



Tình Thương và Giải Thoát – Phần 2

(Ông Melvin McLeod, chủ bút báo Shambala Sun – nay đổi tên thành Lion's Roar, phỏng vấn Thiền sư Thích Nhất Hạnh; bài được chuyển ngữ từ tiếng Anh)

Trong cuộc phỏng vấn vào năm 2010 này, Thiền sư Thích Nhất Hạnh nói về tình thương đích thực, những lợi ích của khổ đau và tuệ giác giúp cho chúng ta được giải thoát, tự do. Thiền sư nói rằng Người giảng dạy về Phật giáo nguyên thủy theo tinh thần đại thừa. Tôi thì cho rằng: cho đến hôm nay, tôi chưa gặp được một ai có thể truyền đạt những giáo lý cốt tủy của Phật một cách rõ ràng và sâu sắc như cách Thiền sư vẫn giảng dạy. (Melvin McLeod)

Melvin McLeod: Thiền sư là một bậc thầy trong truyền thống Thiền, với sự hiểu biết uyên thâm về các truyền thống Phật giáo khác, vậy mà suốt quá trình dạy cho thiền sinh trong năm ngày liên tiếp, Thầy chỉ nói phớt qua về khái niệm Thiền. Thay vào đó, Thầy chỉ dạy về những giáo lý căn bản của đạo Phật như pháp môn chánh niệm, bốn sự thật mẫu nhiệm (tứ diệu đế). Vì sao thầy lại chọn hướng đi này?

Thiền sư: Khi nói về đạo Phật, chúng ta biết rằng có đạo Phật nguyên thủy từ hồi Phật còn tại thế và nhiều trường phái của đạo Phật được phát sinh bởi những thế hệ sau. Nhưng cho dù là đạo Phật nguyên thủy, Thiền, Thiền Thai tông hay Kim Cương Thừa thì đó cũng là những điều Phật dạy. Sự nghiệp của Phật đã được tiếp nối bởi các vị đệ tử của Ngài – tuệ giác và giáo pháp của Ngài vẫn được trao truyền qua nhiều thế hệ dù Ngài đã nhập niết

bàn từ lâu. Ta thấy được Phật qua nhiều thế hệ các đại sư và đệ tử của họ.

Điều mà tôi đang làm là trình bày những phương pháp thực tập thuần túy của Phật giáo nguyên thủy trong tinh thần Phật giáo Đại thừa. Phật giáo Đại thừa có cái nhìn rất cởi mở, không gò bó và thật là tuyệt vời khi học hỏi Phật giáo nguyên thủy bằng tinh thần khoáng đạt này. Khi ta sử dụng con mắt của Phật giáo Đại thừa để tìm hiểu, nhìn sâu vào Phật giáo nguyên thủy, ta có thể khám phá ra biết bao nhiêu điều kỳ diệu và sâu sắc. Ta nhận ra rằng những lời dạy sâu sắc nhất của Phật giáo đại thừa có thể tìm thấy trong các kinh điển nguyên thủy. Những tư tưởng phóng khoáng của đại thừa đã có rành mạch trong các kinh nguyên thủy.

Những hạt giống của Phật giáo đại thừa đã có đầy đủ từ trong Phật giáo nguyên thủy. Thành ra khi ta dùng từ Phật giáo nguyên thủy điều đó không có nghĩa là ta loại ra ngoài những bộ phái khác, những truyền thống mới khai triển sau này. Tôi chỉ muốn đem tất cả các truyền thống về với gốc rễ nguyên thủy của mình. Như vậy, Phật giáo nguyên thủy được xem như mẫu số chung của tất cả các truyền thống Phật giáo. Do đó điều mà tôi muốn cống hiến là truyền đạt những điều Phật dạy khi Ngài còn tại thế trong tinh thần Đại thừa.

Những giáo lý Phật dạy khi Ngài còn tại thế rất đơn giản, nhưng cũng rất thâm sâu. Nhiều học giả đã làm cho đạo Phật trở nên rắc rối, biến đạo Phật thành một loại siêu hình học hay một loại triết học. Một số sinh viên Phật học đã bỏ quá nhiều thì giờ cho những hệ thống tư duy này và không có thì giờ tu tập. Cũng như thiền sư Lâm Tế (Trung quốc gọi là Linji, Nhật gọi là Rinzaï), Ngài

học rất nhiều về Phật pháp nhưng sau đó cảm thấy không đủ. Vì thế Ngài bỏ hết những học thuyết và bắt đầu thực hành.

Melvin McLeod: *Phật giáo ở phương Tây còn đang trong giai đoạn sơ khai, Thiền sư có cho rằng Phật giáo nguyên thủy có thể sẽ hợp với người Tây Phương hơn là những giáo lý được khai triển sau này không?*

Thiền sư: Không phải một giáo lý riêng biệt nào mới thích hợp với thời đại chúng ta mà quan trọng là cách ta hiểu giáo lý như thế nào – điều này phụ thuộc vào cách tiếp cận giáo lý của chúng ta. Nếu ta là một học giả và chỉ sử dụng trí năng mà thôi thì ta có thể giải thích giáo lý theo cách này, trong khi nếu ta là một hành giả thực tập thật sự thì có thể ta sẽ khám phá được chiều sâu của giáo lý và tiếp xúc được với tuệ giác phát sinh từ sự thực tập của ta. Và nhờ thế, ta có thể trình bày giáo lý kia một cách hoàn toàn khác hẳn với người chỉ dùng trí năng. Thành ra vấn đề không phải giáo lý này hay hơn, hay giáo lý kia thích hợp hơn, vấn đề là cách ta thực tập, trải nghiệm và áp dụng giáo lý vào sự tu tập của mình có phù hợp hay không.

Tuy vậy, phải nói rằng thật kỳ diệu là bài pháp thoại đầu tiên do Bụt thuyết vẫn còn thích hợp với thời đại chúng ta. Sau 2500 năm, bài thuyết pháp đầu tiên vẫn có giá trị vững chãi. Trong bài thuyết pháp đầu tiên ấy, ta có thể tìm được đầy đủ những điều Bụt dạy mà ta có thể thực tập suốt đời. Điều đó thật đáng kinh ngạc.

Melvin McLeod: *Trong những lời dạy của mình, Thiền sư nhấn mạnh đến yếu tố tăng thân – một nhóm người cùng tu tập chung. Thiền sư dạy về điều này nhiều hơn các vị thầy khác. Tại sao yếu tố tăng thân lại quan trọng như thế đối với Thiền sư?*

Thiền sư: Xây dựng tình huynh đệ là nền tảng thiết yếu của một tăng thân. Nếu tăng thân hạnh phúc thì đó sẽ là nơi nương tựa cho nhiều người. Chúng tôi bắt đầu xây dựng tăng thân từ nhiều thập niên trước và giờ đây tăng thân chúng tôi đang trở nên lớn mạnh và vững chãi. Trong những khóa tu, chúng ta có thể cảm nhận được rất rõ năng lượng vững chãi của tăng thân, đặc biệt là với sự tham dự của nhiều người đã từng tu tập lâu năm. Trong kinh có nhắc đến câu chuyện về vua Ba Tư Nặc (Parsenajit) của nước Kosala. Ngài gặp Đức Thế Tôn lần cuối, khi ấy cả hai đều đã 80 tuổi, nhà vua nói: “Bạch đức Thế Tôn, mỗi lần con thấy tăng thân của đức Thế Tôn là con lại có niềm tin nhiều hơn ở nơi đức Thế Tôn”. Tôi thấy thật ý nghĩa khi mọi người có thể thấy được Bụt qua tăng thân của Người. Tăng thân là công trình, là tác phẩm lớn nhất của Bụt. Bụt là một nghệ sĩ

và tăng thân là công trình nghệ thuật của người nghệ sĩ kia. Thành ra, Bụt vẫn đang sống cho đến ngày hôm nay trong tăng thân. Khi mà bạn thấy các thầy, các sư cô cùng các bạn cư sĩ tu tập nghiêm túc, thành thoi và an lạc là các bạn có thể thấy được sự hiện diện của Bụt.

Melvin McLeod: *Thầy đã cho một bài pháp thoại tại New York với đề tài: Xây dựng một xã hội lành mạnh và từ bi. Thế nào là con đường đưa tới một xã hội lành mạnh và từ bi? Năm phép tu tập chánh niệm mà Thầy đã làm mới lại trên nền tảng Năm giới của đạo Bụt truyền thống để thích hợp với tình trạng của xã hội hiện đại, đó có phải là cầm nang để đưa tới một xã hội lành mạnh và từ bi không?*

Thiền sư: Tuệ giác tương tức có khả năng giúp đẩy lùi sự kỳ thị, sợ hãi và cách tư duy lưỡng nguyên. Chúng ta tương tức với nhau, ngay cả hạnh phúc và khổ đau cũng tương tức với nhau, vì vậy tuệ giác tương tức phải được xem là nền tảng cho bất cứ hành động nào. Tuệ giác ấy có thể đem tới hòa bình, tình huynh đệ cũng như giúp chuyển hóa bạo động và tuyệt vọng. Tuệ giác này có mặt trong tất cả các truyền thống tâm linh. Ta chỉ cần trở về với chính truyền thống tâm linh của ta và gắng làm sống lại những hạt giống tuệ giác ấy.

Năm phép tu tập chánh niệm (hay còn gọi là Năm Giới) là biểu hiện cụ thể của sự thực tập từ bi. Trong truyền thống Phật giáo, chúng tôi luôn học hỏi cách thức để áp dụng Năm Giới một cách hữu hiệu trong đời sống hằng ngày. Năm Giới quý báu ấy là để thực tập, chứ không phải để suy luận và nghiên cứu. Ghi tên để xin thọ nhận Năm phép tu tập chánh niệm ấy không phải là ký tên ủng hộ một kiến nghị mà là làm cho nó trở thành sự sống của chính mình, nó là con đường tu tập của mình. Bạn sẽ rất hạnh phúc vì biết rằng mình đã có đường đi – con đường của hiểu biết và thương yêu. Và khi đã có đường đi rồi thì bạn không còn lý do gì để lo sợ về tương lai của mình nữa cả.

Bạn có thể chia sẻ con đường lý tưởng của mình, chia sẻ cách mình tu tập để nuôi dưỡng, phát triển hiểu biết và tình thương với các bạn thuộc truyền thống khác. Họ không cần trở thành Phật tử để có thể thực tập theo Năm giới, họ chỉ cần trở về truyền thống tâm linh của họ, sống cho sâu sắc và tìm cho ra những phương thức tương đương với năm phép tu chánh niệm của Phật tử nơi chính truyền thống tâm linh của mình.

Mục đích của chúng tôi không phải là để thay đổi niềm tin của các bạn từ truyền thống khác và biến họ thành Phật tử, mà chỉ là chia sẻ con đường của hiểu biết và thương yêu. Các bạn vẫn tiếp tục là tín hữu Do Thái

giáo, Cơ Đốc giáo hay Hồi giáo, mà vẫn có thể thực tập như chúng tôi đang làm. Chúng tôi dùng ngôn từ Phật giáo, còn các bạn thì có thể dùng ngôn từ Thiên chúa giáo, Hồi giáo, v.v. mà tu tập và chúng ta sẽ cùng đi đến một kết quả như nhau. Thế nên ta mới có thể gọi là một đường hướng tâm linh toàn cầu hay là một nền đạo đức toàn cầu.

Melvin McLeod: *Sẽ rất tuyệt vời nếu tất cả các vị lãnh đạo tâm linh từ nhiều truyền thống khác nhau có thể đến cùng nhau và bàn bạc làm thế nào để có một nền đạo đức toàn cầu để mọi người đều có thể cùng nhau tu tập.*

Thiền Sư Làng Mai: Có thể họ không cần đến với nhau tại một chỗ. Họ chỉ cần ngồi yên nơi chốn của họ và tu tập, làm khơi dậy cái hiểu cho thâm sâu và mở rộng tình thương đến với mọi người, mọi loài. Đó là cách gặp nhau sâu sắc nhất.

Melvin McLeod: Cảm ơn Thiền sư vô cùng. Thiền sư thật là từ bi, đã dành cho chúng tôi từng ấy thì giờ. Đây là một vinh dự lớn cho tôi và tôi cũng biết đọc giả chúng tôi sẽ vô cùng lợi lạc.

Những bài thơ dưới đây được trích lại từ “Thử Tìm Dấu Chân Trên Cát – Tuyển tập thơ Nhất Hạnh”

Padmapani

*mười bông hoa trên trời
mười bông hoa dưới đất
sen nở trên mi Phật
sen nở trong tim người
bồ tát cầm đóa sen
dáng nghiêng trời nghệ thuật
trên cánh đồng sao mọc
nụ cười trắng mới lên
tàu lá dừa màu ngọc
vắt ngang lưng trời khuya
tâm đi trong tĩnh mặc
bất gặp chân như về.*

Chân dung bồ tát Padmapani mà tác giả thấy trên vách động Ajanta đã gây ấn tượng sâu đậm trong lòng Thầy. Bức họa chắc là đẹp lắm, bởi vì bài thơ cũng đẹp. Nghe Thầy nói động Ajanta gồm có hai mươi hai tu viện đục vào trong núi đá, tu viện xưa nhất được thực hiện vào thế kỷ thứ 2 trước Tây lịch và tu viện mới nhất được thực hiện vào tiền bán thế kỷ thứ 7. Danh tích này đã bị rừng hoang xâm chiếm và mãi cho đến năm 1819 mới

được phát kiến trở lại. Đây là một kho tàng nghệ thuật điêu khắc và hội họa Phật giáo rất phong phú, là nơi đã hấp dẫn hàng ngàn danh sư kiến trúc và hội họa quốc tế đến để nghiên cứu và tìm cảm hứng. Chân dung bồ tát Padmapani – Padma là hoa sen – được vẽ trên tường động số 1, một động được đục thành trong thượng bán thế kỷ thứ 7. Các động Ajanta ở sát nhau, gần làng Fardapur, cách thị trấn Aurangabad chừng một trăm cây số, thuộc tiểu bang Bombay, Ấn Độ.

Tác giả được viếng thăm các động Ajanta vào năm 1974 trên đường dự hội nghị Tôn giáo với sự sống chung hòa bình tổ chức tại Sri Lanka. Đó là vào mùa nực nhất của địa phương, cho nên rất vắng du khách. Thầy đã ở lại ba ngày ba đêm để ngồi rất lâu trong các động, chiêm nghiệm và chiêm ngưỡng. Thầy nói có lần Thầy đã nằm rất lâu trên một chiếc giường đá trong một cái liêu xá của động số 9, một động được đục từ thế kỷ thứ 2 trước Tây lịch, áp lòng bàn tay vào tường đá và quán tưởng rằng mình là vị tăng sĩ cư trú tại liêu xá này vào thế kỷ thứ 2 trước Tây lịch.

Nghe Thầy kể chuyện, chúng tôi ai nấy đều ước ao có dịp đi viếng động Ajanta. Riêng tôi ngày xưa đã từng đi chiêm bái các Phật tích liên hệ đến đời sống đức Phật nhưng chưa từng nghe nói đến động Ajanta. Trong khi chờ đợi có dịp may hành hương thắng tích này, tôi đã giờ *Encyclopaedia of Buddhism* ra để tìm chữ Ajanta, được thấy mấy mươi hình ảnh về nội dung các sơn động và may mắn thay được thấy chân dung Bồ tát Padmapani in màu. Nếu bạn có *Tự điển bách khoa Phật học* thì xin mở trang 302 tập 2, sẽ thấy chân dung Bồ tát và tàu lá dừa màu ngọc.

Uyên Nguyên

*Himalaya là dãy núi nào?
trong tôi có một ngọn hùng phong đỉnh vượn cao trời m
ây khói
hãy đến cùng tôi dưới chân hùng phong không tên gọi
ngồi trên những tảng đá xanh không tuổi lặng nhìn thời
gian xe từng sợi tơ óng ánh dệt thành bức lụa không
gian*

*sông Cửu Long chảy nơi đâu?
trong tôi có một trường giang cuộn cuộn, không biết đã
bắt đầu nguồn từ chốn thâm sơn nào
ngày đêm nước bạc phẳng phẳng cuốn về nơi vô định
hãy cùng tôi tới thả thuyền trên dòng hung mãnh
để cùng tìm về chung đích của vũ trụ bao la.*

Andromede là tên của đám mây sao nào?

trong tôi có một tình hà chuyển vận âm thầm muôn
triệu tình cầu sáng chói
hãy cùng tôi bay, rách lưới không gian, đường mây mở
lối
tiếng đập cánh của anh sẽ gây chấn động tới mỗi vì sao
xa.

homo sapiens là tên giống sinh vật nào?
trong tôi có một chú bé tay trái vén màn đêm, tay phải c
ầm một bông hoa mặt trời làm đuốc
hai mắt bé là hai vì sao – tóc bé bay cuộn cuộn như m
y trên khu rừng già giống bão
hãy cùng tôi tới hỏi bé tìm chi và đang đi đâu?
đâu là uyên nguyên? đâu là quy xứ?
đường về có những ngã nào?

ô hay, bé chỉ mỉm cười
bông hoa trên tay bé
bỗng trở thành một mặt trời đỏ chói
rồi bé một mình đi tới giữa những vì sao.

Cảnh giới của nội tâm và cảnh giới của vũ trụ có thể chỉ
là một. Bài thơ này là một trong những bài Thầy làm
trong thời gian an cư tại Phương Vân am.

Thuyền Từ

10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Sinh hoạt quán niệm tháng 8 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 8 năm 2026 của tăng
thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 1
tháng 8 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh
điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort
Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-
781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn
chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải
mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây
để biết thêm chi tiết:
<https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu
7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM
tại MPCF đã được thay thế bằng viễn liên
Zoom. Xin vào trang
http://mpcf.org/regular_sessions_online.html
để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$3822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 7	\$160.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$160.00
Quỹ còn	\$3822.34