

Ý nghĩa ngày Phật Đản

Có những nước Á Châu như nước Srilanka, vào ngày Phật Đản không có ai bị đói bụng hết. Tại vì nhà nào cũng để mâm cơm ở trước cửa và bất cứ ai đói bụng cũng đều được mời ăn cơm đó. Trong ngày Phật Đản không có ai bị đói vì nhà nào cũng cúng dường cơm, chùa nào cũng cúng dường cơm. Đây là một truyền thống có từ mấy ngàn năm trước, từ thời Đức Thế Tôn.

Tại thành phố Huế ở Việt Nam, vào ngày Phật Đản không ai giết một con gà, một con vịt. Ngày đó tất cả mọi người đều ăn chay, khi ra chợ những người bán hàng cũng chỉ bán đồ chay thôi. Đó là một ngày không sát sinh. Trong ngày Phật Đản và từ trước đó, nhiều người đã thả chim, thả cá tạo niềm vui và hiến dâng sự sống cho nhiều loài hữu tình. Đó là cách thực tập từ bi để báo ơn Bụt. Ngày này, chúng ta thực tập từ bi bằng nhiều cách: Không sát sinh mà lại phóng sinh, không trừng phạt mà lại tha thứ. Ngày Phật Đản là một cơ hội để cho các nhà cầm quyền có cơ hội phóng thích tù nhân.

Có một người sinh cách đây 2600 năm mà cách sống của người ấy vẫn còn ảnh hưởng sâu đậm trong xã hội loài người, người đó phải có một nhân cách rất vĩ đại. Chính vì vậy cho nên chúng ta xưng tụng người đó là Đức Từ Bi. Những người Phật tử sống ở châu Âu và châu Mỹ đã chấp nhận ngày Giáng Sinh là một ngày lễ của người Phật tử. Đối với người Phật tử thì không khó khăn gì để chấp nhận đức Kitô là một vị Bồ Tát. Vì vậy người Phật tử sẵn sàng để ăn Noel. Thay vì giết một con gà lôi (gà tây) để ăn Noel thì người Phật tử ở phương Tây lại ăn chay để khỏi phải sát sinh. Nếu người Phật tử cứ thực tập như vậy một hồi thì ở châu Âu và châu Mỹ người ta sẽ chuyển hướng, họ cũng sẽ không giết một con gà lôi mỗi khi ngày Giáng Sinh tới.

Ở Việt Nam, ngày này Phật tử làm lễ đài rất lớn, có những xe hoa được trang hoàng công phu. Nhưng phải làm sao để đừng bị tốn kém, đừng phung phí, vì thiếu hụt vốn là một truyền thống của Phật giáo. So với lễ Noel thì lễ Phật Đản ít tốn kém hơn nhiều. Nếu quý vị Phật tử ở các nước châu Âu, châu Mỹ mà làm lễ Noel cho đảng hoàng theo tinh thần Phật Đản thì sẽ gieo được những hạt giống tốt. Các thân hữu Kitô sau này cũng sẽ chịu ảnh hưởng và sẽ tôn trọng sinh mạng của các loài cầm thú và cỏ cây.

Chúng ta là những người con Bụt, đã quy y, tức là đã quay về nương tựa Bụt. Nhưng từ nhỏ tới lớn chúng ta đã có nhiều quan niệm về Bụt khác nhau, cái quan niệm về Bụt của chúng ta cứ thay đổi hoài. Khi còn là một em bé, quan niệm về Bụt của chúng ta khác. Lớn lên, tìm hiểu, đọc sách về Bụt thì quan niệm của chúng ta về Ngài lại khác hơn. Theo năm tháng, ý niệm của chúng ta về Bụt ngày một thay đổi. Nếu tu tập tinh tấn thì tới một ngày nào đó chúng ta có một ý niệm về Bụt rất gần với sự thật. Ví dụ mình tu hành sáu mươi năm,

hay sáu mươi lăm năm thì mình có thể trải qua bảy mươi hay tám mươi cái quan niệm về Bụt. Nhưng nhờ sự tu chúng, mình sẽ đi qua một cái ý niệm về Bụt sát với sự thật hơn. Nếu mình có một quan niệm về Bụt thì có thể quan niệm đó chưa gần với sự thật lắm đâu. Chúng ta phải sẵn sàng để buông bỏ cái ý niệm đó đi.

Trong cơ đốc giáo cũng như Phật giáo, người ta nghĩ đến đức Kitô hay đức Thích Ca với những tư liệu mà người ta có được trong Thánh Kinh và trong Kinh Bụt, rồi dựa vào những tư liệu đó mỗi người có một ý niệm về Chúa hay về Bụt cho riêng mình.

Cái đó cũng đúng thôi, nếu chúng ta thực tập cho sâu sắc thì chúng ta biết rằng Bụt cũng vô thường mà Chúa cũng vô thường. Vô thường đây không có nghĩa là sau khi chết không còn nữa, vô thường đây có nghĩa là sau khi chết thì vẫn tiếp tục, nhưng tiếp tục dưới hình thức khác. Cho nên đi tìm Chúa, đi tìm Bụt là trách vụ của người tu học. Mà tìm Bụt ở đâu? Tìm Chúa ở đâu? Bụt và Chúa có phải là những thực tại nằm ngoài chúng ta không?

Đó là vấn đề cần phải đặt ra.

Chúng ta có một hình ảnh về đức Thích Ca qua những tư liệu mà chúng ta thu nhập được từ kinh điển. Đó là hình ảnh một vị thái tử thành Ca Tỳ La Vệ, lớn lên trong nhung lụa, tới khi trưởng thành thì bỏ nhà đi xuất gia, tu khổ hạnh, sau đó thành đạo và đi thuyết pháp bốn mươi chín năm. Đó là hình ảnh về đức Thích Ca của chúng ta. Khi tạc tượng hay vẽ hình thì chúng ta căn cứ trên dữ liệu đó. Ta phải biết rằng đó chỉ là hình ảnh đầu của đức Thích Ca mà thôi, sau khi ngài nhập diệt thì hình ảnh đó trở nên khác. Cho nên mình phải thực tập như thế nào để đừng bị dính mắc vào hình ảnh của Bụt mà mình đã tạo dựng ra từ những tư liệu mà mình đã sử dụng trong kinh điển.

Ban đầu thì đó là sự thật, chúng ta cần có một hình ảnh, và những hình ảnh đó mình tìm thấy được trong kinh điển. Chúng ta cần cái hình ảnh, nhưng nếu chúng ta bị vướng mắc vào cái hình ảnh đó và nghĩ rằng Bụt bây giờ cũng vẫn như xưa thì chúng ta sai lầm. Nếu cứ tưởng rằng Bụt bây giờ vẫn giống như Bụt của hai ngàn sáu trăm năm trước. Rằng sau khi chết tướng của Ngài không thay đổi, Ngài vẫn đang ở đâu đó trên trời hay dưới biển thì chúng ta lầm to. Chúng ta bị rơi vào một cái kiến chấp gọi là thường kiến. Còn nếu nói rằng: Sau khi chết Bụt không còn nữa thì đó là rơi vào đoạn kiến. Mà rơi vào đoạn kiến hay thường kiến thì cũng đều sai lầm cả.

Vậy thì chúng ta phải đi tìm Bụt như thế nào để thấy được Bụt, để tiếp xúc được với Bụt như là một thực tại mà không phải là một ý niệm. Nếu quý vị tới từ truyền thống Cơ Đốc Giáo thì quý vị cũng biết như vậy. Nếu mình đi tìm Bụt như thế nào thì mình cũng đi tìm Chúa như thế. Nếu mình kẹt vào ý niệm

thường thì mình không tìm được Bụt được Chúa, mình kẹt vào ý niệm đoạn thì mình cũng không tìm thấy Chúa, thấy Bụt. Cái ý niệm đó nó giam hãm mình.

Trong cuốn Sám Pháp Địa Xúc, đoạn đầu chúng ta quán Bụt như một vị thái tử, có vợ, có con rồi đi xuất gia và thành đạo. Nhưng phần tiếp theo của cuốn sách, chúng ta đã đi khá hơn, chúng ta đã thấy được sự tiếp nối của Bụt sau khi thành đạo. Thấy được hình ảnh giáo đoàn của Ngài, và sau nữa thấy được hình ảnh của Bụt khi Ngài già yếu. Đó chính là một phương pháp hành trì gọi là quán Bụt, tức là nhìn sâu để thấy được Bụt. Ban đầu thì mình có thể nương vào những hình ảnh của Bụt mà mình có được từ những tư liệu trong kinh điển. Nhưng sau đó mình phải đi xa hơn. Mình phải thấy cái hình ảnh ban đầu đó nó vô thường, và mình phải tìm thấy sự tiếp nối của Bụt một cách rõ ràng, chắc chắn mà đừng nương vào những tưởng tượng.

Bụt là một con người mà không phải là một vị thần linh

Đọc kinh điển chúng ta thấy rất rõ Bụt là một con người mà không phải là một vị thần linh. Nếu chúng ta nghĩ Bụt là một vị thần linh không hề thay đổi thì chúng ta lạc vào tà kiến. Chúng ta biết rằng không phải khi hình hài của chúng ta tan rã thì chúng ta mới bắt đầu tiếp tục mà chúng ta tiếp tục ngay trong khi hình hài này còn nguyên vẹn chưa bị tan rã.

Tại Làng Mai chúng ta đã từng nghe nhiều lần câu nói: “trong từng giây phút của đời sống hằng ngày, chúng ta chế tác những tư duy, những ngôn ngữ, những hành động”. Không có giây phút nào mà chúng ta không chế tác những tư duy, những ngôn ngữ, những hành động. Những tư duy, ngôn ngữ hành động đó mang chữ ký của chúng ta, đó là ba nghiệp. Đó là sự nối tiếp rất đích thực, rất cụ thể của mỗi chúng ta.

Bụt cũng vậy, Bụt cũng có sự tiếp nối bằng những tư duy, ngôn ngữ và hành động của Ngài. Đọc trong kinh chúng ta thấy được những tư duy của Bụt. Những tư duy của Ngài được ghi chép lại, được diễn tả bằng một cái cách nào đó, một ngôn ngữ nào đó. Nếu chúng ta thông minh một chút, chúng ta không bị mắc kẹt thì chúng ta có thể tiếp xúc được với cái tư duy của Bụt. Những tư duy của Bụt được gọi là Chánh Tư Duy. Tức là những tư duy đi theo Chánh Kiến. Chánh Kiến là tuệ giác về vô thường, vô ngã, tương tức, bất sinh bất diệt, vô khứ vô lai. Có những tư tưởng ghi chép trong kinh có thể chưa phản chiếu được cái tuệ giác thâm sâu đó (tuệ giác vô thường, vô ngã, vô khứ, vô lai, vô sinh bất diệt). Nhưng nó cũng có thể là những tư duy của Bụt tại vì tư duy cũng có nhiều cấp bậc. Có những người chưa thể đi sâu vào sự quán chiếu thì cần cái tư duy đơn giản hơn để bám víu vào mà đi tới.

Ví dụ khi chúng ta niệm Bụt thì Đức Thế Tôn là thầy của chúng ta. Là bậc đã qua tới một cách nhiệm màu; là bậc đã hiểu thấu thể gian; là bậc nhân sĩ cao tột

có khả năng điều phục con người; là bậc thầy của cả hai giới thiên và nhân; là bậc tinh thức toàn vẹn; là bậc đáng tôn sùng và quý trọng nhất trên đời. Đó là những quan niệm về Bụt. Đó là những đức tính của Bụt, là những danh hiệu mà người ta nói về Ngài. Nhưng nếu ta quan niệm về Bụt như vậy thì Bụt trở thành một cái ngã, một thực tại nằm ngoài ta và ta phải cầu nguyện vì ta không có những cái đó. Như thế thì chúng ta chưa đi sâu lắm. Đó chưa phải là tư duy đi đôi với tuệ giác vô thường, vô ngã và tương tức.

Trong khi chúng ta chấp tay lại quán tưởng thì chúng ta nói rằng: “Bụt ơi! Con biết rằng Ngài và con là hai thực tại, nhưng không phải riêng biệt. Con thấy rõ ràng là Ngài có trong con và con cũng có trong Ngài. Tại vì Ngài và con đều có tính cách tương tức, cho nên sự cảm thông giữa con với Ngài trở thành sâu sắc. Đó là một phép quán tưởng trước khi lay để mình có thể tiếp xúc được với tự thân của Bụt chứ không phải với cái ý niệm về Bụt. “Năng lễ sở lễ tính không tịch” tức là chủ thể lay (mình) và đối tượng lay (Bụt) bản chất đều là không. Không tức là không có một cái ngã riêng biệt mà cái này có trong cái kia, cái kia có trong cái này. Bụt có trong ta và ta có trong Bụt. Lễ Bụt như vậy sẽ đánh tan được cái ý niệm Bụt là một thực tại riêng biệt nằm ngoài mình và mình phải đi cầu xin, tìm kiếm.

Các bạn theo truyền thống Cơ Đốc Giáo cũng có thể cầu nguyện với Chúa Giêsu như vậy. Nếu các bạn thấy Chúa như là một thực tại hoàn toàn khác biệt nằm bên ngoài mình thì các bạn không tiếp xúc được với thực tại hiện tiền. Hôm trước có một vị linh mục Công Giáo đặt câu hỏi như sau:

Tại sao trong đạo Bụt không thiết lập một biểu tượng ở ngoài mình để cầu nguyện? Cầu nguyện như vậy mới có ý nghĩa chứ."

Vị linh mục ấy đã hỏi tôi như vậy. Ý ông ta là cầu nguyện thì phải có đối tượng. Cầu nguyện phải là cầu nguyện với ai. Tôi đã trả lời rằng: Mình có thể nói chuyện với em bé 5 tuổi ở trong mình hay không? Em bé 5 tuổi cũng là mình, em bé 5 tuổi bị thương rất nặng, nhưng vì mình bận rộn quá nên không có thời gian đoái hoài tới. Bây giờ mình đã biết quay trở về để nhận diện em bé 5 tuổi trong mình. Khi mình muốn nói chuyện với em bé thì liền nói chuyện được ngay chứ sao không. Em bé đó với mình là một hay hai? Mình có thể so sánh bức ảnh của mình khi lên năm và một bức ảnh mới nhất của mình trong hiện tại và hỏi : em bé năm tuổi là tôi ấy với tôi đã trưởng thành là một hay là hai ? Theo tuệ giác của đạo Bụt thì hai con người ấy không phải một cũng không phải hai. Em bé nhỏ xíu đó không giống mình bây giờ. Em bé đó với mình không phải là một (vì không giống nhau), nhưng mà cũng không phải là hai (vì mình là sự tiếp nối của em bé). Mình có thể nói chuyện với em bé rằng: “Em bé ơi tôi biết là em bé đang còn đó, em bé đã từng bị thương tích, đã từng bị khổ đau, em bé cần tới tôi, em bé cần sự nuôi dưỡng và trị liệu. Nhưng mà tôi bận rộn quá,

tôi ít có thì giờ trở về với em bé, nói chuyện với em bé." Đó là nói chuyện, đó là một sự cầu nguyện. Em bé đó không cần phải là một thực tại ngoài ta. Cho nên sự cầu nguyện là như vậy.

Khi cầu nguyện Bụt hay Chúa cũng vậy. Ta không hẳn phải có một đấng hoàn toàn ở ngoài ta thì mới cầu nguyện được. Vì vậy cho nên trong đạo Bụt mỗi khi mình chắp tay lạy Bụt thì phải cẩn thận. Đừng có coi Bụt là một vị thần linh có ở ngoài mình. Câu quán tưởng “năng lễ sở lễ tánh không tịch” rất là hay. Người lạy và người được lạy đều có tính cách tương tức, người này có trong người kia vì vậy cho nên sự cảm thông mới có thể có được và có một cách sâu sắc. Lạy Bụt như vậy không phải là một cái sự cầu xin, không phải là một quy lạy. Lạy Bụt như vậy là để tiếp xúc với Bụt, mà Bụt này không phải là một thực tại nằm ở ngoài mình, Bụt này cũng chính là mình.

Mỗi khi ta chế tác được một chánh tư duy, một tư tưởng mà biểu lộ được tuệ giác vô thường, vô ngã, từ bi, trí tuệ và tương tức thì ta là Bụt. Khi ta chế tác một tư tưởng hận thù, kỳ thị, hay ganh tỵ thì ta không phải là Bụt. Khi ta nói ra được lời nói có yêu thương, có tha thứ, gây được niềm tin cho người thì ta là Bụt. Khi ta nói một câu dữ dằn, ác độc, chua cay thì ta không phải là Bụt. Tại vì Bụt cũng ở trong ta mà ma cũng ở trong ta. Và sự thực tập là làm thế nào để ta có nhiều cơ hội chế tác ra chánh tư duy. Những tư duy có từ bi, có hiểu biết, có thương yêu mà không có kỳ thị, ganh tỵ ; Làm sao để mỗi giây phút ta nói ra được lời thương yêu ; làm sao để mỗi giây phút có được một hành động chăm sóc, bảo vệ thì mình là Bụt rồi, đi kiếm Bụt đâu nữa! Cho nên tổ Lâm Tế mới nói: “Phật và Bồ Tát há? Phật và Bồ Tát là ai? Là các vị đây chứ ai, các vị đang ngồi đây nghe pháp chứ ai”. Khi ta chế tác ra được một chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp tức là mình đã là Bụt rồi tại sao phải đi tìm đâu xa xôi. Vì vậy cho nên Bụt tại tâm là rất đúng.

Ta thấy rõ ràng là ta tìm thấy Bụt ngay trong tự tâm của mình, mà ta cũng tìm thấy Bụt ở trong tạng thân của mình. Tạng thân của mình là gì? Tạng thân là một đoàn thể đang thực tập để có thể chế tác được chánh tư duy, chánh ngữ và chánh nghiệp. Tạng thân của ta có thể không hoàn hảo, nó còn có lên xuống, còn khổ đau, còn hờn giận... Nhưng tất cả mọi người trong tạng thân đều có ý chí muốn tu học. Cho nên người nào tu giỏi thì có thể mỗi ngày chế tác ra được nhiều chánh tư duy, nhiều chánh ngữ và nhiều chánh nghiệp. Thì người ấy đang đại diện cho Bụt, đang tiếp nối Bụt, đang công hiến chất Bụt cho tất cả những người khác trong tạng thân. Đó là Bụt. Những người xuất sĩ nam hay xuất sĩ nữ, những người tại gia nam hay tại gia nữ. Người nào mà thực tập chánh niệm hay chánh định; người nào mà nhìn sâu để có một cái thấy biểu lộ được tính vô thường, vô ngã, tương tức, không kỳ thị và chế tác được những tư duy có chất từ, chất bi, chất hỷ, chất xả thì người đó là một sự tiếp nối của Bụt. Bụt không ở đâu xa, Bụt rất rõ ràng và cụ thể và mình có thể tiếp xúc với Bụt bất cứ lúc nào,

bất cứ ở đâu. Mỗi khi có những khó khăn, những buồn khổ kéo tới thì mình nói: “Bụt ơi! Con biết Ngài có đó, con muốn tiếp xúc với Ngài để cho con khỏe nhẹ”.

Với phương pháp theo dõi hơi thở và bước chân, ta ôm ấp được những nỗi khổ niềm đau của chính mình. Bụt cũng vậy, khi nào có những nỗi khổ niềm đau thì Ngài biết trở về với hơi thở. Và hơi thở đó giúp cho Bụt ôm ấp và lia bỏ được những nỗi khổ niềm đau của mình.

Quý vị cũng vậy, mỗi khi quý vị có một sự bất an trong lòng, có một chướng ngại làm cho mình không có hạnh phúc thì cách hay nhất là trở về với hơi thở. Hơi thở giúp mình chạm được vào nỗi khổ niềm đau, chạm được vào cái cảm giác bất an, mông lung của mình để ôm ấp và chuyển hóa. Không những mình tiếp xúc được bằng hơi thở mà mình còn có thể tiếp xúc được bằng bước chân. Rất là hay.

Bụt cũng có thể có những khó khăn, khó khăn của Bụt cũng có thể đến từ bên trong hoặc từ bên ngoài. Nhưng mỗi khi có khó khăn tới thì Bụt biết tiếp xúc với những khó khăn ấy và mỉm cười với chúng rồi tìm cách chuyển hóa chúng. Nếu khi những khổ đau tìm tới với ta mà ta biết sử dụng hơi thở và bước chân để chạm vào và xoa dịu những khổ đau ấy thì ta cũng đang là một vị Bụt. Còn nếu khổ đau tới với ta mà ta không biết thực tập thì ta không phải là Bụt. Bụt có mặt 24 giờ đồng hồ trong một ngày.

Thế nên trong ngày lễ Phật Đản, chúng ta có cơ hội quán chiếu để thấy rằng có thể tiếp xúc với Bụt một cách rất cụ thể. Tôi nghĩ rằng nếu thấy được Bụt như vậy rồi thì Bụt không còn là một cái gì mơ hồ nữa, không còn là một đấng thần linh ở trên mây nữa. Chúng ta là đệ tử của thiền sư Lâm Tế thì chúng ta phải nhớ lời này: *“Phật và Bồ Tát hử? Phật và Bồ Tát là ai? Là các vị đây chứ ai, các vị đang ngồi đây nghe pháp chứ ai”*.

Chúng ta là sự tiếp nối của Bụt

Mỗi chúng ta đều có khả năng ôm ấp niềm đau, chuyển hóa niềm đau của mình và giúp cho người khác ôm ấp niềm đau, chuyển hóa niềm đau của họ. Chúng ta đang làm công việc của Bụt, chúng ta đang là sự tiếp nối của Bụt.

Mỗi chúng ta đều có khả năng chế tác ra những tư duy lành, những ngôn ngữ lành và những hành động lành đó là chúng ta đang nối tiếp sự nghiệp của Bụt – sự nghiệp thương yêu, sự nghiệp hiểu biết, sự nghiệp từ bi. Ai trong chúng ta cũng có thể làm được điều đó.

Thông thường, Bụt ở đâu thì quốc độ của Ngài ở đó. Ngài đi tới đâu cũng mang theo quốc độ của mình. Chúng ta cũng vậy, chúng ta cũng là Bụt, chúng ta là sự

tiếp nối của Ngài nên chúng ta cũng phải có cõi Bụt quanh mình. Ví dụ ta ngồi nhìn ra cửa sổ thấy mùa xuân vẫn còn đang phơi phới, cỏ cây xanh mướt, hoa đua nhau khoe sắc thắm, ta thấy những thứ đó rất màu nhiệm. Tiếp xúc được với những màu nhiệm đó thì ta thấy cuộc đời này đẹp đẽ quá. Ta có thể ngồi trên một góc cỏ nhìn ngắm mọi thứ trong tâm trạng không có đau buồn. Ta ngắm một cái lá sen, ngắm một cái lá tre trong bình an thì lúc đó ta là Bụt.

Nếu bị giam hãm trong những cơn buồn giận, ta không tiếp xúc được với những màu nhiệm của thiên nhiên thì ta không phải là Bụt, ta đang không có cõi Bụt bao quanh. Bụt ở đâu thì cõi Bụt ở đó. Khi ta có an lạc, hạnh phúc thì quang cảnh xung quanh cũng có an lạc, hạnh phúc. Khi một sư anh, sư chị hay sư em không dễ thương mà mình ôm được cái không dễ thương đó, mình nhìn sư anh, sư chị, sư em của mình với con mắt từ bi thì mình là Bụt và sư anh, sư chị, sư em ấy là cõi Bụt của mình. Nhìn bằng con mắt từ bi thì mình khỏe và cõi của mình trở thành cõi tịnh độ. Nhìn bằng con mắt đau buồn trách móc thì mình không phải là Bụt và cõi xung quanh của mình không phải là cõi Bụt. Đó là sự thực tập của chúng ta. Một tầng thân được thiết lập ra là để tiếp nối Bụt.

Một người thực tập cũng là sự tiếp nối của Bụt. Nhưng nếu được sống trong tầng thân, được cùng tầng thân thực tập thì chúng ta sẽ được che chở, được yểm trợ nhiều hơn. Vì vậy tu tập mà có tầng thân thì dễ dàng hơn rất nhiều. Nương vào anh, vào chị, vào em, và vào những người bạn đồng tu để mỗi giây phút mình có thể chế tác được chánh tư duy, chánh ngữ và chánh nghiệp. Khi chế tác ra được ba cái đó thì trong người mình có Bụt và xung quanh mình là cõi Bụt. Còn khi chế tác ra những chất liệu ngược lại thì trong người mình không có Bụt và xung quanh mình cũng không có cõi Bụt.

Chúng ta có thể đã từng nghĩ rằng các chương trình sinh hoạt tại Làng Mai khá dày đặc: Buổi sáng phải thức dậy sớm đi ngồi thiền, phải ăn sáng, làm việc, đi thiền hành, ăn trưa, rồi đi theo các lớp học, rồi ăn chiều, rồi lại ngồi thiền tụng kinh vào buổi tối. Vừa kết thúc khóa tu hai mươi một ngày đã sang khóa tu mùa hè, rồi đi Ý, đi Đức, đi Đông Nam Á... Giống như không có thì giờ để chơi. Chúng ta có cảm tưởng như là chúng ta bị một sức ép phải đi theo. Chúng ta cảm thấy chúng ta không có đủ không gian. Khi chúng ta cảm thấy mình bị ép theo thời khóa, chúng ta cảm thấy mình thiếu không gian, thì trong chúng ta lúc ấy không có Bụt, không có tầng thân và hoàn cảnh xung quanh ta cũng không phải là cõi Bụt.

Ở đời có những người rất thích hát. Họ không có phải là người tu nhưng buổi sáng thức dậy họ muốn hát một bài. Trong khi xả nước tắm, họ vừa tắm vừa hát. Nhưng có những người khác khi thức dậy không hát được, lúc tắm họ cũng không hát được, tại vì họ bị kéo đi bởi hàng trăm thứ lo toan, dự tính trong lòng. Thường thì đó đều là những lo toan không đáng có như tại sao mình cứ phải dậy

sớm đi làm? Không biết hôm nay ở công ty ra sao? Chết rồi, tí nữa phải nhớ đi đổ xăng v.v... Cùng thức dậy vào buổi sáng nhưng hai người này khác nhau: một người thì có niềm vui trong lòng do biết an trú, một người thì không có niềm vui do bị những lo toan kéo đi. Khi ta có niềm vui trong lòng thì thế giới xung quanh trở thành cõi Bụt. Khi có phiền não trong lòng thì thế giới xung quanh trở thành cõi Ta Bà.

Trong tu viện, mỗi sáng ta đều thức dậy đi ngồi thiền. Ngồi thiền làm cái gì? Ngồi thiền tức là khỏi làm gì hết, lúc ấy không có ai sai mình phải làm cái này hay làm cái kia. Chỉ ngồi yên thôi thì sướng biết bao nhiêu. Thử hỏi trên thế gian này có biết bao nhiêu người thức dậy được ngồi yên trong vòng nửa giờ hay một giờ? Được ngồi thiền rất yên vào buổi sáng giống như có tiếng hát trong lòng và ngồi thiền không phải là một cái áp lệnh nữa, mà là một niềm vui. Khi ngồi thiền mình có thể tiếp xúc được với Thầy, với sư anh, sư chị hoặc sư em đang ngồi chung với mình và mình được nuôi dưỡng. Cũng như có người khi thức dậy mở cửa sổ ra là có thể hát được. Ta cũng vậy. Khi thức dậy ta thấy được ngồi thiền, được đi thiền hành là một niềm vui. Ngồi thiền và đi thiền hành đó không phải là công việc, không phải là một áp lực, không phải là lao tác cực nhọc mà mình phải trả nợ như là một người công dân.

Ở bên ngoài đa phần mọi người đều rất bận rộn không có cả thời gian để ngồi yên, trong khi đó tại tu viện, mỗi ngày chúng ta đều được ngồi yên không phải làm gì cả, đó là những cơ hội rất quý. Thế nhưng có lúc ta lại cảm thấy đó là một sự lao tác mệt nhọc, cảm thấy bị ép buộc. Khi ngồi thiền hay đi thiền hành mà ta biết cách an trú trong mỗi bước chân, mỗi hơi thở thì ta có an lạc, thanh thoi. Lúc ấy ngồi thiền như là ngồi chơi, đi thiền hành như là đi chơi và xung quanh ta là cõi Bụt. Còn khi ngồi thiền hay đi thiền hành với tâm trạng bị ép uổng thì rất tội nghiệp và rất uổng.

Trong cùng một khung cảnh nhưng có người thì thanh thoi, thư thái, có người lại cảm thấy gò bó, cảm thấy không có không gian, không có thời gian để sống cho mình. Có những người thấy rất hạnh phúc được ngồi thiền, được đi thiền hành, được nấu cơm cho đại chúng, được tổ chức và hướng dẫn khóa tu v.v... Trong khi đó lại có những người cảm thấy phải ngồi thiền, phải đi thiền hành, phải tổ chức khóa tu. Đối với những người ấy thì ngồi thiền, thiền hành không phải để sống cho mình, quét nhà, làm vườn không phải để sống cho mình. Cho nên tất cả là tùy theo cách mình nhìn. Cũng giống như ở ngoài, có những người họ rất thích đi làm vì họ yêu nghề. Lại có những người rất ngao ngán khi thức dậy thấy có một ngày làm việc trước mặt.

Thiền Sư Lâm Tế có nói với chúng ta rằng: *“Quý vị đừng có tướng tượng quá, đừng có nghĩ rằng cung trời Đâu Suất và đức Di Lạc ở trên mây. Quý vị đừng đi tìm báo thân, pháp thân, ứng thân và cũng đừng đi tìm Tịnh Độ, mất thời*

gian lắm. Quý vị chính là Bụt là Bồ Tát đó, nếu quý vị nhận ra được đời sống là những cái nhiệm màu”.

Có sáu đạo thần quang tức là sáu thức khiến cho mình có thể tiếp xúc được với tất cả những cái màu nhiệm đó. Cung trời Đâu Suất của đức Bụt Di Lạc, hay cõi Tịnh Độ hay tam giới có mặt hiện tiền để mình có thể tiếp xúc liền ngay được. Tam giới là tam giới của mình chứ đâu nữa? Người ta lặp đi lặp lại một cách máy móc câu: *“Tôi tu học để mau thoát khỏi tam giới”*. Tô Lâm Tế nói: *“Đừng nói rằng quý vị đi tu là để thoát khỏi tam giới (cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc). Thoát khỏi tam giới thì quý vị đi đâu. Ở ngay trong tam giới này đã có đủ Bụt, Pháp, Tăng, có Tịnh Độ, cõi Bụt, có đủ hết”*. Khi tâm mình có ham muốn thì tức là mình đang ở trong cõi dục. Khi tâm có từ bi, hiểu biết thì mình đang ở trong cõi bồ tát, cõi Bụt.

Chúng ta đã có cơ hội được nghe những lời giảng, những lời khai thị rất nhiệm màu của chư Tổ. Và chúng ta có cơ hội để được sống thật sâu sắc những giây phút của đời sống hằng ngày của chúng ta. Chúng ta có thể tiếp nối sự nghiệp của chư Bụt. Chư Bụt rất gần chúng ta để được tiếp nối một cách đẹp đẽ.



Sư Ông Thích Nhất Hạnh - Làng Mai, ngày 22-05-2005

Thông Điệp Phật Đản



Hoàng Hậu Mahamaya sinh Siddhartha một cách rất dễ dàng. Trên con đường về quê ngoại để sinh nở, bà và đoàn tùy tùng dừng chân nghỉ ngơi ở vườn Lumbini. Đang đi dạo thì bà cảm thấy giây phút sinh nở đang tới. Bà vịn vào một cành cây asoka, và sinh ra thái tử Siddhartha trong thế đứng. Các thị nữ đã kịp thời đỡ lấy em bé với những trang bị cần thiết đã đem theo sẵn. Sau khi sinh Siddhartha, bà Mahamaya trở về lại Kapilavastu. Có những người hầu cận được gửi về trước để thông báo tin mừng này cho cả hai bên nội ngoại.

Công nương Yasodhara khi sinh bé Rahula, con của Siddhartha, lại gặp rất nhiều khó khăn. Thời gian sinh nở kéo dài, có lúc người ta tưởng hai mẹ con đã không qua khỏi những giây phút khó khăn cực độ đó. Cả hoàng gia trong đó có Siddhartha, đều nhấp nhổm lo âu, năng lượng sợ hãi tập thể rất lớn, bao trùm cả cung điện. May thay, cuối cùng rồi Yasodhara cũng sinh được Rahula. Ta có thể thấy được rằng trong thời gian thai nghén Rahula, Siddhartha đang lâm vào một tình trạng thao thức, bất an, không có được hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Chứng kiến những khổ đau trong bản thân, trong gia đình và cả trong vương quốc, Siddhartha không lòng nào ngồi đó mà hưởng thụ những điều kiện của một cuộc sống phù phiếm xa hoa. Yasodhara thấy được tất cả những bất an ấy nơi Siddhartha nhưng không biết cách nào để giúp Siddhartha. Những thao thức khổ đau dằn vặt của Siddhartha đã đi vào trong Yasodhara và trong cả bé Rahula. Sinh nở khó khăn ít nhất một phần cũng do nguyên do này.

Kinh nghiệm sinh nở khó khăn ấy đã góp một phần trong quyết định của Siddhartha bỏ nhà ra đi tìm đạo. Yasodhara đã hiểu và đã chấp nhận.

May mắn cho chúng ta là Siddhartha đã thành công. Sự thành công của Siddhartha là một sự thành công lớn của cả nhân loại, cũng như khi Neil Armstrong đặt bước chân đầu tiên lên mặt trăng đã nói rằng đây là một bước tiến lớn của nhân loại về phương diện khoa học kỹ thuật. Siddhartha thành công cho tất cả chúng ta. Siddhartha tìm ra được con đường giúp ta xử lý được khổ đau, chế tác được hỷ lạc trong đời sống hàng ngày, vượt thoát được những hệ lụy của danh vọng, tiền tài, quyền hành và sắc dục, đồng thời tiếp xúc được tới tự tính vô sinh bất diệt của hiện hữu.

Ngày hôm nay ta ăn mừng sự xuất hiện của Siddhartha trên hành tinh này. Nhưng hầu hết chúng ta đều chỉ biết tôn sùng Siddhartha như một quyền lực thiêng liêng có khả năng ban phúc trừ họa. Không mấy ai trong chúng ta đang đi được trên đường Siddhartha đã đi, biết cách xử lý khổ đau, chế tác hạnh phúc, tái lập được truyền thông, tiếp xúc với Niết bàn trong hiện tại. Đạo Bụt của chúng ta phần lớn chỉ là đạo Bụt của tín mộ. Những gì mà Bụt khuyên chúng ta nên buông bỏ như danh lợi, tài sắc v.v... bây giờ chúng ta lại cầu Bụt ban cho chúng ta những cái đó.

Thực tập niệm, định, tuệ để đi trên con đường bát chánh như con đường hạnh phúc trong giây phút hiện tại chỉ còn là một phần nhỏ. Chúng ta đã không biết thừa hưởng những phần quý giá nhất của gia tài tâm linh mà Siddhartha để lại. Đạo Bụt của chúng ta đã hủ hóa, không còn đóng được vai trò như ngày xưa. Chúng ta phải nỗ lực làm mới đạo Bụt để đạo Bụt có thể tiếp tục đóng được vai trò của nó trong việc đem lại an bình cho bản thân, gia đình, đất nước và xã hội. Chỉ thực tập đạo Bụt tín mộ, cả ngày chỉ cúi rạp mình dưới mấy cây hương, chúng ta sẽ không làm được việc đó, chúng ta sẽ không xứng đáng là con cháu của bậc Đại Hùng.

Sư Ông Thích Nhất Hạnh - Làng Mai - năm 2013

Quý Bà Con Tăng thân khắp chốn thân thương,

Chúng ta đang ở trong mùa Phật Đản năm thứ 2561

Tôi kính xin gửi đến quý bà con hai bài pháp thoại của Sư Ông Làng Mai Thích Nhất Hạnh nhân mùa Phật Đản vào những năm 2005 và 2013.

Bài giảng năm 2005 thâm đượm màu lịch sử cùng ý nghĩa thật sâu sắc của ngày Đức Bụt đản sanh, Người không phải là một đấng thần linh đầy uy quyền nào đó mà chúng ta phải lay lự, cầu xin.... Sư Ông đã giảng dạy chúng ta, mỗi khi

đánh lễ Bụt, chúng ta phải tiếp xúc được với Bụt, y như Bụt có trong ta và ta có trong Bụt, lễ Bụt như vậy sẽ đánh tan được cái ý niệm Bụt là một thực tại riêng biệt nằm ngoài mình mà mình phải đi cầu xin, tìm kiếm.

Cái hấp dẫn ở đây là Sư Ông yêu kính của chúng ta cũng giảng giải và dẫn dắt được luôn những người theo Cơ Đốc Giáo về niềm tin về Đức Chúa của họ, để họ có thể công nhận rằng „Bụt và Chúa là hai anh em“. Các con của tôi đều được sanh và trưởng thành trong một môi trường mà Ky Tô Giáo là quốc giáo, vào trường từ thưở nhỏ là phải vào nhà thờ sinh hoạt, nếu không có một cách hướng dẫn rộng rãi, phóng khoáng, không gò bó, kỳ thị, so sánh tương tận thì Đạo Bụt sẽ dễ dàng bị mai một. Tôi mang ơn Sư Ông vô vàn qua sự chỉ dẫn này.

Bài Pháp thoại đã nói rất rõ những gì chúng ta cần phải noi theo để xứng đáng là con của Bụt trong từng phút giây của đời sống.

Bài Pháp thoại năm 2013, Sư Ông muốn nhắc lại cái Thông Điệp quan trọng của Bụt nhân ngày Đản Sanh về cốt lõi của sự tu tập là làm sao có được Từ Bi và Trí Tuệ để ngay trong Hiện tại chúng ta có khả năng chuyển hoá những khổ đau, chế tác được niềm an lạc...và tiếp xúc được với Niết Bàn.

Đức Bụt đản sinh ở cõi này không phải để ban phát cho chúng ta một đời sống bất tử, mà Người luôn nhắc nhở: với Phật Tánh sẵn có nơi mọi người, dù là giới tính nào, chủng tộc nào, đất nước nào, tôn giáo nào...và dù vẫn trôi lăn trong vòng lục đạo bao lần cũng luôn đồng đẳng, không ít đi và cũng không thêm vô.

Người luôn cho chúng ta Niềm tin là với Phật Tánh sẵn có đó, chúng ta có khả năng giác ngộ, trở thành một vị Bụt trong tương lai, tất nhiên là thành tựu này phải được trải qua một quá trình tu luyện, gột rửa, chứng nghiệm sâu sắc, chuyển hoá những khổ đau não phiền, vượt qua các sở kiến, sở chấp ...đây áp trong ta.....một con đường nhiều chông gai thử thách...Nhưng ít nhất, trong cái ý chí vươn lên, hướng thiện, trong khát vọng được giải thoát...thì cái biết ban sơ của người con Bụt, rằng „**tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật Tánh**“, đây chính là nền tảng để từ niềm tin đó có những bước chân thông dong không ngừng nghỉ hướng về Chánh quả.

Hạnh phúc và phước đức thay, vì Bụt ra đời để chỉ cho chúng ta thấy cả một kho tàng mà chúng ta ai ai cũng sẵn có; rồi cũng hạnh phúc và phước đức lắm thay, khi Người không còn biểu hiện nữa, người đã để lại giáo pháp vi diệu để chúng ta học hỏi, suy nghiệm...thừa tiếp con đường Hiểu và Thương của Người. Để thực hiện được những cảnh giới không bị gò bó trong bốn phương tám hướng hay trên dưới phân chia, mà đâu đâu cũng có mặt của Từ Bi và Trí Tuệ với tiếng chuông luôn gọi người con Bụt quay về với hiện tại tuyệt vời, với đời sống có tỉnh thức, chánh niệm, biết trân quý với những gì Đang Là!

Chúng ta tu sửa và tập dợt cách sống từng giây phút trong hiện tại cho có ý thức, có chánh niệm, có sự Hiểu Biết – Thương Yêu, có Giới, Định và Tuệ thì chính chúng ta là sự tiếp nối của Bụt rồi; dù rằng chúng ta đang ngập lặn trong cõi ta bà này.

Thành thử, cúng dường Phật Đản không gì tốt quý hơn là mỗi người chúng ta nên yên lại, trở về với bản tâm của mình, nuôi dưỡng và phát triển lòng đại bi, tạo điều kiện cho Tánh Phật trong ta có cơ hội được biểu hiện trong đời sống hàng ngày, để con người có cơ hội gần nhau hơn, thương yêu nhau, xã hội được bình đẳng, bớt bỏ đi những tranh chấp, và rồi thế giới sẽ thực sự hoà bình an lạc.

Hiên trúc, mùa Phật Đản 2017

Tâm Hải Đức

Gửi Lên: Tiểu Mai

Ngày 15 tháng 4 năm 4896 – Đinh Dậu (10/5/2017)

www.vietnamvanhien.net

