

# *Niềm Vui Chân Thật*

2011

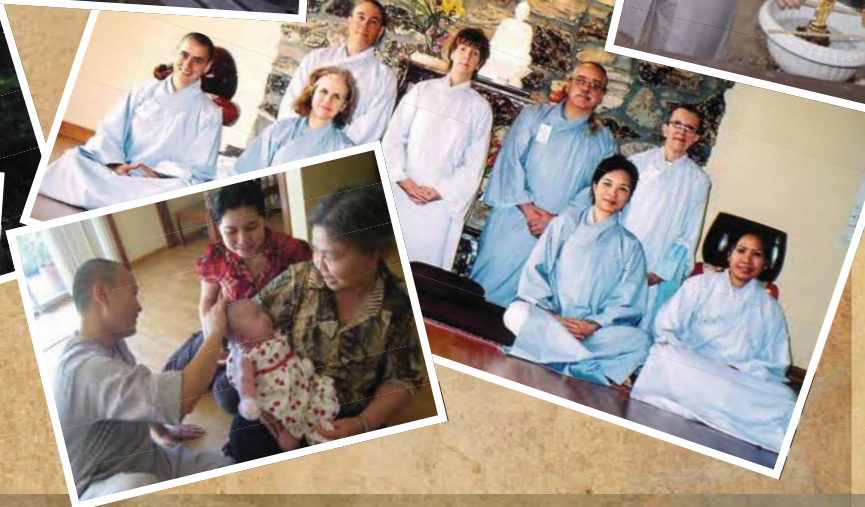
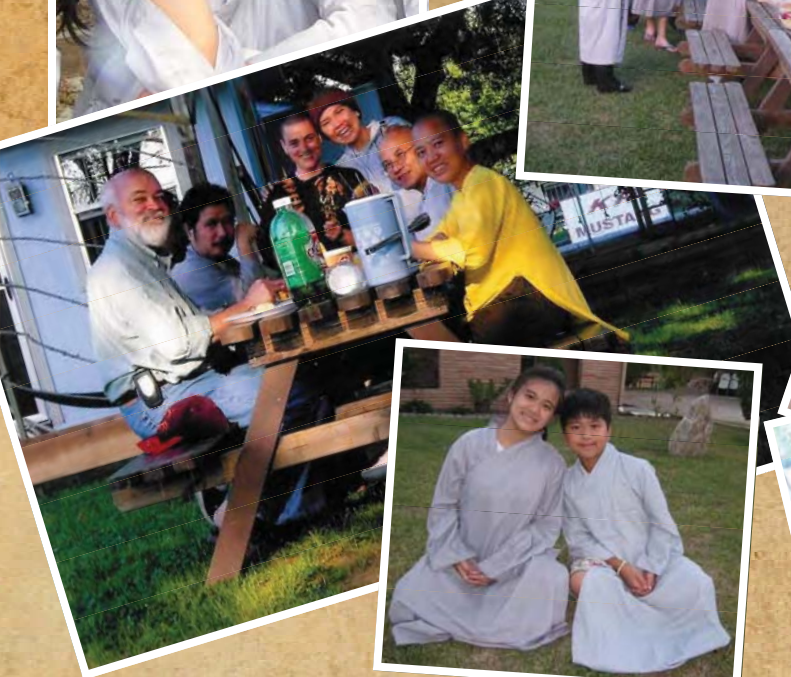


*Đặc San Phổ Môn*











# THIỀN VIỆN PHỔ MÔN

UNIVERSAL DOOR MEDITATION CENTER



2619 CHARLES LANE,  
SUGAR LAND, TX 77498

(281) 565-9718

[WWW.UNIVERSALDOOR.ORG](http://WWW.UNIVERSALDOOR.ORG)





## Lá Thư Phổ Môn

Chúng ta thường trần trở về ý nghĩa cuộc sống chính mình, những chướng ngại trong cuộc đời, mâu thuẫn trong nội tâm, hoặc muốn tìm những thứ mà ta không có như: thật sự hạnh phúc, yên tĩnh, sáng suốt, sức khỏe, thông dong, an vui tự tại..v.v...

Kính thưa quý vị, Thiền Viện Phổ Môn có mặt nhằm đáp ứng những trần trở này của hầu hết mọi người. Thấm thoát mà đã tám năm, TV Phổ Môn được những thiền sinh, những Phật tử, không phân biệt màu da, chủng tộc, tôn giáo trên khắp nước Mỹ, các nước trên thế giới và ở Việt nam nhiệt tình chào đón, tin tưởng và ủng hộ. Hôm nay đặc san Phổ Môn ra đời, trước nhất xin cúi đầu tri ân những bậc tôn túc Tăng Ni đã có lòng ưu ái, nâng đỡ. Nhờ đó, Thiền Viện càng đứng vững để quý Thiền sinh về tu học càng đông và vững chãi hơn. Kế đó, đặc san Phổ Môn có những bài viết trình bày về hướng đi và việc làm của Thiền Viện trong tám năm qua.

Thưa quý độc giả, khi đặc san này đến tay quý vị, chắc chắn, sẽ có vị thích đọc và có vị không thích đọc nó. Nhưng dù không thích cũng xin đừng vội vàng quăng bỏ, sao ta không thử đọc kỹ một vài bài, biết đâu, sẽ có vài lời, vài đoạn gây được ấn tượng trong lòng để ta nhớ mãi. Đến một ngày nào đó trong đời, khi ta cảm thấy hụt hẫng, chướng ngại và có gì bế tắc trong nội tâm rồi những muộn phiền cứ không hện mà đến làm ta héo hắt đến chán chường, lúc này, có thể, những lời quê vụng trong đặc san giúp đỡ ta được gì chẳng.

Bằng không, quý vị cứ coi như là một tập báo dành đọc trong những giờ giải trí hoặc giết thời gian. Tuy những bài viết mộc mạc, đơn sơ vì những người viết đều không chuyên, nhưng rõ ràng nhất là họ viết với tấm lòng chân thật. Họ đã trải lòng hay nói khác hơn, họ đã thật sự phơi bày hết những ngõ ngách của lòng mình, những kinh nghiệm nội tâm qua thời gian tu học của mình.

Lá thư này thay lời của TV Phổ Môn, một lần nữa xin chân thành biết ơn chư tôn đức Tăng Ni, quý Thiền sinh, quý Phật tử ở khắp mọi nơi và kính chúc tất cả quý vị có được niềm vui mãi mãi trong đời.

~~~~~





## ABOUT UNIVERSAL DOOR MEDITATION

Universal Door Meditation Center Center was founded by Thich Dieu-Thien in 2003. She began teaching about the true happiness and true freedom that is within each person. By applying the practical path of inner work she presented, countless students have transformed their lives.

### Did you know...

- True happiness and true freedom are already within each person, like the sun that is always shining. However, our perceptions and holdings, like thick clouds, block us from living with this happiness and freedom in everyday life.
- The ONLY way to live with true happiness and true freedom is to get to the source, to realize the source of the suffering in our lives.
- Meditation at this center refers to doing the inner work of observing how suffering happens and how it plays out in our mind and body. It is through this observation that people can start to see their problems, and be willing to look deeper at the cause. Finally we realize and get in touch with the source of the suffering, and who and what is "I". At last we are no longer unsure, lost, or confused. What is left is only clarity, true happiness and true freedom.

### Why the name... Universal Door

According to the teaching of the historical Buddha, the way to end suffering and live with true happiness and true freedom is to know that suffering comes from within and to find out why it happens. *This inner exploration is without conflict or contradiction with any other practice or tradition.* and so this way is called a Universal Door.

### Do You Have ...

Anger?  
Anxiety?  
Stress?  
Depression?  
Fear?  
Irritation?  
Sadness?  
Disappointment?  
Loneliness?



Jealousy?  
Family conflict?  
Isolation?  
Addiction?  
Struggles at work?  
Relationship trouble?  
Lack of energy?  
Physical decline?  
Sleep problem?

When any of these feelings or situations happen, people often act out, complain, explode, or try to control everyone and everything. If we do not do any of these actions, then we deny, cover up, ignore, escape, suppress, or endure; this leads to harmful consequences in both our mind and body, as well as impacting the people around us.

***Could you ever imagine that the way to true freedom, peace, and happiness is to look back, to face and unfold the problems within ourselves?***

Countless people have experienced these feelings or situations and have begun their journey to true happiness and true freedom. Please see our website [www.universaldoor.org](http://www.universaldoor.org) for more information about the Center and real experiences from our students.



# Đặc San Phổ Môn

## Mục Lục:

|                                            |    |                                            |     |
|--------------------------------------------|----|--------------------------------------------|-----|
| · Lá Thư Phổ Môn                           | 1  | · Hương Vị Giải Thoát                      | 51  |
| · About Universal Door Meditation Center   | 2  | · Ai Chửi Cũng Vui                         | 53  |
| · Hướng Đi Của Thiền Viện                  | 4  | · Thơ “Đại Nguyện”                         | 54  |
| · Thơ “Phổ Môn”                            | 6  | · Thiền Viện Phổ Môn Tròn Tám Tuổi         | 55  |
| · Xuân Miên Viễn                           | 7  | · Thơ “Vào Đời”                            | 56  |
| · Thơ “Vì Ai”                              | 8  | · Truyện ngắn “Chú Tư Phúc”                | 57  |
| · Hạnh Phúc Chân Thật                      | 9  | · Chuyện cười dân gian: “Năm Con Lừa”      | 64  |
| · Chuyện cười dân gian: “Sự Thật Khó Nói”  | 11 | · Chuyện cười dân gian: “Làm Sao Cho Phải” | 65  |
| · Sám Nguyện                               | 12 | · Thơ “Chốn Xưa”                           | 65  |
| · Làm Thế Nào Sống Tự Tại, Chết Bình An    | 13 | · Hỏi và Trả Lời                           | 66  |
| · Thơ tặng Sư Cô Diệu Thiện                | 22 | · Thơ “Ước Nguyện”                         | 73  |
| · Ấn Tượng Từ Cái Chết                     | 23 | · Chuyện vui Phổ Môn: “Từ Từ”              | 74  |
| · Thơ “Trắng” và “Thật Hư”                 | 24 | · Chuyện vui Phổ Môn: “Buồn Man Mác”       | 74  |
| · Chuyện vui Phổ Môn: “Nhìn Ai”            | 24 | · Chuyện vui Phổ Môn: “Bathing The Buddha” | 74  |
| · Thân Bệnh Có Phải Là ...                 | 25 | · Chuyện vui Phổ Môn: “What Next”          | 74  |
| · Thuốc Hay                                | 27 | · Ni Sư Satomi Myodo                       | 75  |
| · Ta Thương Ai                             | 28 | · Thiền Sư Liễu Nhiên ở Mặc Sơn            | 76  |
| · Thơ “Ngẫu Cảm”                           | 29 | · Universal Door Meditation Practice       | 78  |
| · Thư Gửi Sư Cô Và Bố Mẹ                   | 30 | · Thơ “Một Thoáng Ngu Ngơ”                 | 79  |
| · Niềm Tin Trở Về                          | 31 | · Thơ “Tĩnh Giác” và “Tĩnh Sở”             | 79  |
| · Chuyện vui Phổ Môn: “Thông hay Xong”     | 31 | · Chuyện vui Phật Pháp: “Mở Mắt Chiêm Bao” | 80  |
| · Quá Xá Đã, Quá Xá Khổ                    | 32 | · More Benefits Than I Imagined...         | 81  |
| · Thư Gửi Bạn                              | 33 | · Thơ “Sắc Đời”                            | 82  |
| · Niềm Vui Thấp Thỏang                     | 35 | · Chuyện vui Phổ Môn: “Are You Ready?”     | 82  |
| · Chuyện vui Phổ Môn: “Tu”                 | 35 | · Chuyện vui Phổ Môn: “Bất Đồng Ngôn Ngữ”  | 82  |
| · Tìm Lại Chính Mình                       | 36 | · My Way Out ...My Way In ...              | 83  |
| · Chuyện vui Phật Pháp: “Sợi Dây Bền Nhất” | 38 | · Life Has A New Meaning Now...            | 84  |
| · Tai Hại Của Lầm Chấp                     | 39 | · Kid’s Benefit, Too                       | 85  |
| · Cánh Hoa Ưu Đàm                          | 40 | · Growing Up With A Zen Master             | 86  |
| · Hiểu Lầm                                 | 42 | · From Anxiety To True Happiness           | 87  |
| · Thơ “Cho”                                | 43 | · Chuyện vui Phật Pháp: “Trò Chơi Bất Dế”  | 88  |
| · Đổi Mới Cuộc Sống                        | 44 | · Thơ “Tĩnh Cơn Mê”                        | 89  |
| · Trích Lời Phật Dạy                       | 45 | · Sinh Hoạt Thiền Viện                     | 90  |
| · Đi Lộn, Đi Lại                           | 46 | · Sư Cô Diệu Thiện                         | 100 |
| · Thơ “Quà Tặng”                           | 46 | · Thơ phổ nhạc “Nụ Cười Nở Mãi Trên Môi”   | 102 |
| · Sự Thật Đời Ta                           | 47 | · The Happiness I Never Knew About         | 103 |
| · Quay Đầu Thấy Bến                        | 49 | · Sam Nguyen                               | 104 |
| · Chuyện vui Phật Pháp: “Tranh Hơn Thua”   | 50 | · Thơ “Hội Ngộ”                            | 105 |



## Hướng Đi Của Thiền Viện

### Làm thế nào giải thoát khổ đau để có Chơn hạnh phúc?

Năm 2003, Sư Cô Diệu Thiện đã thành lập Thiền Viện Phổ Môn tại Houston, Texas. Sư Cô dạy mọi người tìm lại an lạc giải thoát (chơn hạnh phúc) nơi chính mình bằng con đường khám phá nội tâm. Nhờ nhận ra chính sự mê lầm, ôm chấp làm cho đời sống thêm nhiều trói buộc, đau khổ và che lấp hạt giống giải thoát nên nhiều học trò của Sư Cô hết lòng tu tập và từ đó, đời họ thay đổi...

Với đường lối tu tập nhiều ích lợi này, Sư Cô được nhiều tiểu bang của nước Mỹ và các nước khác mời đi hướng dẫn.

- Thiền Viện Phổ Môn giúp mỗi người tìm được chơn hạnh phúc nơi chính mình bằng con đường khám phá nội tâm. Hành giả thường xuyên suy tư, chiêm nghiệm và quán sát mình để nhận ra tại sao mình khổ, cái gì làm mình không tự do tự tại trong cuộc sống?

- Chơn hạnh phúc luôn có mặt trong mỗi người như mặt trời luôn chiếu sáng

nhưng vì mê lầm, thành kiến và ôm chấp như lớp lớp mây mù che lấp nên ta thường sống trong mê tối và phiền khổ.

- Con đường đưa đến hạnh phúc chân thật là thấu suốt nguồn gốc khổ đau nơi mỗi người.

- Khám phá và tháo gỡ làm chấp đưa đến khổ đau nơi thân tâm là tinh thần hướng dẫn của Thiền Viện. Nhờ sự khám phá này, mọi người thấy được trạng thái khổ đau hiện hành ra sao nơi thân tâm mình và

đi sâu hơn để biết vì sao nó có mặt. Cuối cùng thấu suốt nguồn mê chấp và rõ thực chất của cái tôi. Ngay đó hạnh phúc thật sự có mặt và hoàn toàn giải thoát.

Chơn hạnh phúc (an lạc giải thoát) là sống tự do tự tại trong từng giây phút. Dù sống ở đâu, hoàn cảnh nào, không còn mâu thuẫn, chống trái hay phiền trách. Không gì ảnh hưởng được người giải thoát. Người này sẽ mở lòng sống trọn vẹn, hòa hợp với mọi người và biết cách giúp những người thân hay người chung quanh đạt được như họ.



*“Con đường đưa đến hạnh phúc chân thật là thấu suốt nguồn gốc khổ đau nơi mỗi người”*



## Tại sao chọn tên “Phổ Môn” ?

Theo lời Phật dạy, muốn chấm dứt khổ đau, được giải thoát là biết phiền khổ đến từ mình và tìm xem khổ phiền vì sao có mặt? Con đường khám phá nội tâm này không hề mâu thuẫn và chống trái với bất kỳ pháp môn, truyền thống và tôn giáo nào; tinh thần đó được gọi là Phổ Môn.

Phổ Môn là nguyện của người thấu suốt nguồn gốc khổ đau và thật sự giải thoát. Phổ Môn cũng là cửa lòng hoàn toàn rộng mở, cứu giúp mọi chúng sanh. Vì có mâu thuẫn, chống trái và đau khổ, lòng ta đóng lại. Khi biết chính mình làm mình khổ, lòng ta bắt đầu mở. Càng thấy rõ những ô nhiễm nơi mình, lòng càng mở rộng, đến khi thấu suốt nguồn mê chấp thì lòng ta hoàn toàn cởi mở. Lúc đó, ta thật sự giải thoát và sống an vui, hòa hợp trong bất cứ hoàn cảnh nào. Mục đích của Thiền Viện là giúp mỗi người mở lòng trọn vẹn như Phổ Môn.

## Động cơ và mục đích của Thiền là gì?

Động cơ của “Thiền” là vì mình có khổ, muốn chấm dứt khổ mà phát tâm cầu giải thoát. Mục đích của “Thiền” là dứt khổ để đạt đến giải thoát nên quan sát và khám phá thân tâm mình.

Vì vậy trước khi hành giả khởi tu, điều quan trọng là phải có động cơ. Tại sao mình muốn tu Thiền?

“Tại sao” là câu hỏi quan trọng cho người muốn tu thiền? Chúng ta thường trần trụi về ý nghĩa cuộc sống chính mình, những chướng ngại trong cuộc đời, mâu thuẫn trong nội tâm, hoặc muốn tìm những thứ mà ta không có như: Thật sự hạnh phúc, yên tĩnh, sáng suốt, sức khỏe, thông dong, an vui tự tại.

Những cảm giác sợ hãi, khó chịu, có phải là khổ đau không? Tại sao chúng thường có mặt? Do ai làm?

## Bạn có những cảm giác này không?

|             |             |
|-------------|-------------|
| Giận hờn?   | Tuyệt vọng? |
| Lo lắng?    | Buồn chán?  |
| Căng thẳng? | Chán nản?   |
| Trầm cảm?   | Cô đơn?     |
| Sợ hãi?     | Ganh tỵ?    |

## Bạn có những hoàn cảnh này không?

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| Gia đình mâu thuẫn?    | Cô lập?               |
| Nghiện ngập?           | Chướng ngại ở sở làm? |
| Mối quan hệ bị bế tắc? | Không có năng lượng?  |
| Bệnh tật?              | Mất ăn, mất ngủ?      |

Thông thường ta hay chạy trốn, chối bỏ, đè nén, hoặc tìm cách khóa lấp những cảm giác và hoàn cảnh này. Chính vì vậy mà đưa đến những hậu quả tai hại không lường, không những hủy hoại thân tâm, mà còn ảnh hưởng đến người thân và những người quanh ta.



*“Phổ Môn là nguyện của người thấu suốt nguồn gốc khổ đau và thật sự giải thoát”*



**Có bao giờ bạn nghĩ, con đường đưa đến hạnh phúc, an vui chân thật là quay về đối diện và tháo gỡ những vấn đề bế tắc trong ta?**

Nhờ được khai mở và hướng dẫn trực tiếp, bạn sẽ sớm tìm ra câu trả lời cho những vấn đề này:

- Đây là ý nghĩa cuộc sống?
- Sau khi chết mình đi về đâu?
- Tại sao tôi khổ?
- Tại sao tôi không vui?
- Làm thế nào chấm dứt khổ đau?
- Tôi là ai?
- Hạnh phúc chân thật là gì? Ở đâu?

Để tìm ra câu trả lời này, bạn phải quay về hỏi chính mình thật sâu sắc. Không ai hoặc cái gì bên ngoài cho bạn câu trả lời, nếu có, là sự hướng dẫn, khai mở của vị thầy, nhằm giúp bạn nhận ra gia tài có sẵn nơi bạn, còn tất cả những cái học hiểu và nhận được từ bên ngoài đều là vay mượn. Một vị Thiền tổ đã nói: “*Những gì được từ bên ngoài không phải là kho báu của mình*”.

## Phổ Môn

*Dang tay đón những ai về  
Hết lòng mở lối thấu mê sâu dày.  
Đâu vì chọn lựa kia đây  
Đâu vì phân biệt người này, người kia.  
Vì thương xót kẻ lầm mê,  
Mở lòng chở những chuyến về, vô biên.*

**Thiền đã thay đổi cuộc đời ta như thế nào?**

Nhiều người đau khổ và có những nghi vấn trên, nhờ tu học mà đời họ thay đổi. Đây là những kinh nghiệm mà họ muốn chia sẻ:

- Trên đường đi đến chốn hạnh phúc, khi bắt đầu nhìn rõ sự thật nơi nội tâm mình thì bạn cảm thông được đối tượng hay hoàn cảnh; bạn đang từng bước có an lạc, hạnh phúc.
- Lòng bạn cởi mở và thư giãn ra, bạn không còn khống chế hoàn cảnh hoặc những người quanh bạn.
- Bạn sẽ thấy mối quan hệ giữa mình và người thân thiện, cởi mở hơn.
- Lòng bạn rộng mở, bạn nhìn cuộc đời sáng tỏ vui tươi và mới mẻ hơn. Bạn sẽ nhìn mọi người quanh bạn như chính họ là, chứ không phải theo lối nhìn cũ của bạn.
- Bạn sống thành thật hơn, không còn tìm cách che đậy, khóa lấp và bảo vệ cái chấp của mình nữa.
- Bạn không còn nhìn ra để thấy lỗi người hoặc trách người hay trách cảnh nữa.
- Càng biết rõ về mình, trái tim bạn sẽ mở, bạn có khả năng lắng nghe, hiểu, thương và biết cách giúp người hơn.
- Bạn sáng suốt và tự tin hơn; khi cần làm gì bạn không còn ngần ngại và sợ hãi nữa.
- Những người xung quanh cảm thấy vui khi gần bạn, họ cảm được năng lượng an lạc nơi bạn và sẵn sàng mở lòng với bạn.
- Tinh thần bạn sáng suốt và cuộc sống không còn tán loạn nữa.
- Những quyết định của bạn rõ ràng và dứt khoát.
- Thân tâm bạn quân bình, không còn mệt mỏi, lo lắng, sợ hãi, buồn chán.
- Gương mặt bạn sáng và tươi ra. Bạn trở nên trẻ trung và vững vàng trong cuộc sống.
- Tật bệnh giảm bớt vì tinh thần bạn thoải mái, cởi mở.
- Đời sống có ý nghĩa và giá trị hơn.

**Nhờ những lợi ích trên, bạn sẽ hết lòng tìm lại gia tài vô giá trong chính bạn, để cuối cùng bạn là người thật sự hạnh phúc.**



## Xuân Miên Viễn

Năm cũ đã qua, thêm một mùa Xuân nữa bước về, trước thềm Xuân mới, Thầy chúc quý vị có được mùa Xuân miên viễn trong cuộc sống. Năm nay, thầy tặng quý vị món quà đặc biệt, đó là hai bài thơ Xuân. Bài thơ đầu, của một nhà thơ Việt nam:

*Tôi có chờ đâu có đợi đâu,  
Ai đem Xuân đến gọi thêm sầu,  
Với tôi, tất cả đều vô nghĩa,  
Tất cả không ngoài nghĩa khổ đau.*

Trong đời, ta đã từng đón Xuân với tâm trạng này chưa? Tại sao, đang là mùa Xuân, cỏ cây hoa lá thắm tươi mà người vui vẻ, kẻ khổ sầu? Tại sao người hớn hờ tươi cười còn ta héo hon buồn bực? Nhìn lại nhiều năm qua, ta cũng đã đón Xuân với niềm vui chất ngất nhưng niềm vui ấy nay đâu rồi?

Từ nhỏ, ta đã có khả năng kiếm tìm niềm vui, kiếm tìm hạnh phúc. Ta lớn dần trong gia đình, ta thông minh thêm trong trường học, ta khôn ngoan lắm trong trường đời, ta hiểu biết, thông thái hơn, khả năng tinh vi hơn để thành đạt, mong niềm vui cao ngất và hạnh phúc thật tràn đầy nhưng dường như ta vẫn chưa vừa lòng. Có câu truyện kể, thuở xưa ở một vương quốc hùng mạnh, giàu có, nhà vua tổ chức một cuộc thi, sức người nào chạy đến đâu, vượt qua bao nhiêu dặm đất, vua sẽ cắt phần đất ấy làm phần thưởng. Trong số lực sĩ tham dự, có một chàng trai rất khỏe mạnh nhờ luôn rèn luyện hằng ngày. Anh ra sức chạy, hăm

hờ miệt mài, hăng say, từ sáng đến trưa, đến chiều, anh vượt vài chục dặm đất, rồi trăm dặm đất, anh vẫn chạy, đến khi ánh nắng chiều chỉ còn le lói, sức đã mỗi mòn nhưng anh vẫn cố lê từng bước đất, với anh, đất càng nhiều, niềm vui càng lớn. Rồi nắng chiều tắt hẳn cũng là lúc chàng lực sĩ sức cùng lực tận, anh quỵ ngã và gục chết trên vùng đất mênh mông, lạnh giá...

Chàng lực sĩ chết vì cái gì?

Còn ta, vì sao giận hờn, sầu đau héo hắt, hủy hoại thân tâm? Có phải niềm vui hay hạnh phúc ta được, là niềm vui có điều kiện, là thứ hạnh phúc do ta tìm kiếm, vay mượn, trao đổi từ bên ngoài? Được người quan tâm, chịu chuộng, con cái ngoan ngoãn vâng lời, tự thân ta khỏe mạnh, thành đạt trong trường danh lợi, phương tiện vật chất không thiếu ..v.v...sống trong những điều kiện này, những thỏa mãn này ta vui, ta hạnh phúc. Khi những thỏa mãn mất mát dần, ta khắc khoải, hụt hẫng, sầu đau, giận hờn, trách móc. Hơn nữa ta vốn:

*Quen trong cung chịu thỏa mãn,  
Vừa lòng còn muốn hơn thêm.  
Không biết mình đang nuôi lớn,  
Si mê, ôm chấp, khổ phiền.*

Từ lâu, ta không biết, ta sẵn có niềm vui mãi mãi, là một chơn hạnh phúc không bao giờ mất, vì hạnh phúc này không do ai ban cho, không phải vay mượn, cũng

*‘Có phải niềm  
vui hay hạnh  
phúc ta được, là  
niềm vui có điều  
kiện, là thứ hạnh  
phúc do ta tìm  
kiếm, vay mượn,  
trao đổi từ bên  
ngoài?’*





không do đổi chác, không phải lao đao, lận đận, ngược xuôi tìm kiếm bên ngoài. Ta hãy đọc bài thơ thứ hai, bài thơ Xuân của một Thiền sư Việt nam:

*Xuân đi hoa héo rụng,  
Xuân về hoa nở đầy.  
Việc đời trôi qua mãi,  
Tuổi già đến rồi đây.  
Đừng bảo xuân tàn hoa rụng hết,  
Đêm qua, sân trước, một cành mai.\**

Mùa Xuân đến rồi đi, hoa nở rồi hoa rụng. Thời gian đâu dừng lại, giòng đời trôi chảy, diễn biến không ngừng. Ngày nào trẻ trung, sức lực tràn đầy, bây giờ tuổi già đầu bạc trắng. Nhưng trong giòng chuyển biến, giòng vận hành sinh diệt của thân, tâm và cảnh giới này, ta ngậy thơ ghi chắc niềm vui có điều kiện, ôm ghi cái hạnh phúc đổi chác, sinh diệt nên ta luôn quần quai khổ đau trong sinh tử luân hồi mà không biết đầu mối khổ đau từ sinh đó ở đâu.

Chư Tổ thường dạy: Phiền não tức Bồ đề. Hoặc: Ngay sinh diệt có cái không sinh diệt. Chúng ta chỉ cần quay về nhận ra những lầm chấp đưa đến khổ đau nơi chính mình, thấu suốt sự vận hành này là ta có Chơn Hạnh Phúc. Đó là Mùa Xuân Miên Viễn mà trong bài thơ trên, Thiền Sư đã mượn hình ảnh cành mai vẫn còn khoe sắc trong buổi tàn Xuân :

*Đừng bảo Xuân tàn hoa rụng hết,  
Đêm qua sân trước một cành mai.*

Hôm nay, nhân ngày đầu năm mới, một lần nữa, Thầy chúc quý vị tinh tấn hành trì để sớm nhận ra mùa Xuân mãi mãi có nơi mỗi người.

Xuân 2011

*\*Chú thích: Theo thời tiết ở Việt nam, hoa mai chỉ nở vào mùa xuân. Xuân tàn là mùa hè thì không còn hoa mai nữa.*

## Vì Ai?

*Cũng vì một niệm làm mê,  
Lang thang cùng tử, đi về ngược xuôi.  
Vì ai điên loạn, khóc cười?  
Đầu đường, cuối những nẻo đời, vì ai?*

Thông Hội



# Hạnh Phúc Chân Thật

Phật dạy: Phật pháp nơi thế gian, không là thế gian có sự giác ngộ. Thế gian là gì? Ở đâu? và Phật muốn ta giác ngộ gì nơi thế gian? Thế gian là cảnh giới ứng hiện từ những mê lầm, dính mắc và ôm chấp về thân, tâm ta. Không phải ngài muốn ta đi khắp thế gian để nhìn ngắm, quan sát hay trải nghiệm và học hỏi mọi sự ở thế gian. Ngài chỉ muốn ta quan sát để cuối cùng thấu suốt nguồn mê lầm khiến ta tự trói buộc, dính mắc vào thế gian nên có buồn vui, thương ghét, giận hờn, sợ hãi... đây là hệ thống vận hành của khổ đau nơi thân tâm ta. Nhờ đó, mê lầm, khổ đau tan biến, ta nếm được mùi vị của hạnh phúc chân thật.

Hạnh phúc chân thật có trong cuộc đời này không? Có lẽ ta sẽ mỉm cười khi được hỏi câu trên. Những người đang sống trong thành đạt, đời họ chưa từng gặp nghịch cảnh, những người này đang đắm trong "hạnh phúc có điều kiện", sẽ không ngần ngại trả lời: Những gì muốn, tôi đều đạt được, những gì cần, tôi có đủ, hạnh phúc tôi đang hưởng, tốt quá rồi, còn có hạnh phúc chân thật nào nữa, xa vời quá! Hoặc có người còn bĩu môi: Hạnh phúc bình thường thôi, còn không có hưởng chi hạnh phúc chân thật là thứ trừu tượng. Có câu chuyện vui về cuộc đối thoại của rùa và cá :

Ngày xưa có một con cá, vì nó là loài ở nước, nên dĩ nhiên cuộc đời chỉ sống trong nước, và ngoài nước ra, nó không biết gì hết. Một hôm nó đang nhón nhơ bơi lội trong hồ, tình cờ gặp một con rùa mà nó đã quen từ trước, đi du lịch trên đất liền về. Nó liền chào:

- Chào anh! Đã từ lâu tôi không gặp anh. Vậy lâu nay anh ở đâu?

- Ô, tôi đi du lịch từ trên đất liền về. Trên ấy mặt đất khô ráo quá!

- Đất khô? Anh nói cái gì lạ vậy? Tôi chưa bao giờ thấy nơi nào kỳ lạ như vậy. Lẽ nào lại có đất khô?

- Xin thề rằng tôi không nói đùa với anh đâu.

Nhưng nếu quả tình anh không thể tin được thì tùy anh. Nhưng dù sao, tôi cũng mới từ đó về.

- Này, anh cố gắng diễn lại cho hợp lý hơn. Tôi nghĩ rằng: cách diễn đạt của anh chưa được rõ ràng lắm. Anh vui lòng cho tôi biết đất mà anh nói, nó giống như cái gì trong thế giới chúng ta nào? Nó có ẩm ướt không?

- Không, nó không ẩm ướt.

- Thế nó có mát dịu và lạnh không?

- Nó không mát, không dịu mà cũng chẳng lạnh.

- Thế nó có trong suốt để cho ánh sáng xuyên qua được không?

- Không, nó không trong suốt và ánh sáng không thể xuyên qua được.

- Thế nó có mềm và dễ bị ép để cho tôi có thể quậy vi và đi lại dễ dàng trong ấy không?

- Không, nó không mềm, không bị dòn ép dễ dàng và trong ấy, anh cũng không thể bơi lội được.

- Thế nó có lưu động và đổ thành thác được không?

- Không, nó không lưu động và cũng không đổ thành thác được.

- Vậy thì nó có dâng lên để tạo thành những ngọn sóng bạc đầu được không?

- Không, tôi chưa bao giờ thấy nó dâng lên thành sóng cả.

Đến đây, con cá vênh vác tự đắc than rằng:

- Rõ ràng đất mà anh nói đó, không phải cái gì cả. Tôi vừa hỏi anh về đất ấy và với câu hỏi nào anh cũng trả lời rằng không. Đất anh nói đã không phải bất cứ cái gì tôi nêu ra, vậy thì đất hẳn là sản phẩm tưởng tượng của anh. Anh đừng tìm cách gạt tôi nữa.

- Tốt! Anh đã quả quyết rằng không có đất liền. Tôi cũng không biết làm sao hơn là cứ để anh tiếp tục tin như anh đã nghĩ. Nhưng một mai, có ai khác hơn tôi đủ sức phân biệt cho anh thấy sự sai khác giữa đất và nước, ngày ấy, anh sẽ thấy rằng anh chỉ là một con cá ngốc.





“Càng được  
thỏa mãn  
càng via,  
càng hạnh  
phúc; đến khi  
thỏa mãn  
không còn, ta  
mất mát  
nhiều và  
càng lớn khổ  
đau”

Cá đang bơi lội, nhờn nhờn hưởng thụ trong cảnh giới của nó, ngoài nước và những loài sống dưới nước như nó, cá không biết cảnh giới nào khác, nên cá tìm cách biện hộ sự chấp cứng, bảo vệ niềm tin chắc thật của mình. Ta cũng thế, bằng những học hỏi, những kiến thức, những kinh nghiệm ta có, niềm vui và nỗi khổ ta trải nghiệm, hằng ngày ta quay cuồng, bơi lội trong đó, quá quen thuộc đến nỗi ta nghi ngờ, không tin được sự thật nơi mình. Ta không nghĩ hoặc không dám nghĩ cái hạnh phúc và khổ đau ấy chỉ là hai mặt của những ham muốn và đòi hỏi trong ta. Những đòi hỏi này, nếu được hoàn cảnh hay người kia chiều theo, ta hạnh phúc, ngược lại, ta buồn bực, giận hờn, ...đau khổ.

Có người nói, đời sống tôi giờ đây đã ổn, việc làm, nhà cửa, xe cộ, mọi tiện nghi đâu còn thiếu gì nữa, thích đi chơi đâu chúng tôi cùng đi, mỗi cuối tuần, chúng tôi đưa nhau đi ăn uống hay đi chơi núi, tắm biển; vợ tôi ngoài thì giờ làm ở sở, nàng ở nhà chăm sóc chồng con, phần con tôi, cả hai đứa sắp tốt nghiệp đại học, với tôi, vậy là hạnh phúc rồi, còn muốn gì hơn nữa?

Hoặc có người tâm sự, ở VN giòng họ tôi vốn nhiều đời khoa bảng, anh chị tôi cũng đỗ đạt thành danh, riêng tôi, học hành đâu thua sút chúng bạn, khi qua Mỹ tôi tiếp tục đèn sách và ra trường với bằng cấp hạng cao, được nhận vào làm việc ở công ty lớn, rồi lập gia đình. Vợ tôi không đẹp lắm nhưng hiền lành, đức hạnh, nàng sinh cho tôi đứa con gái bụ bẫm, mặt mày sáng rỡ, thông minh, ai nhìn cũng yêu mến.

Vợ chồng tôi, nhất là tôi, tin chắc với sự dạy dỗ, nuôi nấng của mình, sau này nó sẽ thành đạt không kém gì tôi hay cô chú nó. Trong thời gian này, tôi vô cùng hạnh phúc, cuối tuần, chúng tôi dành thì giờ đến chùa lễ Phật, cúng dường. Ngờ đâu, lúc con tôi ba tuổi, qua cơn bệnh nặng ảnh hưởng đến não, nó không còn bình thường như những đứa trẻ khác, cơ thể phát triển chậm, hai chân teo lại, bây giờ mười tuổi rồi mà đầu óc vẫn như đứa bé 2 hay 3 tuổi. Qua biến cố đó của gia đình, vợ tôi trở nên trầm lặng, ít nói, dần dần nàng không còn khả năng làm việc, ngay cả những việc vặt trong nhà, nàng cũng không buồn để ý. Một mình tôi, vừa làm ở sở, vừa quán xuyến việc nhà, thêm chăm sóc vợ và đứa con tật nguyền, lòng chán nản, mệt mỏi vô cùng. Cuộc đời quá bất công.

Thứ hạnh phúc ta hưởng từ những điều kiện, chắc gì những điều kiện ấy còn mãi? Những gì người cho ta, người sẽ lấy lại bất cứ lúc nào. Ta sớm không nhận ra, hạnh phúc ta có chỉ là sự thỏa mãn của ham muốn và đòi hỏi. Càng được thỏa mãn càng vui, càng hạnh phúc; đến khi thỏa mãn không còn, ta mất mát nhiều và càng lớn khổ đau.

Phật dạy: tâm ta như thầy vẽ đại tài... Không phải ta đã vẽ toàn bộ bức tranh lớn đời mình sao? Biết bao phen ta thần thờ, chìm đắm vào những hình ảnh, những ước mơ ấy và chẳng biết từ lúc nào, bức tranh mở cửa cho ta bước vào.... Từ đó, ta trói chặt mình

bằng sợi dây luyến ái, lợi danh nên ta khóc cười, giận hờn, thương ghét, lặn ngụp trong khổ phiền. Nhận ra sự thật này, ta sẽ biết làm sao cho đời ta đổi mới, lòng luôn rộng mở đón chân hạnh phúc quay về. Hạnh phúc này không ai cho ta, không phải từ những điều kiện được thỏa mãn, nên vĩnh hằng. Đó là HẠNH PHÚC CHÂN THẬT.

22/3/2011  
Thông Hội

\*\*\*\*\*

## Chuyện cười dân gian

### SỰ THẬT KHÓ NÓI

Một thầy pháp dẫn theo chú đệ tử đi cúng. Ông thầy vốn hảo bánh ít nên lén lấy 3 cái bánh ít đưa chú đệ tử bỏ vào tay nải. Cúng xong, trên đường về thầy hỏi mấy cái bánh, chú đáp:

-Con tưởng thầy cho nên lỡ ăn hết rồi. Thầy cau mặt nhưng không nói gì. Đi một hồi, thầy quay ra sau lưng nạt:

-Bộ tao là vịt sao mày đi theo sau để chặn?

Chú đệ tử hoảng hồn vội lên đi phía trước thầy. Thầy lại quát:

-Bộ mày là thầy tao hay sao mà mày đi trước tao?

Đệ tử lại lùi xuống đi ngang thầy. Thầy lại quát:

-Bộ mày là bạn tao hay sao mà mày đi ngang hàng với tao?

Chú học trò nhăn nhó, thưa:

-Thưa thầy, đi sau lưng không được, đi trước mặt không xong, đi ngang hàng cũng không chịu. Con phải đi thế nào cho đúng lễ?

Thầy im lặng giây lâu rồi đáp:

-Miễn có 3 cái bánh ít trả lại tao, mày đi kiểu nào cũng đúng hết!



Lời bình:

Sao mà khó nói sự thật dzữ dzậy cà?! Mà cái bệnh này, người lớn bệnh nhiều hơn trẻ con. Con nít, cần khóc thì khóc, cần cười thì..hì..hì khỏe re. Cần xin tiền mua bánh kẹo cũng chẳng ngại ngùng chi... nhưng lớn dần dưởng như ...đổi tánh. Có khi muốn khóc mà hồng dám khóc, vì sợ người ta... cười, còn lỡ khóc rồi thì cười cũng ...khó. Nhiều khi trong bụng muốn món A hay B gì đó mà miệng thì nói: \_Thôi, hồng ham. Thấy bạn mình đi chiếc xe đẹp hay dùng cái phone xịn, trong bụng thèm lắm nhưng miệng phê bình: Xài chi thứ mắc tiền! Thằng Ba tui xin kể thêm một chuyện giống giống, chuyện này có thiệt, thiệt đến bao nhiêu phần trăm thì chưa tính! ...Hôm nọ, một gia đình đang ăn cơm tối thì có ông khách quen ghé thăm, chủ nhà mời khách gặp bữa cơm dùng luôn cho vui. Khách lịch sự, từ chối: Dạ, anh chị và mấy cháu ăn đi, em ăn ở nhà rồi. Nhưng nhìn lên bàn ăn, thấy có món canh chua, cá kho coi bộ hấp dẫn quá, nhưng lỡ từ chối rồi, ăn thì...kỳ. Nhanh trí, khách hỏi: \_Nhà có ớt không? Chủ nhà đáp: Có ớt hiểm, cay ngon lắm. Khách vui mừng: \_Có ớt, em ăn thêm vài chén...

Thật ra, sự thật nơi con người mình, mình dấu thiên hạ được chớ làm sao dấu được chính mình, hơn nữa, hồng sớm thì muộn cũng phơi bày thôi, như anh thầy pháp này vậy, phải hông bà con mình?

Sưu tầm và bình  
Ba Khoèo Móc



## Sám Nguyện



Chúng con quì trước Phật đài,  
Hương lòng dâng lên một nén,  
Gục đầu dưới chân Như Lai,  
Thành khẩn dâng lời sám nguyện.

Chúng con nhiều kiếp, nhiều đời,  
Mê lầm đuổi theo tham dục,  
Làm khổ biết bao nhiêu người  
Não phiền dày thêm ôm chấp.  
Chỉ biết hám danh, hám lợi,  
Thói đời ngày một sâu dày.  
Chỉ biết tham tình, tham của,  
Ôm ghì thỏa mãn không hay.  
Quay cuồng đúng sai, hay dở.  
Say mê thành bại, được thua,  
Hơn rồi muốn mình hơn nữa,  
Bao nhiêu thủ đoạn không chữa.  
Vừa ý hả hê cười nói,  
Nghịch lòng, trách móc giận hờn.  
Nông nổi buông lời vụng dại,  
Gây nhiều đổ vỡ đau thương.  
Nhiều lúc ăn năn, hối tiếc  
Nghe lòng ray rức xót xa.  
Nhưng vừa mới nhìn thấy mặt  
Là gây thêm lớn bất hòa.

Vì không nhìn ra sự thật,  
Dối mình, gạt gẫm luôn người,  
Tâm bệnh, giỏi luồn, giỏi lách,  
Khéo che đậy mãi không thôi.  
Quen trong cứng chịu thỏa mãn,  
Vừa lòng còn muốn hơn thêm,  
Không biết mình đang nuôi lớn,  
Si mê, ôm chấp, khổ phiền.

Cái đẹp, nhìn hoài chưa thỏa,  
Ngọt ngào, ôm giữ lời khen,  
Miếng ngon, ăn hoài chưa đã,  
Ngọt ngon nuôi dưỡng cơn thèm.  
Mất ngủ một đêm, lo bệnh,  
Không ăn một bữa, sợ đau,  
Loay hoay lo thân nóng lạnh,  
Nắng mưa, sương gió, dãi dầu.

Cứng chịu xác thân tham dục,  
Tạo thêm tội chướng một đời.  
Lao đao đuổi tìm hạnh phúc,  
Chuồn chảy phiền lụy mà thôi.  
Cũng vì một niệm làm mê  
Lang thang làm thân cùng tử,  
Ngược xuôi quên mất lối về,  
Không biết đâu bờ bến đỗ.  
Bây giờ còn lại gì đây?  
Về đâu khi giây phút cuối?  
Trôi lăn qua tháng năm dài,  
Đã trót gây bao làm lỗi...  
Nguyện nay quì trước Phật đài,  
Thiết tha cuối đầu sám hối.

Duyên may gặp được chánh pháp,  
Nhận ra phiền khổ nơi mình,  
Thỏa mãn, mê làm ôm chấp,  
Nổi chìm trong cõi Tử Sinh.  
Giờ đây, gần kề bạn tốt,  
Giờ đây, gần gũi Thầy lành,  
Chúng con nguyện lòng thấu suốt,  
Tận cùng phiền chấp, vô minh.

## Làm Thế Nào Sống Tự Tại, Chết Bình An?

Bài pháp thoại trong ngày lễ Phật Đản 2010 do Sư Cô Diệu Thiện thuyết.

Nam Mô Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni.

Kính thưa đại chúng, nầy giờ đại chúng tụng bài Sám Nguyện có thấm không? Đại chúng có thấy lại những tội lỗi mình đã tạo do những tánh khí của mình? Những phiền não xảy ra hằng ngày đưa đến khổ đau cho mình, cho người. Đại chúng có thấy điều đó không? Bây giờ đại chúng mới thấm hay đã thấm lâu nay rồi? Thấm lâu nay rồi nhưng vẫn quên phải không thưa đại chúng? Cô biết quý vị đã thấm và ai trong chúng ta cũng biết tánh khí mình đem đến những phiền não hằng ngày cho mình và những người chung quanh. Nhưng chúng ta vẫn tiếp tục tạo tội, tiếp tục khổ đau.

Hôm nay, Cô sẽ giúp đại chúng nhận ra, tại sao mình biết về những tánh khí mình mà chúng ta vẫn còn quên và tiếp tục tạo tội, vẫn còn làm khổ mình và khổ người. Mặc dù đã nhiều lần chúng ta nguyện sẽ không làm nữa, chúng ta nguyện tu tập để chuyển hóa khổ đau, để

thấy lại những tánh khí, những ô nhiễm, những khổ đau của mình. Đại chúng có muốn biết vì sao không? Cô sẽ giúp cho đại chúng nhận ra điều đó.

Hôm nay là ngày gì, thưa đại chúng? Sinh nhật Phật Thích Ca, là ngày sanh của Thái Tử Tất Đạt Đa. Đại chúng có nhớ khi Thái Tử Tất Đạt Đa chào đời, Ngài nói câu gì không, thưa đại chúng? “*Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn*”. Một người mới chào đời mà nói được câu đó, nhìn ra được sự thật đó, người đó đặc biệt không, thưa đại chúng? Người đó, một ngày nào có đứng lên tìm con đường giải thoát khổ đau của sanh, già, bệnh, chết không? Bây giờ nhìn lại, mình chào đời có thấy được điều đó không? Mình không thấy điều đó phải không? Dù mình khổ lên, khổ xuống, ba chìm bảy nổi chín lênh đênh cũng

không thấy được phải không, thưa đại chúng? Ngài nhận ra “*Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn*” có nghĩa: cả vòm trời này, cả thế gian này chỉ có **tôi** là duy nhất. Đối với chúng ta, cái gì quý nhất? Tôi! Tôi là số một. Không ai hơn tôi được hết? Tôi càng lớn, càng tốt phải không, thưa đại chúng? Cái gì cũng phải cho tôi. Tôi có đúng, có sai gì mọi người phải nghe lời tôi. Đúng không, thưa đại chúng? Có ai nhìn lại mình thấy khác với điều này không? Mọi người phải chiều tôi. Mọi người phải cho tôi tất cả những gì tôi muốn và những gì tôi làm, phải làm cho được. Ngài nhận ra điều đó nên Ngài nói lên câu đó, kiếp người ai cũng vậy thôi. Tôi là duy nhất!

Ai cũng thấy mình là số một, nên mới có câu thứ hai “*Nhất thiết thế gian, sanh lão bệnh tử*”. Có nghĩa: ai cũng thấy mình là số một nhưng cũng không ra khỏi sanh già bệnh chết. Quý vị nghĩ xem, nếu người

“*Thiên thượng  
thiên hạ, duy  
ngã độc tôn.*  
Nhất thiết thế  
gian, sanh lão  
bệnh tử”



lúc nào cũng cho mình là số một, lúc nào cũng là người chiến thắng hết, mà phải đối diện với sanh già bệnh chết, mình sẽ như thế nào? Mình thắng được sanh già bệnh chết không, thừa đại chúng?

Ngay cả chào đời mình cũng không chọn được, phải không? Chúng ta chọn được cha mình, mẹ mình không? Hay chúng ta mù mịt theo nghiệp thức thọ thân, đồng ý không? Đó là khổ đau, vì mình đâu có quyền lựa chọn. Mặc dầu mình nói rằng tôi là số một, tôi là người chiến thắng, nhưng ngay cả chào đời, tôi cũng không biết tôi đi đâu? Nghiệp dẫn đi đâu, tôi đi đó. Nghĩa là, trong cuộc sống hằng ngày, mình tạo tội thế nào, khi chết nghiệp thức đưa mình thọ sanh qua đời khác. Mình không chọn lựa được. Ngay cả khi sống, những gì mình muốn chưa chắc làm được. Mình muốn rất nhiều. Trong ngày có 24 tiếng, dường như có người vẫn còn thấy thiếu. Nếu một ngày 48 tiếng, chưa chắc chúng ta thấy đủ để làm việc. Hoặc nếu không có buổi tối, đại chúng chắc cũng không cần ngủ. Làm luôn 24 tiếng, như vậy, cho thấy lòng ham muốn của chúng ta rất lớn. Và khi muốn, chúng ta phải đạt cho được, được rồi thì sao? Đạt rồi lại muốn nữa. Đại chúng có biết vì sao được rồi muốn nữa không? Lòng ham muốn của mình như một cơn nghiện rồi, mình không

dừng được. Quý vị thấy những người nghiện ma túy hay nghiện rượu, khi họ nghiện rồi, họ muốn dừng mà dừng không được, vì cơn nghiện dẫn họ đi và muốn nữa, cứ muốn hoài, muốn hoài cho tới ngày buông xuôi.

Bây giờ, giả sử, người đó luôn làm được và có được

những gì họ muốn nhưng sẽ tới ngày họ phải đối diện với cái chết. Thật ra, nói đối diện với cái chết thì hơi sớm vì họ không chết

sớm như vậy đâu. Họ sẽ bệnh do làm việc nhiều mà không có thời gian ngơi nghỉ, nên đuối sức. Vì lòng ham muốn quá mạnh nên hủy hoại cái thân, họ nằm đó trong nuối tiếc và sợ hãi. Khi bệnh thì sao? Thân đau đớn. Từng giây từng phút, họ chứng kiến cơn bệnh từ từ gặm nhấm và hủy hoại dần thân họ. Bây giờ mình thử

nhìn, một người muốn chiến thắng, một người muốn gì làm nấy, đến khi nằm đối diện với cái bệnh thì họ như thế nào? Khổ không thừa đại chúng?

Người luôn thành công này, cuối cùng, trong thành công tốt bụng, họ đối diện với cái bệnh. Do dùng thân quá sức, họ phải nằm trên giường trong đau

bệnh và phiền khổ. Đó là cái giá họ phải trả. Lúc này con người chiến thắng, người số một ấy làm gì với cơn bệnh của mình? Không làm được gì hết! Chỉ biết chống trái, mà chống với ai? Chống với chính mình, chống với thân bệnh của mình. Khi còn khỏe thì chống với người để thắng, còn bây giờ, chống với ai nữa, mình càng chống với chính mình, càng

thêm lớn khổ đau. Chúng ta nhớ, những người quen thỏa mãn, lòng chống trái của họ lớn hay nhỏ? Lớn lắm! Lúc đó họ tha hồ gồng chống với thân bệnh, với phiền khổ của mình.

Quý vị có kinh nghiệm này không? Đây là những người luôn thỏa mãn, họ thành công mọi mặt, muốn gì được nấy,



*“Thế là, nguyên  
chuỗi thời gian  
mình sống lúc nào  
cũng khổ, cứ nay  
buồn, mai giận,  
mốt hờn và trách  
móc nhau hoài”*

làm gì được nấy, nhưng rồi phải đối diện với cái bệnh. Nếu Cô nói oan thì quí vị giờ tay lên, nhưng nếu không oan thì nên chiêm nghiệm vô tánh khí mình để hiểu về mình một chút. Kế đến, những người không thành công. Những người này, nếu bị thất bại hoặc thua, tâm của họ lúc đó ra sao? Vui không? Buồn, giận, bực bội, cứ nghĩ do đối phương cản trở nên mình không thành đạt. Đó là muốn mà không được thỏa mãn thì đau khổ. Khi đau khổ mỗi người hành xử khác nhau. Có người chịu đựng cho qua, người tìm cách trả thù, người tìm con đường tu tập, người trốn trong cảnh giới nào đó như: rượu chè, cờ bạc ...v.v...nhiều cách trốn, mỗi người trốn một kiểu. Đó là mộng không thành, những người này có thể trước khi bệnh họ đau khổ rồi. Vì họ luôn cho mình số một, mình giỏi nhất, hay nhất nên không chấp nhận thua, họ phải thắng. Cho nên khi thua họ không chịu nổi.

Tiếp đến là có mà bị mất, chuyện gì xảy ra? Phải đau khổ không? Khi mất, mình đang thắng hay thua? Mà

mình vốn muốn gì? Muốn thắng, không muốn thua!

Kế đó là ái biệt ly khổ. Mình thương người nào, mình chỉ muốn họ ở chung với mình, mãi mãi với mình. Nhưng nếu người mình thương ra đi, mình có vui không? Vì mình không thể giữ người thương bên mình suốt đời được nên mình cũng khổ đau.

Những người mình ghét mà phải ở chung thì sao, thưa đại chúng? Ghét mà ở chung, cứ phải gặp nhau nên đau khổ vì chống trái, gây gổ nhau hoài. Mình muốn đi, đi cũng không được, muốn ở, ở cũng không xong. Khổ không, thưa đại chúng? Có ai vui được trong cảnh này không? Quí vị nhìn ra sự thật này không? Cuối cùng thì sao? Mình cũng thua phải không? Đại chúng có đồng ý không? Cũng thua cái sanh, cái già, cái bệnh, cái chết. Và cuối cùng, mình thua luôn ái biệt ly khổ, phải không? Mình không thể giữ người thân ở với mình hoài, mình cũng thua rồi. Hoặc con mình, mình mong nó nên

người mà nó hư, mình khổ không?

Cầu bất đắc khổ. Muốn mà không được cũng khổ, người mình không thích, ở chung cũng khổ. Thế là, nguyên chuỗi thời gian mình sống lúc nào cũng khổ, cứ nay buồn, mai giận, mốt hờn và trách móc nhau hoài. Đại chúng có nhìn tới đó không? Sanh là khổ. Nếu đại chúng suy tư mới nhìn ra sự thật này. Thường, mình không nhận ra, vì mỗi lần được thỏa mãn, mình quên mất. Đại chúng đồng ý không?

Mỗi lần mình được thỏa mãn điều kiện nào đó, ví dụ, mình được thương và đang gần gũi người mình thương, mình hay ôm ghì sự thỏa mãn này và quên mất sẽ có ngày mình phải chia tay với người ấy. Hoặc mình đang sống khỏe, mình thường ghi chặc sự thỏa mãn của điều kiện khỏe này, quên rằng, rồi cũng có ngày sức khỏe sẽ không còn hay đau bệnh tới. Trong cuộc sống, mình thường vui trong cảnh vui tạm bợ.



Hoặc là, nhiều khi mình bắt buộc phải ở trong cảnh không hợp nhau, biết mình khổ thật nhưng trong đầu mình cứ nghĩ, thôi, một ngày nào đó, ra ở riêng tôi sẽ sướng. Mình cứ tưởng ra một cảnh giới khác hay nghĩ tới một hoàn cảnh tốt hơn để chạy trốn, để thỏa mãn mình chứ không nhìn ra sự thật: Mình đang khổ.

Đại chúng trong đây có ai muốn già không? Không ai muốn già, phải không? Già, thứ nhất là xấu đi nên mình không muốn, mình muốn đẹp hoài. Già, sức khỏe không cho phép mình làm được như xưa nữa, phải không? Còn trẻ làm nhiều việc hơn và dễ thành công hơn lúc già, nên mình không muốn già, mình muốn trẻ. Điều kiện này, mình cũng không thắng được và đau khổ vì muốn mà không được.

Đến bệnh, mình có thắng được bệnh không? Có những cơn bệnh, đau nhức đến quần quai cả người, mình làm chủ được nó không? Không làm chủ được, nó vẫn khống chế mình. Bất quá, mình chỉ biết gồng chống hay tìm mọi cách chạy trốn chứ không làm chủ được cơn bệnh, mình không thắng được bệnh. Đối với bệnh mình cũng thua luôn.

Bây giờ, tới phần chết. Có ai trong chúng ta tránh khỏi cái chết không? Không! Nhưng thử kiểm lại, nếu mình thuộc loại người lúc nào cũng muốn thỏa mãn, lúc nào cũng muốn thắng, lúc nào cũng muốn vừa ý mình, lúc nào cũng muốn mọi người thương mình,



những gì mình muốn là được hết, cuối cùng ra sao? Giờ phút sắp chết gọi là cận tử nghiệp, mình phản ứng thế nào trong giây phút đó. Bình thường, chỉ đối diện với một chuyện thôi, mình còn chịu không nổi huống chi lúc ra đi. Bây giờ, Cô nói sơ thôi, mình đang khó chịu, mệt mỏi, nặng nề, đau đớn là mình cảm thấy mình chịu không nổi với áp lực này rồi, lúc đó, có ai nói nặng một câu, mình sao? Cơn giận

bùng lên, thêm nữa, mình muốn vợ, chồng con quan tâm mà họ thờ ơ, mình ra sao? Mình có bao giờ trải qua kinh nghiệm đó không? Vừa đau nhức, vừa buồn phiền, vừa giận hờn, dồn dập. Nào đau bệnh, nào là người này không làm vừa ý mình và người thương của mình thờ ơ. Chỉ ba chuyện thôi, mình ra sao ngay lúc đó? Khổ lắm phải không?

Lúc đó mình đau khổ tột cùng, đại chúng có kinh nghiệm đó không? Cô nghĩ nhiều người trải qua trường hợp này, nhưng những lần như vậy, mình làm sao? Đi mua sắm, làm việc hay đi ngủ cho quên, phải không? Không dám đối diện sự thật trong lòng mình và tránh hoàn cảnh chung quanh nên mình tạm quên khổ, quên phản ứng của mình khi gặp những chuyện đó.

Nếu bây giờ, nằm trên giường bệnh sắp chết, chúng ta đi mua sắm được không? Lúc đó đại chúng làm gì? Lúc sắp chết, thân mình đang hủy hoại, đau nhức từng thớ thịt, lại gặp những người mình không thích, họ cứ nói tới, nói lui, thì mình sao? Mình nổi giận, rồi những người thân khóc lóc, gào thét, má ơi, ba ơi sao bỏ con đi hoặc anh ơi, em ơi sao nỡ bỏ đi? Chắc chắn, mình đau khổ, mình quặn luyến phải không?



Lúc sắp chết, còn tính toán được nữa không, thừa đại chúng? Lúc này chỉ biết phản ứng thôi, hết tính được. Nghĩa là, chỉ còn biết giận người này, bực người kia, buồn người nọ. Không còn trốn tránh đi đâu được nữa. Hoặc đuổi những người mình không ưa đi cũng không được. Ý thức dần dần không còn hoạt động, chỉ còn nghiệp thức, những tánh khí, những thói quen tung hoành. Hơn nữa, khi nằm trên giường bệnh mê man, lúc đó mình sẽ gặp những người đã chết. Có bao giờ đại chúng ở gần những người sắp chết không? Họ nói thấy người này, người kia, vì thần thức họ lúc đó hợp với người cõi âm và những cảnh lành hay dữ tùy theo nghiệp thức ứng hiện. Họ rất sợ hãi, đau buồn vì biết mình sắp chết và không muốn lìa xa những người thân yêu.

Vậy, ngay lúc đó, mấy chuyện xảy ra: thân đau nhức mình không làm gì được, người mình không ưa, đứng trước mặt, người mình thương lưu luyến, khóc lóc. Chưa kể những gì mình tạo dựng bao nhiêu năm, mình quuyền luyến không muốn rời nên lòng cứ bồn chồn nuôi tiếc. Rồi những người âm đang ở chung quanh chờ đón, thúc giục mà mình không muốn đi. Những cảnh này đau khổ nhiều không? Mình phải đi mà không biết đi đâu, quý vị nghĩ giây phút đó dễ sợ không? Trong giờ phút tràn ngập khổ đau đó, mình đi đâu, thừa đại chúng?

Học Phật, mình phải nhìn cho thấu suốt. Nhiều khi mình đang sung sướng tạm thời rồi quên hết sự thật trong cuộc đời. Mình chỉ biết tính toán làm sao để thỏa mãn mình, muốn gì được nấy là được rồi. Mình không nhìn rõ từng vấn đề xảy ra trong cuộc sống, mình không nhìn toàn bộ vấn đề để thấy rõ nhân quả. Khi thấy hậu quả đời mình như vậy, đại chúng có giật mình không? Đại chúng có muốn một đời thỏa mãn để rồi giờ phút cuối chẳng còn lại gì. Chỉ còn khổ đau, tiếc nuối và nghiệp thức mê mang, đi theo mình. Bây giờ, chúng ta nên hỏi lại chính mình, mình có muốn như vậy không? Mình có muốn một đời thỏa mãn để cuối cùng ra đi tay trắng nhưng lại đem theo những tội lỗi mình trót gây ra? Để được thỏa mãn, mình đã gây rất nhiều lầm lỗi phải

không, thừa đại chúng? Nhiều khi đối với cha mẹ, mình cũng bất hiếu. Nếu cha mẹ không làm vừa lòng mình, mình cũng tỏ thái độ giận đối và nặng lời trách móc, đại chúng có đồng ý không? Rồi những gì mình muốn mà không được, đối với bạn bè và người thân chung quanh, mình cũng bất kể, sẵn sàng gây đổ vỡ để đạt mục đích. . . Mình không biết, khi có những gì mình muốn rồi cũng trả lại hết cho trần gian. Mình chỉ đem theo nghiệp thức và "cái tôi to lớn" mình đã tô bồi trong cuộc đời, đi thọ thân qua đời khác.



*"Mình có muốn một đời thỏa mãn để cuối cùng ra đi tay trắng nhưng lại đem theo những tội lỗi mình trót gây ra?"*



Đại chúng nên hỏi lại mình: mình có muốn sống như vậy không? Mình có muốn tiếp tục như vậy không? Với nhân đã tạo, ngày mai, quả mà mình phải nhận, là quả gì?

Khi đại chúng học Phật, mình nên nhìn toàn bộ bức tranh, những gì Thái tử Tất Đạt Đa đã nói khi Ngài chào đời. Ngài nói là Ngài làm, phải không thừa đại chúng? Ngài thấy rằng: *"Tất cả thể gian, sanh già bệnh chết"*. Ngài biết, Ngài cũng như mọi người trên thế gian, không thể tránh khỏi cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử. Vì đã có câu hỏi nên khi lớn lên, mặc dù Ngài ở trong cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con thơ nhưng Ngài không mê đắm trong đó. So với chúng ta, Thái tử Tất Đạt Đa đầy đủ hơn nhiều, phải không thừa đại chúng? Nhưng khác với chúng ta, Ngài có câu hỏi, đã sớm nghĩ về cái khổ sinh tử. Chúng ta thì sao? Cũng có câu hỏi, nhưng hỏi cái gì? Làm thế nào cho tôi trở thành số một? Mình hỏi như vậy, phải không thừa đại chúng? Có nghĩa là

làm sao tôi thắng? Với ai tôi cũng phải thắng. Bảo đảm mình có câu hỏi đó. Và câu hỏi này có sức mạnh đưa cuộc đời mình đi. Ở trong đây, ai không có câu hỏi tôi là số một, giơ tay lên. Thấy không, đó là câu hỏi của quý vị.

Còn Đức Phật không có hỏi câu đó. Nếu Ngài hỏi làm sao trở thành số một thì Ngài sẽ hành xử khác, Ngài sẽ tiếp tục ngồi trong cung vàng. Ngài sẽ tha hồ hưởng thụ, phải không? Ngài sẽ đi gây chiến tranh, thôn tính tất cả các nước láng giềng để cuối cùng Ngài ở trên địa vị cao nhất. Nếu cho cái tôi mình là số một và chọn cái đó làm chính thì Ngài không đi tu, đại chúng đồng ý không? Ngài đã có câu hỏi nhưng nó chưa đậm nét, cho đến khi Ngài đi ra bốn cửa thành, gặp cảnh sanh lão bệnh tử. Khi thấy những cảnh đó, Ngài giật mình, nổi nghi về khổ sinh tử giờ đậm nét. Đến lúc ra cửa thành thứ tư, chợt dánh dáp một sa môn thanh thoát, tự tại như thu hút Ngài. Lúc này, Ngài biết phải làm gì, nếu không đi tìm đường giải thoát, Ngài

cũng sẽ bị khổ trong sanh lão bệnh tử. Điều này khiến Ngài ăn không ngon, ngủ không yên. Ngài sợ, khi nhìn ra sự thật. Ngài biết một ngày nào đó mình cũng phải chia tay với những người mình thương yêu: Người cha già yếu, người vợ đẹp dịu hiền, đứa con còn thơ dại ...Ngày đó, Ngài mất tất cả! Ngài có tất cả nhưng Ngài biết, Ngài vẫn không tránh khỏi sanh già bệnh chết. Ngài tìm con đường giải thoát, tự tại trước sanh già bệnh chết. Chứ không phải Ngài đi tu để không bị sanh già bệnh chết. Khi thọ thân người, ai cũng phải sanh già bệnh chết. Nhưng người mê thì đau khổ về sanh già bệnh chết, còn người giải thoát thì không đau khổ vì chuyện đó.

Hôm nay nhân ngày Phật Đản, Cô sẽ mở cho đại chúng thấy, thật ra, trong chúng ta đều có khả năng thành Phật. Quý vị có nhớ trong kinh, Đức Phật nói, tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, có chủng tử Phật nơi mình. Mình có Phật, nhưng vì những ô nhiễm, những chấp

*"Đức Phật nói, tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, có chủng tử Phật nơi mình. Mình có Phật nhưng vì những ô nhiễm, những chấp, những thắng thua của mình giống như mây mờ che khuất mặt trời"*

thua của mình giống như mây mờ che khuất mặt trời. Trong mình lúc nào cũng có mặt trời chiếu sáng nhưng vì cái tôi của mình quá lớn, ôm chấp quá đầy nên che hết toàn bộ chủng tử Phật, nên mình không sống được với chủng tử Phật đó. Mình không sống được với tuệ giác, với từ bi mà đức Phật nói. Mình sống với cái gì? Sống với cái số một của mình! Sống với “cái tôi” to tổ chẳng phải không? Ai hợp với mình thì mình làm sao? Mình chịu liền phải không? Mỗi lần ai hợp với mình thì cái tôi của mình nhỏ hay lớn? Ai nghịch với mình thì sao? Giận! Lúc đó cái tôi của mình làm gì? Vung vãi giận, hờn, buồn bực lên đối phương. Cái tôi của mình to bao nhiêu thì mình ném nó càng mạnh, va chạm càng lớn, chỗ đó mình kiểm được không? Bây giờ mình phải nghỉ lại nó, cái ôm chấp, cái tôi của mình quá lớn nên va chạm lớn, phiền khổ lớn. Nhưng nếu ai cũng ca ngợi mình thì mình sao? Thấy mình quan trọng không, trong người khoái khoái phải không? Thấy con người khác liền. Cái đó là gì thừa đại chúng? Là “*duy ngã độc tôn*” đó.

Đức Phật đã thấu suốt cội nguồn sinh tử khổ đau. Ngài dứt khổ, giải thoát. Sau đó, Ngài trở về hướng dẫn chúng ta. Ngài nhắc nhở chúng ta phải nhìn cho rõ, để thấy hậu quả của những việc mình làm và hậu quả cuối đời mình. Nhìn lại đời mình, đã qua những thăng trầm như thế nào? Mình đã khổ như

thế nào, mình phải nhìn lại. Nhìn lại hành xử của mình, khi muốn mà không được, mình khó chịu, chống trái như thế nào? Mình gây tổn thương cho những người chung quanh như thế nào. Khi nhìn lại như vậy, tự nhiên mình biết chuẩn bị cho mình một hành trang. Còn mình nhìn tới thì mình thấy gì thừa đại chúng? Nhìn tới thì mình được càng nhiều càng tốt, càng thỏa thích càng tốt. Nhưng nếu đã nhìn tới thì cho tới bến luôn. Nhìn cho tới lúc bệnh, lúc chết, lúc chia lìa người thương, lúc mà những người mình không ưa mà phải ở gần.....

Nếu quý vị nhìn được hết như vậy, quý vị sẽ giạt mình liền. Quý vị sẽ quay về nhìn lại mình, nhìn lại tánh khí mình, con người mình, cái tôi số một của mình. Cái mà lúc nào mình cũng muốn số một, nó làm mình khổ cỡ nào. Vì nó mà mình khổ. Vì nó mà mình trôi lăn trong sanh tử luân hồi, vì nó mà mình tạo vô số tội, đại chúng có đồng ý không? Nhận ra được như vậy, mình mới quay đầu, lo tu tập để tìm sự giải thoát cho chính mình.

Nên bây giờ, mỗi ngày đại chúng nhìn lại mình và nhìn trong cuộc sống. Nhìn thấu tới bệnh, tử. Lúc đó, quý vị chống trái với bệnh, với chết như thế nào? Để chi? Để quý vị đừng có chạy trốn. Thường khi mình gặp nhiều khó khăn thì một, hai, ba bỏ của chạy



*“Mình không sống được với tuệ giác, với từ bi mà đức Phật nói. Mình sống với cái gì? Sống với cái số một của mình!”*

lấy người. Mà bỏ xong rồi, hết không? Vài ba ngày cũng chạy về, đâu còn nguyên đó. Biết không tránh được bệnh và chết, ái biệt ly, cầu bất đắc, tại sao bây giờ mình phải trốn? Phải chuẩn bị hành trang đối diện chính mình, được giải thoát sớm, đâu cần trốn tránh.

Hôm nay đại chúng thông suốt không? Việc của Cô hôm nay chỉ mong cho quý vị thấy một sự thật. Chắc chắn trong đây ai cũng hiểu điều này. Những gì Cô nói hôm nay đại chúng đã biết rõ, đã từng nghe, từng suy nghĩ, chiêm nghiệm và suy tư nhưng thiếu gì, thừa đại chúng? Thiếu hành trì!



Thiếu hành nên mình dễ quên và về lại đường cũ. Vẫn theo thói quen “làm sao cho tôi trở thành số một” là được.

Trong cuộc sống hằng ngày, quý vị phải hỏi lại mình, câu hỏi sẽ đưa mình đi. Nếu mình có tâm cầu giải thoát, mình sẽ hướng đến giải thoát. Còn mình chỉ muốn thỏa mãn thì suốt đời mình tính toán sao cho được thỏa mãn. Nhưng có thật sự thỏa mãn không? Ngày sắp sửa ra đi, mình có muốn gì làm nấy được không? Làm không được? Ngay đây khởi nghi liên. Nếu quý vị đặt câu hỏi vô trúng chỗ, quý vị mới có động cơ lo việc mình. Nhiều khi mình đặt câu hỏi không trúng chỗ thì tự nhiên mình lơ là con đường tu tập. Đại chúng có muốn hỏi gì không?



**“Con có người hàng xóm đạo Tin Lành, họ qua giảng đạo để mình theo họ. Họ hỏi tại sao Phật tự tôn, tự đại dám nói duy ngã độc tôn, duy ngã độc tôn là sao, khó giải thích quá.”**

Ngài muốn nói với tất cả chúng sanh, ai cũng cho cái tôi là độc tôn, vì cái số một này mà tất cả thế gian khổ trong sanh già bệnh chết. Ngài nói câu này không phải Ngài tôn mình lên. Ngài chỉ nói lên một sự thật là ngay cả Ngài, nếu Ngài không giải thoát khổ đau, Ngài vẫn khổ như chúng ta thôi. Câu nói đó như một bức thông điệp gửi cho nhân loại, nhấn mạnh cho mọi người biết rằng, tất cả chúng ta ai cũng cho mình là số một vì vậy chúng ta trôi lăn trong sanh tử luân hồi.

Ai cũng cho mình là số một hết phải không? Một đứa bé lúc bắt đầu biết nói, nó cũng muốn mình là số một, muốn ba mẹ phải chiều nó. Nhưng mình nhìn cho rộng, số một rồi thì sao? Thắng bệnh được không? thắng già được không? thắng chết được không mà nói mình số một? Mình muốn thỏa mãn, cũng có người không được thỏa mãn phải không? Có ai trong chúng ta muốn mà làm được hết không? Nhưng vốn mình cho mình là số một, nên mình không cam lòng. Không được thỏa mãn mình đau khổ, rồi mình ráng vươn lên.

Vươn lên rồi, đời mình có được gì đâu. Quý vị biết người cố vươn lên, họ phải gì? Họ phải dùng toàn lực thân tâm họ mới vươn lên được. Nếu vậy chẳng khác nào mình hủy hoại thân thể. Giống như chiếc xe chạy 80 dặm/giờ thôi mà quý vị nhấn gas bao nhiêu? Muốn thắng, muốn được thì bao nhiêu? 120 ít quá. Mình nhấn bao nhiêu? 180 cũng không nghĩa lý gì. Thức đêm thức hôm nặng đầu, bóp trán mong đạt những gì mình muốn, tổng bao nhiêu thua đại chúng? Hết gas. Nói vậy đúng rồi, khỏi có con số. Vì Cô đã mở cho rất nhiều vị nên Cô mở cho quý vị thấy, khi mình cố quá sức, hệ thần kinh bị tổn hại. Hệ thống thần kinh của mình có giới hạn, thân mình cũng có giới hạn, nhưng lòng ham muốn mình không có giới hạn. Mình tha hồ tính toán, trăm mưu, ngàn kế làm cho bằng được, lúc đó mình tổn hại não bộ và hủy hoại luôn thân tâm mà không hay biết.

Lòng ham muốn thỏa mãn mà cuối cùng không được thì sao? Thỏa mãn không được, người đó chọn gì? Cái chết. Đối với họ chết là thắng. Bây giờ, sống trên trần gian họ thua rồi. Mà việc của họ là phải thắng nên họ chọn cái chết. Nếu chết mà thua thì họ không chọn đâu. Những người tự tử họ chọn cái chết là thắng chứ không phải là thua nên họ có đủ sức mạnh dùng thuốc hoặc bất cứ gì để họ chết. Thấy lòng ham muốn

của mình dễ sợ chưa? Nó hủy hoại mình khi đang sống và cuối cùng, gặp cái bệnh, già, chết mình cũng phải thua luôn. Mình phải thức tỉnh cho sớm để thấy được vấn đề và lo tu ngay, vì ngày đó cũng phải đến thôi. Mình không bao giờ tránh được ngày mai đó. Ngày mình nằm trên giường bệnh sẽ đến, ngày mà mình đối diện với tử thần sẽ đến. Đại chúng đi làm thì cứ đi, cuộc sống của quý vị không bỏ gì hết. Nhưng đại chúng nên dành thời gian nhìn lại đời mình, nhìn lại dòng vận hành sống chết. Đại chúng nên bỏ thêm chút thời giờ, có những giờ đi làm, có những giờ lo cho cuộc sống. Nhưng cũng nên có những giờ chuẩn bị hành trang cho mình lên đường, phải không thưa đại chúng? Vì không có ai làm thay mình hết. Phật cũng không làm cho quý vị được, Phật là người chỉ đường cho mình đi thôi. Ngài thấy được sự thật. Ngài tìm ra sự thật, Ngài trao lại sự thật cho mình, Cô cũng là người nhắc nhở quý vị thôi. Nhưng chính quý vị phải đi. Quý vị phải bỏ giờ ra trầm tư suy nghĩ, nhìn lại mình, nhìn lại đời mình, chuẩn bị cho mình một hành trang, giúp mình giải quyết những khổ đau, để chi, để khi đối diện với cái nghịch ý, mình tự tại, khi đối diện với người thương, mình tự tại, sau này đối diện với bệnh mình cũng tự tại và đến khi nhắm mắt ra

đi, mình mỉm cười ra đi, quý vị có muốn vậy không?

Đó là cốt tủy đạo Phật, mình phải được như vậy. Nhưng kiểm lại, mình được gì đâu? Tiền tình danh lợi mình bỏ lại, ngay cả cái thân cũng bỏ lại. Mình nhìn cho sâu, trọn tiến trình nhân quả, mình mang theo gì? Nghiệp thức, đau khổ, ôm chấp theo mình ra đi. Đúng, mình có cuộc sống nhưng mình có thể chuẩn bị phần nghiệp thức. Làm sao mình tự tại trong cuộc sống, khi chết mình tự do ra đi. Bỏ thân này mình không lưu luyến, lìa xa những người thương, mình không vẫn vương. Quý vị có muốn vậy không?

Muốn được vậy, quý vị cần chiêm nghiệm, suy tư sâu sắc, rõ ràng. Sau đó, hết lòng hành trì, tháo gỡ những ôm chấp, những gì mình lưu luyến, đưa đến khổ đau, mình thấu suốt vào sự vương mắc đó, mình ôm lòng thắng thua, mình coi để chuyển nó. Soi chiếu sâu hơn để thấy cái ngã, cái tôi, tánh khí mình, vì nó, mình khổ đau như thế nào? Nhờ vậy, khi giận lên mình biết, ôm chấp gì mình giận mình biết, cái số một, máu trắng thua của mình, mình phải thấy. Thấy rõ những lưu luyến của mình đối với gia đình, sự nghiệp, chiêm nghiệm, soi chiếu sâu nữa để tháo gỡ nó ra, nhờ đó, mình sống tự tại, lúc chết mình bình an.

**Thưa Cô, con thấy quán hơi thờ thì khó mà niệm Phật dễ hơn nhưng niệm Phật lâu sinh mệt mỏi thì quán hơi thờ dễ hơn.**

Dễ hơn là đúng nhưng nên đi sâu hơn nữa. Mỗi lần cơn giận lên mình biết, và tại sao mình giận mình phải biết, chiêm nghiệm, soi chiếu tỏ tường để tháo gỡ những ôm chấp. Cô cho ví dụ, khi giận, mình thờ, mình thấy khỏe thật nhưng cái giận mất không?



Không. Nhưng nó khỏe thật, vì mình nhìn lại hơi thờ cũng đỡ hơn mình có thái độ với người ta. Nhìn lại hơi thờ để bình tĩnh hay giận và tỏ thái độ với người, cái nào đỡ hơn? Hoặc mình đang buồn phiền, giận hờn, mình niệm Phật, thì niệm Phật hay gây lộn với người ta, cái nào đỡ



hơn? Niệm Phật đỡ hơn. Nhưng mình nên hỏi thêm nữa là trong thâm sâu, những buồn phiền giận hờn đã dứt chưa? Nếu phiền giận còn lên, mình biết gốc nó vẫn còn. Những ôm chấp vẫn còn nên khi mình gặp người, phiền giận còn xuất hiện. Đúng, khi giận nếu mình không biết niệm Phật, cơn giận sẽ trào ra liền, còn niệm Phật cơn người mình nhẹ xuống hoặc quay lại thờ, mình thấy người nhẹ nhàng. Nhưng thật ra chưa dứt, nhờ vậy mình đi sâu vô. Ở đây Cô mở những khóa tu học giúp cho đại chúng đi vô tháo gỡ những khổ đau ôm chấp để cuối cùng mình sống tự tại, chết bình an.

Những gì đại chúng làm xưa nay không trật. Nếu không biết niệm Phật, làm phước, bố thí, cúng dường, nghe pháp, không biết nhìn lại hơi thở, đại chúng nghĩ sao? Mình tạo biết bao nhiêu tội rồi phải không? Nhờ làm những điều đó mình bớt tạo tội, nhưng nói đến giải thoát, thì chưa giải thoát. Vì khối làm chấp khổ đau đó vẫn còn âm ỉ trong lòng mình, đại chúng đồng ý chỗ đó không?

Hôm nay đại chúng có nghĩ tới lúc mình đi sâu chưa? Tới lúc mình tiến vô hơn nữa không? Đại chúng tiến sâu thêm nữa để chuẩn bị cho ngày ra đi. Việc của mình là ra đi tự tại, mà ngày đó, mình phải đối diện nhiều

ngịch cảnh, mình trốn chạy không được nữa. Tới đó, mình không thể mặc cả với tử thần “*Không, tôi không muốn đi, hoặc cho tôi ngày mai đi được không?*” Bây giờ, khi đang khỏe mình làm sao? Mình thương lượng với đủ người hết phải không? Hoặc là mình thắng thua với đủ người hết phải không thừa đại chúng? Nhưng tới lúc nhắm mắt, sắp ra đi, tử thần gọi, mình thương lượng được không, thừa đại chúng? Không thương lượng được. Mình như cua gậy càng, bị bỏ vô giỏ nghiệp thức đi thọ thân thôi.

Hôm nay, Cô chia sẻ điều này, mong đại chúng nhìn sâu hơn, xa hơn một chút. Nhìn sâu vô con đường sanh, lão, bệnh, tử của đời mình, còn có cơ hội mở đường cho mình tu, chứ đừng nhìn xa vô con đường tiền tình danh lợi, không bao giờ giải thoát cả. Vì dần thân vô đó, quý vị quên hết trời đất, đến khi giật mình, trễ rồi. Trong cuộc sống, mình vẫn làm, vẫn có tất cả, nhưng nên dành thời giờ nhìn lại đời mình, nhìn lại bức tranh sanh, lão, bệnh, tử để chuẩn bị cho mình một chút hành trang. Hôm nay Cô có duyên gặp đại chúng, rất vui được quý vị về tham dự lễ Phật Đản. Mong đại chúng sắp xếp thời gian lo chuyện mình, để khi sống, chúng ta thật sự an vui, tự tại, ngày nhắm mắt bình an ra đi. Lúc đó, quý vị sẽ tự chọn cảnh giới cho mình, và biết mình đi đâu. Đó là con đường ngày mai của quý vị. Cô chúc đại

chúng tinh tấn nhìn lại chính mình.

Nam Mô Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni.



### *Tặng Sư Cô Diệu Thiện*

*Diệu Thiện Sư cô đáng  
phiêu nhiên  
Phổ Môn tâm nguyện mở  
cửa thiền.  
Gió lùa nắng sớm qua  
giàn mướp  
Rũ áng mây chiều tựa  
pháp viên.*

V. Châu – Hạnh Trân

## Ấn Tượng Từ Cái Chết

Con từ thuở nhỏ đã có những thắc mắc về những gì sẽ xảy ra sau khi chết? Khi lớn lên nhờ đọc kinh sách được Đức Phật dạy, sau khi chết tùy theo nghiệp sẽ đi theo sáu cõi luân hồi: Trời, người, Atula, súc sanh, ngạ quỷ hay địa ngục. Biết được như thế, con có một mơ ước là làm thế nào để sau khi chết mình sẽ được đi theo con đường tốt. Nói một cách khác là con muốn biết rõ sau khi chết mình sẽ như thế nào, mình có thể tìm đường đi tốt lành cho mình, tự tại mà đi.

Con đọc và nghe rất nhiều kinh sách như: Tạng thư sống chết, Tử thư Tây tạng, Chết là một pháp tu, hầu hết đều nói về những hiện tượng xảy ra sau khi chết. Các kinh sách phần nhiều chỉ giảng khái quát cho đại chúng, không có hướng dẫn rõ ràng cho cư sĩ, còn đến chùa thì chỉ nghe những bài giảng pháp đại cương, khuyên ăn ở hiền lành, hoặc tụng kinh niệm Phật để khi chết được vãng sanh. Con nghĩ nó mơ hồ quá, chỉ có cách là phải xuất gia mới có thể học đạo Phật một cách nghiêm túc. Đối với con đó là một việc hơi quá sức mình. Con đường tầm đạo hoàn toàn mờ mịt.

Vợ con, Phổ Kính, có duyên đi tham dự những khóa tu học tại Thiền Viện Phổ Môn từ năm 2004. Con cũng có đến Thiền Viện nhiều

lần nhưng cũng không để ý nhiều lắm vì nghĩ rằng Phổ Kính đến Phổ Môn cũng giống như những lần trước đi theo học nhân điện hoặc các chùa, chỉ để thư giãn mà thôi.

Phổ Kính bị ung thư phổi và mất 02/2010, những ngày cuối cùng con nghỉ việc, ở nhà cùng Phổ Kính, con có cơ hội theo dõi những biến chuyển trong những ngày cuối cùng của vợ con.

1- Phổ Kính rất bình tĩnh và sáng suốt. Hai ngày trước khi mất, nàng cho mời tất cả những người thân và đồng thời gọi phone cho những người ở xa để nói lời từ biệt cuối cùng. Phổ Kính nhờ con lấy CD có bài giảng và hướng dẫn tu học của Sư Cô và bắt đầu nghe đi nghe lại nhiều lần, nhờ vậy Phổ Kính rất rõ ràng những gì xảy ra nơi thân tâm và từ chối không dùng thuốc giảm đau. Phổ Kính cũng dặn con để duy nhất bằng hướng dẫn này tại nhà quán cho đến khi thiêu nếu Sư Cô đi xa không về kịp.

2- Ngay vào lúc Phổ Kính thở hơi thở cuối cùng, con là người duy nhất thấy nàng mỉm cười, dù nụ cười chỉ thoáng vài giây rồi trở lại với vẻ thân nhiên bình thường không một chút đau khổ.

Những gì xảy ra trên đây đã cho con đi đến một nhận xét là Phổ Kính đã đi đúng đường và việc con phải làm chỉ là theo con đường Phổ Kính đã đi.

Ngay sau khi Phổ Kính mất, vào khoảng tháng 2, 2010, con khởi sự tu học theo sự hướng dẫn của Sư Cô. Con bắt đầu ngồi thiền hàng ngày, khoảng 20 phút cho đến một tiếng, thứ Bảy hay Chủ Nhật con thường ngồi thêm thiền buổi sáng. Lúc đầu căn bản chỉ là quán sát thân, theo dõi mọi sự việc xảy ra trong cơ thể, con theo dõi những xúc cảm buồn, vui hay nóng giận; sự đau đớn hay khó chịu xảy ra





trong cơ thể khi có những thất thoát về tài chánh hay va chạm trong lúc làm việc hoặc với con cái trong gia đình. Việc quan trọng là tìm ra tánh khí của mình để biết rõ ai làm mình khổ? Và tìm ra động lực chính yếu đã vận hành và thúc đẩy mình suy nghĩ, nói năng và hành động trong cuộc sống hàng ngày.

Tuy thời gian tu học hơi ngắn, chỉ hơn 6 tháng, nhưng con cảm thấy chính con cũng có nhiều thay đổi: Ngày xưa con không thích ngồi thiền và không biết làm gì trong khi ngồi, nghe đến thiền là con ngán. Giờ con thích ngồi thiền và ngồi lâu được. Một lợi ích rõ rệt là khi cơn nóng giận nổi lên là cảm nhận được liền, nhờ vậy con có thể kiểm soát được cơn nóng giận của mình, nên cơn giận không đổ ra ngoài như ngày xưa và bớt trách móc người. Con tin rằng nếu cứ tiếp tục hành trì và khám phá sâu hơn con sẽ tìm được chơn hạnh phúc trong cuộc sống và ra đi tự tại khi chết.

Mô Phật!

Phổ Độ

=====

## Chuyện vui trong Thiền Viện Phổ Môn:

### NHÌN AI

Một hôm, nhân nơi bế tắc của Thiền sinh, Thầy điểm hóa nhằm giúp thiền sinh thấy lại chỗ vướng mắc của họ. Vì không muốn thấy lỗi mình, vị này nhìn trừng trừng Thầy bằng ánh mắt khó chịu.

Thầy mỉm cười hỏi:

- Con đang nhìn người hay nhìn mình?

Thiền sinh liền trả lời:

- Dạ con đang nhìn lại mình !?...

## Trăng

*Mây tan trăng hiện bên trời  
Thuyền trăng về giữa giòng đời  
đục trong.*

*Sáng đời trăng chiếu mênh mông  
Sáng nguồn, trăng tỏ thấu giòng  
tử sinh.*

Thông Hội



## Thật Hư

*Trăng vẫn muôn đời mãi sáng soi,  
Mây tan, mây tụ hội lưng trời.  
Mây đến, mây đi, thường tự tại,  
Trăng vẫn muôn đời mãi sáng soi.*

Diệu Thiện, 2001

## Thân Bệnh Có Phải Là Hậu Quả Của Lầm Chấp, Khổ Đau Không?

Chúng ta có nhận ra những cảm giác khổ đau tàn phá thân thể và mở đầu cho các bệnh của thân? Hậu quả của khổ đau, ôm chấp sẽ ảnh hưởng đến thân tâm như thế nào? Khi buồn, giận, ai là người lãnh trước?

Khi giận, sẽ có những triệu chứng gì nơi thân: khó thở, tim đập mạnh, mắt hoa, tay chân run, đầu óc choáng váng, thần kinh căng thẳng, áp huyết cao... Khi buồn, sẽ có những trạng thái: không có sức, hơi thở không đều, tim mạch yếu, lồng ngực nặng...

Giận, buồn, sợ hãi, khó chịu, bực bội... làm mình không biết đối, không ngủ được, đầu cứ suy nghĩ, tính toán, lâu ngày dẫn đến chứng mất ngủ... Mỗi lần buồn giận nổi lên, giống như cơn bão lòng ập đến hủy hoại thân tâm mình, vì mặt đỏ bừng, mắt tóa lửa, hơi thở dồn dập, nước mắt tuôn trào, tức nghẹn, toàn thân rũ rượi, buông xuôi... Chính khổ đau làm thân tâm mất quân bình đưa đến tình trạng khủng hoảng tinh thần, suy nhược thần kinh, cơ thể dần dần không còn sức đề kháng, vì vậy, vì trùng có cơ hội hủy hoại thân mình, gây nên những chứng bệnh ung thư.

Khi tâm lý quân bình, máu huyết lưu thông, điều này thuộc phạm trù phản xạ tự nhiên nơi thân. Nghĩa là, hệ thần kinh và nội tạng làm việc theo tốc độ bình thường của chúng. Nhưng khi tâm lý thay đổi, phiền khổ có mặt, hoạt động của hệ thần kinh và nội tạng bị rối loạn

đưa đến thân bệnh tật.

Tại sao tinh thần bất ổn, máu huyết không lưu thông? Nó có liên hệ tới tánh khí mình không? Những hiểu biết và kinh nghiệm của mình từ đâu có? Có phải do mình lợm lặt, vay mượn từ bên ngoài để trở thành khái niệm, hiểu biết và kinh nghiệm của riêng mình. Những vay mượn này, được những người chung quanh chấp nhận, theo thời gian cứ đồ đi đồ lại nhiều lần, lâu dần trở thành một khối ôm chấp, một mớ thành kiến, định kiến, cho đó là mình, rồi đánh bóng cho nó thật hoàn hảo, nào là mình hay, mình giỏi, đúng, tốt... muốn mọi người chấp nhận và làm theo những gì mình đặt để, mình cho là... Mọi người không theo, chống lại, mình phiền não, sanh tật bệnh, rồi nói “tánh tôi là vậy, chịu không chịu thì thôi”, “ai chết rán chịu”. Nhưng chúng ta đâu biết “tánh tôi” là gì? Từ đâu có “tôi và tánh tôi”, nếu thấu suốt được sự thật về những lầm chấp này, chúng ta sẽ không còn khổ hoặc sanh bệnh vì cái gọi là “tánh tôi” khổng chế.

“Người không  
nghĩ, không thấy  
hậu quả của khổ  
đau tàn phá thân  
tâm sẽ không  
phát tâm dứt trừ  
phiền khổ”





Mình có thấy, tại sao mình không vui, khỏe không? Có thấy ôm chấp vào tánh khí là vấn đề chưa? Nếu có, quay lại để ý, tháo gỡ những làm chấp hình thành tánh khí này.

Người không nghi, không thấy hậu quả của khổ đau tàn phá thân tâm sẽ không phát tâm dứt trừ phiền khổ. Nếu một mặt, mình để tánh khí tự do hoành hành, còn mặt khác, mình trị bệnh, thử hỏi, bệnh có lành không, khổ đau có hết không?

Thật ra, trong cuộc sống chuyện gì quan trọng với mình? Dứt khổ, sống vui hay giải quyết chuyện bên ngoài? Nếu cứ lo giải quyết chuyện bên ngoài để cầu yên, mình sẽ không bao giờ yên, giải quyết chuyện ngoài, chừng nào mới hết? Có phải vì mãi lao ra mà mình lao thần, mệt trí, ăn không ngon, ngủ không yên? Mình có muốn tiếp tục sống như vậy không?

Mình nên tự cứu mình bằng cách tìm xem, ai làm mình khổ? Gốc khổ đau cần phải bứng chứ không thể quên hoặc khuất lấp. Như cỏ cú phải lấy hết gốc rễ thì nó mới không mọc lại. Gốc phiền khổ cũng vậy, mình nên chiếu soi để thấu suốt và bứng nó đi.

Tháo gỡ dần những làm chấp là mình đang trị bệnh cho thân tâm. Nhờ đó, mình bắt đầu có niềm vui, niềm tin và nghị lực đi sâu hơn để dứt khổ, sống vui.

Nguồn hạnh phúc sẵn có trong chúng ta nhưng mình không hề hay biết. Bao năm trong đời, mình đuổi theo nắm bắt hay giải quyết chuyện bên ngoài, như người thợ vẽ chạy theo bắt bóng hình mình vẽ, không biết đó chỉ là những bản vẽ do mình phóng tưởng ra. Cứ ngỡ, làm như vậy, mình sẽ vui trong thành đạt và hạnh phúc trong cuộc sống, nào ngờ, tất cả chỉ là ảo giác mà thôi.

Diệu Thiện



*“Tháo gỡ dần những làm chấp là mình đang trị bệnh cho thân tâm”*

## Thuốc Hay

Trước khi đến Thiền Viện, con nghĩ ai trong cuộc sống cũng đều trải qua những cảm giác buồn chán, sợ hãi, giận dữ, hay thất vọng. Ngay cả trong lúc thành công, con vẫn cảm thấy như mình vẫn còn thiếu thốn một thứ gì đó. Những lúc không như ý, con đổ lỗi cho người chung quanh làm con khổ và tìm cách trốn tránh hay giải quyết bằng cách chôn vùi mình vào công việc để tìm quên. Nhưng rồi mọi việc vẫn không như ý, và hơn nữa, sự mệt mỏi từ làm việc quá độ đã làm cho trí nhớ và sức khỏe ngày càng suy giảm. Ngoài ra, con còn tìm quên bằng những hoạt động bên ngoài hay đi ngủ để khỏi phải đối diện với sự thật.

### *The Four Noble Truths*



1. *Problem exist.*
2. *Realize the cause and nature of problems.*
3. *The destination is the end of problems, which is true happiness.*
4. *Walk the path to true happiness.*

Con có nghe qua về Tứ Diệu Đế của Phật nhưng không hình dung được sự vi diệu này. Với sự hướng dẫn từng bước một của Sư phụ Diệu Thiện, Quý Thầy và quý Sư Cô ở Thiền Viện, con đã áp dụng bài học Tứ Diệu Đế vào nội tâm trong đời sống hàng ngày của mình. Từ đó, quan hệ với những người chung quanh được cải thiện rõ rệt và tự nhiên, nhất là đối với mẹ con, người con yêu thương nhất. Con có thể lắng nghe, không khẳng khái những điều mình nghĩ hoặc biết là đúng hay tốt hơn như trước đây. Sự cởi mở từ nội tâm đã giúp con hiểu mẹ hơn, vì thế, mẹ con cảm nhận được sự quan tâm và chăm sóc của con dành cho bà.

Riêng bản thân con, khi nhìn nhận được những bức xúc do mình tạo ra và những mối ôm chấp là nguyên nhân gây đau khổ, con biết đối diện với chính mình và hiểu rõ con người thật, thấu suốt vấn đề rõ ràng, con cảm thấy nhẹ nhàng và thanh thản hơn. Sự khám phá tích cực này đã thay đổi cuộc sống, mang lại niềm vui và chính là động lực thúc đẩy con trở về thiền viện để tiếp tục tu tập. Đây là một hành trình vi diệu và rõ ràng để tìm về hạnh phúc chân thật.

Con thật vững tâm vì biết được Sư phụ và quý Sư Cô ở Thiền Viện sẽ giúp con trên con đường khám phá chính mình.

Phổ Nghĩa



## Ta Thương Ai?

Thường, khi được hỏi câu này, ta sẽ không ngần ngại trả lời, "Tôi thương mọi người, thương cha mẹ, thương anh chị em, thương chồng, thương vợ, thương con, những bà con ..v..v...và cả những người nghèo khổ ; tôi có thể lo lắng, chăm sóc, giúp đỡ họ nếu khả năng tôi có, chỉ mong được vậy là tôi vui rồi."

Ta thử hỏi lại mình, có thật ta thương những người thân yêu của mình không? Có thật ta lo lắng, chăm sóc họ là vì họ không? Hay vì ai? vì cái gì? Nếu cha mẹ không đáp ứng những yêu cầu của ta, ta có phiền giận, tranh cãi hay mặt nặng mày nhẹ với họ không? Nếu con cái, đứa nào ngoan ngoãn vâng lời, ta thương nhiều, còn đứa nào bướng bỉnh, cứng đầu thường cãi lời, có phải ta luôn la rầy, chửi mắng, đôi khi còn ghét bỏ nó không? Những khi vợ mình hay chồng mình không thỏa mãn những đòi hỏi của mình, không còn quan tâm, chịu chuộng mình nữa, thì mái ấm gia đình biến thành gì? Có phải trở thành nơi để ta nặng nề, chì chiết, làm khổ nhau không? Rõ ràng, khi được thuận ý, vừa lòng, ta thương; còn ngược lại ta giận phiền, trách móc. Vậy ta thương ai? Nếu ta thật thương thì đâu có dày xéo, hủy hoại nhau, làm khổ những người mà ta thương yêu?

Trong kinh A Hàm có đoạn: Không yêu ai hơn Tự ngã

Một hôm vua Ba Tư Nặc hỏi Mạt Lợi phu nhân:

-- Ái khanh thương ai nhất trên đời này?

Phu nhân trả lời:

-- Tiễn thiếp thương bệ hạ nhất.

Và phu nhân hỏi lại:

-- Còn bệ hạ thương ai nhất trên đời này?

Nhà vua trả lời:

-- Trẫm thương ái khanh nhất chứ còn ai nữa.

Bà Mạt Lợi lại nói:

-- Nếu bệ hạ cho phép, thần thiếp sẽ nói sự thật.

-- Được ái khanh nói đi.

-- Tâu bệ hạ, thật ra, trên đời này, thần thiếp chỉ thương thần thiếp nhất mà thôi.

Vua nghe chừng khó hiểu:

-- Vậy là sao? Ái khanh hãy nói rõ hơn.

-- Tâu bệ hạ, chỉ vì thần thiếp thương mình, nên muốn bệ hạ ban cho thân này hạnh phúc.

Vì muốn mình hạnh phúc, thần thiếp phải thương bệ hạ. Có thể bệ hạ mới thương lại thần thiếp và cho thần thiếp hạnh phúc. Vì thương mình, mà thần thiếp yêu bệ hạ.

Nghe sự thật của "tình yêu" qua người vợ mình sủng ái nhất, nhà vua bàng hoàng. Một sự thật quá trớ trêu.

Bà Mạt Lợi nói tiếp:

-- Bệ hạ cũng vậy, ngài chỉ thương chính mình thôi. Để rõ hơn, nếu giờ đây, thần thiếp yêu đương người khác, bệ hạ nghĩ sao? Có phải ngài chém đầu thần thiếp không?

Nhà vua thấu rõ vấn đề, ngài gật đầu:

-- Phải, ái khanh nói rất đúng. Trẫm cũng chỉ yêu thương mình trẫm thôi. Ta chỉ yêu thương tự ngã thôi.

Nhưng có thật là ta thương chính mình không? Ta thương ta sao vẫn còn làm ta khổ? Ta làm khổ mình như thế nào? Ta mãi đuổi theo hết thỏa mãn này đến thỏa mãn khác. Càng thỏa mãn, ta càng nuôi dưỡng, tô bồi cho những ô nhiễm chấp dày thêm, những ham muốn mạnh hơn, để cho phiền khổ, giận



hờn, buồn chán, sợ hãi...đốt cháy, gặm nhấm, nhiễu loạn thân tâm. Dù ta giỏi chịu đựng, đè nén hay tìm cách chạy trốn, hóa giải thì cũng như chích thuốc tê cho vết thương giảm đau thôi. Trong thâm sâu, vết thương vẫn âm ỉ phát tác, tàn hoại thân tâm. Vậy, không phải ta làm khổ ta sao? Ngày nào ta còn làm chính mình khổ, ta còn cho những người thân, những bạn bè và hết thấy mọi người những khổ đau. Có điều những món quà khổ đau này được đánh bóng và gói ghém bằng những danh từ tốt đẹp mà thôi.

Trong đời, có phải ta luôn lập đi lập lại kiểu sống ấy? Ta luôn làm khổ mình khổ người, tại sao? Vì ta không hiểu biết chính mình. Ta có biết gì về mình không? Có hiểu gì về con người của mình không? Ta có biết những diễn biến nội tâm mình và vì sao mình có những phản ứng khi đối diện xúc cảnh?

Thật ra, trong ta có tình thương chân thật nhưng ta không biết cách hay không muốn khai phát để ta hưởng và cho mọi người tình thương đích thực này. Chư Phật, Bồ tát thường dạy: " Quay đầu là bờ" hay : "Nhìn lại chính mình". Nếu không quay lại tìm hiểu về mình, làm sao biết rõ con người của mình? Làm sao biết phiền khổ là những gì? Vì sao ta khổ? Và làm sao thấu suốt gốc rễ khổ đau, làm sao về đến bến bờ giải thoát?

Chư Phật, Bồ tát đã khai mở và sử dụng được nguồn suối tình thương uyên nguyên nơi chính mình, nên các ngài cho không điều kiện. Chỉ có ta, lúc nào cầu

Phật hay Bồ tát mà những thỏa mãn của ta không được đáp ứng, ta thường nói Phật hay Bồ tát không linh. Hoặc có Thầy, Sư Cô nào không thỏa mãn những yêu sách của ta, ta thường cho Thầy này hay Sư Cô này tu còn dở quá!...

Phật hay Bồ tát cũng là một biểu hiện của nguồn suối tình thương chân thật nơi mỗi người. Nếu ta biết ngay nơi phiền khổ, lấy dần những chướng ngại mê làm ô nhiễm để suối nguồn tình thương vô tận trong ta dạt dào tuôn chảy, khi đó, ta mới thật sự thương tất cả mọi người, ta biết làm những gì cho người, chỉ vì người. Ta thật biết thương yêu.

28/9/2010  
Hong Linh

"Ngày nào ta  
còn làm mình  
khổ, ta còn cho  
những người  
thân, những bạn  
bè và hết thấy  
mọi người  
những khổ đau"

## Ngẫu Cảm

Bằng lăng nở rộ ven đường  
Đón chào du khách thân thương  
xứ này.

Vân du trở lại nơi đây  
Cùng hoa trò chuyện mang đầy  
luyến thương.

Ánh trăng bát nhã soi đường  
Nhiệm màu pháp giới sắc  
hương nghìn trùng.

Cỏ cây hoa đại thung dung  
Lãng già tỏa sáng dạo cùng  
chơn như.

V. Châu – Hạnh Trân



## Thư Gửi Sư Cô Và Bố Mẹ

Kính thưa Sư Cô,

Con xin gửi Sư Cô bức thư đầu tiên, thư này con gửi cho bố mẹ con khi con nghiệm ra được một điều mà bấy lâu nay con không thấy. Con viết thư này khi con lên Thiền Viện tu tập khoảng 4 tuần. Con thấy, cuộc sống mình thoải mái và vui tươi hơn nên con nguyện sẽ đi tiếp con đường dứt khổ.

Xin chân thành cảm ơn Sư cô đã soi sáng cho con, nhờ đó con có cuộc sống nhẹ nhàng, tươi vui.

Con,

Hà

Bố mẹ yêu dấu,

Hôm nay, với con, là một ngày thật hạnh phúc và con không thể đợi đến ngày mai để viết cho bố mẹ email này. Ngày vui này con đã chờ đợi và tìm kiếm suốt 10 năm sống trên đất Mỹ. Ngày mà con đã tìm lại được chính mình, tìm được giải đáp cho một câu hỏi bấy lâu nay con tìm kiếm.

Chắc bố mẹ sẽ thắc mắc là câu hỏi gì mà con luôn tìm kiếm. Lâu nay, bố mẹ thường hỏi con: “Tại sao tình cảm của con lặn độn thế?”

Con đã nghiệm ra một sự thật mà từ bấy lâu nay con không dám nhìn nhận, đó là, trong bất cứ một tình cảm nào, con đã không yêu họ, con chỉ lợi dụng họ để đáp ứng những nhu cầu trong đời sống của con, trong đó có cả việc phải chăm sóc luôn những người thân của mình nữa. Đúng, điều đó hoàn toàn là sự thật. Một sự thật mà con không dám nhìn nhận. Con đã chưa bao giờ mở lòng cho ai tình yêu. Bởi vì, chưa bao giờ yêu thật lòng nên con chưa bao giờ được đáp lại một tình yêu trọn vẹn. Nếu có, chỉ là thứ tình yêu tạm bợ, dễ tan vỡ. Vậy mà, con cứ ngỡ, mình sống trọn vẹn với người mình yêu. Đây chính là một lầm lẫn tai hại. Con đã không yêu, mà còn đòi hỏi người ta cung cấp những nhu cầu cần thiết cho cuộc sống của con. Đến khi họ không thực hiện được, con lại từ bỏ họ để đi tìm nơi nương tựa khác. Đây là sự thật mà con đã nghiệm thấy sâu trong tâm hồn mình.

Khi yêu, người ta thật kiên nhẫn và thật bao dung. Con thì không hề có những cảm giác đó. Con đã sống thật ích kỷ, chỉ biết yêu bản thân mình. Con chưa bao giờ biết suy nghĩ cho người yêu của mình kể cả anh Ph., Cra., Kh., hay anh L... Con chưa bao giờ biết yêu họ.

Bố mẹ yêu dấu, nhận ra chân lý này con thật hạnh phúc, con vẫn còn có thể quay đầu, tạo dựng một tình yêu và một hạnh phúc thật sự cho chính mình và người mình yêu.

Bố mẹ thương, con thật sự vui và may mắn khi sớm nghiệm ra được Chân Lý Sống cho mình.

Cầu chúc bố mẹ và cả nhà được an bình và hạnh phúc.

Con của bố mẹ

Hà

## Niềm Tin Trở Về

Nhiều năm thân tâm con suy sụp, đưa đến trạng thái trầm cảm, vì khổ đau quá lớn. Thuở ấu thơ mỗi khi gặp quý tăng ni, trong thâm sâu con có cảm giác rất lạ, thích gần gũi tu học để được an vui như những vị đó. Nên khi chị Phổ Tâm khuyến khích con đi gặp Thầy, con nhận lời và con có cảm tình liền từ ngày đầu bước vào Thiền Viện.

Nhờ chiêm nghiệm và suy tư, con nhận ra sở dĩ mình có nhiều khổ đau và thân tâm hủy hoại vì ôm chấp quá chặt: Con mơ có một gia đình hạnh phúc theo kiểu của mình là ai cũng vui vẻ, không cãi cọ, vợ chồng sống hòa hợp và lịch sự với nhau. Khi gặp khó khăn trong cuộc sống, vợ chồng đều có trách nhiệm và cùng nhau chia sẻ. Con đâu biết rằng chính điều này làm cho con vô cùng đau khổ vì sự thật, những gì xảy ra đều ngược với điều con muốn. Do đó, trong một thời gian dài con không ngủ được vì những bức tức và buồn bã không chế thân tâm, không thiết gì ăn uống, cuối cùng con bị kiệt sức vì tinh thần suy sụp, có nhiều lúc con muốn quyên sinh để chạy trốn cảnh trái ý nghịch lòng đó.

Từ khi đến Thiền Viện, nhờ sự hướng dẫn của Thầy, con biết rõ sự tai hại của phiền chấp nên luôn để ý lại mình, cảm nhận được những đau nhức trong thân và những cảm giác của phiền khổ như buồn, chán, giận, tủi thân...v.v...và con biết rõ những phiền khổ này có mặt là vì con đặt để và đòi hỏi quá nhiều chứ không do ai khác. Nhờ vậy con cởi mở và thông cảm với người hơn, biết lắng nghe và chia sẻ, tỉnh táo và sáng suốt để giải quyết mọi chuyện. Sức khỏe hồi phục vì ăn được ngủ được, không còn bị nhứt đầu vì suy nghĩ lung tung, không còn chống trái nên những cau có và khó chịu giảm đi, nhờ bớt sợ hãi nên tìm trở lại điều hòa như bình thường.

Càng lúc con càng tin chắc rằng, con đường khám phá nội tâm mà Thiền Viện hướng dẫn,

cuối cùng sẽ giúp con dứt khổ, sống an vui tự tại trong đời.

Phổ Quang

=====

### Chuyện vui trong Thiền Viện Phổ Môn



### THÔNG HAY XONG???

Trong buổi ăn chiều, thiền sinh nhỏ đang ngồi nhời món ăn em không thích, nhìn em ăn có vẻ miễn cưỡng, một thiền sinh chị hỏi:

- Em biết vì sao mình ăn chậm không? Em ăn để thông hay ăn để xong?

Thiền sinh nhỏ im lặng tủm tỉm cười, trệu trạo nhai hết phần ăn.

Đến món tráng miệng, em nuốt không kịp nhai, một loáng hết sạch, em liền lên tiếng:

- Chị ơi, em ăn xong rồi vì em thông.

Thiền sinh chị hỏi:

- Có chắc là thông không, sao ăn nhanh quá vậy?

Thiền Sinh nhỏ liền đáp :

- Chắc chứ, em ăn xong rồi nè, vì món này em thích lắm!

Đại chúng cười ồ !!!...



## Quá Xá Đã, Quá Xá Khổ

Sở dĩ tôi đến Thiền viện Phổ Môn là do chị tôi đã từng tu học ở đó giới thiệu. Mấy chị em tôi đã ước định nhau, người nào tìm được nơi nào giúp mình tu chuyển hóa được khổ đau thì giới thiệu để người khác cùng đi. Trong đời sống, chúng tôi có quá nhiều khổ đau và đã tìm đến nhiều trung tâm Thiền để tu học nhưng không kết quả gì mấy, có nghĩa là những phiền muộn chỉ giảm khi còn hành trì ở trung tâm nhưng khi về nhà thì khổ đau vẫn còn như trước. Tôi đến Phổ Môn trong khi nội tâm tôi có nhiều vấn đề cần giải quyết.

Hơn 20 năm rồi tôi đau khổ vì bị cuốn trong vòng tình cảm giữa tôi và chồng tôi mà không có cách nào thoát ra. Tôi đã từng tự hỏi nhiều lần tại sao tôi làm đúng bổn phận của mình và đã thử nhiều cách, mà không đem lại hạnh phúc cho gia đình và chính bản thân tôi? Nhưng vẫn bế tắc.

Đến Thiền Viện, nhờ Sư Cô khai thị và chỉ dẫn mà tôi khởi nghị lại mình: Tại sao những gì tôi làm, tôi cho là đúng là tốt mà đưa đến khổ đau cho tôi và những người quanh tôi? Tôi nhận ra cái đòi hỏi được thỏa mãn của tôi quá mạnh, cho nên hề ai không đáp lại là tôi nổi sân. Cái thỏa mãn trong tình cảm quá lớn, lúc nào tôi cũng muốn chồng quan tâm chịu đựng tôi 100%, khi không được vậy tôi gây lớn chuyện và cho đó là lỗi của chồng tôi. Tôi luôn đòi hỏi sự thỏa mãn bằng tất cả mọi giá, quyết không chịu nhường ai mặc dầu biết mình rất đau khổ khi không được nó nhưng vẫn không bỏ cuộc. Lúc trước tôi nghĩ những thói quen và phiền khổ đến rồi đi, đó là chuyện thường tình, nhưng giờ nhìn lại tôi thấy nó hủy hoại thân tâm tôi và những người chung quanh. Ngày xưa khi được mọi người quan tâm và nuông chiều tôi cho đó là hạnh phúc, đâu ngờ giờ đây hậu quả là sự trách móc, hờn giận của tôi đối với gia đình khi không còn ai chiều tôi nữa. Hơn năm mươi năm rồi, hoàn cảnh và mọi người đã có nhiều thay đổi nhưng

tôi vẫn không chấp nhận sự đổi thay, nghĩa là vẫn muốn mình được chịu đựng như xưa.

Tôi thấy mình chấp ngã quá mạnh, lúc nào cũng cho mình đúng. Có những lúc cũng thấy mình quá đáng nhưng viện đủ lý do bào chữa cho mình để rồi không nhìn rõ những hậu quả sẽ dẫn mình đi đâu. Càng hiểu về sự thật nơi mình, tôi bắt đầu lo sợ về hậu quả đời mình, vì những si mê dính mắc quá chặt đưa đến khổ đau sẽ mang mình đi mãi trong sanh tử luân hồi. Tôi còn phát hiện một điều mà trước đây chỉ hiểu chứ chưa hề xúc chạm. Tối hôm đó Thiền Viện bị mất điện, ngoài trời tối, trong nhà còn tối hơn, lúc đó, chỉ một mình tôi ở Thiền Viện nên lòng vô cùng lo lắng, sợ hãi không biết phải làm sao. Nay ngồi nghĩ lại, mình còn đang ở thế giới quen thuộc này, chỉ mất điện thôi mà còn sợ hãi đến quờ quạng chừng ấy, huống chi lúc chết, qua thế giới hoàn toàn xa lạ, tự thân mờ mịt thì còn sợ hãi biết chừng nào. Chắc lúc đó thấy gì chụp nấy không biết sẽ ra sao, đọa lạc vào cõi nào.

Trong thời gian tu học ở Thiền Viện, nhờ hiểu rõ về mình, tôi tình nguyện hành trì. Ngoài thì giờ ở thiền đường, những khi làm việc như nấu nướng, làm vườn..., tôi thường để ý những gì xảy ra nơi thân tâm. Nhờ vậy tôi thấy được những chống trái và lòng mong cho xong việc mỗi khi nó xuất hiện, chính vì vậy mà tôi làm việc rất vui không còn sợ công việc như trước. Nhờ nhận rõ những khổ đau hoàn toàn do mình, con người tôi tỉnh táo, tươi mát, nhẹ nhàng và cởi mở ra, nhìn vấn đề rõ hơn. Chỉ qua một khóa thiền 7 ngày mà thay đổi cuộc đời tôi như vậy. Tôi tin rằng nếu tiếp tục tu tập, tôi sẽ tháo gỡ được những dính mắc mê làm, để cuối cùng được sống vui, và thật sự hạnh phúc với chồng con và mọi người.

Trưởng Cao

## Thư Gửi Bạn

Bạn thân mến,

Bạn khỏe không? Hôm nay Tân có đôi lời tâm sự cùng bạn, mong rằng sau khi đọc thư này, bạn sẽ sống vui và đi vào giúp đời một cách tự do, tự tại.

Bạn ơi! Tân kể cho bạn nghe một chuyện vui, hy vọng bạn mở lòng ra nghe Tân kể. Câu chuyện bắt đầu từ một con người lý tưởng, luôn thao thức và sống đầy nhiệt huyết, muốn mang những bản vẽ của mình đi vào cuộc đời mong điểm tô cho đời thêm khởi sắc, nên trên đường đi, thấy ai có khả năng là sẵn sàng đem hết tấm lòng, công sức của mình ra tài bồi cho họ, mong rằng, sau này người kia cũng đem khả năng của họ ra phụng sự cho đời. Nhưng con người lý tưởng đó đã nhiều phen hụt hẫng, khi biết rằng người kia không làm theo những gì mình trông mong và chờ đợi.

Cho đến một ngày kia, con người lý tưởng đó đã nhận ra là mình sai, mình bị gạt. Chính cái gọi là lý tưởng về Phật, Bồ Tát, người tốt... đó đã gạt Tân, vì thật ra đó là gì? Đó chính là những bản vẽ mà Tân đã dựng lên và cố thi hành một cách hoàn hảo để thỏa mãn bản thân mình. Tân đã mang những bản vẽ này đi vào cuộc đời, muốn cùng người dệt nên cho đời những bức tranh đẹp. Có những lúc Tân tưởng mình thật sự dệt được những bức tranh đẹp cho Tân và cho cuộc đời này. Nhưng nhìn sâu vào đó, nó vẫn chưa phải, mà chỉ là những khái niệm do Tân vẽ ra hoặc lấy vào từ bên ngoài mà thôi! Cho nên, khi được thì vui, khi không được thì buồn chán và thất vọng, ngay khi đó nó hình thành trong lòng Tân hai thái cực:

*Một là hết lòng tài bồi cho những người mình nghĩ là có tiềm năng. Hai là bỏ lơ những người mình nghĩ họ không nghe mình và cũng không đem lại lợi ích gì cho cuộc đời.*

Bạn ơi! Để ra khỏi cái vòng lẩn quẩn đó Tân đã phải đối diện với rất nhiều vui buồn bất chợt trong Tân, trong những người thân và ngay cả trong cuộc sống này. Có những lúc Tân thấy vui và hạnh phúc, vì mọi người cùng Tân tập làm Phật và làm người tốt, nhưng rồi có nhiều khi Tân như ma như quỷ khi thấy họ không theo ý Tân. Có những lúc Tân hận, trách người, trách đời, sao thế này mà không như thế kia, hoặc những lúc biết mình sai, làm nhưng không thể đối diện với sự thật lòng mình, mà lúc nào cũng muốn tìm cách bào chữa, bảo vệ cho bản vẽ của mình. Cũng có những lúc Tân giận chính bản thân mình sao vụng về và dở quá vậy, nhưng rồi cuối cùng đâu cũng vào đó.

Bạn ơi! Tân sống được như ngày hôm nay vì Tân đã qua một lần chết và thật sự chết. Tân từng quằn quại, khổ đau, thất vọng với những cái bóng mà chính mình tạo ra, rồi mình cho là thật và chạy theo nó. Có những lúc tưởng đã nắm được trong tay, nhưng khi mở ra thì không có gì cả. Mấy mươi năm nay, Tân đã làm nô lệ cho nó, nhưng không hề biết tất cả đều ngoài mình, nó không thật có. *“Vân tại sơn đầu, đáo sơn đầu vân hựu viễn”*, nghĩa là tưởng mây ở ngay đầu núi, nhưng leo đến đầu núi thì mây vẫn còn rất xa.

Giờ đây mọi chuyện với Tân rất rõ ràng, nên tất cả đều tùy duyên không có gì quan trọng cả. Vì chính mê lầm, ôm chấp cho đó là thật, nên nó đã làm khổ Tân từ vô thủy cho đến ngày nay. Bây giờ nó không còn gạt và làm khổ Tân nữa, vì Tân đã nhận ra nó không thật có, chỉ là cái bóng, cái mờ đã nhử Tân đi lang thang trong sáu cõi luân hồi.



Bạn ơi! Nhờ nhận ra điều đó, Tân đi vào đời mới vui và cởi mở, dễ dàng hiểu, thương, hòa nhập và giúp đỡ những người xung quanh.

Ngày xưa, Tân luôn mong người hiểu mình, hoặc mong giúp người làm theo những bản vẽ của mình. Họ làm không được là mình phiền giận, rồi người phiền giận. Giờ đây, nhìn lại, Tân thấy nó như một trò hề, nó vô duyên, ngốc nghếch và mất thì giờ đến cỡ nào. Khi biết mình chưa thông, chưa thấu suốt mà đã đi bầy đủ trò giúp người, cuối cùng không được gì mà còn bị phiền khổ.

Lúc đó, Tân buồn và giận người lắm! Vì nghĩ, mình làm ơn mà còn bị mắc oán, nhưng Tân đâu biết rằng trong Tân còn mang hình bóng của chữ 'MONG'. Thật ra, để nhận rõ điều này, Tân đã biết bao lần đi làm cái chuyện tài lanh, để rồi bị phiền khổ. Lúc đó, mình mới chịu tỉnh, bằng không, cứ tha hồ vẽ những bản vẽ, mình cho là đẹp, là tốt, là đúng, mong giúp người, giúp đời. Bạn ơi, lúc đó ai nói Tân cũng không tin, chỉ khi nào Tân đối diện với sự thật, đó là thất điên, bát đảo, mới sự tỉnh ra là mình đang ở trong mộng. Trách ai, lỗi tại Tân, lỗi ở chỗ mờ mịt nên không rõ mình và không rõ người...hì...hì...

Bạn ơi! hiện giờ bạn có vui không? Bạn có biết, sự hiện diện của chúng ta trên đời này là để sống vui, sống hạnh phúc với mình và với những người chung quanh? Ai vẽ, ai ôm cái gì để khổ vì bản vẽ đó, tự mỗi người phải biết mà tháo gỡ, để cuối cùng sống vui, phải không bạn?

Kiếp người có là bao, có duyên gặp nhau cũng là hi hữu. Hãy cùng sống vui và làm việc một cách thông dong tự tại giữa cuộc đời, bằng chính con người đích thực của mình. Mình chơi được, cười được, làm được giữa những thăng trầm của cuộc đời, là mình đang sống vui và đang phụng sự cho cuộc đời này, phải không bạn?.

Viên Dung



## Niềm Vui Thấp Thoáng

Lúc đầu đến Thiền Viện tu học, con chỉ muốn tu cho thân khỏe, còn về khổ đau con nghĩ khổ là do không có cơm ăn áo mặc, chiến tranh, tật bệnh. Dần dần theo sự hướng dẫn của Thầy con mới nhận ra khổ là những cảm giác bức bối, khó chịu, buồn, lo sợ...v.v...ở nơi mình. Hiểu được vậy, con nguyện tu học để mong nhận rõ khổ đau nơi con và chấm dứt nó.

Sau thời gian tu học, nhờ chiêm nghiệm và suy tư con nhận ra con có quá nhiều ôm chấp. Con muốn thân khỏe mạnh và sống mãi mãi để hưởng hạnh phúc gia đình; con muốn được người quan tâm và tự do làm những gì mình muốn. Con ôm sạch sẽ và ghét sự dơ dáy; con ôm những điều hay và ghét những cái dở. Chính những khu khu ôm cứng và ham muốn này mà con có nhiều phiền khổ, nó không những tàn phá thân tâm con mà còn ảnh hưởng đến những người quanh con. Tuy nhận ra khổ là do mình, nhưng trong sự hành trì con vẫn thấy không tiến bộ vì thế phiền khổ vẫn đi lặp lại, dường như con còn thiếu sót một cái gì đó. Nhờ Thầy khai thị, con nhận ra điều thiếu sót đó là con thiếu nghi vào cái khổ, cái ôm chấp của mình và không thấy cảm giác khổ hủy hoại thân tâm mình ra sao. Nhờ đó, chỗ hành trì của con có nhiều tiến bộ. Con tình nguyện quay về và thấy rõ cảm giác phiền khổ dễ dàng hơn, ở lâu với nó hơn và có nhiều sức mạnh để đi vào khám phá sâu hơn.

Trước kia con rất khổ tâm vì đưa con gái của mình. Hai mẹ con gặp nhau là thường cãi vã. Từ khi nhận ra những ôm chấp của mình và hành trì sâu sắc, con càng hiểu, thông cảm và gần nó dễ dàng hơn, mẹ con nhiều lúc tâm sự và nói chuyện vui hơn xưa. Bệnh hoạn và đau nhức của thân không còn khống chế con nữa và những ôm chấp khác được nói lỏng ra. Con cởi mở, thân thiện và gần gũi người hơn, biết lắng nghe người nhiều hơn, để từ đó tùy duyên mà giải quyết mọi chuyện chứ không khu khu chấp cứng theo ý mình.

Càng tu tập, con càng tin vào con đường khám phá thân tâm này sẽ giúp con dứt khổ, sống vui.

Phổ Thuận

=====

### Chuyện vui trong Thiền Viện Phổ Môn



### TU?

Lần nào làm việc hay sinh hoạt trong chúng, Thiền Sinh A thường đụng chuyện với huynh đệ và luôn trách người.

Thầy hỏi:

- Bác lên đây vì mục đích gì?

Thiền Sinh A liền thưa:

- Nếu không vì tu con lên đây làm gì, thưa Thầy?

Thầy hỏi :

- Đồ chuyện ra còn không thấy, khăng khăng trách người, sao gọi vì tu?

Thiền sinh A hằm hằm thưa:

- Nếu Thầy nói vậy, thôi con về không tu nữa !?...



## Tìm Lại Chính Mình

Kính thưa đại chúng,

Hôm nay nhân ngày sinh nhật Phổ Môn, chúng ta có cơ hội nhìn lại xem mình đã chuẩn bị cho mình một hành trang để về quê nhà chưa, nếu về thì về đến đâu rồi? Quê hương lúc nào cũng ở đó, chỉ cần chúng ta chịu về là gặp thôi.

Chúng ta đã xa Quê Hương mình lâu lắm rồi phải không? Có lẽ vì vậy, không ai còn nhớ Quê Hương mình ra sao. Thỉnh thoảng cũng có một số người nhớ mang máng nhưng không biết làm sao trở về.

Chắc không ai còn nhớ, vì sao chúng ta từ giã quê hương, đến sống tại thế giới này? Có một số người biết tại sao, nhưng lại không về được, vì nơi đây, với họ,

còn quá nhiều thỏa mãn, bồn phận, trách nhiệm...v.v...ràng buộc. Nhưng tin chắc rằng, nếu chúng ta thật sự muốn về Quê thì sớm hay muộn chúng ta cũng về được. Tuy nhiên, dù được nhắc, nhưng về đến Quê Hương hay không, hoàn toàn tùy thuộc vào sự tha thiết và tâm nguyện của chúng ta. Vậy Quê Hương mình là gì? Ở đâu?

Một thiền sư Việt nam viết:

*Lưỡi vương vị ngon tại vương tiếng,  
Mắt theo hình sắc, mũi theo hương.  
Lên đèn làm khách phong trần mãi,  
Ngày hết, xa Quê vạn dặm trường.*

Một ngày kia, vì mê nên khởi một niệm chấp thân, tâm, cảnh giới, cho là thật, từ đó, ta là đứa con lang thang, lạc mất lối về. Chúng ta chìm đắm trong sóng mắt, tiếng cười, ăn ngon, mặc đẹp, phương tiện vật chất càng cao, ta càng lao ra tìm kiếm. Ta muốn có chỗ đứng vững chãi, bề thế ngoài xã hội để mọi người thêm ngưỡng, ngưỡng mộ con người tài giỏi nơi ta...Ta muốn có, muốn thêm hoài, thêm mãi. Thế là ta bon chen, ta luồn lách, lẩn lộn trong giòng chảy cuộc đời. Càng thành đạt, ta càng khôn lanh, mưu mô, tính toán càng nhiều. Ta bắt kẻ bạn bè thân thuộc. Bắt kẻ những nỗi phiền khổ, bệnh tật, những sợ hãi dập dòn vì thành bại, được mất, hơn thua; bắt kẻ những đêm dài thao thức, trằn trọc toan tính thiệt hơn, thua kém. Tất cả là phương tiện cho ta trèo

*"...về đến Quê  
Hương hay  
không, hoàn  
toàn tùy thuộc  
vào sự tha thiết  
và tâm nguyện  
của chúng ta"*



cao và được những gì ta muốn. Thời gian càng chồng chất, si mê tham đắm càng sâu dày và khổ đau càng trĩu nặng nên mãi mãi làm khách phong trần, ngày một xa Quê hương vời vợi...

Vì xa Quê hương, vì đánh mất cội nguồn tâm linh đích thực nên ta trôi dạt và cùng sống với nhau trong cõi này. Tuy cùng chung bệnh khổ, nhưng ít ai biết mình khổ, hoặc đặt câu hỏi, tại sao mình sanh ra ở cõi đời này? Tại sao mình không thật sự vui?

Điều bất hạnh là chúng ta không chấp nhận mình có làm chấp, khổ đau. Cứ cho si, tham, sân là bình thường, làm sao uống thuốc? Hơn nữa, có một số người, mặc dù bệnh khổ vẫn còn, nhưng lại ra giúp người, dùng rất nhiều loại thuốc cho bệnh nhân uống, hầu hết là thuốc giảm đau, sau đó, bệnh khổ vẫn còn nguyên. Chúng sanh chỉ muốn uống thuốc giảm đau để tiếp tục chạy theo cơn mê và lòng ham muốn thỏa mãn của mình, chứ không muốn dứt bệnh, sống vui.

Một số người chưa đủ khả năng, nhưng lòng muốn giúp người quá mạnh, sẵn sàng bước vào cứu người. Do thiếu khả năng nên không biết bệnh nhân bệnh trạng thế nào? Tại sao khổ đau phiền muộn đến thế? Do đó, chỉ cần giúp bệnh nhân một thời gian là chán nản, bỏ cuộc, bởi vì ngay từ đầu, họ cũng bệnh làm chấp, buồn, vui, giận, sợ hãi... như những bệnh nhân kia.

Vài người có khả năng, hết lòng trị

bệnh cho người, nhưng vì bệnh của chúng ta quá nặng nên không nhớ uống thuốc hoặc không muốn uống. Vì thế, chúng ta ngày càng làm chấp, khổ đau nhiều hơn. Nhờ được hướng dẫn, có người biết mình bệnh và chịu trị bệnh, vì vậy bệnh dứt. Một số khác, sau khi lành bệnh, phát nguyện đi vào đời, hướng dẫn, chỉ dạy mọi người nhận ra bệnh của mình và điều trị đến dứt bệnh.

Dứt bệnh là dứt khổ, là giải thoát, là trở về Quê hương. Quê hương là sự tự do tự tại, giải thoát mà chàng cùng tử trong kinh Pháp hoa quay về khi giữ sạch bụi đường ô nhiễm, khổ phiền. Chàng cùng tử thật sự quay về nhận lãnh gia tài của cha mình sau nhiều năm tháng lang thang xứ người, theo đuổi tìm thỏa mãn tình tiền danh lợi. Quê hương là niềm vui không cần đợi ai ban phát, không do tìm kiếm, giành giật ở bên ngoài, không cần hội đủ những điều kiện này nọ mới thành, cũng không do hoàn cảnh thuận tiện mới có. Không nhận nên không mất, không ai cho nên không ai lấy lại được, vì không điều kiện nên dù hoàn cảnh thế nào ta vẫn vui, vẫn hạnh phúc. Đó là niềm vui chân thật, là chân hạnh phúc hay cũng chính là Quê hương đích thực của mình.



*“Chúng sanh chỉ muốn uống thuốc giảm đau để tiếp tục chạy theo cơn mê và lòng thỏa mãn của mình, chứ không muốn dứt bệnh, sống vui”*



Hôm nay nhân ngày sinh nhật Phổ Môn, chúng ta hãy lên đường về Quê Hương. Nhưng về bằng cách nào?

Để bắt đầu cuộc hành trình, chúng ta hãy thành thật với chính mình, nhìn lại xem hàng ngày những cảm giác buồn, vui, giận, sợ hãi...thường xảy ra nơi thân tâm chúng ta không? Vì sao những phiền khổ này luôn có mặt? Có phải do những dựng lập, thành kiến, ôm chấp vào một điều gì đó quá chặt, để từ đó, thuận theo những gì mình ôm chấp, mình đặt để, mình cho là...thì mình vui, còn ngược lại thì phiền trách, giận hờn, lo âu, sợ hãi? Vậy có phải do mê lầm, ôm chấp nên có những khổ phiền này không?. Ta có phải là những mê lầm, ôm chấp, khổ đau này không? Vậy thật sự ta là gì? Khi những câu hỏi này được trả lời, ngay đó chúng ta sẽ nhận ra được một sự thật, đó là: Quê Hương đích thực của mình.

Diệu Hữu

\*\*\*\*\*

## Chuyện vui Phật Pháp

### SỢI DÂY BỀN NHẤT

Một thuở nọ Phật ngụ tại Tịnh xá Kỳ Hoàn. Có ba mươi vị Tỳ kheo lên kinh thành để đánh lễ Đức Thế Tôn. Sau một đêm ngơi nghỉ, sáng tinh sương các thầy đã rủ nhau vào thành khát thực và xem cho biết đó đây. Đối với các thầy thành phố đầy dẫy những cảnh tượng lạ lùng, nhưng các thầy vẫn không dám sơ thất oai nghi, nghiêm trang theo thứ lớp khát thực. Khi về đến tịnh xá, các thầy vào bạch Phật, hỏi:

-Bạch Thế Tôn, sáng nay khi vào thành khát thực, ngang qua một khám đường, chúng con thấy có nhiều phạm nhân bị trói tay chân nằm co ro vô cùng khổ sở, họ xoay trở còn khó khăn nói gì đến việc tháo cùm chạy trốn. Chúng con tự hỏi không biết trên đời này còn có thứ xiềng xích nào bền chắc hơn loại dây lòi tói sắt đó không?

Phật dạy:

-Này các Tỳ kheo! Những loại dây trói buộc mà các ông cho là chắc đó nào có thấm vào đâu so với sự trói buộc ái dục. Những ôm chấp, dính mắc vào tài sản, danh vọng, vợ con còn bền chắc gấp nghìn triệu lần gông xiềng. Nhưng dù chúng có bền chắc, có kiên cố đến đâu, người có lòng xa lìa dục nhiễm đều tháo gỡ được để giải thoát mình.

**“Dây làm bằng sắt, gai hay gỗ, vẫn chưa phải là bền chắc. Sợi dây bền nhất là dây trói buộc ái luyến vàng bạc vợ con” (Pháp cú 345)**

Lời bình:

Sở dĩ Đức Phật dạy, sợi dây trói buộc ái dục, sợi dây ôm chấp, dính mắc vào tài sản, danh vọng, vợ con bền chắc gấp hàng triệu lần gông xiềng, lòi tói trong tù ngục thế gian, vì những ôm chấp, những dính mắc vào ái dục này do ta tự nguyện ngay từ buổi đầu. Có phải chính ta, từ lúc bắt đầu vẽ mộng, ta đã chạy đuổi, rượt bắt tình tiền danh lợi và lặn ngụp, đắm mình, trong đó. Không phải khi muốn tình mà tìm được tình, ta càng say đắm sao? Khi muốn danh mà được danh, ta đắc ý sao? Khi muốn tiền, được tiền, ta hả hê sao? Không phải ta tự trói mình sao? Thời gian càng chồng chất, sợi dây dính mắc, ôm chấp này, ta càng siết chặt mình, không hề hay biết. Vì càng trói chặt, ta càng thỏa mãn chứ đâu thấy khổ đau. Đợi đến lúc không còn thỏa mãn, phiền khổ, đôn đau tràn ngập, thì sự trói buộc, sự dính mắc quá sâu dày, quá kiên cố rồi. Lúc này, ta mới quay quắt tìm phương cứu khổ. Nhưng, ai là người cởi trói cho ta? Tổ thứ tư, Đạo Tín, khi còn là cư sĩ đến thưa với Tổ thứ ba, Tăng Sán: \_ Con đau khổ quá xin ngài từ bi giải thoát cho con. Tổ hỏi: \_Ai trói ông?...Ngay lúc ấy, Tổ Đạo Tín nhận ra ai trói mình...

Sưu tầm và bình  
Lý Đa Sự

## Tai Hại Của Lâm Chấp



Sau bài pháp thoại “Bảo hiểm tâm linh” của Thầy, Phổ Tịnh tỉnh ra, thấy mình già yếu gần kề, phải lo hướng về Phật pháp chuẩn bị cho ngày ra đi.

Như người mù đi trong đêm tối, chỉ quen thỏa mãn mình và muốn gì làm nấy. Thật sự, lúc đó Phổ Tịnh đến Thiền Viện là vì cảm kích Thầy và thích cảnh trí yên tĩnh của Thiền Viện, chỉ muốn cúng dường và làm công quả để có chút phước cho kiếp sau. Cho nên, mặc dù đến Thiền Viện tu học, được Thầy khai mở nhiều phen, nhưng Phổ Tịnh vẫn chứng nào tật nấy, thích làm theo ý mình, không thích khám phá nội tâm, chỉ mãi mê để ý bên ngoài, nhìn lỗi người, vì vậy phiền khổ và hờn trách người ngày càng nhiều.

Hầu hết những lần buồn khổ, Phổ Tịnh không chịu quay về chiêm nghiệm để biết vì sao mình khổ mà tìm nơi khác để mong được thỏa mãn. Nhưng đến nơi khác lại phóng ra để ý và nói lỗi người. Cứ thế phiền khổ tràn ngập thân tâm và vẫn không biết tại sao, lại không bao giờ chịu hỏi Thầy. Tự cho là mình đã biết, cần gì phải hỏi, nên khi được Thầy khai mở, điểm hóa thì ôm lòng hờn giận, trách móc. Do máu thắng thua quá mạnh mà không thể lắng nghe để suy tư và biết về tánh khí mình.

Cũng có nhiều lần sợ hãi tự hỏi nếu mãi như vậy khi chết sẽ đi về đâu? Tuy có nghi và biết chính tánh khí này làm cho mình phiền khổ, nhưng vẫn bướng bỉnh, ngang tàng không muốn chiêm nghiệm sâu hơn dù Thầy đã bao lần hướng dẫn. Đến một hôm, nhân lúc một Phật tử đến học đạo, mang tâm ngã mạn giống như Phổ Tịnh, được hướng dẫn, không chịu lắng nghe cứ mãi chất vấn, cho là ông ta có tu và hiểu biết nhiều, phùng mang, trợn mắt, sân giận vì ôm lòng thắng thua. Nhìn người mà thấy lại mình, Phổ Tịnh tỉnh ra và thấy rõ tánh khí mình, nó làm mình khổ như thế nào và mất cơ hội lắng nghe, học hỏi. Kể từ đó Phổ Tịnh mới chịu suy tư chiêm nghiệm về con người mình. Khi chiêm nghiệm kỹ, Phổ Tịnh biết tánh khí này phát triển từ nhỏ mãi đến ngày nay, cho nên trong cuộc sống không có ngày vui trọn vẹn.

Từ khi nhận rõ hậu quả của tánh khí thắng thua, nên mỗi khi va chạm với người, lòng thắng thua nổi dậy, Phổ Tịnh nhận ra cảm giác bức bối, khó chịu. Đồng thời biết rõ từng thớ thịt co thắt, tim đập thình thịch, ngực nặng nề, đầu đau nhức vô cùng và suy diễn lung tung. Rõ ràng chính cái khổ này từ máu thắng thua mà ra. Nhờ sự chiêm nghiệm và hành trì sâu sắc này, Phổ Tịnh tỉnh táo, điềm đạm ra, biết lắng nghe và thông cảm người hơn, cảm thấy vui vẻ trong cuộc sống dù ở bất cứ nơi nào. Sức khỏe tăng lên nhiều, không còn sợ công việc như trước.

Nay biết rõ, đối với Phổ Tịnh, vì lòng ôm chấp vào thắng thua, đúng sai quá mạnh mà phiền khổ chồng chất, hại mình và hại người chẳng những một đời mà nhiều đời. Vì thế Phổ Tịnh phát nguyện lúc nào cũng để ý lại mình, phát hiện lòng thắng thua khi nó vừa trỗi dậy không dám lơ đãng. Nguyện khám phá thân tâm cho đến khi thấu suốt nguồn gốc và thực chất của khổ đau, để khi sống thật sự an vui và chết ra đi tự tại.

Phổ Tịnh



## Cánh Hoa Ưu Đàm

Trích pháp thoại của Thầy Huyền Tế, tại Thiền Viện Phổ Môn



Hôm nay nhân ngày Vu Lan, Huyền Tế cũng muốn tặng đại chúng một cánh hoa. Nhưng trước khi trao cánh hoa này, Huyền Tế muốn hỏi quý vị một vài điều trước. Quý vị có muốn sống vui với người thân của mình không? Ai trong này không muốn?

Quý vị muốn sống vui với người thân phải không? Sống vui với cha mẹ, sống vui với chồng, sống vui với vợ, sống vui với con, sống vui với những người chung quanh phải không? Muốn lúc nào cũng có niềm vui phải không? Muốn vậy phải không? Vui với người, vui với mình. Nếu muốn sống vui thì bây giờ Huyền Tế hỏi quý vị? Khi trong bụng quý vị đánh lô tô, cái mặt một đồng, miệng cầu nhàu thì gần người thân, mình có vui hay không? Trong bụng mình phiền mà gần con, mình vui hay không? Trong bụng mình lo lắng, trách móc, gần ông xã, mình vui hay không? Cho dù ông xã mình mặt tươi lắm, tươi rói, tươi như hoa. Mình vui không? Hay là sao? Mình vui hay là không vui?

Rồi khi trong bụng mình nhiều lo phiền, nhiều trách móc thì cơm ngon không, canh ngọt không? Ông xã dễ thương không? Kỳ thật? Mình muốn sống vui với chồng, với con, với tất cả những người chung quanh mà, bây giờ làm sao đây? Làm sao? Làm cho người ta vui phải không? Làm cho mẹ mình vui, chồng mình vui,

con mình vui phải không? hay là làm cho ai vui? Thường thì mình làm cho chồng con vui, còn mình không vui, phải không? Phải vậy không? Có phải đây là điều mình làm không? Mình làm đủ trăm phương ngàn kế để chồng vui, con vui, mẹ vui, cha vui, người chung quanh mình vui, chỉ có một mình mình héo. Đây mới là kỳ. Mình không quan trọng niềm vui của mình mà mình quan trọng niềm vui chung quanh. Đây là cái hờ hênh của mình. Thật ra cuộc đời này, mặc dù biết cái gì ở bên cạnh mình sớm muộn gì rồi cũng bay đi, bay đi như những con vịt trời. Tuy, chắc chắn nó bay, nhưng khi nó còn ở đó, mình hưởng được.

Quý vị biết hưởng bằng cách nào không? Hưởng ngay con vịt trời hay là hưởng ở đâu? Mình phải quay về chính mình hưởng mới đúng. Nhưng, mình không hưởng ngay con người của mình. Mình cứ đuổi theo, muốn nắm bắt những con vịt trời. Muốn nắm bắt chồng, nắm bắt vợ, con, mong họ thỏa mãn ý mình. Để mình vui, phải không? Một hồi nó bay mất, mình mếu máo, mình phiền.

Điều quan trọng này chúng ta không ngờ, không ngờ ở chỗ, nếu niềm vui nơi tự thân có, tất cả đều sẽ có. Niềm vui tự thân mà không có, cứ buồn phiền lo âu suốt ngày, thì cái nhà như cái...miếu, phải không? Chứ làm sao cái nhà như hội vui được? Trong tâm địa mà buồn phiền thì cảnh không bao giờ vui. Tâm địa mình đầy phiền giận, trách móc, cảnh không bao giờ an lạc, thoải mái cả. Đây là điều chúng ta không ngờ. Tinh thần báo hiếu, thương yêu cũng vậy, nó không ra ngoài chỗ dứt phiền, dứt khổ cho mình, đó là cội nguồn phước đức cho mình và cho mọi người. Nhưng điều này, chúng ta không ngờ tới, không nghĩ tới. Chúng ta chỉ chạy đuổi, nắm bắt bên ngoài, cho đó là niềm vui, là phước đức, là cái gì cần thiết trong cuộc đời. Mà chúng ta không dè, cái

cần thiết đang sờ sờ đó, chúng ta không để ý tới. Đó là niềm vui của tự thân. Sự không phiền, không khổ của tự thân, sự không vương mắc của tự thân.

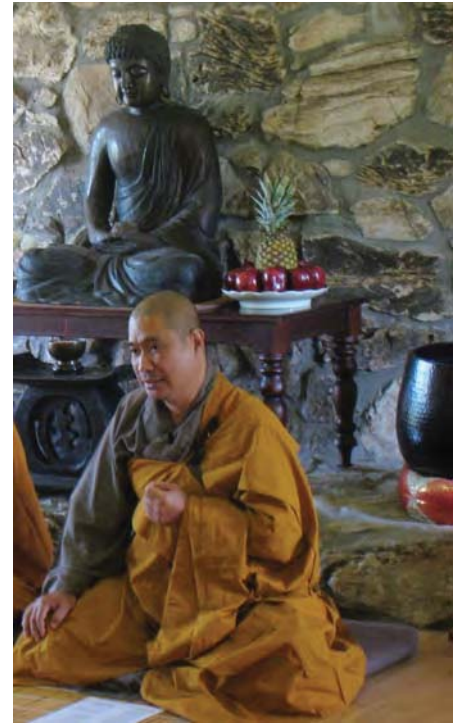
Bây giờ quý vị coi thử, nếu lo hướng ra giải quyết chuyện gia đình coi gia đình vui không nha? Ông xã ở ngoài mới về, không biết duyên cớ gì, bà vợ ở nhà mặt châu dầu, lúc này, ông xã muốn làm cho gia đình vui thì làm sao? Mình thường làm sao? Mình lo chữa lửa bà vợ phải không? Em à, này nọ...thôi dịu đi em...phải không? Nhưng mà quý vị quên, không phải chữa lửa cho bà vợ đâu. Biết chữa lửa ở đâu không? Ở nơi mình! Vừa thấy bà vợ càu nhàu, không vui, trong bụng mình sao? Đừng tưởng bả càu nhàu mà trong mình không có vấn đề. Coi chừng đổ dầu thêm vào lửa. Hoặc là bả càu nhàu, mình nổi phiền “*Hừ, tôi đi về, bà càu nhàu..mệt.*” Ngay lúc đó, cái nhà bùng lên liền, lửa cháy liền phải không? Chúng ta không ngờ, chúng ta đã, đang và tiếp tục làm điều này.

Trong hoàn cảnh này, làm sao cho gia đình vui? Vừa thấy bả càu nhàu, mình nhìn lại liền, coi lòng mình có rục rịch gì không? Có giận không? Có khó chịu và làm bầm không? Nếu có, lửa này phải dập trước, lửa này phải trừ trước, lửa này phải....1,2,3, out ra khỏi lòng mình trước đã. Sau đó, vui vẻ rồi lại honey. Nhưng, nếu lửa trong lòng cứ phùng phùng, dội dội lên, mà gần bà xã, thì cả hai đốt nhau liền. Rủi ro, lúc này bầy con về tới, thì tối trời luôn. Đốt hết cả nhà luôn. Vợ chồng con cái

lãnh đủ hết. Chỗ này chúng ta không ngờ tới. Niềm vui của tự thân, sự không phiền, không khổ của tự thân là điều quan trọng nhất trong cuộc sống. Chúng ta cứ chạy đuổi, nắm bắt bên ngoài, cho sự thỏa mãn khi nắm bắt bên ngoài là hạnh phúc. Thật ra, Thầy không deny, là điều này không nên làm, đi tìm cơm gạo, tìm áo quần, tìm những phương tiện sống cho gia đình. Rất tốt. Nhưng, đó không phải là điều quan trọng nhất. Điều quan trọng nhất là gì? Dứt trừ phiền khổ của mình. Cái phiền khổ đang hoành hành trong mình, mình phải thường để ý nó. Để ý bắt nó và đi sâu vào coi, vì sao nó có mặt? Đây chính là con đường đưa tới hạnh phúc. Đây cũng chính là con đường đưa người thân mình ra khỏi địa ngục, bằng không, nếu ta không để ý phiền khổ của mình, coi chừng mình vô địa ngục chung với người thân của mình luôn. Huề cả làng. Người thân khổ, chồng khổ, con khổ, mình cũng khổ luôn. Vậy là sai lầm. Quý vị có rõ chỗ Thầy nói không?

Hôm nay có nhân duyên, Thầy muốn gửi cho quý vị một cánh hoa. Cánh hoa đó, là cánh hoa Ưu Đàm, là con đường dứt phiền dứt khổ, đưa đến hạnh phúc thật sự trong cuộc sống.

Nam Mô Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni



*“Niềm vui của tự thân, sự không phiền, không khổ của tự thân là điều quan trọng nhất trong cuộc sống”*



## Hiếu Lâm

Nhiều người không hiểu, cứ cho rằng, đi tu học thế nào cũng có ngày sẽ bỏ bê công việc, gia đình và con cái. Riêng tôi, từ khi bước chân đến Thiền Viện Phổ Môn tu học, đời sống giữa vợ chồng, cha mẹ và con cái ngày một cởi mở, thông cảm, hiểu và thương nhau nhiều hơn.

Bạn biết không,

Nghe nói Thiền Viện Phổ Môn là nơi giúp mọi người chuyển hóa khổ đau nên tôi tìm đến tu học, mong sớm dứt khổ, sống vui với chính mình và những người thân.

Lúc đó trong tôi có quá nhiều đau khổ, cuộc sống gia đình nào là chồng, con, cha mẹ, công việc... Tôi là người lúc nào cũng muốn giúp họ trở nên người hoàn hảo. Nhưng hầu như, tôi muốn một đường, họ làm một nẻo. Ví dụ: Tôi muốn chồng tôi đừng đi uống rượu, vì uống nhiều sẽ không tốt cho sức khỏe, hoặc đi đâu cũng nên cho vợ con biết nhưng thỉnh thoảng, chồng tôi vẫn quên.... Mỗi lúc như vậy, tôi cảm thấy bức bối và khó chịu lắm, ban đầu tôi chịu đựng cho qua, nhưng ngày lại ngày, cứ chồng chất hết chuyện này đến chuyện khác. Thế là chúng tôi hàng ngày thường cãi vã, to tiếng với nhau, có lúc muốn đưa nhau đến tòa ly dị.

Đến chuyện con cái. Tôi đi làm cả ngày cực khổ, kiếm tiền mong nuôi chúng ăn học nên người. Nhưng chúng nó không học cứ đi chơi, lên internet từ sáng đến tối, bài về lúc nào cũng bị điểm thấp. Mỗi lần như vậy, tôi rất bức bối, la mắng, nhưng chúng nó không nghe, một là cãi lại, hai là bỏ đi chơi suốt ngày không muốn nhìn thấy mặt tôi, trong cảnh đó tôi rất đau lòng, buồn bức, chán nản, tuyệt

vọng. Nhiều khi, tôi chỉ muốn bỏ tất cả lại sau lưng, cho cha con chúng nó muốn làm gì thì làm.

Còn chuyện cha mẹ, tôi không biết phải làm sao. Cha mẹ tôi thì lớn tuổi, lại quen lối sống ở Việt Nam. Bây giờ, sống chung với những đứa nhỏ lớn lên tại xứ Mỹ này, chúng quen nói tiếng Mỹ với nhau. Đi học về chúng không chào hỏi như những đứa nhỏ ở Việt Nam, hoặc, mỗi lần ông bà cần gì hỏi, nó nói "what", rồi đi mất. Tôi đi làm về đã quá mệt nhọc, lại nghe ông bà than van về chuyện mấy đứa nhỏ, thật tình tôi chẳng biết phải làm sao. Tôi thường năn nỉ ông bà thông cảm cho chúng, nhưng họ không bằng lòng, còn nói, tôi sao không chịu dạy, còn bênh vực chúng. Càng ngày, cha mẹ tôi càng tỏ ra bức bối và đòi về lại quê nhà. Đôi bên cứ như vậy, ngày qua ngày chồng chất thêm nhiều khổ

đau...



Những phiền khổ này cứ xảy ra mỗi ngày tại gia đình tôi và lặp đi lặp lại hoài. Tôi càng cố gắng giải quyết, vấn đề lại càng lớn hơn, tôi càng bức bối, chán nản. Cuộc sống bế tắc đó kéo dài suốt nhiều năm.

Ngày xưa, vì không biết cách giải quyết, nên cuối cùng, tôi tự kết luận, đó là chuyện bình thường của con người. Cứ chịu đựng sống cho qua ngày, tìm vui nơi shopping, sàn nhảy, hoặc cho là nghiệp phải trả, hay đi chùa làm phước, bố thí cúng dường, nghe kinh, niệm Phật, hy vọng kiếp sau sẽ có đời sống tốt hơn. Mặc dù nghĩ và làm như vậy, nhưng trong tôi luôn tràn trề và tin rằng, khổ đau sẽ được giải quyết, tại mình chưa biết cách thôi.

Một hôm, tình cờ ,nghe bạn giới thiệu, Thiền Viện Phổ Môn là nơi giúp người chuyển hóa

và chấm dứt khổ đau, tôi rất mừng, tìm đến.

Từ ngày tu học đến nay, cuộc sống gia đình tôi rất hạnh phúc. Tôi có cơ hội nhìn lại, thấy rõ khổ đau nơi chính mình, thấy được những khó chịu, bức bối, sợ hãi, chán nản khi nó vừa xuất hiện, và có cơ hội thấy luôn tại sao mình phản ứng như vậy đối với những người thân.

Nhờ vậy, con người tôi thay đổi, cởi mở, thông cảm và nhẹ nhàng ra. Tôi biết cách nói như thế nào với chồng, con và cha mẹ. Nói trong sự rõ mình và thông cảm cho người, nên mọi tình huống xảy ra khác ngày xưa. Tôi biết lắng nghe nhiều hơn là bắt người khác làm theo ý mình, dần dần, mọi người thoải mái hơn khi nghe những gì tôi chia sẻ.

Thấy sự thay đổi nơi tôi, cuối cùng, chồng và con tôi cũng tìm đến Thiền Viện tu học. Nhờ biết tháo gỡ những lầm chấp mà khổ đau trong mỗi người ngày mỗi nhẹ dần.

Cha mẹ tôi không đòi về lại Việt nam nữa, vì các cháu bây giờ biết nói tiếng Việt và còn hiểu thêm văn hóa Việt để sống vui với ông bà. Ông bà cởi mở ra, tiếp xúc được văn hóa tây phương nên dễ dàng chấp nhận và thông cảm hơn cho các cháu. Còn phần vợ chồng tôi, nhờ thấy được những sơ sót của mình nên mở lòng và hiểu được tâm tình của những đứa trẻ lớn lên trên đất Mỹ. Vì thế, chúng thích gần gũi cha mẹ để tâm sự và chia sẻ những khó khăn trong lòng, càng ngày chúng càng có cảm hứng hơn trong chuyện học hành. Riêng tôi, gánh nặng bớt đi vì chồng tôi biết dành nhiều thời giờ cho gia đình cũng như dạy dỗ con cái. Thật đúng “Đây là tịnh độ, tịnh độ là đây”, chứ không như ngày xưa, mỗi lần không vừa ý là bức lên, vung vãi ra ngoài, cuối cùng chỉ làm khổ mình và khổ những người chung quanh mà thôi.

Trên đây là những chia sẻ từ kinh nghiệm bản thân tôi sau thời gian tu học tại Thiền Viện. Mong rằng, mọi người, nếu có những trần trở, bế tắc trong lòng hay những trở ngại trong gia

đình cũng như cuộc sống, nên tìm đến Phổ Môn tu học. Tôi tin chắc rằng, nhờ tu học, mình sẽ bớt khổ và sống vui với những người thân; nhờ tu học, mình và gia đình có cơ hội gần gũi, hiểu, thương, giúp đỡ và thông cảm nhau hơn.

Nguyễn Hương

## Cho



*Cho anh những tháng năm tròn  
Cho em những lối mộng còn thơm mơ  
Cho người hết những ngày thơ  
Cho đời hết cả bây giờ mai sau.  
Một mai nắng nở hoa chào  
Lối về đầy ắp ngọt ngào yêu thương.*

Thông Hội



## Đổi Mới Cuộc Sống

Trong cuộc đời của mỗi người, có những bước rẽ quan trọng làm thay đổi cuộc sống của họ. Đời sống tâm linh của tôi đã chuyển sang một lối rẽ mới từ khi tôi đến tu học tại Thiền Viện Phổ Môn.

Trước kia tôi thường bị lẫn lộn trong những nội kết, phiền não của mình mà không biết cách nào thoát ra, nhiều lúc càng muốn thoát thì nó càng trói buộc mình thêm.

Tâm trạng của tôi lúc đó giống như một người đang bị lạc trong một đường hầm dài tăm tối, tôi rất mệt mỏi, đầy lo lắng, sợ hãi, bức bối, khó chịu, đứng ngồi không yên. Tôi hoàn toàn bị kiệt quệ. Tuy có lòng tin với tam bảo nhưng tôi vẫn không định được phương hướng cho đời sống tâm linh của mình. Mỗi lần đến chùa, tôi chỉ biết đốt nhang lạy Phật, cầu xin Phật giúp mình hết khổ, nhưng rồi cái khổ vẫn còn nguyên vẹn vì không có người hướng dẫn. Thời gian trôi đi, nỗi phiền khổ trong tôi tăng dần cho đến khi tôi phải tự hỏi chính mình: *Mục đích sống của tôi là gì?* Tại sao lúc nào tôi cũng phiền khổ? Tôi không thể nào tiếp tục sống như thế nên tôi muốn biết nguyên nhân tại sao.

Qua sự hướng dẫn của thầy Diệu Thiện, tôi bắt đầu nhìn lại đời mình. Thuở ấu thơ khoảng 15 năm đầu trong đời tôi sống rất là hạnh phúc. Tôi lớn lên trong tình thương của ngoại và mẹ, vì là đứa con, đứa cháu ngoan, có trách nhiệm nên tôi được bà và mẹ rất cưng chiều, tôi được tự do muốn gì làm nấy. Cuộc sống êm đềm và hạnh phúc ấy hoàn toàn bị đảo lộn từ khi tôi đặt chân lên đất Mỹ. Hoàn cảnh sống ở Mỹ không giống như những gì tôi mong muốn ngay cả tình thương, sự quan tâm của gia đình và những người chung quanh. Tôi không có điều kiện thực hiện những gì tôi muốn, cái tự do muốn gì làm nấy ngày xưa không còn nữa. Vì thế tôi sống trong sự bức bối, khó chịu, lo lắng và sợ hãi.



Càng suy tư chiêm nghiệm sâu hơn tôi nhận ra một điều, mười lăm năm qua tôi chống trái với chính mình mà không hề hay biết. Vì lòng ham muốn thỏa mãn quá mạnh nên tôi ngoan cố, bướng bỉnh và không nhận ra được sự thật là cái muốn được quan tâm, cưng chiều và cái muốn gì làm nấy đã làm tôi khổ. Cái giá mà tôi phải trả là tâm tôi khổ và thân tôi đau yếu. Nhờ nhìn lại mình, tôi càng khám phá và hiểu rất nhiều điều về tôi mà tôi chưa bao giờ biết đến. Tôi bắt đầu có khả năng lắng nghe, cảm thông và hiểu những người chung quanh hơn. Một điều khác mà tôi nhận ra là, từ trước tới nay, tôi đã lạc hướng trong sự tìm kiếm hạnh phúc cho mình. “Càng tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài thì tôi càng phiền khổ”.

Con đường quay về khám phá thân tâm đã thay đổi cuộc đời tôi. Tôi đã có câu trả lời cho câu hỏi của mình. Bây giờ tôi biết tại sao tôi khổ. Tôi biết mục đích sống của tôi là gì. Con người tôi khỏe hẳn, nhẹ nhõm và vui ra, điềm tĩnh và sáng suốt hơn. Tôi tin chắc rằng càng hành trì sâu hơn thì tôi càng tiến dần đến chơn hạnh phúc vốn sẵn có nơi mình.

Phổ Trí

## Trích Lời Phật Dạy



*“Chỉ Như Lai biết chỗ làm chấp đó và biết nhiều hơn nữa họ đã tin thế nào, chấp như thế nào, có báo ứng như thế nào, nên được giải thoát tịch diệt.*

*Như Lai biết rõ sự sanh khởi và tận diệt của thọ, biết sự ái nhiễm và tội lỗi của thọ, biết sự thoát ly các thọ và đem trí tuệ quán sát bình đẳng mà được giải thoát hoàn toàn.”*



*“Phật đà thiết lập chánh pháp, lấy bệnh khổ làm thuốc hay, lấy hoạn nạn làm thành công, lấy gai góc làm giải thoát, lấy ma quân làm đạo bạn, lấy khó khăn làm sự tác thành, lấy bạn tệ bạc làm người ngao du, xem thi ân như đôi dép bỏ, lấy xả lợi làm vinh hoa, lấy oan ức làm đà tiến thủ. Thế nên, ở trong chương ngại mà vượt qua tất cả.*

*Đức Thế Tôn được giác ngộ chính trong mọi sự chương ngại.*

*Ương Quật hành hung, Đề Bà khuấy phá, mà Phật Đà giáo hóa cho thành đạo tất cả. Như vậy há không phải sự tác nghịch là sự tác thành mà sự khuấy phá là sự giúp đỡ cho ta.*

*Ngày nay những người học đạo, trước hết không dân mình vào mọi sự trở ngại, nên khi trở ngại xấp tới thì không thể nào đối phó. Chánh pháp chí thượng vì vậy mà mất tất cả, đáng tiếc đáng hận biết bao.”*

*(Luận Bảo Vương Tam Muội)*



## Đi Lộn, Đi Lại



Ngược về quá khứ, gần hai năm sống ở Phổ Môn, Thầy Diệu Thiện đã tận tâm, hết lòng hướng dẫn và dùng rất nhiều phương tiện để khai mở và điểm hóa, mong Phổ Tánh nhận ra tánh khí và khổ đau nơi mình. Chính cái làm chấp, khổ đau này đã hủy hoại thân tâm Phổ Tánh từ nhỏ đến nay. Phổ Tánh lại mang một làm chấp tai hại nữa là lúc nào cũng ham quả vị chứng đắc nên cứ muốn thông, muốn sáng, muốn ngộ đạo, muốn được tự do tự tại. Vì vậy những gì Thầy khai mở, Phổ Tánh không để ý nên không rõ bệnh khổ nơi chính mình. Suốt ngày chỉ phóng ra để tìm thỏa mãn những đặt để, những ôm chấp của mình, thành thử chỗ hiểu và sự tu tập lâu nay chỉ là trên cái đầu thôi, không biết gì về những vận hành của khổ đau trong thân tâm.

Từ ba tháng nay, nhờ nhận ra sự giải thoát không ở bên ngoài mà chính ngay phiền khổ nơi mình nên Phổ Tánh tình nguyện quay về đối diện với con người thật của mình. Nhờ vậy hiểu rõ mình hơn; nhận ra ngay lúc được thỏa mãn, lòng khởi tâm lo sợ cảm giác thỏa mãn này không được kéo dài hay mất đi, liền đó sự sợ hãi có mặt, khống chế thân tâm, làm cho không còn sức lực, chán đời và chỉ muốn buông xuôi. Biết rõ phiền khổ là do mình nên từ sáng đến tối, trong đời sống hàng ngày, Phổ Tánh thường để ý và cảm nhận những trạng

thái buồn lo, bức bối, sợ hãi luôn xảy ra nơi thân tâm, nhận ra tâm ý mình diễn biến liên tục. Thì ra cái muốn thỏa mãn luôn có mặt như một người nghiện nặng nên hậu quả là thân thường mệt mỏi, tâm bất an. Tự thấy mình như một lữ hành mù, quờ quạng chụp hết cây gậy này tới cây gậy khác nhưng vẫn loay hoay trong mù tối và đau khổ triền miên.

Từ đó Phổ Tánh tỉnh táo hẳn ra, nghi vì mê làm ôm chấp mà có tánh khí này nên thường ở lại với cảm giác nhiều hơn. Đủ nhạy bén để nhận ra từng cảm giác phiền khổ vừa dấy động, nhận rõ luôn những nguyên nhân đằng sau những cảm giác đó.

Như người xa nhà lang thang quá lâu bây giờ được trở về, Phổ Tánh thấy mình thư giãn ra, thân tâm nhẹ nhàng hơn, định tĩnh hơn. Nghi sâu vào bệnh khổ, vào tánh khí nên năng nổ và tình nguyện đi vào khám phá nội tâm mình, quyết tâm thấu suốt nguồn mê để nhận lại gia bảo vốn sẵn nơi chính mình.

Phổ Tánh

### Quà tặng



*Con đau buổi sớm  
Buốt cả thân người  
Còn một nụ cười  
Tặng đời trang điểm.*

Nguyễn Hạnh

## Sự Thật Đời Ta

Trong cuộc sống thường ngày, có bao giờ ta tự hỏi, ta có thật sự an vui hạnh phúc, có tự do bơi lội giữa giòng đời? Hay lúc nào cũng tất bật, cũng lao đao, cũng mãi mê tìm kiếm, mà cái bóng hạnh phúc vẫn như một ảo ảnh chợt đến, chợt đi, thoát gần, thoát xa hun hút. Niềm vui ta có, phải chăng chỉ là lúc thuận ý, vừa lòng, được hoàn cảnh chiều theo hay người làm vừa ý? Và cái ta gọi là hạnh phúc phải chăng chỉ là những ham muốn được thỏa mãn mà thôi.

*Càng vừa ý, càng mong thêm vừa ý,  
Càng được chiều, càng muốn được chiều thêm.  
Được thành công, muốn thành công hơn nữa,  
Thỏa mãn rồi, ghì chặt, muốn thêm lên.*

Những gì ta được, có bao giờ đủ, như người khát nước, uống nước muối, bao giờ hết khát? Ham muốn cứ tăng dần để trở thành nỗi khát vọng khôn nguôi. Ta mãi mê đuổi theo tìm cách thỏa mãn những khát vọng, để khi được, thì hả hê vui thích, còn không được, thì trách móc, giận hờn, buồn chán, sợ hãi, tuyệt vọng...v.v... làm khổ mình và làm khổ người. Rồi than trời, trách đất, Phật không cứu con, Bồ Tát không cứu con. Có tha lực nào cứu được ta không?

Như người đang cơn ghiền ma túy, có cha mẹ hay người thân nào khuyên răn, ngăn cản nổi. Còn người tham tình, tham tiền, hám danh, hám lợi có khác gì ghiền tình, ghiền tiền, ghiền danh, ghiền lợi hay không? Khi đang lao ra tìm cách thỏa mãn cơn ghiền, thử hỏi có chịu nghe lời Phật, lời Bồ tát hay không? Hay chỉ nghe theo những thúc giục, những toan tính làm sao để thỏa mãn cơn ghiền?

Trong kinh, có đoạn ngoại đạo thưa hỏi Phật:

-Con người khi chết đi về đâu?



*“Niềm vui ta có, phải chăng chỉ là lúc  
thuận ý, vừa lòng, được hoàn cảnh chiều  
theo hay người làm vừa ý”*

Phật hỏi:

-Như một cây bị nghiêng, khi ngã cây ngã về hướng nào?

Trong một kinh khác, có đoạn Phật dùng ví dụ thật lí thú:

Một trưởng giả kia có đến bốn vợ. Bốn bà đều được ông thương yêu quý trọng. Bà thứ nhất là người mà cha mẹ ông đã chọn, tác thành từ thuở nhỏ và ông cũng hết dạ thương yêu. Nào chẵn êm nệm ấm lúc đông về, quạt lúc oi nóng, quần là áo lượt, trang sức không thiếu, món ngon vật lạ đều dành cho bà.

Bà vợ thứ hai là người mà trưởng giả yêu dấu lạ lùng. Tuy không đêm ngày gần gũi, chăm sóc từng chút như bà thứ nhất, nhưng vẫn là người ông quyến luyến khó rời. Bà vợ thứ ba tuy không được cưng chiều như hai bà trước nhưng thường cùng chồng chia sẻ vui buồn, ầm no



hoạn nạn có nhau nên lâu ngày tình nghĩa cũng mặn nồng. Duy có bà thứ tư là người mà ông hờ hững nhất, dường như không ai màng đến chuyện có mặt của bà nhưng tánh tình bà dễ dãi, dù chồng không mấy khi ngó ngang, lúc nào bà cũng hết dạ trung thành lẽo đẽo theo ông như hình với bóng.

Năm tháng dần qua, tuổi đời chồng chất, qua cơn bệnh ngặt, một hôm, thấy mình không thể sống lâu hơn nữa, ông gọi các bà vợ đến và ngỏ ý với bà vợ lớn:

-Xưa nay bà là người tôi thương quý nhất không giây phút rời xa, hôm nay tôi sắp từ giã cõi đời, chồng đâu vợ đó, tôi không muốn xa bà, bà hãy sắp sửa hành lý để đi theo tôi...

Bà vợ lớn sùt sùi đáp:

-Nói thật với ông, ông chết thì tôi cũng không sống nổi, nhưng theo ông thì tôi không thể nào theo được. Chúng ta đành vĩnh biệt nhau, giọt nước mắt này gọi là tiễn đưa ông.

Đau đớn, ông trưởng giả quay sang bà thứ hai:

## Quay Đầu Thấy Bến

Tôi là một Phật tử thuần thành, theo cha mẹ đến chùa từ nhỏ. Trước đây tôi tu theo pháp môn tịnh độ, làm lành lánh dữ, giữ lòng trong sạch, cúng dường, bố thí, làm phước để tạo duyên lành và tin khi chết sẽ về cõi tây phương hoặc có trở lại kiếp người cũng sinh trong một gia đình giàu sang phước đức. Do đó mà những buồn phiền giận hờn hàng ngày mỗi khi va chạm trong cuộc sống, tôi bỏ qua hoặc tìm cách giải cho yên. Do vậy đến năm 70 tuổi, tôi vẫn thấy những buồn phiền, giận hờn, ganh tỵ, đúng sai, phải trái, cứ lặp đi lặp lại càng lúc càng mạnh trong tôi.

Cũng may là duyên lành đã đến, khi vợ tôi (cô Liễu Tuệ) theo Sư Cô và quý Thầy tu học trong chuyến đi hoằng hóa nhiều tiểu bang trên đất Mỹ, lúc trở về cô đã hoàn toàn thay đổi về tâm và thân. Về thân, trước đây mỗi lần đau bệnh là cô la lối om sòm, lo đi bác sĩ khám bệnh và uống thuốc trị bệnh. Bây giờ những cơn đau thỉnh thoảng vẫn đến, nhưng cô đã biết nhìn vào để xem vận hành của những chỗ đau, và những phản ứng do chấp thân, nhờ vậy không còn bị cơn đau khống chế nữa, cô không còn bị lệ thuộc nhiều vào thuốc và bác sĩ. Còn tâm, trước đây mỗi khi chồng con



làm chấp quá mạnh và sâu dày từ vô lượng kiếp, cũng như người đang ngập đầu dưới hồ nước mà trên mặt nước, lục bình chen dày đặc, khi cố gắng vén lục bình, ngoi lên khỏi mặt nước, thì thấy chút ánh sáng và cảnh vật trên mặt đất, nhưng nếu không quyết tâm vượt lên khỏi mặt hồ thì ta lại chìm hẳn xuống lòng hồ và lục bình lại che kín như cũ. Giống như vừa thấy ôm chấp mà không hết lòng tháo gỡ nó để giải thoát thì làm chấp khổ đau vẫn còn nguyên.

Sau một thời gian tu học ở Thiền Viện, cuộc đời tôi đổi hẳn, tôi trở nên điềm đạm, tĩnh táo, cởi mở, biết lắng nghe và cảm thông với mọi người hơn. Tôi càng tin tưởng sự khám phá này và càng muốn đi sâu hơn. Điều quan trọng của tôi là đặt nghi vấn làm đầu, tại sao khổ đau có mặt? ai làm tôi khổ? Cứ tiếp tục khởi nghi, quán sát thân tâm và hành trì sâu sắc thì chắc chắn sẽ tìm ra gốc rễ và thực chất khổ đau và cuối cùng trở về tự thể Vô Sanh nơi chính mình.

Hội Đạo

=====

## Chuyện vui Phật pháp

## Hương Vị Giải Thoát

Trong cuộc sống thường ngày, ta không có mặt trong thân vì tâm ta thường lăng xăng, phóng tưởng, suy nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác. Nếu thường có mặt trong thân thì những máy động của thân, tâm, ta đều rõ ràng, như hơi thở, nhịp tim, cảm giác buồn, giận, sợ hãi... Ví dụ, có người uống trà, nếu người đó rõ ràng thân tâm mình, họ sẽ biết, khi trà tiếp xúc với lưỡi, nóng lạnh ra sao và ngọt đắng thế nào. Khi trà từ từ xuống cổ, nếu có cảm giác dễ chịu, khoan khoái, trong đầu sẽ lên tiếng, trà ngon, muốn uống nữa. Nếu cảm giác khó chịu, trong đầu thầm lên tiếng, không muốn uống nữa vì không thích.

Lạ thật, cùng một thứ trà, tại sao người thấy ngon và người thấy không ngon? Vấn đề ở trà? Hay nơi người uống trà? Một người uống trà chia sẻ, khi ông vừa nhấp trà, tâm liền khởi lên sự so sánh giữa vị trà này và vị trà ông thường thức tuần qua. Qua sự chia sẻ, ta thấy rằng, chính ta ôm chấp vào khái niệm về vị trà hôm trước, để khi nếm vị trà khác, tâm liền phân biệt, so sánh, thích và không thích có mặt. Khi thích, ta cảm thấy dễ chịu, vui vẻ; khi không thích, ta bức bối, khó chịu.

Ta có rõ ràng mình như vậy hay không? Không phải chỉ khi uống trà mà trong những sinh hoạt thường ngày như đi đứng,



*“Người sống  
với tâm phân  
biệt thì lúc nào  
cũng so sánh,  
đòi hỏi thêm và  
không bao giờ  
được thỏa  
mãn”*

khổ, ai làm mình không vui, nên ta không muốn đối diện và tìm mọi cách trốn lấp khổ. Nghĩ rằng, nếu trốn được khổ, mình sẽ yên. Nhưng, trên thực tế, ta nghiệm thử, mình thật sự yên vui chưa, khi trốn khổ? Đúng, ngay giờ phút trốn khổ ta tạm yên vui, nhưng trong sâu thẳm nội tâm mình, khổ đau vẫn còn và tiếp diễn mãi.

Điều mà mình chưa rõ là khổ ở đâu? Ai làm mình khổ? Nếu như thân tâm ta ở trong một cái bao, ta nghĩ xem, ai có thể quậy tung cái bao đó được? Ai là người hay nhìn ra ngoài để so sánh, đòi hỏi, phán xét rồi sanh tâm bức bối, khó chịu? Ai không đạt được những gì mình mong thỏa mãn thì chống phá, gây đổ vỡ, sau đó hối hận. Những đổ vỡ này lập đi lập lại nhiều lần nhưng vẫn không thỏa mãn được, từ đó, ai chán nản và tìm yên bằng cách thả cảnh hay chạy trốn vào một đối tượng nào đó. Mình tự quậy mình mà không hay biết, lại đổ thừa đối phương làm mình khổ. Ta phản ứng, chống đối phương vì họ không thỏa mãn mình.

Tâm ta là tâm chấp trước, phân biệt. Ta phải nhận ra, vì mê lầm, ôm chấp nên có tâm phân biệt, vì phân biệt nên ta vui buồn. Người có lòng thỏa mãn lớn bao nhiêu, khi gặp cảnh trái ý nghịch lòng, sự phản ứng và chống trái sẽ mạnh bấy nhiêu. Người có lòng thỏa mãn mạnh bao nhiêu thì tham vọng và sự đam mê của họ lớn bấy nhiêu. Khi muốn gì, họ cố làm cho bằng được, những người này, khi đến tận cùng của đi tìm

thỏa mãn, vì va chạm quá lớn, may đâu, họ quay đầu nhìn lại mình. Tuy nhiên, nếu đợi đến lúc đó, có thể quá trễ, vì nỗi khổ lớn sẽ vật họ ngã gục. Người sống với tâm phân biệt thì lúc nào cũng so sánh, đòi hỏi thêm và không bao giờ được thỏa mãn. Còn sống với tâm không phân biệt, ngay đó, ta nắm được vị giải thoát trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Khi bắt đầu thấy và nghi được rằng, chính tâm dính mắc đưa đến sự phân biệt làm cho mình khổ, ta sẽ tình nguyện tháo gỡ những vương mắc đó. Rồi mình mà tìm vui, chỉ thêm lớn khổ đau, tật bệnh. Vì lúc chạy trốn khổ đau, ta cảm thấy yên vui, nhưng trên thực tế, ta đang phóng tưởng đến những chuyện khác, cảnh giới khác, nên tất cả những gì đang xảy ra nơi thân tâm, ta không hề biết. Lâu dần, ta có triệu chứng hay quên, ngày mỗi ngày trí nhớ kém đi, ôm chấp dày thêm và khổ đau chồng chất.

Niềm vui giải thoát ở trong ta, chúng ta quay về rõ suốt thân, tâm và cảm giác mình. Khi tâm dính mắc, phân biệt được thấu suốt, niềm vui giải thoát sẽ hiển lộ. Muốn giải thoát, ta phải nắm rõ bản đồ. Có ba điều ta cần biết: Điểm bắt đầu, điểm kết thúc và con đường đi. Điểm bắt đầu, ta biết mình có khổ và nguyên nhân đưa đến khổ, điểm kết thúc, ta dứt khổ tức giải thoát. Nắm vững hai điểm này ta không bị lạc hướng. Từ đó, ta bắt đầu lên đường, từng bước tháo gỡ những chướng ngại trong lòng. Ngay đó, ta sẽ nắm được hương vị giải thoát.

Thần Nhiên

## Ai Chửi Cũng Vui

Mỗi người có một hoàn cảnh và nghiệp lực đi vào đời khác nhau, những sự khổ ở đời ai cũng có chỉ là nhiều ít mà thôi. Mỗi người phản ứng với cái khổ cũng khác nhau, người âm thầm chịu đựng, kẻ than thân trách phận, đổ lỗi người này người kia, không mấy ai biết cách làm cho mình bớt khổ hoặc dứt khổ nếu không tìm được một người Thầy chỉ dạy cho mình. Phở Hoà may mắn đến với Thiền Viện qua sự hiếu kỳ bởi lời nói của một chị bạn: "*Có Thiền viện này dạy thiền, đến học thiền mai mốt ai chửi mình, mình cũng không phiền giận*". Đang sẵn có buồn, giận, hận, lo lắng ...

bởi công việc làm không được như ý muốn, vì luôn luôn quan niệm rằng mình đối xử tốt và tận tình trong công việc thì đồng nghiệp hoặc chủ của mình cũng phải đối xử tử tế và tốt lại với mình.

Nhưng sự thật không như vậy, làm cho mình cảm thấy cuộc đời bất công và chán nản dẫn

đến bị căng thẳng và trầm cảm, nên đã tìm đến Thiền Viện trong ngày lễ Vu Lan báo hiếu năm 2003.

Lúc mới đến Thiền Viện, Phở Hoà cũng theo đúng thời khoá mỗi ngày. Những lúc đó, mình giống như người ở trên mây vì tinh thần chán nản. Những gì Sư Cô chỉ dạy, nghe tai này qua tai kia nên không nhớ được để thực hành. Và cũng chưa nhận thức được cái khổ nơi mình là do mình tạo ra, cứ trách móc người này, người nọ. Hoặc khi có sự trái ý, không thoả mãn với cái mình muốn là nổi điên

lên, rồi tìm cách tránh cảnh đó hoặc kiếm chuyện gì làm để dễ chịu, thoải mái, cho mình tạm quên đi cơn bức bối trong người.

Những gì Sư Cô chỉ dạy, hầu như mình không thực hiện đúng và còn lơ là xao lãng trong một khoảng thời gian dài !!! Cũng như bao nhiêu người, chỉ chú trọng sao cho kiếm ra tiền để trang trải chi phí trong cuộc sống hàng ngày, nào nhà, nào xe, quần áo, bill nọ, bill kia .... Những tiện nghi cung phụng cho bản thân mình và gia đình, có thứ này lại muốn thứ kia, được một lại muốn hai và còn

lo để dành cho mai sau. Hoặc cứ nghĩ bây giờ còn trẻ, khoẻ phải lo kiếm tiền để dành phòng khi ốm đau hoặc về già, biết bao nhiêu là đủ, là vừa. Có nhiều lần tự hỏi, không biết mình đến đây để làm gì và được gì? Không tìm ra câu trả lời nhưng vẫn cứ đến Thiền Viện, vì dù sao đến đây mình cũng cảm thấy tinh thần thoải mái, không ai la rầy, nói nặng mình.

Những bài kinh tiếng Việt đọc đến đâu hiểu đến đó, không như các nơi khác có những bài kinh âm Hán đọc không hiểu gì cả. Cho đến một hôm thực sự hỏi lại chính mình, tại sao mỗi lần có chuyện gì xảy đến với mình là mình cứ bức bối, buồn phiền, lo lắng? Từ đó mới bắt đầu để ý lại những gì Sư Cô chỉ dạy bấy lâu mà chưa thực hành đúng, liền áp dụng lại, quay vô nhìn lại chính mình. Nhờ đó nhận ra những ôm chấp, những tin tưởng vào những gì mình cho là đúng, là tốt, để rồi khi ai làm ngược lại với cái mình tin, mình muốn thì mình liền buồn phiền, giận hờn.





Cánh cửa nội tâm bắt đầu hé mở ra với mình, mình thấy an lạc, nhẹ nhàng và cởi mở hơn. Bắt đầu thực hành nhiều hơn một chút, càng thực hành càng thấy mình vui vẻ, thoải mái hơn xưa. Biết rằng mình sẽ phải cố gắng và nỗ lực nhiều hơn. Nhưng có sự không may xảy đến. Mẹ ngày một lớn tuổi và chân bị đau, cần sự chăm sóc nhiều hơn nên sự tu học tạm thời bị gián đoạn, không theo được thời khoá tu học như trước. Vì ở nhà lâu nên sự tu học có phần xao lãng, thêm vào đó là thân tâm mỗi mệt vì nửa đêm dậy thay tã cho Mẹ hoặc Mẹ không ngủ được cứ nằm nói chuyện quá khứ. Có khi mình ngủ lại được, có khi không, sáng dậy uể oải, lười biếng nên tạm để việc tu học qua một bên. Nào ngờ do không thực tập mỗi ngày, chẳng bao lâu chứng nào tật nấy, ngựa quen đường cũ, những bức bối, phiền giận lại có dịp trỗi lên. Nhân một chuyến sang Cali thăm lại bạn bè và thầy cô ngày xưa, đã 30 năm không gặp. Ngày gặp lại nhau hả hê chuyện trò, bàn tán và dự tính sẽ thất chắc tình thầy trò, về nhà email qua lại, gọi điện thoại bàn tính. Nhưng vì mỗi người mỗi ý và ai cũng ôm chặt ý của mình, cho mình là đúng, là hay, bảo vệ cái tôi, cái bản ngã của mình, nên đã xảy ra một cuộc cãi nhau. Khi đó chỉ lo cãi cho đã tức và muốn dành phần thắng về mình, không để ý đến thân tâm mình lúc đó. Sau đó mới giật mình nhớ lại, này giờ mình làm gì vậy? Mình đã quên mất cái gọi là quan sát những gì xảy ra trong thân tâm nên đã không thấy được cơn giận đang đốt mình lúc đó, và cũng không biết tại sao mình giận. Cảm thấy hối hận vì đã mất mình trong cuộc cãi vã.

Bao nhiêu năm sống trong đời, không gặp ai hướng dẫn tu học, chỉ biết chạy theo cuộc sống đời thường, lúc nào cũng nghĩ đến cơm áo gạo tiền, cung phụng cho bản thân mình và gia đình. Không bao giờ nghĩ đến cuối đời, đến lúc lâm chung những thói quen mình sống bấy lâu như thế nào sẽ dẫn mình đi sang kiếp sau thế đó. Tất cả mọi thứ đều để lại, từ nhà cửa, tiền bạc, chồng con, sự nghiệp, danh vọng, chỉ

ra đi với hai bàn tay trắng. Và những sợ hãi, lo lắng, nuối tiếc hiện hành. Nếu mình có tu học chuyển hoá khổ đau, thấu suốt được khổ đau thì khi đó mình sẽ ra đi tự tại.

Sau sự ra đi tỉnh táo và an bình của chị Phổ Kính, bạn đồng tu, mình có dịp lên Thiền Viện dự những tuần thất của chị. Nhờ thấy được ích lợi của sự tu học từ chị và lúc đó mình cũng rõ thêm cái khổ đau do ôm chấp nơi chính mình, mình liền ghi danh tu học mỗi sáng thứ Bảy ở Thiền Viện. Vì biết rằng nếu không tu học thì muôn đời sẽ không thoát khỏi khổ đau và chính mình mới là người tháo gỡ những ôm chấp để mình dứt khổ, sống vui thôi.

Nhờ vậy mình rất tinh nguyện, không còn xao lãng như trước. Chỉ trong một thời gian ngắn tu học ở Thiền Viện, mình thấy người thư giãn, thoải mái và tỉnh táo ra. Không còn nhiều lo lắng, suy tính lo xa viễn vông, bớt bức dọc khó chịu những khi trái ý nghịch lòng. Mình nguyện cố gắng tiếp tục tu học để sớm chấm dứt khổ đau và ngày ra đi được bình an tự tại.

Phổ Hòa



## Đại Nguyện

Trời còn gió lộng mưa ào  
Chim còn lạnh lốt ngọt ngào ngoài hiên.  
Đời còn mang nặng ưu phiền  
Ta còn đi mãi cuối miền lãng du.  
Yêu người chim ngọt lời ru  
Yêu đời ta gọi cho mù sương tan.

Thông Hội

## Thiền Viện Phổ Môn Tròn Tám Tuổi



Thấm thoát, Thiền Viện Phổ Môn ra đời được 8 năm. Trong 8 năm có mặt, Thiền Viện luôn sát cánh cùng quý thiền sinh, quý Phật tử, hướng dẫn, chia sẻ giúp quý vị hiểu rõ con đường khám phá nội tâm, tháo gỡ ôm chấp để có niềm vui thật sự trong đời.

Sinh nhật là ngày có mặt, ngày ra đời. Ngày ra đời của Thiền Viện Phổ Môn hay ngày ra đời của một con người, một nhân vật. Ngày rằm tháng tư là ngày ra đời của Thái tử Tất Đạt Đa, nhưng ta cũng có thể nói ngày Thái tử thành đạo là ngày ra đời của Phật Thích Ca. Ngày ấy Thái tử đã cho ra đời một niềm vui lớn, niềm vui giải thoát, một vị Phật. Còn chúng ta, ngày ta lọt lòng mẹ là ngày ta ra đời, nhưng tự thân ta, có lẽ, chưa cho ra đời niềm vui lớn, niềm vui thật sự

của người tháo gỡ hết những ôm chấp mê lầm. Ta vẫn còn nằm trong cái kén làm chấp, phiền khổ như con tằm nằm trong kén do chính nó tạo ra. Vì thế, hàng ngày, ta không cho ra đời niềm vui mà là những phiền muộn, những lời nói hằn học, những thái độ và nét mặt bực dọc, cau có. Chính bản thân ta còn không chấp nhận, không dám đối diện với những “của nợ” ấy hướng gì những người quanh ta. Tại sao vậy? Ta có khả năng cho ra đời những niềm vui mà, ta nào muốn mình khổ và làm người khác khổ đâu. Có thể, ta chưa cho niềm vui lớn nhưng vẫn có được niềm vui nho nhỏ cho ta và cho người.

Nhận ra được ai làm mình phiền khổ? Hay, cái gì làm mình phiền khổ? Là ta biết cho ra đời niềm vui, càng có nhiều niềm vui như thế, ta dễ dàng đủ “vốn liếng” thành tựu

*“...hàng ngày,  
ta không cho ra  
đời niềm vui mà  
là những phiền  
muộn, những  
lời nói hằn học,  
những thái độ  
và nét mặt bực  
dọc, cau có”*



niềm vui lớn, niềm vui giải thoát cho ta. Khi biết chắc chắn chính sự chấp cứng vào những khái niệm đúng sai, tốt xấu, hay dở, dở sạch, hơn thua...v.v...làm mình khổ, ta đi vào sâu dần để tháo gỡ những cố chấp sâu dày này.

Chuyện xưa kể, có người, từ nhỏ mỗi ngày anh đều lượm được một viên ngọc, khi thì lượm trong nhà, khi ngoài đường, khi ở trường học hoặc bất cứ nơi nào anh có mặt. Thời gian sau, anh có rất nhiều ngọc và đủ loại. Anh rất quý những viên ngọc này, luôn kè kè trong người, sợ rớt mất, anh kết thành chuỗi đeo trên cổ cho chắc ăn. Anh rất tự hào về chuỗi ngọc quý giá này. Nhờ chuỗi ngọc, anh thấy tự tin hơn, thông thái hơn, con người anh cao quý, có giá trị hơn...v.v... Hàng ngày anh vẫn tiếp tục lượm ngọc và xâu vào chuỗi ngọc trên cổ. Mỗi khi chuỗi ngọc hơi dài, anh quấn một vòng quanh cổ. Đến một lúc, trên cổ anh, xâu chuỗi ngọc đã quấn nhiều vòng và càng ngày càng siết chặt nhưng anh không hề hay biết. Có lúc, anh cảm thấy trong người khó chịu, bức bối, nặng nề, khó thở nhưng không biết tại sao? Vả lại, ở xứ này, nơi anh đang sống, ai ai cũng giống anh, từ nhỏ đến lớn, người ta lượm ngọc đeo vào cổ, quấn nhiều vòng để trang sức là điều tự nhiên. Có lúc, mọi người tranh cãi, gây gổ với nhau vì ai cũng cho viên ngọc này giá trị, ngọc kia đẹp, ngọc nọ tốt hơn, càng tranh hơn thua, càng bức bối, giận hờn nhau cũng rất...tự nhiên. Riêng anh, anh thấy như có gì bất ổn, anh nặng nề mệt mỏi hơn, phiền giận, bức bối nhiều hơn, ăn uống không ngon và nhiều đêm mất ngủ...Tình cờ, một hôm có một đạo sĩ từ xứ khác đến, gặp anh, ngài cho anh biết rõ, bệnh anh do anh tự siết cổ mình bằng xâu chuỗi ngọc. Quả thật, nhìn lại, anh thấy mình quấn chuỗi ngọc nhiều vòng trên cổ, chặt cứng. Anh bắt đầu nói lỏng dần chuỗi ngọc. Càng nói lỏng, anh càng thấy người nhẹ nhàng, thanh thản, niềm vui trong anh lớn dần...

Nếu chịu nhìn lại, ta cũng thấy xâu chuỗi ngọc đúng sai, hay dở, tốt xấu, hơn thua, thành bại, được mất...v.v...đang siết cổ mình, ta cũng



gây gổ, tranh cãi hăng hái đến...sùi bọt mép, chỉ để bảo vệ giá trị những viên ngọc của mình, càng bảo vệ, lửa phiền giận càng thiêu đốt thân tâm, nhưng giống như anh chàng kia, ta không hề hay biết. Càng cố chấp vào những khái niệm này, ta làm khổ mình khổ người nhiều hơn.

Nhận ra điều này, ta bắt đầu nói lỏng dần xâu chuỗi ngọc trong ta, để mỗi ngày ta cho ra đời nhiều niềm vui hơn, mỗi ngày ta có thêm nhiều “vốn liếng” hơn, giúp ta chóng thành tựu niềm vui lớn cho ta và cho đời. Cũng trên tâm nguyện này, ThiềnViện Phổ Môn lúc nào cũng có mặt để giúp quý vị, như tám năm qua...

Từ Nguyên Trang

## Vào Đời

*Gần kẻ khuôn mặt xưa nay,  
Lòng vui với những tháng ngày rong  
chơi.*

*Cùng nhau xuôi ngược vào đời,  
Tử sinh, từng bước đưa người vượt qua.*

Diệu Thiện

## Chú Tư Phúc

Buổi pháp thoại chấm dứt bằng ba tiếng chuông ngân dài... Mọi người đứng lên lễ Phật, xá thầy và đi ra. Chú Tư Phúc còn lại một mình trong chánh điện vắng lặng, Đức Phật như gần gũi hơn với chú, đôi mắt hiền từ, thân thương nhìn chú tỏa sáng nụ cười. Chú thấy thời pháp thoại sao nhanh quá, mọi hôm, chú ngồi nghe mà vẫn vơ suy nghĩ đầu đầu rồi sợ thầy kêu hỏi mà chẳng biết trả lời, nên cứ nhấp nhồm mong cho hết giờ. Còn hôm nay, những lời thầy, chú nghe thật thấm thía, dường như buổi pháp thoại này, thầy nhằm nói cho chú, nên mỗi lời, mỗi tiếng thấm tận đáy lòng... Cuối cùng là bài hồi hướng, thật lạ, bài này chú thuộc nằm lòng, nhưng sao lần này chú vừa đọc vừa nghe lòng rung động lạ kỳ, nhất là hai câu:

*Nhận ra bao nhiêu lầm lỗi,  
Nhiều đời trói buộc thân tâm.*

Chú đưa tay lau vội hai giọt nước mắt vừa muốn tràn ra khóe rồi cúi đầu làm lễ ra hiên sau. Mọi người về hết, chỉ còn mình chú. Con Tu Đi đang nằm thiêm thiếp, nghe tiếng động, mở mắt, ngoắc đuôi chào chú. Chợt chú nghe tiếng

thầy nói:

\_Chú Phúc coi thương tích của nó ra sao, chừng xong, vô dùng cơm hãy về. Thầy thấy nó khỏe nhiều, lúc sáng, đã uống sữa và ăn được cháo.

\_Dạ! con dọn nhà con nấu cơm rồi. Thầy và mấy chú ăn cơm, đừng đợi con. Con cho thuốc cho nó xong, con về liền.



Chú Tư Phúc với lấy túi dụng cụ và thuốc men, ngồi xuống xem xét những vết thương trên mình con chó, trừ chỗ rách thật sâu nơi cổ, còn những vết khác đang khép miệng. Con Tu Đi ngoan ngoãn nằm yên cho chú xúc thuốc. Tình huống nó chỉ bật rên ư ử khi chú xúc thuốc vào những chỗ còn đau. Tội nghiệp! mới bốn hôm trước khi thầy ẵm nó về, chú tưởng nó khó sống. Trên thân thể ốm trơ xương còn mang đầy thương tích, hẳn là trải qua trận cắn lộn

danh ăn, tiếp theo là trận đòn không thương tiếc, tưng cùng phải nhảy xuống con lạch lội thoát thân. Thầy nói, cũng may hơn hai tuần ngưng mưa nên nước không chảy xiết, nó mới lội qua được nhưng đến bờ thì kiệt sức, thầy cũng vừa đi thăm một gia đình Phật tử dưới xóm ngang qua đó và mang nó về. Hôm ấy, trên đường đi làm về, chú Tư ghé chùa cúng dường ít hoa quả và còn nắn nà trò chuyện với mấy chú, nên chú chích và xúc thuốc cho nó kịp thời... Khám bệnh cho con Tu Đi xong, thấy trời chuyển mưa, chú lấy tấm ván mỏng che lại góc nằm cho nó và chào thầy, ra về.

Chú Tư Phúc đi hơn nửa đường thì trời đổ mưa. Chú dừng xe, ghé vào quán cà phê ven đường vắng khách, lúc này, chú cũng muốn ngồi một mình ...

Chú Tư làm nghề thú y hơn 20 năm rồi. Trong huyện Cai Lậy này nhiều người mến chú. Nửa đêm nửa hôm, nhà ai có heo, gà, chó bị bệnh tiêu chảy, trúng gió...v.v... chỉ cần gọi là chú tới, chẳng nề hà mưa gió. Người ta nói, chú có tay phục được...cho



gia súc. Con vật nào bệnh, gắp tay chú cho thuốc là ăn uống, khỏe mạnh lại như thường. Chú có ba đứa con. Hòa, đứa con gái đầu lòng, lấy chồng được hai năm rồi đang sống với gia đình chồng và dạy học ở Mỹ Tho. Thuận, con trai giữa, học ngành y và đang tập sự về khoa nhi ở bệnh viện thành phố. Còn Thảo, đứa con gái út, trầy trật mãi cũng xong đại học kinh tế nhưng chưa có việc làm, suốt ngày chỉ lo đua đòi ăn diện theo chúng bạn. Nghĩ đến Thảo, chú không nén được tiếng thở dài. Con bé này tính nết nó ngược hoàn toàn với chú. Ai đời con gái lớn ngần ấy tuổi rồi mà chẳng biết đến công việc nhà, chỉ ham chơi và chưng diện, chẳng đỡ đần gì cho mẹ. Ngay chuyện bếp núc hằng ngày, Thảo cũng không đếm xỉa tới, đi chơi đã rồi về nhà chỉ biết nhào vô ăn, chén bát để mẹ rửa, vô phòng, không nói chuyện điện thoại thì mở vi tính check mail hay coi phim hoặc lẩn ra ngủ. Mỗi lần chú la rầy, thím Hương lại bênh con, sợ lời qua tiếng lại ồn ào nhà cửa, riết rồi chú bỏ mặc. Một tay thím Hương quán xuyến hết mọi công việc nhà, nào giặt quần áo, lau quét nhà cửa, đi chợ nấu ăn, cho gà, heo ăn, tắm heo...v.v...v... Phần chú, hết nhà này kêu đến nhà kia gọi, ở quê mà, nhà nào nuôi ít nhất cũng vài ba con heo thêm bầy gà đẻ. Thời buổi

kinh tế khó khăn, ruộng vườn thất thu vì hạn hán, lũ lụt, sâu rầy phá hại, ai cũng chăm chút thêm bầy gia súc phòng khi ngặt nghèo. Có hôm, chú chạy lên đến Cái Bè, chừng xong việc, về đến nhà tối thui. Gần đây, gia đình chú thêm chuyện khó xử nữa là Thảo có người bạn trai, cha mẹ theo đạo công giáo và chuyên nghề mổ heo. Cậu này là con một, dường như chẳng học hành gì nhiều đang hự hợ phụ giúp cha mẹ, rảnh rang thì phóng xe chạy long rong. Nghe bạn bè Thảo nói, hai đứa thường đi chơi riêng với nhau. Tuần trước, trong buổi cơm, chú đem chuyện này hỏi Thảo. Thảo chấp nhận và nói thêm:

\_Ba mẹ ảnh rất thương con, có lẽ đến lễ Giáng sinh năm nay họ sẽ qua nói chuyện với ba mẹ.



Chú dẫn chén cơm xuống bàn, hỏi:

\_Mày biết họ theo đạo nào và làm nghề gì, thằng đó học hành ra sao không?

Thảo tỉnh bơ đáp:

\_Có sao đâu ba, chỉ cần tụi con thương nhau thôi mà.

Chú không nén được cơn giận đang trào lên, quát:

\_Nhưng, tao...

Thím Hương biết cha con lại sắp đổ chuyện, thím can:

\_Ăn cơm đi ông, chuyện đó để từ từ tôi nói với nó.

\_Hừ, từ từ...bà lúc nào cũng từ từ...

Hôm đó, chú bỏ ngang bữa ăn vô phòng nằm, chú nghe thím Hương nói với Thảo gì đó rồi Thảo thút thít khóc...

Vẫn biết tụi nó thương nhau thì lấy nhau, ăn đời ở kiếp với nhau, nó lấy chồng cho nó chứ có phải cho chú đâu. Nhưng sao chú vẫn không chấp nhận được. Cha mẹ, ông bà chú nhiều đời ăn ở hiền lành, đi chùa lễ Phật, bố thí, cúng dường. Tu làm sao nữa, tới đâu, chú chưa biết nhưng không có việc làm bỏ qua, không có việc tốt nào trong khả năng mà chú không làm. Hai vợ chồng chú ăn chay vào những ngày rằm, ngày mồng một. Suốt đời chú,

hơn năm mươi tuổi rồi, chú chưa từng giết con gà con vịt hưởng gì cất cổ mổ bụng con heo. Chú cũng đâu có ăn chơi nhậu nhẹt, như những người khác, ngay cả không xài riêng cho mình cái gì. Tất cả tiền làm được chú đều giao hết cho vợ, chỉ giữ lại chút ít đồ xăng. Gia đình chú sống đạo đức, ở đây, vùng Tân Bình, Bình Phú, Nhị Quý...mọi người ai cũng biết, cũng quý trọng, bây giờ, lâm vào hoàn cảnh trái ngang này...Càng suy nghĩ chú càng thấy khó chịu, bức bối. Con nhỏ này, ngày xưa mình quá cưng chiều nó. Cả mẹ nó cũng không một lời nói nặng với nó, nó muốn gì hai vợ chồng cũng chiều theo. Ngay cả anh chị nó cũng vậy, bất cứ gì cũng nhường, cũng lo cho em gái út, riết nó sanh hư, muốn gì làm nấy không coi cha mẹ vào đâu. Càng nghĩ, chú càng bức, ra lấy xe đi làm, đến tối mò tối mịt, mới về. Từ đó không khí gia đình càng nặng nề, hai cha con càng ít nhìn mặt nhau. Thím Hương suốt ngày vẫn như cái bóng, im lặng làm việc, dường như thím cũng có mảnh đời riêng, không gian riêng dành cho thím.

Chú thấy mình không làm gì sai trái với vợ với con nhưng dường như có gì không ổn ở ngay nội tâm chú, con người chú. Gia đình chú, ngày xưa,

vui vẻ, đầm ấm lắm mà. Nhưng sao dần dần chú thay đổi, khi đi làm ở ngoài, chú thoải mái, cởi mở, còn về nhà, thường cau có, gắt gỏng, đôi khi, nóng giận vô cớ. Chú đâm ra khó chịu không khí nặng nề, tẻ nhạt của gia đình. Tại sao vậy?...Phải rồi, mình quá coi trọng cái danh tốt, cái đúng, quyền làm cha, làm chồng.



Mình trọng cái mặt mũi, cái sĩ diện nên khi nói chuyện với vợ với con nhiều lúc mình phải đè nén cơn giận, kềm hãm lời nói vì sợ bà con láng giềng đánh giá, chê bai, không thấy mình ôm cứng cái gì mà mình giận vợ con, mình sợ hàng xóm chê cười. Bé Thảo, sở dĩ, mình cưng chiều nó hồi nhỏ cũng chỉ để nó thương lại mình, lúc đó hai cha con thương gần gũi. Đến lúc nó lớn, bắt đầu cãi lời, bắt đầu ngúng nguẩy, cũng do quen thói được cưng chiều, mình rầy mắng thậm chí ghét bỏ. Tại sao khi thương khi ghét? Do đâu vậy? Cả đời mình chỉ biết lao ra tô bồi con người đạo

đức, người cao thượng, mình lạnh lùng trong gia đình, đôi khi cần thiết mình mới hỏi han vợ con, mình cho mình đã làm tròn bổn phận làm cha, làm chồng. Mình đã làm hư Thảo, mình chỉ biết cứng chùi chứ không biết nuôi dạy Thảo rõ ràng từ nhỏ. Mình lao đi làm bất kể gần xa, đêm ngày, thậm chí có những đêm khuya khoắc, mưa gió đầy trời mình cũng đội mưa xách xe đi, trong khi vợ con mình chỉ cần một lời hỏi thăm, chăm sóc, một câu an ủi, vỗ về cũng không có. Mình làm vậy là vì ai? Cho ai? Với Hòa và Thuận, mình nghĩ mình đã tròn bổn phận. Mình từng hả hê khi được khen là nuôi dạy chúng nên

người. Còn Thảo, mình cũng từng nhẫn mặt, bức bối khi nghe lối xóm, bà con dè bĩu. Mình cho mình là người đạo đức, người cao thượng nên mình khinh thường gia đình Hùng, bạn Thảo. Mình cho họ không xứng đáng cho mình nói chuyện hay kết sư gia, nhưng mình quên là khi mình coi thường, khinh rẻ người khác, mình là người gì?.. Mình bố thí, cúng dường, làm phước thiện thì tốt nhưng không biết dùng tuệ giác chiếu soi lại mình nên si phước phát triển chỉ để nuôi dưỡng cái tôi ngày thêm lớn, ôm chấp ngày thêm dày và phiền khổ thêm



lớn... Đúng rồi, con tắm Tư Phúc nằm trong cái kén đúng sai, tốt xấu, quyền uy do chính nó tạo ra và cũng con thiêu thân Tư Phúc lao ra để tìm thỏa mãn con người đạo đức, người cao thượng. Cuối cùng con tắm và con thiêu thân đi về đâu?.. Bài pháp thoại sáng nay và lời thầy dạy từ lâu, giờ quá rõ ràng trong chú.

Chú Tư Phúc mãi trầm ngâm bên ly cà phê còn đầy, đá tan hết. Ngoài trời, mưa tạnh từ lúc nào chú không hay. Trong chú, lúc này cũng tỏ sáng được ít nhiều. Chú nhìn ly cà phê, tủm tỉm cười. Chú kêu tính tiền và dắt xe ra, vừa lau yên xe ướt nước mưa, chú lẩm bẩm: *"Thì ra, vì những ôm chấp, những đòi hỏi mà mình làm khổ mình và khổ người. Tại sao lâu nay thầy thường nói vậy mà mình không để ý?"*

Người chủ quán dõi nhìn theo chú Tư đến khuất bóng, anh thấy chú Tư hôm nay có vẻ khác lạ, gọi cà phê nhưng không uống, chỉ ngồi trầm ngâm và khi đi còn lẩm bẩm gì đó, hay là cà phê hôm nay...dở?

Chú Tư về đến nhà thì đã ba giờ chiều. Chú đẩy xe vô sân, bước vô nhà, nhà vắng tanh, trên bàn, mâm cơm còn nguyên, nguội lạnh. Chú ra sân sau, thấy thím Hương đang tắm cho bày heo. Chú hỏi:

\_Thảo nó đi đâu, sao mình chưa ăn cơm?

Thím Hương hơi ngỡ ngàng, từ lâu rồi, giờ thím mới nghe lại giọng nói dịu dàng của chú. Thím đáp:

\_Tôi đợi mình về ăn luôn, mình chờ chút tôi hâm cơm canh lại cho nóng đã. Con Thảo mới trong phòng mà.

\_Thôi mình lỡ tay thì làm cho xong đi, để tôi hâm cũng được. Chà, bày heo ừ nu, Tết này bán được tiền lắm đây.

Thím Hương đi từ ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác. Lâu nay, có bao giờ ông nhúng tay vô chuyện bếp núc, ngay cả, không màng để ý tới chuyện thím làm.

Thím nuôi bao nhiêu con heo, bao nhiêu con gà, chú có thềm để ý, đến chừng bán đi, chú cũng dừng dừng. Chỉ khi nào chúng trái gió trở trời, thím mới nhờ chú. Hôm nay, lạ thật... Thím Hương tắm xong heo, rửa ráy sơ, thím vào nhà thì cơm nước chú vừa hâm xong, còn nghi ngút khói. Thím đi ngang phòng Thảo, liếc vô thấy vắng. Thím nơm nớp lo, không biết con nhỏ mới đây lại đi đâu mất. Thím vô bàn ăn, lòng cứ sợ chú nổi nóng vì chuyện con gái. Chú lấy chén bới cơm cho thím, mở lời:

\_Mình ăn đi, kéo đói, hơn ba giờ chiều rồi chứ ít ỏi gì đâu.

Sáng nay, tôi đi làm về, ghé chùa nghe thầy giảng...

\_Ủa, thì ra hôm nay ngày rằm, tôi đã không đi chùa nghe giảng, còn nấu đồ mặn cho mình ăn nữa...

Chú cười, gạt ngang:

\_Mình bận bịu quá nên quên có sao đâu, lần sau tôi sẽ nhớ về chờ mình đi. Còn ăn mặn hay chay đâu quan trọng. Nếu ăn chay mà khư khư ôm chấp, mỗi chút mỗi giận hờn buồn bực mà không biết tại sao, cứ mãi trách móc người. Làm khổ mình, khổ người như vậy thì ăn chay có ích gì.



Thím Hương nhìn sững chồng mình, dường như chú đổi khác hoàn toàn. Mỗi bữa cơm, chú chỉ làm lúi ăn, nếu mở miệng, chỉ la mắng con Thảo hoặc rầy thím quá nuông chiều con. Còn rằm, mồng một, thím lỡ nấu đồ mặn là chú nổi giận, xách xe đi chứ không thềm ăn...

Thấy chồng vui, thím hỏi:  
\_Hôm nay, thầy giảng gì, mình?

Chú Tư định trả lời vợ, nhưng chú nghe có tiếng xe gắn máy dừng trước nhà và bóng Thảo lấp ló trước cửa, biết Thảo về, chú gọi:

\_Thảo, con ăn cơm chưa con?

Thảo bước vô nhà, lấm lét nhìn cha, lí nhí đáp:

\_Dạ, con mới đi ăn phở với bạn.

\_Thôi con đi rửa mặt rồi ra ba nói chuyện.

\_Dạ.

Thảo vừa đi vừa thắc mắc, sao giờ này ba còn ở nhà? Mà sao giọng ba có vẻ khác, dường như ngọt ngào hơn, có chuyện gì xảy ra vậy? Ba muốn nói gì với mình?

Chú Tư gấp thức ăn sốt vào chén cho vợ và tiếp tục câu chuyện:

\_Thầy nói, mỗi người khư khư ôm cứng cái đúng, cái hay của mình, rồi lo bảo vệ, tranh cãi để mình thắng, chứ chẳng ai nhường ai. Như trong chuyện bốn viên ngọc, cả gia đình xáo xáo, gây gổ, buồn bực, giận hờn nhau như cảnh địa ngục vì ai cũng cho viên ngọc mình là hơn. Mình bị những thành kiến, những ôm chấp tốt xấu, đúng sai, hay dở, thiện ác... v.v...trói buộc không thoát ra được. Do đó, mình phiền khổ,

mình có thái độ, mình phản ứng với mọi người, như con tằm nằm trong cái kén do nó tạo ra, chỉ khi nào tháo bung cái kén đó, nó thoát kiếp tằm. Còn mình, khi nào mình tháo gỡ hết những thành kiến, những khuôn sáo, những ôm chấp, thấu suốt cái tôi mê làm thì mình giải thoát. Mình còn lao theo để thỏa mãn những ham muốn, thèm khát về tình, tiền, danh lợi thì cũng giống như con thiêu thân nhào vô ánh đèn. Nếu không tỏ thấu những mê làm ôm chấp và thèm khát này, mình được gì? Và cuối đời mình đi về đâu?



Chú Tư Phúc tóm gọn những gì chú nghe được sáng nay xong, chú ngồi im trầm lắng. Thím Hương cũng vậy, thím nghe chồng nói mà thấm thía vô cùng. Đúng, mỗi người có thể vừa là con tằm nằm trong cái kén thành kiến, chấp trước vừa là con thiêu thân lao vào ánh đèn tìm thỏa mãn ... Để được gì? Cuối cùng đi về đâu?...

Hai vợ chồng im lặng ăn xong bữa cơm, chợt nhớ điều gì, thím Hương hỏi:

\_Nè mình, hôm nay con Tu Đi ra sao rồi?

\_Nó đỡ nhiều rồi mình.

\_Thầy đặt tên nó vui quá, chó mà cũng tên tiếng tây.

Chú cười:

\_Không phải đâu mình, lúc nghe thầy gọi, tôi cũng hơi lạ, ở dưới quê này, chỉ nghe con Phèn, con Đốm, con Lu, Mực hay con Kì chứ chưa từng nghe tên chó ngộ nghĩnh như Tu Đi. Sau đó tôi mới hiểu, thầy muốn khuyên nó tu cái nét vì thèm ăn mà lao ra cắn lộn để bị người ta đánh gần chết. Tôi cũng nhận ra thêm là thầy muốn nhắc nhở mọi người hãy tu đi. Tu không phải đến chùa rồi xao lãng công việc, bỏ bê gia đình không màng tới, làm cha mẹ, vợ chồng, con cái mất vui. Tu cũng không phải vô chùa cạo đầu, mặc áo vật khách, mà, mọi người, hàng ngày, trong bất cứ hoàn cảnh nào, cần thiết, phải nhận ra những sự thật về tánh khí, con người mình và tháo gỡ những ôm chấp, những tham muốn, những đòi hỏi thỏa mãn nó làm mình khổ rồi mình làm người khổ lây.

Chợt, tiếng Thảo reo vui:

\_Hay quá hả ba, giống như con, hàng ngày con chỉ biết đòi hỏi ba mẹ cưng chiều để con được thỏa mãn. Hôm nào ba dẫn con lên chùa thăm thầy và thăm con Tu Đi nghe ba.



Thì ra, Thảo ngồi cạnh mẹ từ lúc nào, lắng nghe cha nói chuyện nên cô góp lời. Có tiếng điện thoại reo, chú Tư bắt máy nghe, một lúc sau, chú đứng dậy nói:

\_Anh Bầy ở xóm dưới gọi, con heo mẹ bỏ ăn mà bầy con đang còn bú. Tôi đi bây giờ, hai mẹ con ở nhà. Nè Thảo, con bớt đi chơi ở nhà giúp mẹ nghe con, tập làm là vừa, mai mốt làm vợ, làm mẹ, không lẽ chỉ biết đi chơi thôi sao con...

\_Ba này.

Thảo nguyền cha rồi ngã dúi vào mình mẹ, cười khúc khích.

Thím Hương bẹo má con gái:

\_Con bé này, lấy chồng tới nơi còn nhõng nhẽo...

~~\*\*~~

Sau gần mười ngày lên Sài Gòn tìm mua một số thuốc cho gia súc và ở lại với Thuận, hôm nay chú Tư phải về. Chú đã quen không khí mát lành dưới quê, những con lạch, con mương nước lớn nước ròng và những hàng dừa xanh, hàng cau thẳng tắp, thân thuộc. Thành phố, với chú, chật chội quá, ra đường thấy toàn là người và khói xe. Còn xe, lớn nhỏ đủ loại, đủ mọi kiểu dáng, chú nhìn thấy ngợp. Thuận chở chú Tư ra đến bến xe đồ về miền tây, vừa kịp chuyển tốc hành sắp lăn bánh, Thuận lấy vé, đưa cha lên xe, nói:

\_Đi xe này chịu mắc chút, nhưng chỗ ngồi thoáng đã, ít khi dừng dọc đường đón

khách, ba à.

Vào ghế ngồi xong, chú Tư nói với Thuận:

\_Thôi con về đi, Tết năm nay tranh thủ về sớm sớm nghe con.

Thuận cười:

\_Còn đến mấy tháng nữa mà ba.

\_Thì ba dặn hờ vậy mà.

Xe nổ máy, những người bán hàng lần lượt leo xuống, chú lơ đãng cửa lên xuống, xe từ từ lăn bánh.

Xe từ Thành phố về Mỹ Tho bằng đường cao tốc nên không còn có cảnh xe lớn xe nhỏ tranh qua mặt nhau như mấy khi. Chú Tư liếc nhìn đồng hồ, trễ lắm là 6 giờ chiều nay, chú về đến nhà. Chú nghe lòng rộn niềm vui, hôm trước ngày đi Thành phố, chú đưa mẹ con thím Hương lên chùa gặp thầy, con Tu Đi chạy quần quít bên chân chú, trông nó mập mạp khỏe mạnh hẳn. Thầy mời gia đình chú vào phòng khách uống trà, hương vị trà Thái Nguyên thơm dịu, hơi chát nhưng ngọt trong cổ họng. Trong buổi nói chuyện, thầy khai điểm cho thím Hương và Thảo nhiều vấn đề còn uẩn khúc ở nội tâm nên hai mẹ con thông hiểu rất nhiều. Riêng chú, từ sau buổi pháp thoại hôm ấy, chú suy tư và chiêm nghiệm nhiều về con người mình, rồi

những lần lên chùa trị bệnh con Tu Đi, lần nào chú cũng tìm dịp trình bày với thầy để thầy dạy thêm những gì chú chưa tỏ thấu. Càng lúc, chú càng rõ tu là thế nào, chỉ cần thấy những cảm giác phiền khổ từng giây, từng phút hủy hoại thân tâm mình ra sao, khám phá ra những sự thật về con người của mình mà bấy lâu, mình bo bo bảo vệ, che giấu hoặc tìm cách này hay cách khác khuất lấp...

Đến Mỹ Tho là hết đường cao tốc, xe nhập về đường cũ, đến ngã ba Trung Lương, hướng về Cai Lậy, theo quốc lộ 1 như cũ. Đường hẹp, xe nhiều, nên không chạy dễ dàng như đoạn đường cao tốc, xe lớn, xe nhỏ vẫn tranh qua mặt nhau ào ào. Gần đến cầu Cai Lậy, chú Tư kêu tài xế cho xuống.



Thảo đứng đợi từ lúc nào, chạy lại đón cha, mừng rỡ:  
\_Ba mệt không ba? Ba lên xe con chở về, mẹ làm cơm rồi đang đợi ba ở nhà.

Chú lên xe, Thảo chạy vào con lộ nhỏ, vui vẻ khoe:  
\_Ba biết không, sau khi ba đi hai hôm là đến mỏng một, con và mẹ có lên chùa nghe thầy giảng. Không ngờ Phật pháp hay và thực tế quá ha ba. Vậy mà, từ trước con cứ nghĩ đạo Phật chỉ dành cho những người già đến chùa để cầu phước, cầu lộc, cầu tài. Nhưng từ hôm nghe ba nói chuyện với mẹ, đến khi lên chùa nghe thầy giảng, con đổi hẳn quan niệm, cách sống. Sau đó con và mẹ lên vài lần nữa, lần nào cũng xin được nói chuyện với thầy. Đến giờ, sau nhiều lần chiêm nghiệm kỹ về mình, thì con rõ con người mình hơn, con biết phải làm gì cho đời mình...

Thảo ngưng một chút rồi giọng trầm lại:

\_Con biết lâu nay con đã làm ba mẹ buồn nhiều, con sống chỉ biết thỏa mãn mình chứ không nghĩ đến ai...

Chú Tư cảm động vỗ đầu con khen:

\_Con gái ba giỏi lắm, ba chỉ mong con biết suy tư, biết chiêm nghiệm về mình như vậy, ba tin nếu biết áp dụng Phật pháp, mọi người sống hạnh phúc vô cùng. À, đạo này con và Hùng ra sao rồi? Nghe cha hỏi chuyện mình,

Thảo cười đáp:

\_Hùng đi thành phố học vi tính rồi ba, chắc cũng phải vài tháng hay lâu hơn là một năm. Ba mẹ ảnh tính, khi nào ảnh học xong, ông bà sẽ không còn làm heo nữa mà góp vốn mở cho Hùng cửa hàng vi tính vừa bán vừa sửa. Khi nào chúng con làm đám cưới, con sẽ phụ Hùng trông coi cửa hàng, được không ba?



Chú Tư gõ đầu con gái:

\_Tụi con làm nghề gì cũng được, miễn là, thấy rõ làm chấp khổ đau lúc nào cũng vận hành hàng ngày nơi mình, phải rõ ràng để đừng làm khổ nhau.

Thảo rút cổ, cười:

\_Con biết rồi mà ba. Ba à, còn về tôn giáo, ba mẹ Hùng nói, ai theo đạo nào giữ đạo nấy. Phần con, con nghĩ, chuyện phiền khổ, ôm chấp, là con người, ai cũng có, đâu phân biệt đạo nào. Con nghĩ,

Hùng có thể cũng nghe được điều này mà, phải không ba?

Chú Tư đáp:

\_Con nói đúng. Làm chấp và khổ đau không phân biệt già trẻ, nam nữ hay tôn giáo nào. Có điều, mình muốn tháo gỡ những gì trói buộc mình để sống vui hay không. Mà câu hỏi quan trọng cần trả lời là: Ai làm mình khổ? Nếu chưa rõ được, dù sống kiểu nào, trốn tránh, khổa lấp hay giỏi đến đâu, khi dựng chuyện cũng phiền trách, làm khổ nhau thôi.

Gió mát rượi. Buổi chiều thôn quê hiền lành, thân thiết. Hai cha con ngừng nói chuyện, cùng thưởng thức cảnh một mạc chiều quê. Xe chạy dọc theo con lạch nhỏ, bình thường giống nước êm ả nhưng hôm nay nước đầy và chảy xiết như một sông con. Chợt, chú Tư hỏi con:

\_Hôm rày, con Tu Đi sao rồi con?

Thảo im lặng giây lâu, bùi ngùi đáp:

\_Nó chết rồi ba à.

Chú Tư lặng người, hỏi:

\_Sao vậy con?

Thảo buồn buồn nói:

\_Cách đây hai hôm, con đem rau và trái cây lên chùa, thì nghe nó mất chiều hôm trước. Thầy kể: "Từ khi khỏe mạnh, thầy đi đâu nó thường leo đẹo chạy theo. Buổi chiều đó, trước giờ cơm, thầy đi



bách bộ ven theo bờ lạch, chợt có tiếng cười nói ồn ào và mùi thịt nướng khét lẹt từ bên kia lạch thoảng qua, thầy quay lại thấy con Tu Đi đứng dừng, mắt nhìn như bị hút qua bên kia lạch, mũi phồng lên đánh hơi, dường như nó nhận ra mùi món ăn quen thuộc. Thầy kêu, nó quay nhìn nhưng rồi mắt lại hướng bên kia lạch, về cuốn hút, thêm thuồng. Thành linh, nó phóng xuống nước lội qua. Thầy kêu: “*Tu Đi, con muốn chết hả? Quay về mau.*” Nghe thầy kêu, nó lội về, nhưng bị mùi thịt nướng hấp dẫn, nó lại lội qua. Thầy biết, nếu qua được bên kia nó cũng chết. Thầy kêu, nó quay về nhưng không thắng được cơn thèm. Lần này nó cắm cổ lội riết, đến giữa giòng, nước chảy xiết, nó quay nhìn thầy ngàn ngừ một thoáng và quay về, nhưng mùi thịt nướng cám dỗ, nó lại quay đầu lội đi, cố vượt qua giòng nước xoáy nhưng đuối sức, nó rần ngoi lên mấy lần, cuối cùng chìm lĩm...”

Giọng Thảo kể càng lúc càng nhỏ và ngưng lặng từ lúc nào. Chú Tư Phúc nhìn con lạch sau nhiều cơn mưa lớn, nước dâng cao và chảy mạnh như con sông nhỏ và vẫn chảy, vô tình. Xe cũng vừa đến trước cổng nhà. Chú ngậm ngùi nhắc lại lời thầy nói hôm nào:

*“Hãy tháo gỡ tận cùng để không làm kiếp con tằm suốt đời nằm trong kén. Hãy quán chiếu rõ mình để đừng làm thiêu thân lao tìm thỏa mãn nơi ánh đèn... Cuối cùng được gì? Và đi về đâu?”...* Không biết chú nhắc lời này cho ai, cho Tu Đi, cho Thảo hay cho chính mình.

April 9, 2011

Trần Bội

=====

## Chuyện cười dân gian

### NĂM CON LỪA

Sau phiên chợ, Hai Lúa được chủ sai dắt 5 con lừa về nhà. Anh lên cỡi một con và dẫn theo 4 con khác. Đi một đoạn đường anh cẩn thận quay lại kiểm tra số lừa, chợt hoảng hốt:  
- O! Sao chỉ còn 4 con?

Hai Lúa dụi mắt, đếm đi đếm lại nhiều lần, vẫn 4 con.

Anh tức mình, nhảy xuống lưng lừa và lẩm nhẩm đếm lại:  
- 1, 2, 3, 4, 5...À, đủ rồi, con lừa chết tiệt, mày chạy đi đâu mới về lại đây.

Anh lên lưng lừa, tiếp tục về nhà. Lát sau, để chắc ăn anh quay lại đếm:  
- 1, 2, 3, 4, ...con lừa chết tiệt, mày lại chạy đi nữa.

Hai Lúa xuống lưng lừa đếm, vẫn đủ năm con. Anh làm bầm

chửi...thề, rồi lên lưng lừa đi tiếp. Nhưng cứ mỗi lần ngồi trên lưng lừa, anh đếm chỉ còn bốn mà nhảy xuống đất đếm, lại đủ năm con.

Sau cùng, sợ mất lừa về chủ phạt, anh đành xuống lừa, lội bộ theo 5 con lừa, mồ hôi

nấy cũng thuộc loại...siêu quần. Đó là chiến xa, còn chiến gần, cũng thói quen lo để ý người khác, xem "người ta" có tốt với mình hông? Có nói xấu mình hay có thái độ này nọ với mình hông? Mà khả năng để ý chiến người hay để ý người càng giỏi bao nhiêu thì khả năng để ý chiến... nhà mình hay chiến... mình càng dở bấy nhiêu, thậm chí còn quên mình tuốt luốt! Như anh chàng Hai Lúa trong chiến này, cứ quen để ý mấy con lừa khác đến nỗi... quên con lừa mình đang cỡi !

Vì hồng để ý mình nên con giận, nỗi buồn hủy hoại thân tâm mình ra sao, mình hồng biết. Cái gì làm mình buồn, mình giận, mình hồng hay, cứ một mực đổ thừa ...người.

Hồng biết vụ này, bà con mình có đồng ý với Ba Khoè Móc tui hông?

~~~~~

## LÀM SAO CHO PHẢI

Một hôm đến ngày chợ phiên, bác Xã dắt con đi chợ mua một con lừa. Hai cha con vui mừng leo lên lưng lừa cho nó chở về nhà. Đi được một quãng bác nghe tiếng người bình phẩm:

-Trời ơi! Ác thế thì thôi. Cả hai cha con đều thượng lên lưng con lừa thì nó sống làm sao cho nổi?

Bác Xã nghe nói có lý, vội tụt xuống để con cỡi lừa còn mình đi bộ. Khi ấy bác lại nghe người qua đường bình phẩm:

- Thật là thời thế đảo điên, con đi lừa, cha đi bộ...bất hiểu thế thì thôi!



Bác Xã lại lên lừa, thằng con xuống đi bộ. Bấy giờ người ta liền nói:

- Tôi chưa từng thấy thằng cha nào nhẩn tâm như thế, con thì đi bộ còn mình thì ngất ngểu trên lưng lừa... Hai cha con đành đi bộ, con lừa lững thững theo sau.

Khách bàng quan lại bình phẩm:

- Rõ khổ! Có một con lừa để làm gì mà cả hai cha con phải đi bộ. Ngu ời là ngu...!

### Lời bình:

Dường như, những tác động bên ngoài ảnh hưởng không ít trong đời sống bà con mình. Nhất là, mình hay để ý nghe ngóng coi hàng xóm có khen

chê gì vợ chồng, con cái mình hông? Thế rồi, mình buồn vui theo sự đánh giá đó. Tại sao sự bình phẩm của thiên hạ ảnh hưởng đến mình dữ vậy? Đôi khi những thước đo bên ngoài cũng cần, nhưng đâu quan trọng đến nỗi, vì nó, mình không dám quyết định việc làm, hướng đi của mình. Như cha con nhà ông Xã, cứ lên lừa, xuống lừa cả buổi, rốt cùng cũng đi bộ mà vẫn bị



## Hỏi Và Trả Lời

Đây là những câu hỏi và trả lời về con đường thấu suốt khổ đau để có chơn hạnh phúc, được ghi lại từ những buổi tu học và tham vấn tại Thiền Viện Phổ Môn ở Houston, Texas, Thiền Viện Nhiên Đăng ở Raleigh-Durham, North Carolina và Thiền Viện Liễu Quán ở Minneapolis-St. Paul, Minnesota.



*Có người nói, khổ đau là thật, làm sao chuyển hóa hoặc chấm dứt được, thôi thì cứ chấp nhận như vậy, chứ biết làm sao?*

Nếu bảo khổ đau là thật, không thể chuyển hóa và chấm dứt được thì đi ngược lại lý Tứ Đế trong Đạo Phật.

Thái Tử Tất Đạt Đa vì muốn dứt khổ nên đã đứng lên để tìm nguyên nhân đưa đến khổ đau. Cuối cùng Ngài đã thấu suốt được gốc rễ và thực chất của khổ đau, Ngài thật sự dứt khổ, giải thoát, gọi là Phật.

Bài pháp đầu tiên mà Ngài thuyết tại vườn Lộc Uyển cho 5 anh em Ngài Kiều Trần Như đó là bài Pháp Tứ Đế.

1. Khổ, 2. Tập (nguyên nhân của khổ), 3. Diệt (dứt khổ, giải thoát), 4. Đạo. (con đường dứt khổ).

Là người học Phật nếu thấu suốt được lý Tứ Đế ở chính mình, nhận ra được cái khổ nơi chính mình, tu tập để thấu suốt được tại sao mình khổ? Ai làm mình khổ? Tôi là gì? thì khổ đau sẽ chấm dứt.

*Phật nói: “Đời là biển khổ” vậy chúng ta cứ chấp nhận khổ, để rồi mãi sống theo những ham muốn của mình, phải không?*

Chúng ta mê lầm nên ôm chấp vào chỗ tin, chỗ hiểu của mình rồi lao vào bằng mọi cách tìm thỏa mãn những ham muốn, những ôm chấp này, do đó, tạo tội và chịu khổ. Phật nói: “Đời là biển khổ” để nhắc nhở chúng ta vì mê lầm nên tiếp tục tạo tội. Nếu thấu suốt được những ham muốn, những ôm chấp, đến khi làm mê không còn, khổ đau sẽ chấm dứt.

Ngay đây, bạn đã thật sự vui với chính mình và vui với những người chung quanh. Lúc này, với ta, đời đâu còn là biển khổ.

tiến tu. Người tu theo đạo Phật không cần có phép mầu cao siêu huyền bí, mà chỉ cần biết rõ mình có khổ đau không? Có muốn thấu



***Khổ đau, phiền não vốn nó không thật, cần gì phải tu để dứt khổ?***

Nếu bảo phiền não không thật, tại sao nó cứ xuất hiện hoài? Tại sao hàng ngày mình vẫn tìm cách này, cách kia để chạy trốn, để giải quyết khi khổ đau xuất hiện? Ví dụ: khi khổ đau có mặt là chúng ta tìm quên nơi shopping, sân nhảy, rượu chè, cờ bạc, hay làm từ thiện, cúng dường, bố thí, để cầu phước cho kiếp sau. Hoặc tập thương, chịu đựng để thông cảm cho đối phương, hoặc là chán cảnh này, người này, rồi đi tìm cảnh khác, người khác với hy vọng là đổi cảnh, đổi người mình sẽ thấy thoải mái hơn. Nhưng thực tế thì khổ đau vẫn còn và vẫn là một nỗi day dứt trong chúng ta.

Người sống và hành động như thế thì khổ đau đối với họ là thật hay không? Điều này mỗi người hãy xét lại mình cho thật kỹ để nỗ lực

suốt gốc rễ và thực chất khổ đau để có được niềm vui thật sự trong đời không?

***Thật sự có thể dứt khổ, sống vui trọn vẹn sao?***

Tại sao không? Tất cả đều tùy thuộc vào bạn, bạn thấy mình có khổ không? Có muốn dứt khổ, sống vui không? Nếu thật sự muốn, bạn sẽ làm được. Vì khi nguồn gốc khổ đau đã được thấu suốt thì niềm vui thật sự có mặt.

***Mọi người có khả năng giải thoát khổ đau không? Và có thật sự hạnh phúc, tự do tự tại trong cuộc đời này?***

Đức Phật đã từng nói, ai cũng có khả năng thành Phật, nếu chúng ta chịu quay về phát triển như Phật nơi chính mình thì ai cũng có thể dứt khổ và tự do, tự tại trong cuộc đời này.



*Con nghe nói, người nam tu mới thành Phật, ngoài ra, nếu những ai khác muốn được quả Phật, trước tiên phải tu đến khi chuyển thân nam, phải không?*

Dứt khổ được gọi là Phật. Thái Tử Tất Đạt Đa đã dứt khổ nên gọi là Phật. Điều này không dính dáng gì đến nam hay nữ, nếu ai biết mình có khổ và muốn tu học để tìm ra nguyên nhân khổ đau thì người đó dứt khổ, thành Phật. Sự thật rất rõ ràng, nhưng chúng ta mãi quan tâm đến chuyện thành Phật, cứ lo so sánh, tranh cãi lẫn nhau. Hướng ra ngoài, tìm cách này,



cách nọ để chứng minh, phân tích, lao ra, cố làm việc này, việc kia, mong một ngày nào đó mình được thành Phật. Người nam cứ cho mình có khả năng thành Phật mà không thấy cái khổ nơi chính mình, không nguyện dứt khổ thì khổ đau thêm chồng chất. Người nữ cứ cho mình không có khả năng thành Phật, không chịu thấy cái khổ nơi chính mình, không quay về tìm ra nguyên nhân khổ đau, khổ đau thêm chồng chất. Kết quả thành Phật đâu chẳng thấy, chỉ thấy vì chữ Phật mà tất cả thêm nhiều khổ đau,

nhiều ôm chấp, nhiều thành kiến, mãi trôi lăn trong sanh tử luân hồi. Không biết rằng: dứt khổ, gọi là Phật, không dính dáng gì đến chuyện nữ hay nam.

*Bồ thí, cúng dường, in kinh, tạc tượng, có thể dứt khổ, giải thoát không?*

Đây là cái nhân hưởng phước sung sướng ở cõi trời, người, không dính dáng gì đến chuyện dứt khổ, giải thoát. Dứt khổ là quả vị Phật, phải dùng nhân rõ khổ, thấu suốt được gốc rễ và thực chất của khổ để mà tu, thì quả dứt khổ, giải thoát mới có mặt. Trong Kinh A

Di Đà, Phật dạy: “Con nay phát tâm không vì cầu phước báu cõi trời, người hoặc quả vị thanh văn, duyên giác,... mà chỉ cầu giải thoát.”

*Ngày xưa, thường cho mình đúng, mình hay, lúc nào con cũng không chế, đòi hỏi, bắt buộc người ta phải nghe mình, nhưng đều không được thỏa mãn, khổ và chán quá, chịu đựng không nổi, cuối cùng con tìm cách thả cảnh cho yên, hoặc hướng về một cảnh giới nào khác, như vậy có phải là*

*con đang tu không?*

Chịu đựng hay tìm cách thả cảnh cho yên hoặc hướng về cảnh giới khác, đó không phải là cách tu rất ráo, vì khi chịu đựng hay buông thả, mình chỉ yên trong nhứt thời. Do yên lâu ngày, con người mình trở nên tiêu cực, có nghĩa là luôn luôn tránh né không dám đối diện với bất cứ hoàn cảnh nào, dần dần nỗi sợ hãi càng thêm lớn, tinh thần và cơ

thể trở nên yếu đuối, đó là lúc tâm tham yên rất mạnh. Đâu biết tham yên là vấn đề, vì càng tham yên thì si mê càng lớn, sợ hãi càng nhiều, cứ làm cho phiền khổ do cảnh nên tránh cảnh, mà không biết do chấp cứng vào những khái niệm mà mình tin, mình đặt để mới là vấn đề. Cho nên, chỉ cần tháo gỡ những làm chấp gây chướng ngại trong lòng là bắt đầu có niềm vui, càng tháo gỡ càng dễ hòa nhập vào cuộc sống, dễ dàng chia sẻ, mang lại niềm vui và tình thương cho tất cả mọi người.

### *Chết là hết, có phải không?*

Như một người tin vào điều gì, khuê khuê ôm chặt vào chỗ tin đó, cho mình đúng. Lâu dần trở thành định kiến, khi người khác nói ngược lại, mình bức bối, khó chịu. Người này ngủ qua một đêm, sáng mai thức dậy, cái ôm chấp cho mình đúng đưa đến phiền muộn trong họ hôm qua, còn không?

Người chết giống như người ngủ qua một đêm, có khác là tùy nghiệp mà đổi thân. Nếu những ôm chấp đưa đến khổ đau của đời trước không được chuyển hóa, không được thấu suốt, không được chấm dứt, sẽ tiếp tục qua đời sau. Như mấy đứa trẻ chưa rời vú mẹ tại sao biết giận hờn? Đâu phải những khổ đau đó mới có từ đời này.

*Có người hỏi: phiền não, tham, sân, khổ đau... tức “Không”, cần gì phải đối trị.*

Nếu vậy, khi chúng ta mắc bệnh nặng, đau đớn tức “Không” cần gì phải uống thuốc? Nếu nói phiền não, khổ đau... là “Không” mà sao lại hay tạo tội? Tội cũng “Không” mà sao lãnh quả khổ? Khổ cũng “Không” thì cái gì đau đớn khó chịu?

Nên biết, nếu nói nghiệp tức “Không” thì cái gì tạo nghiệp? Nếu biết sự thiêu đốt, khổ sở trong địa ngục cũng “Không”, thì cái gì đau đớn?

Nếu bảo mặc tình đau đớn thì giả sử có người lấy lửa đốt, lấy dao chặt, sao chúng ta lại không để họ mặc tình làm?

Chúng ta hãy nghiệm xem, hàng ngày chỉ cần có người nói một câu không vừa ý là chúng ta đã nổi lên những khó chịu, buồn bực, giận hờn, sợ hãi, làm gì nói đến chuyện lấy lửa đốt, dao chặt, làm gì nói đến chuyện phiền não, tham, sân, khổ đau tức “Không”.

Cho nên, chúng ta phải tự xét lại mình đã thực sự thấy tất cả là “Không” chưa? Nếu chưa thì nỗ lực tiến tu để mà thấu suốt. Bằng không nghiệp đã thành, quả đã hiện sẽ phải chịu thọ báo chứ không thể chạy trốn.

Nếu biết thì biết cho rõ ràng, và sống cho được với cái gì mình biết, mình thấu suốt bằng không một đời tu hành uổng phí, chỉ biết nói hay mà làm không hay.



***Thiền của Thiền Viện Phổ Môn hướng dẫn có khác với những lối tu thiền khác không?***

Điểm đặc biệt của Thiền Viện Phổ Môn hướng dẫn là giúp cho mọi người nhận ra và tháo gỡ những làm cháp và chướng ngại trong nội tâm mình để sống vui trọn vẹn với mọi người trong đời.

***Con nghĩ, khổ đau là nghèo đói, bệnh tật, chiến tranh và bức hiếp ... còn buồn phiền, giận hờn, sợ hãi, lo lắng là bình thường trong cuộc sống, phải không?***

Đức Phật đã từng dạy, cái khổ về bệnh tật, đói nghèo hay do hoàn cảnh hoặc chiến tranh chưa phải thật khổ vì những cái khổ này chỉ làm chết một đời người, còn cái khổ vì mê làm, ôm cháp đưa đến phiền khổ mới thật sự khổ đau vì nó làm cho con người mãi mãi trầm luân trong sanh tử.

***Tại sao mọi người đến học Thiền?***

Hầu hết những người tìm học Thiền, vì họ có những vấn đề bất an nơi thân tâm, thường xảy trong đời sống hàng ngày. Ví dụ như những cảm giác bức bối, chán nản, buồn, giận hờn, tuyệt vọng, sợ hãi, cứ lặp đi lặp lại hoài, nên họ muốn biết vì sao chúng có mặt. Hoặc có một số người mặc dù rất thành công trong cuộc sống, nhưng trong thâm sâu họ không thật sự vui. Chính vì vậy mà họ tìm đến Thiền Viện tu học, mong nhận ra niềm an vui vốn sẵn nơi chính họ.

***Học Thiền có phân biệt tuổi tác, màu da, giới tính và tôn giáo không?***

Con đường dứt khổ, sống vui không phân biệt tuổi tác, giới tính, màu da, văn hóa, tôn giáo... Chỉ cần ai thật sự thấy mình có khổ, muốn dứt

khổ để được hạnh phúc chân thật đều có thể thực tập Thiền.



***Quý Sư Cô, quý Thầy có những lời khuyên nào cho những ai mới bước vào thực tập Thiền.***

Coi lại mình có thực sự sống vui chưa? Nếu chưa, bạn để ý lại xem, tại sao mình chưa vui? Bạn muốn biết tại sao những cảm giác bức bối, chán nản, buồn, giận, tuyệt vọng, sợ hãi, lặp đi lặp lại hoài không? Nếu có, bạn có thể bước vào thực tập thiền.

***Khi nào là thời gian tốt nhất để học Thiền?***

Thông thường mọi người hay đợi đến khi khổ đau quá lớn mới tìm đường tu học. Họ không biết rằng, khi khổ đau quá lớn thì không đủ sức để tu học, như người đến lúc khát nước mới đào giếng, làm sao có nước để uống, vì lúc đó, họ không còn sức để đào. Khi đó, một là tìm mọi cách chạy trốn khổ đau, hai là trách móc những người chung quanh, còn nặng nữa, đi đến tuyệt vọng, sụp đổ. Cho nên, ngay lúc này mọi người hỏi lại mình, thật sự muốn dứt khổ, sống vui không? Đó là thời gian tốt nhất để tu học.



***Mình có cần ngồi Thiền lâu không? Ngồi lâu để làm gì?***

Trong cuộc sống hàng ngày, do những công việc bận rộn nên chúng ta không có thời giờ tìm hiểu về con người của mình. Ngồi Thiền là để tìm hiểu mình đã từng ôm chấp ra sao, từng tin ra sao? Và vì sao mình ôm chấp, mình tin vào những thứ đó, để khi gặp hoàn cảnh ngược lại với ôm chấp và những gì mình tin chắc thì buồn bực, giận hờn, lo âu, sợ hãi?

Ví dụ, khi ngồi thiền chân vừa đau là mình thấy khó chịu, muốn đuổi ra ngay, tại sao vậy? Có phải mình đã từng ôm chấp vào cảm giác thoải mái, dễ chịu của thân và tâm không? Và những ôm chấp này có phải đã từng được thỏa mãn chúng ta nhiều lần trong cuộc sống? Tuy nhiên, nếu chúng ta biết mình có những bế tắc trong nội tâm và nghi do những bế tắc này mà hàng ngày chúng ta không vui, thì bất cứ lúc nào cũng là cơ hội khám phá nội tâm mình.

***Có phải đợi đến khi ngồi trên bồ đoàn mới tu Thiền?***

Những phiền khổ trong cuộc đời diễn hình như buồn giận...nó có đợi bạn ngồi trên bồ đoàn mới có không?



***Nghe đến ngồi Thiền là con thấy ngán, hoặc ngồi 15, 20 phút là cảm giác chán nản có mặt, tại sao vậy?***

Do chúng ta chưa biết ích lợi của việc ngồi thiền, chưa biết được cứu cánh của thiền là giúp ta có niềm vui thật sự trong đời. Sở dĩ, ta không có niềm vui này vì những mê lầm ôm chấp làm ngán ngại. Ngồi thiền giúp ta khám phá những chướng ngại này, mở ra cánh cửa chơn hạnh phúc.

***Những người đến học Thiền, phần lớn là những loại người nào?***

Phần lớn là những người nghi và biết mình có khổ, nhưng không biết làm gì khi chúng có khổ, dù họ tìm mọi cách giải quyết nhưng khổ đau vẫn không dứt. Còn có những người muốn sống vui cho mình và cho những người thân, hoặc là những người muốn sống tự do, tự tại trong đời.

***Con thấy trên trang Web của Thiền Viện nói nhiều về khổ, nguyên nhân khổ, dứt khổ, mà không nói gì về hạnh phúc hết, như vậy có thiên về một hướng không?***

Mọi người đều muốn có an lạc, hạnh phúc cho bản thân và những người chung quanh. Nhưng ai cũng ngỡ rằng, mình không có an lạc, hạnh phúc là do người này, người nọ, hoặc thiếu cái này, cái kia và tìm mọi cách nắm bắt chúng. Đâu biết rằng, khi đuổi tìm hạnh phúc, càng khổ đau thêm.

Trong chúng ta có nhiều buồn bực, giận hờn, lo âu, sợ hãi, những cảm giác này vì sao thường xảy ra hàng ngày? Có phải vì mình tin, mình ôm chấp vào khái niệm, vào suy

nghĩ mình cho là đúng, tốt, hay, rồi mong muốn người ta theo ý mình và mình từng được thỏa mãn. Đến lúc nghe, thấy, hoặc hoàn cảnh xảy ra ngược lại với cái ôm chấp, cái tin của mình thì mình buồn bực, khó chịu?

Cho nên, khi biết được mình có khổ đau và biết chính xác khổ đau từ đâu đến, cánh cửa hạnh phúc từ từ hé mở.

***Điểm chính yếu mà Thiền Viện hướng dẫn là gì?***

Trong cuộc sống, hầu hết mọi người đều có những bế tắc và chướng ngại trong nội tâm. Thiền Viện giúp mọi người thấy những bế tắc và tháo gỡ những chướng ngại này, từ đó cuộc sống họ sẽ tràn đầy hạnh phúc.



***Làm thế nào để có thể tin rằng sự thực tập này sẽ đưa đến kết quả tốt đẹp?***

Sau khi những bế tắc và chướng ngại trong bạn được khai thông, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi từ đây. Ví dụ, bạn sẽ vui vẻ, cởi mở hơn, không còn trách móc người này, người khác làm bạn khổ, hay đổ lỗi cho số phận của mình. Đây là kết quả đầu tiên mà bạn có.

***Tu học Thiền bao lâu mới có được kết quả?***

Kết quả tùy thuộc vào mục đích tu tập của bạn, nghĩa là bạn xem lại mình có khổ không? Muốn dứt khổ, sống vui thật sự không? Và lòng nhiệt thành bạn dành cho việc này nhiều hay ít. Chính sự phát tâm này quyết định kết quả mau, chậm cho bạn.

***Việc tu học này đặt nặng nơi cá nhân nhiều quá, trong khi con có nhiều trách nhiệm, nào là gia đình, công việc. Làm thế nào con có giờ để tu học? Con cảm thấy mình ích kỷ khi chỉ biết lo việc tu học của mình.***

Khi bạn thật sự vui, bạn sẽ biết mang niềm vui cho những người chung quanh, đồng thời người thân của bạn sẽ có hạnh phúc khi sống gần bạn.

Muốn được vậy, trong những tương giao hàng ngày, bạn phải biết tháo gỡ những chướng ngại đưa đến phiền não trong bạn. Như vậy, đâu đợi hết việc mới tu.

Sự sống và hành động tích cực như thế, làm sao gọi là ích kỷ được.





*Tại sao vô Thiền Viện, không ngồi Thiền, nghe pháp thoại nhiều mà phải làm việc?*

Ngồi thiền, nghe pháp thoại hay làm việc đều là cơ hội giúp ta thấy lại những khó chịu, những ôm chấp của mình, coi nó vận hành ra sao và cuối cùng thấu suốt nó để sống vui.



Ví dụ, khi thích, mình phản ứng ra sao, khi không thích, mình phản ứng ra sao, vì sao mình có những phản ứng đó? Nói chung, Thiền viện giúp mọi người tu trong mọi hoàn cảnh để biết ứng dụng trong những sinh hoạt thường ngày.



*Con có những người thân, họ có rất nhiều khổ đau, con có lòng muốn giúp họ nhưng khó quá. Họ không muốn nghe mà còn phiền trách con. Như thế con phải làm gì?*

Bạn thật sự vui chưa? Nếu chưa, nên tìm cách giúp mình trước. Bạn đâu thể cứu người sắp chết đuối khi bạn chưa biết bơi?

Khi bạn tìm mọi cách giúp người thân, chẳng những họ không nghe mà còn phiền trách, bạn có thấy những cảm giác bức bối, khó chịu, buồn chán xảy ra nơi bạn không? Nếu có, bạn nên cứu mình trước. Rõ ràng bạn vẫn còn khổ làm sao giúp ai?

## Ước Nguyện

Gió đùa bụi phấn tung bay  
Những dòng chữ trắng chứa đầy tin yêu  
Sương tinh mơ, nắng xế chiều  
Sóng vô thường đã vọng nhiều âm ba  
Bảng đen nét phấn chưa nhòa  
Niềm tin ngưng đọng trong ta dạt dào  
Mong rằng có những người sau  
Thắp lên trí tuệ đi vào tử sinh  
Vì người mà cũng lợi mình  
Vì đời dâng cả bình sinh cho đời  
Nắng tung vô lượng hoa trời  
Thường Nhiên chớm nụ, sáng ngời tin yêu.



Thông Hội



# Chuyện Vui Trong Thiền Viện Phổ Môn

## TỪ TỪ

Vì chấp thân quá chặt, một Thiền Sinh lúc nào cũng sợ đau nên làm việc rất chậm chạp. Thầy khai thị, nhằm chỉ cho vị đó nhận ra chỗ ôm chấp của họ.

Ngay đó, vị này mắt sáng lên mừng rỡ:

- Thầy ơi, con nhận ra vì sao mọi chuyện trong hay ngoài, con cũng đều từ từ.

Ngưng một lúc, vị này tiếp:

- Nhưng từ từ, thưa thầy.

Đại chúng cười rộ.

## BUỒN MAN MÁC

Một Thiền Sinh, mỗi lần gặp Thiền Sư đều than:

- Thầy ơi, sao con lúc nào cũng buồn man mác. Thiền sư điểm:

- Ngay đây sao không thấy đi!

Thiền sinh thưa:

- Dạ thấy gì, thưa thầy?

Thiền Sư:

- Sờ sờ đó, sao còn không thấy!

Thiền sinh mừng rỡ la lên:

- Oh!

Nhưng rồi những ngày kế tiếp, mỗi lần gặp Thiền Sư, vẫn tiếp tục hỏi, tại sao con cũng còn buồn man mác?!...

**Bình chút xíu:**

Vị này chỉ muốn thấy những gì họ vẽ và tưởng tượng, vì vậy không thể nào nhận ra những gì sờ sờ ngay nơi chính họ.



## BATHING THE BUDDHA

During an annual ceremony to celebrate the Buddha's birthday, our teachers had explained to everyone the symbolic meaning about why we pour water over the head of the baby Buddha statue. After the talk, everyone lined up and one by one took turns to pour water over the small statue. After observing a few people do this, a 6-year old with a puzzled expression on her face cut through the line, ran up to Thay Dieu Thien, tugged on her robes, and with a voice loud enough for everyone to hear she asked:

- Su Phu (teacher), why is everyone giving the Buddha a bath?

There was a long pause and then her follow-up question:

- Is he dirty?

## WHAT NEXT?

One student had a problem with always moving forward

and keeping busy, and because of that she always struggled to look back within and know herself in the present moment. The teachers sat down and helped point out the problem and the consequences that she always created for herself. She finally got the point, and was so happy to see clearly the picture of the daily tiredness and anxiety, and the causes. "I see that I am always thinking about the future and moving forward, and that is a problem. So...what next?"

## Ni Sư Satomi Myodo (1896-1978)

Ni sư Satomi Myodo (tục danh là Satomi Matsuno) sinh năm 1896, trong một gia đình nông dân nghèo tại Hokkaido. Không chấp nhận truyền thống cho rằng phụ nữ chỉ có thể là một vợ đảm, mẹ hiền; bà quyết tâm tìm thầy học đạo.



Trải qua nhiều khó khăn, tham cứu nhiều pháp môn nhưng bà vẫn không tìm được điều bà muốn. Bà đã tu theo Thần Đạo (Sinto), làm đồng cốt cho đền thờ Thánh Mẫu (Kami), và sau cùng chuyển qua tu thiền. Mặc dù siêng năng tu học nhưng bà vẫn không tiến bộ bao nhiêu cho đến khi gặp Thiền sư Yasutani (Bạch Vân lão sư). Dưới sự chỉ dẫn của vị này, bà đã kiến tánh (Kensho) và trở nên một trong những ni sư lỗi lạc nhất của Thiền tông Nhật Bản. Bà đã đào tạo nhiều thế hệ học trò và có một tầm ảnh hưởng rất lớn trong giới tỳ kheo ni của Nhật ngày nay. Bà qua đời vào năm 1978. Cuốn hồi ký “Michi” (tạm dịch: Hoa trôi trên sóng nước) là cuốn sách nói về cuộc hành trình tìm đạo đầy gian khổ kéo dài hơn 40 năm của tác giả. Khi tạp chí Phật học Kyosho vừa khởi động loạt hồi ký này vào năm 1956, nó đã được các độc giả, nhất là độc giả phái nữ, say mê theo dõi. Lòng nhiệt thành và quyết tâm tìm đạo của bà là một tấm gương sáng cho tất cả những ai muốn bước chân vào cửa đạo. Ngoài ra, sự chứng đắc của bà đã đánh đổ quan niệm cổ hủ cho rằng chỉ có phái nam mới có thể thành công trên con đường tu học mà thôi.

### Lời nói đầu của “Hồi ký Michi”:

*Trong suốt bốn mươi năm tôi đã lang thang khắp Phù Tang tìm thầy học đạo. Tôi đã theo học với nhiều danh sư của các môn phái khác nhau nhưng không tìm được điều tôi muốn. Điều tôi muốn là con đường đưa đến sự chấm dứt mọi đau khổ, một con đường đã được khám phá hơn hai ngàn năm trăm năm nay nhưng mãi đến thời gian gần đây tôi mới ý thức được nó. Có lẽ các bạn tự hỏi tại sao một người sinh trưởng trong một quốc gia sùng mộ đạo Phật như Nhật Bản lại không biết đến điều này? Quả thật như thế, mặc dù vẫn đi chùa, tụng kinh, niệm Phật nhưng tôi như người ngủ mê, không ý thức một chút gì về con đường thoát khổ này. Giống như kẻ Cùng Tử trong kinh Pháp Hoa, có hạt châu quý trong túi áo mà không biết, cứ cam chịu cuộc sống nghèo hèn, thì tôi cũng thế, cứ mê mãi tìm kiếm hết thầy này đến thầy khác, hết lý thuyết này đến lý thuyết nọ. May thay tôi đã gặp được Thiền sư Yasutani và được ngài hướng dẫn, nhờ đó tôi mới ý thức rằng cái khả năng giải thoát mọi sự đau khổ vốn vẫn sẵn có trong tôi mà tôi nào biết, cứ tìm kiếm mãi tận đâu đâu. Vì lẽ đó, tôi viết lại cuộc đời mấy chục năm gian nan tìm đạo này để mong những người vẫn còn đang mê mãi tìm kiếm, hết thầy này đến thầy nọ, hết tông phái này đến lý thuyết kia, hãy mau chóng tỉnh ngộ, dừng lại, quay trở về với cái khả năng giải thoát sẵn có nơi mình.*

Tỳ kheo ni Satomi Myo  
Tokyo, tháng 10 năm 1956



## Thiền Sư Liễu Nhiên Ở Mặc Sơn

**Trích trong quyển “*Những Bài Giảng Của Hòa Thượng Hư Vân*”**

Nhiều phụ nữ rất xuất sắc về việc thực tập thiền quán. Nhiều người đã đạt tới mức tinh thông lão luyện và một số trong số này, trên thực tế, đã thành công trong khi các thiền sư nam nổi tiếng lại thất bại. Lấy trường hợp của thiền sư Mặc Sơn (Mo Shan). Theo thói quen của nhiều thiền sư, Mặc Sơn lấy tên mình từ ngọn núi mà tu viện của bà tọa lạc. Bà nổi tiếng nhờ sự thông hiểu sâu xa của bà về thiền; về khả năng hướng dẫn đệ tử đến chỗ chứng ngộ.

Nhà sư Quan Kê (Quan Xi), sau trở thành Thiền Sư Quan Kê, nghe tiếng về sự thành công của phương pháp bà; và sau khi trải qua vài năm với không ai khác ngoài thầy Lâm Tế (Lin Ji). Tuy trong những năm này ông học được rất nhiều, nhưng vẫn chưa chứng ngộ, bèn quyết định viếng thăm Mặc Sơn để xem phương pháp của bà có thể giúp được gì cho ông không.

Tôi thấy Quan Kê là nạn nhân của sự kiêu hãnh đã nhiễm độc nhiều môn đồ của các

danh sư. Họ nghĩ rằng thà làm môn đồ không chứng ngộ của một danh sư còn hơn làm môn đồ chứng ngộ của một người không tiếng tăm. Có một số quan niệm cũng tương tự như vậy về phái tính. Họ nghĩ rằng một đệ tử phái nam chưa chứng ngộ vẫn trội hơn một vị thầy đã chứng ngộ



thuộc phái nữ. Các bạn có thể gọi đó là tính tự tôn của phái nam trong lãnh vực thiền quán.

Dù vậy, sư đồ Quan Kê cũng có mặt tại tu viện của Mặc

Sơn với thành kiến trong lòng. Ông kiêu hãnh, có vẻ coi thường mọi người, và luôn in trí rằng mình là một thiền giả đàn ông trội hơn. Ông không giận dữ đứng dậy, vỗ ngực và gầm lên trong dáng dấp của con đười ươi đực, nhưng ông cũng gần giống như vậy.

Quan Kê bước vào thiền đường đúng lúc Mặc Sơn đang ngồi vào chỗ hàng ngày ở vị trí trên cao của người có thẩm quyền. Đáng lẽ ông phải cúi lạy Mặc Sơn như người tầm sư học đạo và năn nỉ bà nhận ông làm môn đồ; nhưng ông không thể hạ mình trước người đàn bà được.

Mặc Sơn quan sát ông một chập, đoạn cất tiếng gọi thị giả hỏi: “*Vị này là người đi ngoạn cảnh hay người xin học đạo?*”

Quan Kê nói toạc ý của mình: “*Tôi không phải là du khách. Tôi là tín đồ theo Phật Pháp.*”

“Ồ!” Mặc Sơn làm ra vẻ kinh ngạc nói: “*Ông theo Phật pháp! Vậy nói cho tôi biết ông đến đây bằng cách nào?*”

“*Tôi đi bộ từ đường chính vào.*”

*“Ông có nghĩ là ông bỏ lại Phật pháp ở trên con đường, mà nó đã không thể theo ông đến đây hoặc tìm thấy ở chỗ này?”*

Quan Kê không biết phải trả lời như thế nào. Ông cúi đầu quỳ xuống nửa chừng, cố che đậy vẻ bối rối của mình hơn là biểu lộ lòng kính trọng.

Mặc Sơn thật là khó hài lòng với vẻ ngạo mạn có chút nhường bước này. *“Pháp thân Phật không có ranh giới mà ông có thể vẽ để phù hợp với tính kiêu ngạo của ông,”* Bà nói. *“Vì Pháp thân Phật(Dharmakaya) có ở khắp nơi, nên điều lệ, quy luật, Phật Pháp cũng thế. Ông phải giữ gìn cử chỉ đặng chấp nhận các tiêu chuẩn đó. Ông nhớ phải thực hiện cho được điều kiện này.”*

Quan Kê miễn cưỡng quỳ lạy Mặc Sơn. Nhưng khi đứng dậy, ông không thể nào cưỡng lại việc lên tiếng hỏi: *“Điều kiện để làm người đứng đầu Mặc Sơn là gì?”* Ông chất vấn bà. Điều mà ông muốn biết là bà đắc đạo hay chưa.

Mặc Sơn mỉm cười trước câu hỏi xác láo của ông. *“Đệ tử nào của Đức Phật có thể thấy cái “usnisa”, chỗ lồi lên có tính cách thiêng liêng trên đỉnh đầu của Ngài?”* Dĩ nhiên, Bà muốn

nói là phải có một người để biết rõ một người; và nếu Quan Kê không thể thấy rằng bà đã chứng ngộ là vì chính ông chưa chứng ngộ.



*“Tôi muốn tìm ông trưởng tu viện Mặc Sơn thì tìm ở đâu?”* Ông làm ra vẻ kẻ cả, hỏi vặn lại với ý nghĩa hàng đôi: “Đàn bà” và “Tu viện trên núi”.

*“Người đứng đầu Mặc Sơn không phải đàn ông mà cũng chẳng đàn bà,”* Bà trả lời, cố ý giúp thêm cho ông ta một tí nữa.

*“Người đứng đầu phải đủ quyền năng hoàn thành sự*

*biến đổi chứ,”* Ông thách đố, đàn ông tính lại nổi lên trong đầu ông.

Mặc Sơn chăm chú nhìn Quan Kê; đoạn chậm rãi và dịu dàng nói: *“Người đứng đầu Mặc Sơn không phải là ma, không phải là quỷ và cũng chẳng phải là người. Vậy ông muốn người đó biến thành ai đây?”*

Quan Kê hoát nhiên hiểu được ý câu trả lời. Ông đứng đó một chập, nổi kinh hoàng hiện ra từ sự vô minh căn rễ của mình. Ông quỳ xuống thực sự cúi lạy Mặc Sơn. Lần này ông thực tỉnh. Ông ở lại tu viện Mặc Sơn ba năm, làm người chăm sóc vườn tược. Dưới sự chỉ giáo của Mặc Sơn, ông đã ngộ đạo.

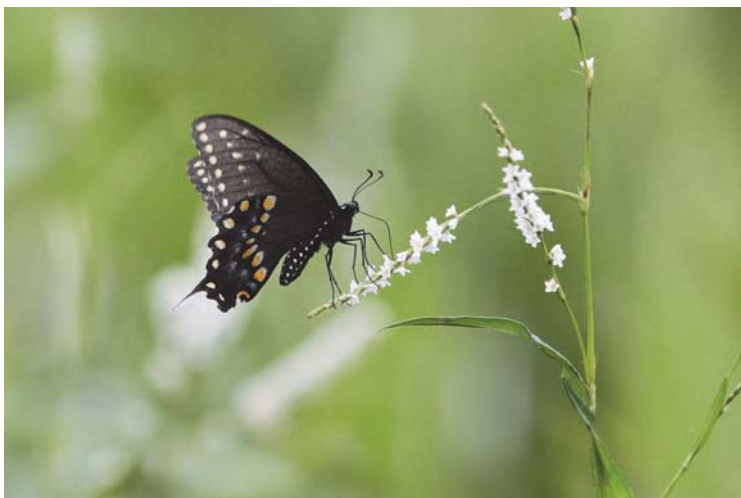
Những năm sau đó, khi ông trở thành bậc thầy và có môn đồ riêng, ông thường nói với họ: *“Chúng ngộ đòi hỏi một sự đo lường đầy đủ từ Đại Hùng Tinh (nhóm sao có hình cái Mồi để múc). Từ người cha tâm linh của ta, Lâm Tế, ta nhận chỉ một nửa cái môi này. Chính người mẹ tâm linh của ta, Mặc Sơn, đã cho ta nửa phần còn lại, và kể từ khi Người cho ta phần đó, ta không bao giờ thấy khát nữa.”*



## Universal Door Meditation Practice

*The Benefits of this meditation and how it has transformed lives*

- On the journey, you start to see many truths along the way, which bring joy. Many insights about yourself and about the world become clear, bringing real happiness right then and there.
- You see your problematic relationships start to improve.
- The more you open within, you look at the world in a whole new way. You are able to see yourself and things as they are, not the way you want them to be.
- Your mental clarity and alertness will increase, allowing good focus.
- No longer will you see yourself looking outside to compare or blame other people or things.
- As you start to know more about yourself, you will then have an open heart, be able to really understand others, and be able to listen without your own perception interfering.
- People around you can feel the positive energy, see the transformation in you, and easily open up to you.
- There will be no need to rely on outside things to make you feel OK.
- You will be happy in any situation, with whomever, wherever.
- You become more clear and confident, and are willing to do things you were afraid to do before.
- Life becomes more active and meaningful.
- You will no longer be confused about decisions you have to make.
- Your complexion becomes more radiant, and overall energy and strength will improve.
- You will be open and relaxed, no longer trying to control all the situations and people around you.



- You will live an honest life, no longer wasting energy trying to protect or cover your image, your false self.
- You will discover your true nature, who and what you really are, and finally be free

### Have You Ever Wondered...

- ***What is the purpose of life?***
  - ***What happens after I die?***
  - ***Why do I suffer?***
  - ***How can I end suffering?***
  - ***Is there really such a thing as true happiness?***
  - ***If so, how?***
  - ***Who and What Am I?***

With interactive guidance, continued application, and inner reflection, you will realize the answers to these basic questions.

To realize the truth about something, you must look within to find the answers. It is not a result anyone can give to you. Searching elsewhere like in books, CD's, and in other people is only borrowing the answers.

## Một Thoáng Ngu Ngơ



Nhìn mình một thoáng ngu ngơ  
Vẽ phàm thánh, vẽ cả bờ tử sinh  
Khổ đau riêng vẽ một mình  
Vui buồn, được mất, hình thành cho ai?

Thông Hội

## Tính số

Một hai ba bốn  
Tính số chuyện đời  
Những đâu lời lỗ  
Cũng thoáng môi cười.

Nguyễn Hạnh

## Tỉnh giấc

Mang mang hồn cũ  
Chim vỗ cánh bay  
Người trong cõi mộng  
Đất sống là đây.

Nguyễn Hạnh



## Chuyện Vui Phật Pháp

### MỞ MẮT CHIÊM BAO

Thuở xưa, có một chú Sa Di tên Tăng Hộ. Tăng Hộ xuất gia với người Thầy - một vị A La Hán, nguyên là cậu ruột của chú.

Hôm nọ, Tăng Hộ được thí chủ dâng cúng cho ba xấp vải thật đẹp. Chú mừng lắm, định đem về dâng Thầy để tỏ lòng biết ơn và kính mộ của mình. Ngờ đâu khi mới mở lời, ông Thầy của chú đã gạt phắt đi.

*- Thôi ta đã đủ ba y rồi. Con hãy giữ lấy dùng hoặc dâng cúng vị nào còn thiếu.*

Chú Tăng Hộ năn nỉ đến ba lần nhưng Thầy chú vẫn một mực từ chối. Tăng Hộ đâm ra buồn rầu, bức bối, vừa đứng quạt hầu cho Thầy, chú vừa để dòng tư tưởng trôi lan man... "Mình tứ cố vô thân chẳng có ai để nương tựa... chỉ có cậu mình là người thân nhất trên đời. Vậy mà cậu cũng không thương ta... Vậy ta còn sống ở đây làm chi cho bận lòng ông. Ta đã năn nỉ ông đến ba lần mà ông cứ lạnh lùng từ chối... Thôi ta đi khuất mắt cho rồi. Nhưng ta đi đâu bây giờ? Lấy gì sinh sống? À! Phải rồi! Mình sẽ bán vải lấy tiền mua một con bê... để nuôi. Hằng ngày mình dắt bê đi ăn cỏ bên vệ đường vừa thanh nhàn, vừa ít tốn kém. Loài thú này sinh sản rất mau nên chừng vài năm là mình đã có cả một bầy gia súc. Mình sẽ bán bớt đi để tậu nhà

cửa, ruộng đất giường chõng... đồ đạc trong nhà cho khang trang và đến lúc trưởng thành, mình sẽ cưới một cô vợ. Khi đưa con đầu lòng chào đời mình sẽ bế nó đến quy y với cậu mình... Ờ! Thằng bé mới kháu khỉnh làm sao... Đường xa trời nắng, coi bộ vợ đã mỏi tay, ta bảo:

## *More Benefits Than I Imagined...*

Initially I came to the Center because a medical doctor told me that I needed to learn to meditate and calm down because my blood pressure was high. In search of a way to reduce my blood pressure, I decided to look into meditation at Universal Door, and here I found out much more than just a way to improve my health. I discovered where my problems came from, why my health was eroding, why my relationship with my wife was so shaky, why I was always so tense and nervous around my boss, and why I was overwhelmed with sadness whenever loved ones passed away....

When I first came, I thought that other people in my life caused me to be angry, irritated, nervous, anxious, and sad, therefore causing me to have high blood pressure. For example, it seemed that an over-bearing boss who constantly made me feel nervous and tense was the problem. Also, I thought my wife was a big cause of my irritation and sadness because of arguments we would have over lack of money, time, and other worldly goods...

Through meditation at Universal Door, I was guided on how to look within and to stay with what was happening in my body in order to truly see where my problems came from.

Contrary to most people's belief that meditation is only done while on a cushion, I learned that it can be applied anywhere. A big moment happened one day while driving; I stayed with the feeling of sadness and touched it for the very first time. It was at that moment that I was able to see the truth.

By staying with sadness and looking within, I discovered several basic things that I had always missed before. I saw that my suffering wasn't because of my boss, my wife, or anything outside of me; it was because inside of me there was something I was already holding onto, something I expected from my boss or wife, and if whatever happened didn't match what I was holding onto, I would then suffer and automatically put the blame on them.

It was then I realized that throughout my entire life I had built and built this sadness, anger, and hate by looking outward not inward. And I saw the damage it can do: severe heart problems, hostile work environment, shaky marriage relationship, constant suffering... Realizing that suffering is inside myself is one of the strongest points I have ever learned. Furthermore, I now see the cause of suffering is not outside myself, nor is the path to end my suffering outside myself. It is sort of like blaming the hammer for hurting my thumb.

Even after realizing more about myself, difficult life situations still arise, but if I look inward instead of outward, arguments dissolve away at home, and there is genuine ease in my workplace even though all the same people are there. Recently there have been several deaths in my extended family and I saw that I was much more stable and





clear. My overall health and well-being has improved tremendously.



## *My Way Out...My Way In...*

I used meditation as my way out, but somehow it became my way in ...

I was born in a religious family, and for many years I have attended church and taken bible study classes. They taught me to become a good person and act the way Jesus wanted me to be ... but no one taught me **how** to practice or how to get to that point. As I looked at the elder people in my church

## *Life Has A New Meaning Now...*



I was going through some bad times in my life, and there was a lot of suffering in me. For the first time, I was in a totally helpless situation. I was crying all the time, I had lost a lot of weight, did not have an appetite



## Kids: Benefit, Too

### Kids: Benefit, too.

My main problem is my super strong desire to get what I want. When I don't get what I want, I throw a tantrum, and it usually makes more problems. When I throw tantrums, I feel mad and angry and it rises up like a volcano. The heat and rumbling inside rises, and then BOOM! It explodes and the suffering that happens in my body is ten times worse than normal! At this point I can't control it. Here's a funny story about this. One time I wanted to wash my dishes first, but my brother got to the sink before me. I got so mad I threw the biggest tantrum ever. It was so big that I could not even go to school the next day since I had a fever with 101 degrees. It wasn't funny at the moment, but now when I think about it, this story proves how much of a problem my suffering can be. When my suffering happens, it makes me feel like I want to hit someone. Although I know it's not their fault, but mine, I automatically blame them for what I'm feeling. This is where Su' Phu (teacher) comes in. She helps me to recognize what is happening inside, and asks me what it feels like and why I feel like that. I answer truthfully, because she always helps me to understand everything better. I haven't had a tantrum in a long time, and when something small bothers me, like my brother doing something annoying, it is not nearly as bad as before because I am able to understand myself and why I am annoyed. Also, I've noticed the daily arguments I used to have with my mom every morning over the size of my earrings, what to wear to school, and what music to listen to in the car have faded. I notice I



## Growing Up With A Zen Master

Growing Up with a Zen Master

by: Phổ Thắng (Brian) Age 10

A true zen master is a person who has realized the cause and source of all suffering, and has awakened. Believe it or not, the zen master of my life is my biological aunt, Diệu Thiện Thich. Her influence has touched every stage of my life.



## *From Anxiety To True Happiness*

For my whole life, I carried so many fears inside me, always wanting everyone and everything to be OK, safe, and perfect. And I always stayed busy to keep the restlessness and anxieties quiet and hidden from myself and others. I came to Universal Door because I wanted to improve my life. But...I thought the way to get there was through understanding, knowledge, and doing some sort of activity or method to get that result.





## Chuyện Vui Phật Pháp – Trò Chơi Bắt Dế

Vào thời Phật tại thế có vị trưởng lão tên Pothila. Vị sư này lão thông Tam tạng và vẫn thường tuyên đọc giáo lý cho một nhóm 500 vị Tỳ kheo nghe. Chỉ hiếm có một điều là sư chưa chứng được quả Thánh nào cả. Để giúp sư, Đức Thế Tôn thường gọi sư là “Ông sư r





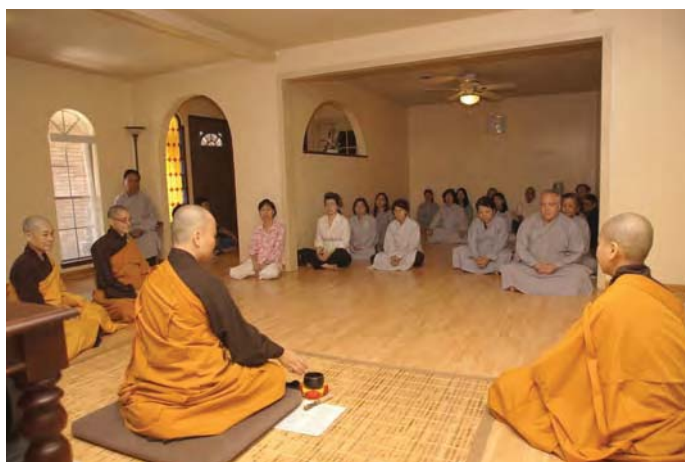




- Pháp thoại vào sáng Chủ Nhật hàng tuần lúc 11:00am – 12:00 pm
- Thiền Viện có tổ chức những khóa tu học ngắn hạn và dài hạn, quý vị có thể chọn ở lại bất cứ thời gian nào. Ngoài ra, quý vị cũng có thể ghi danh tham dự khóa tu học tùy theo thời gian có được của mình.
- Hàng năm Thiền Viện có tổ chức những ngày lễ truyền thống của Phật giáo, nhằm giúp quý Phật tử có cơ hội về nghe pháp và tu tập, như:
  - Lễ Phật Đản,
  - Lễ Vu Lan
  - Lễ Vía Quan Âm
  - Tết Nguyên Đán
  - Sinh Nhật Phổ Môn



Ngoài ra, hàng ngày, hàng tuần có thêm những khóa tu dành cho tuổi trẻ, giúp các bạn trẻ có cơ hội hiểu về nội tâm, để học tốt hơn ở trường học và sống vui với cha mẹ.





Hàng năm, Thiền Viện cũng tổ chức những khóa tu, đưa thiền sinh đi tiếp xúc với những cảnh trí thiên nhiên hoặc đời sống xã hội bằng nhiều phương tiện, nhằm giúp họ hiểu mình, hiểu người tích cực hơn.



Thiền viện cũng có những buổi tham vấn hoặc đến với những gia đình hay một nhóm, nhằm khai mở những bế tắc nội tâm của họ, để họ biết cách sống hòa thuận với nhau.



Nguyễn hương trước khi hướng dẫn  
Phật tử tu tập tại gia



Thiền viện cũng được mời đi mở những khóa tu ở các chùa, các trung tâm và những nơi công cộng hoặc được mời đến nhà, bệnh viện, nhằm giúp những người bệnh nặng sắp ra đi, để họ ra đi an lành và gia đình dịu bớt nỗi đau khổ.

**Phát triển nhân sự:**

- Năm 2004, Thiền sinh trẻ người Mỹ phát tâm về Thiền viện tu tập dài hạn.



- Năm 2004, Thầy Thông Hội và Thầy Huyền Tế chính thức được mời đến Thiền Viện làm giáo thọ.



- Năm 2005, Thiền sinh trẻ Mỹ xuất gia.



- Năm 2006, Thiền sinh trẻ Việt xuất gia.



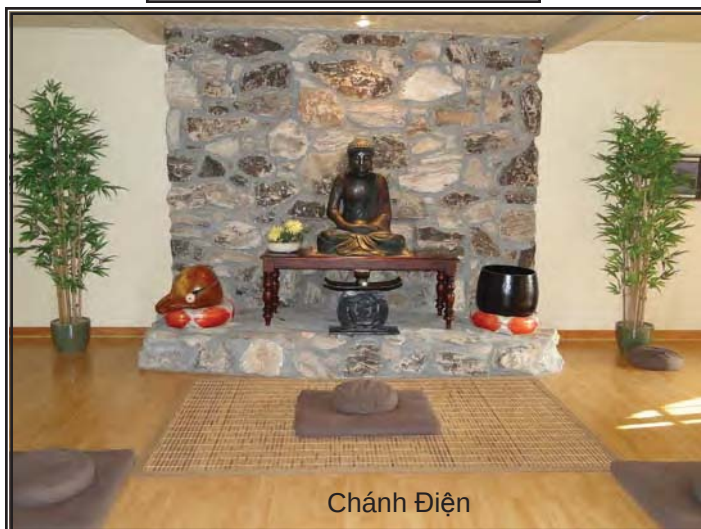
- Năm 2008, nhận thêm một Thiền sinh Việt xuất gia.





**Phát triển cơ sở:**

- Năm 2003, sau khi có cơ sở, Thiền viện đã tu sửa toàn bộ cơ sở đó, để có đủ nơi sinh hoạt như:





- Năm 2004, vì nhu cầu phát triển, Thiền viện xây hệ thống nhà vệ sinh và nhà tắm công cộng.



Xây dựng nhà vệ sinh và nhà tắm công cộng năm 2008



Nhà vệ sinh và nhà tắm công cộng được hoàn tất năm 2011



- Năm 2008, do nhà bếp cũ mục nát, Thiền viện xây dựng nhà bếp mới và phát triển thêm chỗ ở dành cho tăng ni và thiền sinh về tu học.



- Năm 2008, cùng Thầy Thông Hội mở Thiền Viện Nhiên Đăng ở North Carolina
- Năm 2009, cùng Thầy Huyền Tế mở Thiền Viện Liễu Quán ở Minnesota.



- Năm 2010, xây mới hệ thống hầm cầu.
- Năm 2011, nới rộng chánh điện và hành lang bên hông chánh điện, thêm chỗ cho mọi người về tu học nghe pháp.



Hầu hết sự tạo dựng, sửa sang và phát triển cơ sở này đều nhờ vào sự phát tâm tu học, đóng góp của những Thiên sinh, Phật tử ở Houston và các nơi khác.



### **Đời sống và sinh hoạt hàng ngày của đại chúng.**

Trong tinh thần tháo gỡ những làm chập để cuối cùng thấu suốt nguồn mê và hoàn toàn giải thoát. Mỗi ngày đại chúng sống theo thời khóa của Thiền viện, sau giờ tọa thiền và ăn sáng, mọi người chia nhau làm việc trong thiền viện, như:



Chăm sóc vườn rau



Nhỏ Cỏ



Dọn rác



Chăm sóc vườn cảnh

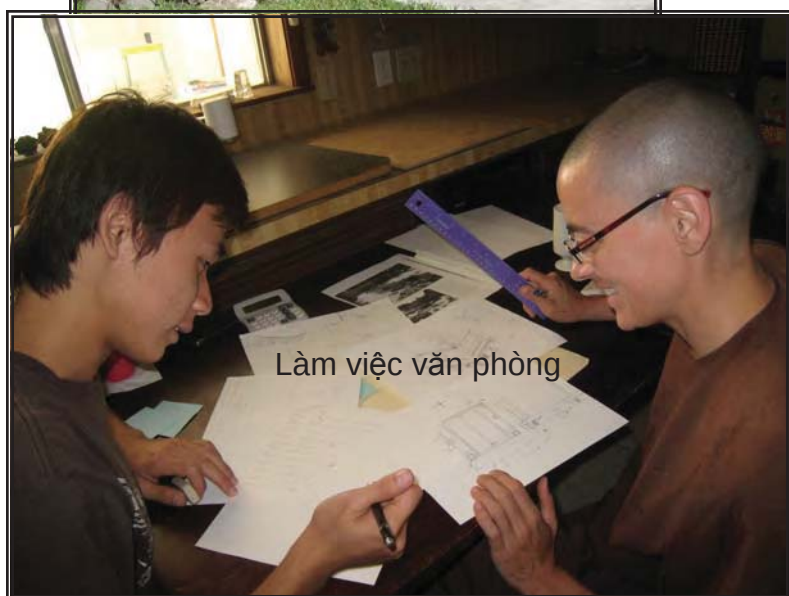




Vệ sinh phòng ốc



Nấu ăn



Làm việc văn phòng



Sửa soạn  
bữa ăn



Chuẩn bị thiệp mời



Duy trì  
và sửa  
chữa  
những  
hư hao  
trong  
thiền  
viện



Những thiền sinh về tham dự khóa tu, cũng theo chúng sinh hoạt theo thời khóa Thiền viện, ngay những em trẻ cũng vậy.



- Đồng thời, thiền viện cũng đón nhận những phật tử có lòng muốn đến làm công quả để bắt đầu tìm hiểu về nội tâm mình và rõ thêm nội dung và nếp sinh hoạt của Thiền viện.





## Vài Nét Về Sư Cô Diệu Thiện



Sư cô Diệu Thiện, thế danh Diệu Thiện, họ Nguyễn, gốc Huế. Vì chiến cuộc đưa đẩy, cha cô chuyển chuyển công tác về Quảng Ngãi, vài năm sau, năm 1971, cô được chào đời trên miền đất Quảng này.

Ngay từ thuở ấu thơ, cô đã không vui vẻ, hồn nhiên như bao đứa trẻ khác. Dường như có gì trĩu nặng trong nội tâm, khiến cô không làm sao hòa nhập vào nhịp sống gia đình và đùa vui cùng chúng bạn. Những cảnh đời biến đổi, thăng trầm đã ảnh hưởng vào tâm hồn cô bé mang tên Diệu Thiện. Cha mẹ cô là những Phật tử thuần thành nên từ nhỏ, cô được theo cha mẹ đến chùa nhưng đời sống nội tâm cô, vẫn không thay đổi, cô không làm sao vui nổi. Sau đó, năm 1984, năm cô 13 tuổi, gia đình cô rời Quảng Ngãi vô Phú Cường, một vùng kinh tế

mới thuộc tỉnh Đồng Nai. Nơi đây, cô vào gia đình Phật tử, có dịp được học hỏi giáo lý và cô rất ham thích khi biết rõ cuộc đời Phật Thích Ca, từ trong nếp sống sang cả của một ông Hoàng, Ngài đã nặng mang niềm khổ đau sinh tử để cuộn thành nỗi trần trở khôn nguôi. Cuối cùng, ngay dưới cội Bồ Đề, Ngài đã tháo tung những sợi dây trói buộc, soi thấu bóng tối mê lầm, câu hỏi lớn từ sinh đã có câu trả lời. Ngài dứt khổ, giải thoát.

Nỗi trần trở về khổ sinh tử trong cô, giờ đây hình thành đậm nét, nhưng cô, tuổi còn quá nhỏ để biết mình phải làm gì. Tình cờ, trong một buổi trại tăng ở một ngôi chùa, phong thái an nhiên tự tại của một Ni sư cuốn hút cô, từ đó, cô đã định hướng đi cho đời mình. Cô biết mình phải làm gì để tìm câu trả lời cho sự thao thức lớn ấy. Những tháng ngày sau đó, cô thường lên Thiền tự gần gũi với Ni sư và kính làm thầy mình, đến một hôm, cô mạnh dạn xin cha mẹ và thầy cho cô xuất gia. Mọi người đều nghi, đó là quyết định bồng bột của trẻ con, nên đều từ chối, hẹn rằng, khi nào đến 18 tuổi, học xong cấp 3, nếu còn giữ ý định ấy, sẽ cho cô toại nguyện. Trong thời gian này, cô vẫn thường lên Thiền tự với Ni sư, vì cảnh đời, gia đình, bạn bè, không giữ chân cô được. Vừa xong trung học, trước thầy và cha

mẹ, cô lập lại lời xin ấy. Thấy con bền chí, cha mẹ gởi gắm cô cho Ni sư. Ngày Tự tứ, mùa Vu Lan năm 1989, cô được xuất gia trong buổi lễ trang nghiêm, có mặt đông đảo tăng ni và hầu hết những người thân thuộc.



Được thầy khuyến khích, Sư cô thi vào trường Phật Học Ni Viện Thiện Hòa. Trong bốn năm học hành, Sư cô đạt nhiều thành tích xuất sắc. Nhưng dù được xuất gia, hằng ngày chuyên cần niệm Phật và hai thời công phu khuya sớm, nắm vững giáo lý Phật học, Sư Cô vẫn thấy lòng trĩu nặng, niềm trần trở về nỗi khổ tử sinh cứ lớn dần...

Năm 1994, sau khi tốt nghiệp khóa Phật học, Sư Cô rời Ni viện về lại Thiền Tự, vài tháng sau, Sư Cô đi Mỹ theo diện H.O. cùng cha mẹ. Gia đình Sư Cô sống ở Houston, Texas. Cũng trong năm này, Sư Cô có dịp đi thăm nhiều đạo tràng tu học, nhưng vẫn không có nơi nào giúp được Sư Cô giải quyết những bế tắc trong lòng.

Năm 1995, Sư Cô cùng một Sư Cô khác về chùa Tâm Quang, Michigan. Ngoài việc hướng dẫn Phật tử tu học tại chùa và các nơi, Sư Cô theo học Đại học Western Michigan, với sự trợ duyên tận tình của nhiều vị tôn túc.

Cuối năm 2000, Sư Cô tốt

ng nghiệp cao học nhưng nỗi trăn trở vẫn còn canh cánh như đám mây đen phủ kín đời mình, không làm sao thoát ra được. Trong thời gian này, nhờ một va chạm lớn, Sư Cô phát hiện chính những dựng lập làm mình khổ đau. Nhưng sự phát hiện này, không làm sáng tỏ gì hơn. Vẫn hoàn toàn bế tắc. Cuối cùng, Sư Cô không còn muốn học thêm nữa và rời chùa Tâm Quang ra đi, quyết tìm ra câu trả lời cho câu hỏi mà từ lâu mình trăn trở, thao thức. Lần

này, Sư Cô nguyện sẽ không trở về khi lòng còn bế tắc, mặc dù nhiều người thân cản ngăn vì trên đường xa, nhiều nguy hiểm đang chờ.

Tháng 2, năm 2001, với một va ly nhỏ, chỉ vài bộ quần áo và một ít tiền, cùng một cô sinh viên Mỹ xin theo làm bạn đồng hành, Sư Cô lên đường đi vòng quanh thế giới, với hi vọng, may ra sẽ có người giúp mình giải quyết nỗi trăn trở trong lòng.

Sư Cô đi qua nhiều nước, bằng những phương tiện và ăn uống hạn chế bởi số tiền ít ỏi của mình. Sư Cô cũng dừng chân ở nhiều đạo tràng nổi tiếng của những quốc gia

Sau cùng, nhân một va chạm lớn, ngược hoàn toàn với những cố chấp bấy lâu, trong tận cùng đau khổ của cuộc đi tìm về chính mình, câu hỏi làm Sư Cô thao thức, trăn trở bấy lâu đã bùng vỡ. Sư Cô tìm ra được cái mà chư Phật, chư Tổ từng khai thị: *An lạc giải thoát là gì, ở đâu? Khổ đau là gì? Vì sao khổ đau có mặt? Tôi là gì?...*

Từ đó, Sư Cô quay về Houston. Hội đủ nhân duyên, Sư Cô lập Thiền Viện Phổ Môn giúp nhiều người tìm về niềm vui lớn sẵn có nơi chính mình bằng con đường khám phá và tháo gỡ những bế tắc của nội tâm. Sự khám phá này được ứng dụng trong từng giây phút, ở bất cứ hoàn cảnh nào. Và người bạn đồng hành năm ấy cũng theo Sư Cô về Houston, sau đó xin xuất gia, hiện tu học tại Thiền Viện Phổ Môn.



Sư Cô Diệu Thiện đứng thứ 4 tính từ bên trái. Hình chụp tại Tích Lan năm 2001

có truyền thống Phật giáo lâu đời, nhưng không nơi nào Sư Cô dừng lâu vì họ cũng chẳng giúp gì cho nội tâm đang bế tắc của mình.





*Nụ Cười  
Nở Mãi  
Trên Môi*

*Thơ phổ Nhạc*



*Khi trái tim rộng mở,  
con đi vào đời mà không chút lo âu.  
Vì đời con là của muôn loài, là cho,  
là vui với những gì xảy đến với con.  
Con chỉ muốn mọi người an vui,  
Sớm tìm về nguồn sáng Chơn Như,  
Mà từ lâu hằng rõ chiếu soi,  
Do lầm mê che lấp bao đời,  
Nay quay về nhận rõ Nguồn Chơn.  
Bởi thế, đường đi vất vả,  
Nhưng không gì chùn bước chân con,  
Vì đời con nguyện dấn thân trọn,  
Cho đời người lòng mãi đơm hoa.  
Vì đời con nguyện dấn thân trọn,  
Cho nụ cười nở mãi trên môi*



*Diệu Thiện*

## *The Happiness I Never Knew About*

There are no words that can really describe how Universal Door has impacted my life. When the teachers asked what I really wanted out of life, I told them, "To be truly happy." Through practice and with constant guidance from the teachers, I was able to touch with bits and pieces of the unconditional happiness they always live with, which I had never experienced nor really knew existed until now.

What this center taught me was not to try to fix or change things in order to find a solution, but to simply see into the truth. Before discovering this Center, all I ever did was try to escape from my problems ...in the forms of denying it, forgetting about it, not talking about it, distracting myself from it, watching movies, reading books, having fun shopping, eating out, taking trips... whatever it took to make me forget those feelings of sadness, anger, pain, depression, and stress. When hiding didn't work, I would then try to fix and change things. But all of these methods only provided temporary ease for a while ... and then all of the suffering would come back again, worse then before. And why was that so? Because I was always pointed away from the problem, not into the problem to find out more about it.

Universal Door is guiding me to find the cause and source of the problem. Once I began to see what I held on to so tightly, the system of suffering no longer had control over me like it did before. This meditation practice led me to find out more about myself; it's a path that reveals our true nature. By observing and being able to clearly see how the system of suffering works and how I fuel it, I feel lighter and more open.

The more I apply, the happier I feel. Everything is starting to make so much sense and I know for sure that day will come when I, too, will live in true happiness, not just sometimes but always. I am very fortunate for what the teachers at Universal Door have guided me to realize. It was in the questions, not answers, which led me to this day. I will never forget their dedication, patience, unlimited support, and all the personal one-on-one tea time that helped me see through the thick layers of fog that I once got lost in over and over again.



Kristine H. (Phổ Chơn), Artist



## Sam Nguyen

*“Sam Nguyen” means to look back, see the mistakes, and take a vow. Many people have read this teaching and felt deeply connected with one or more verses. As you read it, look within and see if any of it relates to some struggles you have. When we see the repeated mistakes more clearly, we then have a chance to unfold them, realize the cause, and live with true happiness and true freedom as soon as possible.*

We kneel in front of the Buddha.  
From our whole being, we offer incense.  
Head pressed down upon  
Shakyamuni Buddha’s feet,  
We sincerely offer this confession and vow.

For many lifetimes,  
we made the mistake  
of ignorantly chasing desire,  
creating suffering for many people,  
hatred in ourselves,  
and increasing our holding as well.  
We only know hunger for praise,  
and thirst for self-benefit.  
Day by day, our holdings harden  
into strong life habits.  
In our lives, there is only  
greed for love, greed for possessions,  
and clinging to satisfaction,  
but we don’t know it.  
Lost in the whirlpool of right/wrong,  
good/not good, addicted to  
the deadliness of win/lose,  
we already have everything,  
but it is still not enough.  
So many deceitful schemes,  
yet we don’t care.  
When we get what we want,  
there is joyful enthusiasm to interact.  
When things are opposite our way,  
instant blame and angry outbursts  
with hurtful words and in regretful ways,  
creating many wounds  
in ourselves and others.





After that, many times we are remorseful,  
anxious, restless, and bitter.  
And with just a glance at the other's face,  
we argue more, and make it worse.  
Because we don't know yet  
we have a problem,  
we fool ourselves and fool others  
as ego constantly vies for the best position,  
always skillfully covering the problems.  
Addicted to others satisfying us  
and satisfying ourselves,  
we get what we want and want more.  
We don't know we are just continuing to feed  
ignorance, holding, and suffering.

We looked at beautiful things so many times,  
but we still keep looking.  
We hold onto sweet gestures  
and compliments given.  
With delicious food, we eat so much,  
but still want it again later,  
good taste only nourishing  
the craving and expectations.  
With one sleepless night,  
we worry about getting sick.  
Missing one meal, we fear not being well.  
We are constantly preoccupied  
to warm or cool our body,  
worried about the effects of sun, rain,  
dampness, and wind on our health.

Whatever our body wants, we satisfy it,  
just creating more suffering  
and its consequences in this lifetime.  
Looking like a staggering drunk,  
we chase after what we think is happiness,  
and yet we catch only suffering.  
Because we don't know  
the treasure is inside us,  
we go wandering about looking for wealth.  
Meandering further away from our  
true home, we forget the way back.  
Now homeless, we just blindly  
continue forward.  
After so much wandering,  
now what do you have?  
In the end, where will you go when you die?  
We spend our lives just ignorantly  
bobbing on the water, passing time,  
even though we already  
made a mess of things.  
Now in front of Buddha, we take a vow.  
Head down, with sincerity,  
we look back, regret, confess.

Fortunately, we have touched  
the true dharma and realize  
suffering is from ourselves.  
Because of satisfaction, ignorance,  
and holding, we sink and float  
in the cycle of birth and death.  
Now, close to a clear teacher  
and good dharma friends,  
We take a vow to see all the way through  
to our original, greed-driven  
holding and ignorance.







## Hội Ngộ

Tôi và Em hai người hai ngã,  
Ngược xuôi nào biết lối đi về.  
Mình đã hẹn nhau từ muôn thuở,  
Tôi còn đeo đuổi những lâm mê.

Tôi quay về và Em đã tới,  
Phút hội ngộ không nói nên lời.  
Nước và non ngàn năm gặp gỡ  
Sẽ không còn ngăn cách Em ơi.

Tôi cùng Em trong nhau khắp cõi,  
Rong chơi nào ngại tháng năm dài.  
Đưa người đưa hảnh qua bờ ấy,  
Tự tại thông dong giữa biển đời.

Diệu Thiện