



Những đóng góp của Đạo Bụt cho nền đạo đức toàn cầu

(Pháp thoại của Sư ông Làng Mai 1/4/2009)

Đạo đức học là một môn học cần tới tư duy, lý tính. Đạo đức học có mục đích tìm ra cái gì là cái cần làm, cái gì là cái không nên làm, không được làm. “What is the right thing to do?”. Khi nói đến đạo đức học tiêu chuẩn “normative ethic”. Thì chúng ta phải nói tới tiêu chuẩn khổ - vui. Những cái gì đem lại cái khổ thì chúng ta không nên làm. Những cái gì đem lại cái vui thì ta có thể làm. Đó là một trong những tiêu chuẩn. Nhưng tiêu chuẩn đó không tuyệt đối.

Sinh diệt nương nhau

Một hôm đi thiền hành xuống chùa Sơn Hạ, Thầy đã tiếp xúc sâu sắc với những chiếc lá sồi trên đường đi. Những chiếc lá sồi đó đã rụng xuống từ hai tháng nay và bắt đầu mục ra thành đất. Nếu để ý một chút thì sẽ thấy rằng trong một thời gian ngắn nữa tất cả những lá sồi đó sẽ trở thành đất. Khi nó đã trở thành đất rồi thì mình không còn thấy lá sồi nữa, mà chỉ thấy đất thôi. Nếu có con mắt quán chiếu ta có thể thấy được trong đất có lá sồi. Nhìn cho kỹ sẽ thấy đất ôm ấp rất nhiều

thứ, đất không chỉ có lá sồi mà còn có xương, có da, có thịt của những loài động vật khác nữa. Khi lá sồi rơi xuống, nó không buồn đau vì nó biết rằng nó sẽ trở về lại với đất. Người Việt mình có câu: “Lá rụng về cội”. Cội tức là cái gốc cây. Nên lá sồi rụng xuống là nó đi về cội nguồn của nó, nó là cuộc trở về. Mình có thể nói cội nguồn của nó là đất và nó sẽ hoà nhập thành đất, trở thành những chất dinh dưỡng nuôi lại cây sồi để rồi mùa xuân sang năm, cây sồi sẽ cho ra đời những lá sồi mới. Nhìn vào những lá sồi mới mình thấy sự tiếp nối của những lá sồi cũ từ lòng đất đi lên. Đối với những người biết quán chiếu, khi nhìn vào một cái có thể thấy được nhiều cái. Nhìn vào lòng đất mình có thể thấy được những lá sồi, nhìn vào những lá sồi mới mình thấy được đất và lá sồi năm xưa. Không có gì mất đi hết. Cái này ôm lấy cái kia, chúng tương tức với nhau, cái này cũng là cái kia. Đất là đất, lá sồi là lá sồi. Nhưng mà đất cũng là lá sồi và lá sồi cũng là đất. Khi nhìn vào bản thân, mình thấy mình là con của bố mẹ. Nhưng mình cũng chính là bố mẹ. Tại vì bố mẹ và tất cả tổ tiên cũng ở trong mình. Mình không thể lấy bố mẹ, tổ tiên ra khỏi mình được, không thể tách rời được. Đi đâu đứa con cũng mang cha mẹ tổ tiên đi theo. Vì vậy cho nên bố mẹ cho mình sự sống, nhưng kỳ thực bố mẹ đã trao bản thân của bố mẹ cho mình. Người cho, người nhận và vật được cho chỉ là một.

Cái này ôm lấy cái kia. Không có cái này thì không có cái kia. Một người không có con thì không ai gọi người đó là mẹ được. Người đó chỉ có thể là mẹ khi người ấy có con thôi. Cho nên có con thì mới có mẹ và có mẹ thì chắc chắn phải có con. Nếu mình nghĩ con là con, mẹ là mẹ thì không đúng. Con và mẹ tương tức với nhau.

Ta tưởng rằng cái trái đối chọi với cái phải như mặt trăng với mặt trời. Nhưng nhìn cho kỹ thì cái này ôm lấy cái kia, chỗ nào có trái thì chỗ đó có phải, và ngược lại chỗ nào có phải thì chỗ đó có trái. Ta tưởng rằng trái và phải đối lập nhau nhưng thật ra chúng nương vào nhau mà có. Và mình đi đến kết luận là giữa cái sống và cái chết cũng như vậy. Cái sống và cái chết liên hệ tới nhau mật thiết. Cái sống ôm lấy cái chết. Nhìn trong cái sống thì thấy cái chết. Và nhìn trong cái chết thì thấy cái sống. Vì vậy cho nên nhìn cái chết cho sâu thì thấy rõ ràng nếu không có nó thì không có sự sống. Cũng như khi nhìn vào hồ sen ta thấy cả bùn lẫn sen. Trong bùn có sen và trong sen có bùn. Không có bùn thì không có sen và không có sen thì không có bùn. Nên khi thấy bùn thì đừng sợ mà hãy biết rằng bùn này có thể trở thành sen.

Cái chết và cái sống tưởng chừng chống đối nhau, là kẻ thù của nhau. Nhưng kỳ thực trong tuệ giác của đạo Phật, cái sống và cái chết tương tức với nhau, nó dựa vào nhau để làm ra nhau. Không có cái chết thì không bao giờ có cái sống. Và không thể có cái sống nếu không có cái chết. Biết được điều đó chúng ta sẽ không có sợ hãi nữa.

Khi quán chiếu chiếc lá sồi rơi xuống, rồi lá sồi sinh trở lại trên cây, cũng như quán chiếu sự có mặt của bố mẹ ở trong mình và mình thấy rằng mình chính là bố mẹ thì tất cả những cái thấy sai lầm, những tà kiến không còn nữa. Và chánh kiến mà mình đạt được làm cho mình không còn buồn đau, không còn tủi hận, không còn giận hờn, không còn sợ hãi nữa. Nếu trân quý sự sống thì mình biết rằng sự chết là một phần của sự sống, nó là một nguyên tố để làm ra sự sống. Giống như cánh hoa phải chết đi để cho quả lớn lên. Cái vỏ cứng phải vỡ ra thì hạt mới nảy mầm. Chúng ta biết rằng trong cơ thể chúng ta có rất nhiều tế bào, các tế bào sinh diệt không ngừng. Ngày nào cũng có các tế bào cũ chết đi để các tế bào mới sinh ra. Lúc đó, mình thấy mình ôm hết cả cái chết và cái sống ở trong lòng. Khi mình thấy cần phải trân quý sự sống thì không có nghĩa là mình sợ chết. Và sự thực tập ở Làng Mai là

Chánh niệm. Trong mỗi bước đi, mỗi hơi thở mình đều thấy được rằng mình đang có mặt.

Ăn mừng sự sống

Thường thường chúng ta hay chạy đi tìm những hạnh phúc đâu đâu trong tương lai xa xôi mà không thấy thỏa mãn trong giây phút hiện tại. Vì vậy chúng ta không có cơ hội để nhận diện những màu nhiệm của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại. Đức Thế Tôn dạy rằng chúng ta có thể sống hạnh phúc được ngay trong phút giây hiện tại mà không cần phải phóng tâm về tương lai tìm cầu một cái gì khác nữa. Giáo lý đó được gọi là giáo lý vô nguyện hay vô đắc. Giáo lý đó cũng không có gì khó hiểu lắm và cũng không khó thực tập lắm. Vô đắc, vô nguyện tức là không chạy theo một bóng dáng hạnh phúc ở tương lai hoặc ở nơi khác mà có thể sống hạnh phúc liền ngay trong giây phút hiện tại. Đầu năm mình nên quyết tâm học và sống cho được như vậy.

Hạnh phúc là những gì có được ngay bây giờ, và ngay ở đây. Trước hết là với hơi thở, với bước chân chánh niệm. Mình thấy được rằng sự sống đang có mặt với tất cả những cái màu nhiệm của nó. Sự sống đang có mặt ở trong cơ thể của mình, ở trong tâm hồn của mình. Sự sống đang có mặt ở chung quanh mình và mình phải tiếp xúc với sự sống. Tiếp xúc sự sống bằng năng lượng chánh niệm của một người tỉnh thức. Không có chánh niệm thì mình không tiếp xúc được với sự sống và những màu nhiệm của sự sống. Khi đã nhận diện được sự sống với những màu nhiệm của nó rồi thì mình thấy rằng mỗi giây phút rất là quý giá. Buổi sáng sớm, khi hít thở mình thấy không khí rất trong lành và điều đó đem lại hạnh phúc liền lập tức, đó chính là tiếp xúc với sự sống màu nhiệm.

Chúng ta nên biết rằng giờ phút chúng ta sinh từ bụng mẹ ra là giờ phút rất là khó khăn. Ở trong bụng mẹ chúng ta âm áp và êm ái lắm. Thai nhi nằm trong nước nên rất êm, một cái đệm bằng nước thật là tuyệt. Trong bụng mẹ thì không bao giờ quá nóng, cũng không bao giờ quá lạnh. Mẹ thở cho mình, Mẹ ăn cho mình, mình khỏi làm gì hết, chỉ cần nằm yên ở trong đó thôi. Đó là những tháng tuyệt vời ở trong cung điện của đứa con. Từ cung tức là cung điện của con.

Đến khi sinh ra hài nhi bị sốc rất lớn, đang từ chỗ rất êm ái, nó đi ra một nơi buộc phải đụng chạm đến những cái cứng và điều quan trọng nhất là phải thở, phải tự mình thở. Khi ấy trong phổi của em bé có

những chất nước và nó phải hắt hơi ra để cho nước từ trong phổi đi ra. Bé bắt đầu thở vào hơi đầu tiên. Đó là giây phút rất quan trọng của đời nó. Nếu lúc ấy nó không thở được thì nó sẽ chết. Đây là giây phút rất khó khăn. Để thở được hơi thở đầu tiên thì phải hắt hơi, đẩy ra những chất nước có sẵn ở trong phổi. Lúc đó em bé phải tự thở lấy. Bây giờ ta đã vượt qua giai đoạn đó rồi, giai đoạn đó chỉ diễn ra chừng mấy giây thôi. Ta sống hay chết tùy thuộc vào mấy giây đó, nay thì mình có thể thở tự do bằng hai lá phổi của mình, chỉ nội chuyện được thở không khí trong lành thơm tho tho đã đem lại hạnh phúc rồi.

Mỗi khi bước đi, mình bước những bước chân nhẹ, tiếp xúc được với cỏ, với cây, với sỏi, với đá. Rồi tiếp xúc được với màu sắc, với những hình ảnh, âm thanh. Và những màu nhiệm của sự sống mình vẫn chưa thể giải nghĩa được. Mỗi cọng cỏ, mỗi cành hoa đều rất là màu nhiệm. Trăng, sao, mây, suối... tất cả những cái đó đều rất là màu nhiệm. Nếu quên lãng, không có

thở, thở ra, thở vào dễ dàng, không có nguy hiểm như cái thời mới sinh nữa, đó là một điều kỳ diệu. Chúng ta có thể bước những bước chân bình an trên thảm cỏ xanh. Chúng ta có thể ngồi uống trà, Chúng ta có thể ngắm nhìn những đám mây trắng bay, thấy trái trăng vàng huyền diệu lơ lửng trên bầu trời. Chúng ta có thể mỉm cười nhìn nhau. Tất cả những cái đó là những cái mình đang có và mình có thể sử dụng được để đạt tới hạnh phúc. Mình đã sẵn có một kho tàng hạnh phúc trước mặt. Tuy rằng sức khỏe của mình không tuyệt hảo (thật ra thì không có gì là tuyệt hảo hết), nhưng mình có dư sức để có hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Mình có thể ăn mừng sự sống.

Mỗi bước chân thiền hành là mình đang ăn mừng sự sống, mỗi hơi thở bình an là mình đang ăn mừng sự sống, mỗi khi nâng ly nước lên uống là mình đang ăn mừng sự sống, khi rửa bát, nấu cơm đó đều là những hành động ăn mừng sự sống, ăn mừng sự sống trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Sướng quá,



chánh niệm, thì mình không nhận diện được những điều kỳ diệu ấy, rồi mình tự giam mình trong những cái vỏ của sự buồn khổ, giận hờn, lo lắng, tuyệt vọng. Mình đánh mất hết tất cả những màu nhiệm đó của sự sống tại vì mình không tiếp xúc được. Cho nên giáo pháp hiện pháp lạc trú của đạo Phật rất hay và quan trọng. Mình không cần phải chạy về tương lai để đuổi bắt một hạnh phúc xa xôi. Hạnh phúc vốn có sẵn trong mình và xung quanh mình, chỉ cần mình trở về và tiếp xúc với nó bằng chánh niệm thì hạnh phúc sẽ xuất hiện ngay trước mặt mình. "This is it". Tức là cái mà mình đang tìm kiếm nó đang sờ sờ ở trước mặt đó.

Khi chúng ta trở về được với giây phút hiện tại, thì chúng ta sẽ tiếp xúc được với biết bao màu nhiệm của sự sống, và biết bao những điều kiện hạnh phúc mà chúng ta đang có. Ví dụ như là chúng ta đang được

mình đang có mặt, sự sống đang có trong mình và chung quanh mình. Sống được như vậy thì tự nhiên đời sống hàng ngày của mình trở thành một cái gì rất là thiêng liêng. Mình không cần phải trở thành người khác, không cần phải thành Phật hay thành Tiên, không cần có bằng cấp, hay một địa vị nào cả. Chỉ cần tỉnh dậy, tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống thì tự nhiên mình có được cái mà mình đang mãi miết rong ruổi kiếm tìm. Phải sống như thế nào để mỗi phút giây trở thành phút giây của sự ăn mừng. Sống như thế nào để mỗi giây phút của đời sống đều trở thành một huyền thoại cho con cháu của mình. Đó, ông bà của các con ngày xưa sống như vậy đó. Giây phút nào cũng vui, giây phút nào cũng hạnh phúc. Và điều này có thể làm được với giáo lý của Đức Thế Tôn. Ai cũng có khả năng sống hạnh phúc và khả năng sống hạnh phúc là cái đức hạnh, cái quý nhất nơi một con người.

Người nào mà có khả năng sống hạnh phúc, người đó là người có giá trị cao nhất. Có những người rất giàu, có những người rất quyền thế, có những người nhan sắc rất mặn mà nhưng mà họ không có khả năng sống hạnh phúc thì tất cả những thứ đó: quyền hành, tiền bạc, nhan sắc cũng bằng không. Thành ra có khả năng sống hạnh phúc đó là cái quý giá nhất. Và cái đó chúng ta có thể tập được.

Khi sống hạnh phúc rồi thì một cách rất tự nhiên, mình làm hạnh phúc cho những người chung quanh thật dễ dàng. Mỗi nụ cười, mỗi ánh mắt, mỗi lời nói của mình đều tỏa chiếu bình an và mình trở thành một nguồn suối hạnh phúc cho những người khác. Năm mới mình nên phát tâm sống như thế nào để mình có thể có hạnh phúc ngay ngày hôm nay. Mình vốn có đủ hết rồi, không cần thêm một điều kiện nào khác nữa.

(Còn tiếp)

Sinh hoạt quán niệm tháng 4 năm 2017

- Ngày quán niệm đầu tháng 4 năm 2017 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được thay thế bằng 2 ngày tu tập với tăng đoàn của tu viện Bích Nham, NY tại chùa Hoa Nghiêm, Fort Belvoir, VA vào thứ Bảy và Chủ nhật 1 và 2 tháng 4, 2017. Xin vào trang dưới đây để ghi danh và biết thêm chi tiết:

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

http://crpev.org/thuyentu/KhoaTu_TangDoanBichNham.pdf

- Nhân dịp lễ Phục Sinh, tăng thân Thuyền Từ sẽ tổ chức khóa tu mùa Xuân từ tối thứ Năm 13 tháng 4 tới chiều Chủ nhật 16 tháng 4, 2017 tại trung tâm Claymont Court, West Virginia. Một buổi lễ Tắm Bụt theo truyền thống chùa Làng Mai sẽ được tổ chức trong khóa tu này. Lệ phí cho khóa tu là \$220. Trẻ em dưới 12 tuổi chỉ phải trả nửa giá. Xin liên lạc với chị Chân Minh Đức tại số 301-585-2399 để ghi danh và biết thêm chi tiết.
- Sinh hoạt quán niệm với tăng thân MPCF do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ sẽ được tổ chức tại UUCF, 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Xin xem trang web: <http://www.mpcf.org/workshops.html>

* Trọn ngày quán niệm vào thứ Bảy 22 tháng 4 từ 8:45 giờ sáng tới 4 giờ chiều.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4282.34
Đóng góp tháng 3	\$180.00
Phước sương MPCF	-\$100.00
Quỹ còn	\$4362.34