



Hạnh  
Phúc  
thật  
*Giản Đơn*

NGUYỄN MẠNH HÙNG

# Table of Contents

[Phần 1. Niết Bàn Ngay Giữa Cuộc Đời Đây](#)

[Lời giới thiệu](#)

[Chút hương vị cho đời](#)

[Bố mẹ ơi, con rất muốn nói](#)

[Sống tại chùa - Pagodastay tại sao không?](#)

[Chùa Thư Pháp](#)

[Doanh nhân đi chùa](#)

[Doanh nhân tự nguyện "đi tù" 10 ngày](#)

[Dừng lại và có hạnh phúc tức thì](#)

[Hãy học những chú thạch sùng](#)

[Hãy học ốc sên để dựa vào chính mình](#)

[Chuyện kiến và gián](#)

[Ruồi và hoa sen](#)

[Thầy bò cạp của tôi](#)

[Mật pháp yêu thương](#)

[Hoàn cảnh hay chính ta quyết định số phận?](#)

[Hiếu luật nhân quả từ bỏ cà phê ngô](#)

[Kì quan thế giới thứ tám: Con người](#)

[Chuyển hóa một con người](#)

[Chuyển hóa những giận hờn, oán hận thành yêu thương](#)

[Cô bé ở công viên](#)

[Con nam mô ti vi, con quy y internet](#)

[Du lịch tâm linh - Được cả hai](#)

[Lòng từ bi của các bạn trẻ](#)

[Những lời thầy dạy](#)

[Phải xét kĩ hậu quả trước khi làm](#)

[Đám tang an lạc](#)

[Ta sẽ có Niết Bàn ngay giữa cuộc đời này](#)

[Ta bà Cực Lạc](#)

[Cứu một mạng người phúc đặng hà sa](#)

[Ước gì ta được làm vua](#)

[Tôi đã tìm thấy vốn quý Cổ đô](#)

[Thiền chết](#)

[Thiên đàng và địa ngục](#)

[Phần 2. Hạnh Phúc Trong Từng Hơi Thở](#)

[Ai là người tàn tật?](#)

[Bạn là cái bạn đọc, bạn nghe, bạn thấy](#)

[Bí quyết cân bằng cuộc sống](#)

[Nhà vệ sinh là nơi bình yên nhất](#)

[Sức mạnh của tình yêu thương](#)

[Bốn viên ngọc quý chết người!](#)

[Cây cau may mắn](#)

[Địa ngục lười](#)

[Diệt cỏ dại](#)

[Đừng tưởng, cứ ao là tù.](#)

[Hạnh phúc trong từng hơi thở](#)

[Học Nick để sống có ích](#)

[Mừng năm mới sớm và những niềm vui nhỏ bên giường bệnh](#)

[Ném tiền xuống ao](#)

[Những tấm lòng](#)

[Người điên](#)

# Phần 1. Niết Bàn Ngay Giữa Cuộc Đời Đây

## Những lời khen tặng

Đọc xong cuốn sách Hạnh phúc thật giản đơn, tôi cảm thấy sách giản dị như chính con người của tác giả vậy. Dù ở trong bất cứ hoàn cảnh nào, anh cũng mang tâm từ của mình rải khắp nơi. Dù gặp gỡ bất cứ ai, anh cũng quan tâm và dành cho họ cái nhìn trìu mến. Qua cuốn sách, tôi cũng cảm nhận được trong anh đã có sự chuyển hóa mạnh mẽ.

Hạnh phúc thật giản đơn chứa đựng tâm tư, suy nghĩ cùng những trải nghiệm của chính tác giả về cuộc đời qua góc nhìn chân thực của một doanh nhân, Phật tử. Mỗi câu chuyện trong cuốn sách vừa là lời độc thoại, vừa là những đối thoại của tác giả với mọi người, đặc biệt là các bạn trẻ trong cuộc sống hôm nay.

LÊ VĂN THÀNH

Tổng Giám đốc Tổng công ty Cổ phần Bảo Minh

Gặp lại TS. Nguyễn Mạnh Hùng mấy năm trở lại đây, tôi vô cùng ngạc nhiên nhận thấy sự chuyển hóa lớn lao trong con người anh. Tôi nhận thấy một dòng năng lượng hỉ lạc sống động, mạnh mẽ luôn hiện hữu bên trong một

con người nhìn bên ngoài hết sức giản dị, nhưng giàu lòng trắc ẩn. Qua tìm hiểu về anh và đọc những trang sách anh viết, tôi đã dần hiểu ra rằng, có lẽ may mắn nhất trong cuộc đời của anh là đã có duyên lành được gặp Phật pháp, được thọ trì và thực hành theo giáo pháp thâm sâu và vi diệu của Đức Phật. Để giúp chuyển hóa khổ đau, cân bằng cuộc sống, theo TS./Phật tử Thiện Đức Nguyễn Mạnh Hùng, mỗi người chúng ta đều cần học cách điều phục tâm mình vì tâm ta là nguồn cội của mọi vấn đề qua việc thực hành hàng ngày một số phương pháp đơn giản mà hiệu quả như tập thở, tập cười, tập nhìn đời bằng con mắt yêu thương... Cuốn sách Hạnh phúc thật giản đơn là thể hiện tâm nguyện cháy bỏng của anh được chia sẻ với tất cả mọi người, đặc biệt là các bạn trẻ “bí quyết giản đơn” mà anh đã tự mình chứng thực qua nhiều năm thực hành miên mật giáo lý Đạo Phật để có được an lạc và hạnh phúc chân thực ngay trong đời sống hàng ngày đầy căng thẳng, lo âu như hiện nay.

**ĐẶNG THỊ HỒNG THÚY**

Giám đốc điều hành Công ty Luật Quốc tế D&N

Tôi rất vui mừng khi được đọc cuốn sách Hạnh phúc thật giản đơn của tác giả, TS. Nguyễn Mạnh Hùng. Bằng cách viết thông qua các mẩu chuyện ngắn gọn, đơn giản, súc tích nhưng đầy ý nghĩa, tác giả đã giúp người đọc nhận ra được những giá trị rất sâu sắc sau mỗi câu chuyện. Trong cuộc sống hiện tại, mỗi người chúng ta ai cũng tìm kiếm, ai cũng mưu cầu có được hạnh phúc, song không

phải ai trong cuộc sống này cũng tìm thấy hạnh phúc. Có những con người kiếm tìm cả cuộc đời cũng không bao giờ cảm nhận, không bao giờ tìm thấy hạnh phúc. Có những người đã tưởng tìm thấy hạnh phúc song lại nhận ra rằng đó không phải là hạnh phúc mình đang kiếm tìm.

Chân thành cảm ơn tác giả đã đưa đến cho người đọc một tư duy mới, một giá trị giản dị của Hạnh phúc.

**ĐẶNG QUỐC DŨNG**

Phó Giám đốc Công ty Cổ phần Tin học, Công nghệ, Môi trường – Vinacomin

Cuốn sách Hạnh phúc thật giản đơn của doanh nhân Phật tử Nguyễn Mạnh Hùng đã đem đến cho chúng ta cảm nhận mới mẻ qua những trải nghiệm của chính bản thân tác giả trong thực tế cuộc sống. Tôi nhận thấy trong cuốn sách của anh những suy tư, trăn trở về các vấn đề xã hội qua các câu chuyện giản dị, cô đọng nhưng giàu ý nghĩa. Tác giả rất quan tâm tới CON NGƯỜI, những giá trị tiềm ẩn của con người trong cuộc sống và sự chuyển hóa để giúp con người có được cuộc sống tốt đẹp hơn. Cuốn sách là một tác phẩm mang nhiều giá trị nhân văn, chắc chắn sẽ đem đến cho độc giả những suy tư mới, thêm yêu đời, yêu người trong cuộc sống xã hội hôm nay.

**ĐÀO THẾ VINH**

CEO Golden Gate Restaurant Group

Cuốn sách khiến cho những người còn ít hiểu biết có cái nhìn đúng đắn hơn về sự huyền diệu của Đạo Phật đối với cuộc sống. Không như những cuốn sách giáo lí khô khan dạy về những việc phải làm, những câu chuyện trong Hạnh phúc thật giản đơn, như đúng tên gọi của nó, dễ đọc, dễ hiểu và như những lời gợi ý nhẹ nhàng cho người đọc suy ngẫm sâu hơn về ý nghĩa thực sự của cuộc sống. Những câu chuyện ở đây không phải nhằm gây ấn tượng thật mạnh mẽ mà giúp người đọc bình tâm nhìn lại chính mình trong cuộc đấu tranh với “kẻ thù lớn nhất” – đó là chính bản thân mình. Một cuốn sách đáng đọc cho những bạn trẻ đang trên bước đường lập nghiệp, nó giúp cho người đọc giữ được trạng thái quân bình trong một xã hội nhiều biến động mà chúng ta đang sống hôm nay.

KIỀU NGỌC ANH

Giám đốc Công ty Kiều Gia

Mỗi câu văn, tựa đề, câu chuyện Thầy viết ra đây đều đề cập đến một khía cạnh khác nhau của cuộc sống hiện tại, đáng để cho ta phải suy ngẫm, nhưng tất cả đều toát lên cái tình tha thiết chia sẻ yêu thương rất thật, rất đời thường và gần gũi. Nhất là trong lĩnh vực tâm linh tôi cảm nhận được sự hạnh phúc an lạc của Thầy, cảm thấy như Thầy đang hòa mình trong cảnh giới cực lạc ở Tây phương, đang thẩm thấu từng tiếng kệ lời kinh của Phật dạy. Thầy truyền sự phấn khích hoan hỷ của Thầy khiến cho ai đọc cũng cảm nhận được nguồn năng lượng từ Thầy lan tỏa... lan tỏa khắp muôn nơi! Để từ đây mọi

người hiểu được sự vi diệu của Phật pháp, hiểu được giá trị của sự tinh tấn tu tập vì khi biết tu tập, biết sửa mình từng ngày, từng giờ thì mới có được trí huệ chân chính, mới thật sự hiểu được nhân quả, quy luật tuần hoàn của vạn vật trong vũ trụ, nội tâm mới có thể minh tỏ thấu triệt. Và từ đó, biết làm thế nào lựa chọn tư tưởng, hành vi và lời nói của mình cho phù hợp.

ĐẶNG THỊ KIM THỦY

Giám đốc Công ty Việt Tân Phát

Trong nhịp sống vội vã hiện đại ngày nay, thật hiếm khi gặp được những người như anh Nguyễn Mạnh Hùng. Với tâm từ của một thiền giả và kinh nghiệm phong phú của một người

thầy, anh thường chọn cách hiệu quả nhất là kể chuyện để chia sẻ việc thiền tập và kinh nghiệm ứng dụng của thiền vào cuộc sống. Những câu chuyện anh kể nhắc chúng ta xem xét lại mình, về mục đích thật sự của cuộc sống và hạnh phúc mà ta đang theo đuổi. Và rồi, thật ngạc nhiên và thật đẹp là chúng động viên ta qua suy nghĩ, lời nói và hành động – thực hành ngay những điều rất đơn giản và có thể thực hiện dễ dàng trong cuộc sống hàng ngày nhưng chắc chắn sẽ giúp ta cảm thấy cuộc đời và cuộc sống của mình trở nên ngày càng đẹp hơn và ý nghĩa hơn cho bản thân mình và mọi người xung quanh.

Thiền sinh LÂM THÀNH BỬU SƠN



# Lời giới thiệu

Tôi rất bận, thậm chí đôi khi còn ngạo mạn nghĩ rằng có lẽ chẳng ai có thể bận hơn mình, nhưng được anh (mà mọi người hay gọi bằng cái nick là Hùng Thái Hà Books) đề nghị tôi viết vài lời cho cuốn sách của anh.

Cảm nhận đầu tiên của tôi có lẽ đây là cuốn sách tâm huyết của anh và tôi cắm đầu vào đọc. 48 câu chuyện ngắn, tản mạn từ con kiến, con gián đến nghĩa trang của những sinh linh bé nhỏ, đến địa ngục cho những kẻ lười, đến những ngôi chùa uy linh... đã cuốn hút tôi, bắt tôi theo bám từng chữ, nghiền ngẫm từng ý tứ, thông điệp mà anh muốn qua đó truyền tải cho bạn đọc...

Và cuối cùng tôi đã hiểu ra một điều mà chính tựa đề của cuốn sách đã nói ngay từ đầu: Hạnh phúc thật giản đơn. Cuốn sách giúp người đọc tìm ra được những phương pháp để làm mình được hạnh phúc, đó là: Tư duy tích cực, đơn giản hóa các vấn đề, không làm việc quá sức, nghỉ ngơi thư giãn, cân bằng các mối quan hệ...

Cảm ơn anh Hùng đã đem đến cho độc giả một món ăn tinh thần mới.

Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

Trần Văn Hùng M.Sc.

Tổng Giám đốc Sonnam Xanh

## Chút hương vị cho đời

Ôi 30 năm lưu dấu một hình ảnh thân thương, một hình ảnh tâm bất động, sau những biến cố thăng trầm của thời cuộc làm cây cũng ngã đổ. Gió bỗng thổi mạnh. Con người ẩn tàng như cánh hồng hạc qua sông!

Mấy ngày trước, chúng tôi được Hòa thượng Thích Thái Hòa cho biết tin là Thầy sẽ có chuyến du hành về miền Tây. Nơi Thầy sẽ đến là chùa Giác Long, tỉnh Đồng Tháp do Hòa thượng Thích Minh Tấn làm trụ trì. Hòa thượng với Thầy cùng thế hệ học tăng của Già Lam cách đây ba mươi năm.

Con số của mỗi bước chân hành giả vút bay như ánh chớp chiều tà, tiếng sóng vô ngôn. Bất chợt nhìn lại sau các tờ tạp chí *Hoằng Pháp*, *Pháp Luân*, *Đạo Phật Ngày Nay*, *Giác Ngộ* càng thấy thời gian bay nhanh quá. Chuyển đi ngược về quá khứ chính thức bắt đầu.

Thầy Tịnh Tâm tại thiền viện Quảng Đức là học trò của Hòa thượng Minh Tấn đã hướng dẫn cho đoàn về tới xứ “cò bay thẳng cánh”. Ngôi chùa khang trang, hiền hòa bên những cánh đồng lúa bất tận và vườn hoa mùa tết ngát hương. Thầy trò và cả đoàn có dịp ngõ ngàng trước cảnh đẹp nơi đây, trước hương hoa miền Tây. Rất khác biệt.

Trên đường tới chùa Giác Long, Hòa thượng Thích Thái Hòa đã nhận lời ghé thăm nhà của cô Ấn. Khi đoàn về tới nhà cô thì cũng đã xế trưa.

Miền Tây đang là mùa nước nổi, trong nhà cô, nước đã tràn vào lấp xấp. Ngoài vườn không phân biệt được đâu là ao nước, đâu là vườn. Tuy nhiên giữa mênh mông là nước, thật diệu kì có một cây sen duy nhất nở một bông hoa duy nhất tuyệt đẹp.

Khi Hòa thượng và đoàn chuẩn bị thọ trai, Thầy đã được kính dâng đóa hoa sen tuyệt đẹp kèm theo lời thưa rằng: “Con vừa chèo thuyền ra hái đóa hoa duy nhất này để kính dâng lên Thầy”. Hòa thượng Thích Thái Hòa đã ban tặng cho ngôi nhà của hai nữ thí chủ một cái tên

vô cùng ý nghĩa “Bích Ẩn Liên Hoa”. Để rồi sau thời cơm quán ngộ, tất cả có mặt tại chùa Giác Long.

Cái nắm tay thật chặt, cái hơi thở ngưng đọng lại sau bao nhiêu năm huynh đệ li biệt. Những câu chuyện tuy nhỏ, nhỏ hơn hạt cát giữa sa mạc, nhỏ li ti như sương đọng ven bờ, nhưng than ôi, trong đó nhị vị Hòa thượng đã ẩn chứa bao điều muốn nói với bạn hữu, với những ai đang hằng say tìm tòi giấc mộng寐. Cũng ở đây, vào giờ phút này, Hòa thượng đã nhấp lại hớp trà Thiết Quan Âm. Ngọt lịm. Có vị chát. Hơi khói của chén trà bốc lên như phong ba chuyển thành tại vị tĩnh mặc giữa tang hồ.

Buổi chiều cả đoàn di chuyển sang thủ phủ Tây Đô theo lời thỉnh ước của hai gia chủ tại Cần Thơ. Hòa thượng và mọi người đến Cần Thơ cũng vào lúc xế chiều. Bóng hoàng hôn cũng pha trộn lẫn ánh điện ảo huyền khi xe lăn bánh qua cầu Cần Thơ. Phía kia là bến Ninh Kiều. Chợt đọc bài thơ *Biết nhau có trong Sương đọng ven trời* được mọi người tự đặt cho tên của chiếc cầu.

“Người về từ cõi vô biên,

Trắng thơm đại nguyện trăm miền bước đi.

Người về với chiếc hoàng y,

Với bình minh giữa tà huy diệu vời.

Trăm năm là chuyện của đời,

Chiêm bao là chuyện của người ngủ say.

Cõi tình là cõi bụi bay,

Người về đi giữa cõi này mà chơi.

Giúp đời một chút thanh thoi,

Giúp đời chỉ một nụ cười nguyên sơ.

Giúp đời một chút tình thơ,

Chút tình từ thuở đôi bờ biết nhau”.

Sau chặng đường đoàn đi từ Đồng Tháp đến thành phố Cần Thơ, trời bắt đầu tắt nắng. Hơn 18 giờ tối, Hòa thượng và mọi người mới tới ngôi nhà đầu tiên của Phật tử để dùng bữa cơm thân mật cùng với một số nhân sĩ trí thức tại nhà của Phật tử Hoa Phượng. Chủ đề chia sẻ tối đó của Hòa thượng Thích Thái Hòa là “Cần bảo hộ từ những cái thật nhỏ”. Chỉ một vài giờ thôi thế mà buổi nói chuyện dễ gần, chan chứa ý nghĩa và những lời dạy Thầy dành cho mọi người ở đây như đọng lại mãi.

Rồi các Phật tử cùng Hòa thượng sang biệt phủ Cồn Khương, nơi một gia đình xây dựng khu thiền thất để tu học và tạo thiện duyên thêm cho bạn bè, người thân có cơ hội tiếp xúc với lời Phật dạy qua những buổi giảng pháp của chư tôn đức.

Không gian khá mát mẻ bên bờ sông Hậu lộ lên sự thanh tịnh của một ngôi nhà có nhiều cây cối, hoa cỏ và từng lối đi thật là thiền vị. Thầy và tất cả đoàn bước vào thiền đường để ngồi dùng nước và trái cây. Sau đó Thầy đi dạo quanh khu vườn, cách đây hai năm trước, đoàn thợ Huế từ Dương Xuân Thượng và Vân Quạt Thượng vào hành nghề. Công trình xây dựng đầu năm 2009 và hoàn tất vào năm 2010. Thật tuyệt vời!

Buổi tối các học trò mời Thầy tham dự buổi pháp đàm. Ánh trăng non nhấp nhô trên lưu vực sông Hậu và làn gió thanh khiết đã làm cho đêm nói pháp của Hòa thượng Thích Thái Hòa thêm ý vị. Pháp âm của Hòa thượng thật sâu sắc, đem đến cho thính chúng những khái luận thật tế đại đạo. Buổi trò chuyện Phật pháp kéo dài tới quá khuya như không muốn ngừng.

Rạng sáng hôm sau, Hòa thượng có buổi hành lễ, đánh lễ Pháp thân Chư Phật và chúc tán trên một trăm danh hiệu Phật và liệt vị Tổ sư.

Sau khi khóa tụng niệm vừa xong, Thầy lại ban đạo từ cho quý Phật tử theo sự thỉnh nguyện, dâng lời tác bạch của gia chủ khu thiền thất. Những lời giáo huấn của Thầy vào sáng sớm thật hạnh phúc và đem nguồn ánh sáng chánh niệm có mặt cho tự thân.

Thời pháp kéo dài hơn 45 phút. Ngay sau đó Thầy đã ban tặng cho thiền thất Cồn Khương tên mới “Đạo Nguyên Hương Thất”. Rồi Thầy đã đặt bút ký tặng sách và mời tất cả cùng đi kinh hành với Thầy trong không gian bình minh bên bờ sông Hậu.

Trong buổi dùng điểm tâm sáng cùng với các đạo hữu doanh nhân, thức giả, học trò của mình, Thầy chia sẻ: “Làm thế nào để thời gian là thời gian”. Thầy còn viết thư khuyến tấn hai thí chủ mỗi ngày giữ tâm bình thản, đừng bị thời gian dao động và che mờ đi sự trong sáng của tâm giác ngộ, sự hữu duyên của mình đối với Tam Bảo và nguyện cùng nhau làm bạn đồng hành trên con đường thực hành chánh pháp.

Trên đường trở về Sài Gòn trong cùng ngày, Hòa thượng Thích Thái Hòa nhận được lời thỉnh cầu của gia đình Phật tử Tâm Lí ghé tư thất thọ trai và xin Thầy ban một thời pháp thoại ngắn. Thầy đã hoan hỉ chấp nhận.

Đoàn về tới nơi tại Bình Chánh khoảng 18 giờ cùng ngày. Sau khi thọ trai nhẹ buổi tối,

Thầy đã có một thời pháp thoại quý báu với nội dung “Nhiếp phục cơn giận” dành cho gia chủ và các thân hữu cùng toàn thể học trò. Mặc dù Hòa thượng đã phải di chuyển liên tục bằng xe từ Huế qua Nha Trang vào Ninh Thuận đến Sài Gòn và đi miền Tây rồi quay về Sài Gòn nhưng với tinh thần phụng sự chúng sinh, Thầy đã không quản ngại nói pháp và chia sẻ những khúc mắc trong cuộc sống cho toàn thể đại chúng tới gần 12 giờ khuya. Dù không muốn nhưng buổi pháp đàm buộc phải kết thúc để sáng hôm sau Thầy còn phải ra sân bay sớm về lại Huế, chuẩn bị cho chuyến hoằng pháp tại miền Bắc sắp tới trong niềm tiếc nuối của toàn thể đại chúng.

Chuyến đi kết thúc. Ai cũng tiếc nuối. Mong sao có thêm những chuyến đi cùng Thầy, bên Thầy. Chúng ta đang trên con đường tu tập hướng đến giải thoát. Và rằng đây là con đường dài trong khi chúng ta mới đi được một chặng nhỏ. Trên con đường này, thiếu những người thầy hướng dẫn, thiếu các bậc thiện tri thức và thiếu những bạn đồng tu thì vô cùng khó khăn. May thay, các học trò chúng tôi đã có một người thầy tốt, dễ gần, tận tình chỉ bảo. Mỗi ngày, nghe theo lời Thầy, học theo Đức Phật chúng tôi đang tinh tấn tu tập để mong có thêm chút hương vị cho đời.

Mong sao chút hương vị cho đời mà mỗi Phật tử chúng ta có được trong quá trình tu tập tiếp tục tỏa hương đến với đông đảo các Phật tử trên mọi miền đất nước và khắp thế giới. Mong sao những phút giây bình an này đọng lại dài lâu trong tâm trí mỗi chúng ta. Mong làm sao!

# Bố mẹ ơi, con rất muốn nói

Những đứa con không được sinh ra thật đau khổ và oan khiên. Nhưng chúng có tâm rất từ bi – tha thứ tất cả cho các bậc sinh thành.

Tôi đi công tác thành phố Hồ Chí Minh. Được biết ở chùa Phước Huệ, thành phố Bảo Lộc,

tỉnh Lâm Đồng tổ chức đại trai đàn cầu siêu giải oan bạt độ cho các vong linh thai nhi chấn tế âm linh cô hồn nguyện cầu quốc thái dân an, tôi lập tức lên đường. Phần vì tôi tò mò, phần vì muốn trực tiếp tham gia vào chương trình lớn và ý nghĩa kéo dài hai ngày ngay trong mùa Vu Lan báo hiếu này.

Đập vào mắt tôi là những tấm áp phích treo trong khuôn viên chùa với tâm sự của những em bé không được sinh ra. Những đứa bé bị cha mẹ bỏ đi ở các lứa tuổi khác nhau, từ một vài tháng cho đến 5-7 tháng. Những đứa trẻ không may mắn được sinh ra làm người.

Trước đây, tôi chỉ biết đến nghĩa trang đồng nhi ở Nha Trang. Nay đến đây mới biết rằng, có biết bao nghĩa trang như vậy ở rất nhiều tỉnh và thành phố trên cả nước: Đồng Nai, Pleiku, Nam Định, Đắc Nông... Và tôi cũng giật mình khi biết tại nghĩa trang dành cho các bé chưa kịp chào đời ở tỉnh miền núi Pleiku đã lên đến con số 10 ngàn! Còn nghĩa trang đồng nhi Hương Hồ, Hương Trà, Thừa Thiên – Huế từ ngày thành lập đến nay đã chôn cất gần 42 ngàn sinh linh. Một con số làm tôi giật mình và ngẩn ngơ suy nghĩ!

Hiện nay chưa có con số chính thức về số ca phá thai trong cả nước. Tuy nhiên, trước khi viết bài này, tôi được một người bạn làm bác sĩ tại một bệnh viện lớn tại Hà Nội cung cấp một thông tin: Tại bệnh viện anh đang làm, con số nạo hút thai cũng lên đến 10 ngàn ca một năm. Lại thêm một con số 10 ngàn biết nói nữa.

Tôi được đọc và nhìn thấy những con người nhân đạo làm một việc phước đức khó tin – đi lượm những thai nhi bị bỏ về chôn. Đó là những nhóm người hay cá nhân đơn lẻ. Đó là những thanh niên hay người lớn tuổi. Đó là cả những cụ già đã gần đất xa trời.

Tôi như lặng người đi khi dừng trước tấm áp phích và bức ảnh cụ Phạm Thị Cường 73 tuổi, lang thang đi khắp nơi để nhặt những thai nhi bị bỏ rơi về chôn tại nghĩa trang xã Nghĩa Thắng, huyện Nghĩa Hưng, tỉnh Nam Định. Tôi như nghe thấy tiếng nấc của bà: “Các con chưa kịp chào đời đã phải trả giá cho những kẻ sinh thành nên các con. Bà thấp nén hương thơm mong các con được an nghỉ”.

Nhiều ngày trước khi diễn ra lễ cầu siêu đặc biệt này, các bậc cha mẹ đã từng phá thai hoặc ít

nhất một lần bỏ đi giọt máu của mình đã đến chùa để kê khai. Sư thầy Thích Thái Thuận, trụ trì chùa Phước Huệ nói với tôi rằng sư đã gặp biết bao người cha người mẹ như vậy. Sư nói với họ rằng, các con đến đồn công an là phải khai hết tội lỗi, nay trước Tam bảo phải nói thật. Nói thật ra để còn làm lễ cầu siêu”. Nhà chùa cũng đã viết sớ và biển tên cho từng hương linh nhỏ để các bậc sinh thành mang vào làm lễ cầu siêu trong hai ngày 07 và 08/07 âm lịch.

Bạn có thể không tin nhưng có những người cha, người mẹ đã phá thai đến 12 - 14 lần. Kỉ lục về việc bỏ những đứa con chưa kịp ra đời thuộc về một phụ nữ với 18 lần. 18 đứa con không được sinh ra! Chỉ khi bạn được tiếp xúc với những người mẹ này bạn mới hiểu được nỗi lòng của họ. Đau xót lắm! Ân hận lắm!

Nguyên nhân dẫn đến việc những đứa trẻ không được chào đời rất nhiều. Nguyên nhân chính là sự lơ đãng trong quan hệ nam nữ. Những thai nhi bị bỏ một cách vội vàng và nhiều trường hợp được cho vào túi ni lông và vứt đi. Nhiều trường hợp thai nhi nằm trong thùng rác!

Trên tay tôi lúc này là tập giấy nhỏ mang tên

“Những lá thư không gửi” do nhà chùa và những ai tâm huyết phát cho các Phật tử. Có lẽ mong muốn của nhà chùa và các Phật tử nơi đây là gióng lên hồi chuông cảnh tỉnh về đạo đức và lối sống. Họ mong cho các bạn trẻ hiểu biết về tác hại của việc phá thai, để nam nữ thanh niên giảm bớt những sai lầm đáng tiếc.



Có đọc mới hiểu được nỗi lòng của những em bé không được chào đời. Mà bạn chỉ cần nhìn mục lục thôi có lẽ cũng muốn rơi nước mắt: Xin mẹ để cho con được sinh; Lời cầu xin của con; Qua nghĩa trang đồng nhi; Lời con trong bụng mẹ; Tiếng kêu cứu của một thai nhi; Vì sao phá thai là một tội lỗi không thể tha thứ; Xin cha mẹ an lòng, con không trách; Nhật kí của bé không bao giờ chào đời...

Những đứa bé không được chào đời. Mỗi ngày có bao nhiêu đứa trẻ không may mắn như thế này! Người lớn chúng ta thiếu kiểm chế, không biết quản lí bản thân, sống phóng túng, để rồi bao sinh linh vĩnh viễn không thành người. Tội lỗi lắm bạn ơi!

Thay vì lời kết và thay cho lời tâm sự của các sinh linh này, tôi xin chép ra đây những dòng của tác giả Hàn Lệ Thu:

Con run rẩy van xin trong bụng mẹ, Đừng bắt con mất tiếng khóc chào đời

Ngày lại ngày... hồi hộp... Mẹ, Ba ơi, Suy nghĩ kĩ: Cho con quyền được sống...

Và một câu khác ở một bài khác:

... Con lạnh quá! Mong chờ nhang sưởi ấm

Cho hồn con và tất cả bạn bè

Con tha thứ, thương Ba Mẹ nhiều lắm! Nhạc thiên thần, đồng tấu Mẹ Ba nghe...

Viết đến đây tôi như nghe vang vọng giọng của các bé: “Bố mẹ ơi con rất muốn nói rằng con tha thứ cho bố mẹ. Con yêu quý bố mẹ và mong bố mẹ cùng các cô chú đừng sai lầm thêm nữa.”

Hai ngày cầu siêu cho các vong linh thai nhi thật ý nghĩa. Tôi biết rằng rất nhiều trong số các con đã được siêu sinh. Ngoài chùa Phước Huệ ra, còn nhiều chùa khác cũng đã và đang làm lễ cầu siêu. Mùa Vu Lan đang bên mỗi chúng ta.

Và tôi nguyện rằng, mỗi chúng ta tập biết giữ giới, tập sống trong yêu thương. Rằng nếu chẳng may chúng ta có phạm giới, dù lớn hay nhỏ mà biết sám hối thì sẽ thấy thanh thản và

bình an. Hơn thế nữa, mỗi chúng ta cần tuyên truyền và chia sẻ để mọi người quanh ta sống tốt hơn, thiện hơn. Mỗi ngày.

# Sống tại chùa - Pagodastay tại sao không?

Là người đã từng sống trong chùa nhiều lần, có những đợt đến mười ngày nên tôi hiểu giá trị tuyệt vời của những ngày cư trú nơi đây.

Nhân mùa an cư kiết hạ đã hết, tôi nảy ra ý tưởng lập ra các chương trình sống và trải nghiệm trong chùa. Tiếng Anh có thể gọi là pagodastay (suy từ chữ homestay vẫn hay được dùng). Còn tiếng Việt, tên chương trình có thể gọi đơn giản theo đúng nghĩa – Sống tại chùa!

Khi Sống tại chùa - Pagodastay, chúng ta có cơ hội có trải nghiệm rất thú vị và khó quên. Chùa là nơi linh thiêng, và bất cứ ai sống trong đó luôn có tâm thiện, có những hành động và lời nói được kiểm soát. Thời gian sống trong chùa luôn thanh tịnh nhất cho thân và tâm của mỗi chúng ta.

Khi Sống tại chùa - Pagodastay, bạn sẽ được ăn chay, được dậy sớm, được sinh hoạt như quy định của nhà chùa. Bạn sẽ được lao động và làm Phật sự, được ngắm cảnh chùa và tìm hiểu về lịch sử, nghệ thuật, văn hóa của ngôi chùa. Quan trọng nhất là có quãng thời gian để thanh lọc thân tâm, dù là rất ngắn.

Trong các chương trình Sống tại chùa - Pagodastay chúng ta có thể tổ chức những buổi chia sẻ về hạnh phúc và khó khăn, về tình yêu và lí tưởng, về ăn chay và cai nghiện (internet, thuốc lá, games..), về việc làm và định hướng cuộc đời, về hôn nhân và gia đình, về văn hóa và truyền thống... Việc tổ chức trà đàm hay văn hóa uống trà có lẽ cũng rất thú vị.

Một giá trị nữa của chương trình Sống tại chùa - Pagodastay là việc chữa bệnh tinh thần.

Những em bị căng thẳng, bị căn bệnh sợ hãi hay các chứng bệnh tâm lí chắc chắn sẽ rất tốt sau những ngày sống tại đây. Còn với những em hoàn toàn khỏe mạnh, đây là cơ hội ngàn vàng để khám phá bản thân mình.

Tôi thiết nghĩ, mỗi chương trình Sống tại chùa - Pagodastay như vậy có thể kéo dài hai đến ba ngày. Ví dụ, có thể vào chùa tối thứ Sáu và rời chùa chiều Chủ nhật. Hoặc ngắn nhất là vào chùa chiều thứ Bảy, trở về nhà tối Chủ nhật. Thời gian dài hơn các chương trình bất

quán trai mà các đạo tràng vẫn đang tổ chức. Bởi ít nhất có một tới hai đêm được ngủ trong chùa.

Đối tượng tham gia chương trình Sống tại chùa - Pagodastay mà tôi muốn nhắm đến là các bạn học sinh, sinh viên, chủ nhân tương lai của đất nước. Tôi luôn tin tưởng rằng chỉ với quãng thời gian ngắn như vậy thôi, các em sẽ có sự thay đổi đáng kể.

Những người đi trước như chúng ta làm nhiệm vụ gieo duyên cho các em, tạo điều kiện cho các em có cơ may tiếp xúc với Phật pháp, cho các em bước đến cửa Phật và sau đó em nào đủ duyên sẽ tự tìm hiểu và tự phát triển đời sống tâm linh của mình. Tôi cũng tin rằng các em sẽ là những hạt giống đầu tiên, những mầm cây khởi nguồn để tạo ra rừng cây công đức.

Việt Nam ta có đến 15.000 ngôi chùa, chiếm hơn một phần ba tổng số các di tích của đất nước. Nếu chúng ta chỉ cần tìm ra một số ngôi chùa phù hợp nhất để triển khai thử nghiệm bước đầu thì có thể nhân rộng ra khắp cả nước và như vậy số người tham gia chương trình cũng tăng lên nhanh chóng hàng năm.

Tinh thần của Đạo Phật là Từ - Bi - Hỷ - Xả, cứu khổ cứu nạn, giúp chúng sinh có Giới - Định - Tuệ và đi đến giải thoát. Trong cuộc sống bận bịu này, việc tạo ra bình an cho mỗi người dân, nhất là các bạn trẻ thật sự quan trọng. Các chương trình Sống tại chùa - Pagodastay mà tôi muốn nêu ra ở đây, chắc chắn sẽ mang lại lợi ích cho mỗi gia đình, nhà trường và toàn thể xã hội. Tuy nhiên, việc tổ chức thành công không hề dễ và đòi hỏi khá nhiều thứ, nhất là sự hi sinh của những vị Bồ Tát thực thụ, hết mình cống hiến cho Phật pháp và cho sự tiến bộ của đất nước và nhân loại.

Rất mong ý tưởng này của tôi được các Phật tử, các nhà chùa ủng hộ để những chương trình Sống tại chùa - Pagodastay đầu tiên được chính thức ra mắt.

# Chùa Thư Pháp

Danh thơm, nguồn sáng soi đời Thanh tâm, tịnh ý là lời Chư Tôn.

## - Chính Trung

Những ngày nghỉ lễ, mỗi người chọn cho mình một nơi để nghỉ ngơi hay tham quan, nhưng phần lớn là đi du lịch, khám phá rồi nghỉ dưỡng. Tôi thì chọn nơi đến là Sài Gòn. Kể cũng lạ, từ thủ đô Hà Nội vốn đã luôn ồn ào, lại đi chọn chốn náo nhiệt hơn. Nhưng bạn sẽ bất ngờ khi ta có thể gặp những thứ không bao giờ ngờ đến ở những nơi mà ta vẫn cứ nghĩ rằng: Biết rồi, nơi cũ.

Tôi đến một ngôi chùa ngay trung tâm thành phố, nơi mà tôi đến hầu như trong mỗi chuyến công tác thành phố Hồ Chí Minh. Tôi thường đến đây bởi chùa có kiến trúc hiện đại nhưng rất mang sắc thái dân tộc Việt, một dấu ấn rất Sài Gòn. Ngôi chùa cũng là biểu tượng và chứa đựng các dấu ấn của cuộc đấu tranh chống chế độ độc tài Ngô Đình Diệm.

Lịch sử ngôi chùa cũng thật thú vị, bởi lẽ chùa được xây dựng để thờ xá lợi Phật. Xá lợi của đức Như Lai được đại đức Narada Mathathera, tọa chủ chùa Vajirarama của Sri Lanka tặng năm 1953, để rồi ba năm sau ngôi chùa chính thức được xây dựng. Ngôi chùa quý đó tọa lạc ngay tại góc đường Sư Thiện Chiếu cắt với Bà Huyện Thanh Quan ngày nay.

Khi nói chuyện với thầy Chính Trung trong khuôn viên thư viện nhà chùa tôi được biết, trước đây chùa được gọi là chùa thờ Xá Lợi. Ngay trong quá trình xây dựng và đến sau này người dân quen gọi tắt thành chùa Xá Lợi.

Ngoài tháp bằng vàng hiện đang đựng xá lợi Phật, chùa còn có một pho kinh bối diệp cổ chép bằng tiếng Pali trên lá ô bôi (lá muôn) cách đây trên một ngàn năm rất quý, do chính giáo hội tăng già Sri Lanka tặng cho ngài Thích Quảng Liên sau khi ngài du học năm năm tại xứ này. Còn cây bồ đề mà ta có dịp chiêm bái mỗi lần đến chùa được chiết từ cây bồ đề gốc ở Sri Lanka do thái tử con vua A Dục (Asoka) đem từ Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ sang trồng. Thật linh thiêng làm sao.

Không phải ai cũng biết rằng chùa còn là nơi quần nhục thân của Bồ Tát Thích Quảng Đức trong vòng một tuần trước khi mang đi hỏa táng. Chính vì vậy, ai đến đây cũng đều cảm nhận và thấy rất rõ tinh thần bất diệt của ngài Bồ Tát Việt Nam chúng ta chống lại chế độ Nhu Diệm thời xưa.

Một điều làm tôi ngạc nhiên khi nói với anh xe ôm chở đến chùa Xá Lợi thì người đàn ông Sài Gòn gốc lại bảo tôi: “Yên tâm, 20 phút nữa anh sẽ có mặt. Chùa Cá Kèo này tuyệt vời lắm”.

Tôi cảm thấy vô cùng khó hiểu, tại sao nơi linh thiêng và đầy dấu ấn tâm linh này lại có tên kì lạ là “Cá Kèo”. Anh lái xe ôm giải thích rằng ngay trước cổng chùa có một dãy quán bán các món ăn “đặc sản” cá kèo nên dân bản xứ quen gọi vậy cho dễ nhớ. Nói chùa Cá Kèo ai cũng biết - anh dặn tôi như vậy.

Đem chuyện hỏi thầy Chính Trung, thầy xác nhận là đúng và nói rằng tên này làm ý nghĩa của chùa bị sai lệch đi. Và rằng không ít Phật tử đã hiểu lầm, thậm chí phản ứng khi nghe. Đạo Phật là đạo của từ bi, sao có thể mang tên một loài cá hay một món ăn mặn như vậy được!

Một trong những nơi tôi hay lui tới và ở lại lâu chính là thư viện của chùa. Số đầu sách nơi đây lên đến gần sáu ngàn và bằng đủ các ngôn ngữ: Việt, Anh, Pháp, Nhật, Hoa. Hơn nữa, nơi đây thường xuyên trưng bày những bức thư pháp rất đẹp. Vốn là dân thích du lịch, mê khám phá, tôi cam kết đây là nơi duy nhất ở Việt Nam có dạy viết tâm thư pháp cho bất cứ ai muốn học và thường xuyên trưng bày các bức thư pháp rất đẹp, rất ý nghĩa. Tôi đến chùa một phần quan trọng bởi bị mê hoặc bởi những bức tâm thư pháp đẹp và ý nghĩa đến lạ thường này.

Tôi đến chùa lần này đúng mùa Đại lễ Phật Đản. Tôi mê mẩn ngắm những cuốn sách trong tủ, đọc những cuốn sách trưng bày và nhất là những bức thư pháp hết sức sinh động, quá ý nghĩa. Có lẽ, để miêu tả được ý thâm sâu hay cảm nhận từ những bức tâm thư pháp trong ngôi chùa Xá Lợi này, tôi phải viết cả chục bài. Bởi mỗi bức là một câu chuyện, là những ngầm ý và sự vi diệu, cũng là một công trình nghệ thuật tuyệt hảo. Bởi cả trăm bức thư pháp nơi đây làm tôi say mê không muốn về.

Tôi chỉ muốn nói đến bức giản đơn là chữ TỪ. Nếu nhìn kĩ, ngắm lâu ta sẽ thấy rõ, trong một chữ này thôi có cả ba: Bi, Trí, Dũng. Phần đuôi của chữ T cho ta thấy rõ con thuyền đưa ta sang bờ giác. Dấu huyền chính là ánh đèn pha soi sáng đường ta đi và phần đầu của chữ T là mái chèo đưa ta đến giải thoát. Tôi càng ngắm càng thấy mê. Rất tiếc là tôi không có máy ảnh nên dùng điện thoại di động chụp và hình ghi lại không thể toát lên được một phần ý nghĩa, một phần vẻ đẹp khi ngắm thật.

Trước khi về, tôi được tặng chữ. Biết tôi bồn ba khắp nơi, tôi được thầy Chính Trung tặng chữ BELIEVE. Thật là ý nghĩa. Niềm tin là mấu chốt của mọi vấn đề, của thành công và hạnh phúc. Niềm tin là người bạn tuyệt vời, là người tâm giao của ta. Niềm tin cho ta nhiều và rất nhiều. Tôi cứ mãi mê ngắm chữ này và những cảm nhận từ “niềm tin” cứ bay mãi trong đầu. Thư pháp không cần hiểu nghĩa. Thư pháp là cảm nhận. Tôi đang cảm nhận khi gõ những dòng chữ này và mong rằng mỗi bạn đọc đều có những cảm xúc khác nhau, hoàn toàn khác biệt. Đó mới đích thực là nghệ thuật. Đó mới là thư pháp thực thụ.

Tự nhiên tôi nghĩ: Ngôi chùa quý này không chỉ có tên là chùa Xá Lợi, càng không thể mang tên chùa Cá Kèo. Chùa cần có tên mới: Chùa Thư Pháp!

# Doanh nhân đi chùa

Trong lúc ngồi vào bàn viết bài này, trong đầu tôi cứ vang vọng câu nói, hay đúng hơn là lời khuyên của Hòa thượng Thích Giác Toàn: “Tôi muốn các doanh nhân và các bạn tu chứ không phải đi tu”.

Tôi nghĩ mãi tại sao Hòa thượng lại không thích từ “đi”. Suy ngẫm và tôi nhận ra rằng, hình như “đi” tức là ta chạy trốn. Mà việc tu là việc của cả đời. Tu tập là để thân tâm mình tốt hơn, để mình trở thành người tốt hơn. Vậy thì ta cứ việc tu chứ đâu phải “trốn” vào đâu đó để tu.

Viết đến đây, tôi lại như nhìn thấy các doanh nhân chúng ta ngày càng đi chùa nhiều hơn. Tôi đâm ra băn khoăn và cần được giải quyết thắc mắc: Doanh nhân vào chùa làm gì? Khi nào? Thế rồi tôi quyết định làm một nghiên cứu nhỏ để viết nên bài này. Nhưng trước hết, tôi phải biết ơn tất cả những doanh nhân đã trả lời phỏng vấn của tôi và tôi cảm ơn các anh chị vẫn dành một quỹ thời gian quý báu, hiếm hoi của mình để tìm đến chốn tâm linh.

Cách đây chục năm, tôi thường xuyên theo lãnh đạo của mình vào chùa mỗi mồng một và ngày rằm. Sếp tôi làm việc này rất thành tâm. Chúng tôi thường mua sắm đầy đủ đồ lễ, vàng mã, trái cây, hương hoa. Mà thường là chọn quả ngon, hoa đẹp. Đa phần các lần đi chùa lễ Phật đều có sớ được viết chu đáo, cẩn thận. Chúng tôi đứng xung quanh thủ trưởng cùng khấn, lễ và cầu nguyện. Sau khi đặt mâm, lễ Phật xong, chúng tôi ngồi chơi hay đi dạo vòng quanh, đến khi hương tàn hay ít nhất cháy hết hai phần ba mấy “thầy trò” mới quay lại lễ tạ và xin hạ lễ. Sếp của tôi bao giờ cũng tham gia khâu đốt giấy tiền vì cho rằng đây là phần quan trọng nhất. Chúng tôi cũng quen và thường mỗi người được chia một số tờ vàng mã để cùng đốt, để được cùng “hưởng lộc”.

Không chỉ có mồng một, ngày rằm, mà trước khi diễn ra các dự án, các cuộc đấu thầu, nhiều doanh nhân thường vào chùa để lễ Phật, cầu Phật phù hộ độ trì để dự án thành công, để có thể thắng thầu, để công việc được suôn sẻ. Phải công nhận rằng đa phần các doanh nhân làm như vậy rất thành tâm, cung kính và tin tưởng rằng Đức Phật sẽ phù hộ và kết quả sẽ



tốt. Nghĩ lại tôi thấy, đây là bài toán tâm lý, là yếu tố tinh thần quan trọng giúp các doanh nhân có niềm tin và quyết tâm cao vào công việc sắp diễn ra.

Theo quan sát và nghiên cứu của tôi, nhóm doanh nhân vào chùa để “xin”, “cầu”, “mong” từ Đức Phật và các vị Bồ Tát chiếm đa số. Mong muốn của người đến chùa là có sức khỏe, hạnh phúc, tiền bạc, chức vụ, của cải... Mong cho mình rồi cầu cho vợ, con, cha mẹ, gia đình, cơ quan... Điều này đặc biệt đúng với các doanh nhân Hà Nội và các tỉnh phía Bắc, khi Phật giáo đi sâu vào cuộc sống và trở thành một phần của tín ngưỡng, hay nói cách khác Đạo Phật mang hơi hướng của tín ngưỡng. Nhóm doanh nhân vào chùa để “cầu”, “xin” chiếm 68% những người được tôi phỏng vấn.

Tôi chợt nhớ đến câu chuyện chính mình đã nghe thấy. Một bác khẩn rất thành khẩn, rất chân thành mong được phù hộ để có được ngôi nhà gần hồ Hoàn Kiếm. vẫn không bằng chuyện một bà kia cầu cho ông hàng xóm ác độc chết đi! Tôi giật mình. Có Đức Phật hay ông thần, ông thánh nào lại ủng hộ chứ không nói đến việc biến một suy nghĩ ác độc như vậy thành sự thật. Đi chùa, vào đền là phải cầu nguyện điều hay, lẽ phải, cái tốt, điều lành chứ làm sao lại mong điều ác, dù điều đó dành cho bất cứ ai.

Sau này, khi đã hiểu biết về tâm linh, về Phật Pháp, tôi mới biết rằng thật khó có thể có những phi vụ “mua bán”, “trao đổi” rẻ rúng và bất công đến vậy. Ta mang đến chùa đĩa trái cây, bó hoa và vài đồng bạc lẻ lại mong “đổi lại” nhà lầu, xe hơi, tiền bạc, địa vị.

Nhóm doanh nhân thứ hai đi chùa để tìm sự thanh thản. Họ đến chùa không cầu mong gì cho mình và người thân. Họ biết rằng “tay làm hàm nhai”, tất cả đã theo luật nhân quả và phải lao động chân chính, với trí tuệ và sức lao động nghiêm túc mới mong có tiền bạc, thành công và tất cả những gì mình muốn. Những doanh nhân này vào chùa để được thư giãn và thanh thoi, để lấy lại sự quân bình của cuộc sống, để có bình an sau những giờ, những ngày làm việc căng thẳng, mệt nhọc. Chùa luôn là nơi yên tĩnh, thanh bình. 25% số doanh nhân được hỏi khẳng định họ đi chùa để tìm cho mình sự thanh thản.

Cuộc sống của doanh nhân luôn chứa đựng bao khó khăn, bất trắc, rủi ro. Doanh nhân phải lo xử lý biết bao vấn đề của doanh nghiệp, xã hội và của chính mình. Theo khảo sát của tôi, doanh nhân là nhóm người cô đơn nhất. Họ cũng là những người bị căng thẳng nặng nhất.

Chính vì vậy, doanh nhân chúng tôi rất cần những giây phút bình an, những giờ phút hiếm có không phải lo lắng và suy nghĩ về công việc và sự đời, không phải tính toán về kinh doanh và lãnh đạo, không phải xử lý các vấn đề và sự cố. Phút giây bình an của doanh nhân là vô cùng quý giá. Chùa là nơi doanh nhân có thể tìm thấy bình an. Chính sau khi rời chùa, doanh nhân thấy mình mẫn hơn, tỉnh táo hơn.

Nhóm cuối cùng là những doanh nhân vào chùa để có trải nghiệm, để khám phá ra chính mình, để vén màn u minh trong tâm mình, để có trí tuệ và ánh sáng. Nhóm này chiếm 7%. Họ đến chùa để nghe thuyết pháp, giảng kinh, để thiền và quán chiếu thân tâm, để soi tận sâu thẳm con người mình. Họ đến chùa để tu tập theo đúng nghĩa của từ này, để nhắc mình luôn sống tốt hơn, thiện hơn, làm thêm nhiều điều hay lẽ phải hơn.

Nhiều doanh nhân dành cả một ngày trong chùa. Có những doanh nhân tham gia những khóa thiền bảy ngày hay 10 ngày, cá biệt là 20 ngày hay một tháng. Để thu xếp được công việc tham gia những khóa dài ngày quả là không dễ. Tuy nhiên kết quả nhận được sau những ngày sống trong chùa, trải nghiệm các khóa thiền viên mãn thì thật đáng trân trọng. Chính vì vậy nhóm doanh nhân thứ ba luôn tìm cách sắp xếp thời gian để tham gia các khóa tu tập dài ngày. Cũng không ít doanh nhân cố gắng giảm bớt hay chuyển giao công việc kinh doanh và điều hành doanh nghiệp để có thể “tuần làm việc bốn giờ” hay “làm ít được nhiều” để dành thời gian tu thân, luyện tâm, khai tuệ.

Nhu cầu doanh nhân tìm đến Phật pháp ngày càng nhiều. Ngay trong tọa đàm “Giao tiếp bằng trái tim”, nhằm giúp cho các doanh nhân và các bậc tri thức hiểu về mình về người, để có thể giao tiếp với cấp dưới và đồng nghiệp cũng như người thân, bạn bè không chỉ qua hành động, lời nói, mà từ sâu thẳm tâm can mình, đã có đến hơn 200 doanh nhân và các bậc tri thức đến dự. Khách mời của chương trình lần này là Hòa thượng Thích Giác Toàn - Phó Tổng biên tập báo Giác Ngộ, Trụ trì tịnh xá Trung Tâm, Phó Chủ tịch & Trưởng ban Kinh tế Tài chính Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Giáo phẩm Hệ phái Khất sĩ và Nghệ sĩ, doanh nhân Chi Bảo - nam diễn viên nổi tiếng, người quan tâm nhiều đến thiền và đã có những trải nghiệm về thiền rất thú vị.

Những chia sẻ tại đây đã giúp các doanh nhân hiểu rằng con người hiện đại chúng ta đang sống trong những ngôi nhà cách nhau bằng bê tông cốt thép. Ràng bức tường ngăn cách lòng người cũng thế - càng ngày càng cao lên theo lòng tham và sự ích kỉ của mình. Bức tường ngăn cách trong lòng người được xây dựng bằng chất liệu “lấy mình làm trung tâm của vũ trụ” nên từ đó mọi người không còn thẳng thắn nhìn vào lòng nhau được nữa. Cần mở lòng mình ra để đến với nhau, dù bạn là ai. Chỉ có “giao tiếp bằng trái tim” mới giúp mỗi doanh nhân chúng ta chuyển hóa phiền não thành từ bi và trí tuệ, niềm tin và khiêm tốn, tha thứ và bao dung.

Doanh nhân cần đi chùa để cửa lòng ta tự nhiên rộng mở. Khi đó bức tường ngăn cách trong lòng người sẽ không còn nữa. Một khi doanh nhân biết cách dùng thiện ý ấm áp tình người để quan tâm, đối thoại với người khác, nhất định sẽ xây dựng thành công một mối quan hệ hài hòa và vui vẻ, doanh nghiệp sẽ phát triển và trường tồn.

# Doanh nhân tự nguyện "đi tù" 10 ngày

Bạn phải thực hiện được điều mà bạn nghĩ là mình không thể thực hiện được.

## - Eleanor Roosevelt

Công việc của mọi doanh nhân đều “nhiều như núi”. Hầu như ai cũng kêu không đủ thời gian. Đã là doanh nhân thì khó có thể ngồi yên một chỗ, nhốt mình trong phòng lấy một ngày, chứ nói gì đến một tuần. Tuy nhiên, những trải nghiệm trong 10 ngày của khóa thiền Vipassana mang đến cho tôi và những doanh nhân khác nhiều ngạc nhiên và bất ngờ. Tôi biết mình đã phá được khá nhiều kỉ lục của chính mình.

Để tham gia khóa thiền 10 ngày này, bạn phải sắp xếp công việc để toàn tâm toàn ý tham thiền. Bạn phải gác hết mọi công việc, để lại tất cả ở phía ngoài để trọn vẹn, tâm mình hoàn toàn an trú trong thân cho thiền. Để tham gia khóa 10 ngày này, bạn phải tìm hiểu kĩ, đăng kí sớm và không được bỏ cuộc giữa chừng.

Kỉ lục đầu tiên mà tôi tự phá khi tham gia khóa thiền là toàn bộ 10 ngày tôi đã cắt đứt mọi liên lạc với bên ngoài: không thư từ, không máy tính, không điện thoại, không nhắn tin, không ti vi hay nghe đài, nghe nhạc... Đây là chuyện hoàn toàn không dễ dàng. Và trên thực tế, trước khi tham gia khóa thiền, tôi chưa bao giờ có quãng thời gian sống biệt lập với xã hội lâu như vậy.

Kỉ lục tiếp theo là đi ngủ sớm và dậy sớm. Bình thường, đa phần doanh nhân có thói quen thức khuya, dậy muộn. Còn trong 10 ngày này, chúng tôi phải dậy từ 4 giờ sáng để muộn nhất 4 giờ 30 phút bắt đầu ngồi thiền. Nhiều khi các thiền sinh còn dậy sớm hơn. Còn buổi tối cứ 9 giờ 30 phút là tắt đèn đi ngủ. Khi tắt đèn rồi, trời tối, nếu không ngủ thì cũng chỉ có thể thiền nằm mà thôi.

Trong toàn bộ chương trình, các thiền sinh không được nói chuyện. Chúng tôi phải giữ im lặng thánh thiện hay còn gọi là im lặng cao quý. Trong thiền thì gọi là tịnh khẩu. Tịnh khẩu để giữ khí. Tịnh khẩu để không nói, mà không nói tức không phạm một trong năm giới phải

giữ trọn trong khóa thiền - nói dối. Đã không nói thì dĩ nhiên không nói dối. Quả thật, là doanh nhân, những người hay phải giao tiếp, thuyết trình, nói chuyện, thì việc giữ im lặng hoàn toàn trong 10 ngày không hề dễ.

Mọi hình thức liên lạc với các thiền sinh khác, bằng cử chỉ, ra dấu, ghi giấy... đều bị cấm. Thiền sinh chỉ có thể nói chuyện với thiền sư vào giờ quy định. Nếu có thắc mắc hay yêu cầu gì rất đặc biệt, chỉ được nói nhỏ và nói riêng với người hộ thiền. Tuy nhiên, vì lợi ích của thiền sinh nên những liên lạc này cũng phải giữ ở mức tối thiểu. Thiền sinh phải có quan niệm là mình đang nhập thất tu tập tự lập.

Dân lãnh đạo và kinh doanh hay có thói quen nhậu, hay ít ra là ăn tối, ăn đêm. Và nói chung, đa phần lười ăn sáng. Vậy mà trong 10 khóa thiền Vipassana tuyệt đối ăn chay. Không được ăn sau

12 giờ trưa. Các thiền sinh được phép dùng trà với sữa và trái cây (các thiền sinh cũ chỉ dùng trà và nước trái cây). Cá nhân tôi chấp hành tốt và không thấy đói. Một phần có thể do đã chuẩn bị sẵn tinh thần, phần vì hình như nhận được nhiều năng lượng từ thiền sư và các thiền sinh cùng tu tập.

Chỗ ngủ của mỗi thiền sinh là một giường cá nhân. Mỗi chúng tôi được cung cấp một chiếu, một màn đơn, một gối và một chăn mỏng. Phòng ngủ có quạt. Nói thật, nếu ai quen với đêm êm, với điều hòa không khí thì chắc không chịu nổi. Cá nhân tôi nằm mấy ngày đầu cũng thấy đau vai, mỏi người nhưng sau quen dần. Việc có cuộc sống giản dị “thiểu dục tri túc” là rất cần thiết trong lúc tu thiền.

Một kỉ lục nữa của tôi là thời gian lưu trú trong chùa lâu nhất. Đã có bao giờ tôi ngủ trong chùa đến 10 ngày đâu. (Trên thực tế, trước khóa thiền, tôi chưa từng ngủ lại đêm trong chùa).

Điểm thú vị là diện tích chúng tôi được đi lại rất nhỏ. Có những sợi dây được căng ra và có biển nhắc khu vực không được vượt qua. Các thiền sinh chỉ được phép đi lại trong khoảng không gian cho phép. Trên thực tế chúng tôi chỉ có mặt tại ba nơi: phòng ngủ, phòng ăn và thiền đường. Lúc giải lao có chút thời gian thì có thể thiền hành tại khu vực sân được căng

dây sẵn. Có lẽ chưa bao giờ trong suốt thời gian dài, tôi sống trong một khoảng không nhỏ đến vậy.

Phòng ngủ của chúng tôi có 28 thiền sinh. Đây cũng là kỉ lục khi tôi sống và ngủ chung trong một phòng đông người đến vậy. Cũng nên biết rằng do điều kiện vật chất chưa đầy đủ nên chỉ có năm nhà vệ sinh. Ngay việc đánh răng, rửa mặt, tắm giặt cũng cần được sắp xếp hợp lí và nhanh gọn. Vì đông người, tôi tự nghĩ, nếu ở đây mà cho phép nói chuyện thoải mái chắc sẽ như cái chợ và không thể ngủ nổi.

Trong suốt 10 ngày của khóa thiền Vipassana, chúng tôi ngồi thiền từ 4 giờ 30 phút sáng đến 9 giờ tối. Mỗi khóa thiền kéo dài từ một đến hai tiếng và có nghỉ giải lao từ 5 - 15 phút. Việc tu thiền và kỉ luật tự giác rất liên quan đến nhau.

Ngồi thiền (bao gồm 3,5 ngày thiền định và 6,5 ngày thiền quán) làm cho thân tâm được thanh lọc. Tiến trình tự thanh lọc không hề dễ dàng. Mỗi thiền sinh bằng nỗ lực của chính mình quyết tâm tu tập để trải nghiệm, cảm nhận và đạt được tự chứng, không một ai có thể làm thay cho chúng tôi. Chính vì vậy, thiền chỉ hợp với những người sẵn sàng tu tập nghiêm chỉnh và tuân theo kỉ luật, sẵn sàng cho việc thiền. Trong 10 ngày, mỗi thiền sinh quyết tâm và cố gắng để thâm nhập tầng lớp sâu nhất của tâm vô thức và để cho tuệ dần dần khai mở.

Với những điều kiện của 10 ngày thiền định, tôi và thiền sinh khác nghĩ không khác gì với đi tù. Cuộc sống kham khổ. Giờ giấc chặt chẽ. Sinh hoạt thiếu thốn. Không được giao tiếp. Khu vực được quyền đi lại rất hạn chế... Mà thậm chí tham gia khóa thiền Vipassana còn khổ hơn đi tù. Vì thuốc lá không được hút, bia rượu không được uống, đến nói chuyện cũng không được phép. Tuy nhiên nếu đi tù ngoài xã hội là do chúng ta bị bắt buộc, còn ở đây là tự nguyện. Nếu đi tù ngoài kia có hàng rào dây thép gai bảo vệ thì ở đây chỉ là những sợi dây treo đơn giản. Nếu canh gác trong các nhà tù bình thường là cảnh sát thì ở đây là trái tim và sự tự giác của mỗi thiền sinh.

10 ngày trôi qua và tôi đã thu về những lợi ích đáng kể. Tôi đã hiểu ra một phần của quy luật vũ trụ và rằng chúng ta chỉ có cách tuân theo quy luật vốn có từ trước đến nay. 10 ngày thiền cũng giúp tôi và các thiền sinh thanh lọc tâm để sống bình an với khó khăn của cuộc đời. Thanh thân và quân bình.

Tôi nhớ mãi lo ngày đi tù tự nguyện này.

# Dừng lại và có hạnh phúc tức thì

*Cơ thể ta gồm hai phần: thân và tâm. Thân thì làm việc liên tục. Tâm cũng chẳng thể yên. Tâm ta lằng xằng như con khỉ, nhảy hết cành nọ nhảy sang cành kia, như con ngựa hoang, chạy hoài chạy mãi.*

Thân làm việc suốt ngày đêm để rồi bị bệnh. Khi đó ta mới cho thân nghỉ, đưa thân đi bệnh viện, uống bao loại thuốc, tiêm bao mũi kim, truyền bao hóa chất vào cơ thể. Chỉ khi đó ta mới nhận ra rằng, cần chăm sóc thân, hay đơn giản cần dừng lại để thân được nghỉ.

Đôi khi ta thấy mệt mỏi bởi suy nghĩ quá nhiều, bởi thấy có quá nhiều thứ phải lo, quá nhiều việc phải làm: công, tư, gia đình, cơ quan, cá nhân, xã hội. Tâm ta cứ mãi rong ruổi với bao kế hoạch, dự tính gần xa. Tâm như con khỉ cứ nhảy mãi, chuyền cành mãi.

Việc cần làm rất đơn giản: Dừng lại. Chỉ cần dừng lại là thấy khỏe ngay, thấy vui liền. Khi chúng ta dừng suy nghĩ lung tung, quay về với hơi thở, theo dõi hơi thở vào ra vài phút là thấy hạnh phúc ngay tức thì. Thật là dễ dàng mà có mấy ai biết.

Dù chúng ta có bận đến mấy cũng cần nhắc tâm ta dừng lại. Chúng ta tự nhắc mình sống trong chánh niệm, sống hết mình với thực tại. Chúng ta tự thưởng cho mình ít phút rảnh rang, thanh thoi, thư giãn. Những giây phút đó hoàn toàn không làm gì cả, đơn giản chỉ thư giãn, chỉ hết mình với hiện tại mà thôi.

Chúng ta khác chư Phật ở chỗ, Đức Phật ăn cơm còn ta thì không, Đức Phật có uống nước còn ta thì không, Đức Phật có ngủ còn ta thì không. Bạn thấy lạ không nào.

Khi ăn Đức Phật biết mình ăn. Đức Phật tập trung và toàn tâm toàn ý với từng miếng cơm, từng miếng thức ăn. Còn chúng ta thì mãi suy nghĩ và nhai cơm như cái máy, đôi khi quên cả việc nhai và nuốt. Đức Phật thưởng thức từng hớp nước còn chúng ta nuốt ực trong suy nghĩ mông lung. Đức Phật đặt lưng xuống và buông tất cả để ngủ, tập trung cho giấc ngủ. Còn chúng ta bê lên giường ngủ bao suy nghĩ mông lung, bao



Lo toan và tính toán, bao kế hoạch và dự định. Và chúng ta kéo luôn cả những thứ đó vào giấc ngủ.

Chúng ta cần học theo Đức Phật để dừng lại. Chúng ta dừng các suy nghĩ miên man của mình để toàn tâm toàn ý với hiện tại.

Chúng ta cần tập sống trong thực tại. Đó là chúng ta tập sống chánh niệm trong mỗi hành động, trong từng giây, từng phút. Ăn cơm ta tập trung vào việc ăn cơm và biết là mình đang ăn cơm. Đọc sách ta tập trung vào việc đọc sách và biết rõ rằng mình đang đọc sách. Chúng ta cứ tập dần. Lúc đầu thấy các tạp niệm xen vào liên tục.

Nhưng dần dần tạp niệm bớt dần và hạnh phúc sẽ lớn thêm mỗi ngày.

Bạn biết không, chỉ khi chúng ta sống trong chánh niệm, sống với thực tại thì không còn cái gọi là quá khứ hay tương lai. Và khi đó chúng ta hòa mình trong thế giới của vô sinh vô diệt, bất khứ, bất lai. Đó chính là niết bàn. Đức Phật là bậc toàn giác nên có niết bàn vĩnh viễn, chúng ta là phàm phu nên có niết bàn trong những khoảng thời gian ngắn. Nhưng rõ ràng, đó là những phút giây tuyệt vời mà chỉ người nào trải qua mới cảm nhận rõ được.

Bạn chỉ cần dành ít phút ra thực tập thôi là thấy hạnh phúc ngay mà. Hạnh phúc là thứ có thật và rất dễ có được, chứ không khó như bạn vẫn nghĩ trước đây đâu nhé.

# Hãy học những chú thạch sùng

Cho đời những hạt phù sa Cho đồng lúa chín, mượt mà nhân sinh.

*Cho đồng từ hát lời kinh Mênh mông diệu nghĩa, ân tình thế gian.*

## - Thích Thái Hòa

Câu chuyện mà tôi rất tâm huyết, đã được nghe và kể lại không biết bao nhiêu lần cho bạn bè, người quen và học trò. Một câu chuyện làm tôi suy nghĩ rất nhiều. Ai được nghe tôi kể xong cũng thổ lộ rằng, họ tự nhìn lại mình sau khi nghe xong. Đây là một câu chuyện rất xúc động.

Chuyện xảy ra tại nước Nhật. Có một người khi sửa nhà đã dỡ tường ra. Tường nhà xây theo kiến trúc Nhật Bản nên thường có tấm gỗ ở giữa, hai bên trát xi măng. Thực chất giữa tường là rỗng.

Khi dỡ tường, chủ nhà phát hiện ra một chú thạch sùng trong đó. Đuôi của chú bị đóng vào tường bởi một chiếc đinh. Chủ nhà cảm thấy thương cảm chú thạch sùng quá đỗi. Anh quan sát kĩ chiếc đinh và phát hiện ra chuyện không thể tin được đã xảy ra - chiếc đinh được đóng khi anh xây nhà 10 năm về trước.

Anh trần trở, làm sao chú thạch sùng có thể sống suốt 10 năm qua ở đây khi chú bị đóng đinh vào đuôi, không di chuyển được. Mà không phải chỉ một vài ngày hay vài ba tháng. Chủ nhà quyết định chưa vội sửa công trình mà quan sát, nghiên cứu trường hợp đặc biệt này.

Kì công theo dõi anh phát hiện ra một chú thạch sùng khác, miệng ngoạm thức ăn mang đến mớm cho bạn. Anh vô cùng ngạc nhiên và xúc động. Như vậy có nghĩa là suốt 10 năm qua, bạn thạch sùng tốt bụng này đã bền bỉ, kiên nhẫn kiếm tìm thức ăn mang đến nuôi người bạn đuôi bị đóng đinh vào tường. Suốt 10 năm trời. Và sẽ còn tiếp nữa!

Tôi suy nghĩ rất nhiều khi nghe câu chuyện này. Ngày nay chúng ta có cuộc sống vật chất đầy đủ hơn, trí tuệ thông minh hơn, quan hệ rộng hơn. Chúng ta có cả máy tính với internet,

điện thoại đi động với nhắn tin, email và chat, ti vi với bao nhiêu kênh, báo chí và sách các loại. Chúng ta có các phương tiện giao thông thuận tiện và các tiện nghi đầy đủ. Tuy nhiên sự quan tâm, chăm sóc lẫn nhau hình như không những không tăng theo tốc độ phát triển của công nghệ và xã hội mà có nguy cơ giảm sút. Khoảng cách giữa con người hình như ngày càng xa hơn.

Quan sát nhiều gia đình tôi thấy, đôi khi con cái chỉ biết mang về cho cha mẹ mình ít tiền mà quên đi sự chăm sóc. Nhiều người đã quen với nhắn tin và mất đi những bức thiệp, những lá thư tay hay sự có mặt bên nhau. Đôi khi chúng ta vô tình mải mê làm ăn, lo cho công việc mà quên mất sự hiện diện của bao người thân. Có khi ta phũ phàng quên đi sự thiếu thốn, thậm chí cả niềm đau, nỗi khổ của những người quanh ta. Tiếng Anh có một từ mà tôi rất thích - present. Từ này ít nhất có ba nghĩa: hiện tại, món quà và sự có mặt. Chú thạch sùng đáng kính kia đã có mặt bên bạn mình suốt 10 năm qua. Chú đã sống với chánh niệm trong từng phút giây. Chú không chỉ mang quà đến tặng bạn mình mà tặng bạn cả sự sống.

Tình yêu thương là vô cùng quan trọng. Nếu mất đi tình yêu thương, cuộc sống của chúng ta sẽ thành gì? Nếu như mỗi chúng ta biết dành mỗi ngày vài phút nghĩ đến những người thân, bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm và kể cả kẻ thù của mình thì xã hội sẽ tốt đẹp biết bao. Còn nếu chúng ta có thêm nhiều người như những chú thạch sùng trong câu chuyện thì cuộc sống sẽ là thiên đàng.

Chú thạch sùng đáng kính mà tôi vừa kể trong đời nhiều lắm và luôn là một người thầy lớn của tôi. Suốt bao năm qua. Và sẽ còn mãi mãi.

# Hãy học ốc sên để dựa vào chính mình

*Ngày xưa tôi hay có thói quen đổ lỗi. Thói quen này được hình thành là vì tôi được bố mẹ và ông bà chiều chuộng, bao biện cho nhiều quá. Rồi một ngày kia, tôi nhận ra rằng, nếu cứ đổ lỗi sẽ chẳng bao giờ lớn khôn được.*

Ốc sên con ngày nọ hỏi mẹ: “Mẹ ơi, tại sao từ khi sinh ra, chúng ta phải đeo cái bình vừa nặng vừa cứng. Mệt chết đi được.”

“Vì cơ thể chúng ta không có xương để chống đỡ, chỉ có thể bò, mà bò cũng không nhanh”, ốc sên mẹ nói.

“Tại sao chị sâu róm bò chẳng nhanh, cũng không có xương mà không phải đeo cái bình vừa nặng vừa cứng này?”

“Vì chị ấy sẽ biến thành bướm. Bầu trời sẽ bảo vệ chị ấy.”

“Nhưng em giun đất cũng không có xương, cũng bò chẳng nhanh, cũng không biến thành bướm được, sao không phải đeo bình?”

“Vì giun đất sẽ chui xuống đất, lòng đất sẽ bảo vệ em ấy.”

Ốc sên con bật khóc nói: “Bầu trời không bảo vệ chúng ta. Đất cũng không bảo vệ chúng ta.”

“Vì vậy mà chúng ta có cái bình. Chúng ta không dựa vào trời, cũng chẳng dựa vào đất. Chúng ta dựa vào chính mình con ạ”, ốc sên mẹ an ủi con.

Câu chuyện này làm cho ai cũng suy nghĩ. Đức Phật đã dạy rằng, chúng ta cần tự thấp đuốc lên mà đi, hãy nương tựa vào chính mình. Ấy vậy mà vẫn có nhiều người thích dựa dẫm.

Mỗi loài vật tìm cho mình một cách để sinh sống và tự bảo vệ. Bướm và chim thì có cánh. Trâu thì có sừng. Giun thì biết chui xuống đất. Còn chúng ta, liệu có biết học ốc sên mẹ không?

Chúng ta thậm chí không có cái bình vừa nặng vừa cứng để mỗi khi có nguy hiểm chui vào đó. Nhưng chúng ta có trí óc, trái tim và khí phách. Chúng ta biết dựa vào chính mình. Đúng không bạn?

# Chuyện kiến và gián

Tâm phải lớn để dung nạp người tài, phải rộng để tha thứ và bao dung, phải vững chãi để chống chọi với bão tố cuộc đời.

## - Lã Khôn

Sáng sớm tôi bước vào nhà tắm, định bụng tắm. Tự nhiên phát hiện ra có chú gián chết và lũ kiến kéo đến rất đông để ăn mồi. Nếu tắm, nước sẽ dâng lên và kiến sẽ chết.

Nghĩ vậy, tôi quyết định theo dõi lũ kiến. (Tôi vốn yêu thích kiến và hay chơi với kiến. Nhất là trong các khóa nhập thất giữa rừng.) Tôi định bụng lát sau sẽ xua kiến đi trước khi tắm.

Chừng bốn phút sau, tôi thấy một chú gián khác đến. Chú lấy sức của mình lôi chú gián bị chết ra một chỗ khác, cách chỗ cũ quãng 2 cm. Sau đó chú đứng lặng im. Tôi nhìn mà xúc động. Tôi hiểu rằng chú gián rất thương tiếc bạn mình (có thể thậm chí là vợ hay chồng, hoặc con). Chú rất buồn khi thịt xương của người thân mình bị ăn thịt. Chú không cảm lòng được và chú ta phải tha đi chỗ khác, ít nhất để không bị lũ kiến ăn thịt thêm nữa.

Chú gián đứng mãi bên xác của chú gián kia. Tôi lấy tay đưa gần vào chú ta mà chú ta vẫn không chạy. (Bình thường, thấy người hay vật lại gần, gián chạy ngay và rất nhanh để trốn). Tôi hiểu chú rất buồn. Tôi ngộ ra rằng gián cũng có tình cảm, cũng biết yêu thương như người. (Mà trời ơi, liệu có phải tất cả loài người chúng ta có tình yêu thương như chú gián này không!)

Lũ kiến tản ra dần. Rất ít chú tiếp tục tiến lại phía xác chú gián chết kia. Tôi giật mình và lấy máy ảnh ra chụp lại cảnh này. Liệu có phải lũ kiến kia cũng nhận ra tình cảm của hai bạn gián và nhịn, không ăn thịt nữa!

Tôi tìm cách đưa lũ kiến ra khỏi khu vực sàn nhà tắm để tắm vì phải đi làm. Xua mãi, dụ mãi chúng mới đi. Chúng không hiểu rằng, nếu không ra khỏi đây, lát nữa thôi sẽ bị chết đuối.

Tôi nghĩ về nhân quả, về vòng sinh tử luân hồi. Kiến ăn thịt gián. Kiến bị chết do nước tắm của người. Tôi quan sát và tự nhiên nghĩ: Chắc ở trên cao, chư Phật và chư Bồ Tát đang nhìn tôi và các bạn, đang chở che, hộ trì và tỏa ánh sáng trí tuệ để chúng ta sửa thân tâm mỗi ngày, tu tập tinh tấn mỗi phút giây.

# Ruồi và hoa sen

*Trong Đại Trí Độ Luận, quyển thứ 42, Ngài Long Thọ đã có nhiều ví dụ rất hay về chúng sinh và chư Phật. Ngài ví chúng sinh cũng giống như những con ruồi và ví các bậc giác ngộ như những đóa hoa sen.*

Con ruồi thì ưa đậu nơi phân dơ. Tuy hoa sen có đó nhưng nó đâu màng tới. Vì sao vậy? Vì trí tuệ của con ruồi thấp kém, chỉ chấp nhận bãi phân là đối tượng của mình.

Chúng sinh trong cõi luân hồi cũng đều như vậy thôi. Chỉ ham mê nơi ái dục, tình yêu và ái nhiễm nơi thể xác nên mới chọn Ta Bà chứ không thích Tịnh Độ hoặc các cảnh giới giải thoát khác. Mặc dầu ai thấy bông sen cũng đều cho là đẹp - giống như thế giới của chư Phật và Bồ Tát vậy nhưng đâu phải chúng sinh nào cũng ưa thích giác ngộ. Vì lẽ tâm thức còn hạ liệt, trí tuệ chưa vun bồi, dẫn cho có bắt bớ vào cảnh giới của hoa sen đi nữa, thì con ruồi kia vẫn chọn đồng phân như thường. Điều ấy không mấy khó hiểu, vì lẽ chúng sinh chỉ thuận theo những gì mình ưa thích, mà chính những sự ưa thích ấy dẫn mình vào cõi đọa lạc; nhưng mấy ai hay biết bao giờ.

Đó là cõi người chứ cõi chư Thiên và các cõi trời khác trong 33 tầng trời cũng chỉ chùng ầy việc thôi. Có thế giới cao thượng hơn thì yêu nhau bằng tâm thức chứ không bằng thể xác; nhưng đồng thời cũng có những thế giới lạc hậu, dơ bẩn ở cõi Địa ngục, Ngạ quỷ và Súc sinh... Chúng vẫn yêu đương nhau và tiếp tục sinh ra những chúng sinh như thế để kế thừa.

Bồ Tát và Phật đã ra khỏi vòng luân hồi sinh tử nên không còn yêu riêng ai. Chỉ lấy chúng sinh làm đối tượng để mình cứu độ mà thôi. Vì vậy trong kinh có câu:

Ái bất nhiễm bất sanh Ta Bà

Niệm bất nhất bất sanh Tịnh Độ.

Nếu người nào ái dục không còn nhiễm ô thì không sanh ở thế giới Ta Bà này nữa. Cũng thế ấy, người niệm Phật không chuyên tình thì không thể nào vãng sanh về Tịnh Độ được.



Bạn có thấy hoa sen đẹp không?

# Thầy bò cạp của tôi

Tôi có những người quen hết mình vì xã hội và cộng đồng. Họ cố gắng rất nhiều mà không bao giờ đòi hỏi. Họ thật sự có tình yêu thương to lớn và không bao giờ toan tính. Họ biết rằng có thể bị “bọ cạp” cắn nhưng vẫn làm. Họ làm bởi tình yêu thương. Mà tình yêu thương đó là bản năng tự nhiên.

Ngày xưa tôi hay nóng tính và bực mình. Bực mình bởi không hài lòng với những việc làm của đồng nghiệp, cấp dưới, hay những người xung quanh. Tôi đặc biệt khó chịu khi thấy ai đó làm tổn thương. Bây giờ tôi đã thấy mình thay đổi, nếu không được 100% thì cũng đã là tự đổi mới rất nhiều. Tất cả chỉ nhờ một câu chuyện tình cờ nghe được cách đây nhiều năm.

Chuyện kể rằng, có một người đàn ông phát hiện ra con bò cạp đang chơi vơi trong nước. Ông ta quyết định đưa tay ra cứu nó, nhưng chính con bò cạp ấy lại đốt ông ta. Vẫn cố gắng vớt con bò cạp ra khỏi nước và người đàn ông lại bị đốt.

Một người khuyên ông không nên cứu con bò cạp nữa vì nó liên tục đốt ông. Nhưng người đàn ông trả lời rằng: “Bản năng tự nhiên của bò cạp là chích. Bản năng tự nhiên của tôi là yêu thương. Vậy tại sao tôi phải từ bỏ bản năng yêu thương chỉ vì bản tính tự nhiên của bò cạp.”

Mỗi sinh vật trên thế gian này đều có bản năng riêng. Bản năng để sinh tồn. Bản năng đó được sinh ra bởi nghiệp. Hình dáng và tính cách, thân và tâm, bên trong và bên ngoài. Tất cả được xác định bởi nghiệp. Là chim tức biết bay. Là sâu tức ăn lá cây. Là muỗi tức sẽ chích da ta và hút máu. Chúng ta không thể thay đổi được bản năng của muỗi để muỗi không hút máu người. Chúng ta không thay đổi được rắn để rắn không có nọc độc.

Còn bản năng tự nhiên của con người là gì? Đức Phật đã dạy rằng, mỗi chúng ta đều là Phật sẽ thành. Bởi chúng ta bị ba lớp mây đen *tham, sân, si* che lấp nên ánh mặt trời không đến được với chúng ta. Nhưng đã là người tức có tình yêu thương. Đã là thân người là có tình thương yêu nhân loại và chúng sinh. Chỉ có điều: Do điều kiện ngoại cảnh và môi trường

sống, do ý thức và sự giác ngộ của mỗi chúng ta khác nhau nên mức độ yêu thương cũng khác nhau và thể hiện ở những thời điểm khác nhau.

Tình yêu thương chân thực là cho đi mà không đòi hỏi. Rằng có tâm *từ, bi, hỷ, xả* tức là có niềm vui. Rằng yêu thương mọi người, mọi vật xung quanh là tuyệt vời nhất. Nếu chúng ta sợ bò cạp đốt, chúng ta có thể không cứu được chú bò cạp đáng thương đó. Nếu chúng ta sợ kẻ trộm, kẻ cướp, có thể chúng ta không ra tay ngăn chặn các tệ nạn xấu trong xã hội.

Trong cuộc sống chúng ta chứng kiến bao câu chuyện. Nhiều người rơi vào những hoàn cảnh éo le, đáng thương như nghiện ma túy, mại dâm, trộm cắp hay lừa đảo. Nếu không có ai dang tay, không có người lan tỏa tình yêu thương thì liệu họ có tìm ra lối thoát. Có gần với họ mới biết họ đang rất cần sự cảm thông và tình yêu thương. Họ đang rất cần chúng ta.

Tôi cũng đã thay đổi. Và may mắn hơn, tôi đã trực tiếp chứng kiến bao con bò cạp đã thay đổi bản tính, từ việc đốt, cắn sang tình yêu thương. Tôi nhận ra rằng, chính chú bò cạp là người thầy của mình, người thầy tuyệt vời dạy tôi yêu thương mà không đòi hỏi, yêu thương khi ta cho đi và chấp nhận mất mát, thậm chí cả hi sinh. Hạnh phúc và kì diệu làm sao khi có tình yêu thương. Tình yêu thương là kì quan vĩ đại nhất trên thế gian này.

# Mật pháp yêu thương

Hàng ngày, tôi có thói quen nhắm trong đầu những lời yêu thương. Có khi tôi đọc ra thành tiếng. Có lúc tôi nằm thư giãn và nhớ tới những phút giây tuyệt vời, những cảnh đẹp thiên nhiên. Và những việc làm tưởng nhỏ và giản đơn này nhưng lại mang đến cho tôi cảm giác bình an đến lạ kì.

Trong kinh, Đức Phật dạy chúng ta rằng, muốn đạt tới an lạc thường nên học hạnh thẳng thắn, khiêm cung, biết sử dụng ngôn ngữ từ ái, biết sống đơn giản mà hạnh phúc, nếp sống từ hòa, điềm đạm, ít ham muốn và không đua đòi theo đám đông.

Đức Phật cũng dạy chúng ta không làm bất cứ điều gì mà các bậc thức giả có thể chê cười để có an lạc.

Tôi cũng muốn chia sẻ để các bạn cùng thực hành. Hãy tâm niệm, nhắm trong đầu hay đọc thành tiếng những lời sau đây:

Nguyện cho mọi người và mọi loài được sống trong an toàn và hạnh phúc, tâm tư hiền hậu và thanh thoi.

Nguyện cho tất cả các loài sinh vật trên trái đất đều được sống an lành, những loài yếu và loài mạnh, những loài cao và loài thấp, những loài lớn và loài nhỏ, những loài ta có thể nhìn thấy và loài ta không thể nhìn thấy và loài ở gần và loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh.

Nguyện cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn.

Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất, chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài.

Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ một điều gì làm ngăn cách, tâm ta

không còn vương vấn một chút hờn oán hoặc căm thù. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất.

Không lạc vào tà kiến, loại dần ham muốn, sống nếp sống lành mạnh và đạt thành trí giác, hành giả sẽ chắc chắn vượt khỏi tử sinh.

Những lời nguyện đầy tình yêu thương, đầy từ bi và trí tuệ này có tác dụng chuyển hóa thân tâm ta rất mãnh liệt. Mỗi ngày, chúng ta gieo vào tâm ta những câu chữ này và tâm của chúng ta thay đổi nhanh đến lạ kì. Cứ mỗi ngày một chút, chúng ta tưới tẩm tâm mình để những chủng tử thiện, những mầm hạnh phúc nảy nở và lớn dần.

Những lời yêu thương này bạn có thể đọc hay tâm niệm trong đầu vào bất cứ thời gian nào trong ngày, bất cứ lúc nào bạn rảnh rỗi. Nhưng tốt nhất là vào đầu giờ sáng, khi bạn mới ngủ dậy và cuối giờ tối, trước khi bạn đi ngủ. Đây là quãng thời gian tuyệt vời nhất để yêu thương và bình an ngấm sâu vào tâm thức của bạn.

Theo kinh nghiệm của tôi, nếu bạn chỉ cần thực tập trong một tháng, thậm chí bảy ngày thôi là đã có những kết quả rõ rệt.

# Hoàn cảnh hay chính ta quyết định số phận?

Hai người trong câu chuyện này là hai anh em ruột, cùng cha mẹ. Cùng một hoàn cảnh nhưng họ đi theo hai cách khác nhau, có cuộc sống hoàn toàn khác nhau. Cuộc đời mình do mình lựa chọn cách tư duy, cách sống. Do đó, chính chúng ta tạo nên số phận của mình.

Nhiều bạn trẻ hay đổ lỗi cho hoàn cảnh. Nào là do tôi nghèo nên không học được. Nào là tôi giàu nên bị cám dỗ quá và sinh hư. Nào do tôi thiếu thời gian nên không làm được gì cả. Nào là tôi dư thời gian nên phải tìm cách giết thời gian. Thôi thì đủ một ngàn lẻ một lí do để lí giải cho cái tính và số phận của ta.

Tôi luôn nhắc mình và khuyên bạn bè: “Chừng nào ta còn đổ lỗi cho người khác, cho hoàn cảnh, chừng đó ta khó mà có thành công và hạnh phúc”. Tiếc thay, phần lớn chúng ta hay đổ lỗi. Nếu chúng ta dám nhìn vào sự thật, dám công nhận sự thật, tự mình thành tâm sám hối, mọi chuyện sẽ trở nên nhẹ nhàng và tốt đẹp.

Câu chuyện dưới đây là có thật và tôi muốn kể lại thêm một lần nữa cho các bạn.

Một phóng viên đến phỏng vấn một tù nhân đang thụ án trong trại giam: “Tại sao anh trở thành trộm cắp? Tại sao anh đi tù thế này?”. Anh ta trả lời: “Bố tôi nghiện rượu, suốt ngày đánh chúng tôi, nhà thì nghèo xơ xác, chưa bao giờ tôi được một bữa no. Mẹ tôi thì hư hỏng, cũng suốt ngày đánh chúng tôi. Trong môi trường như vậy, thử hỏi anh tôi còn con đường nào khác ngoài trộm cắp và tù tội.”

Phóng viên đến phỏng vấn tiếp người đàn ông thứ hai: “Nguyên nhân nào khiến anh trở thành tiến sĩ, tỉ phú, người nổi tiếng và thành công đến vậy?”. Anh ta trả lời: “Bố tôi nghiện rượu, suốt ngày đánh chúng tôi, nhà thì nghèo xơ xác, chưa bao giờ tôi được một bữa no. Mẹ tôi thì hư hỏng, cũng suốt ngày đánh chúng tôi. Trong môi trường như vậy, thử hỏi anh tôi còn con đường nào khác ngoài phải học thật giỏi, làm việc ngày đêm, cố gắng hết mình?”

Hai người trong câu chuyện này là hai anh em ruột. Cùng một cha, một mẹ. Cùng một hoàn cảnh mà hai người đi theo hai lối khác nhau, có cuộc sống hoàn toàn khác nhau. Cuộc đời mình do mình lựa chọn cách tư duy, cách sống.

Mỗi ngày tôi và bạn tập nghĩ một ý thiện, tập nói một câu yêu thương, tập làm một việc có ích cho đời. Cứ như vậy chúng ta sẽ tạo ra thói quen tốt, tạo ra tính cách hay, tạo nên số phận tuyệt vời. Có ai đó ngồi chờ sung rụng hay ngồi than thân trách phận nhưng điều này chẳng để làm gì. Không những vậy, họ không biết rằng chính họ đang nạp rác vào tâm và thân của mình.

Hoàn cảnh có thể ngăn cản bạn nhưng cũng hoàn cảnh đó là một động cơ phản lực đẩy bạn về phía trước đi xa hơn, bay cao hơn. Chính bạn quyết định đời bạn.

Chính ta quyết định số phận của ta. Đúng như Đức Phật đã dạy: “Phải tự mình thấp đuốc lên mà đi”.

# Hiếu luật nhân quả từ bỏ cà phê ngô

Trên thương trường, nhiều doanh nhân thường bất chấp thủ đoạn để có được doanh thu cao nhất, mà họ không biết rằng, trong cuộc đời này luôn có luật nhân quả.

Trong các khóa tu thường có một phần rất thú vị là pháp đàm hay nói cách khác là thiền chia sẻ. Tại đó mọi người kể về câu chuyện của mình, những suy nghĩ của mình, vấn đề mình gặp phải hay những cảm nhận, kinh nghiệm tu tập.

Người nói thì nói rất thật. Người nghe thì chỉ nghe, cảm thông, không phán xét, không phân tích, không vặn hỏi. Nghe để hiểu, để thương, để rút kinh nghiệm, để có thêm những bài học và kinh nghiệm tu tập.

Trong một buổi thiền sẻ chia diễn ra sau bài giảng về ngũ giới, tôi không quên được câu chuyện của một Phật tử. Chị kể rất thật, rất xúc động, rất ân hận với tâm thành thật sám hối.

Người phụ nữ này chuyên sản xuất và bán cà phê. Chị làm việc này từ lâu, từ hồi cà phê hạt còn khó khăn, từ thời việc vận chuyển cà phê còn bị bắt bớ do ngăn sông cấm chợ của thời bao cấp. Thế là chị và các nhà sản xuất cà phê nghĩ ra cách xay ngô (bắp) rồi trộn hương vị cà phê vào bán cho người tiêu dùng. Chị tâm sự rất thật rằng loại cà phê rơm này bán rất chạy vì có mùi thơm dễ chịu, ai cũng mê. Cà phê thứ thiệt rang không thể có mùi thơm như cà phê rơm pha hương vị hóa chất. Chị cho biết thêm làm như vậy là siêu lợi nhuận. Và rằng nếu chỉ cần bán 3-4 ngàn một li cũng lãi chứ không nói đến 6-8 ngàn. Người ta thì nhau mua. Các quán cà phê mua ừn ừn. Hàng sản xuất ra bán không đủ phải tăng công suất.

Chị cho biết, một ngày kia chị được xem một đĩa Đạo Phật dạy về luật nhân quả. Những câu chuyện rất xúc động và gây chấn động tâm chị. Chị nằm suốt đêm suy nghĩ và nghĩ trong nhiều ngày. Bởi cà phê rơm làm từ bắp rang cháy đen chắc chắn làm cho người uống bị ung thư. Hơn nữa cái hóa chất mang mùi cà phê kia chắc chắn là độc hại. Siêu lãi thật đấy nhưng hậu quả mà người uống gánh chịu thì quá nặng. Nghiệp này ai trả? Chị quyết định bỏ cà phê dỏm đi, sản xuất cà phê thật.



Tuy nhiên khi sản xuất cà phê thật bằng hạt cà phê xịn thì không bán được. Bởi cà phê thật rang lên không thơm bằng cà phê làm bằng bắp (ngô) có mùi hương liệu cà phê. Nếu thiếu loại hương liệu này, khách hàng không mua. Chị đã giải thích rằng đây mới là cà phê thứ thiệt. Tuy nhiên những người mua nói rằng khách hàng uống cà phê đã quen loại kia rồi và nhất quyết đòi mua cà phê rởm. Lại thêm một lần đấu trí. Tiếp tục nói dối, làm dối, lừa đảo hay quyết bỏ. Chị mua sách Đạo Phật về đọc. Đọc và đọc. Cuối cùng chị quyết tâm không sản xuất cà phê rởm nữa, chỉ sản xuất cà phê xịn, thật 100%. Khách hàng mua thì bán, không thì thôi chứ chị quyết không bán ngô rang cháy đen trộn hương cà phê. Cuối cùng, chị không bị phụ lòng: Khách hàng cũng chấp nhận.

Vấn đề khác xuất hiện: Lãi rất ít. Gia đình kêu ca. Lương nhân viên bị ảnh hưởng. Chị suy nghĩ: Hay là làm một phần cà phê thật, một phần bắp rang cháy đen. Hay là vẫn cho chút mùi cà phê hóa chất kia vào. Đêm đêm suy nghĩ, chị lại đọc sách, đọc nữa cho ngấm. Cuối cùng sức mạnh của Đạo Phật đã chiến thắng. Chị bỏ hoàn toàn cà phê rởm.

Trong lúc thiển sẻ chia chị cho biết rằng luật nhân quả nhân tiền luôn. Có người làm cà phê rởm bị công an bắt hoặc là phải chạy chọt gần chết, hoặc là hệ lụy nhiều vô cùng. Hơn nữa khi sản xuất cà phê rởm thì luôn phải đề cao cảnh giác, mọi lúc mọi nơi, tâm không lúc nào an. Đặc biệt khi đi vắng xa hay đi công tác thì lo ngay ngáy. Vắng mình thì sao? Nhỡ xảy ra chuyện thì thế nào?

Từ ngày giữ giới chị sống an vui và hạnh phúc, bình an và thanh thoi. Chị có thể đi công tác, đi du lịch thoải mái mà không phải lo lắng gì. Chị thật sự biết ơn Phật Pháp và thấy Phật Pháp quá nhiệm màu, rất tuyệt vời. Chị cũng thành tâm khuyên mọi người cố gắng giữ năm giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không dùng chất kích thích. Chị còn tâm sự rằng nếu có thời gian chị có thể kể ra hàng trăm câu chuyện có thật mà chị đã chứng kiến hay trải nghiệm.

Tôi vẫn nhớ những giọt nước mắt của chị. Tôi vẫn nhớ như in khuôn mặt chị. Tôi nhất định sẽ tìm chị để được uống cà phê thứ thiệt, xịn 100% mà chị cam kết. Tôi không muốn uống bắp rang đen trộn hương liệu thơm và quyến rũ. Tôi muốn gặp lại chị để nghe những câu chuyện của đời chị. Biết đâu sẽ xuất bản được một cuốn sách quý.

Biết ơn câu chuyện rất thật và ý nghĩa này.

# Kì quan thế giới thứ tám: Con người

Khi tiếp xúc với sinh viên, tôi thường yêu cầu các em cho biết về những kì quan của thế giới. Có thể nói các em luôn luôn mang lại những câu trả lời thú vị.

Các em thường nhắc đến những công trình vĩ đại của nhân loại như Kim tự tháp Ai Cập, Vạn Lí Trường Thành Trung Quốc, đền Taj Mahal Ấn Độ... bảy kì quan thế giới cổ đại cũng như hiện đại, kể cả những kì quan chưa được công nhận thường được nhắc đến nhiều nhất. Có lẽ do ảnh hưởng của việc xếp loại bảy kì quan thế giới cổ đại, hầu hết các sinh viên đều cố gắng nêu được bảy kì quan là các công trình kiến trúc.

Một điều khiến tôi rất vui là trong những câu trả lời, cũng có nhiều em đã đưa thêm một kì quan thế giới phù hợp với tư duy của tôi - con người. Mỗi khi bạn nào nêu lên đúng kì quan thứ tám này, tôi đều dành cho bạn ấy một phần thưởng - những quyển sách quý.

Trong những buổi nói chuyện ấy, tôi cũng không bao giờ quên đặt vấn đề với các sinh viên của mình là tôi sẵn sàng tặng một triệu đô la cho bất kì người nào nếu tìm thấy một bạn khác có hình dáng và tính cách giống hệt bạn vừa phát biểu. Tôi tuyên bố như thế vì khẳng định chắc chắn rằng mỗi chúng ta là duy nhất, là độc nhất vô nhị. Không ai giống ta. Không ai hay và thú vị như ta. Vì quả thật, con người chính là một kì quan. Mỗi chúng ta đều là một kì quan của thế giới. Vậy mà không phải ai cũng biết.

Mỗi chúng ta đều là một kì quan riêng, rất riêng. Kì quan này được hình thành ngay từ khi chúng ta sinh ra và thay đổi dần trong quá trình tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Kì quan được trưởng thành dần và nếu biết tu tập, sẽ dần đi đến sự hoàn thiện.

Mỗi chúng ta có một thế mạnh riêng. Không ai là không có sở trường của mình. Chỉ có điều ta có nhận ra hay không, có biết hay không. Chỉ cần nhận ra những điểm hay, điểm tốt của chính mình, ta sẽ thấy hạnh phúc, thấy cuộc đời thật đẹp, sẽ thấy được ý nghĩa và sự kì diệu của cuộc sống.

Thỉnh thoảng tôi đến thăm nghệ sỹ ghi ta Văn Vượng và chuyện trò cùng ông. Có lẽ “nhờ” bị mù mà Văn Vượng đã tìm thấy “điểm mạnh” chết người: Năng khiếu chơi ghi ta. Ông chơi hay vô cùng. Tôi bị mê hoặc mỗi khi nghe ông chơi bài *Người Hà Nội*. Nghe ông đánh đàn mà tôi như cảm nhận được cả một dàn nhạc đang biểu diễn trước mặt. Kì quan thế giới Văn Vượng đã biết dùng cây đàn sáu dây để thu phục lòng người.

Tôi yêu quý em Hồng Công, cô gái viết truyện khi đang chạy thận nhân tạo. Em đã sống và cống hiến hết mình đến khi ngừng thở. Tôi cũng trộm nghĩ, nếu không bị bệnh hiểm nghèo, có thể em sẽ chẳng viết được hai tác phẩm bất hủ *Khát vọng sống để yêu* và *Ở trọ trần gian*.

Tôi hay đến nhà cậu em họ tên là Tùng chơi. Chỉ sau khi em bị mất trắng, bị tai nạn em mới hiểu giá trị cao quý của cuộc đời, sự nhiệm màu của cuộc sống. Chỉ sau sự cố này, Tùng mới tìm hiểu và cảm thông sâu sắc với những hoàn cảnh, những số phận kém may mắn. Tôi mừng vì Tùng đã biết mình là một kì quan thế giới và đang hết mình mang lại những gì tốt đẹp nhất cho những người xung quanh và cả xã hội.

Tôi thích ngồi hàn huyên với một bạn phóng viên còn rất trẻ. Em có một tấm lòng bao dung với cách sống giản dị. Em luôn cho tiền người ăn xin, bất kể lúc đó trong túi có bao nhiêu tiền và bất kể đó là người ăn xin thật hay “rởm”. Cách bố thí thường ngày và không phân biệt làm tôi thấy ngưỡng mộ và học theo.

Mỗi chúng ta đều rất đặc biệt. Việc còn lại là nên hiểu mình. “Không hiểu mình thì u mê trước vạn vật” - thánh nhân dạy như vậy. Mỗi chúng ta cần dành những phút giây để khai phá tiềm năng vô hạn trong chính ta - kì quan thế giới thứ tám, để cống hiến được nhiều hơn và để có hạnh phúc lớn hơn. Ta dành rất nhiều thời gian để tìm hiểu thế giới xung quanh, để khám phá vũ trụ, bầu trời, đại dương nhưng chúng ta đã dành bao nhiêu thời gian, công sức và trí tuệ để khám phá chính mình - kì quan thế giới thứ tám.

Vì là kì quan thế giới nên chúng ta không thể không quý trọng chính mình. Vì là kì quan nên ta cần biết vượt qua chính mình, biết sống thật với mình, biết không ngờ vực mình, biết tận tụy và ước mơ, biết sẻ chia và đồng cảm, biết rung động và hài lòng, biết cảm nhận bình yên và cống hiến. Mỗi chúng ta đều có cái riêng của mình. Mỗi chúng ta cần học tập và tu dưỡng để hoàn thiện mình hơn, bất kể mình làm công việc gì, sống ở đâu, trong điều kiện, hoàn

cảnh nào. Chúng ta nên tự thay đổi để mang lại cho mình cũng như những người xung quanh thật nhiều niềm vui.

Kì quan thế giới - con người khác hẳn các kì quan thế giới khác: Chúng ta biết suy nghĩ, biết nhìn gần nhìn xa, có đầu óc sáng tạo. Mỗi chúng ta luôn tìm cách suy ngẫm về bản thân và mối quan hệ với những người xung quanh. Mỗi chúng ta - kì quan thế giới luôn biết “sửa” mình để biến chính mình thành một kì quan thế giới vĩ đại hơn.

Con người chúng ta thường có tính nhỏ nhen, hay ghen ghét, đố kị. Chúng ta dễ làm những việc xấu và đi theo hướng không tốt, theo cảm dỗ của cuộc đời. Mỗi chúng ta - kì quan thế giới nên tu sửa mình mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút giây để chiến thắng từng tật xấu rất nhỏ của mình. Chúng ta cũng cần tập luyện để luôn dám đối diện với chính mình.

Thế giới thời cổ đại hay hiện đại đều có bảy kì quan. Những kì quan này rồi cũng sẽ bị hủy diệt theo thời gian, theo quy luật sinh diệt của vũ trụ. Dù có ở thời nào: Xưa, nay hay mãi mãi sau này thì kì quan thứ tám - con người cũng không bị mất đi. Hãy biết trân trọng chính mình, trân trọng sự sống và sự kì diệu của thân tâm ta. Khi gõ đến đây, tự nhiên trong não tôi hiện lên câu nói ưa thích: “Điều vĩ đại chính là sự giản dị. Sức mạnh chân chính nằm trong sự dịu dàng”. Hình như điều này thể hiện rõ sự kì diệu của mỗi chúng ta - kì quan thế giới thứ tám của thế giới.

# Chuyển hóa một con người

“Khi một cánh cửa khép lại, sẽ có một cánh cửa khác mở ra. Nhưng chúng ta lại thường tiếc nuối ngoái nhìn lại cánh cửa đã đóng mà không nhận ra rằng cánh cửa đang mở ra kia là để chào đón mình.”

- Alexander Graham Bell

Từng lời từng câu của anh thật sâu xa. Nó khiến tôi phải suy nghĩ để thấu hiểu. Nhưng để làm người tốt cũng khó lắm. Vì cuộc đời như một vở kịch phải đóng cho trọn vẹn vai diễn. Anh khuyên tôi buông nhưng buông thế nào đây khi trong lòng tôi còn nặng nề quá. Tôi muốn cạo đầu, có vậy tôi mới nghiêm khắc với mình mà không làm càn. Hãy cho tôi sự can đảm. Không biết tôi có bị điên không. Bây giờ tôi đang suy nghĩ không ngủ được. Cứ như bị tới đường cùng.

Anh hãy làm phước cho trót. Hãy cho tôi điên một chút rồi qua cơn tôi sẽ bình tâm lại. Hãy cho tôi làm phiền một chút nếu tôi xứng đáng được làm phiền anh, để tôi thay đổi quan điểm sống của mình. Tôi đã đọc nhiều lần tin nhắn của anh từ đêm qua tới giờ. Hãy yên tâm, tôi sẽ cố vượt qua để không làm anh thất vọng. Cảm ơn anh đã cho tôi những lời khuyên chân thành, sâu sắc nhất ở một chân thiện mỹ mà không ai có thể có được. Thật là một cách nhìn đặc biệt. Trân trọng ngưỡng mộ và biết ơn.

Tôi xúc động và suy nghĩ rất nhiều. Vậy là tôi được may mắn hưởng phước đức từ anh.

Tôi thật có lỗi đã làm phiền anh. Anh đã làm tôi thay đổi rất nhiều. Tôi sẽ cố gắng xua tan mọi đau đớn, buồn phiền. Anh giúp tôi vậy là đủ rồi. Tôi không dám nhận nữa đâu anh. Nước mắt tôi đang chảy dài.

Những dòng chữ từ chị làm tôi suy nghĩ nhiều, nhiều lắm. Chị đã chán đời đến mức quyên sinh. Chị quyết định tự tử. Chị lái xe máy đâm vào xe tải. Nhưng xe đã tự đổ ra một bên trước khi kịp lao vào chiếc xe to lớn. Chỉ một tích tắc thôi là tính mạng của hai mẹ con chị không còn.

Tôi đã rất nhiều lần bên chị và khuyên chị. Tôi phân tích về ba chữ khổ, vô thường và vô ngã. Tôi nói về sự may mắn hiếm hoi của chị. Thật không dễ bởi chị theo Thiên chúa giáo.

Tôi mời chị tham gia các chương trình Phật Pháp Ứng Dụng. Có hai lí do. Một là để chị có việc để làm, quên đi việc tự tử. Hai là, chị được trực tiếp nghe từ những vị thầy, những bạn đồng tu để ngấm dần. Mưa lâu, mưa dầm, đất dần khắc ngấm.

Đã nhiều đêm tôi nhận tin nhắn của chị. Thường thì sau 23 giờ đêm. Có khi 2-3 giờ sáng. Tôi đã không ít lần nghe chị khóc qua điện thoại. Tôi đã nhiều lần nghe sự than thở đến nỗi lòng và cảm nhận rằng chỉ một chút không cảm lòng được nữa thôi, có thể chị sẽ phải tìm đến cái chết.

Tôi cũng trấn trở: Tâm chị đã bị che mờ, che mờ tịt. Thực ra mỗi chúng sinh đều bị ba nghiệp nặng với tham sân si nhưng chỉ ở các mức độ khác nhau mà thôi. Đám mây trên bầu trời làm ta không thấy được ánh mặt trời. Đám mây trong tâm chị thì lớn quá, tạo nên mưa to, sấm chớp, đẩy chị đến hoảng loạn và không lối thoát.

Tự nhiên trong não tôi hiện ra bốn câu thơ của chư Tổ ngày xưa:

Thân là cội bồ đề

Tâm như đài gương sáng

Luôn luôn phải lau chùi

Chớ để dính bụi bặm.

Và tôi hạ quyết tâm bồ đề lắng nghe chị. Đơn giản là lắng nghe. Kể cả đêm khuya lẫn sáng sớm. Tôi nghe một cách tự giác, vui vẻ và cảm thông. Tôi cũng khuyên can nhẹ nhàng và thường là kể các tích Phật giáo, những tấm gương nghị lực phi thường.

Thời gian dần trôi đi. Vài tháng sau tình hình tốt lên nhiều. Chị dần trở thành một Phật tử tích cực. Tâm chị chuyển hóa rất rõ rệt. Chị vui lên và quay lại đời sống thường ngày với những nụ cười đầu tiên, với niềm tin mới.

Đêm qua tôi lại thấy tin nhắn của chị làm tôi giật mình đánh thót. Chị lại muốn tự tử nữa ư? Mở tin nhắn ra: “Em luôn nhớ giờ này, ngày này, nhờ lời khuyên vô ngã của anh mà mẹ con em thoát chết. Trong lòng luôn biết ơn anh, luôn nhớ đến công ơn của anh. Nguyên mong mọi sự tốt đẹp đến với anh”.

Vậy là chị đã chuyển hóa được thật rồi. Tôi cười thật tươi, vào phòng thờ lễ Phật. Con cảm ơn Phật đã giúp con chuyển hóa được một chúng sinh.



# Chuyển hóa những giận hờn, oán hận thành yêu thương

Ơn giáo dưỡng một đời nên huệ mạng Nghĩa ân sư, muôn kiếp khó đáp đền.

- Tổ sư Minh Đăng Quang

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa viếng thăm giảng pháp, thực hiện lễ quán đảnh nguyện cầu quốc thái dân an tại Việt Nam. Thật là tuyệt vời. Bởi người thầy đầu tiên của tôi là cố Thượng tọa Thích Viên Thành, người đã gieo mầm mật giáo trong tôi. Tôi biết chắc chắn rằng chuyến đi kéo dài 17 ngày đến Hà Nội, Vĩnh Phúc, Phú Thọ, Đà Lạt, Bến Tre và thành phố Hồ Chí Minh chắc chắn mang lại nhiều lợi ích cho Phật tử chúng ta.

Tôi biết đến Đức Pháp Vương không bởi mình là Phật tử mà là do biết đến phong trào từ thiện Sống để yêu thương (Live to love) do Ngài sáng lập từ năm 2007. Phong trào này đến nay đã lan đến 16 quốc gia với những dự án thiết thực như giáo dục, y tế, bảo vệ di sản, môi trường...

Và ngay từ lần đầu tiên được gặp Ngài, tôi cảm nhận được tâm nguyện và thiện hạnh lớn của Đức Pháp Vương cho giới xuất gia nói riêng và tất cả Phật tử chúng ta nói chung. Khuôn mặt từ bi, những hành động thân thiện với tâm bồ đề của Ngài làm tôi xúc động ngay từ lần đầu. Sau này tôi hầu như theo sát và tìm mọi cơ hội để được đến với các chương trình do Ngài tổ chức.

Tôi nhớ và có lẽ sẽ mãi không quên khi hàng ngàn người có mặt để dự lễ quán đảnh tại chùa Quang Ân, Hà Nội chật kín tất cả các sân và bất cứ khu đất trống nào. Vậy mà Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa vẫn từ bi để tặng quà và ban phước cho từng người. Tôi ở lại đến cuối cùng và chứng kiến những người cuối cùng được yết kiến Ngài, được nhận tình yêu thương từ Ngài. Tôi quan sát và thấy Ngài không hề mệt mỏi, khuôn mặt luôn mỉm cười và tình yêu thương luôn tràn đầy. Thật đáng khâm phục. Trong khi Ngài liên tục thuyết pháp, làm lễ, ban phước... còn chúng tôi chỉ ngồi nghe, hưởng phước và nhận quà!

Trong mỗi lần có mặt tại các pháp hội, tôi đều thấy và cảm nhận rất rõ các thiện hạnh của Ngài, tấm lòng từ bi từ Ngài. Tôi nhận thấy từ mỗi động tác, ánh mắt và cử chỉ. Ấn tượng nhất là nụ cười thân thiện và gần gũi. Có lẽ Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa là một trong những người truyền cảm hứng tốt nhất mà tôi đã từng gặp. Có lẽ ngài là vị lãnh tụ tâm linh gần gũi nhất mà tôi được biết.

Tôi luôn ấn tượng về các bức tranh, bức tượng, các pháp khí. trong các chương trình của Ngài. Âm thanh và hình ảnh từ các Pháp hội Mandala cầu nguyện quốc thái dân an do Đức

Pháp Vương tiến hành luôn vô cùng sống động, độc đáo, hấp dẫn và linh thiêng. Không khí của các Pháp hội đó luôn mang đến cho những người có mặt sự an lạc, yên bình, những cảm giác tâm linh, sự đổi thay trong thân và tâm rất đặc biệt và khó tả.

Tôi rất nhớ bài giảng của Ngài rằng đạo Phật không phải là một tôn giáo, mà là cách thức giúp con người sống hạnh phúc hàng ngày. Đức Pháp Vương giảng rằng Phật tử chúng ta luôn cần biết hướng cuộc đời mình, luôn tập sống có ý nghĩa, sống tốt đẹp, sống an vui và hòa hợp với mọi người xung quanh.

Khi viết đến đây, tôi lại chợt nghĩ đến việc chính mình đã từng đau khổ bởi gánh chịu hậu quả do mình gây ra. Khi bị lừa mất tiền - đau khổ. Khi bị bệnh tật - buồn đau. Khi bị đối xử không tốt - chán chường. Nhưng nguồn gốc khổ đau từ đâu ra? Khổ đau là do ta tạo ra! Và như vậy gánh chịu. Nhớ đến lời Ngài, tự nhiên tôi nhận ra và thôi không đổ lỗi cho người khác, cho hoàn cảnh bên ngoài nữa.

Đức Pháp Vương dạy chúng ta cải thiện lối sống của chính mình. Chúng ta cần tập sống cởi mở và yêu thương, bao dung và tha thứ, chan hòa và mẫu mực. Ngài dạy những ai có may mắn được nghe các bài giảng rằng cần bớt hận thù, giảm sân giận. Chúng ta cần thực hành để tự cải thiện đời sống của mình và những người xung quanh.

Giận hờn và oán hận luôn đến với ta. Hàng ngày và mỗi ngày. Chúng ta phải biết nhận diện ra chúng và chuyển hóa. Chúng ta phải tự chuyển hóa chứ không phải dựa vào Đức Phật. Bởi Đức Phật chỉ là người chỉ đường, là người tìm ra các quy luật của vũ trụ. Còn tất cả là do chúng ta. Ta làm ta phải tự gánh chịu. Ta tạo ra, ta phải biết cách chuyển hóa.

Tôi nhớ rằng Đức Pháp Vương đã dạy rằng chúng ta chỉ có thể nương vào sự dẫn dắt của Đức Phật, đi theo con đường đó, phải thực hành và phát triển lòng từ bi, phải biết yêu thương và tha thứ, phải biết cởi mở và giúp đỡ, cần biết trân trọng và hiểu sâu những người xung quanh, kể cả kẻ thù thì ta mới có hạnh phúc và bình an. Khi đó xung quanh ta sẽ tràn ngập yêu thương.

Sau ngày gặp Đức Pháp Vương, tôi luôn tập thực hành cách biểu lộ tình cảm, tình thương với mọi người quanh mình. Ngay cả những người mà ta nghĩ rằng họ xấu xa với ta, lừa gạt ta, phá hoại ta. Tôi đã học cách yêu thương họ, thực hành cách trải lòng ra với họ để chính mình có yêu thương, được yêu thương và sống trong yêu thương.

Tôi vô cùng ấn tượng với Đức Pháp Vương khi Ngài chỉ dạy rằng sự an lạc nằm ở mỗi hành động, từng lời nói, mỗi suy nghĩ. Rằng chúng ta không nên đợi sự bình an từ bất cứ ai. Và rằng ngay cả khi rơi vào tình trạng tuyệt vọng, chán nản cũng cần chuyển hóa tất cả để có tình yêu thương.

Giờ đây, khi ngồi một mình, tôi như cảm nhận được tư duy bình đẳng và bác ái của Đức Pháp Vương. Rằng mỗi chúng ta cần phải năng tu tập, quyết chuyển hóa thân tâm mình để những con quỷ dục vọng, tham lam, đố kỵ, ganh ghét, kiêu căng... biến mất. Nếu chúng ta tỉnh táo, cương quyết, sáng suốt thì nhất định chúng ta sẽ có tình yêu thương.

Thực hành chuyển hóa giận hờn, oán hận và những tính xấu của mình là việc làm tối quan trọng. Chúng ta cần thực hành mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút giây để có yêu thương, có từ bi hỉ xả, có hạnh phúc và bình an. Tôi thiết nghĩ món quà lớn nhất chúng ta có thể dâng lên đức Pháp Vương chính là việc thực hành sự chuyển hóa kì diệu này.

# Cô bé ở công viên

Nghệ thuật sống không phải thể hiện ở việc bạn tìm cách chối bỏ khó khăn mà là ở việc bạn học cách trưởng thành từ những khó khăn đó

- Maxwell Winston Stone

“Em không có tiền mua sách” - Đó là lời của một cô bé bán vé số tôi gặp tại Tết Sách 23 tháng 4 vừa qua tại công viên Lê Thị Riêng, thành phố Hồ Chí Minh.

Một cô bé dáng người gầy nhom, khuôn mặt đen nhám của những ngày nắng, quần áo nhem nhuốc đang tiến sát về phía tôi và hỏi với nụ cười mỉm nhẹ nhàng: “Chú ơi mua vé số?” Tôi vừa trả lời vừa lắc đầu: “Chú không mua đâu.” Rồi tiếp tục nhìn dòng người đang say sưa lựa chọn sách trên giá. Trong Tết Sách, sách được bán giảm giá đến 50% nên thu hút rất nhiều người. Mọi người ai nấy đều hào hứng chọn mua sách cho mình. Có người mua đến mười mấy cuốn sách.

Sau khi bị tôi từ chối, em nhảy lên ngồi trên cái bệ, bên cạnh chỗ tôi đang ngồi. Ngồi một lát em hỏi: “Sách bao nhiêu một cuốn vậy chú?” Nhìn qua dáng người gầy còm và khuôn mặt nhỏ nhắn, đen sạm của em, tôi nghĩ chắc chỉ có sách dành cho tuổi teen mới phù hợp với em. Mà một cuốn sách tuổi teen giá khoảng từ 20 ngàn trở lên nên tôi trả lời em: “Nếu giảm đi 50% thì chỉ khoảng mười mấy ngàn thôi em”. Nghe xong em gật gù rồi nhìn về phía mọi người đang chọn sách.

Là người thích nói chuyện với trẻ con nên tôi bèn bắt chuyện tiếp. Tôi hỏi em học lớp mấy, em nhanh nhẹn trả lời là em học lớp 7. Tôi lại hỏi tiếp: “Thế em học trường nào?” Em trả lời cũng nhanh nhẹn không kém câu trước nhưng khuôn mặt có chút buồn trong khi trên môi vẫn là nụ cười tươi: “Em nghỉ học rồi ạ”. Tôi hơi ngỡ ngàng trước câu trả lời của em. Những đứa trẻ phải nghỉ học để đi bán vé số tôi đã gặp trước đây cũng không phải là hiếm, nhưng với em tôi hơi bất ngờ vì trước đó tôi chưa nghĩ tới điều này.

Hơi buồn cho số phận của em nên tôi hỏi thăm thêm vài điều về chỗ ở và gia đình em. Nhà em ở miền Trung nhưng vào đây làm thuê kiếm sống. Em ở tại một đại lí vé số trong thành phố, mỗi tháng em kiếm được khoảng 500 - 700 ngàn đồng. Cứ mỗi tờ vé số bán được, em lãi một ngàn đồng. Vậy là mỗi ngày em bán được hơn 20 tờ. Nhưng cái đó còn chưa tính đến tiền ăn ở mà em phải trả cho đại lí. Phần lớn tiền em gửi về nhà, còn giữ lại cho mình một ít. Thật tội nghiệp cho em khi ở tuổi đó, nhiều bạn nhỏ ở thành phố được đi học, đi chơi, ở bên gia đình được bố mẹ chăm lo từng chút, thế mà em đã phải rời xa gia đình đến thành phố xa lạ để kiếm tiền gửi về cho cha mẹ. Một chút thoáng buồn trong tôi khi nhìn em. Những dòng suy nghĩ về cuộc đời và những số phận chạy qua tâm trí tôi.

Một lát sau tôi trở lại chủ đề mà chúng tôi đã nói với nhau ngay câu đầu tiên: “Em đã xem mấy cuốn sách ở đây chưa? Em có thích cuốn nào không?” Tôi hỏi. Em trả lời: “Em không có tiền mua sách”. Câu trả lời rất nhanh nhẹn cộng thêm nụ cười mỉm trên môi. Không suy nghĩ nhiều, hai giây sau câu trả lời đó tôi nói với em: “Thế em thích cuốn nào chú mua tặng”. Tưởng em sung sướng với lời đề nghị của tôi, nhưng em nói: “Thôi tốn tiền chú ạ”. Hơi bất ngờ trước câu từ chối của em, nhưng tôi biết em thích lắm. Chắc em ngại nhận món quà từ người lạ. Và tôi thầm quý mến cô bé nghèo nhưng tế nhị và ấn tượng.

Không để một bé gái vì không có tiền mua sách mà không được đọc sách nên tôi tiếp tục đề nghị: “Không sao đâu, em thích cuốn nào cứ nói. Chú mua tặng, đừng ngại”.

Thấy em vẫn còn hơi rụt rè, tôi nhẹ đẩy vai em bảo: “Em cứ lựa đi, đừng ngại mà”. Không còn ngại nữa, em vui mừng hớn hở chạy đến kệ sách. Chốc lát tôi đã không còn thấy em đâu nữa trong đám đông người đang vây quanh những kệ sách.

Nhưng rất nhanh sau đó, em chạy đến chỗ tôi, cầm trên tay một cuốn sách và đưa tôi xem cứ như em đã chọn trước đó. Đó là cuốn sách *Lời dạy của Đức Phật*. Em lại làm tôi bất ngờ một lần nữa. Tôi nghĩ em chọn đại một cuốn. Bởi nhiều người lớn còn chưa đọc đến những cuốn sách này, huống hồ cô bé tí tuổi đầu, mà lại là dân “bán vé số”. Tò mò tôi hỏi: “Sao em không chọn những cuốn sách dành cho tuổi teen mà chọn cuốn sách này? Em đọc sách này à?” Em trả lời vẻ tự hào rằng, ông bà em luôn dặn phải học tập và làm theo lời Phật dạy. Tôi

nghe mà quá bất ngờ. Tôi nghe mà không dám tin. Tôi nghe mà thấy ấm lòng. Thật đáng quý làm sao!

Không còn chần chừ gì nữa, tôi lấy túi ni lông bỏ sách vào tặng bé. Khi đưa sách tặng em, tôi còn dặn thêm: “Nhớ đọc sách và làm theo lời dạy của Phật nghe”. Em gật đầu, và nói lí nhí “ạ” một tiếng và cười vui sướng.

Khi gõ những dòng chữ này, tôi vẫn không thể nào quên được hình ảnh của cô bé đặc biệt và đáng yêu đó. Tôi như nhìn thấy hình ảnh em và niềm vui lớn lao của một đứa bé bán vé số khi được tặng một cuốn sách. Tôi vẫn thấy rõ trong não mình hình ảnh em chào tôi rồi cầm chặt trong tay cuốn sách với đôi môi cười tươi, đôi chân nhảy tung tăng tiếp tục đi bán dạo.

Tết Sách này tôi đã làm được một việc nhỏ nhưng rất lớn. Tết Sách này cô bé bán vé số đã tặng cho tôi niềm vui giản dị mà bất ngờ. Nhìn em đi về phía xa, lòng tôi thầm mong em sẽ học được nhiều điều từ cuốn sách ấy và áp dụng cho cuộc sống của mình, để em có một tương lai tốt đẹp hơn.

Tôi mơ rằng có thêm nhiều người đọc những cuốn sách Đạo Phật. Tôi mong hơn khi các bạn trẻ đọc loại sách quý giá và quan trọng này. Tôi ước ao sẽ có thêm nhiều bé nghèo có tâm như người bạn lạ của tôi ngày Tết Sách.

# Con nam mô ti vi, con quy y internet

Tôi thầm mong ước có thêm nhiều người biết đến Phật Pháp. Như vậy xã hội sẽ tốt đẹp lên rất nhiều. Liệu đất nước Việt Nam yêu quý của chúng ta bao giờ mới có đủ duyên lành để quay lại thời kì hưng thịnh của Phật giáo như thời Lí Trần. Bao giờ mới bớt đi những người nam mô ti vi, quy y internet.

Bao giờ!

Bài học đầu tiên của tôi khi thành Phật tử thật khó quên. Đó là hiểu ý nghĩa của hai chữ linh thiêng: QUY Y. Tôi đã hiểu ngay rằng quy y Phật tức là quay về và nương tựa vào Đức Phật, Người đưa đường chỉ lối cho tôi trong cuộc đời này.

Bởi đã bao năm trước, vì si mê và thiếu hiểu biết, tôi đã đi lạc đường, tôi đã có những suy nghĩ, lời nói và việc làm không đúng. Nay tôi có duyên lành được nương theo Phật, học theo hạnh của Phật để sống tốt, để có ích cho đời và chính mình.

Cũng như rất nhiều người khác, tôi niệm hai chữ NAM MÔ từ nhỏ, nhưng phải lớn lên mới hiểu ra ý nghĩa của hai chữ này. Hai từ thiêng liêng này tôi thật sự biết ý nghĩa khi trở thành Phật tử. Nam Mô cũng có nghĩa là quay về và nương tựa. Khi niệm Nam Mô A Di Đà Phật, tức tôi nhắc mình quay về và nương tựa vào Đức Phật A Di Đà. Khi niệm Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát, tức tôi nhắc mình quay về và nương tựa vào đức Đại từ Đại bi Tầm thanh Cứu khổ Cứu nạn Quán Thế Âm Bồ Tát. Khi tôi niệm Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, tức tôi tự nhủ mình quay về nương tựa vào Đức Như Lai. Ngài là bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiên Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Thật là vi diệu!

Từ ngày hiểu được ý nghĩa của hai từ QUY Y và NAM MÔ, tôi thấy đời thật là đẹp và ý nghĩa. Mỗi lần có vấn đề hay sự cố, tôi luôn quay về với hơi thở. Tôi theo dõi hơi thở và tưởng nhớ đến Đức Phật, đến những lời Phật dạy, đến công ơn của Ngài. Và sự màu nhiệm thường đến nhanh một cách khó tin. Đúng là Phật Pháp là nơi nương tựa đáng tin cậy nhất của cá nhân tôi.

Tuy nhiên, khi quan sát nhiều gia đình, tôi thấy có những người suốt ngày ngồi xem ti vi. Họ bật ti vi lên hình nhưng không để xem mà cho vui nhà. Tôi đã nhiều lần làm thí nghiệm: Hỏi nội dung bộ phim vừa chiếu hay câu chuyện vừa diễn ra trên màn hình. Tỷ lệ nói lại được luôn dưới 30%. Tôi đã từng chứng kiến khá nhiều gia đình khi cãi nhau và mâu thuẫn, người vợ (hay chồng, hoặc con) đã vào phòng riêng, đóng cửa lại và bật ti vi. Rõ ràng họ lấy ti vi ra để nương tựa!

Tôi quan sát nhiều bạn trẻ và thấy mắt luôn dán vào màn hình máy tính hoặc điện thoại di động. Ngay tối hôm kia thôi, chúng tôi đến một nhà hàng chay (tôi nhấn mạnh nhà hàng chay, bởi vào đây phần nhiều là Phật tử, tức ít nhiều đã biết đến Phật Pháp) và chứng kiến có hai người bạn ngồi đối diện nhau trên bàn ăn. Họ gọi nhiều đồ ngon, nhưng mỗi người lại cúi mắt vào chiếc điện thoại di động của mình. Tôi thấy thương cho những món ăn ngon trên bàn. Tôi tiếc cho cả đôi bạn kia. Tôi đoán, lâu ngày không được gặp nhau, nay đôi bạn đến để gặp nhau, để được ngồi bên nhau. Ấy vậy mà ai nấy đều chăm chú vào thiết bị di động. Rõ ràng họ lấy internet ra để nương tựa.

Ngày hai người yêu nhau, tình cảm thật mặn nồng. Ngày mới lấy nhau cũng vậy. Anh là duy nhất của đời em. Em là người tình lí tưởng mãi không đổi thay của anh. Cặp uyên ương nghĩ rằng sẽ mãi bên nhau, cả đêm lẫn ngày. Họ thật sự yêu nhau và nương tựa vào nhau. Thậm chí có những cặp đôi cưới nhau ngay, không kịp tìm hiểu kĩ. Để rồi vài năm sau lại đi nương vào ti vi, internet hay một thứ gì đó hoàn toàn khác.

Tôi lại vẫn vợ nghĩ, liệu có phải người bác tôi đã về hưu (và có thể nhiều người khác nữa) không biết đến Phật Pháp nên không biết nương tựa vào ai và phải tìm đến chiếc ti vi. Khi họ có vấn đề thì họ nghĩ rằng xem ti vi sẽ quên đi được vấn đề. Khi có sự cố hay mâu thuẫn, họ nghĩ rằng nếu nương tựa vào ti vi thì mọi chuyện sẽ trôi qua. Tôi nghĩ trong lòng, nếu mà họ biết đến Phật Pháp thì đã niệm Phật rồi. Niệm Phật chỉ bốn chữ, cùng lắm là sáu chữ thôi, nhưng màu nhiệm lắm. Tiếc thay họ lại niệm ti vi.

Tôi nghĩ đến những bạn trẻ của thế kỉ XXI luôn cập nhật thông tin, luôn có thiết bị công nghệ xịn. Hầu như các bạn trẻ ngày nay khó sống thiếu internet. Họ có thể mất cả một buổi chiều, thậm chí nhiều ngày chỉ để lang thang trên mạng. Internet dẫn dắt họ đi hết hang



cùng này đến ngõ hẻm kia, từ nước này sang thế giới khác mà tôi lo ngại rằng thông tin vui thì ít mà tin tức xấu thì nhiều. Các bạn trẻ hình như đang thiếu chỗ dựa, vì không biết đến Phật Pháp nên họ nương tựa vào internet, quy y internet. Tiếc thay.

Tôi nhớ đến các ngôi chùa ở miền Bắc. Ở đó hầu như chỉ có các cụ bà mà không có thanh niên và giới trẻ, (thậm chí thiếu vắng cả các cụ ông). Do không biết đến chùa, đến Phật nên tiếc thay, những người kém may mắn này chỉ còn cách nam mô ti vi và quy y internet mà thôi.

Tôi nhớ lại những khóa tu cho các em sinh viên tại chùa Hưng Khánh, Hà Nội mà tôi có phước duyên được đóng góp một chút nhỏ nhoi trong khâu tổ chức. Mỗi khóa có ít nhất 300 em. Có khóa lên đến gần một ngàn em tu học hai ngày thứ Bảy và Chủ nhật. Những bạn trẻ này thật là quá may mắn. Tôi nhớ rằng mình đã có những buổi nói chuyện ngắn nhưng làm các em xúc động, rồi nhận ra nhiều điều để tự các em thay đổi. Tôi vui lắm.

Khi tôi gõ những dòng chữ này thì em Nghiêm Mạnh Tuấn, học trò của tôi, một cậu sinh viên giàu quyết tâm đã bắt xe khách từ Hà Nội vào Sài Gòn để tham gia khóa tu Phật thất tại chùa Hoằng Pháp. Em biết rằng đăng kí qua mạng đã hết chỗ nhưng vẫn vào bởi: “Quý thầy không nỡ để em từ miền Bắc vào đây mà không được tham gia khóa tu đâu ạ”.

# Du lịch tâm linh - Được cả hai

Du lịch ngày càng phát triển và mang lại nhiều lợi ích cho mỗi chúng ta. Du lịch là một nhu cầu không thể thiếu được trong thời đại hiện nay, khi kinh tế đã phát triển, khi nhận thức của mọi người đã được nâng cao. Một loại hình du lịch đã có từ nhiều năm nhưng mấy năm gần đây mới thực sự được quan tâm đúng mức và rất đáng được luận bàn, đó là du lịch tâm linh.

Các tour du lịch tâm linh có đặc thù riêng, giúp ta khai phá cả tâm mình lẫn cảnh vật nơi đến. Đây là hai phần không thể thiếu trong bất cứ chương trình nào. Đến với các chương trình du lịch tâm linh, những người tham gia thường cảm thấy rất gần gũi, dễ thông cảm, sẵn sàng sẻ chia, cởi mở với nhau. Họ có thể coi nhau là các thành viên cùng gia đình ngay khi chuyển đi bắt đầu. Tham gia những chương trình này, khách hành hương không chỉ được quay về với cội nguồn tâm linh của mình, được khám phá những thánh tích hay không gian tâm linh quý giá, mà trong suốt hành trình của chuyến đi được bên nhau, hòa quyện trong một môi trường tinh khiết, bình an, yêu thương và kết nối. Là người đã tham gia hàng chục chuyến du lịch tâm linh tôi nhận thấy, có lẽ ít ở nơi nào câu nói “không có con đường đi đến hạnh phúc, hạnh phúc chính là con đường” được hiểu và triển khai triệt để như trong các chuyến đi này.

Bản chất của du lịch tâm linh là hướng thiện. Tham gia du lịch tâm linh là để có cơ hội thực hành và sống trong môi trường của cầu nguyện và chiêm bái, thực tập việc tu tập và thư giãn, chăm sóc thân và tâm, tạo niềm tin và tìm nơi nương tựa, hành trì các lễ nghi và nạp năng lượng cho chính mình cho chuyến hành trình dài trong cả cuộc đời này. Những chuyến đi nhiều khi mang lại các kết quả kì diệu cho khách hành hương mà không ai tin được.

Anh Doãn Tần của công ty du lịch Ngọc Việt Travel, người đã trực tiếp đưa hàng trăm đoàn đi hành hương suốt cả chục năm nay kể rằng: có một Phật tử bị bệnh nặng nên mặc dù đã mua tour tham gia chương trình hành hương về đất Phật mà phải hủy. Sau khi nghe phân tích về sự nhiệm màu của năng lượng tâm linh, chị lại quyết định đi. Những người trong

đoàn ái ngại khi thấy tình trạng sức khỏe của chị lúc đoàn xuất phát. Tuy nhiên khi chuyển đi kết thúc, bệnh của chị cũng tan biến luôn!

Trong chuyến hành hương gần đây nhất của tôi cũng vậy, có một thành viên bị bệnh nhưng chị vẫn quyết theo tour. Chị tham gia các chương trình lễ Phật, tụng kinh, nhiễu tượng Phật, niệm Phật rất thành kính và nghiêm túc. Kết quả của chuyến đi làm tất cả mọi thành viên trong gia đình chị đều bất ngờ. Bây giờ chị rất khỏe, rất vui và thường xuyên hướng dẫn các bạn trẻ sống tốt, sống thiện. Chị tham gia rất tích cực trong các chương trình giúp đỡ người nghèo, cô đơn, bệnh tật. Chị rất hạnh phúc với những việc có ích mà chị đang làm.

Các chương trình du lịch tâm linh đi nước ngoài thường là tứ động tâm (bốn thánh tích tại Ấn Độ và Nepal), hành trình về “vũ trụ tâm linh” Tây Tạng, Tứ đại danh sơn (đạo tràng của bốn đại Bồ Tát là Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Thế Âm, Địa Tạng), Trung Đài Thiền tự (Đài Loan). Rồi các tour đi Miến Điện, Lào, Thái Lan, Bhutan, có kết hợp với hành thiền.

Trên thực tế những chuyến du lịch tâm linh làm cho các thành viên trong đoàn gắn bó với nhau hơn cùng nhau tu tập, giúp đỡ nhau trên phương diện vật chất lẫn tinh thần trong những năm tiếp theo của cuộc đời. Đây là những chuyến đi dài ngày. Đi Ấn Độ thì khá vất vả, điều kiện cơ sở vật chất không thật sự tốt. Đây cũng chính là một lí do để các thành viên trong đoàn gắn bó với nhau hơn, thật sự trở thành những người con của Phật. Sau mỗi chuyến đi, các thành viên thường sống tốt hơn, thâm tâm được thanh lọc hơn, sự an lạc thường hiện rõ nơi mỗi người.

Các chương trình trong nước thường được tổ chức về những nơi nổi tiếng. Phía Bắc thì chúng ta hành hương về Yên Tử, chùa Dâu, chùa Phật

Tích, chùa Hương, chùa Tây Phương, chùa Thầy, chùa Bái Đính, thiền viện trúc lâm Tây Thiên. Du khách đến miền Trung nhất định đến thăm các ngôi chùa của cố đô Huế, đến với chùa và hang động tại Ngũ Hành Sơn (Đà Nẵng)... Khách hành hương cũng không thể không đến với thiền viện trúc lâm Đà Lạt, về với các ngôi chùa và thiền viện ở Bảo Lộc. Từ Sài Gòn, người hành hương có thể đến với các thiền viện và chùa tại Bà Rịa - Vũng Tàu, Đồng Nai, hay Bình Dương, Hà Tiên, Tây Ninh. Những chuyến đi với bao khám phá và trải nghiệm thú

vị. Những chuyến đi ngắn ngày và thường được tổ chức trong hai ngày nghỉ cuối tuần giúp chúng ta có thêm năng lượng cho một tuần làm việc mới.

Ngày nay, ngoài việc tham gia các tour được tổ chức, nhiều khách du lịch tự mua vé, tự lo tour và tự trải nghiệm trong cả chuyến đi. Rất nhiều nhóm bạn cũng tự tổ chức những chuyến hành hương cho chính mình. Ví dụ như Câu lạc bộ yêu sách Thái Hà tại thành phố Hồ Chí Minh tháng trước tự tổ chức cho 30 bạn chuyến đi hai ngày về thiền viện Bảo Sơn, chùa Tổ núi Thị Vải kết hợp tắm biển Vũng Tàu và thăm thiền viện Đại Tùng Lâm. Tiếp đó là hành trình về nguồn tham dự lễ Vu Lan thiền thất Trúc Lâm Bảo Sơn có cả lễ Bông hồng cài áo. Nhóm Trăng rằm thì tổ chức cho người thân đi chùa Phước Huệ, Bảo Lộc, Lâm Đồng. Nhóm Quả Đấm Thép thì tham gia chương trình Hương Sen Đại Bi tại chùa Hưng Khánh, huyện Mỹ Đức, Hà Nội...

Các chương trình du lịch cũng giúp chúng ta về với thiên nhiên, được sống trong không khí bình yên, trong màu xanh của cây cối và đất trời. Du lịch tâm linh cũng là để cho khách hiểu về lịch sử, văn hóa của các ngôi chùa và thiền viện cũng như các địa phương, được chiêm ngưỡng những công trình nghệ thuật, kiến trúc quý giá. Thông qua các bài pháp thoại, những buổi giao lưu, các thành viên cũng có cơ hội học tập rất tốt. Cái mà tôi thấy rõ nhất là nhiều người đã tạo ra cho chính mình những thói quen mới, cách nhìn mới, mang lại lợi ích thiết thực cho chính mình và xã hội.

Thượng tọa Thích Thái Hòa - chùa Phước Duyên, thành phố Huế nói với tôi rằng du lịch tâm linh cho ta cả hai: du lịch lẫn tâm linh. Tác giả của cuốn sách nổi tiếng *Tay buông rắng hồng* khuyên mỗi người nên đầu tư thời gian vào loại hình du lịch này.

Khi gõ những dòng chữ này, tôi cũng đang chuẩn bị cho chuyến du lịch tâm linh của mình, một chuyến đi gần nhưng không kém phần thú vị. Tôi sẽ đến một ngôi chùa và thả hồn mình vào đó. Thư giãn và thanh thoi. Ngày cuối tuần thật ý nghĩa khi ta có thời gian dành cho thân và tâm của mình.

# Lòng từ bi của các bạn trẻ

Đời là đầy vui, đổ ai thoát được lưới trời khóc than;

Đời là âm vang, đổ ai nghe được lời vàng của trăng.

- Thích Thái Hòa

Là Giám đốc doanh nghiệp, lại được coi là “người nổi tiếng” nên hàng ngày tôi nhận được vô vàn thư, rất nhiều trong số đó là quảng cáo và mời tài trợ. Trong số thư nhận được, tôi rất hay chú ý đến những lá thư của những tấm lòng từ bi, nhất là của các bạn trẻ. Lúc rảnh, ngồi đọc lại hoặc uống trà và nghĩ về các em mới thấy, đây là những tấm gương rất tốt để mọi người phải học theo, trong đó có tôi.

Nhóm Tình nguyện vì hòa bình Việt Nam là một ví dụ. Theo tôi được biết, đây là nhóm các bạn trẻ đã làm rất nhiều việc thiện giúp đời, cứu người. Nhóm được thành lập từ tháng 10 năm 2006 nhưng đến nay đã thu hút được 1,500 lượt bạn trẻ tham gia. Các em làm rất nhiều các chương trình vì người nghèo, vì học sinh ở các vùng sâu, vùng xa. Dịp đông năm nay, các em đang triển khai chương trình “Giáng sinh bên giường bệnh” cho trẻ nhỏ khoa ung bướu bệnh viện Nhi Trung ương. Các bạn trẻ muốn mang đến cho gần 60 bệnh nhân nội trú và gần 30 bệnh nhân ngoại trú tí hon nơi đây niềm vui và hi vọng, tình yêu và hơi ấm mùa đông. Tôi đọc tin và tưởng tượng ra những chiếc giường bệnh tuyệt diệu với sự có mặt của nhóm. Tôi như thấy những nụ cười thân thương của các bé. Những món quà và sự động viên. Thật ấm áp giữa mùa đông!

Câu lạc bộ Yêu sách Thái Hà với các thành viên tại Hà Nội, Huế, Đà Nẵng, thành phố Hồ Chí Minh thường xuyên tổ chức các chương trình thiện nguyện mang niềm vui đến muôn nơi. Các bạn tham gia cùng tổ chức chương trình Hương sen đại bi và các khóa tu hai ngày cuối tuần, mang tình cảm và tâm Phật đến cho hàng ngàn em nhỏ ở huyện Mỹ Đức và các bạn sinh viên đang học tập tại Hà Nội. Các em tham gia quyên góp quần áo từ mọi miền đất nước để gửi về miền Trung tặng cho đồng bào các vùng bị mưa lụt, bão lũ. Hiện nay, các bạn

trẻ đang tham gia chương trình Kính mừng khánh đản Đức Phật A Di Đà và quảng bá về việc ăn chay. Thật tuyệt diệu làm sao!

Nguồn sáng là một tổ chức từ thiện, tập hợp các bạn trẻ yêu thích công việc thiện nguyện, mong muốn giúp đỡ những học sinh nghèo đang phải vật lộn với khó khăn nhưng có ý thức vươn lên trong cuộc sống, đạt thành tích cao trong học tập và tu dưỡng đạo đức. Nhóm Nguồn sáng có mong muốn kết nối những tấm lòng vàng với những hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống, đặc biệt là các em học sinh nghèo vượt khó.

Tôi biết rằng sự hỗ trợ đúng lúc về vật chất, tinh thần cho trẻ nhỏ của Nguồn sáng không những mở ra cơ hội thay đổi một số phận theo hướng tốt hơn, mà còn giúp lan tỏa tình thương yêu, đạo đức trong cộng đồng. Mỗi việc làm của các em là niềm vui cho bao con người, bao gia đình.

Trong rất nhiều chương trình của nhóm, tôi được biết đến Suất cơm sẻ chia cùng sĩ tử vô cùng ý nghĩa được thực hiện với sự giúp đỡ của chùa Phổ Linh, chùa Vân Hồ và nhiều cơ quan khác. Nhóm đã phát hơn 5.000 suất cơm chay phục vụ các thí sinh nghèo và phụ huynh từ nơi xa tới 11 trường đại học ở Hà Nội. Hiện nay các em đang đi quyên góp sách, vở xây dựng Tủ sách Nguồn sáng tại trường Trung học cơ sở xã Hồng Thái, huyện Kiến Xương, tỉnh Thái Bình nhằm giúp các em tiếp cận với những cuốn sách hay và bổ ích. Các em đến từng nơi, xin từng cuốn sách, cả cũ và mới. Tôi hiểu rằng đây là những tủ sách đầu tiên cho chuỗi tủ sách tại các trường học vùng quê của nhóm.

Những hoàn cảnh khó khăn còn rất nhiều. Trong khi nhiều người đang lao vào kiếm tiền, làm giàu và trở nên giàu hơn thì có bao bạn trẻ, nhất là các em sinh viên đang hết mình lao động và cống hiến. Các em vừa làm việc, vừa tạo ra những chiếc cầu nối để những tấm lòng hảo tâm đến với các hoàn cảnh khó khăn, cần hỗ trợ một cách hiệu quả nhất.

Tôi như nhìn thấy những em học sinh nghèo, thiếu thốn được tiếp tục đi học, những ngôi trường nghèo chưa có thư viện, khó tiếp cận với sách, truyện có được những cuốn sách quý, những người gặp hoạn nạn, bão lũ được nhận những món quà giá trị, đúng lúc. Bạn biết không, người nhận được sự giúp đỡ và sẻ chia đã rất vui mà gia đình, những người thân,

bạn bè của cả người cho đi và người nhận còn vui gấp bội. Các bạn trẻ với lòng từ bi của mình đang gieo những hạt giống yêu thương, đang tu phước rất tuyệt vời.

Viết đến đây tôi chợt nhớ đến nhóm “máu” - các bạn trẻ thường xuyên tham gia hiến máu nhân đạo. Tôi đã có ít nhất hai lần đến nói chuyện với các em, và lần nào hội trường 500 chỗ của viện Huyết học Truyền máu Trung ương tại Hà Nội cũng chật kín các bạn trẻ. Nhìn khuôn mặt tươi vui của các em, tôi hiểu rằng các em và những người bạn đã cứu được biết bao sinh mạng. Rằng những giọt máu của các em quý giá biết bao. Rằng các em đang lan tỏa tình yêu thương, lòng từ bi đến biết bao người.

Làm từ thiện là việc làm rất quý và luôn đáng được biểu dương. Các em còn trẻ, mới là sinh viên mà đã biết làm công việc tuyệt vời như thế này, chắc chắn sau này các em sẽ có những gia đình tốt. Nhất định đất nước Việt Nam ta đang và sẽ có biết bao công dân tốt. Hơn nữa, sức lan tỏa từ các em sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến 90 triệu dân Việt ta, từ thành phố đến nông thôn, từ đồng bằng đến miền núi.

Lòng từ bi của các bạn trẻ thật tuyệt diệu biết bao. Tôi sẽ rất vui khi những tấm gương của các em tiếp tục được nhiều người biết đến. Tôi tin rằng, ngày càng có thêm các bạn trẻ tham gia. Bạn cũng vậy, khi đọc đến đây, tôi biết, bạn sẽ xắn tay áo, khoác ba lô lên và tiến bước. Nào cùng tham gia để mở rộng lòng từ bi, để cùng nghe được “lời vàng của trăng”.

# Những lời thầy dạy

Tôi có may mắn được học, được nghe từ nhiều vị thầy đáng kính, nhiều bậc chân tu. Có những câu tôi phải nghĩ mãi mới hiểu hết ý. Có những lời dạy của thầy mãi mấy tháng sau, thậm chí mấy năm sau mới hiểu được phần nào.

Thời mạt pháp này, được gặp các bậc thiện tri thức thật là may mắn. Tôi xin ghi ra đây một số lời dạy, bởi tôi tin rằng bạn sẽ học được nhiều và biết đâu có những sự thay đổi lớn lao trong tâm của bạn.

- Hãy chinh phục bóng tối bằng ánh sáng, cái nóng bằng sự lạnh, điều sai trái bằng lẽ phải, sự bất công bằng công lí và sự thật ngụy tạo bằng sự thật tuyệt đối.

- Hãy cố gắng hiểu biết những thói quen sai lầm mà thông thường chúng ta rất khó nhận ra là sai lầm. Và bạn cũng cần nỗ lực mãnh liệt để nhận ra sự thật tuyệt đối chính là sự thật.

- Hãy thực hành thiền đúng cách cho đến khi chúng ta chẳng còn lại điều gì, bao gồm: phải nói, phải làm, phải lo lắng, phải thực hành. Nếu bạn vẫn còn cần, vẫn còn muốn, như vậy là thực hành chưa đúng cách.

- Hãy trở nên thông thái một cách tự nhiên, không cần đến nỗ lực hơn là nỗ lực một cách có chủ ý để trở nên thông thái.

- Bất cứ khi nào bạn nhận thấy điều tốt, bạn cũng cần nhận ra điều xấu. Bất cứ khi nào bạn

nhận thấy điều xấu, bạn cũng cần nhận ra điều tốt, hãy luôn xem xét trong sự hoán chuyển như vậy.

- Bạn cần nỗ lực mạnh mẽ để nhận ra sự thật tuyệt đối như là sự thật.

- Cần phải giảm hay làm nhẹ bớt bất cứ điều gì mà bạn kiểm soát.

- Cần phải buông bỏ càng nhiều hành vi không cần thiết càng tốt.



- Cần phải từ bỏ bất cứ điều gì mà chúng ta nắm giữ.
- Chừng nào còn ngã mạn và giả tạo (không tự nhiên), chừng đó bạn sẽ không thể giác ngộ được.
- Bạn chỉ có thể trở nên thông thái khi có khả năng buông bỏ bản ngã và tự hào về cái tôi.
- Bạn chỉ có thể đạt được giác ngộ khi bạn tự do khỏi sự hướng đến lấy bản ngã làm trung tâm, sự ngã mạn và sự kiêu căng.
- Mục đích của pháp hành này là để loại bỏ niềm tin vào thứ gì đó hay ai đó là thực.
- Trong thực tại tuyệt đối, không có gì cả mà chỉ có dòng chảy năng lượng (vô ngã) tinh thần và vật chất vô thường luôn luôn đổi mới với tốc độ rất cao, vượt ngoài khả năng nhận thức của sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý).
- Tất cả những gì bạn làm, bạn nhận biết thì đừng cho nó là thực (chỉ có Danh - Sắc - Niết bàn là sự thật tuyệt đối, sự thật gốc, nhưng năng lực hiện tại của bạn chưa thể nhận thức được).
- Tất cả chỉ là sự thật nguy tạo (sự thật tạo tác) mà thôi. Sự thật nguy tạo thì không cần thiết phải quá chú ý hay chú trọng.
- Quan trọng là việc đối xử với các sự thật nguy tạo một cách hợp lý. Đó là chỉ làm, chỉ sử dụng, chỉ kinh nghiệm, chỉ nhận biết...
- Tất cả làm với mục đích xả li: không chối bỏ cũng không chấp thủ.

Các thiền sư Miến Điện vẫn thường nói: “Khi khái niệm được nhận thấy rõ ràng, chân đế bị che khuất”. Lần đầu nghe, tôi không hiểu. Sau này ngẫm thấy hay. Càng ngẫm càng thấy thú vị.

Đó là lý do vì sao thiền sư Ottamasara khuyên chúng ta: “Tất cả những sự thật nguy tạo đều không đáng để ta quá chú trọng. Chính vì quá tập trung vào đó mà ta không đến được chân lý. Vì thế, thay vì nhớ và lệ thuộc vào biết bao câu chuyện và phiền não do tục đế gây ra như

bao đời nay, chúng ta hãy không quên (chánh niệm) về chân đế để từ bỏ (xả li) dần dần tục đế.

Những người thầy tuyệt vời như thiền sư Ottamasara thật là quý. Nếu bạn được gặp thiền sư thì thật may mắn, bằng không hãy gặp thầy online, nghe thầy giảng cũng đã quý lắm rồi. Mong muốn của tôi là bạn nhận ra vài điều gì đó sau khi đọc những lời dạy này của thầy. Những lời dạy này là số ít, rất ít trong rất nhiều những lời dạy bảo quý giá.

Vài dòng đâu có thể nói hết, ghi ra hết được.

# Phải xét kĩ hậu quả trước khi làm

Tôi luôn mong muốn được đánh lễ, được làm học trò của Hòa thượng Thích Thanh Từ. Mong ước - được nên. Tôi xin kể lại một kỉ niệm trong một lần gặp Thầy.

Ngày ấy, tôi đến Đà Lạt vừa vì công chuyện vừa để tham quan và nghỉ mát tại thành phố mộng mơ này. Tôi liên lạc với thầy Thế Trung, một nhà sư tại thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt để đến thăm thầy, thăm thiền viện, trung tâm thiền lớn của Việt Nam.

Thầy Thế Trung đang ở Thành phố Hồ Chí Minh và hẹn tôi sau 9 giờ sáng hôm sau sẽ đón tôi vào thăm.

Vì mãi cà phê và tâm sự với vợ chồng một anh bạn chuyên trồng hoa tại Đà Lạt, một con người rất đam mê thiên nhiên giống tôi nên tôi đến thiền viện muộn. Hơn 10 giờ tôi mới đến nơi. Và chúng tôi gặp nhau để sau đó là những phút giây ấn tượng không thể phai nhạt.

Thầy Thế Trung đón tôi, nói chuyện sơ và dẫn thẳng tôi vào thăm nội viện. Tôi bước theo thầy mà không biết mình đi đâu, dường như lạc vào một cõi khác. Thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt bình yên, tinh khiết, nhẹ nhàng. Nội viện còn hơn cả thế nữa. Tôi theo thầy bước từng bước nhẹ nhàng, thanh thoi. Tâm tôi tĩnh lặng và trống rỗng. Tôi không biết mình đi đâu, thăm những gì.

Tự nhiên thầy Trung dừng lại. Tôi dừng theo. Thầy hướng về bên tay phải. Tôi hướng theo. Trước mặt tôi là hòa thượng Thích Thanh Từ. Khuôn mặt quen thuộc tôi hay nhìn thấy trên sách, báo hay các băng đĩa. Thầy đang đứng trong thất của mình và nhìn về phía chúng tôi. Cái nhìn thân mật, ân cần, đầy từ bi. Hòa thượng đang đợi tôi.

Tôi theo chân thầy Thế Trung bước vào. Tôi bị cuốn hút vào khuôn mặt từ bi, hiền hậu, tràn đầy năng lượng mà suýt quên không lễ Hòa thượng. Hòa thượng hiền từ nhìn tôi và hỏi tôi có phải từ Hà Nội vào. Tôi chấp tay, gập đầu và nói về duyên lành được đánh lễ thầy hôm nay. Tôi nói trong xúc động. Tôi nói ra từ trái tim mình rằng đã đọc khá nhiều về thầy và sách của thầy nhưng hôm may mới được gặp thầy.

Thượng tọa nhìn tôi ân cần. Người thầy như tỏa ra nguồn ánh sáng vô tận. Tâm từ từ thầy như lan tỏa khắp căn phòng, như tràn ngập khắp người tôi. Tôi thấy toát lên từ thầy một tấm lòng bao dung rộng lớn, một trái tim rộng mở, một trí tuệ hiếm thấy. Tôi cảm nhận được những dòng năng lượng đặc biệt đang lan tỏa từ Hòa thượng.

Thượng tọa Thích Thanh Từ hỏi tôi có muốn hỏi gì không và lắng nghe tôi. Tôi trình bày mong muốn được chỉ bảo cách tu tập và thiền định.

Hòa thượng nói về Giới, Định, Tuệ. Hòa thượng quả quyết rằng Tuệ là quan trọng nhất. Thầy khuyên tôi và bạn bè xem giữ giới, tập thiền để có Định. Có Định mới có Tuệ. Mỗi lời nói nhẹ nhàng của Hòa thượng về Định, Tuệ, về thiền nói chung và thiền Việt Nam nói riêng đi sâu vào tâm tôi.

Tôi tập trung lắng nghe Hòa thượng nói về thiền và việc tu để chuyển nghiệp. Thầy khuyên tôi nên hành thiền và tu tập để có tinh tấn. Thầy muốn tôi và chúng ta tu chứ không đi tu. Tu để tâm trong lành, thanh tịnh. Tu là để sống tốt hơn, ý nghĩa hơn, cống hiến cho đời nhiều hơn.

Tôi trình bày nguyện vọng với Hòa thượng để Hòa thượng có thể mở thêm các khóa tu và lớp thiền tại Hà Nội nói riêng và phía Bắc nói chung. Thầy nói rằng đạo Phật tại Việt Nam đang phát triển và tương lai, Phật pháp sẽ được ứng dụng thiết thực nhiều hơn nữa vào cuộc sống, rằng đạo Phật cần phải đi vào công việc và cuộc sống hàng ngày của mỗi chúng ta.

Tôi rời thất của Hòa thượng mà lòng chan hòa an lạc và hạnh phúc. Thầy như tiếp năng lượng cho tôi để tôi sống hữu ích hơn, để cống hiến nhiều hơn cho xã hội, để sẻ chia thêm nữa cho mọi người xung quanh. Những bước chân chậm rãi, thanh thoi của tôi như tràn đầy năng lượng và bình an. Nhẹ nhàng. Thanh thoát.

Rồi chúng tôi đến thiền đường trong nội viện. Thầy Thế Trung hướng dẫn tôi lễ Phật trước khi vào chiêm bái xá lợi Phật.

Lần đầu tiên tôi được tận mắt chiêm bái xá lợi của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Tôi nhớ rằng tôi được ngắm nhìn ba bảo tháp nhỏ. Đặc biệt có một bảo tháp có những viên xá lợi ngũ sắc,

đủ các màu. Tôi vô cùng xúc động và không tin vào mắt mình. Tôi cũng được thầy Thế Trung chỉ cho xá lợi của bốn vị thánh tăng là Mục Kiền Liên, Xá Lợi Phất, A Nan và La Hầu La (con trai Đức Phật). Tôi lặng người đi khi chiêm bái xá lợi của Đức Bốn Sư và các vị thánh tăng. Tôi như bị cuốn hút bởi những viên xá lợi ngũ sắc của Đức Phật.

Tôi nhẹ nhàng nhắm mắt lại trong vài giây rồi mở mắt ra tiếp tục chiêm bái. Những giây phút hiếm có trong đời. Những giây phút đó tôi biết mình phải học theo tấm gương sáng của

Đức Phật: từ, bi, hỷ, xả. Rằng tôi và mỗi doanh nhân chúng ta cần biết sống tốt, biết làm việc hết mình, biết cống hiến cho đời, biết hi sinh vì tập thể, vì cộng đồng, vì xã hội và loài người. Tôi cũng tự nhắc mình cần học đức tính hiếu hạnh của ngài Mục Kiền Liên, cần tu tập để có trí nhớ của ngài A Nan, cần có trí huệ của ngài Xá Lợi Phất, cần học mật hạnh đệ nhất La Hầu La. Tôi càng quyết tâm trong việc trau dồi tri thức, đức hạnh để mang lại nhiều lợi ích cho chính mình và đất nước Việt Nam của chúng ta.

Bữa trưa cùng các quý thầy tại thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt rất ấn tượng. Trước mặt tôi là bài thơ *Mộng* của chính Hòa thượng Thích Thanh Từ. Tuy nhiên phía dưới của bài *Mộng* có ghi là “Hòa thượng Thiền sư Thượng Thanh Hạ Từ”. Tôi tranh thủ đọc lại bài thơ và ngẫm nghĩ mãi bốn chữ này - Thượng Thanh Hạ Từ. Vì tôi vốn chỉ nghe có ba chữ - Thích Thanh Từ hay thầy Thanh Từ mà thôi. Bốn chữ giản đơn, nhưng sâu sắc và có bao điều cần học.

Bên trái tôi là bức chạm trổ khá đẹp với một câu nói: “Phàm làm việc gì, trước phải xét kỹ hậu quả của nó”. Câu viết làm tôi nghĩ về mình, về con người mình, về tâm của mình. Chỉ có 11 chữ nhưng câu nói như lời nhắc nhở quý giá đối với tôi về những gì mình đang làm.

Con người chúng ta đôi khi không nghĩ kỹ, không nghĩ thấu đáo và có thể làm bậy. Có khi chúng ta không kịp nghĩ. Đôi khi ta không tính đến hậu quả của việc do mình làm. Tôi và bạn đều như vậy. Nếu mỗi chúng ta biết tính trước, xét sau trước khi hành động thì thế giới này tốt đẹp biết bao.

Tôi nhớ đến câu “Bồ tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả”. Những vị bồ tát, những bậc thầy lớn của chúng ta luôn nghĩ kỹ và cẩn thận trước mỗi hành động, mỗi lời nói, mỗi suy nghĩ của

mình. Còn chúng ta chỉ biết sợ hậu quả mà không có những việc làm chín chắn. Bậc thánh nhân luôn có những suy nghĩ đúng, lời nói đúng, hành động đúng. Còn chúng ta, liệu có biết học để nghĩ kĩ không!

Tôi nhớ đến câu nói của hòa thượng Thích Thanh Từ khi nói chuyện với tôi ít phút trước rằng mỗi chúng ta cần phải tu. Nên tu cả thân, khẩu, ý để tinh tấn. Tôi lại nghĩ tiếp rằng nếu mỗi chúng ta biết tu tập, biết nhìn sâu sắc vào chính mình, biết cái xấu cái tốt, cái thiện cái ác, cái tích cực và tiêu cực thì không có các hậu quả xấu. Như vậy xã hội sẽ rất tốt đẹp, đất nước Việt Nam của chúng ta sẽ phát triển và chan chứa tình yêu thương và trái đất này tràn ngập tình người và hạnh phúc.

Mỗi bước đi của tôi nơi thiền viện là một bước đi thư giãn, tràn đầy an lạc. Mỗi phút giây ngắn ngủi trong thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt vào ngày Chủ nhật đặc biệt này là những phút giây tuyệt vời. Tôi rời thiền viện với câu nói thiêng “Phàm làm việc gì, trước phải xét kĩ hậu quả của nó” với nụ cười hiền từ tràn đầy thông tuệ của Hòa thượng Thanh Từ, với cảm xúc khó tả khi chiêm bái xá lợi Phật trong không gian tĩnh mịch và thiêng liêng. Tôi rời thiền viện ra sân bay với tâm hồn thanh thoi.

Tôi ngồi gõ những dòng chữ này trên máy bay và mong muốn rằng mỗi chúng ta, dù là ai, doanh nhân hay bậc thiện tri thức, sinh viên hay bác sĩ, kĩ sư hay giáo viên, người quen hay không quen dành đôi phút để nghĩ về mình, về mỗi hành động của mình, để học theo những bậc thầy lớn của mình, để thành công và hạnh phúc.

# Đám tang an lạc

Từ bé đến nay tôi tham gia cả hàng trăm lễ tang. Từ những vị có chức rất cao đến một bác nông dân, công nhân. Từ một hòa thượng nổi tiếng đến một vị tì kheo trẻ tuổi. Thật tình, chưa có một đám tang nào đặc biệt và giản dị đến vậy. Giản dị đến khó tin. Nếu được phép, tôi sẽ đặt tên là đám tang an lạc.

Đầu giờ sáng, tôi nhận tin Hòa thượng Thích Thông Lạc đã từ bỏ xác thân. Thế là tôi vớ bộ quần áo lam khoác lên người và vội vã lên đường. Lòng bồi hồi vì không được gặp Thầy trước lúc Thầy ra đi. Phước duyên mỏng quá!

Chúng tôi đến nơi và rất bất ngờ bởi không khí bình an đến kì lạ. Trong ngôi nhà đơn sơ chỉ có quan tài Thầy và phía sau là ba vòng hoa. Không loa đài. Không kèn trống. Không có ban tổ chức. Không có các đoàn nườm nượp vào viếng như thường lệ. Lạ hơn nữa là không có tiếng khóc, không hương khói, không nhang đèn. Tất cả lặng im và thanh tịnh.

Quan sát trước và sau ngôi nhà có quần Trường lão Thích Thông Lạc, tôi thấy phần lớn là các Phật tử, chỉ có số ít là quý thầy, quý cô. Tất cả lặng lẽ vào lễ trước quan tài Thầy và ngẩng dung nhan Thầy lần cuối. Thầy nằm đơn giản trong hòm gỗ, phía dưới là trà khô. Nhìn khuôn mặt Thầy rất thanh thản và an lạc như đang ngủ.

Được biết Thầy mất hồi 12 giờ đêm ngày mồng một đầu năm và ngay sau đó không lâu, các học trò đã nhập quan cho Thầy. Chị Phước, một Phật tử thân thiết của Thầy cho biết, trước khi mất, Trường lão Thích Thông Lạc mong muốn được đơn giản cuốn thân xác vào chiếu và chôn cất bình thường. Thầy cũng dặn là sáng mất thì chiều chôn. Thầy không muốn tổ chức lễ viếng đông đúc, không thông báo rộng rãi, không làm linh đình.

Tôi thanh thản đi bộ ra phía trước ngôi nhà quần Thầy thấy một hố mới xây, vừa còn ướt và hiểu rằng đây là nơi Thầy sẽ an nghỉ. Vô cùng giản dị. Tôi lang thang quanh khu vực và thấy khá nhiều thất, nơi những thiền sinh chuyên tu đang nhập thiền. Cả hai khu Chơn Như 1 và Chơn Như 2 đều vô cùng thanh tịnh.

Điểm rất đặc biệt là tất cả các trò của Trưởng lão Hòa thượng Thích Thông Lạc - những thiền sinh chuyên tu - chưa hề biết Thầy đã thở hơi cuối cùng. Tận đến 14 giờ chiều quý vị mới biết và sau đó là ra viếng thầy.

15 giờ 30 có một vị đọc tiểu sử của Trưởng lão Thích Thông Lạc. Lễ tang giản dị đến mức không có ban tổ chức, không có phát biểu của bất cứ ai, không có điệu văn mà chỉ có một cảm nhận rất ngắn của một thiền sinh. Cuối cùng, tất cả cùng nhau khiêng quan tài Thầy đưa ra nơi an nghỉ cuối cùng. Chị Phước cũng cho tôi biết, địa điểm chôn cất là nơi mà Thầy muốn.

Chúng tôi lặng lẽ thả cát vào huyệt. Cát dần được lấp đầy. Lốp vữa bê tông được đổ lên trên cùng. Ngôi mộ vô cùng giản dị của Trưởng lão Thích Thông Lạc hoàn thiện quãng 17 giờ 30 phút chiều, trước khi trời tắt nắng.

Trên đường về, chúng tôi ghé thăm chùa Am. Chúng tôi dừng chân nơi cốc đơn sơ với chiếc giường bằng đá bên trong, nơi Thầy bao năm tu hành viên mật. Chúng tôi gặp một số xe chạy ngược chiều. Quý thầy cô và Phật tử biết tin Thầy từ bỏ xác thân đang đến viếng. Họ muốn được tham gia lễ tang nhưng không kịp nữa rồi.

Về đến nhà, tôi lôi sách của Thầy ra và ngắm. *Đường về xứ Phật* 10 tập, *Những lời gốc Phật dạy* 4 tập, *Đạo đức làm người* 2 tập, *Giáo án rèn nhân cách* 3 tập,... Nhiều lắm. Tôi lặng người đi nhớ về một vị thầy vĩ đại và giản dị đến khó tin.

Cách đây mấy tháng tôi đến tiễn đưa Hòa thượng Thích Minh Châu về nơi an nghỉ cuối cùng. Và hôm nay, tôi lại buộc phải vĩnh biệt Trưởng lão Thích Thông Lạc. Các thầy lần lượt ra đi, để lại chúng con. Thời mạt pháp tối như đêm dày như đất. Vắng Thầy chúng con dựa vào ai. Hay tự mò mẫm mà đi. Nguyên mong quý thầy chỉ đường chỉ lối để chúng con biết đường mà lợi, biết lối mà đi. Để được tu theo thánh pháp.



# Ta sẽ có Niết Bàn ngay giữa cuộc đời này

Bạn đã thực tập thiền ăn, thiền ngủ, thiền đi rồi chứ? Bạn có bao giờ thực tập thiền hát chưa?

Nếu chưa, tôi nghĩ là hơi uổng.

Có một bài hát rất hay. Lời ca như sau:

Buổi sáng nghĩ điều lành,

Buổi trưa làm điều lành,

Buổi tối mộng điều lành,

Ta có một ngày vui!

Ta sẽ có Niết Bàn

Ngay giữa cuộc đời này

Ta sẽ có an lành

Ngay trong trái tim ta.

Lời bài hát rất đơn giản nhưng hay vô cùng. Càng ngẫm tôi càng thấy hay. Càng hát lại càng hay nữa. Nếu bạn nghe giai điệu thì mới là tuyệt vời. Khi bạn thả hồn mình vào ca từ, vào từng âm thì rất rất tuyệt diệu. Khi bạn hát bằng cả trái tim mình, toàn tâm toàn ý - đó chính là thiền hát.

Cách đây gần 10 năm, lần đầu tiên tôi được thiền hát. Và từ đó tôi mê. Tôi mê thiền hát và hay hát. Cùng với cười, hát mang lại cho chúng ta rất nhiều niềm vui và năng lượng. Bạn nên hát tập thể nhé. Hát tập thể tốt hơn nhiều so với hát một mình. Giống như khi tọa thiền, có đại chúng, chúng ta nhập định nhanh hơn.

Đôi khi ta coi thường những suy nghĩ của mình. Có những khi ta không để ý đến năm giác quan và để cho chúng tiếp xúc với thế giới bên ngoài và rồi chúng ta bị đưa vào nơi xấu ác, tự đánh mất mình lúc nào không hay. Chỉ có một cách để chúng ta có hạnh phúc thực sự - đó là làm chủ chính mình, làm chủ thân tâm.

Cách làm chủ đúng nhất là làm chủ suy nghĩ. Tôi luôn tự nhắc mình trong mỗi suy nghĩ *“Sinh thiện, tăng trưởng thiện. Ngăn ác, diệt ác pháp”*. Luôn nhắc mình như vậy. Luôn huấn luyện tâm như vậy. Nhất là buổi sáng. Đặc biệt khi mới ngủ dậy. Tôi tự mỉm cười thật tươi và “tác lí như ý” vào suy nghĩ của mình.

Nếu như buổi sáng chúng ta nghĩ điều lành và cả buổi sáng nghĩ điều lành thì đến trưa chúng ta sẽ làm điều lành. Từ ý sẽ chuyển hóa ra khẩu, ra hành. Đó là nhân quả. Từ làm lành, giấc mộng chúng ta cũng lành luôn. Muốn ngủ ngon, ngủ sâu, muốn có nhiều năng lượng, chúng ta cần làm đúng như vậy mà thôi “nghĩ điều lành, làm điều lành”.

Nhiều người tu để đạt Niết Bàn. Tôi thì không vậy. Tôi thấy Niết Bàn ngay bây giờ, ngay ở đây, ngay tại cõi ta bà này. Tâm chúng ta có đủ 10 cõi: Phật, Bồ Tát, Thanh Văn, Duyên Giác, Trời, Người, Atula, Súc sinh, Ngạ quỷ, Địa ngục. Chỉ cần chúng ta hướng thân khẩu ý của chúng ta về đâu, lập tức chúng ta đến cõi đó ngay. Rất đơn giản và thực tế. Sách báo, phim ảnh, internet. hiện nay chứa cõi nào, đưa ta về cõi nào, chắc bạn biết rõ hơn tôi.

Lời bài ca này rất giản đơn và ai cũng có thể sáng tác thêm được. Vừa rồi tôi được nghe các bạn đồng tu hát thêm lời hai như sau: *“Nhặt rau, miệng mỉm cười! Dọn cơm, miệng mỉm cười. Rửa bát, miệng mỉm cười. Ta có một ngày vui”*. Hay quá!

Nghĩ sau, tôi ngẫu hứng: *“Cầm sách, thở và cười. Đọc sách, thở và cười. Cùng sách, thở và cười. Ta có một đời vui”*. Nghe tôi hát, cháu Tâm Nguyên Tuệ bé xíu đã sáng tác ngay: *“Mở sách, miệng mỉm cười! Xem sách, miệng mỉm cười! Đóng sách, miệng mỉm cười. Con thấy đời thật vui”*.

Đời vui thật, đúng không bạn. Câu nói của miệng của tôi *“Đời ơi, em đẹp quá”* đang được các bạn trẻ, nhất là học sinh, sinh viên rất thích. Mà đời làm sao có thể không đẹp được khi chúng ta được sống trong sự nhiệm màu của Phật pháp, của vũ trụ.

Bạn đang có may mắn đọc những dòng chữ này (tôi nói may mắn, bởi đa phần các bạn khác đang lao vào internet với các tin tức bạo lực, kích động, thiếu giáo dục, bất an, với games, với các trò chơi vô bổ, rẻ tiền...). Nên tôi nhờ bạn một việc thôi: Cảm nhận hạnh phúc. Ngay bây giờ và ngay ở đây! Bởi, tôi nói thật nhé, đây là giây phút hạnh phúc. Hãy cùng nhau trao yêu thương, nhận năng lượng. Hãy cùng nhau bên nhau nhé bạn. Bởi chúng ta là một thì sẽ rất mạnh. Bởi, cùng nhau, chúng ta là một. Together we are one. Chúng ta là một bởi chúng ta đều là Phật tử, là con của Đức Từ Phụ, Đức Như Lai, Đức Phật kính yêu.

Cả ngày an lành bạn nhé. Đừng quên!

# Ta bà Cực Lạc

Tây phương Cực Lạc của đức Phật A-di-đà cách chúng ta 10 vạn ức cõi Phật. Những ai tu để được vãng sinh Tịnh Độ thì khi chết đi sẽ được về đó: Theo các Đại luận sư, ta có thể thiết lập Tịnh Độ, tự tạo ra cho mình cõi an lạc, giống như Tịnh Độ Tây phương, ngay trong cõi ta bà này. Phật dạy: “Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức” (Ba cõi chỉ là tâm, muôn pháp chỉ là thức). Vậy cảnh giới Cực Lạc của Đức Phật A-di-đà cũng chỉ là cảnh giới của tâm thức. Và đã thế thì với cái tâm thức trong sáng, thiện lành, được tu sửa hàng ngày, ta có thể tạo thế giới Cực Lạc cho mình trong cõi ta bà này.

Kinh A-di-đà là một trong những bản kinh đầu tiên mà tôi được tụng đọc khi chấp chứng học Phật. Mà có lẽ không chỉ riêng tôi mà hầu hết mọi Phật tử ở miền Bắc. Tôi đã nhiều lần miên man tưởng tượng về miền đất hứa Tây phương Cực Lạc. Bà tôi bảo cứ chịu khó niệm Phật và nhất định sẽ được vãng sinh về đó. Tôi hỏi và bà giải thích rằng, khi chết đi sẽ được Đức Phật A-di-đà tiếp đón về cõi Cực Lạc tuyệt vời này ở Tây phương.

Lớn lên, có dịp chu du đây đó, tìm hiểu các pháp môn khác nhau cũng như các tôn giáo khác tôi càng thú vị khi đọc lại kinh A-di-đà. Nhưng cách đọc đã hoàn toàn khác với trước đây, khi còn nhỏ. Tôi đọc để ứng dụng ngay chứ không học để chờ đợi. Tôi đọc để có ngay chứ không muốn hi vọng trong tương lai xa vời.

Và sáng nay tôi quyết định viết ra đây những cảm nhận thật của mình, thật 100%, về cõi ta bà của chính mình ngay bây giờ, ngay ở đây.

Tôi đã tự mình cùng bạn bè, người thân và các học trò quyết định lập ra Vườn Yêu Thương từ năm 2007, đúng lúc thành lập ra Thái Hà Books. Một nguyên tắc sống của tất cả chúng tôi là yêu thương, giúp đỡ và cảm thông lẫn nhau. Chúng tôi quyết định rằng cùng nhắc nhau không làm gì để gây tổn thương cho nhau, từ lời nói, hành động cho đến suy nghĩ. Rằng ngay khi chúng ta suy nghĩ không tốt về người khác cũng là đã làm xấu đi Vườn Yêu Thương chung. Nghe như vậy, có ai đó chưa được thuyết phục và vẫn nghĩ rằng mình bị bắt làm.

Nhưng không, bạn biết đấy, khi mình nghĩ xấu về người khác, bạn bị ảnh hưởng đầu tiên: tâm bất an, người khó chịu, có khi còn bức tức nữa là khác. Mình bị thiệt hại đầu tiên.

Chúng tôi cũng nhắc nhau tìm những điểm mạnh của nhau. Thay vì lôi ra, moi ra những cái xấu, điểm yếu mà ai chẳng có thì nhắc nhau tìm ra những thế mạnh, những tính hay của mỗi người để nhớ về họ và để nhắc mình học theo.

Chúng tôi cũng luôn nhắc nhau giúp đỡ những người khó khăn, gặp hoạn nạn. Nếu không giúp được về vật chất thì động viên qua gặp gỡ, nhắn tin, email... Chúng tôi cũng bảo nhau tụng kinh, niệm Phật, lễ Phật, trì chú, phóng sinh, làm việc phước để hồi hướng công đức này đến các thành viên cụ thể đó. Kết quả luôn rất tuyệt vời và nếu riêng viết ra đã là cả hàng chục câu chuyện.

Chúng tôi nhắc nhau yêu thương và lan tỏa yêu thương. Ngay trên facebook cá nhân của mỗi người cũng thường để những lời yêu thương, những câu nói tích cực, những lời động viên khen ngợi. Điều này chắc chắn có lợi cho bất cứ ai may mắn được đọc và nhất là cho chính người viết ra. Họ được hưởng lợi ít nhất ba lần: lúc nghĩ trong đầu, lúc viết ra và lúc đọc lại.

Chúng tôi cứ dần dần và mỗi ngày thực tập. Từng chút, từng chút một. Khó lắm nhé, nhưng không nản. Và bây giờ tôi đang cảm thấy vô cùng bình an và thư giãn. Quanh tôi toàn người thiện người lành. Đi đến đâu cũng gặp người tốt, người có tâm an lạc.

Tôi xem lại kinh A-di-đà thì thấy tả rằng *“Tại vì ở nước Phật kia không có ba nẻo đường đen tối là địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Ở nước ấy danh từ ác đạo mà còn không có, huống hồ là sự thực về ác đạo”*. Nơi tôi đang sống đây cùng bạn bè và người thân cùng các học trò quả là đang có đôi nét tốt đẹp của cõi Tây phương Cực Lạc thật rồi.

Sáng nay, cũng như mọi sáng, tôi tỉnh dậy không bởi đồng hồ báo thức mà bởi tiếng chim hót. Bạn có thể tưởng tượng rằng sáng nào quãng 5 giờ sáng chim cũng hót líu lo quanh tôi. Đủ các loại chim. Ngó ra ban công đã thấy chim đậu, nhảy nhót và hót rất hay. Tôi sống trong một căn hộ chung cư ở Thủ đô Hà Nội, đất chật người đông vậy mà chim nhiều lắm. Tôi tin rằng chim ở Hà Nội rất nhiều, vấn đề là bạn có yêu thương chúng hay không, hàng

ngày và mỗi tối bạn có rải tâm từ và lan tỏa yêu thương đến mọi chúng sinh quanh bạn hay không. Và có lẽ bạn có để tâm hay không, có quan sát và chánh niệm trong mỗi phút giây cuộc sống để thấy được hay không.

Tôi mở kinh A-di-đà xem lại và thấy được miêu tả rằng *“Ở nước Cực Lạc kia, thường có nhiều loại chim đủ màu rất kì diệu như Hạc trắng, Khổng tước, Anh vũ, Xá-lợi, Ca-lăng-tần-già và Cộng mạng... Những con chim ấy, sáu buổi mỗi ngày, thường hót lên những thanh âm hòa nhã: Trong giọng hót của chúng, người ta nghe được tiếng diễn xướng các pháp môn ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần, bát thánh đạo phần... Dân chúng trong nước nghe được những pháp âm như thế đều nhiếp tâm trở về thực tập niệm Phật, niệm Pháp và niệm Tăng.”* Trời Phật ơi, quanh tôi không có những loại chim như trong kinh nhưng cũng đủ cả chim sẻ, chim chích chòe, chim sâu. và tiếng hót còn hay hơn cả dàn diễn xướng ấy chứ. Tôi nghĩ, đây cũng có bóng dáng của cõi Tịnh Độ.

Tôi ở phòng thờ Phật ngồi thiền buổi sớm mai vẫn nghe thấy tiếng chim hót. Thờ tụng kinh buổi sáng của tôi cũng hòa trong tiếng chim. Hiện tôi đang ngồi gõ những dòng chữ này thì tiếng gõ bàn phím vẫn xen lẫn tiếng chim hót. Có lẽ tôi phải mang gì đó ra ban công chiêu đãi các bạn chim yêu quý của chúng ta ngay thôi.

Tôi có thói quen đi thiền hành ngay trong căn hộ của mình từ phòng này sang phòng khác. Có khi tôi chỉ nhẹ bước ngay trong phòng khách mà thôi. Dù diện tích chỉ hơn chục mét vuông với chiều dài vài mét cũng đủ cho tôi nhẹ bước thành thơ. Tôi luôn cảm nhận rất rõ sự xúc chạm của bàn chân xuống nền nhà. Nhẹ nhàng và êm dịu lắm. Tôi luôn được đất mẹ che chở và yêu thương. Sàn nhà hoặc bằng gỗ hoặc bằng gạch lát thì vẫn là từ đất mẹ mà.

Buổi chiều tối tôi hay đi thiền hành quanh khu chung cư. Quanh khu tôi ở có khá nhiều cây. Có hôm rảnh và có hứng, tôi đi thiền một vài vòng quanh hồ Nghĩa Đô thì còn cảm nhận đất nhiều hơn, cây xanh hơn, hồ nước đẹp hơn, được ngắm cá, thấy chim nhiều hơn, thả lòng vào hoa nở, bướm lượn nhiều hơn.

Tôi lại mở kinh A-di-đà ra và thấy rõ được miêu tả rằng *“Ở nước Cực Lạc, có bảy lớp lan can, bảy lớp lưới giăng, bảy lớp hàng cây, tất cả đều được làm bằng bốn thứ châu bảo, bao quanh giáp vòng, vì vậy cõi ấy được gọi là Cực Lạc. Ở nước Cực Lạc có rất nhiều hồ thất bảo chứa*

*đầy thứ nước có tám công đức, dưới đáy hồ toàn là cát vàng; bốn bên hồ có những lối đi làm bằng vàng, bạc, lưu li và pha lê; phía trên các con đường ấy lại có vô số lâu đài, cũng được xây dựng và trang trí bằng các chất liệu vàng, bạc, lưu li, pha lê, xà cừ, xích châu và mã não. Sen trong các hồ lớn như những chiếc bánh xe, sen xanh chiếu hào quang xanh, sen vàng chiếu hào quang vàng, sen đỏ chiếu hào quang đỏ, sen trắng chiếu hào quang trắng, hương sen tỏa ra vi diệu và tinh khiết.”*

Lời kinh là lời bóng bẩy, tượng trưng, là lời của tâm nguyện, chỉ nhằm diễn tả sự cao quý của cõi Tịnh Độ. Vì vậy, tôi có thể cảm nghiệm lời kinh, trải nghiệm đôi phần hạnh phúc của cõi Cực Lạc qua việc tôi thiền hành trên mặt đất, trên cỏ, trên mặt sàn nhà trong căn hộ. Ấy vậy mà xung quanh tôi không biết có bao nhiêu người và có bao nhiêu phần trăm dân số mấy tỉ người của thế giới ta bà này biết cảm nhận.

Sáng sớm ngồi ngắm hoa phượng đỏ và phượng vàng quanh căn hộ, thả hồn với hoa bằng lăng tím tôi thấy tâm hồn nhẹ nhàng lắm.

Tôi theo dõi hơi thở. Thở vào tôi mỉm cười với bằng lăng. Thở ra tôi cảm ơn hoa phượng đỏ rất đẹp. Tôi xin mang những bông hoa đẹp này xin được dâng lên chư Phật và chư Bồ Tát mười phương. Thật tuyệt vời.

Vào phòng mở kính A-di-đà ra, lại thấy *“Mỗi ngày sáu lần có mưa hoa mạn đà la rơi xuống. Dân chúng nước ấy có thói quen buổi sáng lấy bằng lăng hứng đầy các bông hoa màu nhiệm ấy để đem đi cúng dường các vị Phật đang cư trú ở vô số các cõi Phật khác”*. Tôi nghĩ rằng chư Phật đang rất hoan hỉ với những bông hoa đẹp kia mà tôi đang dâng bằng cả tâm mình, hơn cả những ai dâng hoa mạn đà la hay hoa vàng, hoa ngọc mà tâm không trọn vẹn. Hoa quanh tôi đẹp như thế kia cơ mà. Đang tỏa trong ánh ban mai. Đang đùa vui với gió.

Trưa nay tôi sẽ ăn cơm với gạo lứt muối vừng và đĩa rau luộc giản đơn như trưa hôm qua mà luôn cảm thấy ngon vô cùng. Ngon bởi tôi tập trung ăn, nhai, nuốt để cảm nhận được từng vị ngọt, thơm và bở của gạo, của vừng, của rau, của nước tương. Tôi ăn trong thanh thoi và an lạc. Tôi vừa ăn vừa biết ơn những người nông dân đã một nắng hai sương vất vả để tôi có bữa ăn này.

Và tôi như thấy họ đang quanh tôi, vui với tôi. Tuyệt vời vô cùng.

Tôi có thú vui ngắm mặt trời mọc và mặt trời lặn. Tôi nhớ nhất những lần ngắm ở hồ Inle, ở Núi Vàng, ở Mandalay của Myanmar, ở Siem Riep của Campuchia, ở Grand Canyon của Mỹ, ở Great Ocean Road của Úc... nhưng mỗi sớm mai tôi vẫn thấy mặt trời ngày mới chiếu vào tôi rất tuyệt. Tôi ngồi (và có khi nằm) thỏa cho nắng đẹp chiếu vào tôi. Tôi như thu nạp năng lượng từ cha trời. Cảm giác làm cho mình rất khỏe và nhẹ.

Đêm nào có trăng tôi ra ban công ngắm trăng. Trăng Hà Nội không thể tỏ và đẹp như trăng miền quê nhưng cũng rất đẹp. Hơn nữa tôi có may mắn hiếm có, nằm ngủ trên giường tôi vẫn ngắm được trăng đêm. Ôi sao mình lại may mắn đến thế!

Rồi tôi lại mở kinh A-di-đà ra. Đây rồi “... ánh sáng vô lượng có thể chiếu soi được tất cả các cõi nước trong mười phương mà ánh sáng ấy không hề bị ngăn cách”. Đúng thật rồi, ánh nắng mặt trời, mặt trăng như ánh sáng vô lượng cả ngày đêm soi chiếu cho tôi để tôi bớt mê đi, để tỉnh dần, để rồi được sống trong cuộc đời tỉnh thức.

Khi ngồi gõ bây giờ tôi vẫn thấy hình ảnh Đức Phật. Tôi vẫn thấy phảng phất trong não những bài kinh với những lời dạy của Phật mà tôi đã từng tụng đọc. Tôi luôn nhớ lại những lời dạy đó để nhắc mình sống tốt hơn, thiện hơn. Và mỗi khi như vậy tôi lại cảm nhận như thật năng lượng và sự an lạc tràn ngập trong tôi. Vui biết bao.



# Cứu một mạng người phúc đẳng hà sa

Tôi không bao giờ nghĩ rằng mình có thể cứu được mạng người. Vẫn biết mạng người là rất quý nhưng làm sao mình có cơ duyên để cứu mạng người và cứu bằng cách nào. Rồi chuyện xảy ra vẫn cứ xảy ra. Tôi đã làm được điều tuyệt vời và quý giá này. Tất cả cũng chỉ nhờ Phật Pháp.

Tôi cùng Hòa thượng Thích Viên Minh có một buổi giao lưu với các doanh nhân, tri thức và Phật tử trong chương trình “Phật Pháp ứng dụng”. Chương trình do Thái Hà Books tổ chức nhằm giúp các doanh nghiệp và những ai quan tâm hiểu tốt hơn về Đạo Phật, nhằm giải đáp các thắc mắc, mang lại cuộc sống bình an và cân bằng cho mọi người. Tên của chương trình là “Tìm lại chính mình”. Hội trường chật kín. Một số người phải đứng. Khoảng gần 200 khách đến dự với những khuôn mặt quen và lạ. Tôi ấn tượng nhất là hầu hết những người đến dự vẫn ở lại đến phút chót. Nhiều người đến bắt tay và cảm ơn tôi.

Sau khi chương trình kết thúc, tôi nhận được khá nhiều điện thoại, email và tin nhắn. Tôi rất vui vì những gì chương trình đã mang lại. Tuy nhiên, thật bất ngờ, câu chuyện không chỉ dừng ở đó.

Tin nhắn đầu tiên tôi nhận được từ chị là những dòng chữ: *“Cám ơn anh đã cho tôi một buổi tọa đàm thật ấn tượng mà trong sâu thẳm của trái tim, không phải ai cũng có cái tâm để thực ngộ và cái tâm để noi theo. Anh thật đặc biệt và tôi nghĩ anh có nhiều điều mà tôi phải học hỏi. Xin nhận từ tôi lòng ngưỡng mộ và trân trọng”*.

Tuy nhiên không lâu sau đó, tôi lại nhận tin nhắn tiếp theo của chị: *“Dù dự buổi tọa đàm của anh, nghe anh nói, một số doanh nhân giàu có, vợ đẹp, con ngoan mà vẫn muốn tự tử chết vì nhiều nỗi. Vậy như tôi, một phụ nữ không giàu, chồng bội bạc, suy sụp, không có một thứ gì đáng kể thì có đáng phải tự tử không anh. Giờ đây tôi không thiết sống nữa. Tại sao họ giàu có, hạnh phúc mà còn muốn tự tử. Hãy cho tôi một lời khuyên, rằng tôi có đáng sống trên cõi đời này nữa hay không! Buổi tọa đàm của anh đã không giúp được tôi đứng vững trước cuộc đời này. Thật bất công! Anh là người của nhà Phật mà”*.

Tin nhắn này làm tôi suy nghĩ rất nhiều. Tôi ngay lập tức gọi lại nhưng chị không nghe máy. Tôi hoàn toàn không tưởng tượng ra chị như thế nào, bao nhiêu tuổi, tính cách hay nghề nghiệp ra sao. Ít nhất phải có một số hiểu biết về chị mới có những tư vấn hợp lý và hiệu quả nhất chứ. Nhưng ít ra tôi đoán, chị cũng không còn là một cô bé vì xưng hô là “tôi” với “anh”. Không trả lời điện thoại đồng nghĩa chị muốn giấu mình. Không nhắc máy có nghĩa rằng chị đang rất buồn.

Tôi bắt đầu nhắn tin nói về sự kì diệu của cuộc sống, về sự may mắn khi có thân này trên đời, về Đức Phật và những lời dạy của Ngài. Tóm lại tôi nhắn những gì mà tôi nghĩ rằng sẽ giúp được chị lấy lại bình an và cân bằng cuộc sống. Tôi biết và hiểu chị đang chán nản, thất vọng. Tuy nhiên tin nhắn tiếp theo của chị vẫn là sự chán chường và thậm chí chị quyết tự vẫn bằng được.

Tôi niệm Phật, tụng kinh, trì chú và rải tâm từ. Tôi suy nghĩ và chuyển năng lượng cùng tình yêu thương đến chị. Tôi ngồi thiền và thư giãn để tâm mình lắng hơn, để biết cách giúp chị, tôi phóng tâm mình về phía người phụ nữ đáng thương và tội nghiệp này.

23 giờ 47 phút ngày 01/07 tôi nhận được tin nhắn chết người: *“Cách đây 10 phút tôi vừa thoát chết trong một tai nạn giao thông tại ngã tư Mai Thị Lựu và Nguyễn Văn Giai. Vừa đọc xong tin nhắn của anh, chắc có lẽ lời khuyên của anh đã độ cho tôi. Xin nhận ở tôi sự kính trọng”.*

Tôi giật mình - hóa ra chị tự sát thật! Hú vía vì chị đã thoát chết, đã qua khỏi. Tôi hiểu rằng, thậm chí chị không bị thương tích, hoặc bị thương đáng kể - dù sao chị vẫn nhận được tin cho tôi mà! Tôi mất ngủ đêm đó. Phần vì nghĩ về cuộc sống, về ba chữ *Vô thường, Khổ và Vô ngã*, phần vì thấy vui vì mình làm những việc rất đơn giản nhưng đã cứu được một mạng người. Tôi cứ suy nghĩ miên man, nếu chúng tôi không tổ chức chương trình “Tìm lại chính mình”, nếu chị không đến dự, nếu tôi không hết mình khi gửi một loạt tin nhắn đến chị thì sao nhỉ. Dù sao chị vẫn còn sống. Tôi thiếp đi trong sự sung sướng ít thấy.

Tin nhắn tiếp theo tôi nhận từ chị có nội dung: *“Cám ơn anh thật nhiều. Tôi luôn biết trong sâu thẳm của tâm hồn là tâm linh. Tôi đã vượt qua lần ranh của sự sống và cái chết. Anh đã cứu mạng tôi. Giờ đây tôi đã thoát chết nhưng vẫn chưa thoát khỏi chính mình. Mong anh*

*giúp sức để tôi có nghị lực và can đảm. Tôi muốn ra khỏi sự buồn đau vô hạn. Xin vui lòng yểm trợ”.*

Từ đó tôi luôn hướng về chị, người phụ nữ không quen biết, không biết mặt, không biết tên, với tấm lòng và tình yêu thương. Tôi học và thực tập hai chữ “từ bi” để ứng dụng. Và cuối cùng tôi quyết định bay vào Sài Gòn để gặp chị. Tôi thiết nghĩ, chỉ có gặp trực tiếp tôi mới có thể giúp được chị hiểu về chính mình, về cuộc sống tuyệt diệu này, về ý nghĩa và sự quý giá của thân người, về trách nhiệm của mình với gia đình, bạn bè và xã hội.

Trước khi bay, tôi bất ngờ nhận được tin nhắn của chị: *“Tôi suy nghĩ nhiều. Không biết có nên gặp anh hay không. Tôi làm phiền anh quá nhiều rồi. Và tôi cũng chỉ là một người bình thường trong xã hội. Có đáng làm mất thời gian của anh hay không. Chỉ mong anh hỗ trợ tinh thần từ xa là quý rồi. Hãy giúp tôi có nghị lực và sự can đảm. Có vậy tôi mới trả hết nghiệp được. Đó là sự vô hạn. Thôi, tôi không gặp anh nữa đâu”.*

Tôi càng quyết bay vào. Lòng rối bời nhưng nhẹ nhàng, tâm lo nghĩ nhưng trống lạng. Không biết mình có khả năng giúp chị thoát hẳn khỏi cơn u mê này hay không và bằng cách nào. Nhưng dù sao tôi cũng rất vui, thật sự mừng. Tôi đã cứu được một mạng người, một người không biết tên cũng chẳng rõ mặt, ở tận phía Nam của tổ quốc.

Tôi lên máy bay để hai tiếng sau sẽ có mặt tại thành phố nơi chị đang sống. Một mạng người quý biết nhường nào. Hãy “tìm lại chính mình” chị nhé.

# Ước gì ta được làm vua

Tôi cứ nghĩ, thật may mắn khi không phải ước muốn nào của con người cũng đều biến thành sự thật. Nếu như ai ước cái gì cũng được cái đó thì có lẽ vũ trụ cũng không đủ chứa hết được. Tuy nhiên, nếu ước nhiều quá, cuối cùng ta cũng chỉ quay lại cái giản dị ban đầu mà thôi.

Có một người thợ chuyên tạc đá. Anh đeo đá ngày đêm, tạo ra các bức tượng và tác phẩm nghệ thuật. Ngày nọ, đang đeo đá anh thấy nhà vua và đoàn tùy tùng đi ngang qua. Anh thấy nhà vua sững quá, được ngồi trên kiệu, có kẻ hầu người hạ. Đúng là sững như vua! Thế rồi anh thợ đục đá mơ ước trở thành vua.

Ước gì được nấy, anh ngay lập tức biến thành vua. Anh được cho lên kiệu và khiêng đi khắp đó đây, không phải đi bộ. Tuy nhiên ngồi trên kiệu một lúc cũng mỏi. Hơn nữa mặt trời chiếu nắng làm anh ta nóng nực đến hết chịu nổi. Tự nhiên anh ta nghĩ, vua vẫn thua mặt trời. Phải là mặt trời mới chiếu sáng đến được muôn phương, mới làm chủ được trái đất.

Ước gì được nấy. Anh thợ đá, giờ đã thành vua ngay lập tức biến thành mặt trời. Thế là anh ta tỏa sức chiếu sáng muôn nơi. Anh có thể làm người ta ấm lên, thậm chí nóng cháy da. Tuy nhiên, sau vài ngày chiếu sáng anh ta phát hiện ra những đám mây đã ngăn mất ánh sáng của mình. Hóa ra những đám mây còn có quyền lực hơn cả mặt trời, ngăn ánh sáng do mặt trời chiếu ra. Và anh ước muốn thành đám mây.

Ước sao được vậy. Mặt trời biến thành mây. Mây tha hồ bay lang thang khắp đó đây. Mây che mặt trời. Mây che mát cho đồng ruộng, phố phường. Tuy nhiên, bay rồi anh cũng gặp phải núi. Núi cao đã ngăn mây lại. Anh ta không thể bay tiếp được. Anh nghĩ, hóa ra núi còn có quyền lực hơn cả mây. Và thế là anh ta ước mong thành núi. Phải cao như núi, vững như núi, hùng vĩ như núi mới hơn được tất cả.

Mong ước - được nên. Mây biến thành núi. Từ đó, các đám mây bay qua đều bị núi chặn lại. Anh chàng rất hả hê. Tuy nhiên sau một thời gian, anh phát hiện ra các thợ đá bắt đầu đến phá núi. Họ xẻ núi lấy đá làm tượng, xây công trình. Anh ta vô cùng đau đớn khi bị thợ đá xẻ

thịt mình không thương tiếc. Hóa ra mấy anh thợ đá bé xíu kia lại có quyền hơn cả núi. Và anh ta mơ ước trở thành anh thợ đá.

Núi biến thành anh thợ đá. Bây giờ anh thợ đá đã thật sự thỏa mãn, thật sự vui sướng và hạnh phúc. Hàng ngày anh cần cù làm việc, tạo ra các tác phẩm nghệ thuật. Anh ăn những bữa ăn giản dị nhưng ấm cúng và đầy tình yêu thương. Anh hoàn toàn mãn nguyện và biết rằng dù có là mặt trời, là mây, là núi gì đi chăng nữa cũng không bằng là chính anh của bây giờ!

Tôi cũng vậy. Ngày nhỏ ở quê nhà tôi rất nghèo, phải ăn ngô, ăn khoai, ăn sắn, phải ăn dưa cà muối, canh mồng tơi, rồi rau lang luộc. Tôi ước mơ mau giàu có để có nhà tầng, được ăn gà, ăn thịt thoải mái. Thế rồi cũng đến lúc mình có nhà lầu, xe hơi, đồ ăn thức uống đầy đủ lạnh. Thỏa lòng ước mong bao nhiêu năm!

Tuy nhiên, thời bây giờ, không chỉ tôi mà bao doanh nhân, cũng như hầu hết người thành phố muốn ăn đặc sản. Đặc sản lại chính là những món ăn ngày xưa tôi “phải ăn”, “bị ăn”. Bây giờ ai cũng mong được ở trong những ngôi nhà ngói, có nhiều cây xanh, cánh đồng, dòng sông và rau sạch, trái cây. Giống như nơi tôi sống trong nghèo khó thời xưa!

Ước muốn của con người là vô tận. Nếu chúng ta biết sống thiếu dục, biết hài lòng với những gì mình đang có, ngay bây giờ, ngay ở đây, thì cuộc đời thật tuyệt diệu làm sao. Mong gì thì mong, ham muốn lớn đến mấy không biết nhưng rất có thể, chúng ta sẽ phát hiện ra điểm xuất phát ban đầu mới là tuyệt vời nhất. Tôi chợt nhớ đến một câu rất hay của Trịnh Công Sơn “Đi đâu loanh quanh cho đời mỗi mệt!”

Học Phật ta không chỉ học trong kinh, trong sách. Tu Phật cũng không chỉ là tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền. Mỗi câu chuyện quanh ta là những bài học, là những bài pháp vô cùng vi diệu. Nếu chúng ta biết quan sát và ứng dụng vào cuộc sống, việc tu tập của chúng ta sẽ tiến bộ rất nhanh, rất đúng chánh pháp.

# Tôi đã tìm thấy vốn quý Cổ đô

Là người Hà Nội nhưng khá mê Huế, mê cả thành phố mộng mơ lẫn con người quyến rũ, cả sông Hương huyền bí lẫn những thắng cảnh khó quên, cả sự dịu êm, chậm rãi, nhẹ nhàng lẫn những món ăn khác lạ. Nhưng điều tôi rất muốn khám phá là ca Huế. Đã ít nhất hai lần trên thuyền ngắm sông Hương và nghe ca hò Huế nhưng tôi chưa một lần mãn nguyện! Hình như những lời ca đó chưa đủ sâu, đủ đậm để ngấm vào hồn tôi?

Và tôi mang câu chuyện này tâm sự với những người Huế, những bậc thầy về Huế - thầy Trần Đình Niệm, thầy Lê Văn Lợi, thầy Nguyễn Tư Triệt, thầy Cao Huy Hóa... để cuối cùng tôi tìm được đúng điều mình muốn. Vốn quý Cổ đô đây rồi!

Tôi tìm đến nhà thầy Bửu Ý từ 14 giờ chiều mặc dù được biết 17 giờ 30 phút mới bắt đầu buổi sinh hoạt thường kì của Câu lạc bộ ca hò Huế Nguyễn Thị Lợi. Tôi đến sớm bởi muốn tìm hiểu về ca Huế trước khi thưởng thức.

Quả thật thầy Bửu Ý có vốn hiểu biết quá lớn, lớn hơn nhiều so với những gì tôi biết. Trước đây tôi chỉ biết về một Bửu Ý như một tác giả, dịch giả, thầy giáo hay một người bạn thân thiết của Trịnh Công Sơn. Nhưng đến đây mới thấy, thầy là một nhà Huế học thực thụ và có vốn hiểu biết về ca hò Huế đáng nể.

Hóa ra thầy Bửu Ý và Câu lạc bộ sinh hoạt tại số 9 Phạm Ngũ Lão đã 14 năm nay! Hóa ra Bửu Ý dẫn dắt Câu lạc bộ một cách “tình cờ” và là duyên phận. Nghệ sỹ Nguyễn Thị Lợi, vợ của thầy Bửu Ý mới là người lập ra Câu lạc bộ ca hò Huế. Sau khi nghệ sỹ Nguyễn Thị Lợi mất vào năm 2005, Bửu Ý đã “buộc phải” tiếp tục sự nghiệp này!

Chủ nhà chuẩn bị sẵn trà, bánh ngọt, dứa (trái thơm), ô mai (xí muội). Và thêm cả ba chậu hoa chuông với ba màu trắng, đỏ và tím mà đích thân thầy Bửu Ý đi mua về. Hình như hoa cũng góp phần cho sinh hoạt CLB ca hò Huế Nguyễn Thị Lợi thêm ấm cúng và sâu sắc.

Lần lượt các nghệ sỹ có mặt. Đến sớm nhất là nghệ nhân dân gian Minh Mẫn. Năm nay bà 86 tuổi và đến sinh hoạt bằng xích lô. Cùng song hành với bà là “người bạn thân thiết” - cây gậy

sáng bóng bằng inox! Tiếp sau đó là nghệ nhân dân gian Thanh Hương 82 tuổi. Hóa ra hai cây đa cây đề của ca hò Huế là đây! Tôi nghe tên họ, biết về họ, đọc về họ nhưng nay mới có duyên may được gặp trực tiếp. Tôi thấy người xôn xao, bàng khuâng, bịn rịn và tâm trạng rất khó tả.

Tiếp theo là sự có mặt của nghệ sỹ Thanh Vân - đàn tranh, nghệ sỹ Nguyễn Ngọc Hùng - đàn tì bà, và các nghệ sỹ trẻ khác như Diệu Huệ, Diệu Bình, Hồng Cúc. Để rồi đúng 17 giờ 30 phút buổi sinh hoạt bắt đầu.

Tôi bị hút hồn bởi bài đầu tiên do nghệ sỹ Diệu Huệ thể hiện. Phải thú thật rằng, là người không am hiểu về ca hò Huế, hơn nữa vì mãi nghe, mãi thưởng thức giai điệu nên không biết tên bài. Chỉ biết rằng nó thấm đẫm chất Huế, đượm tình người, sâu hồn trời đất và ngấm vào từng tế bào cơ thể tôi. Tôi như được tắm dòng ca Huế. Thật sự là vậy.

Diệu Bình, một nghệ sỹ trẻ ca về nữ sinh Đồng Khánh. Tôi như thấy hiện trước mặt mình những nữ sinh đó. Tôi như bị mê hoặc bởi dáng dấp, giọng nói, tiếng cười của những nữ sinh qua lời hò. Tôi như thấy mình trẻ hơn. Tôi mơ màng nghĩ về tình yêu với một cô nữ sinh Đồng Khánh. Hình như đây mới là ca Huế thực thụ.

Hồng Cúc là nghệ sỹ ngâm thơ. Chị là “đệ tử ruột” của hai cây đa Minh Mẫn và Thanh Hương nên thường xuyên “theo hầu”. Rồi ca hò ngấm vào chị lúc nào không biết. Rồi chị bắt đầu học lúc nào không hay. Chiều nay chị ca bài “Mười thương”. Hay quá trời ơi! Có lẽ tôi như chưa bao giờ hiểu được mười lí do để thương nhau như hôm nay!

Và phần mà tôi mong đợi nhất đã đến. Lời ca của hai nghệ nhân dân gian. Đó là các tác phẩm “Trăng thu tỏ” và “Nước non ngàn dặm ra đi”. Có lẽ ít ai để ý rằng buổi sinh hoạt này diễn ra vào đúng ngày mười bốn. Và ngày mai thôi là ngày rằm.

Rằm tháng Ba - mặt trăng có kích thước lớn nhất vì gần chúng ta, gần trái đất nhất. Nghe ca “Trăng thu tỏ” khi chuẩn bị đón trăng xuân Huế, trăng siêu trăng - thật không gì quý hơn và ý nghĩa hơn!

“Nước non ngàn dặm ra đi” tôi nghe nhiều lắm rồi. Nhưng lạ thay, lần nào cũng vậy, càng nghe càng thấy hay. Mỗi lần tôi cảm nhận “cái hay”, “cái hồn” một cách khác nhau. Mỗi lần

một cảm xúc khác biệt hoàn toàn. Câu chuyện về một nàng công chúa chưa đến 20 tuổi ra đi lấy chồng, một người đàn ông xa xứ, cũng chỉ vì đất nước, giang sơn. Tất cả để mở cõi. Tâm sự của con người sao mà cao cả đến vậy. Tôi ngàn lần khâm phục Võ Chuẩn. Không biết bằng cách nào và với những gì trong tâm mà ông có thể viết ra được khúc ca kì diệu đến như thế! Nhất là lại được nghe từ chính cây đa cây đề của ca hò Huế nữa!

Ca Huế đâu có phải để hát cho cả trăm người nghe - thầy Bửu Ý nói với tôi như vậy. Nghe ca Huế là phải ngồi chiếu, và chỉ ca chỉ hát cho những người bạn tri ân với nhau. Và phải được nghe những khúc như Nam ai, Nam Bình, Tứ đại cảnh, Kim tiền... Bởi ca rất khó. Vì quá khó nên không dễ được nghe - thầy Bửu Ý cho biết thêm. Khó ở đây là từ cách ca, đến việc nhập phách, từ âm đến giọng. Tôi lơ mơ hiểu như thế.

Chỉ khi được đến nhà của thầy Bửu Ý tôi mới biết rằng, suốt 14 năm qua Câu lạc bộ ca hò Nguyễn Thị Lợi sinh hoạt đều đặn. Sinh hoạt để bảo tồn di sản văn hóa. Sinh hoạt để có sân chơi thực thụ. Cũng rất may là quỹ bảo tồn di sản Việt Nam của một số giáo sư Mỹ VHI hỗ trợ từ 2004 và đến hết năm 2011. Chính vì vậy Câu lạc bộ mới có cơ hội mở các lớp đào tạo các nghệ sỹ trẻ. Hiện có một lớp ca và bốn lớp đàn (tì bà, đàn tranh, đàn bầu và nhị). Câu lạc bộ mượn địa điểm tại đường Phú Xuân nơi nuôi trẻ mồ côi, dù lớp ít người vẫn dạy. Nhất là khi các cháu mồ côi được học ca hò Huế thì đó là niềm vui bất tận của những ai tâm huyết với vốn quý Cố đô này.

Buổi sinh hoạt kết thúc lúc 19 giờ nhưng không ai muốn về. Tôi lại càng không muốn. Bởi biết đến bao giờ mới được gặp lại. Bởi cơ hội hiếm mà tôi mong chờ suốt bao năm nay giờ mới thành sự thật.

Khi gõ những dòng chữ này, không hiểu sao, những giai điệu, những âm thanh của buổi sinh hoạt cứ vang vọng trong đầu tôi. Tôi không muốn xa Huế. Tôi không muốn làm gì khác. Phải ngồi viết lại đã. Vừa viết vừa thưởng thức. Bởi tôi biết mình đã tìm thấy vốn quý Cố đô.



# Thiền chết

*Tôi biết đến thiền từ lâu rồi. Ngày xưa cứ nghe thấy ở đâu dạy thiền là mò đến. Đến để học. Thú vị nhất là có nơi vào học thiền, tôi hỏi thầy, thiền là gì, thầy bảo, cứ vào ngồi, nhắm mắt vào là thiền. Tôi nhìn vào trong thấy khá đông người và ngồi nhắm mắt. Hồi nhỏ tôi hiểu rằng, thiền là nhắm mắt!*

Lớn lên tôi mới được học thiền căn bản, từ thiền định đến thiền tuệ, từ thiền tọa, thiền ngồi, thiền đứng, thiền hành, thiền ăn, thiền trà... Tuy nhiên, tôi đặc biệt chú ý và thích thiền sẻ chia, thiền lắng nghe và thiền chết.

Nhiều học trò và bạn bè của tôi cũng thích thiền sẻ chia và lắng nghe. Đơn giản khi đó, tất cả chúng tôi ngồi quây quần bên nhau trong không khí thân mật và ấm cúng. Thường thiền lắng nghe và sẻ chia diễn ra vào buổi tối. Chúng tôi tắt hết điện đi, chỉ thắp nến, nhất là loại nến thơm. Và chúng tôi dành chút thời gian thư giãn, bình tâm, tọa thiền. Sau đó, chúng tôi lần lượt sẻ chia những suy nghĩ, cảm nhận, kể cả những bức xúc của mình. Người sẻ chia thì thành tâm tâm sự. Thường chúng tôi không khống chế thời gian. Lần lượt ai cũng được sẻ chia. Lần lượt theo chiều kim đồng hồ từ phải qua trái. Khi bắt đầu sẻ chia, ta chấp tay búp sen và cúi xuống chào đại chúng với thông điệp ngấm trong lòng “Búp sen thơm xin tặng người, một vị Phật của tương lai. Cho phép con xin được sẻ chia suy nghĩ của mình”. Và tất cả đại chúng cùng chào lại. Khi kết thúc, bao giờ cũng nói “cám ơn” và xá chào mọi người. Đại chúng cùng đồng thanh xá lại.

Người nghe chỉ việc nghe, không phán xét, không kết luận. Đơn giản chỉ tập trung nghe. Nghe để hiểu, để cảm thông. Có nghe thì mới hiểu. Có hiểu thì mới thương. Càng lắng nghe, càng hiểu, càng thương. Tình yêu thương và sự cảm thông lớn dần sau mỗi lần thiền sẻ chia và lắng nghe như vậy. Những giọt nước mắt ít khi thiếu vắng trong những buổi thiền này.

Nhưng tôi và nhiều người thích thiền chết hơn. Thiền chết rất đơn giản: Bạn chỉ cần nằm ra đất hay trên giường, hoàn toàn thả lỏng tay chân mắt nhắm, hoàn toàn nằm như người chết. Bạn chỉ theo dõi hơi thở nhẹ nhàng. Thật nhẹ nhàng theo dõi hơi thở. Buông bỏ tất cả.

Buông bỏ hoàn toàn. Mỗi thiền sinh tưởng tượng mình đã chết rồi, không còn biết gì, không còn quan tâm đến bất cứ thứ gì nữa.

Theo kinh nghiệm, nếu như ta thiền chết được 30 phút thì có thể phục hồi năng lượng đã tiêu hao trong cả 24 giờ đồng hồ. Vậy nên, đôi khi chỉ cần 5 hay 10 phút thiền chết thì đã rất kì diệu rồi, đã lấy lại được rất nhiều năng lượng tiêu hao.

Vấn đề là ở chỗ, nếu coi mình đã chết rồi thì chúng ta sẽ buông hết mọi suy nghĩ, buông bỏ mọi vướng bận và khi đó chúng ta quay lại được với chính mình. Lúc đó không còn bản ngã, không còn cái tôi nữa. Lúc đó năng lượng tự tràn vào khắp cơ thể, chảy khắp 72 ngàn ống tuỷ năng lượng. Khi thiền chết, chúng ta có nguồn an lạc vô biên, sự thanh thoi kì lạ, sự bình an khó tả, nguồn năng lượng dồi dào.

Trong các buổi giao lưu, khi thiền chết, tôi hay dẫn thiền. Đó là những lời nói êm dịu, nhẹ nhàng, giúp các thiền sinh định tâm nhanh, buông xả nhanh và sớm có bình an. Bạn sẽ thấy, bình thường nếu như đang thiền sẽ rất dễ ngủ mất lúc nào không hay. Ngủ khi đó cũng rất tốt cho thân và tâm.

Cuộc đời thật ngắn ngủi. Chúng ta gặp nhau và cùng nhau tu tập là một thiện duyên lớn. Bất cứ người nào bạn gặp cũng đúng là người mà bạn cần gặp. Chúng ta bước vào cuộc đời nhau vì một lí do. Đó là cách thế giới này vận hành. Chúng ta cùng nhau tu tập bởi chúng ta có duyên từ trước. Đó là một đặc ân, một sự nhiệm màu khó tả.

Tất cả mọi thứ tồn tại trên thế gian này đều có lí do của nó. Bạn và tôi cùng thiền với nhau cũng có lí do, dù bạn có biết lí do đó hay không. Không có sự ngẫu nhiên nào cả. Chúng ta sống trong vũ trụ có kỉ luật, bị chi phối chặt chẽ bởi quy luật và sự hiểu biết này là trung tâm của các quy luật hay nguyên tắc khác. Được tu tập cùng nhau là một điểm phúc lớn. Chỉ có một cách duy nhất là tận dụng cơ hội, cùng bên nhau, động viên nhau và giúp nhau tu tập.

Bạn cũng nên nhớ rằng, bất cứ điều gì xảy ra thì đó chính là điều nên xảy ra. Khi thiền chết, bạn hoàn toàn quên đi những gì đã xảy ra. Trong mỗi khoảnh khắc, mọi sự đều bắt đầu vào

đúng thời điểm. Trong thiền chết, bạn buông bỏ hoàn toàn và được trải nghiệm cái không là gì cả để thành thoi và an lạc.

Những gì đã qua bạn hãy cho qua. Tôi mong mỗi ngày bạn dành ít nhất 10 phút để thiền chết. Ít nhất là 10 phút trước khi bạn ngủ. Mỗi đêm.

# Thiên đàng và địa ngục

Chuyện kể rằng, có một người được dẫn đi tham quan cả hai nơi: địa ngục và thiên đàng. Nơi đầu tiên anh ta được dẫn đến là địa ngục.

Đến nơi anh thấy khá đông người đang sống cùng nhau. Không khí khá nhẹ nhàng và êm ái có đủ cả hoa trái, cây xanh, hồ nước cùng các loại thức ăn. Điểm đặc biệt là tay mỗi người đều gắn với một chiếc thìa dài khoảng im.

Thế rồi người ta bắt đầu ăn. Vì chiếc thìa quá dài nên không ai đưa thức ăn vào miệng được. Ai cũng đói và họ bắt đầu la hét, chửi bới, sau đó là gây gổ, đánh nhau. Cả địa ngục trở thành trận chiến với bao tang thương. Anh bạn của chúng ta sợ chạy bán sống bán chết.

Sau khi ra khỏi địa ngục, anh ta quyết định đi tham quan thiên đàng. Trên này cũng vẫn cảnh hoa trái, sông nước và cây xanh. Thức ăn cũng đủ loại. Và cũng như ở địa ngục, tay mỗi người đều gắn một chiếc thìa dài. Anh bạn của chúng ta lo lắng và đoán rằng sẽ lại xảy ra đánh nhau. Rồi tang thương sẽ đến mà thôi.

Tuy nhiên đến bữa ăn, mọi người quây quần bên nhau. Người nọ múc thức ăn cho người kia. Tất cả cùng vừa ăn, vừa nói chuyện. Trước khi ăn, họ cùng nhau tụng kinh. Họ vô cùng thư giãn và vui vẻ. Họ thưởng thức các món ăn, an lạc và thanh thoi. Ăn xong họ cùng nhau đi dạo và ngắm cảnh, nghe Phật thuyết pháp và bàn luận. Nhìn họ sống thật khoan thai và hạnh phúc.

Trở về trái đất, anh bạn mới ngộ ra rằng, địa ngục và thiên đàng khá giống nhau. Sự khác biệt duy nhất là tình yêu thương và sự đoàn kết, sự giúp đỡ và sẻ chia, là tinh thần đồng đội và mong muốn phụng sự. Anh hiểu rằng cho đi là để có tất cả, rằng nếu ta cứ hết mình vì người khác thì ta đâu có thiếu gì. Hạnh phúc không khó có được như người ta vẫn nghĩ, rằng muốn lên thiên đàng là có thể lên được ngay.

Từ đó anh thay đổi cách sống. Từ ngày ấy anh xây dựng thiên đàng ngay trong gia đình mình, tại cơ quan mình. Anh cảm thấy thật đơn giản và kì diệu.

Tôi cũng học anh bạn này để xây dựng Vườn Yêu Thương. Tôi cũng tự thiết lập tịnh độ ngay bây giờ, ngay ở đây, ngay phút giây này. Tôi cảm nhận rất rõ sự nhiệm màu của cuộc sống và thấy mình hạnh phúc, may mắn. Và bao người quanh tôi luôn biết cảm nhận sự tuyệt diệu này mỗi ngày. Ai cũng mãi nguyện.

Còn bạn, hiện bạn đang sống ở đâu? Thiên đàng hay địa ngục?

## **Phần 2. Hạnh Phúc Trong Từng Hơi Thở**

# Ai là người tàn tật?

Trong cuộc sống có rất nhiều người khuyết tật, có người chịu khuyết tật về thể chất nhưng cũng có người bị khuyết tật về tinh thần. Từ rất sớm, chúng tôi đã dùng từ “đặc biệt” để dành riêng cho những bạn mà ta vẫn quen miệng gọi là “khuyết tật”.

Cách đây gần 20 năm, tôi có gặp một người bạn quốc tịch Anh, gốc Ấn Độ tên là Mona. Chúng tôi nói chuyện và bàn luận khá nhiều về cuộc sống và những triết lí cuộc đời. Chúng tôi tham gia cùng làm thiện nguyện với những ích lợi nhỏ nhoi nhưng đầy niềm vui và hạnh phúc.

Khi đó chúng tôi thỉnh thoảng gặp những người kém may mắn. Có người trong họ bị cụt tay hay thiếu một chân. Có người bị các dị tật tại các bộ phận khác nhau trên cơ thể. Tôi nói với Mona rằng tôi rất thương những người khuyết tật này.

Thay vì nhận được sự đồng cảm thì Mona hắt vào tôi một gáo nước lạnh: *“Hùng ơi, ai trong chúng ta mà chẳng khuyết tật. Họ khuyết tật về vật lí, về thể chất, còn chúng ta và nhiều người khác thì khuyết tật về tinh thần”*. Khi đó tôi đã giật mình và nghĩ trong đầu: *“Có những khuyết tật ta nhìn thấy rõ bằng mắt nhưng còn bao khuyết tật khác chúng ta không thể nhìn bằng mắt được!”*

Hầu như tất cả chúng ta đều bị khuyết tật về tinh thần. Những lúc ta chán nản, buồn bã trong khi cuộc đời vốn rất đẹp và ý nghĩa, thì rõ ràng ta đang bị khuyết tật. Có những lúc ta bị căng thẳng, căng thẳng đến mức ăn không ngon, ngủ không yên - thì đó chẳng là khuyết tật ư? Khi ta vô cảm và thờ ơ, khi ta nóng tính rất vô lí - đó chính là khuyết tật.

Mona nói với tôi rằng không cần thương hại họ. Những người đó không cần ai thương hại. Cái mà họ cần nhất là sự cảm thông. Họ cần chúng ta tạo điều kiện và giúp đỡ để họ được tự sống bằng chính trái tim và khối óc của mình. Tôi ngồi nghĩ và thấy quá chí lý. Họ không có chân nên cần có những lối đi và cầu thang riêng. Họ kém may mắn nên trên xe buýt cần ghế ngồi cho họ. Họ khác biệt nên trên máy bay, tại những nhà ga, bến xe nên có nhà vệ sinh riêng, bồn rửa riêng để họ có thể tự sinh hoạt.

Ngay từ những năm 1996 - 1997, chúng tôi đã dùng từ “đặc biệt” để dành riêng cho những bạn mà ta vẫn quen miệng gọi là “khuyết tật”. Quả thật họ rất đặc biệt. Họ kém may mắn hơn chúng ta nhưng nhiều khi còn có nghị lực hơn chúng ta, thậm chí còn là thầy của ta. Rất nhiều việc họ làm được và làm tốt hơn nhiều so với chúng ta.

Học trò Trịnh Thị Phước từ Bắc Giang mới đây cho tôi biết, những người đặc biệt như em thiệt thòi lắm. Cái thiệt thòi lớn nhất là bị coi khinh và miệt thị. Các em luôn bị nhìn bằng những ánh mắt khó chịu, thường bị coi thường. Đôi khi cả từ chính những người gần gũi, thân yêu nhất.

Tôi có một người bác sống tại huyện Vũ Thư, tỉnh Thái Bình. Bác là bác họ xa của mẹ tôi. Bác năm nay khoảng trên 90 tuổi. Con gái bác khoảng trên 50 và đã không lấy chồng để ở lại chăm mẹ. Mỗi khi về quê, tôi thấy rất rõ rằng mẹ con bác bị chính họ hàng xa lánh. Lí do chỉ vì họ quá nghèo. Mẹ con bác sống trong căn nhà cấp bốn đơn sơ. Nhưng tôi lại luôn thấy họ rất hạnh phúc. Tôi giật mình: Hạnh phúc giản đơn làm sao.

Mỗi khi có điều kiện tôi lại qua thăm, động viên và tặng quà cho bác. Mỗi lần như vậy bác đều ra tận cửa, nói rất to, rất hạnh phúc. Và niềm hạnh phúc này kéo dài trong nhiều ngày, thậm chí nhiều tháng sau đó. Hạnh phúc của bác là được đón những người cháu ở xa. Tôi nhìn người bác mắt đã bị lòa mà thương cảm. Tôi nhìn chị con gái bác mà khâm phục và hạnh phúc cùng họ.

Mỗi khi tiếp xúc với những người đặc biệt tôi lại như có thêm nghị lực sống. Mỗi lần được gần những người đặc biệt, tôi như có thêm sức mạnh. Đôi khi chính nhờ họ mà tôi đã làm được những việc tưởng chừng không làm được. Tôi luôn tâm niệm, nếu như mỗi chúng ta biết hiểu và thành tâm hiểu những con người đặc biệt quanh ta thì chúng ta trưởng thành rất nhanh và có những thành tựu lớn đến khó tin.

Hạnh phúc với những gì bạn đang có ngay đi bạn nhé. Hãy yêu thương tất cả những ai quanh bạn ngay bây giờ, ngay lúc này.



# Bạn là cái bạn đọc, bạn nghe, bạn thấy

Các vụ án tiếp tục diễn ra và hình như không có xu thế giảm. Liệu một phan nguyên nhân có phải là do những gì chúng ta nghe thấy, nhìn thấy và đọc được hàng ngày? Liệu các nhà báo, những người nắm công cụ truyền thông rất mạnh trong tay có góp một phần lỗi? Và phải có một cách nào khác để xử lý nếu không biết chọn và ứng dụng giáo dục Phật Giáo.

Việc nghe rất quan trọng. Những gì ta nghe thấy ngấm qua hai lỗ tai, đi vào não, vào tâm rồi ngấm sâu vào ta, và thay đổi con người ta.

Việc bạn thấy vô cùng quan trọng. Từ đôi mắt, những gì ta quan sát được đi vào não, vào tâm ta và ở mãi trong đó.

Đọc cũng vậy. Đôi khi chỉ đọc những cái tít thôi đã đủ biết bài viết nói về vấn đề gì và có nên đọc hay không. Tuy nhiên, vào thời mạt pháp này, nhất là khi kinh tế thị trường đặt đồng tiền làm vua thì người ta câu khách, thu hút độc giả bằng đủ chiêu. Phải hot, phải giật gân, phải câu khách đông người quan tâm, có nhiều lượt xem và mới thu được nhiều tiền.

Tôi được một em học trò thân thiết là một sinh viên gửi cho đoạn viết về cách giật tít của nhà báo. Đơn giản, hình như nhà báo chỉ quan sát một góc rất rất nhỏ của chuyện làng Vũ Đại mà ra bao cái tít. Nghe xong tên thì bất cứ ai tò mò cũng muốn đọc. Họ đánh vào tính tò mò, hiếu kì của người đọc. Này nhé:

## **1. Chuyện anh Chí Phèo đâm chết Bá Kiến, các nhà báo đề xuất triển khai đề tài theo các tựa đề:**

- *Kinh hoàng vụ sát hại trưởng thôn tại làng Vũ Đại*

- *Say rượu, đâm chết cán bộ thôn*

- *Đã tìm được kẻ giết trưởng thôn làng Vũ Đại*

- *Bi kịch làng Vũ Đại - trưởng thôn bị giết tại nhà*

- Kẻ giết trưởng thôn Bá Kiến là người cùng làng
- Nghi phạm giết trưởng thôn là người đã có tiền án
- Trưởng công an làng Vũ Đại: Chúng tôi đang tiếp tục điều tra

## **2. Sau đó, có thể khai thác chuyện Chí Phèo và Thị Nở trong vườn chuối:**

- Sốc với hình ảnh giới trẻ công khai tình yêu trong vườn chuối
- Có hay không vụ hiếp dâm trong vườn chuối
- Vừa ra tù đã phạm tội hiếp dâm
- Đau lòng người đàn bà dở hơi bị cưỡng bức
- Chân dung kẻ đồi bại tại làng Vũ Đại
- Đã xác định được kẻ hiếp dâm chị Nở
- Vụ lạm dụng tình dục ở làng Vũ Đại - công an thôn vào cuộc

## **3. Tiếp đó, ngay lập tức chuyển sang các nội dung:**

- Phát sốt vì bộ ảnh cực “nóng” của Thị Nở
- Ngắm Thị Nở mặt mộc đẹp ngỡ ngàng
- Thị Nở hot với yếm đào bên bờ sông
- Thị Nở: Anh ấy không phải là đại gia
- Thị Nở: Giữa tôi và anh Chí chỉ là mối quan hệ cùng thôn
- Thị Nở: Còn quá sớm để nói về chuyện yêu
- Chí Phèo: Tôi chỉ coi em Nở như em gái
- Những bóng hồng trong cuộc đời anh Chí

- Rộ tin đồn Bá Kiến là người thứ ba

- Sốc với hình ảnh Thị Nở lộ quần chíp trong vườn chuối

#### **4. Nếu có tầm nhìn thì người viết đi ngang sang các đề tài:**

- Cảnh tỉnh về lối sống buông thả của một bộ phận thanh niên nông thôn

- Nói về vấn nạn lạm dụng tình dục ở nông thôn

- Có hay không việc cần thiết đưa giáo dục giới tính về nông thôn

- Tình trạng thất nghiệp ở nông thôn và các hệ lụy xã hội

#### **5. Hoặc xoáy sang các chủ đề hút khách:**

- Rượu, cháo hành (không thịt) và câu chuyện an toàn tình dục

- Rượu và chuối xanh: Thần dược của tình yêu!

- Cháo hành có phải là phương pháp phục hồi hữu hiệu sau khi làm “chuyện ấy”

Nhận tin từ em học trò mà tôi vô cùng bất ngờ và sửng sốt về việc “sáng tạo” và hậu quả của sự giật tít này.

Tôi đã phải đọc đi đọc lại đến vài lần để nhận ra cách đưa tin và câu khách, cách gây tò mò. Càng đọc tôi càng lo lắng bởi trên thực tế, hiện nay, các báo ra hàng ngày đăng nhan nhản những tít báo tựa như vậy và vô cùng cuốn hút các bạn trẻ, nhất là tuổi mới lớn.

Không cần đọc sâu vào nội dung mà chỉ cần xem danh sách các tít bài viết trên các báo, chắc chắn các em sẽ bị ảnh hưởng đến tâm lý, suy nghĩ, lời nói và việc làm. Tôi nghĩ nếu cứ câu khách bằng cách giật tít “cướp, giết, tình dục” như thế này thì các em sẽ học theo và rất dễ có những hành động ngoài tầm kiểm soát.

Chỉ cần biết tránh các tin xấu, tin ác, khi đó chúng ta đã bớt đưa vào tâm các thứ rác rưởi không cần thiết. Chỉ cần xem những chương trình có tính giáo dục, đọc các bài viết và

những cuốn sách có tính nuôi dưỡng, nghe những gì đẹp để là chúng ta đã biết tự tạo ra hạnh phúc cho mình rồi.

# Bí quyết cân bằng cuộc sống

Có một con số mà ít người biết và để ý đến: Tỷ lệ những người bị căng thẳng trên thế giới nói chung và ở Việt Nam nói riêng hiện đang rất cao. Nhật Bản, một quốc gia có nền kinh tế hàng đầu thế giới nhưng cũng thuộc nhóm đứng đầu về con số tử vong do căng thẳng và áp lực.

Hàng năm, có hơn 3.000 người Nhật tự tử, nhiều gấp bốn lần so với số người chết vì tai nạn giao thông. Cũng tại Nhật Bản đã xuất hiện khái niệm chỉ những cái chết vì căng thẳng và áp lực: *karoshi*. Tại Trung Quốc, quốc gia có tốc độ phát triển GDP hàng đầu thế giới và là quốc gia đông dân nhất cũng có một từ để chỉ cái chết vì căng thẳng và áp lực: *quolaosi*.

Theo Tổ chức Lao động Quốc tế, 23% số người tử vong ở Anh có liên quan đến công việc. Còn ở Việt Nam, theo khảo sát của chúng tôi con số là 26%. Nghĩa là cứ 100 người lao động có 26 người bị căng thẳng, ở dạng ngắn hạn hay dài hạn. Khi bị căng thẳng, nếu không được chăm sóc, chữa trị thì có thể kéo dài thành bệnh và sẽ làm xuất hiện thêm một số chứng bệnh khác, thậm chí có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

Cuộc sống hiện nay quá gấp gáp và tất cả chúng ta phải chịu những sức ép rất lớn, nhất là những ai đang gánh vác trên vai trọng trách được giao. Chính các nhà lãnh đạo là những người chịu sức ép lớn nhất. Và chính họ cũng có nguy cơ bị căng thẳng cao nhất. Rất nhiều người trong số họ không thể cân bằng được cuộc sống.

Nói về các nguyên nhân gây nên căng thẳng và mất cân bằng trong cuộc sống, theo nghiên cứu của tôi có một số nguyên nhân sau: áp lực của công việc, mâu thuẫn với lãnh đạo cấp trên, không hài lòng với công việc, làm việc quá nhiều, sợ mất việc, mất chức. Các sức ép từ doanh nghiệp, đối tác, khách hàng, cấp trên, cấp dưới, xã hội, pháp luật cũng luôn làm cho các nhà lãnh đạo cảm thấy căng thẳng. Hầu hết họ đều nhận thức ra vấn đề căng thẳng và mất cân bằng trong cuộc sống (83,69%) và tìm cách cân bằng cuộc sống của chính mình. Tuy nhiên, nhiều nhà lãnh đạo hiện nay đang sử dụng các phương pháp như ăn và uống bia

rượu rất nhiều. Các cuộc vui chóng vánh, trút giận lên gia đình và người khác... thực ra không phải là phương pháp tốt.

Vậy “phương thuốc” nào sẽ đảm bảo cuộc sống bình an và cân bằng cho mỗi nhà lãnh đạo và cho chính bạn?

1. Tư duy tích cực: Những gì ta nói, ta làm và những cảm xúc của ta đều có nguồn gốc từ tâm trí của chính ta. Tất cả bắt đầu chỉ bằng một ý nghĩ. Suy nghĩ tích cực mang lại ích lợi cho chính bản thân chúng ta và những người xung quanh. Bạn cần hiểu điều này và tập suy nghĩ với thái độ lạc quan, chấp nhận và khoan dung. Khi đánh giá đồng nghiệp, cấp trên hay cấp dưới, không nên nhìn vào điểm yếu của họ mà nên tập trung mọi suy nghĩ vào những điểm mạnh và phẩm chất tốt đẹp của họ. Như vậy, ta sẽ thấy cuộc sống tốt đẹp hơn. Hơn nữa, hãy tập khai thác mặt mạnh, những sở trường của đồng nghiệp và những người xung quanh để mọi thứ trở nên ý nghĩa. Ta cũng nên để ý đến các giá trị tốt đẹp của cuộc sống, các phẩm chất quý của chính chúng ta: Sự bình an và thư giãn, lòng nhân từ và sự hợp tác, tình yêu thương và sự gần gũi, đoàn kết. Tư duy tích cực mang lại cho chúng ta những cảm giác tốt đẹp. Suy nghĩ tích cực giúp cuộc sống được cân bằng và tràn đầy năng lượng.

2. Đơn giản hóa mọi vấn đề: Hàng ngày chúng ta thường xuyên tiếp xúc với rất nhiều người, giải quyết rất nhiều vấn đề, ra nhiều quyết định ở các mức độ phức tạp khác nhau. Các sự cố cũng thường xảy ra hàng ngày. Nếu chúng ta không biết đơn giản hóa vấn đề thì cuộc sống sẽ luôn căng thẳng và mệt mỏi nên hãy cho rằng, các “sự cố” là chuyện bình thường, mình đang có cơ hội tham gia các trò chơi thú vị. Mỗi khi gặp sự cố, tôi khuyên bạn hãy nhủ lòng “Rồi chuyện này cũng sẽ qua”.

3. Không nên làm việc quá sức: Chúng ta không nên tham việc mà nên làm việc vừa phải, hợp với sức của mình. Những việc nào có thể giao được thì nên giao bớt cho người khác. Cá nhân tôi có quan điểm, nếu có việc nào đó người khác làm tốt hơn mình thì hãy để họ làm. Và tôi luôn cảm thấy thanh thản.

Để làm việc hiệu quả, chúng ta nên biết phân bổ thời gian để không bị quá tải trong công việc. Nếu công việc quá nhiều thì sẽ khó có những phút giây dành cho chính mình. Nếu bạn quá bận bịu, công việc sẽ không hiệu quả, có thể ra những quyết định sai lầm, thậm chí phải

làm lại những công việc không cần thiết. Chính điều này sẽ làm tăng thêm sự khó chịu, thậm chí căng thẳng cho bạn. Việc chia sẻ công việc và tin tưởng ở người được giao (kể cả những cháu bé) còn mang đến cho mỗi người nhiều thời gian hơn và quan trọng là tạo ra sự gắn bó trong tập thể, trong gia đình.

4. Nghỉ ngơi và thư giãn: Chúng ta nên tập nghỉ ngơi và thư giãn. Nên dành mỗi ngày ít nhất 30 phút cho chính mình, không làm gì cả, chỉ ngồi chơi, theo dõi hơi thở, ngắm một bức tranh hay uống một ấm trà. Bạn nên thưởng cho mình những giây phút đắm chìm trong sự bình an.

Khi quỹ thời gian thư giãn eo hẹp, ta sẽ thấy các mối quan hệ trở nên lỏng lẻo và có thể gây ra căng thẳng, mệt mỏi... Cảm giác không tốt cứ thế tích lũy dần và đến lúc ta có thể mất kiểm soát. Vì vậy, hãy chủ động với việc thư giãn, nên đọc sách hay nghe nhạc, nên dành thời gian vui chơi với con, cháu mình hoặc chuyện trò, tâm sự vui vẻ với gia đình và bạn thân.

5. Biết cân bằng các mối quan hệ: Không ít người vì quá tập trung vào công việc mà quên đi cuộc sống riêng tư. Mỗi chúng ta nên tập cân bằng giữa cơ quan và gia đình, giữa công việc và các mối quan hệ xã hội. Mối quan hệ với gia đình, bạn bè rất quan trọng. Các chuyến về thăm quê hương, tổ tiên sẽ giúp cho ta cân bằng cuộc sống. Theo kinh nghiệm của cá nhân tôi, việc tham gia vào mọi công việc trong gia đình như dọn nhà, nấu cơm, rửa bát... là niềm vui giúp ta thư giãn và cân bằng cuộc sống.

6. Biết thở đúng cách: Nghe có vẻ vô lí nhưng quả thật, hầu hết chúng ta đang thở một cách vô ý thức. Chúng ta không chú ý đến hơi thở và không quan tâm đến hơi thở. Thông thường, tất cả chúng ta thở quá nhanh và không sâu. Như vậy có thể cung cấp không đủ đủ ôxi cho cơ thể và bài tiết không tốt khí cacbonic. Cơ thể chúng ta dễ bị thiếu ôxi. Các chất độc có nguy cơ không được loại trừ ra khỏi cơ thể.

Nên thở sâu và chậm, thở nhẹ và đều. Điều này sẽ khiến cả thân thể và tâm trí được nghỉ ngơi và thư giãn. Khi thở chúng ta nên theo dõi hơi thở. Thở vào ta biết ta đang thở vào. Thở ra ta biết ta đang thở ra. Hãy theo dõi luồng không khí vào và ra khi chúng ta thở. Mỗi ngày nên dành ra ít nhất 5 phút để tập thở sâu và thư giãn. Trước khi giải quyết một vấn đề hoặc

khi gặp căng thẳng, bức xúc, hãy thở và theo dõi hơi thở. Khi thở nên ngồi trong tư thế thoải mái, ở nơi mà mình thích.

Kinh nghiệm của tôi cũng chỉ ra rằng, ta cần thở bằng bụng. Cách tập rất đơn giản: Bạn chỉ cần để tay lên bụng và theo dõi sự phồng xẹp của bụng thông qua bàn tay mình. Làm vậy từ 3 - 5 phút thôi, bạn sẽ thấy rất tuyệt vời. Bạn đừng quên mỉm cười thật tươi khi thở nhé.

7. Sống với hiện tại: Nhiều bạn, nhất là các nhà lãnh đạo và doanh nhân hay nghĩ về tương lai. Những người lớn tuổi lại hay nhớ và nuối tiếc quá khứ. Bạn hãy thở nhẹ nhàng và nhắc mình nhớ rằng, quá khứ đã qua còn tương lai thì chưa đến. Hãy biết dành thời gian để tận hưởng những phút giây hiện tại. Cần biết tập trung cho những việc làm của hiện tại. Chỉ có chú tâm vào hiện tại, công việc mới có hiệu quả. Thay vì quá lo lắng, bạn nên lập kế hoạch cho tương lai và thực hiện theo kế hoạch đó. Việc quá lo lắng cho tương lai hoặc suy nghĩ nhiều về quá khứ sẽ làm cho ta mất bình an và cuộc sống mất đi sự cân bằng.

Câu nói cửa miệng của tôi mỗi ngày, thậm chí mỗi giờ là “Đời ời, em đẹp quá”. Cứ nói như vậy hoài, sao đời có thể không đẹp!

8. Biết ơn và luôn mỉm cười: Hãy biết cảm ơn cuộc sống. Các bạn nên biết cảm ơn các đồng nghiệp, bạn bè, người quen và hàng xóm của mình. Họ là phần không thể thiếu được trong cuộc sống của bạn. Nhất là phải biết ơn gia đình và người thân.

Bạn cũng nên biết ơn các khách hàng và đối tác, những người thường xuyên làm việc với bạn. Cũng cần biết cảm ơn quê hương nơi mình sinh ra, những nơi ta từng sống. Tôi luôn tâm niệm rằng, chừng nào tôi còn được ăn một miếng cơm, được uống một hớp nước là chừng đó tôi còn biết ơn trời đất, vũ trụ và mọi người quanh tôi.

Tôi khuyên bạn nên thể hiện sự biết ơn của mình bằng cách quan tâm đến họ. Cách biết ơn họ tốt nhất là tặng cho họ những nụ cười. Chính những nụ cười giúp bạn luôn thư giãn và mang lại cho bạn sự bình an.

Mới đây, tôi có dịp gặp gỡ và trao đổi với chuyên gia về kỹ năng lãnh đạo hàng đầu thế giới, tác giả của tám cuốn sách bán chạy Mike George trong chuyến thăm Việt Nam của ông. Khi trao đổi về hạnh phúc đối với người nghe, Mike George đã nói rằng, hạnh phúc là niềm vui



lớn nhất đối với một con người, là niềm vui sâu sắc nhất của tâm hồn một con người. Bí quyết để cân bằng cuộc sống, để có hạnh phúc đối với bất cứ ai thật đơn giản: *“Làm sao ta có thể quan tâm, tôn trọng và yêu thương những người khác nếu ta không biết quan tâm, quý trọng và yêu thương chính mình”*. Mike George cũng chia sẻ với tôi rằng, nghệ thuật có hạnh phúc và cân bằng cuộc sống nằm ở việc chăm sóc bản thân của mỗi chúng ta ở ba cấp: thân thể, tâm trí và tinh thần. Muốn có bình an và hạnh phúc, theo Mike George, chúng ta cần biết tôn trọng, biết giá trị và chăm sóc tốt nhất cho chính mình.

Tôi biết, đọc đến đây, bạn đã tìm ra bí quyết để cân bằng cuộc sống của riêng mình. Xin chúc mừng bạn thân mến.

# Nhà vệ sinh là nơi bình yên nhất

Nghe thì có vẻ vô lí và rất nhiều người phản đối ngay tức khắc khi nghe tôi tuyên bố điều này. Cũng dễ hiểu thôi, bởi đa phần mọi người đều nghĩ rằng nhà vệ sinh là nơi ô uế, bẩn thỉu.

Tuy nhiên, nhà vệ sinh của thế kỉ XXI luôn rất đẹp và sạch. Thường muốn biết gia đình có văn minh hay không, người ta đi xem hai nơi: nhà bếp, nơi ta ăn uống và nhà vệ sinh, nơi ta làm vệ sinh cá nhân. Phần lớn những nhà vệ sinh tôi biết đều rất sạch sẽ. Những gia đình kém hiểu biết thường để nhà vệ sinh ẩm thấp, hôi hám, bẩn. Mà nếu như vậy, các ám khí làm cho phong thủy (gió và nước) trong nhà không thể tốt được, có thể ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của mọi thành viên trong nhà.

Tôi đã từng chứng kiến một cháu nhỏ bị mắng và đã chui vào nhà vệ sinh. Tôi đã biết nhiều hơn một cháu muốn trốn tránh sự la rầy của người lớn đã giả vờ đau bụng và vào nhà vệ sinh. Con của một người quen của tôi đã phải mang sách vào nhà vệ sinh để đọc bởi bên ngoài phòng khách, người lớn đưa nhau xem phim Hàn Quốc để khóc sùi sụt hay hò hét khi xem đá bóng làm inh tai nhức óc cháu.

Bạn cứ nghĩ đi, khi bạn vào nhà vệ sinh, chẳng ai còn quấy rầy bạn nữa. Biết bạn vào nhà vệ sinh, mọi người chắc chắn để cho bạn yên: không ra lệnh, không nhờ vả, không tán gẫu, không làm bạn bực mình. Vào nhà vệ sinh bạn được hoàn toàn ở trong thế giới của mình. Thật tuyệt vời!

Nếu không ở trong nhà vệ sinh thì dù ở bất cứ nơi nào, bạn đều bị quấy nhiễu. Này nhé, bạn ở phòng khách, mấy ai để cho bạn yên. Họ sẽ đến nói chuyện, hỏi đủ thứ, nhờ cái này, giao việc nọ. Bạn ở phòng ngủ, mấy khi bạn được nghỉ ngơi và ngủ. Ngoài ra, có thể kẻ quấy nhiễu là ti vi, điện thoại, máy tính, internet. Bạn thường bị những thứ đó cuốn đi, có khi đi rất xa, xa mãi tận đâu đâu. Bạn ở phòng học ư? Công việc, bài tập, những nỗi lo đâu có để cho bạn yên. Nếu bạn còn ít tuổi, rất nhiều người có thể làm bạn phiền lòng, kể cả việc tra khảo, vặn vẹo của người lớn. Đâu yên bình hơn nhà vệ sinh!

Trong nhà vệ sinh không có máy tính hay ti vi, không có các mối lo vốn đầy rẫy và vẫn đang xen vào mọi ngõ ngách của cuộc sống. Trong nhà vệ sinh không có những người có thể làm bạn phiền lòng. Trong nhà vệ sinh chỉ có bạn, mình bạn mà thôi. Bạn biết đấy, nếu quả trứng bị nứt ra từ lực bên ngoài, cuộc sống sẽ chấm dứt. Nếu quả trứng bị nứt ra từ lực bên trong, cuộc sống sẽ bắt đầu. Những điều kì diệu khởi đầu từ chính bên trong con người bạn, nên chính khi bạn còn một mình, được một mình, nhiều thứ sẽ, thật sự bắt đầu.

Tôi tin và biết chắc chắn rằng không ít người ngộ ra nhiều thứ khi ở trong nhà vệ sinh hay khi đi vệ sinh.

Tôi muốn bạn khi vào nhà vệ sinh không mang gì theo. Có nhiều người có thói quen mang máy điện thoại di động vào và vừa đi vệ sinh vừa nhắn tin hay gọi điện. Thật đáng tiếc! Cả ngày bạn bị ngũ căn chi phối. Từ sáng đến đêm. Chẳng nhẽ không tự thưởng cho mình những phút giây quý báu, những phút giây tìm lại chính mình trong nhà vệ sinh ư. Nếu không ở nhà vệ sinh thì còn ở đâu, trong suốt 24 giờ vàng ngọc mỗi ngày!

Muốn nói gì thì nói tôi vẫn xin tuyên bố lại, nhà vệ sinh là nơi bình yên nhất. Và rất muốn nghe, muốn biết ý kiến của bạn.

# Sức mạnh của tình yêu thương

Tôi biết và rất hiểu sức mạnh của tình yêu thương. Chính vì vậy, như một nhà khoa học, tôi đã thực hiện một số thí nghiệm. Kết quả của các thí nghiệm này càng chứng minh thêm luận điểm của tôi: "Tình yêu thương là quan trọng nhất trên thế gian này".

Thí nghiệm thứ nhất: Tôi biết bạn tôi bị bệnh. Tôi thường xuyên gửi tin nhắn, email, gọi điện thoại và nói rằng tôi rất yêu quý bạn, rằng tôi đang truyền năng lượng và tình yêu thương đến bạn, rằng bạn sẽ khỏi. Tôi làm những điều này một cách thành tâm, thành thật, từ đáy lòng mình, từ con tim mình. Tôi làm với mong muốn và nguyện cầu thực sự để bạn tôi khỏi bệnh. Và bạn khỏi bệnh rất nhanh.

Đó là câu chuyện của 10 năm về trước. Sau này tôi thường xuyên chữa bệnh cho người thân, bạn bè và học trò của mình bằng... tình yêu thương.

Thí nghiệm thứ hai: Tôi bàn bạc và thống nhất cùng với người bạn của mình là một bác sĩ có uy tín tại một bệnh viện lớn. Chúng tôi chọn ra 20 bệnh nhân có tình trạng bệnh tình giống nhau. Tôi khoác lên mình chiếc áo blue trắng và được bạn tôi giới thiệu với các bệnh nhân rằng, tôi là một tiến sĩ, một bác sĩ rất giỏi, học ở nước ngoài về.

Trong 20 bệnh nhân đó tôi chỉ thường xuyên đến "thăm khám" cho 10 bệnh nhân đã được chọn trước một cách tình cờ và đánh dấu sẵn. Tôi cũng dùng ống nghe, cũng bắt mạch như thật. Tôi động viên họ và nói những lời yêu thương. Tôi cầu nguyện từ tâm của mình rằng bệnh nhân này mau khỏi bệnh. Tôi gửi đến họ tình yêu thương chân thành từ trái tim mình khi đến bên bệnh nhân. Tôi làm một cách kiên nhẫn, đều đặn và thật lòng. Kết quả: Những người được tôi thăm khám mau lành bệnh hơn ít nhất là ba ngày.

Đó là câu chuyện của 5 năm về trước. Bây giờ tôi đã biết mình phải làm gì khi có người thân, bạn bè hay học trò mắc bệnh, nhất là bị nhập viện. Bây giờ tôi càng hiểu rõ sức mạnh của tình yêu thương.

Thí nghiệm thứ ba: Tôi mua ba cây hoa từ chợ Bưởi. Ba cây có độ cao bằng nhau, phát triển ngang nhau. Tôi trồng cả ba cây đó ngoài ban công. Hàng ngày tôi tưới nước, chăm sóc cả ba cây một cách bình đẳng. Sự khác nhau duy nhất nằm ở chỗ: Cây số một tôi thường xuyên ra nói chuyện với những lời yêu thương. Tôi dùng các từ như: “Anh yêu em, cây ơi”, “I love you very much”, “ Ừ ai nỉ”, “Je t’aime beaucoup”, “Ia liubliu chebia”... Cây số hai tôi không nói gì cả, lặng im, tạo cảm giác quân bình, bình thường với cây. Còn cây số ba tôi ra đó khi bực mình, lúc khó chịu, khi căng thẳng. Tôi cũng hay nói với cây thứ ba những từ như: “I hate you”, “Tôi rất khó chịu với cậu”, “Ia chebia nhenaviju”... Tôi làm những việc này đều đặn, cần cù, kiên trì.

Kết quả: Cây thứ ba chết trong vòng chưa đến một năm. Cây thứ nhất rất xanh tươi, lá cây mịn màng, màu mỡ, phát triển nhanh. Cây thứ hai phát triển bình thường, kém xa cây số một nhưng không bị tiêu tụy và chết như cây số ba.

Cây có linh hồn. Cây cũng như người: có sinh, có tử. Đến với cây, tưới cây, chăm sóc cây, nói chuyện với cây phải có tình yêu thương. Và tôi thấu hiểu rằng, khi tưới cây tôi và bạn cần tưới cả tình yêu thương chứ không chỉ là nước. Khi đứng bên cạnh gốc cây, chúng ta cần yêu thương cây, cần biết ơn cây và triu mến với cây.

Đó là câu chuyện của hai năm trước. Khi đó, tôi đã hiểu rằng cây cũng cảm nhận được tình yêu thương. Cây cũng cần sự chăm sóc và âu yếm. Cây cũng như người, là một sự sống. Cây là một linh hồn. Cây cũng như tôi và các bạn. Sau thí nghiệm này tôi biết rằng, mình phải yêu thương cả cây cỏ, không chỉ yêu thương con người hay những con vật quanh mình.

Thí nghiệm thứ tư: Tôi quyết định đi bước cao hơn. Tôi chọn ba viên gạch giống nhau, những vật chúng ta vẫn được coi là vô tri vô giác.

Tôi thực hiện thí nghiệm này như đã thực hiện với thí nghiệm số ba, tức là với ba cây xanh. Tôi đang chờ đợi kết quả, nhưng có niềm tin tuyệt đối rằng, ngay cả viên gạch cũng cảm nhận được tình yêu thương.

Con người chúng ta có sức mạnh phi thường. Chúng ta đã xây nên những Kim Tự Tháp, Vạn Lí Trường Thành, Taj Mahal, thậm chí đặt chân lên cả mặt trăng, và rồi sẽ bay lên sao Hỏa,

sao Kim, bay xa hơn nữa vào khoảng không vũ trụ. Tôi luôn tự hỏi tại sao chúng ta có thể làm được những việc vĩ đại như vậy. Tôi cũng luôn tự vấn mình: Mỗi chúng ta đã thật sự quan tâm, yêu thương con người, những con vật, cây cối, đồ vật quanh ta hay chưa? Chúng ta đã đối xử công bằng với tất cả những gì quanh ta hay chưa? Và chúng ta phải làm gì để khoảng cách giữa chúng ta và những gì quanh ta ngày càng gần hơn?

Tình yêu thương! Chỉ có tình yêu thương mới kéo chúng ta lại gần nhau. Tình yêu thương là một thần thông linh diệu. Cây cũng cần tình yêu thương. Cây cũng cần chăm sóc. Huống hồ là người. Khi có tình yêu thương thật lòng, chúng ta có thể cảm hoá được vạn vật. Năng lượng của tình yêu thương không chỉ chữa được bệnh tật, xoá đi mọi hận thù mà còn có thể chuyển hoá con người, thay đổi vũ trụ. Tình yêu thương làm cho chúng ta bình an, thư giãn, hạnh phúc. Tình yêu thương đặc biệt quan trọng đối với các bậc cha mẹ và các nhà lãnh đạo. Tình yêu thương mang đến những nguồn năng lượng vô biên cho gia đình, cho doanh nghiệp của mình. Có tình yêu thương để trái đất của chúng ta tràn đầy nụ cười và an lạc.

Hôm qua tôi bị bệnh. Sốt, đau đầu, chân tay đau và mỏi, người như muốn nát ra từng mảnh. Tôi nghĩ mình sẽ phải nằm trên giường trị bệnh vài ngày. Tin này đã đến một vài học trò, đồng nghiệp và người thân. Ngay chiều hôm đó tôi đã khỏi, mặc dù chỉ có xoa dầu cù là và uống trà gừng. Tôi biết rằng mình khỏi bệnh vì nhận được năng lượng và tình yêu thương của biết bao người.

# Bốn viên ngọc quý chết người!

Hầu như ai cũng mê tiền bạc, nhà cao cửa rộng. Đa phần chúng sinh mải lao vào ăn ngon, uống sướng cho thỏa thuê. Ai cũng muốn mình mặc đẹp, mang nhiều đồ trang sức, muốn công danh, sự nghiệp, muốn mình nổi tiếng và trở thành trung tâm của vũ trụ. Nhưng liệu những thứ này có mang lại hạnh phúc thực sự cho mỗi chúng ta?

Nhu cầu của con người thật lớn. Lòng tham như túi không đáy. Xưa sao nay vẫn vậy!

Hiếu được nguyện vọng này của loài người, một ngày nọ có một vị thần hiện ra nhờ người nông dân thật thà chất phác, quanh năm chỉ biết lo làm ăn và có một gia đình rất hạnh phúc, bình yên chuyển tặng cho đức vua bốn viên ngọc quý.

Bốn viên ngọc có bốn chức năng kì diệu.

Viên thứ nhất mang lại cho người sở hữu nó những thức ăn ngon lành cùng đồ uống tuyệt hảo. Chỉ cần nói ra mơ ước của mình là lập tức các đồ ăn, thức uống xuất hiện. Mà các món này ngon đến độ, dù đầu bếp tuyệt nhất thế gian cũng không thể nấu được.

Viên thứ hai mang đến cho chủ nhân của nó quần áo, giày dép, xe cộ, lụa là, gấm vóc, đồ trang sức quý hiếm, đẹp vô cùng. Chỉ cần nghĩ đến món đồ nào là thứ đó xuất hiện ngay lập tức. Kể cả xe máy @ hay son phấn thượng hạng, nước hoa Pháp, đồ thời trang Ý, áo da Tây Ban Nha...

Viên thứ ba cung cấp cho người sở hữu các loại vũ khí mới, những thiết bị để chinh phục thiên hạ tuyệt vời nhất. Ngựa phi nhanh. Cung tên hảo hạng. Lưỡi gươm bén sắc. Máy bay, tàu lượn trên không và tàu ngầm dưới biển. Kể cả các thiết bị chiến đấu tối ưu nhất chưa từng có bao giờ.

Viên thứ tư mang đến cho ai nắm giữ nó tiền bạc, của cải. Muốn bao nhiêu có bấy nhiêu. Không cần lao động. Không cần đổ một giọt mồ hôi. Không cần suy nghĩ.

Nhà vua rất bất ngờ và sung sướng khi nhận được bốn viên ngọc quý. Ngài cũng rất vui vì đức hạnh của người nông dân nghèo, đặc biệt là sự thật thà. Nhà vua nghĩ, nếu vị thần mà đưa bốn viên ngọc này vào tay một người khác, chắc chắn hắn sẽ thủ mất luôn. Ít nhất, hắn cũng gian dối chỉ đưa cho mình một đến hai viên. Vì có ai biết được đâu!

Suy nghĩ trong giây lát, nhà vua quyết định tặng lại cho người nông dân chất phác có cuộc sống an lạc này một viên. Bác ta được quyền chọn bất cứ viên nào bác muốn.

Bất ngờ trước quyết định của nhà vua, bác nông dân xin phép về bàn với gia đình để xem sẽ nhận viên nào trong bốn viên kể trên.

Rời cung vua, bác nông dân vốn thật thà và quen sống giản dị, bình an của chúng ta trở về nhà. Bác triệu tập một cuộc họp cả gia đình để bàn xem nên nhận viên nào.

Bà vợ lên tiếng đầu tiên. Bà nói rằng việc ăn uống rất quan trọng, cần phải ăn và ăn ngon. Bao năm nay bà đã nấu ăn vất vả phục vụ cả gia đình, giờ có viên ngọc quý cả nhà cứ thế tha hồ mà ăn. Ăn và chơi. Chơi rồi lại ăn. Mà ăn ngon thì còn gì sướng hơn trên thế gian này! Bà tưởng tượng cả nhà từ nay sẽ có cơ hội ăn ngon ngủ kỹ và hưởng thụ cả đời.

Lũ con gái thì không chịu. Chúng nhao nhao phản đối. Các cô gái cho rằng ăn không bằng diện. Họ cần đồ trang sức, xe xịn, quần áo mới, giày dép sành mà lũ bạn không ai có. Chúng cho rằng nếu có viên ngọc này trong tay, mỗi ngày mỗi cô sẽ dùng một bộ đồ mới, đi một con xe lạ, trang điểm đẹp với các loại mỹ phẩm chưa từng có và đeo trên người - từ cổ đến chân - là những thứ rất quý, hiếm và chưa sản xuất ở thế gian này.

Đám con trai lại không chịu bởi chúng cần thể hiện quyền lực, uy thế. Đối với chúng, uy quyền rất quan trọng. Chúng muốn bạn bè nể nang, thế gian ngưỡng mộ. Chúng muốn chinh chiến và chiếm lĩnh. Chúng muốn làm chủ thiên hạ và ai ai cũng biết đến chúng, bái lạy chúng.

Cậu út thì muốn của cải. Thấy đám bạn con nhà giàu lắm tiền, tiêu thoải mái mà cậu thèm.



Bao năm nay lúc nào cậu cũng than vãn rằng hạnh phúc để làm gì, bình an để làm chi khi không có nhiều tiền để xài thỏa thuê. Cậu là út nhưng vẫn phải làm việc vất vả, hết như các anh chị và bố mẹ. Mà tiền thì không nhiều. Cậu cần của cải, tiền bạc.

Và thế là cả nhà cãi nhau. Ai cũng tranh đua chứng minh rằng mình là đúng, rằng bác nông dân phúc hậu, an lạc của chúng ta phải chọn viên ngọc theo ý của họ. Bốn phe không bên nào nhường nhịn bên nào.

Chiến tranh bắt đầu xảy ra. Bắt đầu từ sự đe dọa của lũ con trai. Chúng nói nếu bố không chọn viên thứ ba, chúng sẽ tự sát, tự kết liễu đời mình. Và dĩ nhiên chúng không để cho ai yên. Người vợ tuyên bố, nếu không lấy viên số một sẽ li dị. Ít nhất, nếu không đồng ý ngay, từ ngay lúc này sẽ li thân. Đám con gái thì dọa sẽ bỏ nhà đi bụi đời, quyết phá đời mình. Cậu út thì nói nếu bố không nhận viên thứ tư thì cậu sẽ mua bom về cho nổ tung cả nhà, để cả nhà cùng chết. Thà tất cả cùng chết còn hơn không có trong tay viên thứ tư.

Đúng hẹn, bác nông dân tìm đến cung vua. Nhà vua vui mừng mời trà và tiếp chuyện bác, đồng thời sai mang bốn viên ngọc quý ra để bác nông dân lựa chọn theo ý muốn. Tuy nhiên bác nông dân an lạc và hạnh phúc của chúng ta xin phép nhà vua không nhận viên nào. Nhà vua quá đỗi ngạc nhiên.

Bác nông dân nhẹ nhàng và chậm rãi giải thích rằng, trên đời này không có gì quý bằng sự bình an và hạnh phúc. Bao năm nay nhà bác nghèo thật nhưng rất hạnh phúc. Vợ chồng con cái yêu thương nhau. Có gì ăn đó. Ai cũng chăm chỉ làm lụng. Nụ cười và niềm vui luôn thường trực trong mỗi thành viên gia đình bác. Cả nhà bác luôn sống trong chánh niệm. Đã vậy lại thường xuyên giúp người, cứu kẻ khó, chăm sóc láng giềng bị bệnh. Bác cho biết, sau khi biết tin được nhà vua ban phước lành - nhận một trong bốn viên ngọc quý, suốt những ngày qua nhà bác trở thành nơi bất hạnh, không còn chút bình an. Bác như thấy cuộc sống vốn hạnh phúc và an lạc đã bị thay bằng địa ngục trần gian.

Bốn viên ngọc tưởng quý mà thành họa. Chưa có ngọc trong tay, chỉ mới bàn xem nhận viên nào mà đã tạo ra phức tạp, bao tranh cãi, thậm chí cả đe dọa đến tính mạng không chỉ của một người. Ăn ngon để làm gì! Mặc đẹp để làm gì! Công danh, địa vị, thế lực mà làm gì! Tiền nhiều, của lắm để làm gì! Khi đó, hai chữ bình an hoàn toàn không có.

Chúng sinh lao vào tìm kiếm bốn viên ngọc. Nhiều kẻ bất chấp để có ngọc. Mà có khi mất hết kiếp người cũng chẳng có được viên nào. Họ có thể đánh mất cả lương tâm. Họ có thể làm bao điều bậy bạ, phi đạo đức để rồi cuối đời nghĩ lại mới ân hận. Đây là còn may nếu trước khi chết biết ăn năn hối lỗi, sám hối và quay về bờ. Nếu không, ta ôm theo trọn cả cái nghiệp ác theo mình bao nhiêu kiếp nữa.

Người nông dân nghèo không cần bốn viên ngọc quý kia bởi bác đã có sẵn viên kim cương trong mình - trí tuệ. Chính trí tuệ soi sáng đường cho bác, làm cho bác hạnh phúc và có an lạc. Còn bạn, bạn muốn gì?

# Cây cau may mắn

Trong cuộc sống của chúng ta, sẽ có nhiều điều làm ta khó chịu, thậm chí thất vọng. Vậy mà chính những điều đó nhiều khi lại mang đến may mắn, niềm vui cho ta, tạo những ấn tượng tốt cho cuộc đời ta. Cây cau ở nhà tôi là một ví dụ.

Tôi may mắn mua được miếng đất rộng. Chiều ngang chỉ khoảng 7 mét nhưng chiều dài thì thật đáng nể: 34 mét. Tôi quyết định xây ngôi nhà ba tầng, trên lợp mái ngói đỏ và để ba mặt là cây và cỏ. Vì vốn yêu thiên nhiên và thích những ngôi nhà ở thôn quê nên tôi quyết định trồng một hàng cau. Theo tư vấn, tôi quyết định trồng 13 cây, vì bố tôi phân tích, đứng vào chữ “sinh”.

Cả nhà hì hục đào 13 cái hố để trồng một dãy 13 cây cau rất đẹp, mỗi cây cao hơn 2 mét. Tôi vô cùng vui sướng khi nhà mình có hàng cau đẹp này để nay mai thỏa sức ngắm và thưởng thức mùi thơm từ hoa cau. Tôi cũng không quên trồng thêm cây trà không, mua hai chum nước và gáo dừa để có phong cách thôn quê giữa thủ đô Hà Nội.

Đã ngắm kĩ, ấy vậy mà khi trồng xong đến mấy ngày tôi mới phát hiện ra cây cau thứ ba bị trồng lệch. Các cây khác đều thẳng hàng nhưng riêng cây thứ ba lệch ra phía ngôi nhà. Khi phát hiện ra tôi khá bức mình. Vừa đổ lỗi cho tính cầu thả của mình, vừa giận cả bố và cậu em đã không quan sát giúp để một cây cau không thẳng hàng. Đã mấy lần tôi định đào lên để trồng lại, nhưng phần vì lười, phần vì phải kiếm thêm người giúp chứ một mình không làm nổi. Với tôi, những gì tâm huyết thì phải tự tay mình làm chứ không thuê người!

Một ngày kia, có người bạn của tôi đến chơi. Anh ra ngắm hàng cau và khen đẹp. Anh khen tôi rất thông minh và có đầu óc về phong thủy nên đã trồng cây thứ ba lệch ra phía ngôi nhà. Rằng đây là người tướng, là vị chỉ huy đang dẫn quân ra trận. Và bởi đầu óc rất khoa học, rất “phong thủy” của tôi nên ngôi nhà luôn may mắn, công danh sự nghiệp của tôi rất tốt. Anh Phương còn nói, chỉ những ai nghiên cứu kĩ tâm linh và phong thủy mới biết và làm được điều này.

Tôi thật sự bất ngờ. Tôi không thể tưởng tượng rằng một sai lầm do thiếu quan sát và cầu thả của mình đã mang lại sự khó chịu bao lâu nay lại thành ra niềm vui như vậy. Thật là thú vị! Mà suy nghĩ lại theo phân tích của anh Phương, tôi thấy cũng hoàn toàn đúng. Tôi quyết định đặt tên cho cây cau này là “**cây cau may mắn**”. Sau này còn vài người nữa đến thăm tôi cũng phát hiện ra cây cau trồng không thẳng hàng. Họ cũng khen ngợi.

Để khẳng định thêm tính thú vị của phát hiện mới này, tôi thường trang trí cây cau thứ ba đẹp hơn. Rất đơn giản, có khi là một dải băng đỏ hay vàng, có khi là chậu phong lan, có lúc treo lồng chim. Ít ra cũng để tạo thêm sự khác biệt. Và tôi thật sự thích thú về điều này.

Cuộc đời của mỗi chúng ta luôn tạo ra bao điều thú vị. Sự sai lầm của ta nhiều khi cũng rất hay. Điểm yếu của ta đôi khi lại giúp ta chiến thắng. Nếu chúng ta cứ buồn về những khuyết tật, về sự chưa hoàn thiện của mình, cuộc đời sẽ mất đi sự thú vị. Nếu biết khai thác lỗi sai, điểm dở có khi lại mang đến cho ta niềm vui hay kết quả bất ngờ.

Từ câu chuyện cây cau trồng sai hàng, tôi đã học được rất nhiều. Câu chuyện xảy ra từ năm 1998 nhưng tôi vẫn nhớ mãi. Chính cây cau đã dạy tôi bài học vô cùng giá trị về tư duy tích cực. Từ đó tôi bớt trách móc mọi người và chính mình hơn. Từ đó tôi biết nhìn vào mọi sự việc đơn giản nhưng lí thú hơn. Tôi đã biết khám phá sự tuyệt diệu của cuộc sống và những gì quanh mình nhiều hơn.

Khi gõ những dòng chữ này, tôi thầm cảm ơn cây cau may mắn và mong rằng mỗi bạn đều tìm ra cây cau may mắn của riêng mình.

# Địa ngục lười

Hạnh phúc là khi chúng ta được lao động, được cống hiến cho đời, được phục vụ và phụng sự chúng sinh.

Có một thanh niên nọ suốt ngày làm lụng vất vả. Anh lao động suốt từ sáng đến tối, không ngừng tay. Anh luôn nhìn những người nhàn hạ, ít lao động và mơ ước được như họ. Nhất là anh thấy ghen tị với những cô cậu ăn chơi, phè phỡn, đàn đúm, tóc xanh mỏ đỏ, xe cộ lượn lờ, quán xá ngày đêm. Càng ngày anh càng thêm khát cuộc sống an nhàn không phải lao động.

Thế rồi, một ngày nọ thấy quá vất vả, anh quyết định tự vẫn - treo cổ mình lên xà nhà. Anh thà chết còn hơn phải làm việc và lao động vất vả.

Sau khi chết, Diêm Vương báo cho biết rằng anh phải đọa địa ngục. Tự sát, tức tự giết mạng sống của mình là tội rất nặng, nặng hơn cả tội cướp đi mạng sống của kẻ khác.

Rồi anh được dẫn đến một không gian khá đẹp, thư thái, bình an. Có cây xanh, nắng vàng. Có trăng thanh, gió mát. Có nước chảy, thông reo. Có chim ca, thú lượn. Việc duy nhất của anh và những người trong địa ngục này là KHÔNG LÀM GÌ CẢ.

Hàng ngày anh ta ngủ dậy được ăn sáng và chơi. Chơi rồi ăn trưa. Ăn trưa xong lại chơi cho đến giờ ăn tối. Xong bữa tối lại chơi đến khi đi ngủ. Anh không được quyền động chân động tay vào bất cứ việc gì - từ lau nhà đến rửa bát, từ làm cỏ ngoài vườn đến hái trái cây đã chín. Từ giặt quần áo đến nấu những món ăn mình thích. Chứ không nói đến chuyện đi làm ở nhà máy hay công sở, cơ quan và công trường. Bất cứ nhu cầu gì xuất hiện trong não, lập tức có ngay.

Anh thanh niên vô cùng thích thú và không ngờ lại có một địa ngục tuyệt vời như thế. Anh nghĩ chắc người ta xếp nhằm cho anh, chứ đây phải là cõi trời, là thiên đàng mới đúng. Anh nghĩ vậy và không dám hỏi, bởi sợ nếu bị phát hiện ra anh sẽ bị đưa đến loại địa ngục mà

anh vẫn thường nghe kể khi còn sống: vạc dầu, lửa cháy, dao đâm, tùng xẻo, đói khát, lạnh cóng, lao động cực nhọc 24/24...

Sang tuần thứ hai, anh mạnh dạn tìm được một người bạn cũng bị đọa và người này cho biết, địa ngục mà họ đang ở có tên là địa ngục LƯỜI. Người vừa nói tên địa ngục cho anh đang tìm cách tự sát vì chán đời quá. Anh càng không hiểu, tại sao ở địa ngục “Lười” sướng thế này mà anh ta còn muốn chết!

Nhưng sang đến tuần thứ ba anh ta bắt đầu chán. Chán vì anh ta không được làm bất cứ việc gì cả. Chân tay của anh thấy thừa. Thời gian bắt đầu thấy trôi quá chậm. Anh thấy lãng phí thời gian và nhớ lại những ngày anh lao động khi mình còn sống. Tuy vất vả nhưng mang lại bao điều kì thú, bao khám phá đặc biệt, bao trải nghiệm khó quên.

Sang đến tuần thứ tư thì anh thật sự thấy chán. Anh nhận ra cuộc sống ở nơi đây quá vô nghĩa - anh không làm gì có ích cho đời. Như vậy thì sống để làm gì! Mỗi ngày trôi đi chỉ là sự hưởng thụ. Mà kì lạ là anh muốn lau nhà, rửa bát, nhặt rau hay nấu ấm nước pha trà cũng không được. Chỉ cần tâm khởi mong muốn uống trà là có ấm trà sen, trà nhài ngay. Chỉ cần nghĩ đến món cháo nấm là có ngay tập lự. Anh thấy vô lí và bất công. Anh thấy thời gian trôi đi chậm quá.

Anh bạn của chúng ta quyết định đến gặp người quản ngục và đề nghị được lao động. Nhưng người quản ngục nói rằng, đây là địa ngục “Lười”, dành cho những ai lười biếng, không muốn lao động và những ai ở đây không được quyền làm bất cứ việc gì.

Anh bạn van xin cho làm bất cứ điều gì chứ anh không thể chịu nổi nữa. Và rằng nếu sống không lao động thế này thì chết còn hơn. Anh cũng hỏi người quản ngục xem mình còn phải ở địa ngục “Lười” này bao lâu nữa. Người quản ngục giở sổ ra và cho biết anh phải chịu ở đây thêm 300 năm nữa. Anh bạn của chúng ta hoàn toàn thất vọng. Quá lâu.

Cuối cùng anh nghĩ ra ý định tự tử. Tuy nhiên, ở địa ngục này không ai được tự tử, mà nếu có ai tự sát thành công thì ngay sau đó 5 phút sẽ sống lại để tiếp tục sống trong địa ngục Lười. Thật thảm thương khi nhìn thấy anh bạn của chúng ta khóc lóc thảm thiết, van xin ngày đêm để mong được quay lại làm người, được lao động vất vả như xưa.

Bạn thấy đấy, chúng ta là người và có hạnh phúc vô biên khi được lao động, được cống hiến cho đời, được phục vụ người khác, phụng sự chúng sinh. Hạnh phúc này chỉ có ở loài người chúng ta. Bạn hãy tưởng tượng, nếu bạn bị đày xuống địa ngục “Lười” mà tôi vừa kể trên thì sẽ khổ như thế nào!

Viết đến đây, tôi nhớ đến hai cuốn sách hay nhất năm 2011 mà tôi đã đọc *Phụng sự để dẫn đầu* và *Trí óc, trái tim và khí phách*. Hai cuốn sách được viết ra dành cho lãnh đạo các tập đoàn, các doanh nghiệp và các cơ quan, là kim chỉ nam cho tư duy lãnh đạo thế kỉ XXI. Nhưng hình như hai cuốn sách quý này không chỉ dành cho giới lãnh đạo mà là cho mỗi chúng sinh trên trái đất. Triết lí là ở chỗ, người lãnh đạo thực thụ, người muốn đưa cơ quan mình lên dẫn đầu phải là người phụng sự. Chính lao động không mệt mỏi, sự cống hiến bền bỉ, tinh thần chăm sóc người khác giúp chúng ta thực sự dẫn đầu. Dẫn đầu trong mọi mặt: kinh tế, chính trị, văn hóa, xã hội... Và nếu biết phụng sự bằng tất cả trí óc, trái tim và khí phách, chúng ta nhất định không chỉ lãnh đạo được bản thân mình mà còn cả vũ trụ này.

Tôi như nghe thấy tiếng van xin của anh bạn đáng thương kia. Rằng thà anh ta bị giam cầm ở địa ngục với các loại hình tra tấn và bị đói, bị nóng, bị khát, bị lạnh còn hơn ở địa ngục “Lười”. Trong não tôi lúc này hiện ra câu nói: “Gian khổ là nấc thang thành công của người trí, cũng là vực thẳm của những kẻ hèn nhát và lười biếng”.

# Diệt cỏ dại

*Trên thực tế, ngay cả khi bạn nhổ cỏ tận gốc, bứng hết rễ, cỏ dại vẫn mọc lại như thường. Cách mà chúng ta muốn diệt cỏ là phải trồng lên đó những luống rau, những hàng ngô, bãi khoai. Chỉ khi chúng ta dùng mảnh đất đó vào mục đích tạo ra mùa màng tốt tươi, với những vụ thu hoạch thì mới hết được cỏ.*

Trong cuộc sống, chúng ta gặp biết bao tình huống và mỗi tình huống lại có cách xử lý khác nhau. Vào thời mạt pháp ngày nay, lành thì ít còn dữ thì nhiều, tốt lại hiếm mà xấu khắp nơi. Chúng ta dễ bị lôi theo nghiệp và sống cuộc sống buông lung, làm những điều bất thiện. Cái xấu, cái ác như cỏ dại, mọc quanh ta, mọc khắp nơi. Đó chính là nghiệp ác ta đã tạo nên từ vô thủy kiếp đến nay.

Mà đã là cỏ dại thì chúng mọc rất nhanh, lên rất khỏe. Chỉ cần sau một cơn mưa là miếng đất chúng ta đã dọn sạch, cỏ lại mọc tốt tươi. Người diệt cỏ cần kiên trì và quyết tâm, khéo léo và thông minh. Mỗi Phật tử chúng ta cần suy nghĩ để tìm cho mình cách diệt cỏ dại tốt nhất và có phương pháp để trên bãi đất đã dọn sạch, cỏ không mọc lại.

Chuyện xưa kể rằng có một minh sư hướng dẫn cho các học trò của mình tu tập. Họ nghiên cứu kinh điển sâu sắc, thảo luận nghiêm túc và thực hành viên mật. Họ thật sự tinh tấn mỗi ngày. Người thầy rất mừng về những thành tựu của trò. Cả mấy chục năm trời, thầy trò hết mình và bên nhau tiến bộ.

Ngày nọ, vị minh sư gọi cả đám học trò lại, cho làm bài tập cuối để “tốt nghiệp”. Bài tập là làm sao diệt được đám cỏ dại tại nơi thầy trò đang ngồi. Một bài tập tưởng như quá đơn giản đối với những người học trò xuất sắc đã học thầy ròng rã bao năm trời.

Người học trò đầu tiên cho rằng cần đốt lửa cho cháy hết đám cỏ. Trò khác quả quyết, cần rắc vôi lên để cỏ dại chết. Trò thứ ba đưa ra phương án lấy xẻng xúc đám cỏ đổ đi. Trò nữa quả quyết rằng phải diệt tận gốc, tức phải nhổ sạch cỏ đi. Bỏ hết rễ là cỏ dại không mọc được nữa.



Tâm ta cũng vậy. Tâm luôn rong ruổi theo những suy nghĩ xấu, dẫn ta nói những lời không hay, hướng ta làm những việc bất thiện. Chỉ khi ta tập những đức tính tốt, có những suy nghĩ tích cực, nói những lời hay, ái ngữ, làm những việc lợi mình ích người thì những nghiệp xấu mới dần dần hết “đất” để len lỏi vào.

Chúng ta phải tập mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút, mỗi giây. Chúng ta nên tập cho mình và những người quanh mình, cần phải làm một cách kiên trì và quyết tâm, làm một cách chú tâm và liên tục.

Mỗi buổi sáng tôi hay gửi tin nhắn cho bạn bè và học trò với những lời chúc nhẹ nhàng và bình an, với những lời nhắc nhở cảm nhận cái đẹp và sự kì diệu của cuộc sống. Tôi hay gửi những thông điệp tích cực, những câu nói nhiều ý nghĩa. Tôi luôn tin rằng từ chính những câu nói này, mỗi chúng ta đang tham gia diệt cỏ dại, những đám cỏ vẫn còn xanh tốt trong tâm ta.

“Chút điều xấu cùng ngăn, cùng giữ. Chút điều lành cùng thử, cùng làm”. Nếu thực tập nghiêm túc, chúng ta sẽ ngăn được những điều xấu, ác và tạo bao việc thiện, điều lành để có những mùa màng bội thu. Vậy là cỏ dại sẽ hết đất sống.

# Đừng tưởng, cứ ao là tù.

Ta chỉ nhìn thấy được các vì sao khi màn đêm buông xuống.

- Khuyết danh

Tôi được chị Lê Thị Thanh Đài - phó Giám đốc thư viện tỉnh Thái Bình mời về nói chuyện với xã Thanh Tân, huyện Kiến Xương với chủ đề *Văn hóa đọc và nông thôn*. Thật lòng mà nói, tôi có thể nói chuyện ở thành phố, thị xã, với giới doanh nhân và tri thức rất thoải mái nhưng khá ngại về nói chuyện ở nông thôn vì mình không hiểu về họ nhiều lắm và biết nói làm sao cho cuốn hút. Chỉ vì nể chị Đài và bạn Bắc Cương của Không gian đọc mà về.

Thật lòng mà nói, trong não tôi, các vùng nông thôn còn khá lạc hậu và nếu nói về sách và tri thức thì ai nghe! Ai đến nghe! Nghe thật không! Hay họ bị bắt đi nghe hoặc được phát phong bì để lấp kín hội trường. Bởi trong não tôi, người dân sống ở nông thôn mới chỉ thích ăn, thích mặc, thích nhà to chứ mấy ai thích mua sách, đọc sách. Bởi họ vốn sẵn sàng bỏ tiền ra mua xe máy xịn, mua đài, ti vi... nhưng mấy ai chi vài triệu đồng đầu tư cho sách và tri thức.

Nhưng khi đến nơi tôi đã hết sức bất ngờ!

Thay vì trụ sở xã có tên là Ủy ban nhân dân xã thì ở Thanh Tân, có cái tên rất “công nghiệp” - trụ sở “Công sở”. Hỏi ra thì anh Bùi Mạnh Hà - chủ tịch Ủy ban nhân dân xã cho biết phải như vậy mới đúng ý nghĩa. Bởi ở đây có cả ủy ban nhân dân, hội đồng nhân dân, mặt trận, đoàn thể... tức tất cả các cơ quan chính quyền đều “đóng quân” ở đây.

Tôi bị bất ngờ bởi tinh thần hiếu học của bà con nhân dân trong xã. Buổi nói chuyện về sách và tri thức ở nông thôn mà lãnh đạo xã Thanh Tân đến đầy đủ, nghe chăm chú từ đầu đến cuối, phát biểu rất cụ thể. Bà con nông dân đến nghe rất đông. Nhìn những bác ngồi trong nhà văn hóa, gác chân lên ghế ngồi nghe, ta biết ngay là một bác nông dân chính hiệu nhưng thấy họ nghe chăm chú, hướng tâm để đón nhận tri thức thì thật xúc động. Đến cuối buổi nói chuyện tôi mới biết chương trình hôm nay được truyền thanh trực tiếp cho người dân

cả xã nghe. Như vậy những gì tôi nói, được mấy chục chiếc loa truyền đến từng nhà, từng người dân. Thật là quý và hiếm có!

*“Đừng tưởng cứ núi là cao. Cứ sông là chảy. Cứ ao là tù”.* Về quê mới thấy người dân rất thích đọc sách, rất trân trọng tri thức. Những ánh mắt “khát khao tri thức” làm tôi xúc động và bất ngờ!

Tôi được đưa đến thăm nhà truyền thống của xã và thư viện Thanh Tân. Rất nhiều sách! Rất nhiều thẻ bạn đọc. Bác Phạm Đức Thành, nguyên hiệu trưởng cấp hai của xã, đã tự nguyện nhận là thủ thư. Tâm của bác rất rộng mở. Bác nói rất thật và tâm huyết về mong mỏi của mình cho bà con dân làng được tiếp cận với sách và tri thức. Bác khoe với tôi những cảm nhận của lãnh đạo cao nhất đất nước: Chủ tịch nước, Tổng bí thư, Thủ tướng chính phủ... Bác rất tự hào về công việc “vác tù và hàng tổng” này. Quý giá biết bao!

Trời Phật ời, tự nhiên con nghe văng vẳng trong tai câu nói: *“Đừng tưởng cứ dưới là ngu. Cứ trên là sáng. Cứ tu là hiền!”*. Bác Thành và những con người ở vùng quê này có tâm rất sáng. Dù là ở nông thôn, dù chưa tu thành Phật nhưng rất hiền lành, mẫu mực, gương mẫu, được bà con vô cùng yêu kính. Tôi thấy yêu những bác Thành, những con người nơi vùng quê này quá!

Tôi được dẫn đến trường cấp một xã Thanh Tân, nơi cô giáo Trần Thị Loan làm hiệu trưởng. Nghe rồi mới biết là năm năm nay, ngôi trường này đã có thư viện sách tại từng lớp! Giật mình! Cô Loan đã vận động từng gia đình góp sách, từng em học sinh góp sách để có thư viện sách tại lớp. Sách được các em tự quản. Sách cũng được luân chuyển giữa các lớp. Sách mang đến cho các bạn học sinh những giá trị thật sự - cô Loan nói.

*“Đừng tưởng không nói là câm. Không nghe là điếc. Không trông là mù”.* Đúng vậy, cô giáo Trần Thị Loan nói rất ít nhưng chỉ khi tôi phải tận mắt chứng kiến mới thấy ngôi trường năm năm nay có thư viện tại mỗi lớp và công lao của cô lớn lắm. Cô phải xứng đáng là điển hình của cả nước. Đúng vậy, chị Lê Thị Thanh Đài - phó Giám đốc thư viện tỉnh Thái Bình nói thì ít mà cười thì nhiều, nhưng chỉ khi về các xã, các huyện của tỉnh Thái Bình mới thấy những nỗ lực của chị và lãnh đạo tỉnh là không nhỏ. Để sách len lỏi về từng ngôi trường, về

từng xã, thôn, công sức và trí tuệ phải rất rất nhiều. Có đến gặp bác Thành và bạn đọc nơi quê lúa mới thấy tâm của họ lớn biết nhường nào.

Tôi chuẩn bị lái xe quay lại Hà Nội. Hình ảnh của những bác nông dân đến nghe tôi nói chuyện về sách và tri thức sáng nay cứ in đậm trong não tôi. Hình như cả 15 tỉ tế bào não đã đón nhận và ghi lại rất sâu lắng những hình ảnh đẹp này. Khi đang trên đường về Thủ đô, về thành phố, và tôi chợt nhớ lại câu thơ: *“Đừng tưởng lắm bạc nhiều tiền. Trong túi có tiền chưa chắc có tâm”*.

Người dân Thanh Tân còn nghèo nhưng cái tâm của họ rất lớn. Lãnh đạo xã Thanh Tân và Thái Bình chưa giàu nhưng tâm của họ rộng mở. Tôi chỉ cầu mong xã Thanh Tân luôn được như đúng ý nghĩa của tên xã: Viên ngọc xanh mới. Mong Thanh Tân luôn đổi mới và tự làm mới. Mong rằng người dân cả xã thật THB: Thành công + Hạnh phúc + Bình an.

Mùa Phật đản này tôi có một chuyến đi hơn gần 300 km thật quý giá! Biết ơn Trời Phật!

# Hạnh phúc trong từng hơi thở

Bồ đề vốn không cội Gương sáng cũng chẳng dài Xưa nay không một vật Chỗ nào dính trần ai

- Tổ Huệ Năng

Một hơi thở ra mà không thở vào được là mạng sống đã hết. Hơi thở là kết nối duy nhất giữa thân và tâm, giữa sự sống và cái chết, giữa quá khứ và tương lai, giữa ý thức và tiềm thức. Tuy nhiên không mấy ai chú ý đến hơi thở và biết thở. Chuyện đơn giản mà như hoang đường!

Chúng ta luôn tìm hạnh phúc ở những đâu đâu: xem phim, du lịch, ăn nhậu, cà phê, nhảy đầm, karaoke, xem ti vi tối ngày, nghe nhạc thâu đêm... Chúng ta lao mình vào những thú vui đó để tìm ra hạnh phúc đích thực. Có không ít bạn bè nói với tôi rằng, sau những chuyến đi “tìm khoái lạc” như vậy thấy mình mệt thêm. Đó là sự thật.

Tôi đã hướng dẫn cho nhiều doanh nhân và các bạn trẻ cách thư giãn đơn giản: Ngồi lặng im trên ghế ngay trong phòng làm việc và không làm gì cả. Chân tay thả lỏng. Đơn giản chỉ theo dõi hơi thở. Hơi thở vào và hơi thở ra. Miệng mỉm cười thư giãn. Và kết quả cũng rất thần kì - mọi người đều hết mệt mỏi. Ngoài ra, bao ý tưởng, sáng kiến tự nảy sinh!

Tôi đã hướng dẫn cho nhiều em sinh viên là học trò của tôi ngồi thư giãn và theo dõi hơi thở

kèm theo chiếc miệng mỉm cười trước khi đi thi hay học bài. Kết quả cũng bất ngờ - các em thi tốt hơn, học “vào hơn”.

Thời gian gần đây tôi chọn cho mình cách làm thú vị: Đi bộ đến cơ quan. Tôi vừa thư giãn bước từng bước và theo dõi hơi thở của mình. Nhiều khi tôi đếm hơi thở. Thường từ nhà đến công ty tôi thở 158-163 hơi là đến nơi.

Tôi áp dụng việc theo dõi hơi thở ở bất cứ nơi đâu. Đi xe từ Hà Nội về Thái Bình, tôi thở 1.830 hơi là về đến quê thăm bố mẹ và gia đình. Khi đi máy bay từ Hà Nội vào thành phố Hồ Chí Minh hay ngược lại, tôi cũng theo dõi và đếm hơi thở. Đơn giản tôi thở và thư giãn mỉm cười. Đếm hơi thở trong mỗi chuyến đi xa là một thú vui và cách thư giãn thật tuyệt.

Có nhiều lần tôi bị chậm máy bay. Nhất là nếu bạn bay của hãng Jetstar cho tiết kiệm thì hầu như sẽ bị chậm. Ngày xưa tôi hay bực mình, khó chịu, làm căng với hãng hàng không. Giờ tôi đã khác - tìm một chiếc ghế hay góc trống và ngồi xuống thư giãn theo dõi hơi thở. Đây cũng là cách thực hành thú vị để chúng ta chờ đợi ai đó, ngắm trông ai đó, khi ai đó lỡ hẹn với ta.

Khi việc không như ý, thay vì bực tức, la hét, chửi mắng, đổ lỗi cho người khác như trước đây, bây giờ tôi đã chọn giải pháp mang hạnh phúc đến cho chính mình - theo dõi hơi thở. Đơn giản là khi thở vào tôi biết hơi thở vào. Thở ra tôi biết hơi thở ra. Tôi theo dõi hơi thở qua hai cánh mũi - bên trái và bên phải. Tôi có thể theo dõi cảm thọ (cảm giác) tại tam giác giữa hai lỗ mũi và môi trên, sau đó mỉm cười. Chỉ cần làm vậy thôi là hạnh phúc đến ngay. Bình yên có ngay. Đơn giản làm sao!

Bạn có thể không biết những khái niệm như thiền hay chánh niệm. Bạn có thể không có thời gian cho việc tu tập thiền định hay yoga. Nhưng bạn hoàn toàn có thời gian để thở và theo dõi hơi thở. Mà dẫu nào bạn chẳng phải thở (vì không thở tức bạn đã chết mất rồi). Bây giờ bạn chỉ giúp tôi một việc giản đơn - theo dõi hơi thở đó. Chú tâm vào hơi thở của bạn. Dù bạn là ai - doanh nhân hay nhà tri thức, quan chức nhà nước hay giáo viên, công nhân hay nông dân, sinh viên hay học sinh, Phật tử hay không là Phật tử, người bận bịu hay nhàn rỗi - bạn đều có thể thực tập bài tập này. Có nhiều thời gian, bạn theo thực tập thở nhiều. Có ba phút bạn theo dõi hơi thở trong ba phút. Mà nếu không có thời gian (vì bạn quá bận, quá muốn chứng minh rằng mình bận) thì khi lên giường đi ngủ và lúc bạn mới thức dậy sớm mai hãy theo dõi hơi thở. Đảm bảo hạnh phúc sẽ đến liền.

Ngay lúc này đây bạn hãy ngừng đọc và theo dõi hơi thở giúp tôi. Nhớ không quên mỉm cười bạn nhé.

# Học Nick để sống có ích

*Tôi đến sân Mỹ Đình dự buổi giao lưu với Nick Vujicic, một thanh niên người ức không tay, không chân đã vượt qua tất cả để làm được nhiều điều phi thường, để viết được đến ba cuốn sách.*

Ngồi quanh tôi là các em sinh viên. Có lẽ tôi là người lớn tuổi nhất trong cả khán đài tầng năm của sân Mỹ Đình. Hôm nay, tôi nghe nói, có đến 20 ngàn người đến giao lưu với Nick.

Tôi đã học được nhiều từ Nick. Từ câu chuyện đời anh đến nghệ thuật thuyết trình. Từ cách anh cho khán giả đợi nhiều tiếng mới được gặp, đến cảnh anh giao lưu với những người cùng cảnh ngộ. Tôi cũng học từ hôm nay cách truyền thông cho một sự kiện, một nhân vật, những tấm lòng.

Cũng nhờ Nick vào Việt Nam mà tôi phát hiện ra những Nick khác người Việt. Ngay sáng ngày Nick diễn thuyết ở Mỹ Đình, tôi nhận được email và nhắn tin qua facebook nhờ kiếm giấy mời cho một cô bé sống ở Yên Bái cũng không tay, không chân, giống Nick.

Câu chuyện rằng, mẹ bé Linh Chi đang sống tại Yên Bái. Con gái chị năm nay tám tuổi và hiện đang là học sinh tiểu học. Khi sinh ra cháu chẳng có tay và cũng không có chân như các bé khác. Gia đình không bao giờ có thể tưởng tượng được vào một ngày khi ba tuổi, cháu có thể đi được, nhưng không phải đi bằng đôi chân mà chỉ có thể “lết”.

Mẹ cháu kể về ngày cháu được đi học mẫu giáo. Một ngôi trường gần nhà đã dang rộng vòng tay đón cháu, cho cháu hoà nhập với cộng đồng, được học với các bạn bình thường. Và bây giờ trường tiểu học Nguyễn Thái Học, tỉnh Yên Bái, đã cho cháu viết được tên “Linh Chi”. Nhưng các bạn cùng lớp, cùng trường vẫn nhìn cháu với một ánh mắt là lạ và đôi khi còn gọi là “cụt tay, cụt chân”.

Mẹ của Linh Chi xem truyền hình, thấy giới thiệu về Nick và thấy sao mà giống con gái chị thế. Từ đó chị cảm thấy thôi thúc và tìm cách để cho cháu được một lần gặp Nick, để Linh Chi thấy nghị lực sống và vươn lên, không nên mặc cảm với số phận. Mẹ Linh Chi muốn các

bạn nhỏ sẽ nhìn bé với ánh mắt thân thiện hơn, gần gũi hơn, không phải xa lánh như căn bệnh hủi ngày nào...

Linh Chi chính là một minh chứng cho chiến tranh. Ông nội cháu là một đại tá đã mang thân mình cống hiến cho đất nước, bao năm lăn lộn ở chiến trường vì miền Nam, vì Khe Sanh thân yêu và bố bé với căn bệnh dị ứng máu, còn cháu thì như vậy.

Cuối cùng, Linh Chi và mẹ đã gặp được Nick, được giao lưu. Và tôi thấy Linh Chi là một Nick của Việt Nam.

Một câu chuyện xúc động khác cũng diễn ra vào đêm đó ở Mỹ Đình là về cô gái khuyết tật Nguyễn Thị Hồng. Hồng không có đôi tay linh hoạt, nhưng chị biết làm thơ và gửi tâm tư vào những bài thơ. Nếu tôi nhớ không nhầm thì chị làm ra đến 400 bài thơ. Không dùng tay được, chị dùng miệng... cầm bút. Để có thể cầm bút bằng miệng và viết được, chị đã gặp quá nhiều khó khăn. Chị Hồng cũng thường vẽ tranh. Những bức tranh đẹp và tràn đầy hi vọng.

Trong buổi giao lưu đêm nay, chị Hồng bày tỏ niềm vui khi được gặp Nick. Tất cả cùng nghe rõ tâm sự của chị:

MC Thùy Linh: Chị không được đến trường nhưng chị đã làm thơ và vẽ tranh, chị có thể chia sẻ điều gì đó?

Nguyễn Thị Hồng: Mình đã làm bằng tình yêu thương, tình yêu thương của gia đình và mọi người dành cho mình. Mình đã nghĩ mọi người viết được, sao mình không viết được. Và mình học viết. Mình thích làm thơ và hiện giờ mình đã có 400 bài thơ.

MC Thùy Linh: Chị đã bao giờ tự hỏi tại sao số phận mình thế này?

Nguyễn Thị Hồng: Mình chưa bao giờ tự hỏi điều đó, có nhiều người giàu có, sung sướng, nhưng họ không vui vẻ.

Việt Nam ta cũng có nhiều Nick chứ ạ. Chúng ta có nhiều Hồng, Phú, Nguyễn Ngọc Kí, Công Hùng, Duy Anh... nhiều lắm. Và có lẽ chúng ta cần mở lòng ra để giới thiệu những Nick của Việt Nam.



Tự nhiên tôi muốn xuất bản ngay một cuốn sách về họ, những Nick người Việt, để chúng ta cùng học, để cùng sống có ích hơn.

# Mừng năm mới sớm và những niềm vui nhỏ bên giường bệnh

Nhân dịp đón chào năm mới, các tình nguyện viên của tổ chức vì Hòa bình Việt Nam và công ty Sách Thái Hà đã tề tựu tại bệnh viện Nhi Hà Nội, tổ chức vui tết thân thiện, yêu thương cho các bệnh nhi đang bị ung thư.

Bất chấp cái giá lạnh mùa đông, không ngại đường xá xa xôi, các tình nguyện viên có mặt rất sớm và đông đủ. Mọi người đến đây như đến với ngày hội: Quây quần, sum họp, xích lại gần nhau để mang hơi ấm, mang tình yêu thương cho những con trẻ kém may mắn. Sự thân thiện và tấm lòng tỏa ấm mùa đông Hà Nội, mang sự ấm áp đến tất cả các không gian của bệnh viện Nhi Trung ương. Ấm áp hơn khi năm nay còn có thêm nhiều bạn tình nguyện viên người nước ngoài cùng tham dự.

Để có một ngày lễ thật ý nghĩa, những tình nguyện viên đã chia làm nhiều nhóm nhỏ với các nhiệm vụ khác nhau. Trong cả buổi sáng, mỗi thành viên thật sự được nhìn, được thấy, được cảm nhận những nỗi đau, cả thể chất lẫn tinh thần của các bệnh nhi. Mỗi tình nguyện viên càng thêm mong muốn và khát khao sẻ chia, tỏa hơi ấm từ tâm mình đến với từng em nhỏ và người thân của các em. Mỗi người, mỗi nhóm đã làm hết mình, với trọn trái tim mình cho mỗi bé.

Bạn sẽ rất xúc động khi nhìn thấy những giọt nước mắt của những ai có mặt. Bạn không thể không khóc khi thấy những khuôn mặt nhỏ nhắn, đáng yêu chẳng chịt vết băng. Những đôi mắt khép hờ với nụ cười trên môi. Những mũi tiêm đang truyền vào tĩnh mạch. Bạn sẽ bật khóc khi nghe tâm sự của những người mẹ về mong ước để con mình được sống. Xúc động vô cùng.

Xúc động lắm khi thấy các em nhỏ bị ung thư có mặt tại phòng sinh hoạt chung của khoa ung bướu để được xem múa hát, được cười, được khóc, được nhận quà. Bạn sẽ vui khi thấy niềm vui của các cháu. Bạn thấy vui khi các cháu vẫn vô tư, vẫn tận hưởng những giờ phút tuyệt vời trong lễ đón mừng năm mới sớm.

Xúc động nhất là khi bạn tiếp xúc với cha mẹ và người thân các cháu. Những nỗi lo và nỗi lo. Những tình thương và tình thương. Có đến đây bạn mới hiểu về tình yêu thương vô bờ bến của cha mẹ dành cho con cái. Có đến đây bạn mới thấm thía thế nào là “máu mủ, ruột rà”. Có đến đây bạn mới hiểu được thế nào là hi vọng và hi vọng mỏng manh. Và rằng dù trong bất cứ hoàn cảnh nào thì niềm vui và sự hi vọng, tình yêu thương và sự cảm thông luôn mang đến cho bất cứ ai trong chúng ta một nguồn năng lượng vì diệu.

Bạn đọc đến đây và có nghĩ đến, có tưởng tượng được ra niềm vui của những ông bố, bà mẹ từ quê xa xôi lên Hà Nội bên con chữa bệnh đang nhận được những món quà nhỏ chan chứa yêu thương của những người xa lạ. Bạn có chút cảm nhận nào về những khuôn mặt rạng rỡ của hàng chục, hàng trăm con người: cả lớn và bé, cả khách và chủ, cả người Việt và nước ngoài. Vui lắm bạn ơi!

Mong muốn của các tình nguyện viên là mang lại hơi ấm cho các em và mỗi gia đình, là xoa bóp và làm cho những ngày cuối năm trở nên an lành, ấm áp để chờ đón một năm mới. Mỗi thành viên thật sự mong muốn có phép nhiệm màu để các cháu có thể khỏe mạnh trở lại, để được hưởng cuộc sống bình thường như bất cứ ai trong chúng ta, những người đang đọc các dòng chữ này.

Và tôi mong bạn sẽ nhắm mắt lại vài phút, cảm thông với những cháu bé đáng yêu và kém may mắn, hãy truyền tình cảm đến cho các cháu nhé. Chỉ cần thế thôi đã đủ lắm rồi.

# Ném tiền xuống ao

Đời - suy cho cùng - vẫn là trò chơi. Cuộc sống trên trái đất này vẫn là giả tạm. Tự nhiên tôi nhớ và phải đọc lại đến cả chục lần hai câu thơ được khắc lên gỗ treo ngay trước bàn làm việc của mình:

*“Ta cứ ngỡ trần gian là cõi thật, Thế cho nên tất bật đến bây giờ.”*

Quê tôi ngày ấy là một làng quê nghèo. Hồi nhỏ chúng tôi hoàn toàn không có khái niệm về đồ chơi. Chính vì vậy, một trong những trò chơi thú vị, chơi nhiều lần nhất và làm tôi nhớ đến tận bây giờ là trò chơi “gia đình”.

Tụi trẻ con chúng tôi tự chia ra làm các gia đình. Mỗi gia đình thường có vợ, chồng và con. Mỗi gia đình cũng có nhà, cũng có dụng cụ sử dụng trong gia đình được nhặt được từ các loại lá cây, gạch, ngói vỡ, mảnh sành và những gì người lớn vứt đi.

Chúng tôi cũng sản xuất ra hàng hóa và đi chợ bán. Không hiểu sao tiền chúng tôi thường quy định là lá mít vàng, loại lá mít mới rụng từ cây xuống. Lá mít xanh hay đã khô không được tính là tiền. Cứ như vậy, tùy từng món hàng mà quy ra bao nhiêu tiền. Một bông hoa có thể bán 3 tiền. Một bộ bàn ghế công phu được làm từ lá mít xanh có thể là 10 tiền. Chiếc chong chóng làm từ lá dừa có thể 5 tiền, bằng giấy thì 8 tiền. Chiếc điều giấy có thể là 7 tiền, chiếc nón từ bẹ măng tre là 4 tiền...

Cứ thế các gia đình chúng tôi thi nhau vừa sản xuất ra sản phẩm, vừa lo “nấu ăn” và “ăn” ngày ba bữa (hoàn toàn giả vờ và tưởng tượng ra chứ làm gì có thứ gì mà ăn thật được!), vừa đi kiếm tiền (tìm nhặt lá mít vàng khắp xóm), vừa đi chợ để mua bán. Công việc khá tất bật, nhộn nhịp và sôi động. Chúng tôi thường chơi đến khi phải lo nấu cơm trưa hay tối (nấu thật) phục vụ người lớn và mỗi gia đình thật của mình.

Chỉ là trò chơi nhưng cũng cãi nhau, dối nhau, bực mình với nhau. Ngày đó, chúng tôi chưa nghĩ ra việc có cảnh sát hay tòa án để phân giải nên mỗi khi có sự cố thì tự dàn hòa. Tôi nhớ

nhất là những trò ăn gian. Ví dụ đã mặc cả 6 tiền một chiếc chong chóng, nhưng khi bên đưa tiền ra thì bên bán lại không bán nữa hoặc ngược lại.

Trong trò chơi này, có những gia đình sở hữu rất nhiều tiền vì sản xuất ra rất nhiều hàng và suốt ngày đi bán. Có nhà thì giàu bởi phân công nhau đi kiếm tiền vô cùng chăm chỉ - lòng sục nhà nào có cây mít để nhặt lá mít vàng. Có nhà thì lại nghèo bởi không chịu sản xuất, cũng chẳng lo đi “kiếm tiền”.

Khi đổi nhau, cãi nhau thường dẫn đến cảnh chấm dứt trò chơi. Một hành động đầu tiên là chúng tôi thường ném hết tiền xuống ao. Tôi cũng không hiểu tại sao những lá mít đó không phơi khô để làm chất đốt hay cất đi cho lần chơi khác mà là ném xuống ao. Ném tiền xuống ao! Có bao nhiêu ném hết!

Dù không hờn dỗi đi chăng nữa thì đến lúc phải đi nấu cơm hay đưa nào có người lớn gọi về thì vẫn phải dừng trò chơi. Và thế là chúng tôi cùng ném tiền xuống ao trong sự vui vẻ, thoải mái. Khi ném tiền và trò chơi chấm dứt, có lần tôi tiếc tiền, có lần tôi tiếc vì không được chơi nữa. Đa phần là tôi thoải mái và vô tư. Không sao hết. Mai chơi lại kiếm từ đầu!

Lớn lên đi làm, tôi và bao đứa bạn ngày ấy cũng “ném tiền xuống ao”. Nhưng khi đã là người lớn, tiền của chúng tôi không phải là lá mít vàng mà là do ngân hàng in ra. Chúng tôi không tự tay ném tiền xuống ao mà là do làm ăn thua lỗ, mất mát, gặp sự cố... Rồi mỗi chúng tôi lại làm lại từ đầu.

Trò chơi ngày nhỏ của con nít và trò chơi đời thật của bây giờ cũng giống nhau. Vẫn là sản xuất, buôn bán và kiếm tiền. Vẫn là gia đình và những cảm xúc. Chỉ có điểm khác: Lớn lên chúng ta cay cú hơn, sân hận nhiều hơn, đau khổ nhiều hơn, lâu quên hơn, tham lam hơn, tàn ác hơn.

Khi gõ những dòng chữ này, tôi nhớ về ngày xưa, về trò chơi hồi nhỏ với làng quê thanh bình tại xã Đông Hòa, huyện Đông Hưng, tỉnh Thái

Bình (Giờ đây, tiếc thay đã thành đất của thành phố Thái Bình mất rồi!). Tôi nghĩ về những gì mình và những người lớn đang nghĩ, đang nói và đang làm. Tôi mong muốn mình và mỗi

chúng ta học được sự vô tư của trẻ nhỏ. Và nhớ thêm rằng, đồng tiền có thể tạo ra nhiều rắc rối.

Ngộ ra rồi, chúng ta đã biết mình cần làm gì và cần sống thế nào rồi chứ ạ!

# Những tấm lòng

Trong cuộc sống còn biết bao hoàn cảnh khó khăn cần mọi người chung tay giúp đỡ. Cần lắm những tấm lòng giàu tình thương và đáng quý.

“Em chào các anh chị và các bạn,

Em là Mịn - học trò cũ của thầy giáo Nguyễn Mạnh Hùng - Giám đốc Công ty Thái Hà Books ạ. Em muốn trình bày tâm sự của mình như sau ạ:

Em có đứa cháu mới bước sang tuổi thứ năm, hiện nay cháu đang mắc bệnh ung thư máu, nằm ở Bệnh viện Huyết học và Truyền máu Hà Nội đã bảy tháng nay rồi mà gia đình cháu thì quá khó khăn, bố mẹ cháu làm thợ phụ hồ, mẹ cháu thì mới sinh em bé được sáu tháng tuổi. Vì hoàn cảnh gia đình quá nghèo, bố mẹ phải đi kiếm từng đồng để chữa trị cho cháu nên không có điều kiện.

Thời gian phục vụ cháu nằm viện, mặc dù hoàn cảnh gia đình quá éo le: ông nội cháu thì mắc bệnh động kinh gần 40 năm rồi, bà nội cháu phải gánh vác hết mọi việc, mỗi lần ông nội lên cơn thì gia đình lại phải chạy như chạy loạn. Mẹ cháu vừa nuôi con thơ, vừa phải trông coi bố chồng nên việc phục vụ, chăm lo cho cháu nằm viện là bà nội cháu làm.

Vì không có tiền cộng với sức khỏe của bà nội cháu không tốt nên việc điều trị của cháu bị gián đoạn mất 20 ngày. Đợt này cháu lại lên nhập viện để tiếp tục điều trị. Sau khi xét nghiệm tủy thì bác sỹ thông báo bệnh của cháu đã nặng lắm, phải điều trị thuốc bên ngoài. Mà thuốc đó rất đắt, không được bảo hiểm thanh toán. Gia đình em lại gặp khó khăn chồng chất khó khăn.

Gia đình em đã thế chấp sổ nhà đất vay ngân hàng được 30 triệu đồng và vay quỹ nhà nghèo được 20 triệu đồng để chữa trị cho cháu. Bây giờ gia đình em không còn cái gì đáng giá tiền trăm để vay mượn nữa ạ. Mẹ cháu mặc dù con còn rất nhỏ, bố chồng thì như thế nhưng những lúc con ngủ, mẹ cháu lại tranh thủ gửi hai ông cháu cho hàng xóm để đi mua đồng

nát kiếm tiền. Biết là để con và bố chồng như thế là rất nguy hiểm đến tính mạng nhưng vẫn phải liều.

Có những lúc em về nhà thăm, về đến ngõ thấy cháu khóc hét lên, chạy vào nhà thì thấy hai ông cháu đang làm úp mặt xuống đất. Ông bế cháu ngủ, khi ông lên cơn là ông ngã và vật cả cháu xuống đất. Mặt mũi thì trầy xước. Cũng may hàng xóm xung quanh họ rất tốt, cứ thấy có tiếng trẻ khóc không ai dỗi là họ lại chạy sang.

Giờ đây gia đình không còn gì thể chấp để vay mượn nữa. Mọi người trong gia đình em đi làm lo từng đồng để gửi lên cho hai bà cháu ăn uống hàng ngày. Chúng em xót xa cho cháu lắm. Cháu em còn quá nhỏ, em không thể đứng nhìn chờ đến ngày cháu em lĩnh án tử hình được các anh chị ạ, chỉ biết nhìn cháu mà khóc thôi. Gia đình em chỉ biết nhờ và trông cậy vào các phương tiện thông tin đại chúng, các doanh nghiệp, các nhà hảo tâm. Em và gia đình em rất cần và mong nhận được sự giúp đỡ từ tất cả những ai có thể để cháu em có cơ hội được sống ạ.

Em thay mặt gia đình chân thành cảm ơn các anh, chị và các bạn, rất mong nhận được sự giúp đỡ ạ”.

Tôi nhận được thư của Mịn và đã ngay lập tức đăng lên website cá nhân, facebook và gửi cho bạn bè. Thật xúc động khi biết hoàn cảnh của một gia đình học trò khó khăn và đáng thương đến vậy. Tôi đưa tin và cùng chờ đón trái tim của mọi người.

Thế rồi gia đình cháu nhận được khoảng 20 triệu đầu tiên của các nhà hảo tâm. Số tiền đó gia đình em lo cho cháu được hơn một tháng. Thật là tuyệt vời.

Thế rồi báo chí nghe tin, đưa tin. Những trái tim rung động, những tấm lòng hảo tâm tìm đến. Khi tôi đến thăm, hai bà cháu vui lắm. Nhiều quà bà cháu nhận được. Số tiền đã có thêm hơn 60 triệu. Bà không còn phải đi xin cơm ăn nữa. Trò Mịn của tôi thì cứ khóc. Em nói rằng nếu không có thầy Hùng, thì không biết gia đình em sẽ đi về đâu và số phận cháu em sẽ như thế nào. Trời đất ơi, tôi có làm được gì đâu, chỉ đưa tin thôi mà.



Tôi tặng quà và ngồi nói chuyện với gia đình. Tôi thật sự xúc động về những tấm lòng. Rõ ràng, nếu thông tin về những hoàn cảnh khó khăn đến được với đông đảo người dân thì việc giúp đỡ không có gì là khó. Bởi dân ta giàu tình thương lắm.

Bà cháu đã nhận được sự hiểu và thương của biết bao người bằng cả vật chất lẫn tinh thần. Tôi thấy cả một chú búp bê đã cũ và đoán rằng đó là một món quà quý giá của một bạn cùng lứa nào đó. Tôi thấy cả lọ hoa, chắc là từ một người rất hiểu biết và tinh tế. Tôi thấy những giọt nước mắt vẫn đang lăn trên những gò má, biết rằng hạnh phúc lớn biết nhường nào.

Tôi như muốn quỳ xuống để tỏ lòng biết ơn đến tất cả những ai đã cứu cháu của học trò tôi.

# Người điên

Nếu thấy có những người đối xử với bạn không đúng, có thái độ bất bình thường, hãy nghĩ rằng họ không được bình thường. Hãy yêu quý và thương họ. Hãy rải tâm từ đến họ. Bạn biết không, người được hưởng lợi đầu tiên lại là chính bạn đấy nhé chứ không phải họ đâu.

Tôi nhớ, hồi mới từ nước ngoài về Việt Nam, khi lái xe trên đường thường xuyên thấy xe máy lạng lách, phóng nhanh, vượt ẩu làm mình rất khó chịu. Hơn thế nữa, có xe máy còn vòng ngay lên mũi xe ô tô của tôi. Thỉnh thoảng có xe va chạm vào tứ phía xe tôi. Nhiều lần tôi đã nổi xung lên và ra cãi nhau, thậm chí gây gổ, bắt đền. Thật khó chịu và luôn bức tức, căng thẳng khi lái xe ra đường!

Có lần tôi đang đi bộ trên đường, thấy có một người xông vào chửi. Tôi thấy lạ vì không hiểu sao họ chửi mình. Tôi quay lại và quyết định “ra tay”. Đúng lúc đó mấy người dân quanh đó ra can ngăn và nói rằng anh này bị điên. Sau khi nghe xong, cơn giận trong lòng tôi hạ xuống. Tự nhiên tôi lại thấy thương anh ta. Bị điên thì đâu có biết gì. Tôi thật sự cảm thông và thương con người này.

Tôi rất biết ơn câu chuyện mình tình cờ gặp được. Sau này khi gặp các trường hợp xô xát trên đường hay thấy những ai phóng nhanh vượt ẩu, lạng lách, gây gổ. tôi đều thầm nghĩ rằng họ có vấn đề về trí não và thấy thương họ. Chỉ cần nghĩ đến các bệnh tật hay hoàn cảnh éo le mà họ đang gặp phải là tôi thấy nhẹ lòng đi rất nhiều. Mình tự biến tâm trạng của mình từ xấu thành tốt, từ ghét thành thương, từ sân hận thành từ bi.

Ngày tôi sửa nhà, anh hàng xóm xông đến gây gổ rất nhiều lần. Có lần anh còn bê cả mấy thùng gạch lát nhà đập nát. Có khi anh hất cả mấy xô vữa đang trát lên tường. Thật hãi hùng đúng không bạn. Anh thỉnh thoảng lại gọi điện thoại cho tôi và chửi bới thậm tệ. Lí do chửi bới của anh là tiếng ồn và bụi do nhà tôi đang sửa gây ra. Tôi đi làm và đi công tác xa nên mỗi lần như vậy đều đến xin lỗi. Thôi thì một sự nhịn chín sự lành, chứ nếu cứ nghe theo cánh thợ xây thì có thể đánh nhau to. Một sự cố làm tôi khó quên là có lần vừa bước vào nhà anh để xin lỗi, anh ta đã túm cổ áo tôi lôi vào. Anh nói rằng tôi khoán trắng cho thợ, để cho

họ gây tiếng ồn và tạo ra bụi đến cả nhà anh. Tôi lại nhã nhặn giải thích. Tôi luôn nghĩ rằng anh ta bị thần kinh, bị điên và thấy thương anh vô hạn.

Sau này tôi phát hiện ra anh bị bệnh đau đầu thật, hơn nữa anh còn bị thoát vị đĩa đệm. Vợ chồng cũng hay cãi nhau, chủ yếu về tính nóng nảy của anh. Anh cũng tâm sự rằng dù anh ở đâu thì không ai là hàng xóm có thể xây nhà hay sửa nhà nổi với anh. Rằng nhà hàng xóm ngày xưa của anh đã phải bán nhà để chuyển đi nơi khác. Tôi thấy thương anh quá. Một chúng sinh với nghiệp quá nặng. Thế là hàng ngày tôi rải tâm từ đến anh. Sau này anh rất quý tôi, và bảo hiếm thấy ai tốt như vậy!

Xe hơi của tôi có khá nhiều vết xước. Tôi vẫn vui. Đợi bao giờ bị nhiều vết thì đi sơn lại một thể. Có sao đâu! Biết bao lần đang ngồi trong xe tôi thấy người ta đâm rầm vào xe mình. Có khi đang đỗ tại chỗ cũng có người đâm vào. Có lần để xe đi có việc, ra đã thấy những vết cào như rạch cánh cửa xe mình. Tôi vẫn vui vẻ và hiểu rằng có những người có tâm lý bất bình thường, thậm chí bị điên. Thời buổi kinh tế khó khăn, kẹt xe tắc đường, ô nhiễm trầm trọng, bệnh tật tràn lan này biết bao người đang bị căng thẳng, bức xúc, thậm chí bị điên ở các mức độ khác nhau. Việc rải tâm từ của tôi đã thành thói quen từ lúc nào không biết.

Công ty chúng tôi in sách cho một khách hàng. Họ tạm ứng 30%. Khi nhận sách xong họ “bùng” luôn, thậm chí còn nói xấu, gây gổ. Tôi nghĩ chắc hẳn họ có vấn đề về tâm lý, bệnh tật hoặc bị điên khùng. Chúng tôi bình tâm và rải tâm từ cùng những lời yêu thương đến họ. Và bất ngờ thay, tuần trước họ rủ nhau đến xin lỗi, xin lỗi rất chân thành và trả một nửa nợ!

Người điên có biết gì đâu. Gặp người điên ai chẳng thương, chẳng xót. Và bạn có thể học kinh nghiệm này của tôi nhé.

