô giáo chỉ tò mò muốn biết những người khác đạo nghĩ gì về tôn giáo của mình nhưng sau khi đọc những cuốn sách tôi viết họ thấy trong đạo Phật có cái rất đáng để học hỏi và thực tập. Nhờ những cuốn sách đó họ có được những cái thấy sâu sắc hơn về truyền thống tôn giáo của chính mình cho nên họ đã mời chúng tôi tới để thuyết trình về những vấn đề thuộc về Cơ Đốc giáo.

Ở trong Cơ Đốc giáo có sự thao thức muốn làm mới, muốn đổi mới giáo lý và phương pháp thực tập hầu thích hợp với hơn thời đại nhưng mà phe thủ cựu quá mạnh cho nên những người chủ trương tiến bộ phải làm đủ mọi cách. Trong những cách họ làm là mời những người như đức Đạt Lai Lạt Ma hay thầy Nhất Hạnh tới thuyết trình để giúp cho những người thủ cựu thấy được nhu yếu cần phải làm mới, phải đổi mới truyền thống và phương pháp thực tập sao cho tuổi trẻ đừng bỏ truyền thống mà đi. Những đại hội Cơ Đốc giáo như vậy quy tụ mỗi lần khoảng ba trăm ngàn người và những buổi thuyết trình có tới bảy ngàn người, mười ngàn người, mười lăm ngàn người đến tham dự. Những dịp đó chúng tôi căn cứ trên kinh nghiệm thực tập trong đạo Phật để thuyết trình. Chúng tôi cũng đã có cơ duyên học hỏi về Cơ Đốc giáo, Hồi giáo và các tôn giáo khác. Mình phải hiểu biết về những truyền thống đó thì mới có khả năng chia sẻ kinh nghiệm thực tập của đạo Bụt. Mình phải dùng một thứ ngôn ngữ mà họ hiểu được hầu có thể truyền đạt được những điều mà mình muốn nói.

Tôi đem những thực tập căn bản của đạo Phật ra để chia sẻ với họ. Tôi nói với họ rằng trong Phúc Âm của Cơ Đốc giáo có hạt giống của những giáo lý đó. Nếu quý vị gieo những hạt giống đó xuống, quý vị sẽ có những giáo lý mới. Những giáo lý đó vẫn trung thành với Phúc Âm và có thể đáp ứng lại được nhu cầu của những thế hệ trẻ sau này.

Trước hết tôi nói về *Hiện Pháp Lạc Trú* là một giáo lý rất là quan trọng trong đạo Phật. Điều này có liên hệ đến câu chuyện mà tôi đã kể về thầy Samiddhi: *Làm sao để có an lạc hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại mà không cần phải mơ tưởng và trông cầu một Thiên Đường, một hạnh phúc nào trong tương lai.* Chính trong Phúc Âm của Cơ Đốc giáo cũng có hạt giống của giáo lý đó nhưng chưa bao giờ được khai thác.

Bất quản thời nhật (Akalika) có nghĩa không phải là vấn đề thời gian như trong phương pháp thực tập hơi thở có ý thức gọi là *An ban thủ ý* (Mindfulness of breathing). Khi trở về với hơi thở (thở vào, thở ra có ý thức), tự nhiên trong giờ phút đó, mình cảm thấy an lạc, dễ chịu trong thân và trong tâm lập tức, không phải cần phải thực tập ba năm hay mười năm mới có kết quả. Trong mình có những đau nhức, những căng thẳng. Nếu thực tập theo phương pháp buông thư, sử dụng hơi thở, nội chỉ trong vòng nửa phút hay một phút, mình có thể buông bỏ những căng thẳng ở trong thân thể cũng như ở trong tâm tư. Giáo lý và phương thực tập đạo Phật vì thế có tính cách bất quản thời nhật, tức có hiệu quả ngay trong giây phút hiện tại. Theo giáo lý này, hạnh phúc có thể có được ngay trong giây phút hiện tại.

An trú trong giây phút hiện tại

Trong thời đại hiện nay người ta vội vàng quá. Người ta làm ra nhiều tiền hơn nhưng lại ít hạnh phúc hơn. Nhiều tiền hơn có thể tiêu thụ nhiều hơn nhưng hạnh phúc lại ít hơn ngày xưa. Hầu hết mọi người đều nhắm tới hạnh phúc ở trong tương lai, không có khả năng an trú được trong giây phút hiện tại. Hai chữ *an trú* rất quan trọng (Dwelling peacefully): *Hạnh phúc chân thật chỉ có được khi nào trong thân và trong tâm mình có được sự an ổn (an tức là peace).* Theo phương pháp thực tập căn bản đó của đạo Phật, quá khứ đã đi qua rồi, còn tương lai chưa tới. Chỉ trong giây phút hiện tại mới thật sự có sự sống. Mình phải thực tập làm thế nào để *an trú được trong giây phút hiện tại,* trở về giây phút hiện tại và an trú trong giây phút đó.

Mình có *ước hẹn (rendez-vous) với sự sống* và *ước hẹn đó nằm trong giây phút hiện tại*. Nếu mình bương chải chỉ nhắm về tương lai và giẫm lên

hiện tại mà đi thì mình đánh mất cuộc hẹn đó với sự sống. Cho nên sự thực tập căn bản trong đạo Phật là trở về với giây phút hiện tại, đem tâm trở về với thân: *Thân tâm nhất như*. Nhờ thế mình có cơ hội tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại. Vậy nên hơi thở có ý thức là sự thực tập căn bản của đạo Phật:

Thở vào tôi biết là tôi đang thở vào,
Thở ra tôi biết là tôi đang thở ra.

Bài tập đó hết sức là dễ và đơn giản, ai cũng làm được. Để ý tới hơi thở vào và hơi thở ra tức là mình đem tâm trở về với thân và tự nhiên mình có mặt đích thực trong giây phút hiện tại.

Trong đời sống hàng ngày, có thể thân của mình đang ở đây nhưng tâm của mình lại đi về một hướng khác: thân và tâm không ở chung với nhau. Thân mình tuy ở đây mà tâm mình lại nghĩ tới quá khứ, tới tương lai, tới những dự án của mình: *Thân tâm không nhất như*.

Ở giữa thân và tâm có hơi thở. Nên khi tôi thực tập hơi thở có ý thức (thở vào biết mình thở vào, thở ra mình thở ra) thì thân và tâm trở về với nhau một cách rất là tự nhiên, đó gọi là thân tâm nhất như (the oneness of body and mind). Khi thân và tâm trở về với nhau, mình thật sự có mặt trong giây phút hiện tại và an trú được trong giây phút hiện tại. Thật sự có mặt trong giây phút hiện tại, tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại là bí quyết thực tập của đạo Phật. Không bị giam hãm bởi ngục tù của quá khứ, không bị lôi kéo về tương lai, mình có thể an trú trong hiện tại. An trú được trong hiện tại, có thể sống sâu sắc được những giây phút của đời sống hàng ngày. Đó là giáo lý căn bản, là sự thực tập căn bản. Hơi thở có ý thức là một trong những phương tiện để mình có thể làm được việc đó.

Bước chân có chánh niệm, bước chân cũng có khả năng đưa mình trở về giây phút hiện tại. Đi không phải với mục đích là để tới đâu hết mà đi nghĩa là bước từng bước vững chãi và thảnh thơi. Những bước chân đó mỗi bước đưa mình trở về với giây phút hiện tại, đó gọi là

thiền hành (tiếng Anh gọi là walking meditation). Thiền hành là sự thực tập hàng ngày cũng như thở có ý thức là sự thực tập hàng ngày. Mình phối hợp hơi thở với bước chân. Khi thở vào, mình có thể bước một bước và nói tôi đã về. Khi thở ra, mình bước một bước nữa và nói tôi đã tới. Tôi đã về ở đây có nghĩa là tôi đã về với giây phút hiện tại, địa chỉ đích xác của sự sống. Bây giờ và ở đây (here and now) là địa chỉ đích xác của sự sống. Hành giả phải biết trở về với giây phút hiện tại. Chỉ có giây phút đó mới hàm chứa sự sống mà thôi. Phật Thích Ca dạy rằng quá khứ đã đi qua, tương lai chưa tới, sự sống có chỉ mặt trong giây phút hiện tại. Chúng ta có ước hẹn với sự sống trong giây phút hiện tại.

Sự thực tập căn bản là sử dụng bước chân hoặc hơi thở để đưa mình về với giây phút hiện tại, có mặt thật sự trong giây phút hiện tại và tiếp xúc được với những mầu nhiệm đang có mặt trong giây phút hiện tại. Thường thường chúng ta nghĩ rằng khó có hạnh phúc trong giây phút hiện tại bởi vì chúng ta còn thiếu một số điều kiện nữa để có thể có hạnh phúc thật sự. Điều này giống như một sự mê tín mà hầu hết chúng ta đều tin vào. Cho nên hầu hết chúng ta đều muốn đầu tư vào tương lai, luôn luôn nghĩ tới tương lai, nghĩ tới mình phải làm cái gì cho tương lai. Rất ít người có khả năng an trú trong giây phút hiện tại.

Chúng ta thử lấy một tờ giấy và một cây bút rồi ghi xuống đấy những điều kiện hạnh phúc ta đang có trong giây phút hiện tại. Ta sẽ ngạc nhiên thấy rằng những điều kiện đó nó dư giả để cho chúng ta có thể hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại rồi. Ví dụ con mắt của mình, chúng ta ít khi nghĩ rằng cặp mắt của mình là một điều kiện hạnh phúc.

Thở vào tôi biết rằng tôi có ý thức về hai con mắt của tôi.
Thở ra tôi mỉm cười với hai con mắt của tôi và biết rằng hai con mắt tôi còn sáng.

Hai con mắt có đó và còn sáng là một điều kiện rất quan trọng của hạnh phúc. Mỗi khi mình mở mắt ra, một Thiên Đường của màu sắc,

của muôn vật hiện ra trước mình. Mình chỉ cần ngồi trên cỏ hay bên gốc cây, nhìn ngắm, tiếp xúc với Thiên Đường của màu sắc và của muôn hình vạn trạng, mình đã có hạnh phúc rồi.

Nếu quả thật mình có một ít tự do, mình có khả năng an trú trong giây phút hiện tại, mình có thể tiếp xúc được với biết bao nhiêu cái đẹp khi mình có đôi mắt. Tự do ở đây không phải là tự do chính trị, tự do ở đây có nghĩa là không bị quá khứ hoặc tương lai lôi kéo. Con người tự do chỉ cần ngồi đó và mở mắt ra thì tiếp xúc được với bao nhiêu cái đẹp, bao nhiêu hình ảnh. Nhưng mà mấy người trong chúng ta có tự do đó, có khả năng đó. Chúng ta đợi cho khi mắt lòa hay mắt bị mù rồi, chúng ta mới tiếc, ước gì bây giờ ta có một đôi mắt sáng. Những người mù biết rất rõ nếu có một đôi mắt còn sáng để có thể thấy được, có thể tiếp xúc được với thiên đàng [5] của sự sống ở trên mặt đất, là hạnh phúc rất lớn, cái mà bây giờ họ đã mất rồi. Còn chúng ta, những người tuy đang có đôi mắt sáng mà lại không có biết hưởng, nên chúng ta cũng không có hạnh phúc.

Thực tập chánh niệm

Một trong những bài thực tập mà đức Thích Ca đề nghị là mình phải tiếp xúc hết với tất cả những bộ phận của cơ thể để có thể nhận diện và trân quý những bộ phận đó. Ví dụ như:

> *Thở vào tôi có ý thức về trái tim của tôi,*
> *Thở ra tôi mỉm cười với trái tim của tôi.*

Khi mà mình hướng sự chú ý tới trái tim, mình thấy được điều may mắn là trái tim của mình đang hoạt động bình thường. Trái tim của mình làm việc mỗi ngày hai mươi bốn giờ đồng hồ. Nó không được đi ngủ như mình. Nó gởi máu về các tế bào. Có một trái tim hoạt động bình thường là một hạnh phúc rất lớn. Những người bị bệnh tim không biết rằng họ sẽ bị nghẽn tim lúc nào. Ước vọng sâu xa nhất của họ là có được một trái tim bình thường như những người khác. Trong khi đó đang có được trái tim bình thường, chúng ta lại không có hạnh phúc vì chúng ta sống trong thất niệm.

Thất niệm tức là không biết rằng mình đang có những điều kiện của hạnh phúc. Những điều kiện đó chúng ta có rất nhiều, dư dả để chúng ta có thể có hạnh phúc liền trong giây phút hiện tại. Khi mình đi thăm cơ thể của mình bằng cái cách đó, nhận diện những bộ phận đang còn tốt trong cơ thể của mình, mình đã có nhiều hạnh phúc rồi. Tia sáng giúp mình nhận diện những điều kiện hạnh phúc đó trong cơ thể là tia chánh niệm.

Chánh niệm là năng lượng người tu có thể chế tác ra. Chánh niệm là năng lượng giúp cho mình thật sự có mặt trong giây phút hiện tại. Khi thở vào có ý thức, biết là mình thở vào, gọi là thở vào có chánh niệm (mindfullness, la pleine conscience). Người nào cũng có khả năng thở vào một hơi và ý thức rằng đây là hơi thở vào của mình. Người nào cũng có thể thở ra một hơi và ý thức được rằng đây là hơi thở ra của mình. Chúng ta, người nào cũng thở vào thở ra suốt ngày nhưng chúng ta không có thở với ý thức. Đó không phải là sự thực tập. Người thực tập khi thở vào biết là mình đang thở vào, khi thở ra, mình biết rằng đang thở ra. Đó gọi là chánh niệm. Thực tập chánh niệm về hơi thở gọi là An ban thủ ý (mindfulness of breathing). Khi đi chúng ta ý thức được từng bước chân (mindfull steps). Mỗi bước chân có ý thức chế tác được năng lượng chánh niệm. Chính năng lượng chánh niệm đó có khả năng giúp mình có mặt thật sự trong giây phút hiện tại. Người tu trước hết là phải có khả năng chế tác năng lượng chánh niệm để có thể có mặt thật sự trong giây phút hiện tại.

Chánh niệm còn có một tác dụng nữa là giúp cho mình biết rõ cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đó là cái công năng thứ hai của chánh niệm (to be aware of what is happening in the present time). Cái đang xẩy ra trong giây phút hiện tại là mình đang thở vào, mình đang thở ra hay mình đang bước một bước vững chãi và thảnh thơi. Hơi thở như vậy có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu. Bước chân như vậy có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu, đem lại sự bình an cho thân và cho tâm của mình.

Khi uống trà, chúng ta uống theo kiểu thiền tức là chúng ta thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại, chúng ta thật sự có mặt trong giây

phút hiện tại. Khi ta thật sự có mặt trong giây phút hiện tại, trà cũng có mặt trong giây phút hiện tại. Ta công nhận sự có mặt của chén trà như là cái gì có thật. Còn nếu trong khi uống trà, tâm của chúng ta không có ở đó, chúng ta đang suy nghĩ về những dự án tương lai hay là buồn khổ về những cái kỷ niệm quá khứ, chén trà đó chẳng qua chỉ là một giấc mơ thôi, một bóng ma không có thật. Đối với người sống trong thất niệm (thất niệm tức là ngược lại với chánh niệm), tất cả chỉ mờ ảo như những bóng ma thôi. Còn những người sống trong chánh niệm, tất cả đều hiện rõ ra một cách rất thật. Khi đi mình thật sự là đang đi. Khi thở mình thật sự đang thở. Khi uống trà mình thật sự đang uống trà. Khi ăn cơm mình thật sự đang ăn cơm. Khi mình nhìn người yêu của mình, mình biết rằng người yêu của mình đang có mặt đó.

Chánh niệm giúp ta có mặt thật sự và tiếp xúc được một cách rất sâu sắc với những cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Nhờ vậy ta có khả năng sống sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày và phẩm chất của đời sống chúng ta rất cao (the quality of life). Nhưng mà người đương đại, người đương thời ít ai làm được như vậy. Người nào cũng xông đi về tương lai và không có khả năng ngồi yên hoặc là đứng yên trong giây phút hiện tại.

Có những người trong chúng ta không có thể ngồi yên được, không có thể nghỉ ngơi được, chúng ta đã quen làm việc rồi. Chúng ta đã quen lo lắng về tương lai rồi, đã trở thành ra thói quen, một tập khí và kéo chúng ta đi. Vì vậy trong cơ thể cũng như trong tâm hồn luôn luôn có một sức ép, một sự căng thẳng. *Stress* là chứng bịnh của thời đại.

Nếu chúng ta thực tập những điều đức Thích Ca dạy trong buổi ban đầu như hơi thở có ý thức và bước chân có ý thức, chúng ta có thể đối trị được với sự căng thẳng đó, với sức ép đó. Chúng ta buông thư ra. Chúng ta không còn là nạn nhân của ngục tù quá khứ. Chúng ta không còn là nạn nhân của sự lo lắng về tương lai nữa và chúng ta có tự do. Vì có tự do cho nên chúng ta có thể an trú được ở trong giây phút hiện tại và thật sự sống được giây phút đó. Đó là bí quyết.

Tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong ta và quanh ta

Tôi nghĩ rằng điều mà đạo Phật có thể đóng góp được nhiều nhất cho xã hội bây giờ là giúp cho con người học lại phương pháp sống. Sống như thế nào để mình có thể tiếp xúc được sâu sắc với sự sống trong giây phút hiện tại, sự sống có ở trong ta và sự sống ở chung quanh ta.

Ở trong truyện Kiều có mấy câu rất hay có thể nói lên được tuệ giác này của Phật giáo. Quý vị có nhớ đến khúc Thúy Kiều đi sang thăm Kim Trọng? Hôm đó gia đình của Kiều đi ăn giỗ ở quê ngoại. Thúy Kiều lấy cớ nhức đầu hay đau bụng gì đó để ở nhà. Thật sự, cô nàng muốn có một cơ hội để đi thăm người yêu ở bên hàng xóm. Sau khi ở với người yêu độ chừng tám chín giờ đồng hồ thấy trời chiều, Kiều nghĩ rằng ở bên này lâu quá bất tiện, phải về xem thử gia đình về chưa. Tới nhà, thấy gia đình đi ăn giỗ chưa về, nàng mới tiếc. Qua lại nhà Kim Trọng một lần nữa, lúc đó trời đã tối rồi và trăng bắt đầu lên. Khi Thúy Kiều xé rào qua nhà Kim Trọng lần thứ hai, Kim Trọng đang ngủ gật trên bàn học của mình. Anh chàng thanh niên này trong thời gian mấy tháng nay không có học hành được gì cả. Tiếng bước chân của Thúy Kiều làm cho Kim Trọng thức dậy nhưng anh chàng vẫn còn ở trong trạng thái nửa tỉnh nửa mê. Khi thấy bóng của Thúy Kiều đi qua, anh không biết rằng đây là một hình ảnh mình đang thấy trong giấc mơ hay là một hình ảnh có thật:

Bâng khuâng đỉnh Giáp non Thần,
Còn ngờ giấc mộng đêm xuân mơ màng.

Anh chàng hỏi: *Này em, có phải em là một hình ảnh trong giấc mơ của anh không? Hay em là sự thật?*

Kiều trả lời :

Nàng rằng khoảng vắng đêm trường,
Vì hoa nên phải đánh đường tìm hoa.
Bây giờ rõ mặt đôi ta,
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao.

Câu đó rất tuyệt vời, câu đó nói lên được tuệ giác của đạo Phật. Nếu trong giây phút này, chúng ta không thấy được mặt nhau một cách rõ ràng, không nhận diện được sự có mặt của nhau, sau này tất cả đều chỉ là một giấc chiêm bao. Sự thật là như vậy. Trong đời sống hàng ngày chúng ta quá bận rộn, chúng ta không có thì giờ để nhìn nhau, không có thì giờ để nhìn mặt trăng, ngôi sao, để nhìn buổi sáng mặt trời mọc, để nhìn gốc cây anh đào. Chúng ta bận rộn quá đi. Nếu cứ tiếp tục bận rộn như vậy, chúng ta sẽ không có thì giờ để tiếp xúc một cách sâu sắc với những mầu nhiệm của sự sống đang xảy ra trong giây phút hiện tại, cuối cùng cuộc đời của chúng ta cũng chỉ là một giấc mơ.

Bây giờ rõ mặt đôi ta,
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao.

Chúng ta hãy xét lại, chúng ta sống như thế nào, chúng ta có thì giờ để uống chén trà của chúng ta hay không? Chúng ta có thật sự có mặt trong giây phút hiện tại để có thể thưởng thức được chén trà của chúng ta hay không? Trong truyền thống thiền có cách thực tập gọi là thiền trà.

Thiền trà cạn chén Hồng Mai.

Chúng ta để ra một giờ đồng hồ để ngồi với nhau, chỉ để uống một chén trà thôi hay ăn một cái bánh ngọt. Nhưng trong thời gian một giờ đồng hồ đó, chúng ta được nuôi dưỡng bởi tình huynh đệ, bởi tình bạn. Chén trà cũng như bánh ngọt, đó là phương tiện để chúng ta có thể sống với nhau một giờ đồng hồ mà mỗi giây phút đều sâu sắc.

Bây giờ chúng ta có thể nói rằng: *Trời ơi! Uống một chén trà phải tốn một giờ đồng hồ như vậy là tốn thì giờ quá đi thì giờ là để làm kinh tế.*

Nhưng các cụ ngày xưa để ra một giờ như vậy để uống trà vì các cụ biết rằng được ngồi với nhau, được nhận rõ mặt nhau, để hưởng được sự có mặt của nhau, đó là hạnh phúc.

Hữu bằng tự viễn phương lai bất diệc lạc hồ [4].

Có một người bạn từ phương xa tới, đó là một niềm vui rất lớn. Mình có thì giờ để nhìn mặt người bạn, mình có thì giờ để ngồi với người bạn cùng uống một chén trà hay không? Để thưởng thức, để tiếp xúc sâu sắc với sự có mặt của người bạn lâu nay mình không được gặp không? Đó là vấn đề của sự sống. Nói đến phẩm chất của sự sống, bây giờ chúng ta (thường nhất là người trẻ) nghĩ rằng phẩm chất của sự sống cao khi mình có nhiều tiền, để có thể mua bất cứ cái gì có thể mua được. Trong khi đó, theo tuệ giác của đạo Phật, phẩm chất của sự sống là khả năng sống sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày. Trong giây phút hiện tại có biết bao nhiêu mầu nhiệm v à những mầu nhiệm đó mình không cần phải ra siêu thị để mua.

Nói đến truyện Kiều, tôi cũng có thể trích dẫn một đoạn nói về hạnh phúc của Thúy Kiều và của sư Giác Duyên. Sau khi sư Giác Duyên vớt được Thúy Kiều dưới sông Tiền Đường, Giác Duyên cho Thúy Kiều cạo đầu đi tu trở lại lần thứ hai. Lần thứ nhất cạo đầu đi tu là để tỵ nạn nhưng mà lần này cho cạo đầu để đi tu đàng hoàng. Hai chị em (nay là hai ni cô) sống rất là hạnh phúc bên bờ sông Tiền Đường. Cụ Nguyễn Du đã viết bốn năm câu rất là hay:

Một nhà sum hợp sớm trưa,

Vì trước đó, ni sư Giác Duyên đã lập ra cái am bên bờ sông Tiền Đường

Một gian nước biếc mây vàng chia đôi.

Ni sư Giác Duyên cứu được Kiều đem về, cho xuất gia trở lại và hai chị em sống trong cái am lá. Lần này sống rất hạnh phúc

Một nhà sum hợp sớm trưa,
Gió trăng mát mặt muôi dưa chay lòng.
Bốn bề bát ngát mênh mông,
Triều dâng hôm sớm mây lồng trước sau.
Nạn xưa trút sạch làu làu,

Khi tôi đọc năm câu đó, tôi rất cảm phục cụ Nguyễn Du.

Một nhà sum họp sớm trưa,

Chúng ta đã từng bị xa cách, chúng ta đã khổ đau vì biệt ly xa cách, bây giờ chúng ta được sống chung với nhau. Đó là một điều kiện căn bản của hạnh phúc. Chúng ta tự hỏi rằng bây giờ chúng ta đang có hạnh phúc đó hay không? Chúng ta đang được sống với người thương của chúng ta hay không? Người thương của chúng ta đang sống bên ta, người đó không có đau ốm, người đó không đang nằm bệnh viện, người đó không bị đày đi ở một chỗ xa. Vậy sự có mặt buổi sớm và buổi chiều của người ta thương yêu là một hạnh phúc.

Một nhà sum họp sớm trưa là một điều kiện của hạnh phúc. Ai trong chúng ta ngồi đây mà không có điều kiện đó nhưng chúng ta có tiếp xúc được với điều kiện đó không? Chúng ta có hạnh phúc đó hay không? Chúng ta có hưởng được hạnh phúc đó hay không? Hay là buổi sớm nhìn nhau một cái rồi vội vã lo đi làm liền và không nhìn cho rõ ràng. Trong buổi ăn sáng, ăn rất lật đật, chỉ lo nghĩ tới chuyện ở sở, làm này làm kia thôi. Đôi khi trong khi ăn sáng còn lấy tờ báo ra để che mặt người thương của mình nữa. Đến buổi chiều thì mệt nhoài, nằm ngửa ra coi tivi một chút rồi đi ngủ, không nhìn thấy mặt nhau.

Một nhà sum họp sớm trưa như vậy thì đâu còn là một điều kiện hạnh phúc nữa. Trong trường hợp của ni sư Giác Duyên và sư cô Trạc Tuyền thì họ có hạnh phúc thật. Họ đã bị chia cách trong bao nhiêu năm, bây giờ có nhau và họ thừa hưởng sự có mặt của nhau hai mươi bốn giờ một ngày, đó là hạnh phúc rất lớn. Thành ra chúng ta hãy đặt câu hỏi là chúng ta đang được sống với những người chúng ta thân yêu nhưng chúng ta có hưởng sự có mặt của họ không hay họ đang chỉ là những bóng ma trong cuộc đời của chúng ta? Nếu sống như vậy thì cuối cùng họ chỉ là những bóng ma thôi.

Một nhà sum họp sớm trưa,

Sớm cũng thấy người thương, trưa cũng thấy người thương, chiều cũng thấy người thương và nếu không có hạnh phúc là tại mình chứ không phải là tại người thương không có mặt ở đó.

Gió trăng mát mặt muôi dưa chay lòng.

Gió và trăng là những điều kiện lớn của hạnh phúc. Thiên nhiên đẹp như thế. Những mầu nhiệm của sự sống có mặt trong ta và xung quanh ta nhưng ta bận rộn quá, ta làm sao tiếp xúc được với những mầu nhiệm đó của thiên nhiên. Gió thì mát, trăng thì trong nhưng mặc kệ gió, mặc kệ trăng, ta bận quá. Gió trăng là biểu tượng cho tất cả những mầu nhiệm đó của sự sống.

Trong đại hội của những người Cơ Đốc giáo tôi có nói như thế này: *Cái quý vị gọi là Thiên Quốc, nó nằm ngay trong giây phút hiện tại. Những mầu nhiệm của sự sống có mặt trong những giây phút hiện tại. Nhưng tại chúng ta không có tự do, chúng ta đang hối hả đi về tương lai, thành ra có Thiên Quốc cũng như không. Vì vậy nên quý vị làm thế nào để cung cấp cho giới trẻ những giáo lý và phương pháp thực tập để giúp cho họ tiếp xúc được với Thiên Quốc ngay bây giờ, chứ đừng có để cho họ chỉ mơ tưởng và ước ao một Thiên Quốc trong tương lai.*

Duy Tâm Tịnh Độ

Trong đạo Phật điều này rất là rõ ràng. Chư Tổ đã nói nhiều lần là Tịnh Độ, cõi Tây phương [6], có mặt trong trái tim của mình, gọi là Duy tâm Tịnh Độ (The pure land is in your heart). Nếu mình là con người tự do thì mỗi bước chân giúp cho mình đi vào trong Tịnh Độ, đi vào trong cõi đầy những mầu nhiệm. Nếu mình có tự do thì mỗi hơi thở đều giúp cho mình tiếp xúc được với mầu nhiệm của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại. Hạnh phúc có liền mà không cần phải có nhiều tiền và không cần đi mua ở siêu thị.

Vì vậy tôi đề nghị là ở nhà thờ các linh mục, các vị mục sư phải thực tập như thế nào để có hạnh phúc liền trong giây phút hiện tại. Họ phải chứng tỏ cho những thế hệ trẻ biết rằng Thiên Quốc không phải là cái mình đang mơ tưởng mà là cái mình đang sống được từng giây phút của đời sống hàng ngày. Khi quý vị có được giáo lý đó và cung cấp được những phương pháp thực tập để giúp người trẻ có thể có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại thì lúc đó người trẻ sẽ không

đi tìm hạnh phúc ở sắc dục, ở danh vọng, ở tiền tài và tàn phá thân tâm của họ.

Tôi có những lời nhắn nhủ như vậy với các vị lãnh đạo bên Cơ Đốc giáo vì tôi có kinh nghiệm thực tập ở trong Phật giáo. Đó là sự thực tập căn bản ở Làng Mai, đạo tràng Mai thôn ở bên Pháp và các tu viện của chúng tôi bên Mỹ. Sống như thế nào để có hạnh phúc trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Không cần tiêu thụ nhiều, không cần có tiền nhiều mà vẫn có hạnh phúc như thường. Quý vị tới nhìn các vị xuất gia và các vị tại gia sống trong cái môi trường đó thì quý vị biết liền rằng chúng tôi có hạnh phúc hay không. Ở bên đó không ai trong chúng tôi có trương mục ngân hàng riêng, xe hơi hay xe mô tô riêng, không ai có điện thoại di động riêng. Tất cả những tiện nghi là của tu viện mà chúng tôi cùng sử dụng. Chúng tôi thật sự là những người vô sản nhưng chúng tôi hạnh phúc lắm.

Ngày nào chúng tôi cũng thực tập có hạnh phúc trong khi thở vào thở ra, khi bước những bước chân, khi tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại. Nhất là khi chúng tôi giúp được cho người trong xã hội cũng tập sống được như vậy. Họ tái lập được truyền thông giữa cha với con, giữa vợ với chồng, đem lại hạnh phúc trong gia đình của họ. Hạnh phúc của chúng tôi là được làm bằng những chất liệu như thế. Thấy được rằng cuộc đời mình có ích lợi, thấy mình giúp được cho nhiều người nên hạnh phúc tỏa chiếu trên hai mắt, nơi nụ cười và những bước chân chúng tôi.

Một nhà sum họp sớm trưa,
Gió trăng mát mặt muối dưa chay lòng.

Gió trăng mát mặt là những mầu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại mình phải tiếp xúc được. Những mầu nhiệm đó có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu. Chúng ta sẽ bệnh nếu không có cơ hội tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống, với thiên nhiên. Cho nên tiếp xúc với trời xanh mây trắng, gió mát trăng trong, với rừng cây, với dòng sông rất quan trọng. Khi khổ đau nhiều, khi có những vết thương rất lớn trong tâm hồn và trong cơ thể, mình trở về với thiên nhiên và tiếp

xúc với những cái mầu nhiệm của thiên nhiên giúp cho sự trị liệu và sự nuôi dưỡng mau chóng có kết quả. Tôi nhớ mấy câu thơ tiếng Pháp:

Mais la nature est là qui t´invite et qui t´aime
Plonge-toi dans son sein qu´elle t´ouvre toujours
Quant tout change pour toi, la nature est la même
Et le même soleil se lève sur tes jours. [12]

Này người đang đau khổ, thiên nhiên nó đang còn đó.
Thiên nhiên đang mời mọc người
Thiên nhiên vẫn yêu thương người
Người hãy đi vào trong lòng thiên nhiên đi

Tại vì thiên nhiên luôn luôn mở cửa cho người đi vào
Tại vì người tuy nghĩ rằng tất cả đều thay đổi
Và người đang đau khổ
Nhưng cái mặt trời hôm qua vẫn còn lên
Và vẫn chiếu xuống hai mươi bốn giờ một ngày
Trên đời sống của người.

Những câu thơ đó nói rằng khi mình đang đau khổ, mình thấy như tất cả đều thay đổi hết. Nhưng thiên nhiên vẫn còn là thiên nhiên. Phương pháp trị liệu là trở về với thiên nhiên như một đứa con trở về với bà mẹ. *Gió trăng mát mặt* là đại diện cho thiên nhiên, cho bà mẹ có thể ôm mình vào lòng sau khi mình đã bị thương tích rất nhiều trong cuộc sống.

Trong đời sống xuất gia của chúng tôi (có rất nhiều người cư sĩ cũng theo nghệ thuật sống đó), chúng tôi thấy rằng tiêu thụ ít có thể có hạnh phúc rất nhiều. Sống đơn giản thôi (simple living) gọi là muối dưa chay lòng. Nó giúp cho mình không có những tham vọng về vật chất và quyền hành.

An lạc từng bước chân

Chúng tôi có một trung tâm tu học ở tiểu bang Vermont. Ở tiểu bang đó núi rất xanh trời rất đẹp. Cảnh mùa đông mầu nhiệm như là cảnh tiên. Mùa thu cũng vậy với biết bao nhiêu là màu sắc. Chúng tôi có hai tu viện, một cho các thầy và một cho các sư cô. Chúng tôi còn lập ra một trung tâm cho những người không quen thắp hương hay lạy Phật, họ có thể tới tu học. Chúng tôi gọi nơi này là trung tâm Tu học Chánh niệm, hoàn toàn không có màu sắc tôn giáo. Tới đó, mình có thể tập ngồi, tập đi, tập đứng, tập ăn cơm trong chánh niệm để có hạnh phúc. Tập sống như thế nào để mỗi giây phút của đời sống hàng ngày mình sống cho sâu sắc và có hạnh phúc. Những người từ các truyền thống khác đều tới đó để tu tập một cách rất thoải mái vì không có hình thức tôn giáo.

Một hôm bên bờ sông có một ông già mặt áo rất cũ kỹ. Ông ngồi bên bờ sông và đọc một quyển sách tựa đề là Peace is every step tức là An lạc từng bước chân. Đó là cuốn sách tôi đã viết bằng tiếng Anh và bán rất chạy ở Hoa Kỳ. Tôi nghĩ sách này đã được xuất bản ở Việt Nam. Tôi dịch peace là thảnh thơi. Quyển sách ông đó đọc nó nát bấy hết, rất là cũ, không biết ông đã đọc mấy trăm lần rồi. Có một thiền sinh đi ngang thấy ông già này đọc sách của thầy mình thì ngồi xuống một bên và nói: *Này bác ơi (ông già này là người Mỹ), bác có biết cách đây hai cây số có một trung tâm thực tập chánh niệm mà người thành lập là tác giả của cuốn sách này không? Mời bác tới đó để thực tập với chúng tôi. Chúng tôi thực tập rất hạnh phúc.* Ông già không trả lời, chỉ nói *vâng, vâng, vâng*… thôi. Người thiền sinh này ngồi chơi một lát rồi anh thấy ông ta không có ý muốn đi. Nghĩ rằng chắc ông này nghèo không có xe hơi, vị thiền sinh mới nói: *Bác ơi, nếu bác muốn, cháu có thể lái xe cho bác tới trung tâm thực tập của thầy Nhất Hạnh. Bác đang đọc sách của thầy Nhất Hạnh.* Ông già cũng không nói gì, ông tiếp tục ngồi. Anh thiền sinh nghĩ thầm: *Thôi, mình cứ để ông ngồi đấy đi. Ông đã không muốn đi thì thôi. Nhưng có thể sau này ông sẽ muốn đi, mình nên hỏi địa chỉ của ông để sau này có thể điện thoại cho ông. Nếu ông cần thì mình tới chở ông đi tại vì thấy ông có vẻ tội nghiệp lắm*. Anh thiền sinh hỏi tên và địa chỉ ông

già. Ông ta viết xuống giấy, tên ông là Lawrence Rockefeller [7], một tỉ phú vào bậc nhất của tiểu bang New York.

Những người đó có uy quyền rất lớn, tiền bạc rất nhiều nhưng đau khổ bức xúc cũng rất nhiều. Họ đi tìm cái an bình trong những cuốn sách của thầy Nhất Hạnh. Tôi rất lấy làm ngạc nhiên tại sao họ không đi tìm sự an ủi đó trong thánh kinh? Có lẽ họ đã sử dụng thánh kinh nhiều rồi mà không tìm được nguồn an lạc (nguồn chữa trị) như ở trong kinh Phật.

Có một người nữa là ông Bill Ford [8] thế hệ thứ tư của vua xe hơi. Ông cũng có tới tu viện của chúng tôi ở Vermont để tu học. Ông cũng đã thực tập hai mươi bốn giờ đồng hồ giống như các thầy, các sư cô. Ăn xong ông tự mình đi rửa bát. Những người cận vệ của ông không được tới tu viện, họ ở ngoài khách sạn. Ông đến một mình thôi. Ông kể cho chúng tôi biết đời sống của những người tỉ phú. Họ giàu có, họ uy quyền nhưng họ rất cô đơn. Họ có những nỗi khổ niềm đau rất lớn.

Trong khi đó thanh niên chúng ta cứ nghĩ có nhiều tiền bạc, nhiều quyền hành thì có hạnh phúc. Kỳ thật hạnh phúc không có nằm ở hướng tiền bạc, quyền hành, danh vọng và sắc dục. Có qua cầu chúng ta mới biết. Làm thế nào để nói cho những người thanh niên Việt Nam biết có những người giàu đến mức đó mà đau khổ tới mức đó. Tiền bạc, quyền hành, danh vọng, sắc dục,... không phải là nền tảng của hạnh phúc đích thực. Cái quá trình giáo dục đó tôi nghĩ rằng phải qua cầu mới hay được.

Kinh Samiddhi nói về cái hạnh phúc. Cái hạnh phúc mà mình có thể có được trong giây phút hiện tại. Hạnh phúc đó không tàn phá thân và tâm không như những đối tượng của thèm khát của dục vọng.

Gió trăng mát mặt muối dưa chay lòng.

Muối dưa chay lòng ở đây có nghĩa là một nếp sống vật chất đơn giản. Con đường thoát của nhân loại là một nếp sống đơn giản mà có hạnh phúc. Nếu chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc là sự tiêu thụ nhiều thì

chúng ta sẽ tiếp tục đi trên con đường công nghiệp hóa, con đường khai thác những tài nguyên của trái đất. Chúng ta sẽ làm ô nhiễm sông hồ, biển cả, bầu khí quyển. Chúng ta không cho con cháu chúng ta một cơ hội được sống an lạc và hạnh phúc nữa. Sống một cuộc sống đơn giản hơn, ít tiêu thụ hơn, để bảo vệ cái hành tinh này. Đó là giáo lý của đạo Phật và là con đường thoát của nhân loại. Muối dưa chay lòng vì vậy cũng là một cái nguyên tắc rất quan trọng của hạnh phúc, hạnh phúc bây giờ và hạnh phúc tương lai.

Một nhà sum họp sớm trưa

là điều kiện thứ nhất.

Gió trăng mát mặt

là điều kiện hạnh phúc thứ hai.

Muối dưa chay lòng

là điều kiện hạnh phúc thứ ba.

Nếu quý vị cứ chạy theo tiền bạc không bao giờ biết đủ, quý vị sẽ không có cơ hội để sống sâu sắc và hạnh phúc. Bận rộn như vậy, mình đâu có thì giờ để thương yêu để chăm sóc chính bản thân và những người mình thương. Biết bao nhiêu người trong xã hội đã và đang sống như thế, nếp sống thật sự không có phẩm chất và rốt cuộc nó chỉ là một giấc chiêm bao.

Gió trăng mát mặt muối dưa chay lòng.
Bốn bề bát ngát mênh mông,

Có rất nhiều không gian. Hiện bây giờ nhiều người ở trong những không gian, trong những chung cư rất nhỏ hẹp, không xoay sở được. Ngày xưa ở miền quê nếu có những khó khăn chúng ta chạy sang nhà ông chú hay bà thím hoặc chúng ta ra ao để chơi, bắt bướm hay câu cá. Bây giờ đây người trẻ mà bị những khó khăn, những cơn bão tố trong gia đình thì không biết trốn ở đâu hết. Nhiều khi phải đi vào trong cầu tiêu và khóa cửa lại để cho đỡ khổ. Không gian là một yếu tố của hạnh phúc.

Bốn bề bát ngát mênh mông,
Triều dâng hôm sớm, mây lồng trước sau.

Buổi sáng và buổi tối đều có hòa nhạc. Đất trời hòa nhạc đó là thủy triều. Buổi sáng, buổi tối trước am và sau am có những bức tranh được triển lãm, đó là tranh mây. *Mây lồng trước sau* và *triều dâng hôm sớm* đó là tất cả những vẻ đẹp của đất trời mà hai sư cô được hưởng buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều. Điều kiện chót là:

Nạn xưa trút sạch làu làu

Nạn xưa là những tai nạn mà Thúy Kiều đã trải qua trong mười lăm năm. Tất cả những tai nạn đó đã trở thành quá khứ. Đây là một cơ duyên để làm lại cuộc đời. Khi mình tiếp xúc được với những điều kiện đó của hạnh phúc thì hạnh phúc tới với mình liền lập tức. Khi đọc lại năm câu thơ đó, mình thấy những điều kiện của hạnh phúc mà cụ Nguyễn Du nêu ra rất đơn giản và có thể mình đang có.

Một nhà sum họp sớm trưa,
Gió trăng mát mặt muôi dưa chay lòng.
Bốn bề bát ngát mênh mông,
Triều dâng hôm sớm, mây lồng trước sau.
Nạn xưa trút sạch làu làu,

Ý thức được những điều kiện hạnh phúc đó mình có thể có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Nếp sống hạnh phúc đó giúp cho chúng ta bảo hộ được sinh môi, không tạo ra những đổ vỡ thì cho con cháu chúng ta sẽ có cơ hội được sống an lạc, hạnh phúc trên trái đất này. Sống được như vậy là chúng ta có cơ hội xây dựng tình huynh đệ, chế tác được hiểu biết và thương yêu trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Chế tác được hiểu biết và thương yêu, chúng ta có khả năng khôi phục, tái lập truyền thông giữa cha con, vợ chồng. Có hạnh phúc trong tình thương, trong sự hiểu biết rồi, người trẻ sẽ không đi tìm hạnh phúc ở hướng dục lạc, tiêu thụ, tàn phá thân tâm nữa.

Lắng nghe để hiểu, nhìn kỹ để thương

Nói về cái vai trò của Phật giáo trong xã hội đương đại tôi nghĩ rằng mình phải nhắc tới những yếu tố đó. Đạo Phật giúp mình phương pháp để có thể ngừng lại sự tìm kiếm hạnh phúc ở tương lai. Mình có khả năng sống an lạc hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Mình có đủ thì giờ để thương yêu. Tình thương đem lại rất nhiều hạnh phúc. Không quá bận rộn, tiêu thụ ít đi, mình có thì giờ để sống và để thương yêu. Đây một giải pháp rất cụ thể. Khi có thương yêu và hiểu biết rồi, mình giúp cho xã hội tái lập được truyền thông, thương yêu được nhau, chấp nhận lẫn nhau.

Tại Làng Mai bên Pháp, mỗi năm chúng tôi cấp học bổng cho những người Palestinian và những người Do Thái tới để thực tập. Chắc quý vị cũng biết ở vùng Trung Đông người ta đau khổ rất nhiều. Họ có quá nhiều hận thù, quá nhiều nghi kỵ. Có nhiều người bạn giúp chúng tôi để cấp những học bổng cho hàng chục người Palestinian và Do Thái sang tu tập ở Làng Mai. Khi mới tới họ không thể nhìn nhau được. Họ đã từng đau khổ quá nhiều và nghĩ rằng bên kia là nguồn gốc của nỗi khổ đau này. Họ không muốn ăn cơm chung với nhau, không muốn ngồi chung với nhau, không muốn nhìn nhau. Họ hận thù, nghi kỵ nhau, sợ hãi nhau.

Ban đầu, chúng tôi để họ ở riêng, giúp họ ôm ấp niềm đau và làm dịu xuống những niềm đau bằng cách sử dụng phương pháp hơi thở có ý thức và bước chân có ý thức. Trước hết họ thực tập làm lắng dịu những sự căng thẳng trong thân. Tiếp đến, chúng tôi giúp thực tập để làm lắng dịu những sự căng thẳng trong tâm. Khi buông thư được rồi họ mới có thể ăn cơm được trong hạnh phúc, họ mới có thể đi bộ được trong hạnh phúc, họ mới có thể uống trà trong hạnh phúc. Chúng tôi để ra rất nhiều ngày hầu giúp những thiền sinh này biết sống những giây phút của đời sống hàng ngày.

Sau đó, chúng tôi mới đưa họ tới với nhau để thực tập phương pháp gọi là lắng nghe với tâm từ bi và ái ngữ. Trước đó, họ đã thực tập không được cắt lời người khác khi mình lắng nghe. Mình lắng nghe vì mình thấy người bên kia có quá nhiều đau khổ mà chưa bao giờ có cơ

hội nói ra những nỗi khổ niềm đau đó. Cho nên thực tập lắng nghe với tâm từ bi thì mình giúp cho họ bớt khổ nhiều lắm. Đó là phương pháp của đức Bồ Tát Quan Thế Âm. Sau khi lắng nghe những người kia rồi thì mình thấy rõ ràng bên kia cũng khổ đau không thua gì mình. Người lớn, trẻ em bên kia cũng có sợ hãi, hận thù, cũng có đủ tất cả những khổ đau mà bên mình đang có. Khi thấy được như vậy thì bên này tự nhiên nhìn bên kia bằng con mắt từ bi hơn. Ánh mắt của họ bắt đầu thay đổi. Trước kia cái nhìn đầy nghi ngờ, không có thiện cảm và có sợ hãi trong đó.

Sau nhiều ngày sống với nhau, tập ăn cơm với nhau và lắng nghe nhau thì tự nhiên ở trong tâm mình có sự thay đổi. Những cái thấy, cái nghe, những thành kiến mất đi và từ từ mình nhận ra những người mà lâu nay mình thù hằn cũng là những con người đã đi qua quá nhiều đau khổ. Lần đầu tiên họ công nhận người kia là những con người cũng đau khổ như mình. Khi biết nhìn những người kia bằng con mắt xót thương thì tự nhiên lòng họ bớt đau khổ liền lập tức.

Khi hận thù và nghi kỵ được lấy ra khỏi trái tim thì mình nhẹ nhàng thanh thản, mình giải thoát được. Rồi đến lượt bên này nói lên những đau khổ của mình cho bên kia nghe. Bên kia cũng thực tập lắng nghe như vậy. Cuối cùng họ hòa giải được với nhau, nắm tay nhau đi thiền hành, ngồi ăn cơm chung với nhau. Họ hứa hẹn rằng khi trở về Do Thái, về Trung Đông, sẽ thiết lập những nhóm thực tập như ở Làng Mai để giúp cho những người Do Thái và những người Palestinian khác cũng được nếm mùi an lạc hạnh phúc và tình thương như họ. Năm nào chúng tôi cũng bảo trợ cho một số người Palestinian và Do Thái tới Làng Mai để thực tập. Trong tăng thân của chúng tôi có một sư cô người Do Thái. Mỗi năm chúng tôi đều gởi các thầy, các sư cô qua bên Trung Đông để mở những khóa tu cho những người Do Thái và những người Palestinian.

Cái học của chúng tôi không có tính cách từ chương, triết học, chúng tôi học tới đâu thì đem ra thực tập tới đó. Nếu những người trong xã hội bây giờ áp dụng được những giáo lý đó, những sự thực tập đó có

thể làm cho phẩm chất đời sống của họ cao lên. Họ có thể hòa giải được với những người mà lâu nay họ có khó khăn và đem lại sự an bình trong tâm của họ.

Vấn Đáp

Hỏi: *Con bạch Thiền sư, bạch tăng thân Làng Mai. Suốt chuyến đi về Việt Nam của thiền sư và tăng thân Làng Mai, hầu như là con đi nghe hết các buổi pháp thoại của Thiền sư. Con thấy giáo lý nhà Phật rất là hay, thật sự rất là nhiệm mầu và có thể nói là thù thắng. Con nhận thấy rằng:* Những người hiểu được đạo lý nhà Phật, biết được giáo lý nhà Phật thường là những người đứng tuổi, chủ yếu là người già. Trong khi đó giới trẻ như chúng con chẳng hạn, tương lai của đất nước, hiểu biết rất ít về Phật giáo, về giáo lý nhà Phật. *Vậy thì theo ý của Thiền sư có những phương thức hoặc là những cách trình bày như thế nào để giáo lý nhà Phật có thể tiếp cận thành công đến với giới trẻ như chúng con. Xin cảm ơn Thiền sư.*

Thiền sư Nhất Hạnh: Nếu mà quý vị nhìn các vị xuất gia của Làng Mai, quý vị thấy rằng có nhiều thầy, nhiều sư cô rất trẻ. Chúng tôi có thể nói rằng phần lớn những thiền sinh Âu châu và Mỹ châu tới tu tập với chúng tôi đều là những người trẻ. Họ phần lớn là những người trẻ và những người trí thức. Những người lớn tuổi bên đó họ có nhiều người bảo thủ hơn, không có khả năng buông bỏ được thói quen của họ. Trong chuyến đi này chúng tôi nhận thấy ở các chùa miền Bắc không có nhiều người trẻ tới. Ở các chùa miền Nam và miền Trung thì số lượng những người trẻ, những người thanh niên, thiếu nữ đông hơn. Đây là câu hỏi nên đặt cho các vị lãnh đạo Phật giáo ở Hà Nội, ở miền Bắc. Chúng ta phải tạo ra những cơ hội để cho người trẻ tới tiếp xúc với giáo lý mầu nhiệm này. Chúng tôi thấy trước hết các thầy, các vị giáo thọ, các vị giảng sư phải có một thứ ngôn ngữ. Một thứ ngôn ngữ có thể giúp cho người trẻ hiểu được giáo lý đạo Phật. Nếu chúng ta dùng ngôn ngữ quá cổ điển, quá nhiều danh từ Phật học thì chúng ta không thành công được. Chúng ta phải hiện đại hóa ngôn ngữ của chúng ta. Chúng ta phải biết nói được ngôn ngữ của người trẻ, đó là một điều kiện.

Điều kiện thứ hai là chúng ta phải cung cấp những giáo lý và những phương pháp thực tập hữu hiệu, đáp ứng lại được với những khó khăn, những khổ đau của người trẻ. Được như thế tự nhiên người trẻ tìm tới những giáo lý và sự thực tập đó. Tại các tu viện của chúng tôi ở Âu châu và Mỹ châu người trẻ Âu châu, Mỹ châu tới rất nhiều. Các thầy, các sư cô ở đây phần lớn đều giảng dạy và hướng dẫn được bằng tiếng Anh, tiếng Pháp hay tiếng Đức. Số lượng những người trẻ Âu Mỹ tới các trung tâm tu học của chúng tôi đông lắm. Các thầy và các sư cô tuy là còn trẻ như vậy đó nhưng rất có kinh nghiệm trong sự hướng dẫn những người trẻ học hỏi và tu tập theo tuệ giác của đạo Phật. Tôi nghĩ rằng các bạn trẻ ở Hà Nội, ở miền Bắc phải tới với nhau và phải đưa vấn đề này ra để đàm luận, rồi sau đó đem vấn đề tới cho các thầy, các sư cô ở các chùa.

Làm thế nào để có một môi trường cho người trẻ tới được và cảm thấy thoải mái. Chứ nếu mà người trẻ tới chùa chỉ thấy sự cúng bái, cầu xin thì không đủ. Xin cảm ơn người bạn đã đặt câu hỏi đó.

Ông Đại Sứ Egypt: First… Executive… Express my thanks and thanks for all of us to the venerable TNH for this great word and great expression about happiness. Really I was impressed but by what we have been listening for, this is it: if this were happened in this world, the whole world´d live in peace. Your Excellency, don't you agree with me, that also the dialog between all religions - you have been talking about this dialog between Christianity and Buddhism in Paris with some leaders of christianity, the Catholic Church. I think also we are in need for more dialogs between Buddhism, the Catholics, the Orthodox, the Jewish and the Muslim.

The moment in which we are living now, we are facing, the whole world is facing a lot of troubles. This is because of misunderstanding between the societies, between the councils, between people. But the reality is completely different. For example, you have mentioned about what was happened in the Middle East. When people get in touch, when people are talking together, when people can understand each other, people will live in peace.

For us, as Muslim, in the Middle East, really what the people are listening, is that they listen to what, they have misinterpreted the Islamic though, because Islam means peace, and (for) the Islamic theory (is) completely far from what has been described for.

What we need also – the differences between the governments and the societies. The Governments all must make the control and put peace in orders among societies. But, what we have now, everything is confused in this world. The world is moving in the opposite direction.

Really, we are in needs to explain to each other, to stay with each other, to listen to the different ideas the other part of the other area are talking about. If they are talking correctly, if what they have, they have the right soul, or the wrong soul. We have to interact together. Thank you very much [9]

Thiền sư Nhất Hạnh: Nói tiếng Anh: I have talked about the practice of listening deeply, listening with compassion and using loving speech as a wonderful mean in order to establish dialog, mutual understanding and restore communication. What we need in this moment is communication, we have many sophisticated means of communication like email, fax,.. But communication, between man and man, human and human have become very difficult. That is why practicing listening deeply, the compassion and using loving speech to restore communication is the basic practice for peace. Thank you.

Tôi có nói về sự thực tập lắng nghe, nghe với lòng từ và dùng ái ngữ như là phương tiện tuyệt vời để chúng ta thiết lập đối thoại, hiểu nhau và tái lập được truyền thông. Điều mà chúng ta cần bây giờ là sự truyền thông. Chúng ta có nhiều phương tiện truyền thông tinh xảo như email, fax… Nhưng truyền thông giữa người và người, giữa loài người với loài người đã trở thành quá khó khăn. Vì vậy thực tập lắng nghe với lòng từ và dùng lời yêu thương để thiết lập lại được truyền thông là thực tập căn bản để đem lại hòa bình trên thế giới. Xin cảm ơn

Hỏi: *(Tiến Sĩ Nguyễn Hữu Sơn) Kính thưa Thiền sư Thích Nhất Hạnh, kính thưa quý vị đại biểu. Tôi đã được dự một buổi pháp thoại trước tết Âm lịch. Thiền sư nói chuyện ở Viện Tôn Giáo và lúc đó chúng tôi cũng rất*

muốn đặt một câu hỏi nhưng chưa có điều kiện. Xin tự giới thiệu chúng tôi công tác ở viện Văn Học và cũng có làm một đề tài nghiên cứu. Từ năm 1991 được phép của bộ Giáo Dục và Đào Tạo của Việt Nam đã làm đề tài Khảo sát loại hình truyện thiền sư trong tác phẩm Thiền Uyển Tập Anh mà Thiền sư Thích Nhất Hạnh và cũng là nhà nghiên cứu Nguyễn Lang đã dày công nghiên cứu. Trong nỗ lực tìm hiểu về tác phẩm Thiền Uyển Tập Anh, công trình của chúng tôi đã được nhà xuất bản khoa học xã hội xuất bản và tái bản. Trong công trình nghiên cứu của Thiền sư có phần tìm hiểu về những người đã xây dựng, góp công tạo nên tác phẩm Thiền Uyển Tập Anh từ Thông Biện rồi là Thường Chiếu Thần Nghi Vạn Thông. Đó là một đóng góp rất quan trọng.

Nhưng ở đây tôi xin hỏi thêm một chút về phát hiện gọi là tìm ra Trần Tung và Trần Quốc Tảng. Đây cũng là một vấn đề rất chuyên sâu mà Thiền sư đã phát hiện. Việt Nam Phật giáo sử luận in phần này, từ năm 1973 đã được tái bản. Sau đó đến năm 73, 74 một tạp chí nghiên cứu về lịch sử và triết học ở Pháp (tôi nhớ là từ trang 749 tới 751) viết về phát hiện của Thiền sư. Xin Thiền sư với tư cách nhà nghiên cứu cho chúng tôi xin biết là thời điểm ban đầu, lần đầu tiên mà Thiền sư đã phát hiện ra vấn đề này chứ không phải công bố năm 73, tức là công bố lần đầu tiên ở những văn bản khác và cơ duyên đưa đến phát hiện nầy (phát hiện về Trần Tung và Trần Quốc Tảng).

Câu hỏi thứ hai liên quan đến tình trạng ở Việt Nam hiện nay. Có thể nói đây là giai đoạn phục hưng Phật giáo qua việc xuất hiện nhiều chùa chiền và rất nhiều những tập san, tạp chí nghiên cứu phật học, như báo Giác Ngộ ở Sài Gòn. Qua những điều mà Thiền sư đã thấy được ở Việt Nam trong thời gian qua thì Thiền sư đánh giá bước phát triển hiện nay của ngành nghiên cứu Phật học như thế nào?

Xin Thiền sư cho chúng con, những người nghiên cứu Phật học một lời khuyên khái quát. Xin cảm ơn Thiền sư và tất cả các vị.

Thiền sư Nhất Hạnh: Xin cảm ơn giáo sư. Thật ra tôi viết Việt Nam Phật Giáo Sử Luận nhưng bây giờ trong giây phút hiện tại tôi quên hết những gì tôi đã viết trong đó. Hồi đó thì tôi được giáo sư Demiéville [10] mời giảng ở trường Sorbonne [11]. Chúng tôi giảng dạy

trong một phân khoa gọi là science historique et philologique. Tôi nhận giảng dạy về môn lịch sử Phật giáo. Ban đầu tôi không có ý muốn viết cuốn sách đó nhưng khi giảng dạy thì tự nhiên tôi nghĩ rằng với những tư liệu đang có tại sao mình không ngồi xuống để viết ra cho các tăng sinh và ni sinh sử dụng. Do đó mới có cuốn Việt Nam Phật Giáo Sử Luận, chứ thật ra tôi không hề có ý muốn làm sử gia. Tôi không hề có ý muốn đó nhưng mà thời thế đưa tới như vậy thôi. Trong những tháng vừa qua, khi tiếp xúc với Phật tử Việt Nam với các nhà nghiên cứu Phật học tôi có nhận xét rằng cái học của chúng ta về Phật học còn có tính cách từ chương quá, chưa đủ tính khoa học. Các trường đại học lớn ở Tây phương dạy môn Phật học rất đúng theo tinh thần khoa học. Họ cấp phát những văn bằng tiến sĩ về Phật học. Tuy là theo đúng tinh thần khoa học nhưng lối học đó vẫn từ chương như thường. Sau khi đậu bằng tiến sĩ rồi thì những khó khăn, những khổ đau của mình, mình cũng không biết cách giải quyết.

Trong truyền thống đạo Phật thì cái học phải đi đôi với cái hành, học tới đâu thì hành tới đó. Nghĩa là những khổ đau, khó khăn, những mâu thuẫn trong người của mình, những khó khăn của mình đối với thầy, đối với bạn, mình phải giải quyết cho được. Giải quyết được những cái đó thì mình mới có khả năng đi ra ngoài đời để giúp người đời. Hiện bây giờ tôi thấy rằng học Phật ở Việt Nam dù là ở cấp cơ bản, cấp trung cấp hay là cấp học viện cũng đều đang còn tính lý thuyết rất nhiều.

Tôi nghĩ rằng chúng ta phải cải tổ liền lập tức cái học của chúng ta cho nó được thực tiễn. Bên Làng Mai chúng tôi đã theo con đường đó từ lâu rồi. Chúng tôi học nhiều nhưng những cái học của chúng tôi luôn luôn được đưa ra pháp đàm và đặt câu hỏi là những cái học này được áp dụng như thế nào?

Môn Tâm lý học Phật giáo, tức là Duy thức học, có nhiều vị giáo thọ ở Việt Nam có thể giảng dạy rất lưu loát, rất sâu sắc nhưng khi nói áp dụng Duy Thức Học vào đời sống hàng ngày để giải quyết những khó khăn thì ít người có thể làm được chuyện đó. Trong khi ở Tây phương chúng tôi đã đi khá xa trên con đường đó. Chúng tôi đã áp dụng được

giáo lý của Hoa Nghiêm, của Pháp Hoa, của Kim Cương, của Duy thức vào trong việc giải quyết những vấn đề khổ đau của đời sống hàng ngày. Trên phương diện này thì chúng tôi nghĩ rằng mình có thể đóng góp thực tiễn được một phần nào cho nền học Phật Pháp ở trong nước.

Chúng tôi có rất nhiều tư liệu và nhiều kinh nghiệm về chuyện đó. Trên thực tế chúng ta đã giúp cho vô số những cặp cha con, vợ chồng họ hòa giải được với nhau. Nếu không có những phương pháp cụ thể đích thực thì mình đã không làm được công việc đó. Nhà nước hiện bây giờ có những chương trình thiết lập, xây dựng những khu phố văn hóa, những thôn văn hóa. Mình muốn những cộng đồng đó không có những tệ nạn xã hội như ma túy, xì ke, như là bạo động, băng đảng, tội phạm, đĩ điếm nhưng những phương tiện mình có để xây dựng chẳng qua chỉ là pháp trị thôi, nghĩa là kiểm soát và trừng phạt.

Chuyện thực tập căn bản làm thế nào để cha truyền thông được với con, để cho vợ và chồng thiết lập lại được truyền thông với nhau. Làm sao cho người trẻ tin cái gọi là hạnh phúc gia đình là một cái gì có thật, để họ muốn trở về gia đình, đừng đi ra ngoài tìm sự lãng quên mà sa vào hầm hố của băng đảng, của tội phạm, của xì ke ma túy, của đĩ điếm. Đó là những cái mà đạo Phật có thể làm được. Các thầy, các sư cô và các Phật tử lớn tuổi và trẻ tuổi có thể đóng góp hầu có thể giúp cho chương trình thiết lập những khu phố văn hóa, những thôn văn hóa được thành công. Nếu không thì tôi e rằng chương trình sẽ không thành công. Điều này liên hệ tới cái học và hành của chúng ta.

Hỏi: *(Giáo sư Nguyễn Huệ Chi) Kính thưa Sư Ông, kính thưa tăng thiền Làng Mai, kính thưa các vị khách quý. Từ khi Sư Ông về Việt Nam đến nay tôi có được mời đến dự ba buổi pháp thoại của Sư Ông, ở Viện Tôn Giáo, ở câu lạc bộ Bộ ngoại giao và buổi hôm nay. Nhưng có lẽ tôi may mắn hơn một số người trong chúng ta là cách đây đúng mười năm bốn tháng tôi đã đến Làng Mai và đã được nghe pháp thoại của Sư Ông trong hơn mười ngày. Tôi biết hôm nay là buổi nói cuối cùng của Sư Ông ở tại Hà Nội, miền Bắc. Vì buổi trước tôi đã nêu một số câu hỏi lên Sư Ông, cho nên hôm nay tôi xin*

phép được nói một vài cảm tưởng về những điều tôi tiếp xúc và cảm nhận ở Sư Ông, coi như là một lời giã từ.

Điều cảm nhận đầu tiên của tôi là khi gặp Sư Ông cùng với Thiền sư Thích Thanh Từ. Sư Ông có nói với tôi như thế này: Đối với các trí thức như giáo sư thì để tập thiền điều đầu tiên hãy bỏ hết tất cả mọi kiến thức ở trong đầu ra ngoài đã, lúc đó giáo sư mới có thể thiền tập được. *Điều ấy tôi cảm nhận rất thấm thía ở người học trò của tôi, tiến sĩ Nguyễn Hữu Sơn cũng là anh vừa đặt câu hỏi. Tôi nghĩ anh chưa bỏ những cái gì ở trong đầu ra ngoài. Trong mười ngày ở Làng Mai năm 1994 cũng như qua ba buổi pháp thoại của Sư Ông tôi thấy mình đã lãnh hội được một điều:* Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã không ban cho ai một quả hạnh phúc nào mà Thiền sư trao cho người ta cái chìa khóa để ta tự mở cửa kho báu hạnh phúc ở trong mình, tìm lấy hạnh phúc của chính mình. *Cái thấy này quan trọng vô cùng. Cách đây chừng vài chục năm thôi, chúng ta cứ ngồi chờ hạnh phúc ở trên ban xuống và dùng tem phiếu để đi mua gạo hàng ngày và cuối cùng thì chúng ta không có hạnh phúc. Hạnh phúc là cái chúng ta tự tìm lấy. Những người kỳ diệu như Sư Ông gợi mở để chúng ta tự đón lấy hạnh phúc ở trong chúng ta. Những điều tôi học được từ Sư Ông mười năm bốn tháng trước là gạt bỏ mọi sân hận khi mình nhìn mình và nhìn đời và tìm thấy niềm vui trong hiện tại. Cái đó chi phối chúng tôi cho đến tận giờ phút này. Trong mười năm tôi đã cùng với các bạn đồng sự như là giáo sư Trần Đình Sừng và nhiều giáo sư ngồi dưới này làm bộ Tự điển văn học bộ mới. Bộ tự điển này nói lên tinh thần không còn sân hận khi nhìn những giá trị văn học là những giá trị vĩnh hằng. Bộ Tự điển mình hôm nay đã thành, coi như là một cái quả của mối duyên giữa tôi với Sư Ông, giữa chúng tôi với Sư Ông. Hôm nay tôi xin đưa tặng Sư Ông để làm kỷ niệm. Tôi cũng đưa thêm một bài phê bình bộ tự điển ấy của một vị phó giáo sư đang ngồi ở dưới này. Bài phê bình có đưa một câu hỏi tại sao trong bộ tự điển này không có tên Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Đó cũng chính là một lời tạ lỗi với Sư Ông. Tuy có cơ duyên gặp gỡ 10 năm trước nhưng sau đó tôi chưa có dịp tìm hiểu nhiều về tiểu sử của Sư Ông cho nên chưa thể đưa vào bộ Tự điển này được. Bây giờ tôi xin đưa tặng Sư Ông.*

Tôi xin nói thêm một ý thứ hai, có nhiều vị ở đây chưa được đến Làng Mai. Trong thời gian mười ngày ở Làng Mai tôi có cảm tưởng mình sống lại được

một không khí ngày xưa. Những ai từng sống vào thời kháng chiến chống Pháp từ năm 1947 cho đến năm 1952 thì có thể cảm nhận được. Ở đó con người thật sự thương yêu nhau, ở đó con người sống rất đẹp với nhau. Cái không khí tưởng không bao giờ có trở lại nữa. Chúng ta được sống lại không khí ấy tại Làng Mai. Và Làng Mai là gì? Làng Mai vốn được kiến tạo trên một gò đồi có suối có rừng. Đó là một cái vignoble tức là một nơi trồng nho. Ở nước Pháp những nơi có vignoble để trồng nho và sản xuất ra rượu nho rất là ít. Việc đầu tiên của Sư Ông là cho chặt ngay cái vignoble và trồng thay bằng cây mai tức là cây mận để nhớ đến Việt Nam, nghĩ đến Việt Nam và để coi mảnh đất ấy là một mảnh đất Việt Nam.

Điều tôi lấy làm lạ là nếu ở Việt Nam, tại các chùa chiền người ta đến cúng bái, thắp hương cầu khẩn phúc lợi cho gia đình, cho con cháu thì ở Làng Mai điều này không thấy có. Nếu tại các chùa chiền Việt Nam người ta được uống bia, ở Làng Mai tuyệt đối không có một giọt bia nào. Đó là điều tôi rất lấy làm lạ lùng. Tôi lại được thấy rằng hồn Việt Nam ở trên mảnh đất Làng Mai hàng ngày, hàng ngày quyện với tôi. Rất là kỳ lạ! Một người Việt Nam sử dụng ngôn ngữ của những người da màu đen vàng, trắng, đỏ và thuyết phục hàng ngàn hàng ngàn con người mang lều bạt đến ở hàng tuần, hàng tháng để rồi sau đó trở về với niềm vui rằng mình được nghe những điều tốt đẹp. Đó là những điều rất hay của Làng Mai. Tôi mong các vị nếu có điều kiện thì xin đến Làng Mai để hưởng không khí đó. Chính vì thế cho nên đã từ giã Làng Mai rồi mà sau đó tôi lại phải quay trở về vào ngày mùng bốn tháng chín để gặp lại Sư Ông và để cùng tăng thân Làng Mai đi hái những quả mận, sau đó về ngào và làm thành những lọ mứt mận để bán ra lấy tiền cùng với số thu hoạch trong quá trình giảng thoại của Sư Ông để cứu giúp tất cả những trẻ em nghèo. Sư Ông là một con người kỳ diệu bằng khẩu và ý của mình khiến cho người ta thay đổi. Nhưng tôi thấy Sư Ông quá khiêm tốn chưa nói về phương diện thân. Nay tôi phải nói ra: Chính Sư Ông là người đã bỏ rất nhiều tiền để cứu vớt trẻ em nghèo ở trên thế giới này và đặc biệt là ở Việt Nam. *Tôi biết điều ấy vì tôi đã theo dõi hàng năm trong mười năm qua. Khi người Việt bỏ nước ra đi, Sư Ông là người đầu tiên thuê một chiếc tàu để đi cứu vớt họ. Ngày nay chúng ta đón tiếp Việt kiều, đô la rủng rẻng về rất dễ dàng và rất vui vẻ. Nhưng việc đi cứu vớt người Việt vào những năm 80 là việc khó. Sư Ông đã làm việc đó. Cho nên*

về phương diện thân tôi nghĩ Sư Ông nên cho chúng ta biết và biết rõ hơn nữa. Đó là những xúc cảm của tôi, những xúc cảm lớn của tôi. Cho nên đêm mùng bốn tháng chín năm 94 tôi không ngủ, nhìn ra vườn Mai mênh mông như thế tôi đã làm một bài thơ chữ Hán để tặng Sư Ông và tăng thiền Làng Mai. Sáng hôm sau tôi đọc tặng tăng thiền Làng Mai và Sư Ông. Hôm nay cho phép tôi được đọc lại bài thơ này để tặng lại Làng Mai:

Trùng đáo mai hương thiền viện.
Mai hương thượng hạ hữu lâm tuyền
Ốc kết sâm si ấm thụ biên
Hoàng bạch hắc thâm đồng hướng Phật
Việt Anh Pháp Đức nhất ngôn thiền
Sư hành đồ tập như vân vũ
Chung khấu san đình tự liễu duyên
Dạ lãnh mai đôi ba nguyệt lảng
Quỳnh lâm phục hoạt tại Tây thiên.

Tôi cũng xin đọc bài thơ dịch để tặng quý khách và tất nhiên là tặng Sư Ông và tăng thiền Làng Mai một lần thứ hai.

Làng Hồng hai xóm suối rừng vây
Lều bạt nhấp nhô dưới bóng cây
Tu Bụt đen vàng nâu trắng đủ
Lời thiền Việt Pháp Đức Anh đầy
Trò theo thầy bước như mây nổi
Chuông nhắc người ăn lắng phút giây
Đêm lạnh vườn Mai lay sóng nguyệt
Quỳnh lâm sống lại dưới trời Tây.

Kết thúc và trao quà lưu niệm.

Một vị trong ban tổ chức:

Thay mặt toàn thể câu lạc bộ, chúng tôi xin chân thành cảm ơn Thiền sư Thích Nhất Hạnh về bài nói chuyện đầy thật sâu sắc và bổ ích hôm nay.

Chúng tôi hy vọng trong tương lai câu lạc bộ sẽ còn được đón tiếp Thiền sư và đoàn Phật giáo quốc tế.

Thay mặt câu lạc bộ, chúng tôi xin chúc Thiền sư sức khỏe và trường thọ. Xin cảm ơn đoàn Phật giáo quốc tế và các vị khách quý, các vị khách quốc tế đã dành thì giờ tham dự buổi sinh hoạt câu lạc bộ hôm nay.

Xin cảm ơn tất cả.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Chúng tôi có một bức thư pháp và một số sách để tặng Câu Lạc Bộ. Từng Bước nở Hoa Sen là bước chân nào cũng đem lại cho mình hạnh phúc và sự tươi mát, đây là sự thực tập của Làng Mai. Đây là một số sách vừa mới được nhà Nhà Xuất bản Tôn Giáo ấn hành. Số sách chúng tôi viết thì tới hơn 100 cuốn nhưng mà ở đây chỉ có được một số nhỏ thôi, 6 đầu sách.

Ban tổ chức

Thiền sư đã viết trên một trăm tác phẩm và được dịch ra trên hai chục thứ tiếng trên thế giới. Hôm nay chúng tôi thay mặt câu lạc bộ xin cảm ơn Thiền sư và kính chúc Thiền sư sức khỏe và trường thọ. Đây là băng nhạc của Thiền sư. Xin thay mặt Câu lạc bộ một lần nữa cảm ơn Thiền sư và cảm ơn đoàn Phật giáo quốc tế và hy vọng trong tương lai chúng ta sẽ còn đón tiếp Thiền sư tại Câu lạc bộ.

[1]. Samiddhi Sutta: Kinh Tam Di Đề (三彌提).

[2]. Sanditthika: (sam-dittha-ika)-*trực nhận,* hiện thân thọ chứng (To be directly perceived, direct and immediate effect).

[3]. Akalika: *vượt thoát thời gian, nghĩa là không có thời gian tính* (Beyond limits of time - 'immediate' -ngược lại là kalika).

[4]. Câu trong sách Đại Học (Tứ Thư): Có bạn từ phương xa tới, thế chẳng là vui sao!

[5]. Heaven – thường dịch là thiên đàng – theo các tôn giáo độc thần phương Tây, là cõi vĩnh hằng do Chúa Trời (God) cai quản. Những tín đồ phải giữ lòng tin vào vị chúa Trời này, ngày tận thế, sẽ được phán xét để về sống ở đây.

[6]. Tịnh Độ - còn gọi là Cực lạc (sukhāvatī), hay Tây phương Tịnh Độ, là quốc độ của đức Phật A Di Đà. Theo các kinh đại thừa, Tịnh Độ này được Ngài tạo dựng lên bằng thiện nghiệp của mình, cũng được gọi là An lạc quốc (安樂國). Tịnh Độ ở về phương Tây, nên thường gọi là Tây Phương cực lạc, hay Tây phương Lạc quốc. Đối với quần chúng Phật tử và cũng theo kinh A-di-đà thì đây là một thế giới có nơi chốn hẳn hoi nhưng trong một nghĩa sâu kín hơn, Tịnh Độ là một dạng ưu việt của tâm thức.

[7]. Lawrence Rockefeller (1910 – 2004) người Mỹ, là nhà kinh tài lớn và cũng là người bảo trợ các chương trình làm việc thiện và người bảo vệ môi sinh thiên nhiên (financier, philanthropist, and conservationist) – Một trong bốn cháu nội của John D. Rockefeller, người dựng nghiệp nổi tiếng của giòng dõi này (ba người cháu kia là John D. III, Nelson, Winthrop, and David Rockefeller).

[8]. Bill Ford (William Clay Ford, Jr.) Chủ tịch và tổng giám đốc điều hành (chairman and CEO) công ty Ford Motor Company (Công ty ô tô do Henry Ford sáng lập).

[9]. Trước hết, … (xin phép quí vị trong ban tổ chức cho tôi…) tôi cũng như những người hiện diện xin cảm ơn Thiền sư cho chúng tôi một bài thuyết trình thật hay về ý nghĩa của hạnh phúc. Những điều ngài giảng đã khiến cho tôi rất xúc động. Nếu những điều khuyên của ngài được thực hiện thì thế giới này đã sống trong hoà bình rồi. Những cuộc đối thoại giữa những tôn giáo khác nhau rất là quan trọng, ngài đồng ý với tôi như thế không? Ngài đã đề cập đến cuộc đối thoại với những nhà lãnh đạo tinh thần của thiên chúa giáo, của cơ đốc giáo thí dụ như là ở Paris. Tôi cũng thấy chúng ta cần có nhiều hơn nữa những cuộc đối thoại giữa Phật giáo, Cơ đốc giáo, Chính thống giáo, Do thái giáo và Hồi giáo. Sống trong thời đại hiện nay chúng ta, cả thế giới, đang

chạm trán với rất nhiều khủng hoảng. Sở dĩ như thế là do sự thiếu truyền thông giữa các quốc gia, các phái nhóm, các dân tộc. Nhưng sự thật thì khác hẳn. Đề cập đến tình hình Trung đông, ngài cho thấy rằng khi người ta đến được với nhau, nói chuyện được với nhau để có thể thông cảm nhau thì người ta sẽ sống được trong hòa bình. Dưới cái nhìn của chúng tôi là những người hồi giáo ở Trung đông thì tinh thần của Islam đã bị trình bày lệch lạc rất nhiều - bởi vì Islam có nghĩa là hoà bình. Giáo nghĩa của Islam thật khác rất xa với những gì được diễn đạt. Chúng ta cũng cần sự khác biệt giữa nhà cầm quyền và xã hội. Những nhà cầm quyền lý ra phải thiết lập được trật tự và hoà bình trong xã hội. Nhưng trên thực tế thì mọi chuyện đều rất hỗn độn và chiều hướng đi của thế giới hoàn toàn ngược lại điều đó. Thật vậy chúng cần phải giải thích cho nhau nghe, ngồi lại với nhau để nghe những ý tưởng khác biệt từ những phía khác nhau đang được nói lên từ nhiều nơi, họ nói có đúng không? Tâm tư họ như thế nào? Tóm lại, chúng ta cần phải hợp tác được với nhau mới được. Cảm ơn quí vị.

[10]. Giáo sư Paul Demiéville (1894-1979) - nhà Trung hoa và Đông phương học, người Pháp, trước có thời làm việc tại trường Nghiên Cứu Viễn Đông tại Hà Nội.

[11]. *S*orbonne: trường đại học Sorbonne – trong khu phố Latin Quarter, Paris – đặt tên theo Robert de Sorbon, người đã dựng trường này năm 1253.

[12]. Một đoạn trong bài thơ *Le Vallon* trong tập thơ *Méditations poétiques* của Alphonse de Lamartine (1790-1869).