

**QUAY ĐẦU LÀ BỜ**

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ  
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

*Tủ Sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 100 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Sách Nói Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ Sách đã xuất bản gần 100 CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

### **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com)

[www.tusachphathoc.com](http://www.tusachphathoc.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

# QUAY ĐẦU LÀ BỜ

(TỰ DO NỘI TÀI)

Hành trình tâm linh cho các phạm nhân

*Hiệu chỉnh:*

Thích Nữ Tâm Minh

Nguyễn Bá Cẩm

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG - 2010



# MỤC LỤC

<b>Quay đầu là bờ</b> .....	1
Cái bẫy khổ đau .....	3
Kẻ khùng bỏ giác ngộ .....	6
Bài học về sự quay đầu .....	12
Công lý của tình thương.....	18
Không quá trễ cho sự quay đầu.....	21
Nhu cầu chuyển hóa.....	24
<b>Bỏ kiếp giang hồ</b> .....	27
Thoát bẫy chúa sơn lâm .....	29
Vào tù như công tử vào cung .....	32
Quen rồi khó bỏ .....	35
Ngây thơ nên khổ.....	38
Đi bụi rồi ngồi tù.....	40
Tình tiền tù tội.....	43
Nhân quả công bằng.....	45
Chìa khóa vạn năng.....	48
Thành kẻ tiêu tan.....	50
Sám hối một đời chưa hết nợ .....	57

<b>Làm mới cuộc đời</b> .....	63
Hương vị cuộc đời .....	65
Tướng cướp thành nhà sư .....	69
Hạnh lắng nghe .....	74
Bỏ nghiệp trư bát giới .....	77
Con chuột và câu chuyện nghiệp báo .....	81
Hạnh phúc với năm điều đạo đức .....	87
Nương tựa ba ngôi tâm linh .....	90
Chân hạnh phúc chào đón mọi người .....	93
<b>Đứng dậy sau vấp ngã</b> .....	95
Thông điệp trí tuệ và hạnh phúc.....	97
Đứng dậy không bao giờ là quá muộn.....	101
Sám hối là thuốc thần.....	106
Vươn dậy từ vấp ngã.....	110
Nhỏ mũi tên độc.....	113
Các bài học đáng giá.....	114
Phế liệu thành công trình .....	120
<b>Tự do nội tại</b> .....	123
Hai loại tự do .....	125
Biến mâu thuẫn thành bổ sung.....	127
Định hướng ước muốn .....	129
Tiêu thụ là thói quen .....	132
Cuộc sống có ý nghĩa .....	136
Phát triển nhân cách .....	140
<b>Phụ lục</b> .....	149

# QUAY ĐẦU LÀ BỜ



*Giảng tại trại giam K.20, huyện Giồng Trôm  
tỉnh Bến Tre, ngày 05-02-2007  
Đánh máy: Diệu Thủy*





## CÁI BÃY KHỔ ĐAU

Cổ tích Việt Nam có kể về câu chuyện: Con lươn và con cá chép bị mắc bẫy. Chuyện kể rằng, lươn và cá chép tuy hai loài khác nhau, nhưng cùng chung sống hòa hợp, thân thiết và thương yêu nhau hết mình. Đôi bạn chân tình này đã cùng nhau chia ngọt xẻ bùi, sẵn sàng giúp nhau khi gặp hoạn nạn, khó khăn.

Một hôm, đang lúc đi tìm thức ăn, lươn phát hiện một cái rọ, bên trong có sẵn nhiều thức ăn lạ miệng, thơm ngon. Lươn bèn chui vào rọ ăn uống no say thỏa thích, lúc ấy lươn nghĩ đến bạn cá chép của mình không biết giờ này nó đói thế nào, nên lươn liền về báo cho cá chép:

- Nay bạn chép ơi, tôi phát hiện ra một nơi có nhiều thức ăn ngon, tôi muốn cùng chia sẻ với bạn.

Cá chép:

- Cảm ơn bạn, bây giờ tôi đã no rồi, tôi vừa mới dùng bữa xong, bạn đi một mình nhé! Cá chép từ chối.

Lươn:

- Tôi cũng đã no nê rồi, nhưng chúng mình cùng đến đó ăn thêm chút đỉnh cho vui, chứ tôi đi một mình chẳng có ý nghĩa gì. Lươn cố nài nỉ.

Do vì nể bạn, cá chép rào bước theo lươn đến nơi cái rọ. Thì ra cái rọ ấy chính là một cái bẫy cá, chui vào thì dễ mà chui ra không được. Cá chép quan sát thấy nơi này có điều gì hơi lạ, trong lòng sinh nghi, không dám chui vào. Thấy bạn chép lưỡng lự, lươn chui vào rọ rồi bảo chép đừng sợ cứ an tâm theo tôi.

Được sự khích lệ của lươn, cá chép an tâm chui vào. Trong rọ, cả hai cùng vui vẻ rộn ràng bên những thức ăn thơm ngon, khoái khẩu trời cho.

Đến lúc ra về thì lươn nhờ thân thể nhỏ tròn, trơn trượt nên chui ra dễ dàng, còn cá chép thì hơi ơ, không cách nào có thể thoát khỏi cái nơi oan nghiệt ấy. Cá chép hoảng loạn, vẫy vùng, than khóc, càng vẫy vùng cá chép càng bị những hom tre nhọn đâm vào thân thể, sứt vảy, trầy vảy, đau đớn vô cùng. Bạn lươn bên ngoài nóng lòng chờ đợi, lên tiếng thúc giục cá chép nhanh chóng ra về.

- Tôi bị kẹt trong này rồi, không thể ra được, anh cứu tôi với... Cá chép la toáng lên.

Bên ngoài lươn cứ tưởng rằng cá chép vì gặp bữa ăn ngon nên sung sướng mà nhảy nhót đùa giỡn, trong lòng cảm thấy vui cho bạn mình mà cười mãi, cho đến nổi hai mắt híp lại. Trong khi đó cá chép vẫy vùng than khóc đỏ ngầu cả mắt.

Câu chuyện cổ tích này, mới nghe qua ta thấy chỉ đơn thuần lý giải lý do đỏ mắt của cá chép và đôi mắt ti hí của lươn, nhưng ẩn sâu trong nội dung ấy gợi lên nhiều ý nghĩa về triết lý cuộc đời mà con người chúng ta cần phải suy tư.

Hai động cơ hoàn toàn khác nhau giữa lươn và cá chép, lươn do tốt bụng, muốn chia sẻ cái ngon, cái ngọt cho bạn mình, không ngờ tấm lòng thơm thảo đó đã đưa bạn mình vào bẫy, vĩnh viễn không có ngày ra, hoang phí cuộc đời. Cá chép thì đâu có thiếu đói gì, nhưng vì thấy bạn chân tình, nể nang, ham vui, dù bụng đã no, được sự khích lệ của bạn, từ chối không đành, nên ung dung chui vào cái bẫy.

Bất cứ cái bẫy kiểu nào, nó cũng đều có những cách thức của miếng mồi nhử. Miếng mồi thể gian, hiểu theo triết lý nhà Phật như là tài, sắc, danh, ăn uống và ngủ nghỉ hoặc là thể giới của sắc tướng... Nói chung, những quyến rũ trong cuộc đời gắn liền với chủ nghĩa tiêu thụ và thực dụng là những miếng mồi có sức hấp dẫn lôi cuốn con người.

Tuy phát xuất từ hai động cơ dẫn cá chép và lươn đến cùng một nơi, nhưng kết quả một bên vướng vào bẫy, một bên được thụ hưởng và trở về an toàn. Cá chép bị nạp mạng cho con người là nỗi khổ đau bản thân và cả họ nhà cá chép cùng phải chịu cái tai họa chung, đồ ngẫu đôi mắt. Đã vào bẫy rồi thì dù cho cá chép có khóc than vũng vầy đến bao nhiêu cũng không thể nào trở về với đời sống thường nhật của mình.

Lúc đầu lươn tưởng cá chép vì sung sướng, hạnh phúc mà nô đùa, múa nhảy, nhưng khi nhận ra cá chép bị nạn, nỗi đau của lươn cũng bắt đầu xuất hiện, nỗi khổ niềm đau của lươn bên ngoài không khác gì cá chép trong rọ.

Trên cõi đời này cũng vậy, hoạn nạn có thể đến với ta lúc nào khó lường trước được, nỗi đau đến với mình bất cứ lúc nào, nếu tâm mình thiếu kiểm soát, dễ dãi chạy theo những cảm dỗ bên ngoài. Sự khác nhau giữa người trí và người vô trí ở chỗ làm sao vượt qua dục vọng của mình.

Cạm bẫy thế gian bủa giăng khắp nơi, khắp chốn với nhiều hình thức khác nhau rất khó nhận ra, không khác gì những cái lò bẫy cá, nó được ngụy trang, che đậy, lại có mùi như thơm ngon, hấp dẫn, đường vào thì dễ, mà lối ra thì lắm nỗi chông gai.

Cũng chỉ vì một thoáng ngọt bùi ngắn ngủi của thế gian mà không ít người phải chịu khổ đau dai dẳng trần trề. Và khi đã vướng vào cạm bẫy cuộc đời thì tháo gỡ bằng cách nào? Đó là một câu hỏi hóc búa liên hệ đến nghệ thuật sống và cách thức gắn liền với những nỗ lực của nhận thức, cảm xúc, vừa thay đổi thói quen, vừa thay đổi cách sống và là mối tổng hòa của các nỗ lực khác.

“Quay đầu” là cách thức giải thoát khổ đau, tìm đến bến bờ an vui, hạnh phúc cuộc đời, là tiến trình của từ bi. Triết

lý nhà Phật xác định rất rõ, khi chúng ta quay đầu thì bến bờ ở ngay trước mặt, nhưng khoảng cách từ nơi xuất phát quay đầu cho đến bến bờ an vui, hạnh phúc dài hay ngắn, mau hay chậm, thuận hay nghịch, nó lệ thuộc hoàn toàn vào nhận thức của mỗi người.

Trên đời này, sự khát khao hạnh phúc, an vui của con người giống như cá chép trong lò muốn trở về với cuộc sống bên ngoài mênh mông sóng nước. Sự quay đầu của người lầm lỡ là hướng về nơi mọi người có quyền được sống, được sinh hoạt, được đóng góp công sức cho thế giới sống của mình.

### **KỂ KHỦNG BỐ GIÁC NGỘ**

Liên hệ đến câu chuyện tôi đã đề cập lần trước, Angulimala là một tên sát nhân khét tiếng. Câu chuyện liên hệ đến cuộc chiến đọ gươm ngoạo mục giữa hai bên. Một bên có thanh đoản đao sắc bén với thái độ hung hãn, cùng hung cực ác có thân thể vạm vỡ cường tráng và bên kia là một nhà sư nhân hậu, khoan hòa trong tay không một thứ vũ khí nào, chỉ có một tâm hồn cao thượng, tình thương chân thật, vĩ đại có khả năng hiểu và thương muôn loài.

Thành Xá-vệ lúc bấy giờ, dưới sự trị vì và cai quản của vua Ba-tư-nặc, dân chúng được sống an bình, no ấm. Từ khi xuất hiện tên sát nhân Angulimala, thành Xá-vệ không còn là nơi thanh bình, yên ổn nữa. Cư dân trong thành ngày đêm nơm nớp lo sợ bị cướp, bị giết. Lệnh giới nghiêm của nhà vua được ban ra để bảo đảm sự an toàn cho dân chúng trong thành.

Hôm nọ, theo truyền thống, đức Phật từ Tịnh xá Kỳ Viên bách bộ vào thành để khất thực. Đường vào thành xuyên qua một khu rừng rậm, nơi thường xảy ra các vụ giết người cướp của trong mấy ngày gần đây do tên cướp Angulimala gây ra.

Hay tin đức Phật băng rừng vào thành trong lúc đang lệnh

giới nghiêm, các Phật tử trong làng cạnh khu rừng kéo đến thỉnh cầu Ngài không nên đi ngang qua khu rừng trong lúc này, rất nguy hiểm. Họ đề nghị Ngài tạm thời trú ngụ lại nhà Phật tử để mọi người dò la, nghe ngóng tin tức về tên cướp, hoặc chờ khi lệnh giới nghiêm được giải tỏa, an ninh được thiết lập rồi hãy đi. Một số các Phật tử khác yêu cầu đức Phật nên trở về tu viện cho an toàn vì đi lúc này rất nguy hiểm, nếu có mệnh hệ gì thì chúng con ân hận suốt đời.

Nghe các đệ tử thỉnh cầu như vậy, đức Phật hỏi rằng:

- Vì lý do gì mà lệnh giới nghiêm được ban hành?

- Bạch Thế Tôn, mấy hôm nay tên cướp khét tiếng Angulimala đang có mặt tại vùng phụ cận của thành Xá-vệ, đã xảy ra nhiều vụ giết người trong khu rừng này, nên nhà vua ban bố lệnh giới nghiêm. Các Phật tử trả lời.

- Các con đừng quá lo lắng như vậy, việc này ta tự biết phải đối phó thế nào, nếu trên đường đi ta gặp tên cướp Angulimala. Đức Phật mỉm cười nói với các Phật tử.

- Bạch Thế Tôn, Ngài chỉ có một chiếc y và một bình bát làm sao Ngài có thể đối phó với một tên cướp hung hãn có vũ khí trong tay?

- Các con hãy an tâm, ta có lòng từ bi lớn, là một nguồn năng lực quý báu có thể hàn gắn những vết thương, những đổ vỡ, tháo gỡ những gút mắc trong các mối quan hệ giữa con người với con người. Ta tin rằng Angulimala sẽ không làm gì được. Các con hãy tin ta.

Đức Phật già từ các Phật tử, băng rừng hướng về thành Xá-vệ. Ngài đi được một khoảng xa vào rừng, bỗng nghe sau lưng có tiếng sột soạt chân người bước theo. Với linh tính Ngài biết ngay đó là tên sát nhân Angulimala đang đuổi theo mình.

Từ phía sau Angulimala phùng mang, trợn mắt, đồng dục quát lên thật to:

- Này ông thầy tu kia, hãy đứng lại. Ta ra lệnh ông đứng lại.

Đức Phật giả vờ như không nghe thấy, từng bước thành thoi, nhẹ nhàng đi về phía trước. Angulimala chạy nhanh hơn, đến khi ngang bằng đức Phật, ông ta liếc mắt sang, hét lớn:

- Ông điếc hả, sao không đứng lại?

Đức Phật vẫn thản nhiên buông từng bước thành thoi. Angulimala bực tức trong lòng, vung gươm chặn đức Phật lại:

- Ông là ai, mà dám cả gan đến thế? Từ trước đến giờ mỗi khi tôi gọi, ai cũng phải giật mình, khiếp sợ, có người gần như chết đứng, còn ông nghe tôi gọi ba lần mà vẫn đi ung dung như vậy? Ông không sợ chết à?

Đức Phật nhìn thẳng vào mặt tên sát nhân và nói:

- Ông không biết đấy thôi, chứ Tôi đã dừng lại từ lâu rồi, còn chính ông mới là người không chịu dừng lại.

Nghe đức Phật nói, Angulimala rất đỗi ngạc nhiên, bởi từ trước đến giờ mình chưa bao giờ nghe ai nói một cách lạ đời như vậy, ngoài ông thầy tu không sợ chết này. *“Tôi đã dừng lại lâu rồi, còn chính ông mới là người không chịu dừng lại”*. “Câu nói này mang ý nghĩa gì ta không hiểu?” Tên cướp với thái độ quyết liệt hơn, đưa ra lưỡi gươm sắc nhọn sáng quắc bước tới chặn ngang trước mặt đức Phật:

- Này ông thầy tu, trước khi giết chết ông, tôi cho ông cơ hội giải thích ý nghĩa câu ông vừa nói. Nếu tôi thấy có lý, tôi sẽ tha mạng cho ông.

Đức Phật đứng lại, thanh thân nói với Angulimala:

- Này Angulimala! Với tôi, tất cả những điều xấu ác,

những điều hại mình, hại người, tôi đã dừng lại từ mấy mươi năm trước, có thể nói từ khi tôi có mặt trên cuộc đời này.

Trong khi đó mặc dầu ông đang đứng trước mặt tôi, nhưng trên thực tế cái tâm ý giết người và nổi sân hận muốn thanh toán đối thủ trong ông vẫn còn đang đi với tốc độ rất lớn, rất nhanh. Nếu ông không dừng lại ý nghĩ sát hại đó, cuộc đời của ông và của nhiều người sẽ trở thành nỗi khổ niềm đau. Tôi mong ông dừng lại thói quen giết chóc và những hận thù mà ông đã gieo rắc từ trước đến nay. Ông hãy mở lòng thương của mình ra và sống với những tình thương của nhiều người thì cuộc đời ông mới có hạnh phúc.

Nghe đức Phật giải thích, Angulimala trợn mắt lên:

- Ông nói sao? Ông bảo tôi phải dừng sự giết hại à! Cuộc đời này có biết bao người muốn hại, muốn giết tôi. Cuộc đời này mới thật đáng chết và đáng nguyên rủa. Không một người nào có lương tâm và đạo đức để tôi tin tưởng. Nếu tôi không giết họ thì họ sẽ giết tôi. Nếu tôi không loại trừ họ, tôi sẽ trở thành đối tượng bị loại trừ. Ông hãy chỉ cho tôi thấy trong đời này ai là người thương tôi và làm cách nào tôi sống được với những tình thương đó?

Đức Phật ôn tồn nói với Angulimala:

- Nay Angulimala! Trên đời này rất nhiều người có tình thương, nhưng ông chưa may mắn gặp được đó thôi. Những vị tu sĩ được huấn luyện bằng lòng từ bi, họ xem mọi người như thân bằng quyến thuộc của mình. Nếu ông gặp những người ấy, chắc chắn những ý niệm than oán về cuộc đời trong ông sẽ không còn nữa và ông sẽ có cuộc sống bằng tất cả lòng thương.

Khi đức Phật nói những lời này, Angulimala đứng lặng yên, trầm tư suy nghĩ. Angulimala thật sự xúc động và nghĩ rằng, có lẽ trên đời này cũng có nhiều người tốt, nhưng mình

chưa may mắn được gặp. Nhìn lại quãng đời mấy mươi năm trai tráng trôi qua, mình đã gây nên quá nhiều tội lỗi, ông ta cảm thấy con đường quay đầu xa tít, là điều rất khó khăn. Không thể. Lúc này Angulimala mới hạ giọng và từ tốn thưa với đức Phật rằng:

- Thưa Ngài, tội lỗi của tôi đã trở thành tà trời rồi, cơ hội quay đầu của tôi bằng cách nào? Liệu khi tôi hồi đầu trở về, luật pháp có tha tội cho tôi không? Những người có thân nhân bị tôi giết hại, họ có chấp nhận cho tôi hồi đầu hay không? Đây là điều khó khăn mà tôi chưa tìm được lời giải đáp.

Thấy Angulimala đã chuyển tâm ý, ray rứt với việc làm của mình, đức Phật bảo:

- Nay Angulimala, nếu ông tin tưởng vào tôi là người đại diện cho những người có tình thương, tôi sẽ giúp ông có cơ hội quay về.

- Bằng cách nào, thưa Ngài? Angulimala hỏi.

- Tôi chấp nhận cho ông làm thành viên của giáo đoàn khát sĩ. Ông sẽ được học và thực tập về lòng từ bi, về cách rửa sạch các bợn dơ trong tâm thức, cảm xúc, thói quen và trong sinh hoạt. Ông sẽ có phương tiện để đổi mới lại hành vi cuộc sống, có được cơ hội làm mới lại đời mình và được sống trong một bầu trời đầy ý nghĩa với không khí trong lành, có gió thoảng mây bay, trời xanh mây bạc, không gian bạc ngàn, thanh thản và an vui. Đồng thời các quyền tự do, quyền sống, quyền mưu cầu hạnh phúc sẽ đầy đủ bên ông. Ông sẽ được sống bình đẳng như những người đệ tử của tôi, nhưng với điều kiện, ông phải thật sự thành tâm ăn năn tội lỗi và khao khát quay về.

Đức Phật vừa dứt lời, Angulimala liền buông gươm xuống đất, trầm ngâm, các ý niệm giết người trong ông chỉ



trong chốc lát đã tan thành mây khói. Ông cảm động quý xuống trước mặt đức Phật thưa rằng:

- Xin Ngài hãy cứu giúp tôi thoát khỏi cuộc đời đầy tăm tối tội lỗi này. Tôi xin về với Tăng đoàn của Ngài, để được sống, học tập và tu hành. Tôi thành thật ăn năn, muốn làm lại cuộc đời từ đây, thưa Ngài.

Đức Phật chấp nhận lời cầu xin của Angulimala. Từ đây, tên sát nhân khét tiếng giết người tàn bạo thành Xá-vệ đã trở thành đệ tử của đức Phật.

Trong ngôn ngữ Pali, từ Angulimala là từ ghép: “Anguli” là các ngón tay và từ “mala” là xâu chuỗi. Sở dĩ người ta đặt cho tướng cướp khét tiếng này cái tên Angulimala có ý nghĩa là “Xâu chuỗi các ngón tay” là vì khi Angulimala giết một người, ông cắt lấy một đốt ngón tay, rồi xâu lại thành chuỗi đeo vào cổ. Ông làm điều đó để cho mọi người trông thấy mà khiếp sợ.

Angulimala gặp đức Phật là cơ hội cho ông làm mới cuộc đời một cách thật sự. Chính đức Phật đã xuống tóc cho ông, đưa ông vào tu viện, dạy ông những phương pháp tu tập và những đức tin về nhân quả, nghiệp báo v.v... Có lần, đức Phật đưa ra một ví dụ đơn giản, Ngài dùng một cục đá ném vào chậu nước, rồi yêu cầu Angulimala quan sát cho kỹ, sau đó Ngài hỏi:

- Động tác ta vừa ném cục đá vào chậu nước đã kết thúc rồi phải không?

- Bạch Thế Tôn, đúng vậy. Angulimala trả lời.

- Ông thấy sự tác động của cục đá trong chậu nước thế nào?

- Bạch Thế Tôn, cục đá đã chìm nằm yên dưới đáy chậu rồi, mà nước vẫn còn lăn tăn chuyển động một lúc lâu mới ngừng lại.

Thông qua hình ảnh đó, đức Phật giảng cho Angulimala:

- Nay Angulimala, cũng giống như thế, mọi hành vi con người từ tay chân, lời nói, việc làm, nghề nghiệp hành động, năng lực tư duy, những ý niệm, suy nghĩ thâm kín trong tâm thức đều là những hành động, mặc dầu đã được kết thúc thông qua các việc làm cụ thể, nhưng ảnh hưởng của nó vẫn còn tiếp tục tác động như cục đá quăng xuống nước đã chìm sâu rồi, nhưng vẫn để lại sự lăn tăn trên mặt nước. Tác động của hành vi có thể tốt cho mình, cho người nhưng cũng có thể làm khổ đau cho mình, cho người. Đặc biệt, những người thân, người thương của mình là những đối tượng trực tiếp chịu ảnh hưởng nhiều nhất.

### **BÀI HỌC VỀ SỰ QUAY ĐẦU**

Những tác động của hành vi thường không kết thúc ở hành động, vì vậy ta cần phải ý thức trách nhiệm về những gì mình đã làm, đang làm và sẽ làm. Ý thức về hành vi của mình có gây tác hại xấu hay tạo nên hiệu quả tốt, để mình lựa chọn phân tích cực và loại trừ những tiêu cực có thể xảy ra. Thông qua câu chuyện giữa đức Phật và Angulimala, gọi cho ta suy tư, rút ra bài học đầy ý nghĩa.

*Thứ nhất*, trong cách đối đáp giữa đức Phật và tên cướp Angulimala như một cuộc đọ gươm không cân sức. Một bên chỉ hai tay không với tấm lòng đầy tình thương và tuệ giác, và một bên có vũ khí sắc bén cùng sức mạnh thể hình lực lưỡng. Nếu cuộc đọ sức bằng vũ lực thực sự diễn ra thì đức Phật chắc chắn trở thành nạn nhân của vũ lực. Nhưng tại sao cuộc đọ sức bằng vũ lực không diễn ra, mà nó được chuyển hướng hoàn toàn? Trước khi sự việc được chuyển hướng, cái tâm sân hận được diễn ra: “*Này ông Thầy tu, hãy đứng lại*”. Câu nói này thể hiện thái độ cá tính của cái tôi muốn xưng hùng, muốn đè bẹp, muốn khống chế, thị uy, chinh phục đối

tượng. Với tâm lý của cái *tôi* lớn đó, chủ nhân của nó không thấy những lời thị uy, dọa nạt ấy mang lại nỗi khổ niềm đau cho những nạn nhân trực tiếp hay gián tiếp của mình.

Dân gian Việt Nam thường nói “Một cái giá bằng ba cái đánh”. Tuy cái giá chỉ để hù dọa, nhưng làm cho nạn nhân bị tổn thương, đau đớn rất lâu và bất cứ lúc nào. Đồng thời nó tạo ra nỗi lo lắng, sợ hãi, làm cho trạng thái hạnh phúc bị tan biến. Trong khi đó một cái đánh thật sự, có thể chỉ đau đớn trong vài phút đồng hồ là xong. Cái *tôi* muốn xưng hùng, xưng bá xuất hiện ở một người cho rằng vai trò, tư thế của mình là quan trọng, muốn người khác phải chạy theo trục xoay của cái *tôi* đó, nếu không khéo chuyển hóa, đôi lúc trong các mối quan hệ ứng xử, thái độ xưng hùng, xưng bá ấy làm cho các mối quan hệ của ta gặp trở ngại.

Như vậy vô tình ta tạo nên các tường cao, hố sâu ngăn cách giữa ta và người, thậm chí ngăn cách cả những người thân thương nhất của mình. Muốn kết thúc các bế tắc cuộc đời, ta phải thấy cái *tôi* là cái đáng ghét nhất cần phải được quay về. Khi cái *tôi* được quay đầu thì mọi ách tắc của người với mình hoặc của mình với người sẽ được khai thông.

*Thứ hai* là triết lý về sự dừng lại. Chúng ta thấy thái độ đức Phật thân nhiên cất những bước chân rất thong dong như không có chuyện gì xảy ra, mặc cho tên cướp buông lời quát nạt, hăm dọa. Đó là sự dừng lại của đời sống nội tâm an tịnh, dừng lại các việc xấu, việc tiêu cực cho mình và người. Một người biết dừng lại những điều xấu ác, sống phù hợp với luật pháp, với đạo đức, họ sẽ sống an vui, với những giá trị của hạnh phúc. Người đó không còn sợ hãi, không còn lo âu bất cứ điều gì trong cuộc đời, mọi thăng trầm vinh nhục, lên voi xuống ngựa, bạn hay thù, tốt hay xấu, hơn hay thua không còn tác động, ảnh hưởng, hay chi phối họ nữa. Đó là sự dừng lại trọn vẹn.

Bằng nghệ thuật so sánh hàm ý triết lý, đức Phật đã cho Angulimala hiểu được dụng ý của Ngài: *“Tôi đã dừng lại lâu rồi, còn chính ông mới là người không chịu dừng lại”* mặc dầu cả hai đang đứng lại. Cái đi và dừng đó phải hiểu ở lớp ý nghĩa ẩn chứa bên trong, lớp ý nghĩa của chiều sâu triết lý.

Người nào mà nội tâm, tư duy, hành động công khai hay thầm lặng có ảnh hưởng tiêu cực đến người khác chưa kết thúc thì sự đang đi sẽ đẩy họ vào vũng bùn tội lỗi và khổ đau ngày càng thêm sâu. Lúc đó, muốn nhận thức được sự quay về phải bằng những nỗ lực bản thân mới có thể thành công. Câu nói và thái độ thân nhiên của đức Phật đã làm cho Angulimala bị rung động đến tận đáy lòng khiến ông phải suy nghĩ lại những gì mình đã làm. Người biết phục thiện không khác gì vàng trắng thoát khỏi áng mây buông tỏa ánh vàng đến khắp nơi, khắp chốn. Chính những đám mây kết tụ làm cho ánh sáng của trăng mất tác dụng, mặc dầu ánh sáng đang chiếu soi.

Những khổ đau, tiêu cực cuộc đời như đám mây đen, muốn vàng trắng cuộc đời được tỏa sáng, ta cần phải vượt ra khỏi những đám mây đen. Phải quyết tâm loại trừ những đám mây đen ấy khỏi lòng ta, biết dừng lại mọi hành vi xấu ác, quyết chí quay về, bởi dừng lại là động tác, là bước ngoặt chuyển đổi tư thế đi. Nếu tư thế hướng đi của ta trong quá khứ là tiêu cực thì sự dừng lại sẽ mở ra cho ta hướng đi tích cực ở tương lai. Đó là một hiện thực đang chờ đón mọi người, như tên cướp Angulimala thấy sự dừng lại của nhận thức và thái độ là nhu cầu cần thiết cho sự quay về.

*Thứ ba* là thái độ của Angulimala phát biểu với đức Phật: *“Tại sao tôi cần phải có tình thương với cuộc đời”*. Qua ý nghĩ của tên sát nhân, ta có thể đúc kết bằng chủ nghĩa kinh nghiệm thông qua sự quy nạp sai lầm, bởi nỗi khổ niềm đau do một số người tạo cho ông không phải là toàn thể cuộc

đời. Nhưng do không hiểu biết về những cá tánh, những ảnh hưởng tiêu cực làm cho khổ đau của ông lây lan tới những đối tượng khác. “Giận cá chém thớt” là hành vi làm lan rộng khổ đau do vô minh, mê muội.

Ta thấy tâm lý hận đời thường phát xuất từ một nỗi đau cụ thể. Tâm niệm đó làm cho ta không còn biết hành vi của mình đã làm cho người khác khổ đau là có tội hay vi phạm luật pháp, mà chỉ thấy cái hiển nhiên lao tới phía trước cho đến lúc gánh chịu hiểm nguy. Dân gian nói “Vỏ quýt dày, có móng tay nhọn,” nếu ta gây nên tội lỗi, trước sau gì cũng phải chịu khổ đau, không trốn tránh vào đâu cho khỏi.

Thế giới giang hồ thường kết thúc bằng sự thanh trừng lẫn nhau. Băng đảng lớn triệt tiêu băng đảng nhỏ, lấy “mạnh được yếu thua” làm luật lệ, sống cuộc đời bằng hận thù đấp đổi. Trong cuộc sống mà việc xung đột, tranh giành, trả đũa, thanh toán lẫn nhau luôn diễn ra như vậy thì làm sao ta có được hạnh phúc? Cho dầu một hạnh phúc rất nhỏ nhoi.

Khi con người sống bằng nỗi khổ niềm đau của người khác và gánh chịu quá nhiều nỗi khổ đau thì tâm của họ sẽ bị chai lì. Vì thế, họ thấy làm hại cho người khác, giết chóc hay trả đũa trong hận thù như là một nhu cầu. Đôi khi họ nghĩ rằng, nếu ta không làm điều đó thì không phải người bản lĩnh, không xứng đáng là người của giới giang hồ. Suy nghĩ đó là một sai lầm lớn, bởi nỗi khổ đau nào cũng cần được kết thúc và nếu nhân rộng hay tạo ra tình thế lây lan cho người khác là ta đã tạo ra khổ đau cho mình. Cho nên, nếu ta không biết dừng lại, không biết quay đầu thì ân oán giang hồ sẽ không có ngày kết thúc và đau khổ sẽ được nối tiếp bằng những khổ đau.

Yếu tố của “hiếu và thương” từ cách ứng xử của đức Phật với Angulimala đã cho ta bài học ngàn vàng. Hai yếu tố “hiếu và thương” phải được song hành với nhau. Trước tiên

đức Phật nhìn thật sâu với sự cảm thông và hiểu biết đối với các hành động dọ nạt của Angulimala.

Giả sử lúc đó đức Phật tỏ thái độ phần nộ hay bất bình, khi tên sát nhân to giọng lớn tiếng, đức Phật cũng nặng lời đối kháng hay tỏ thái độ chống trả thì có lẽ sự tranh hùng, tranh bá diễn ra bằng cuộc đọ sức vũ lực quyết liệt thì làm sao tránh khỏi thương tật, sút mẻ, đổ máu, thậm chí có người phải mất mạng... Những trận thư hùng, ấu đả lẫn nhau giữa hai người, không ai có thể chiến thắng trọn vẹn, mà thường thì cả hai đều chiến bại. Người này chiến bại hoàn toàn và người kia chiến bại một phần, người này khổ đau nhiều thì người kia đau khổ ít. Do đó “hiểu và thương” được thể hiện qua mọi cử chỉ, hành động từ ánh mắt, ngôn ngữ, cách biểu đạt cho đến những việc làm cụ thể mới chuyển hóa được.

Chính trạng thái ung dung của đức Phật đã chuyển hoá cảm xúc trong tận sâu thẳm của Angulimala. Ông bị chinh phục bởi thái độ bình thản không một chút sợ hãi của đức Phật. Đây là cơ hội để đức Phật cho Angulimala thấy rõ rằng, bất cứ ai trên đời này cũng ham sống sợ chết kể cả các loài vật, chỉ trừ có Phật mà thôi.

Nỗi khổ đau có thể hiểu được bằng kinh nghiệm của bản thân mình và của người khác. Khi quan sát nụ cười hớn hở, ánh mắt tươi vui, dáng đi thoải mái, nhẹ nhàng, ung dung của một người, ta có thể biết người đó đang có niềm hạnh phúc dâng trào hay đang bị khổ đau giằng xé. Một người đang trong tâm trạng khổ đau, không thể nào cảm nhận được những cái hay, cảnh đẹp đang diễn ra xung quanh mình “*Người vui thì cảnh cũng vui, người buồn cảnh có vui đâu bao giờ.*”

Vì vậy, muốn có được niềm vui, hạnh phúc, việc trước nhất là ta phải chuyển hoá tâm trạng nội tại của mình, ít nhất là không còn nỗi khổ, niềm đau tiềm tàng trong đó. Thái độ

của đức Phật đã cho Angulimala thấy rằng, cách thức dọa nạt bằng hung khí, bạo lực, sự giết hại đã làm cho Angulimala không còn hạnh phúc.

Ngài đã phân tích cho Angulimala hiểu rõ, trong mỗi con người đều có hạt giống của khổ đau và hạnh phúc. Các hạt giống đó thể hiện qua hành động như một cá tính, bởi nó tạo ra thói quen, rồi ta cho cái thói quen ấy là bản tính của mình. Lúc ấy, ta không thấy có nhu cầu làm mới, mà cho đây là cá tính của tôi thể nào thì tôi chấp nhận nó như thế ấy. Ai chấp nhận thì đến với tôi, ai không chịu thì đi nơi khác. Họ sống theo sự chấp nhận cái gọi là thân phận hay số phận của mình. Đức Phật xác quyết là không có số phận, định mệnh, ông trời và thần linh sắp xếp hạnh phúc và khổ đau của con người, mà chính các hành vi, lời nói, việc làm, suy nghĩ, cách ứng xử, nghề nghiệp và cách sống tạo ra vận mệnh con người mà thôi.

Nói cách khác, bộ phim vận mệnh đời sống của mỗi người do chính ta là tác giả, là đạo diễn và cũng là diễn viên thủ vai. Đồng thời ta là người trực tiếp đồng lõa, xúi giục, đồng hành với nó. Do đó, ta phải gánh chịu những hậu quả của những hành vi do chính mình tạo ra.

Trong tình huống đức Phật đối thoại với tên sát nhân cho ta thấy rõ hạt giống của tình thương có sức mạnh chuyển hóa tư tưởng của tên cướp được mọi người gắn cho cái nhãn hiệu sát nhân tàn bạo bậc nhất. Mọi người đều muốn loại trừ ông ta ra khỏi đời sống xã hội. Một người chết bởi nhát dao của Angulimala thì cả gia đình, họ hàng, làng xã nạn nhân đó căm phẫn, hận thù muốn ông phải đền mạng.

Bao nhiêu ân oán giang hồ chập chùng theo năm tháng, khổ đau, thù hận, tội lỗi cứ theo đó mà chất chồng làm cho hạt giống tình thương trong Angulimala không có cơ hội được tưới tẩm, vun bồi để nảy mầm và phát triển. Do đó ông

bị mất hết hạnh phúc, cảm thấy khổ đau tận cùng. Cho nên ông trở thành kẻ giết người không gớm tay, không thương tiếc hay hối hận, mãi cho đến khi gặp đức Phật, ông mới có cơ hội thay đổi cuộc đời, chuyển hoá khổ đau để trở thành người có ích cho nhiều người và sống hạnh phúc trên cõi đời.

### **CÔNG LÝ CỦA TÌNH THƯƠNG**

Triết lý nhà Phật cho chúng ta thấy rằng, mỗi suy nghĩ của con người sẽ tỏa ra xung quanh người ấy một vùng từ trường hay một vùng nhân diện. Vùng từ trường và nhân diện này ta không nhìn thấy bằng mắt thường, nhưng nó tác động ảnh hưởng đến các mối quan hệ giao tế giữa con người với con người. Đó cũng là lý do tại sao có người ta mới gặp lần đầu mà đã thiện cảm, có người gặp gỡ nhiều lần mà ta vẫn đứng đưng, chẳng chút tình cảm nào, cũng có người khi vừa gặp họ ta cảm thấy lo sợ, không an tâm, không dám gần gũi v.v... Những cái đó, ngoài chủ nghĩa hình tướng còn gắn liền với những suy nghĩ được thể hiện tình cờ hay cố ý.

Câu “Tướng tùng tâm hiện” là biểu đạt các trường hợp ấy. Tâm là đạo diễn cho tướng trạng con người chạy theo cái tâm và lệ thuộc theo sự điều khiển của cái tâm đó. Một khi nổi hận thù được gieo trồng, tâm trạng và tâm lý này sẽ khống chế dòng cảm xúc và niềm hạnh phúc có mặt trong cuộc đời sẽ bị mờ đi, lâu ngày nếu không được chuyển hoá, không được khơi dậy, nó sẽ bị mai một và triệt tiêu hoàn toàn.

Quy luật hận thù kết nối với hận thù, nỗi đau chồng chất nỗi đau, máu trả máu, mạng đền mạng có thể là một công lý của thế giới giang hồ, nhưng không phải là công lý của hạnh phúc. Bởi cuộc sống, ai cũng đều mưu cầu hạnh phúc cho bản thân và gia đình mình. Chính vì thế, mà cái công lý “giang hồ” này cần phải được loại trừ, thay vào đó là công lý của tình thương.



Cuối kinh *Dược Sư* có một câu rất sâu sắc: “*Giải kiết, giải kiết, giải oan kiết...*” Giải là mở, oan kiết là những nỗi oan trái trong cuộc đời, những hận thù, những nỗi đau, những bất hạnh mà ta bị vấp phải hoặc do người khác vô tình hay cố ý tạo ra cho ta, kể cả những điều oan trái mà mình tạo ra cho người khác. Tất cả những nội kết ấy, nếu ta không giải quyết ở đời này thì những kiếp về sau ta phải tiếp tục gánh chịu hậu quả. Sự vận hành nhân quả này giống như động tác ném đá vào chậu nước, khi cục đá đã chìm và nằm yên ở đáy chậu rồi, mà nước vẫn còn tiếp tục lặn tẩn. Chính vì thế ta phải nỗ lực tháo gỡ những cái gút oan khiên giữa mình và người ngay trong đời hiện tại càng sớm càng tốt.

Tại sao trong một câu 7 chữ lại dùng đến ba động từ “giải”? Bởi vì có những oan trái, ân oán giang hồ không chỉ một lần quay đầu là đủ, là có thể giữ sạch. Đôi lúc người kia vẫn còn hờn giận, chưa sẵn lòng bỏ qua hay tha thứ cho mình, họ chưa sẵn lòng mở rộng vòng tay ôm mình vào nỗi an vui của hạnh phúc để mình và người cùng làm mới. Do đó ta phải nỗ lực lần thứ hai, thứ ba cho đến khi nào những nỗ lực ấy đến hồi kết thúc. Lúc đó ta mới cảm nhận được hạnh phúc và an vui đến với mình. Ta thấy hoa hồng đẹp nở trên cành đầy gai. Trên đời này cũng vậy, ta muốn là một đoá hồng tươi thắm giữa cộng đồng thì bên cạnh ta, xung xung quanh ta có biết bao thứ gai ta cần phải vượt qua.

Với Angulimala, đức Phật đã giảng giải cho ông thấy rõ những người mang lại nỗi khổ niềm đau đến cho ông là nền tảng dẫn đến sự bất cần đời của ông. Nhưng bên cạnh còn có rất nhiều người đầy lòng thương yêu, thông cảm, thấu hiểu những khổ đau bất hạnh của người khác mà Angulimala chưa gặp được. Đó là những nhà giáo dục, nhà nghệ thuật, những người lương từ, các tu sĩ.

Những con người đó nếu ta may mắn được sống và sinh hoạt cùng họ, mới thấy trong họ đầy tình thương. Lúc nào họ cũng như những đóa hoa đang nở trên nụ cười, trong hành vi, tư duy và mỗi hành động. Nỗi bất hạnh lớn của Angulimala là gặp quá nhiều chông gai cuộc đời, do đó, ông đã đánh đồng những chông gai ấy với thế giới của bất hạnh và ông cảm thấy mình không còn hạnh phúc. Ông cảm thấy mình như đang sống trong bầu không khí ngột ngạt thiếu oxy, như cuộc đời chỉ mang lại cho Angulimala toàn chất khí carbonic và acid, nên ông muốn đem những thứ đó trút hết cho mọi người để trả thù, rửa hận.

Những ân oán giang hồ theo cách đó là phản ứng tâm lý rất bình thường ở người cảm thấy mình phải chịu hậu quả của khổ đau và bế tắc. Ta hiểu rõ nguyên nhân sâu xa của khổ đau, bất hạnh rồi thì cách giải quyết tốt nhất là quay đầu, từ bỏ hành động bạo lực và thực hành các hành vi của hiểu và thương để tạo ra tiến trình chuyển hóa đến tốt đẹp.

Tiến trình chuyển hóa bao gồm hai yếu tố. Yếu tố đầu tiên là sự thay thế, yếu tố thứ hai là chuyển đổi. Cả hai yếu tố thay thế và chuyển đổi đều rất cần thiết trong quá trình chuyển hóa khổ đau. Có tình huống ta chỉ cần thay đổi môi trường, từ môi trường tiêu cực sang tích cực; thay đổi một phần ảnh hưởng của hoàn cảnh đối với hành vi suy nghĩ bản thân là có thể chuyển hóa nó được, nhưng ta chưa có cơ hội thay đổi nội dung, vì vậy, phải chuyển đổi.

Đổi là tiến trình của sự chuyển hóa. Đổi nhận thức, hành vi, suy nghĩ giống như ta thay đổi khí carbonic bằng dưỡng chất của oxy. Dưỡng chất oxy ở đây tượng trưng cho tình thương, lòng bao dung, hỷ xả, xóa hận thù. Ai sẵn sàng làm điều đó, thế giới hạnh phúc sẽ đón chờ, những đóa hoa hồng an vui sẽ nở, những chông gai khổ đau sẽ được dọn sạch.

## KHÔNG QUÁ TRỄ CHO SỰ QUAY ĐẦU

Trong tâm trạng bẽ tắc, Angulimala nói với đức Phật một câu mà chúng ta rất dễ cảm thông: *“Trễ rồi ông Thầy tu ơi. Tôi đã tạo quá nhiều tội lỗi, tôi đã giết người nhiều lắm, tạo không biết bao ân oán giang hồ. Nếu tôi quay đầu, liệu luật pháp có buông tha cho tôi không? Thân nhân của những nạn nhân có bỏ qua tội lỗi của tôi hay không?”* Đó là những câu hỏi vừa phô bày sự ray rứt lương tâm, vừa phản ánh nguyên nhân bất cần đời: *“Tôi sẵn sàng đi tới những gì tôi đã làm, sẵn sàng chấp nhận khổ đau, nếu cuộc đời không tha thứ cho tôi, không chấp nhận tôi”*. Trong câu nói này, ta thấy có hai tâm trạng lẫn lộn trong một con người.

Thứ nhất là tâm trạng mặc cảm tội lỗi, thứ hai là tâm trạng bất cần đời. Mặc cảm tội lỗi là bước đầu của việc hồi đầu để chuyển hóa. Nhà Phật có nói, mặc cảm tội lỗi không cần thiết cho tiến trình chuyển hóa, bởi trong mặc cảm tội lỗi, con người có khuynh hướng cảm xúc hành hạ bản thân và nghĩ rằng, bao nhiêu nỗi khổ niềm đau mình đã tạo ra cho người, bây giờ mình phải tự hành hạ mình tương tự như vậy. Cũng có người không chịu đựng nỗi mặc cảm tội lỗi nên quyên sinh, hoặc nghĩ, bàn tay này gây thương đau cho người khác, tình nguyện chặt đứt bàn tay để đền tội.

Những trường hợp như vậy đều không làm cho ta hồi đầu, bởi hồi đầu không phải chỉ quay về mà quan trọng là sự đổi mới. Nếu bàn tay này gây khổ đau cho người thì bàn tay đó phải hành động như cây gậy đỡ người già đi qua đường phố, bàn tay này làm cho người khổ đau bằng cái tát, cú đấm thì bàn tay ấy phải trực tiếp chăm sóc người già neo đơn, trẻ em khuyết tật và những người đang cần sự chăm sóc của mọi người. Những hành động mang lại cho người khác sự sợ hãi, kinh hoàng thì hành động đó phải được thay thế bằng lòng thương yêu, triu mến

chăm sóc vun bồi và thiết lập tình thương. Những ai làm được như thế mới có được tiến trình chuyển hóa, còn không làm được vậy thì mặc cảm tội lỗi sẽ chìm sâu ta vào vũng lầy khổ đau cùng cực không hẹn ngày thoát khỏi.

Điều cần thiết là ta nên ý thức về tội lỗi và luôn nghĩ rằng những tội lỗi ấy cần phải được đổi mới bằng những hành động tích cực. Ta cần phải làm mới để thành người hạnh phúc ngay trong lúc hành động, cần phải thể hiện sự hối hận và thay thế bằng những hành động của lòng thương một cách tích cực.

Thái độ và tâm lý “bất cần đời” làm cho con người đi vào ngõ cụt cuộc đời và có những hành vi “điếc không sợ súng” mất phương hướng, con đường trở về bị đóng chặt và nổi khổ niềm đau thêm chồng chất, người đó phải sống trong thế giới riêng của mình. Thế giới đó là thế giới của khổ đau, bế tắc, hận thù đầy oan trái và tương lai mù mịt, không biết về đâu.

Mỗi khi nhớ về quãng đời đã qua, nhiều người phải rơi nước mắt, nhưng không biết con đường quay về vì không có cơ hội. Nếu người gặp nhiều bất hạnh, bị bế tắc dẫn đến thái độ bất cần đời, sẵn sàng lao tới chấp nhận mọi thương đau. Tại sao họ phải biến bản thân mình trở thành một nạn nhân khổ đau như vậy?

Đức Phật dạy, hãy thương yêu chính mình, lòng từ bi được thể hiện với người khác đã đành, nhưng không thể nào thể hiện một cách trọn vẹn và có ý nghĩa, nếu người đó không biết chăm sóc, thương yêu bản thân mình bằng những hành vi tích cực. Hãy chăm sóc thân thể này, đừng để nó bị tổn thương, hãy chăm sóc dòng cảm xúc này để nó không bị nổi khổ niềm đau khổng chế và hãy chăm sóc nhận thức để nó không rơi vào trạng thái ray rứt lương tâm.

Hãy chăm sóc đời sống bản thân để người thân, người thương của mình không trở thành người cha với những đứa

con mồ côi, người mẹ mất đi sự chăm sóc vỗ về. Ta sẽ thấy đời sống của mình không đơn độc khi được nối kết với người thân, cha mẹ, anh em, người yêu, với nhiều bà con quyến thuộc. Tất cả những tình thân, tình thương đang cần sự có mặt của ta, đang cần sự chăm sóc và trách nhiệm cũng như đời sống hạnh phúc của ta, bởi vì bản chất của hạnh phúc hay khổ đau đều mang tính tương thù.

Giống như một không gian dồi dào oxy thì dưỡng chất đó làm cho mọi người được hạnh phúc vì khỏe khoắn, ngược lại, một không gian đầy áp carbonic thì mọi người sẽ khổ đau vì ngạt thở. Tương tự, nỗi khổ niềm đau của mình cũng chính là nỗi khổ niềm đau của cha mẹ anh em bà con quyến thuộc, hàng xóm láng giềng thân thương của mình và những nỗi niềm hạnh phúc an vui của mình cũng chính là nỗi niềm hạnh phúc, an vui của họ và ngược lại.

Tính chất tương hòa và ảnh hưởng hai chiều đó buộc ta phải suy nghĩ về những gì ta đã làm, đang làm và sẽ làm. Sự quay đầu có ý nghĩa như vậy, ta không nên hành hạ chính mình, cũng không nên làm khổ đau người khác. Theo tinh thần Phật giáo, không có sự muộn màng trong tiến trình quay đầu, dù ta đã 70 hay 80 tuổi, thậm chí khi sắp nhắm mắt lìa đời thì tâm niệm hồi đầu vẫn không muộn, bởi bản chất của nhân quả là một cán cân công lý sẽ định đoạt hạnh phúc hay khổ đau cho ta trong tương lai, nó không bị bất cứ cái gì lũng đoạn, cản trở hay làm sai lệch sự chuẩn xác ấy.

Theo quy luật nhân quả, khi kết quả của một việc xấu đến rồi thì dù cho người đó có chấp cánh bay cao trên không gian vô tận hay có khả năng độn thổ như là các võ thuật gia, hoặc lặn sâu dưới đại dương thì quả của nghiệp xấu vẫn đến với người đó, vì bản chất quả của nghiệp là thế. Nó xuất hiện với ta khi phước nghiệp của mình không còn và những tương tác nhân

quả đa chiều của những hành vi tiêu cực đã đến hồi trở quả. Đó là một tiến trình tự nhiên liên hệ đến các hành vi của con người trong cuộc đời này không một ai có thể can thiệp hay tránh khỏi.

### **NHU CẦU CHUYỂN HÓA**

Tiến trình của sự chuyển hóa giống như việc súc bình. Mỗi con người với dòng cảm xúc và nhận thức ví như một cái bình, nếu dòng cảm xúc bị vẩn đục vì nỗi khổ niềm đau, hay với nhận thức bất cần đời, ta thấy không có gì tội lỗi và sai luật pháp mà hành động có thể thương tổn đến người khác một cách vô tình hay cố ý, ta sẽ không còn hướng bàn tay đến sự khổ đau nữa hay khi ta nhận thức được rồi, ta phải súc rửa để cho cái bình thật sạch, thật mới.

Khi cái bình được súc sạch rồi, lúc đó ta đổ nước mới vào nó không bị vẩn đục, nó sẽ tăng thêm sự ngọt ngào cho người thưởng thức, tạo giá trị thơm ngon, trong lành cho nước, còn nếu như cái bình kia bị bẩn quá lâu thì ta phải súc nhiều lần mới sạch. Nếu cái bình súc không được sạch mà ta cho nước mới vào, nước sẽ không được trong lành, thơm tho, nước đó chỉ làm cho người thưởng thức cảm giác đỡ khát chứ đâu có ngon. Do đó, tiến trình của sự chuyển hóa giống như việc súc bình thay nước vậy.

Thực hành phương pháp “*Quán từ bi*” là cách chuyển hóa nghiệp bạo lực. Trong mỗi người đều có hạt giống tình thương, ai cũng biết thương cha, mẹ, vợ chồng con cái, tình nhân v.v... Hạt giống của tình thương luôn có sẵn, có điều là ta lãng quên nó đi, ta không khơi nó dậy mà để nó nằm yên, ngủ kỹ, có khi nó bị đè nén bởi lòng ganh ghét, giận hờn hay thù hận làm cho hạt giống của tình thương bị lép đi, không có cơ hội nảy mầm và phát triển.

Chúng ta thấy đức Phật ứng xử với tên sát nhân Angulimāla hoàn toàn khác với cuộc đời, bởi trong lúc mọi người

đều cho rằng Angulimala là một tên sát nhân tàn bạo, một tên khủng bố hung hãn cần phải giết chết để trả thù, để cho xã hội được bình yên thì đức Phật lại thấu hiểu và cảm thông cho những khổ đau và bất hạnh của ông ta.

Đức Phật đã nhìn thấy trong tâm của ông có hạt giống của tình thương, hạt giống ấy cần phải được tưới tẩm, chăm sóc vun trồng để nảy mầm và phát triển. Hạt giống của tình thương trong Angulimala được lớn lên, việc trước nhất là ông sẽ tự cứu bản thân, kể đến là gia đình và những người xung quanh. Gia đình, họ hàng, giòng tộc của Angulimala không còn mặc cảm mình là người thân của tên sát nhân, tên khủng bố, họ không còn bị sức ép từ cộng đồng và xã hội, do đó, những nỗi đau, những ảnh hưởng tiêu cực được giải thoát. Đức Phật đã khai mở hạt giống tình thương trong Angulimala, và dạy cho ông ta quán sát, tu tập phương pháp gieo hạt giống tình thương trong hành động, suy nghĩ, lời nói và việc làm của mình. Angulimala đã thành công.

Đức Phật dạy, trước khi đi ngủ và sau khi ngủ dậy hãy thực tập quán năng lực tình thương để nó lan tỏa cùng với việc làm của ta, trước nhất là lan tỏa đến người thân, người thương của, bởi vì thiết lập tình thương với người thân dễ dàng nhất, sau đó lan tỏa đến người ngoài và thể hiện đến với những kẻ ân oán giang hồ với mình. Thương người thương quá dễ, thương người thân không khó, thương người dung nước lã là khó, còn mở lòng thương kẻ thù là vô cùng khó. Tại sao ta lại phải thương kẻ thù? Vì nếu ta không thương kẻ thù thì biến mình và kẻ thù thành nạn nhân và cả hai đều bất hạnh. Cho nên, phải thể hiện lòng thương bằng năng lượng sống từ lan tỏa, phủ trùm và tương tác nhân quả loại trừ lẫn nhau. Nếu trước đây ta đã từng sân hận, ân oán giang hồ thì bây giờ ta dùng lòng lòng từ bi để phủ trùm, chuyển hóa những năng lực sân hận, ân oán trước kia. Thực hành *quán*

*lòng từ bi* giúp ta giải quyết những *oan kiết* ứ đọng trong lòng từ rất lâu, giống như cách thức xả ống khói. Lòng sân, si, hận thù giống như khí carbonic, thử hình dung trong nhà có một ống khói, nếu ống khói đó bị nghẹt trong vòng năm phút, khói tỏa ra phủ kín, cả căn nhà sẽ bị ngạt thở. Cách giải phóng khí carbonic ra khỏi căn nhà này có nhiều phương pháp khác nhau:

- a. Thứ nhất mở toang các cửa sổ và cửa cái.
- b. Thứ hai nếu nhà kính phải đập vỡ cánh cửa kính không nên tiếc tuổi.
- c. Thứ ba nếu cửa và kính không tháo được, không còn cách nào khác, người đó phải leo lên ống khói, phá vỡ ống khói thì khí carbonic mới thoát ra được bên ngoài.

Khí oxy tượng trưng cho hạnh phúc con người, nếu ta bị khí carbonic thay thế trong quá trình đời sống với những mảnh đời bất hạnh, những hoàn cảnh éo le, những nghịch cảnh thì cần xả hơi ống khói. Muốn tự cứu mình, ta xả hơi càng nhiều càng tốt và để cho nỗi khổ niềm đau không bị lây lan hay ta khoanh vùng nỗi khổ niềm đau này lại giống như cách chùng ngừa bệnh truyền nhiễm, ta tiêm chủng một loại kháng sinh vào trong cơ thể để triệt tiêu khả năng lây lan mầm bệnh thì hạnh phúc mới có mặt với ta.

Với tiến trình chuyển hóa đức Phật chỉ dạy, Angulimala đã thực hành tinh tấn, miên mật và ông đã trở thành người hiền lương, đầy đủ lòng từ bi, tính hỷ xả, đức hy sinh, sống có ích cho bản thân, xã hội và các chúng sanh khác không thua kém gì những tu sĩ trong Tăng đoàn của đức Phật lúc bấy giờ. Angulimala là tấm gương cho những pháp môn hành trì chuyển hóa tội lỗi, khổ đau của hành giả Phật giáo các thế hệ sau thời đức Phật cho đến tận bây giờ và mãi mãi về sau.



# BỎ KIẾP GIANG HỒ



*Giảng tại trại giam K.20, huyện Giồng Trôm  
tỉnh Bến Tre, ngày 25-9-2007  
Đánh máy: Nguyễn Lê Sang, Diệu Tịnh, Đinh Phi Khanh*



## THOÁT BÃY CHÚA SƠN LÂM

Hôm nay, chúng tôi cảm thấy hoan hỷ và chắc rằng tất cả quý vị cũng sung sướng vì mái nhà sinh hoạt tập thể cho các hoạt động văn hóa, văn nghệ đã được hoàn thành. Ngôi nhà giúp chúng ta tránh được mưa nắng trong những lần sinh hoạt tập thể như thế này, mang lại niềm vui, sáng khoái tinh thần, tạo cơ hội để ta thay đổi tâm tánh, làm mới cuộc đời.

Muốn vào khu vực dân cư gần trại giam, chúng ta phải qua “Cầu Bình An,” tên gọi như nhịp cầu kết nối giữa đôi bờ, mỗi bên đều có chứa đựng sự bình an, nhưng để kết nối được bờ bên này với bờ bên kia phải thông qua các nhịp cầu của trí tuệ, của tuệ giác hay sự cảm thông. Tuy nhiên, bên cạnh sự bình an luôn ẩn chứa các hiểm nguy, nếu nhịp cầu kết nối không đúng cách. Để có được an vui, hạnh phúc, đôi lúc ta phải trả một giá đắt, mới có thể nối kết được các giá trị với nhau bằng cả khối óc và con tim hay sự chung sức, đồng lòng của nhiều người, nhiều thành phần trong xã hội.

Với cảnh trời quang, mây tạnh thế này, chúng tôi tin chắc rằng quý anh chị em ở đây sẽ có cơ hội thưởng thức đêm Trung thu đầy hạnh phúc dưới trời trong, trăng sáng, có gió thoảng, mây trôi, trăng tròn vành vạnh lung linh toả sáng. Có gì hạnh phúc hơn khi chúng ta được ăn bánh Trung thu bên tách trà nóng hôi hổi mà lòng miên man nghĩ về các cháu thiếu nhi đang vui chơi nô đùa, hay tưởng nhớ về những người thân đang ngày đêm ngóng đợi mình về đoàn tụ trong vòng tay yêu thương, thân thiện.

Câu chuyện ngụ ngôn về chúa sơn lâm cũng mang ý nghĩa tương tự như thế. Sau những tháng năm lặn lội rừng sâu núi thẳm, chúa sơn lâm đã mỏi mệt mà kẻ sinh nhai vẫn còn bết tắc, việc kiếm sống ngày càng khó khăn. Suy đi nghĩ lại nát óc, vẫn không tìm được kẻ nuôi thân, chúa sơn lâm

ngĩ ra kế giả bệnh, nằm nghỉ dưỡng trong hang sâu, để các loài trong rừng nghe tin chúa bị bệnh, nể sợ uy danh mà lũ lượt đến thăm. Đây là cơ hội tốt để chúa sơn lâm thị uy và thừa cơ bắt chúng làm mồi.

Hay tin chúa bị bệnh phải nằm trong hang, các loài trong rừng bàn nhau chia phiên đến thăm hỏi. Thế là nhiều con trong số chúng đã trở thành mồi ngon cho hổ dữ. Hôm ấy, đến lượt thăm của chó hoang. Họ hàng nhà chó vốn tinh đời, thính mũi, cẩn trọng nên chúng vừa đến cửa hang thì dừng lại thám thính, lũ chó sinh nghi, không vào hang, mà chỉ đứng bên ngoài ngỏ lời thăm hỏi. Thấy vậy, bên trong chúa sơn lâm giả bộ gào khóc bi thương: “Này các bạn chó của ta ơi! Còn chân chừ gì nữa, hãy vào đây. Hôm nay là Tết Trung thu, ta có sẵn rượu, thịt, các bạn vào đây cùng ta nhậu một chầu cho đã...”

Tuy chúa sơn lâm có lời tha thiết, nhưng chó vẫn chưa cảm thấy yên lòng, mà lại cẩn thận hơn. Với bản năng của loài thính mũi, chúng dò xét, nghe có mùi máu tươi lẫn quất đầu đây, và quanh hang còn vung vãi đó đây đôi ba mảnh xương vụn. Chúng có cảm giác đây không phải là nơi bình an để vào, nên chó đứng ngoài cửa hang nói vọng vào: “Thôi, xin chào ông! Lũ chó chúng tôi có lời chúc ông mau lành bệnh, sớm được bình an, sống hạnh phúc với người thân của mình.” Dứt lời, đàn chó cong đuôi bỏ chạy.

Câu chuyện ngụ ngôn này tuy đơn giản, nhưng nó gợi lên cho ta biết bao suy nghĩ. Trên cõi đời này, không hiếm chi người có tính cách, lời nói và việc làm không khác gì chúa sơn lâm trong câu chuyện. Khi bế tắc trong công ăn việc làm hay gặp điều bất trắc, khó khăn trong kế sinh nhai, người ta bắt đầu bày mưu lập kế làm thế nào chỉ cốt có lợi cho mình, mặc cho việc ấy gây hại cho người khác. Cũng có người tuy

cuộc sống không đến nỗi nào, nhưng do lòng tham quá lớn mà hành động lừa gạt, dối trá, khiến cho người nhẹ dạ, cả tin, háo danh, cầu lợi... dễ dàng rơi vào cạm bẫy trở thành nạn nhân đáng thương từ quyết đoán sai lầm của mình. Động cơ của họ không gì khác hơn là lợi dụng tình thân, sự cả nể, sự quen biết cả tin, không muốn mất lòng nhau nên mới vướng vào sự cám dỗ có lối vào trơn tru hấp dẫn, mà đường ra lại bế tắc, khó khăn.

Đàn chó trong câu chuyện này đã may mắn nhờ cái mũi tinh đời, phát hiện được mùi tanh hôi của máu còn lẫn quất nơi hang, chúng mới cảm giác được nơi đây không phải là chốn bình an. Nếu không, sẽ có một vài con làm mồi cho chúa Sơn lâm.

Trong cuộc sống thế tục cũng không thiếu chi cảnh oái ăm như vậy. Mỗi sự phiêu lưu trong cuộc đời đều mở ra cho ta một phương hướng đến mà tiến trình riêng như dòng chảy của dòng sông vô định, chỉ trôi xuôi mà không có quay về. Nói như thế không có nghĩa là ta hoàn toàn bất lực, mà sự quay đầu làm mới cuộc đời như nước trở về nguồn phải trải qua bao lần biến đổi: bốc hơi thành khí, thành mây, gặp lạnh, làm mưa rồi mới trở về nơi đầu nguồn của nó được. Bởi vậy, ngay trong tình huống quay về mấy ai đã thành công, bởi thói quen như là quán tính xô đẩy, buộc ta buông xuôi theo những hành động, việc làm không tốt đẹp của mình.

“Bỏ kiếp giang hồ” là đề tài chúng tôi chia sẻ với quý vị. “Kiếp giang hồ” là danh xưng của thế giới ngầm với nhiều cạm bẫy, hành trình của nó như “bát quái trận đồ” đường vào tám ngõ, và lối ra thoát nhìn ta thấy dễ dàng, nhưng tìm hoài vẫn cứ lẫn quẩn, loanh quanh không dễ gì tỏ được.

Chúng ta thường thấy, cuộc sống trong thế giới ngầm xã hội đen, chuyện thịt rơi, máu đổ trong các trận thư hùng xảy

ra như cơm bữa. Do tính cách chúng tỏ mình hơn người làm cho ta từ bỏ sai lầm không phải dễ. Tuy vậy, không ít người trong thế giới ấy đã nhận thấy sai lầm, tội lỗi, có ý thức hồi đầu làm mới cuộc đời. Đó là cách thức tốt nhất để triệt tiêu nỗi đau, sự bất hạnh mang lại hạnh phúc cho bản thân, gia đình và xã hội. Còn những ai không bản lĩnh, thiếu ý thức buông xuôi lối sống theo *kiếp giang hồ* thì nỗi đau và bất hạnh cũng theo đà ấy gia tăng, dẫn đến bế tắc không tìm ra lối thoát để quay về.

### VÀO TÙ NHƯ CÔNG TỬ VÀO CUNG

Hơn hai tháng qua, chúng tôi đã nhận được nhiều thư gửi bằng đường bưu điện và một số điện thư (tức e-mail trên internet). Hầu hết là thư nặc danh, không ghi rõ danh tánh, địa chỉ gia đình. Qua thư, chúng tôi bắt gặp nhiều tâm sự, chia sẻ rất chân tình, sâu sắc của những người đã trải qua những năm tháng như quý vị. Có thư tỏ bày ý nguyện, mong muốn mọi người bỏ định kiến, nhìn mình với con người, gương mặt, tư cách, tính cách mới... Những tâm sự đó, chắc sẽ rất ý nghĩa khi chúng tôi chia sẻ tại đây. Đặc biệt là những thư gửi đến chúng tôi viết bằng thơ, ý tứ rất tinh tế, cô đọng, gây xúc cảm cho người đọc.

Đêm nay, ngồi ăn bánh Trung thu, dùng chung trà nóng, mà thường thức các bài thơ này chắc là rất thú vị, gợi lên trong ta nhiều suy nghĩ tích cực cho cuộc sống. Mỗi bước đi trong suy nghĩ đó giúp ta có được những đổi thay tích cực đầy ý nghĩa trong cuộc đời.

Đầu tiên là bài thơ đầy mơ mộng, sâu sắc, thú vị:

*Vào tù như công tử vào cung  
Tay đeo xiềng xích như đeo lắc vàng  
Sáng thể dục như Quan Công múa võ  
Chiều nhỏ cỏ như công chúa hái hoa*

*Hút thuốc rê như hút thuốc 555  
 Uống nước suối như uống coca cola  
 Đêm đập muỗi như Hằng Nga bắt bướm  
 Chuột gián ơi! phá phách làm chi  
 Hút máu tù làm sao sướng nhỉ!*

Bài thơ đầy hấp dẫn, lãng mạn trong đoạn đầu, nhưng lại ê chề, chua xót ở hai câu cuối. Có lẽ tác giả cũng đã từng sống nơi miền sông nước như K20, huyện Giồng Trôm, tỉnh Bến Tre này mới đêm đêm làm bạn với muỗi, mòng, mặc cho chúng chích hút, khó chịu, tác giả vẫn hòa mình vào hoàn cảnh “*Hút máu tù làm sao sướng nhỉ!*”

Thường khi một cái gì bị đánh mất, ta mới thấy được sự quý giá, và ta mới suy nghĩ có chiều sâu, “tất cả mọi thứ trên đời đều đáng quý trọng”. Như máu thịt là dưỡng chất cần thiết duy trì sự sống của mình. Thiếu nó thì sự sống và hạnh phúc của ta không thể nào được đảm bảo.

Tác giả bài thơ đã tư duy như tiến trình tạo ra không gian tự do nội tại. Nếu cứ nghĩ mình đang ở tù vì bị sự trừng phạt thì ngày đêm ta luôn cảm thấy bức bách, khổ đau. Ngược lại, nếu ta cho thời gian trong trại này là điều kiện cần thiết, nhờ môi trường cách ly mà những thói quen cũ trong thế giới giang hồ có cơ hội lãng quên và thay đổi.

Nhà Phật gọi đó là *phương pháp quán chiếu*. Tức là ta hình dung hóa từ sự kiện cụ thể hướng về nội dung có chất liệu sâu sắc hơn như đang trong tù mà nghĩ đang ở trong cung. Không phải ta mơ về cung điện nguy nga của bậc đế vương để ăn, để ngủ, vui chơi thỏa sức, mà cung ở đây là môi trường tốt để ta thay đổi tâm ý. Tay bị xiềng xích mà cứ nghĩ như đang đeo lắc vàng trang sức, một thói quen suy nghĩ như khi mình còn sống đầy đủ, tự do bên ngoài.

Khi tâm của ta chứa đầy những hình dung như vậy thì nỗi khổ, niềm đau sẽ vắng mặt, thay vào đó là những an vui, hạnh phúc như lúc ta ở nhà. Ta phải biết cách tận dụng thời gian ở đây để đổi thay, làm mới cuộc sống bằng nhận thức mới. Việc lao động công ích hàng ngày nơi trại giam là sự hỗ trợ cần thiết cho sức khỏe anh chị em được đảm bảo. Nhờ lao động mà ý nghĩa cuộc đời được khai quang, mở rộng, còn nếu ta ngồi không, không lao động thì bệnh tật sẽ tấn công, bệnh tiểu đường, đau khớp rất dễ phát sinh, hoặc không bệnh mà béo phì thì cũng làm ta nặng nhọc, mất duyên, xấu dáng, chẳng ích lợi gì. Trong khi tuổi trẻ đây năng lực này, ta có thể làm được nhiều việc cho mình, cho gia đình và xã hội. Vì vậy, ta phải nuôi dưỡng sức khỏe mình thông qua lao động công ích hàng ngày bằng tất cả nguồn vui.

Trong Phật giáo có một từ rất hay dành cho việc làm hoan hỷ, không vụ lợi, không hẹp hòi vị kỷ là làm “*công quả*”. Những việc làm công ích, đôi lúc ta hiểu là mình làm cho người khác, tại đây là làm việc cho trại giam, theo quan điểm nhà Phật thì ta đang làm việc cho mình, bởi nhờ làm việc tốt với tấm lòng dần thân, vui vẻ, hết mình ta sẽ có được quả phước đức. Thực tế hơn, việc lao động hàng ngày giúp ta giải tỏa các nỗi buồn, đau nhớ nhà, nhớ cha, mẹ, vợ, chồng, người thân, người thương làm cho lòng ta ray rứt, thất quân tâm can rồi hội tụ vào dòng cảm xúc tạo bệnh cho cơ thể, thương tổn tinh thần, ảnh hưởng không tốt đến trí óc, tâm tư tình cảm giữa mình với những người xung quanh.

Sống trong môi trường này, chúng ta nên quý trọng sức sống và sức khỏe của mình, ta không muốn ai lạm dụng, bóc lột những gì của ta, như con muỗi, sống bằng hai phương cách: một là hút sương ngoài trời, hai là hút máu con người, chúng không có sự lựa chọn thứ ba. Cho nên, tác giả bài thơ mới có tâm trạng: “*Hút máu tù làm sao sướng nhì!*”



Sống và làm việc trong môi trường mà bản chất việc làm không mang lại giá trị đạo đức thì việc làm đó không khác nào cách thức con muỗi chích vào trong thân thể, làm da thịt sưng lên, nếu không may gặp loài muỗi độc có thể bị nhiễm bệnh thì nguy hiểm vô cùng. Những hành động của ta trong hiện tại cũng giống như cái chích của con muỗi, có hành động để lại vết đau lâu dài, không phải vài ngày mà đến vài tháng, vài năm, hoặc có khi vết đau theo mình cho đến lúc ta nhắm mắt liạ đời. Từ một vết chích nhỏ tạo nên cái sưng nhức dẫn đến bệnh nặng. Do đó, ta cần hết sức thận trọng, đừng để hành động của ta chích vào cuộc đời, chích vào tha nhân, chích vào cộng đồng gây nên những vết đau. Nếu ta không muốn bị muỗi chích thì cũng không nên làm việc ấy đối với tha nhân. Đó là tư duy của người sáng suốt, có được những giá trị mà mọi người trong xã hội đều phải tán dương, khen tặng.

### QUEN RỐI KHÓ BỎ

Những bài thơ chúng tôi nhận được, có bài do các em tuổi đời còn rất trẻ chỉ từ 16 đến 20, nhưng mỗi bài phản ánh một bối cảnh khác nhau dẫn tới đời sống giang hồ. Tuy thời gian giang hồ ngắn ngủi, nhưng đau thương, tội lỗi đã chất chồng, các em cũng đã thấy được con đường quay về đang rộng mở và sẵn sàng đón nhận những ai có tấm lòng và sự quyết tâm.

*“Tuổi 16 tôi ngây thơ khôn tả,  
Hút chích vào cứ tưởng thuốc bỏ ngon  
Đến khi biết thì hóa ra thuốc đắng  
Quen nhựa rồi muốn bỏ khó vô cùng”.*

Qua bài thơ chúng ta thấy rõ sự ngây ngô của một chàng thanh niên mới bước vào đời, thấy chúng bạn thường thức “bột trắng” tưởng rằng thuốc bỏ cho ta cảm giác lâng lâng như bay vào Tiên bồng Lạc cảnh, nhưng đã lao vào rồi, ta sẽ bị lệ thuộc vào nó, trước nhất là lệ thuộc về thân thể, thứ hai

là lệ thuộc về tâm lý. Lệ thuộc vào thân thể tạo ra những cơn đã dươi, bản thân khi thiếu nó, nếu không nạp vào kịp thời ta sẽ bị vật vờ, cắn rứt trong xương tủy khó chịu vô cùng.

Đến lúc ta nhận ra sự nguy hại thì thói quen đã tạo cho ta sự lệ thuộc rồi. Mỗi ngày trôi qua, nếu không chu cấp đầy đủ dung lượng cần thiết cho cơ thể thì nổi khô, niềm đau về dòng cảm xúc làm cho mình đau nhức, ray rứt khó chịu, ta như người mất hồn, sống dở chết dở.

Ở tuổi thanh xuân mà ta không làm được những việc có ích cho bản thân, gia đình và xã hội, thật là hoang phí cuộc đời. Do đó khi quyết định làm một việc gì, chúng ta cần phải suy tính cho kỹ càng, chọn lựa cho chín chắn, bởi một quyết định sai lầm có thể làm cho ta khổ đau và nuối tiếc lâu dài về sau.

Trong truyền thống đạo đức Phật giáo, người mới vào học hỏi phải thực tập năm điều đạo đức. Trong đó điều thứ năm có ý nghĩa quan trọng gắn liền với ý bài thơ vừa nêu: *“Không sử dụng các chất gây say, gây nghiện như rượu, ma túy và các chất kích thích khác”*. Có lẽ đạo Phật là tôn giáo duy nhất trong lịch sử tư tưởng nhân loại và các tôn giáo, thấy rõ ảnh hưởng tiêu cực của những độc tố này khi đưa vào cơ thể.

Những người ở tuổi vị thành niên thường có thói quen chứng tỏ mình là người khôn lớn, trưởng thành, cho nên thường hành động theo những gì của người đi trước như: Ông, bà, cha mẹ, anh chị... đã từng trải qua.

Trong thế giới giang hồ có biết bao điều hiểm ác khó suy lường, mà kiến thức và kinh nghiệm của người mới lớn còn non nớt, chưa đủ nghị lực để đối phó với những cám dỗ cuộc đời. Đôi lúc vướng vào bẫy rồi, lúc đầu ta cứ tưởng đó là một hạnh phúc được ban tặng, đến khi biết mình là người suy đồi, hư hỏng thì đã lệ thuộc vào các thói quen, khó lòng thoát khỏi.

Để thỏa mãn cho những thói quen sa đoạ ta phải trả bằng nhiều giá rất đắt, khi đã dây dính vào các hoạt động của thế giới ngầm, xã hội đen hay những tệ nạn như thế thì dù trực tiếp hay gián tiếp đều để lại cho ta những nỗi đau sâu lắng.

Không riêng gì ở Việt Nam, các hệ thống pháp luật hầu hết các nước trên thế giới đều quy định khung hình phạt đối với việc buôn bán, tàng trữ và sử dụng các chất ma túy là rất nặng. Đặc biệt, ở những nước vùng Trung Đông, những người vi phạm điều luật này ở mức độ nghiêm trọng có thể bị tuyên án tử hình.

Do đó nếu ai lỡ dính dáng đến việc buôn bán, tàng trữ hay sử dụng chất ma túy thì cả một tương lai, sự nghiệp của họ trở thành một cái gì đó rất mong manh, cuộc đời như đang đứng chênh vênh trên bờ vực thẳm tối tăm.

Chúng ta phải ý thức rõ được rằng, những loại độc tố như rượu, ma túy và những chất gây nghiện khác, dù lúc đầu mình có thể làm chủ được và cảm giác rằng mình sẽ không bao giờ lệ thuộc vào nó, những ai mà nghĩ như thế thật là một sai lầm lớn.

Thói quen của con người là một cơ chế diễn ra một cách tự động, nó như một cái mạng nhện được nối kết từng giây, từng phút, từng ngày và dai dẳng theo năm tháng trôi qua. Đối với nó lúc ban đầu, ta chỉ cần dùng một que nhỏ như chân nhang hay một cây tăm xia răng chọc vào cũng có thể làm cho nó bị đứt rách một cách dễ dàng.

Vì thế ta nghĩ rằng, đối với việc ấy, muốn ngưng lúc nào thì ngưng, nên khi muốn thỏa mãn thì sử dụng không một chút ngần ngại. Nghĩ đơn giản như thế thì thật là ngớ ngẩn. Thực ra, điều đó ta chỉ có thể thực hiện được trong thời kỳ sơ khởi mà thôi, chứ còn khi đã trở thành thói quen rồi, nghiện ngập rồi thì nó như một sợi dây xích sắt cột chặt chúng ta. Lúc đó dù ta có

dùng cưa sắc, đục nhọn để phá vỡ từng mắt cũng không phải là chuyện dễ dàng, mà chúng ta phải có ý chí cao, quyết tâm lớn và phải mất một thời gian dài mới có thể thoát ra được.

Cho nên, ai muốn mình có nhiều phát minh, nhiều đóng góp và được sống trong niềm vui và hạnh phúc với sự bình an giữa cuộc đời này thì hãy xa lánh những thứ mà xã hội đang lên án, bài trừ và cảnh báo.

### **NGÂY THƠ NÊN KHỔ**

Bài thơ của một em trai 17 tuổi mô tả về sự ngây thơ tước thể giới bia ôm:

*Tuổi mười bảy ngây thơ khôn tả  
Thấy bạn bè rủ uống bia ôm  
Tôi nghĩ mình không nên khiêm tốn  
Uống bia ôm cũng chẳng hại gì.*

Nội dung bài thơ nói lên lối suy nghĩ bình thường của tuổi mới lớn, muốn chứng tỏ mình là một trang nam nhi đầy sức mạnh. Thanh niên tuổi 17 dân gian thường nói “mười bảy bẻ gãy sừng trâu” với ý cho rằng, sức trai trẻ của thanh niên tuổi này có thể làm được việc lớn từ sức lực của mình, thậm chí là sống với duy lý và duy trí. Vì thế, khi chúng bạn rủ rê vào bia ôm, chàng trai trẻ này đâu có biết đằng sau cái “bia ôm” đó là thế giới tối tăm, khổ lụy.

Anh nghĩ rằng, nếu mình khiêm tốn không dám vào thì mình là kẻ hèn nhát, thế là anh bắt đầu dây dingle vào cái tệ nạn này, ranh giới từ những cốc bia ôm đến các tội danh vi phạm pháp luật là rất mong manh, những sa ngã từ tình, tiền mà thực tế năng lực bản thân không đủ tự tạo ra cho nó có một tuổi thọ lâu dài với ta, từ đó, phải làm những việc phi pháp để có tiền phục vụ thói quen, dù lúc ấy biết mình đang đối mặt với những tội danh và khổ đau.

Do đó, những ai dần thân trong cuộc đời mà thiếu định hướng cho một tương lai lâu dài với những nỗ lực chân chính, tuy có vất vả nhưng có giá trị xứng đáng thì ta sẽ không có được hạnh phúc thật sự.

Chàng trai đã tự sự, con đường tội lỗi của anh bắt đầu từ những cốc bia ôm, rồi vũ trường, ăn chơi, bon chen, đua đòi với những bạn bè cùng trang lứa giàu sang của tiền dư dả, có hưởng thụ mà mình lại trắng tay. Từ đó, nổi niềm mặc cảm, buồn tủi bắt đầu trỗi dậy. Vì thế anh đã tham gia vào những việc bất chánh mà lương tâm không cho phép. Sống trong thế giới giang hồ, chàng trai 17 tuổi này cũng biết cái đích cuối cùng mà mình phải đến:

*“Vũ trường là chốn ăn chơi,  
Chí Hòa là chốn nghỉ ngơi giang hồ”*

Những niềm vui được kích hoạt từ những quán bia ôm, vũ trường lộng lẫy, nhạc ca inh ỏi thâu đêm, suốt sáng ấy chỉ là những phản ứng hóa chất từ bộ não mà các nhà khoa học ngày nay phân tích cho ta thấy rõ, nó không phải là niềm vui thật sự.

Vì sự kích thích của âm thanh đa dạng, trong ánh đèn mờ huyền ảo, lung linh, với những tràng pháo tay, sự ôm ấp kích thích niềm vui rồi mình bị cuốn xoay trong cơn lốc điên loạn, dù biết rằng nơi đây lắm chuyện không nên, nhưng bước ra thì tiếc nuối, còn dần thân vào thì vui một vài phút, khổ đau muôn lần.

Những niềm vui tội độ, hứng khởi nhất thời diễn ra như một phản ứng hóa học, chỉ tồn tại trong chốc lát, mà hậu quả của nó rất lâu dài, có khi vài năm, vài chục năm v.v.. có người chỉ vui thú vài giờ mà phải chịu khổ đau đến cả một đời.

Do đó, chúng ta buộc phải cân, đo, đong, đếm bằng nhận thức sáng suốt, để thấy rõ đâu là niềm vui thật sự và đâu là

niềm vui do bị kích hoạt trong phút chốc để rồi một ngày nào đó mình phải nghỉ ngơi trong khám Chí Hòa suốt đời ân hận.

### **ĐI BỤI RỐI NGỒI TÙ**

Bài thơ của một thiếu nữ 18 tuổi nói lên sự rủi ro của đi bụi mà hậu quả là lối sống buông thả nên phải ngồi tù.

*Mười tám tuổi em bỏ nhà đi bụi*

*Giật dây chuyền để tặng người yêu*

*Cướp xe Dream chở anh dạo phố*

*Vì nghiệp duyên bị tóm cổ ngồi tù.*

Tác giả bài thơ là một nữ đàn chị trong giới giang hồ, hoàn toàn ngược lại với phong cách “giang hồ hảo hán” của những đấng mày râu. Những chàng trai “galăng” người thương, người tình bằng cách chứng tỏ mình là người giàu có để chinh phục trái tim của nàng mà hành động không cần đong, đo, tính, đếm bằng lương tâm và nhận thức. Ngược lại, trong bài thơ tự sự của cô thiếu nữ đang xuân này cũng khá đặc biệt.

Có lẽ sức khỏe của cô cũng không thua kém gì đàn ông, không kém gì cô Phúc Bò vang bóng một thời xứ thành đô trong thập niên 90 của thế kỷ 20 này. Năm nay, Phúc Bò đã trải qua tuổi 50 và cũng được mãn hạn tù rồi. Cô nổi danh, khét tiếng một thời là bởi dưới trướng cô có nhiều chàng trai hảo hán lực lưỡng, điển trai như những tài tử xinê làm hộ vệ.

Trong thế giới ngầm, Phúc Bò cũng “*nhất hô bá ứng*” có đủ quyền lực để thỏa mãn các nhu cầu về rượu, tình và các món ăn chơi. Để có tiền thỏa mãn những thứ đó, nếu không làm bằng bàn tay, sức lao động chân chính của mình thì rõ ràng phải vận dụng sự xảo trá, lòng bạo dạn, liều lĩnh để làm việc phi pháp, như cô đã thuật lại những phi vụ cướp giật dây chuyền, tài sản trên xa lộ hay của khách bộ hành v.v... Người nam làm việc này dễ bị hồ nghi, phát hiện, nhất là khi khách

bộ hành thấy người lạ mặt đến gần, họ cảm giác lo sợ mà đề phòng, còn khi thấy một phụ nữ đẹp, duyên dáng đến gần, họ chẳng đề phòng gì, nên cơ hội thực hiện hành vi cướp giật dễ dàng thành công hơn.

Thực hiện thành công một vụ cướp giật chỉ trong vài phút lại có thể có được một số tiền lớn để chứng tỏ rằng mình là người nữ giàu có, biết “galăng,” biết ăn chơi sành điệu không thua kém gì ai. Chúng ta thường nghe những vụ cướp xe trên đường phố, đối tượng thực hiện là những thanh niên trai tráng, nhưng ở đây lại là một thiếu nữ mà lại dám làm.

Có lẽ đây là một tình huống hiếm có, mục đích cướp xe Dream của thiếu nữ này là để có phương tiện chở người yêu dạo phố. Chắc người yêu của cô là một chàng trai bạc nhược, yếu đuối, không bản lĩnh, không năng lực tự tồn tại bằng sức lao động của mình, mới phải nương nhờ vào đồng tiền của người yêu, mà nguồn gốc của nó không minh bạch, không chân chính như vậy. Nhưng cho dù có khôn ngoan, lanh lẹ, liều lĩnh đến bao nhiêu, cuối cùng cũng phải về nơi đã định: “*Vì nghiệp duyên bị tóm cổ đi tù*”.

Ngồi trong tù, suy tư về những việc làm sai trái, tội lỗi của mình, thiếu nữ này mới nhận chân được hai chữ “*ngiệp duyên*” rất thực tiễn trong đạo lý nhà Phật. Mỗi một nghiệp là một chướng. Nghiệp theo Phật giáo là một hành động, hành động đó trước nhất phát xuất từ một quyết đoán mà động cơ của nó có thể liên hệ đến lòng tham, lòng sân và sự mê muội. Đối với lòng tham ta có thể nghĩ rằng cái “tôi” của mình là trên hết.

Để thỏa mãn cái “tôi” có ăn, có mặc, nhu cầu cái “tôi” là phải giàu, nhiều tài sản, của cải... cái tôi này không cho phép một người nào trong xã hội được quyền khinh thường, chê bai, cho nên cái “tôi” đó đã làm cho lương tâm của mình bị nghẹt thở. Giữa cái “tôi” với lương tâm chỉ có một không

gian để cho cái này hoặc là cái kia tồn tại chứ không tồn tại cả hai cùng một lúc.

Cái “tôi” trên nền tảng của những suy nghĩ sai lầm, nếu phát triển lớn chừng nào thì cái không gian cho lương tâm và hạnh phúc nó teo lại chừng đó. Do đó muốn duy trì hạnh phúc thì phải làm cho cái “tôi” của mình đi vào quỹ đạo của đời sống đạo đức, biết tôn trọng những giá trị trân quý từ sức lực, mồ hôi nước mắt của mình và người khác làm ra.

Điều đạo đức thứ ba nhà Phật khuyến tấn ta làm là trân trọng sở hữu tài sản, những giá trị do người khác tạo ra. Phải ý thức rằng, khi đánh mất một cái gì đó, dù tình cờ, mình cũng cảm thấy nuối tiếc. Một tháng lương đôi lúc không đủ nuôi một gia đình, mà phải tiết kiệm, không uống rượu, không hút thuốc, bớt trang điểm v.v... thì mới đủ chi phí cho những việc cần thiết.

Nếu gia đình may mắn có đứa con là niềm vui, là hoa trái của tình yêu, như là một khế ước hôn nhân của xã hội thì lại càng chất chiu hơn nữa mới đủ. Bản chất cuộc sống ở đâu cũng vậy, ta đừng nghĩ rằng Hoa Kỳ là thiên đường kinh tế, mọi người đều có đủ mọi thứ mà không cần làm việc, hoặc làm việc mà không cần phải tiết kiệm, chất chiu.

Ở đó, họ có thể đầy đủ về vật chất, nhưng họ phải làm việc rất nhiều, có khi phải làm tăng ca, thêm căng thẳng, thậm chí có người làm việc không còn thời gian nghỉ ngơi, vui chơi giải trí v.v... Cái gì cũng có giá của nó, có khi là một giá đắt là khác. Nếu ta để lương tâm tự tồn tại thì sức lao động của bất cứ ai cũng được trân quý vô cùng. Phật giáo dạy, mỗi khi có tài sản, phải thấy rõ ràng, bên cạnh ta còn có nhiều người bất hạnh. Cho nên, người Việt Nam dùng câu trúc tình thương theo cách thiết thực “*lá rách ít đùm lá rách nhiều*”. Ý muốn nói rằng, trong cuộc đời này rách và thiếu thì



ai cũng có, nhiều hay ít mà thôi, nếu ai cũng nghĩ rằng mình nghèo khó, không chia sẻ cho tha nhân và cộng đồng thì trong cuộc sống chúng ta làm sao nương tựa lẫn nhau. Vấn đề là ở chỗ tấm lòng. Có tấm lòng, ta sẽ có hành động chia sẻ với nhau tùy theo điều kiện khả năng của mình.

Do đó, biết trân quý sức lao động của mình, thì ta không được phép cướp đi sức lao động người khác, để rồi khi vào tù lại cho đó là “nghiệp duyên” như thiếu nữ cướp xe Dream kia. Nghiệp giống như cuộn chỉ quấn xuống đường dốc, cuộn chỉ lăn xuống và bung ra, nó bung mãi cho đến khi rớt bờ. Cho nên, hành động của ta đều mang theo tính chất trách nhiệm mà hậu quả của nó ta phải gánh lấy, ta không nên để đến lúc rớt bờ, gỡ ra không nổi.

Khi ta làm việc gì sai trái, gieo trồng nghiệp xấu rồi, thì dù có phép thần thông bay lên trời xanh, ẩn sâu trong núi, độn thổ như các võ lâm Trung Hoa, hay lặn sâu xuống biển như tàu ngầm, đến khi hành động sai trái ấy chín muồi, nghiệp quả trở ra, ta phải tiếp nhận, không tránh vào đâu cho được, cho dù ta không có ý thức nào. Tính trách nhiệm và đạo đức ấy được nữ tác giả bài thơ này gọi là “nghiệp duyên”.

Biểu hiện không chạy trốn được “nghiệp” chín muồi ở đây là cô bị tóm cổ vào tù. Nỗi đau trong tù của cô được khởi đầu từ cái “tôi” muốn thỏa mãn rằng mình giàu có, mình “galăng”, hạnh phúc. Tiếp đến là muốn người thương được chia sẻ hạnh phúc từ việc làm sai trái thiếu đạo đức của mình, nên cô ta phải chịu hậu quả đau buồn lẽ ra không đáng có và không nên có.

### **TÌNH TIẾN TÙ TỘI**

Một bạn khác ở tuổi 19 đã viết về kiếp giang hồ đáng sợ.

*Mười chín tuổi sống kiếp giang hồ*

*Tay dao, tay súng cướp ô tô*

*Tiền tình tù tội mang đủ cả  
Chết hụt hai lần sợ đứng tim.*

Trong dân gian thường nói: “Chưa thấy quan tài chưa đổ lệ”. Thế mà có người thấy quan tài vẫn đứng vững, đến khi cái quan tài ấy dành cho mình mới thấy khổ đau. Bốn câu thơ trên của chàng trai 19 tuổi nằm trong tình huống này, bởi khi nhìn thấy cảnh người khác chịu hình phạt, khổ đau như thế nào rồi mới thấy mình may mắn thoát khỏi nanh vuốt của luật giang hồ, thoát khỏi sự phán xét công minh của luật pháp và thoát khỏi sự trả thù của những nạn nhân.

Tuy biết mình may mắn như thế, nhưng vẫn chưa biết sợ. Anh chàng đã lâm vào tình huống “*chết hụt hai lần sợ đứng tim*”. Cũng may không chết, mà chỉ mới “*sợ đứng tim*” mà thôi, chứ anh này bị bệnh tim thì chắc không có cơ hội làm thơ nữa rồi. Trong kiếp sống giang hồ chúng ta thấy rất là phức tạp, các anh chị có thể chỉ là nạn nhân của bạn, của người thân, người cuu mang mình, hoặc bị người khác dùng sức mạnh đe dọa, ép buộc trong lúc mình đang gặp khó khăn về phương diện xã hội, kinh tế và gia đình v.v...

Tất cả điều đó gia đình, bè bạn và xã hội cũng như chúng tôi đều thông cảm. Vì một hoàn cảnh nào đó mà các anh chị phải đi vào một thế giới, bây giờ nghĩ lại trong lòng mỗi người đều cảm thấy xót xa ớn lạnh cả người. Mỗi một hồi ức về quá khứ là nỗi đau bắt đầu trở dậy. Khi ta hình dung về nỗi đau, bết tắc của người khác và những bất hạnh do ta tạo ra, thực sự giờ đây ta mới thấy rằng, mình là người bất nhân, thật đáng hổ thẹn.

Thế giới giang hồ là như thế, chỉ biết chúng tỏ mình có sức mạnh, dũng cảm gây tội ác. Ai chinh phục được người khác bằng vũ lực thì người đó được xem là đàn anh, đàn chị, là thủ lĩnh. Lúc ấy, các bạn đâu có nghĩ rằng “vô quít dày có móng tay nhọn” mà cứ tưởng mình hơn người khác về sức

manh, sự khôn ngoan và mưu trí...

Nay ngồi đây rồi, các bạn mới nhận ra được rằng, những người hiền hậu, lương thiện kia, họ đã chiến thắng mình một cách ngoạn mục, không ngờ họ phanh phui ra manh mối tội lỗi của mình một cách dễ dàng như vậy. Bây giờ thì mình mới bắt đầu, còn những người lương thiện, hiền thực kia đã có một tương lai rạng rỡ lắm rồi.

Bốn thứ trên đời này thường gắn liền với nhau đều được bắt đầu bằng chữ *T*: *Tình, tiền, tù, tội*, bốn thứ này gắn kết với nhau mật thiết, nếu không cẩn thận, ta sẽ bị cuốn vào vòng xoáy của nó và phải trả cho nó bằng một giá rất đắt.

Thí dụ, ta có một mối tình đẹp, không xây đắp bằng lòng yêu thương thật sự, mà được xây dựng trên những nét hào nhoáng của ngoại hình, sắc tướng, vai trò vị trí xã hội, rồi ta chạy theo nó bằng cách phải có tiền để thỏa mãn các nhu cầu. Đến khi không còn đủ điều kiện để thỏa mãn nữa thì lớp hào nhoáng ngoại hình, sắc tướng đẹp đẽ ngày nào hay vị trí xã hội không còn thì cuộc tình ấy sẽ sụp đổ, hai bên đối xử với nhau thậm tệ, bây giờ mọi thứ chỉ là con số 0.

Dân gian Việt Nam hay nói: “Của thiên hoàn địa”, hay “không lại hoàn không” là vậy. Nghĩa là sau một thời gian cố công, gắng sức chăm sóc, vun bồi, nhưng rốt cuộc chẳng còn gì, vẫn “tay trắng lại hoàn trắng tay”. Chúng ta thấy những trường hợp như vậy xảy ra nhan nhản trong xóm này làng kia trên cuộc đời này, đâu mà chẳng có. Đó là những trường hợp bình thường, chứ không khéo chỉ vì chạy theo phục vụ mối tình không nền tảng ấy mà phải sa vào tù tội thì thật phi lý và oan uổng.

### **NHÂN QUẢ CÔNG BẰNG**

Thế giới giang hồ được dàn dựng trong những bộ phim kiếm hiệp Trung Hoa thường gọi bằng một từ rất ghê rợn

“*giang hồ bạc ác*”. Sự bạc ác của giới giang hồ Trung Hoa thâm sâu không thể biết hết được. Người hoạt động trong giới giang hồ 30 năm thì kinh nghiệm và sự hiểu biết của họ cũng chỉ giới hạn trong 30 năm đó thôi, còn thế giới giang hồ của họ được hình thành từ rất lâu xa, có thể nói nó xuất hiện cùng thời với con người.

Vì thế các mảnh lói, bẫy giăng của nó rất tinh vi với nhiều hứa hẹn ngọt ngào, hấp dẫn. Một người mới gia nhập giang hồ, chưa kinh nghiệm, chín chắn thường cảm thấy mình được ân huệ, hạnh phúc, đến khi thấy được hiểm nguy thì tội lỗi đã dày, hận thù chồng chất, mắc trước, vướng sau, không dễ gì gác kiếm để hoàn lương.

Khi ta làm điều không tốt cho người khác, nổi hận thù của họ bắt đầu trỗi dậy. Họ không trả thù được ở lúc này thì lúc khác ta cũng phải nhận lãnh hậu quả ấy. Ân oán giang hồ là vậy, nợ gì trả nấy, máu trả máu, đầu trả đầu là luật giang hồ tuy bất thành văn nhưng khắt khe và quyết đoán khó mà thay đổi.

Cuộc sống của thế giới giang hồ là mạnh được, yếu thua, nhưng trên đời này đâu có ai mạnh hoài và yếu mãi, rồi ai cũng phải chịu hậu quả đen tối, khổ đau của quy luật. Bởi vấn đề *nhân* và *quả* là một cán cân rất công bằng, không có ai đứng ở khoảng giữa để phán xét, định đoạt. Đối với luật pháp xã hội, ta cũng không thấy người nào ngoài đại diện luật pháp có quyền xét xử bị can. Người đứng ra xét xử cũng không thể làm ngơ hoàn toàn cho người phạm tội. Họ chỉ có thể căn cứ theo một lý do nào đó để giảm nhẹ hình phạt đôi chút, còn với luật “*nhân quả*” thì tuyệt đối công bằng không thiên lệch một ly nào. Hễ gieo *nhân* nào thì phải gặt *quả* ấy, có điều không sớm thì muộn, không chóng thì chầy mà thôi.

Chúng ta phải trân trọng những người làm việc chân chính bằng chính bàn tay, khối óc của mình, nhất là những

người nghèo khó, nhưng vẫn sinh sống với nghề chân chánh, không làm điều bất chánh, phi pháp, hỏ thẹn lương tâm.

Mỗi lần có dịp về Bình Dương thăm khu vườn ông nội để lại, chúng tôi được người thân ở đó tặng cho nải chuối, mớ chôm chôm, quả sầu riêng v.v... Tuy món quà không nhiều, không ngon ngọt như loại bày bán ở trung tâm thành phố, nhưng tình cảm người biếu tặng quá chân tình, chúng tôi cảm thấy trân quý hơn nhiều.

Bởi chúng tôi biết đây là món quà chứa đựng nhiều công sức khó nhọc, sự tri ân và tấm lòng thương mến của người thân. Nếu ai có thừa ruộng, mà tự tay mình chăm sóc, cày sâu, cuốc bẫm, chân lấm, tay bùn, bón phân, nhổ cỏ, đến khi thu hoạch kết quả mang thóc về nhà mới thấu hiểu cái công sức lao động tạo ra hạt gạo là nhọc nhằn, gian khổ đến chừng nào. Bởi vậy, trong kho tàng ca dao Việt Nam có câu:

*Ai ơi bưng bát cơm đầy,*

*Đẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần.*

Do đó, nếu tạo ra những thứ tài sản không thuộc về những gì chân chính thì ta đang mang một món nợ. Món nợ đó đang để lại ở hiện tại và sẽ tính lời trong tương lai theo cách “lãi mẹ đẻ lãi con”.

Bây giờ anh chị em vào trong các trại như thế này, tuy gọi là trại tù, nhưng chính nơi đây là môi trường trong sạch hơn xã hội bên ngoài nhiều lắm. Chúng tôi mong rằng, quý anh chị hãy nghĩ đây là cơ hội quý báu để thay đổi đời mình.

Có vài lần chúng tôi tâm sự với một số anh chị tại đây, có người nói rằng: “Thưa thầy, tội tôi bị xui quá nên mới bị tóm cổ vào đây, nếu không, bây giờ tội tôi cũng giàu có, nhà lầu xe hơi, kém gì ai”. Quý vị nghĩ như thế là một sai lầm lớn. Quý vị vào đây chưa hẳn bất hạnh đâu, có khi là một may

mẫn là khác, bởi môi trường này, quý vị có cơ hội làm mới lại nhận thức, làm mới lại cuộc đời.

Chính trong môi trường cách ly với xã hội bên ngoài này, quý vị dễ quên những hành động và việc làm tội lỗi của mình trong quá khứ. Những việc công ích hàng ngày, những sinh hoạt văn hóa, văn nghệ, học tập những điều hay, theo dõi những chương trình tốt giúp quý vị làm mới nhận thức, thay đổi những hành động sai lầm trước kia của mình. Chính đây là cơ hội tốt để chúng ta ý thức được điều hay lẽ phải ở đời, nhận biết về những sai lầm của mình trong thời gian qua.

### CHÌA KHÓA VẠN NĂNG

Trong tâm lý học Phật giáo có đề cập đến ba trạng thái tâm lý được dùng bằng ba từ rất ấn tượng: *Vị đắng, vị ngọt, vị xuất ly*. Phần lớn con người chúng ta thích vị ngọt, vì nó mang đến cho ta sự bình an, hạnh phúc, thích thú, đê mê, vì vậy, đôi lúc ta bất chấp tất cả để đạt được cái vị ngọt ấy.

Ai cũng có một thời vàng son để hạnh phúc, hãnh diện, tự hào, và sống có ý nghĩa với quãng đời của vị ngọt đó, nó không mất, mặc dầu đã thuộc về quá khứ. Còn đối diện với vị đắng cuộc đời, ta cảm thấy khó chịu xót xa... bởi vị đắng là điều mình không mong muốn, nhưng nó xuất hiện và đeo bám theo ta, nó như phản ứng sử dụng sai phương tiện tạo ra vị ngọt. Ai không biết cách tạo ra vị ngọt đúng phương pháp thì phải chịu hậu quả của vị đắng và chính trong vị đắng ấy là cơ hội quý báu để ta vượt ra bên ngoài.

Quý vị nào sống ở vùng sông nước chắc biết điều này, khi ta đổ một lượng dầu hôi xuống nước, nơi có nhiều cá, tôm đang tung tăng bơi lội rất hạnh phúc và bình an, ta sẽ thấy cá bắt đầu vẫy vùng, giãy giụa tìm sự sống, có con nhảy lên khỏi mặt nước để hít thở không khí, giải phóng sự ngột ngạt do ảnh hưởng tiêu cực của dầu, những con thông minh hơn, có

niềm tin quyết liệt hơn và có phương pháp hơn, chúng không cần giầy giụa, vẫy vùng, mà bình tĩnh thoát thân bằng cách bơi thật nhanh ra khỏi khu vực có dầu. Nhờ thế nó được an toàn, có cơ hội sống và hạnh phúc.

Vùng nước bị dầu phủ trùm ta ví như môi trường của thế giới giang hồ, cái thế giới của muôn ngàn ân oán, hận thù, nợ nần và bất trắc, mà nay, mỗi khi nhắc lại ta cảm thấy ớn người, đứng tim, thót dạ nhiều lần. Cho nên, ta phải tìm hướng thoát ra khỏi môi trường ấy càng sớm, càng tốt, giống như con cá muốn được sống bình an, hạnh phúc, đầy đủ chất liệu của khí oxy, nó phải bơi nhanh đến nơi không bị dầu bao phủ. Nơi bình an cho cuộc sống của chúng ta là sự đổi mới phát xuất từ cái tâm và sự quyết tâm.

Năm 2005, khi sang Hoa Kỳ công tác Phật sự lần thứ hai, chúng tôi có dịp đến thăm ngôi Thiền viện mới được cất lên tại khu vực chuồng ngựa thuộc San Diego. Nhiều năm về trước, nơi này là một sân đua ngựa có nhiều tay đua phải vào bệnh viện vì đất ở đây lồi lõm, ngựa ngã trong lúc đang đua.

Vì thế, chủ sân bị mất uy tín, không còn ai đến chơi đua ngựa nữa. Thất bại, ông chủ rao bán hơn mười năm, không có người mua, cuối cùng một nhà sư Phật giáo đến mua, thầy xây dựng nơi này một ngôi chùa. Bây giờ, chủ nhật hàng tuần, trung bình có khoảng 400 đến 600 người đến sinh hoạt tu học.

Một mảnh đất trước đây chỉ làm niềm vui cho những tay đam mê trò chơi đua ngựa, dù thỉnh thoảng có xảy ra tai nạn nguy hiểm, nhưng với tâm nhìn của nhà sư, nó hoàn toàn được thay đổi. Thay vì ba, bốn chục phòng nhốt ngựa, nó trở thành ba, bốn chục phòng có chất liệu tâm linh, đạo đức và hạnh phúc.

Do đó, không có cái gì là bỏ đi hay vô nghĩa trong cuộc đời này, chúng ta có thể hình dung rằng, quãng đời trôi qua

trong thế giới giang hồ của mình là quãng đời bỏ đi, không mặc cảm tự ti, bởi đời sống của ta và các giá trị cùng có mặt ở hiện tại, phải tin tưởng rằng, trong ta còn có tiềm năng làm mới mãnh liệt, không khác gì ý thức nhà sư biến các chuông ngựa kia thành nơi sinh hoạt tâm linh, mang lợi lạc và hạnh phúc đến với nhiều người.

Mảnh đất của thế giới giang hồ cũng phát xuất từ cái tâm ý và sự quyết đoán sai lầm. Ta có quyền thay đổi nó, bằng cách bắt đầu từ nhận thức, khi tâm thay đổi, hành vi thay đổi thì cuộc sống cũng thay đổi theo chiều hướng tích cực, tốt đẹp, hạnh phúc hơn.

Ta không có gì phải mặc cảm tự ti hay tin vào số phận mà buông xuôi cuộc sống, bởi số phận không có đối với con người, mà chính ta là nhà kiến trúc thiết kế nên cái lâu đài hạnh phúc hay khổ đau cho cuộc đời mình. Ta là người trực tiếp tiếp nhận hệ quả tính cách trách nhiệm về đạo đức tốt và xấu của mình, không ai mang đỡ, giúp hay bắt ta phải chịu cả.

Do đó, nếu đã làm những điều không hay, không vui, không hạnh phúc trong cuộc đời thì đừng trốn chạy, mà hãy mạnh dạn đối diện với nó bằng nỗi niềm sám hối để làm mới thì ta sẽ vượt qua, tạo nên cuộc đời mới tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn, không thua kém những người bình thường khác.

### **THÀNH KẺ TIÊU TAN**

Và đây là bài thơ của chàng trai 20 tuổi mang nỗi niềm tâm sự khi nhìn lại cuộc đời:

*Hai mươi tuổi ta làm du đãng  
 Dám xâm mình hễ ghét là phang  
 Chón giang hồ mong làm hảo hán  
 Rốt cuộc rồi thành kẻ tiêu tan.*



Tâm trạng diễn tả trong bài thơ rất phổ biến trong thế giới giang hồ, bởi khi ghét người nào, họ thường nói với nhau bằng tiếng nói của gươm, đao, mã tấu, vũ lực và hung khí. Họ ứng xử với nhau như vậy là bởi vì họ sống quen trong môi trường như thế, không làm như vậy mình cũng khó tồn tại. Vì do bối cảnh xã hội, ta bị rơi vào cạm bẫy cuộc đời, hay hoàn cảnh xui khiến ta trở thành con người phải sống và hành động thế này hay thế khác.

Câu thơ thứ ba mang một nỗi niềm tâm sự mới thật đáng thương: *“Chốn giang hồ mong làm hảo hán”*. Trong chữ Hán chữ *“hảo”* nghĩa là tốt, chữ *“hán”* là gã đàn ông. Muốn làm giang hồ hảo hán thì phải trở thành người tốt trong thế giới này. Trong võ lâm Trung Hoa có câu: *“kiến nghĩa bất vi vô dũng giả”*, nghĩa là thấy việc nghĩa mà không ra tay thì không phải là anh hùng, không phải là hảo hán, không phải người tốt, không phải là quân tử và không phải là người đáng trân trọng.

Nghĩa khí của *“hảo hán”* là như thế, nhưng do chúng ta hiểu lầm cái nghĩa *“hảo hán”* là trở thành dân anh chị trong giới giang hồ xã hội đen thì thật oan cho văn từ này. Cũng vì do hiểu sai lệch như vậy mà nhiều người rớt cuộc trở thành kẻ tiêu tan, bởi trong ân oán giang hồ, cái vòng vay trả, trả vay nghiệt ngã cứ lòng vòng hoài khiến mình không thoát ra được, bên cạnh đó mạng lưới của pháp luật bủa vây khắp chốn, khắp nơi làm cho mình sợ hãi tránh né hồi đầu, nhưng dù có trốn tránh cách nào, sớm muộn gì cũng sa lưới pháp luật. Cho dù ta trách né được sự trừng phạt của luật pháp, nhưng với luật nhân quả, làm sao tránh khỏi. Không sớm thì muộn, không chóng thì chầy ta cũng phải gánh chịu quả xấu.

Theo thống kê xã hội học của tạp chí về trại giam ở Hoa Kỳ, chúng tôi được biết, phần lớn những người hoạt động trong giới giang hồ có tuổi thọ trung bình là 40. Có người

có mặt trong giới giang hồ mới ở tuổi 12 hay 13, hai mươi mấy năm đã tạo ra biết bao ân oán rồi. Đối với những người này, việc cướp của, giết người là một việc làm không cần suy nghĩ, bởi họ cho rằng, đến lúc nào đó rồi mình cũng bị người khác giết lại.

Quan niệm của thế giới giang hồ là ai hạ thủ được nhiều đối thủ, người ấy là oai lực, là kẻ mạnh. Đó không phải là một điều hay, mà là nỗi đau và sự sai lầm. Việc truy cứu trách nhiệm về nhân quả, trước nhất được thể hiện qua sự trừng phạt của đạo đức làm cho ta ray rứt khó chịu, bần thần. Trong khi ai muốn trở thành “hảo hán” điều tiên quyết là người ấy phải thực sự tốt, có đời sống đạo đức tiêu biểu, tạo được niềm tin và chỗ dựa vững chắc cho nhiều người.

Chúng tôi cũng có dịp đến thăm một số anh chị em mãn hạn tù, nhìn vợ con của họ mà lòng tôi cảm thấy nhói đau, bởi dù họ có vùng vẫy, oanh liệt mọi thời để kiếm tiền bằng bất cứ hành động nào, nhưng rốt cuộc vợ con họ là người phải chịu đựng tất cả, nghèo túng, tai tiếng thị phi. Nhiều người rơi vào mặc cảm tự ti, khi chồng mình trong giang hồ là người rất “xộp” với các đàn em, “nói một là một, nói hai là hai”. Trong những phi vụ kiếm được nhiều tiền, họ không dành riêng cho mình một xu nào, tất cả tài sản phi pháp đó đều dành hết cho đàn em, để chúng trung thành, mình mới trở thành “hảo hán” theo cách sai lầm như vậy.

Trong khía cạnh khác, “hảo hán” còn phải là người mang lại hạnh phúc cho gia đình, người thân, thương trước nhất. Người có gia đình phải lo cho vợ con, cha mẹ đầy đủ vật chất và tinh thần. Trong khi đó chúng tôi thấy vợ con của một số anh chị “hảo hán” này vẫn thiếu áo, đói cơm, con cái nhóc nheo, tật bệnh, không tiền cấp sách đến trường, cha mẹ già sống cảnh bần hàn, khó khăn, mang nặng lòng mặc cảm với mọi người, trong

lúc mình trở thành “hảo hán” giữa đám người bất lương, bất hảo thì cái “hảo hán” đó phỏng có giá trị gì?

Chúng tôi mong rằng, với sự cảm thông sâu sắc của gia đình và xã hội, bây giờ các anh chị hãy nghĩ đến ý nghĩa đích thực của “hảo hán” để mỗi hành động, mỗi việc làm của mình, khi nghe người khác nhắc đến, mình cảm thấy hãnh diện, tự hào không một nuối tiếc nào. Có như thế, “hảo hán” mới có ý nghĩa chiều sâu thật sự và đúng nghĩa đích thực của văn từ này.

Đừng nghĩ rằng phải giàu ta mới làm được chuyện “hảo hán,” ở đây ta chỉ cần có tấm lòng là đã có cánh cửa, có phương pháp làm “hảo hán” rồi. Khi đã có tấm lòng, trước sau gì ta cũng thành công, vấn đề ở chỗ là phải trải qua những gian khó. Không có thành công nào mà chẳng có gian lao. Đường chông gai gập ghềnh khó đi chừng nào thì giá trị sự thành công tương thích nhiều chừng ấy.

Do đó, chúng ta muốn có kết quả nhanh mà đầu tư không nhiều thì kết quả không vững chắc, không dài lâu. Cũng vì lẽ ấy, ta làm nhận “hảo hán” trong chốn giang hồ để rồi cuối cùng ta trở thành kẻ “thân bại danh liệt” tiêu tan không ý nghĩa gì. Chúng tôi mong quý vị cố gắng, quyết tâm làm lại cuộc đời từ đây, dù cho có gặp muôn vàn khó khăn, trở ngại cũng không nản lòng.

*Đường đi khó, không khó vì ngăn sông cách núi,  
Nhưng khó vì lòng người ngại núi, e sông.*

Trong nhà Phật lại có câu sâu sắc hơn: “*Không có gì là thân bại danh liệt*”, nếu ta biết hồi đầu, có thể làm mới lại, việc ta làm đều chánh đáng, có ích lợi cho mình và người thì thân ta thanh thản và danh phận cũng sẽ sáng lên.

Trong buổi gặp gỡ đầu tiên, với chủ đề *Quay đầu là bờ* chúng tôi nói về cuộc đời của tên sát nhân trong thời đức

Phật tên là Angulimala. Về sau ông trở thành một “hảo hán” thật sự. Ông cũng trở thành một nhà thơ, một nhà tâm linh được mọi người yêu chuộng và kính trọng. Ông có nhiều tác phẩm giá trị lưu lại cho hậu thế. Và đây là một bài thơ sâu sắc, một kinh nghiệm tu hành của Angulimala còn lưu lại trong kinh sử cho đến ngày nay:

*Ai dùng các hạnh lành,  
Để xóa mờ nghiệp ác,  
Sẽ chói rực đời này,  
Như trăng thoát mây che.*

Đối với ông thế giới giang hồ là áng mây mù phủ kín cả hạnh phúc và tương lai cuộc đời, như đêm rừng không ánh trăng soi, chỉ những hành động thiện ích với giá trị “hảo hán” thật sự, phù hợp với đạo đức, lương tâm và những nghĩa cử cao đẹp mới xóa mờ được những nghiệp xấu ác, bất hạnh mà ta đã gieo vào cuộc đời. Cũng do vì hiểu lầm hay hiểu chưa đến nơi đến chốn hoặc bị dụ dỗ rơi vào cạm bẫy, hoặc do hoàn cảnh xúi giục, bị ức chế, thù hận v.v... Nay ta vẫn có thể làm mới như vầng trăng thoát khỏi mây mù mang ánh sáng cho bầu trời và khắp cõi nhân gian.

Trong lịch sử Phật giáo, đã từng có người buông dao, gác kiếm, quay đầu, chí tâm chí thiết tu hành thành Phật. Chúng tôi tin rằng, quý vị ở đây, với tiềm năng sẵn có, như đức Phật nói: “*Tiềm năng giác ngộ hiện đang tồn tại ở mỗi con người trong những giây phút mình đang sống với vị đẳng là những ông Phật đang nằm ngủ*”. Bây giờ, nhiệm vụ của mỗi người chúng ta là phải đánh thức ông Phật nằm ngủ ấy, để cho tâm mình trở nên tinh táo, sáng suốt, làm lại cuộc đời.

Chúng ta đừng nghĩ, Phật tánh là cái gì quá cao siêu, mà nó là sự tỉnh thức, giống như động tác ngủ dậy mở mắt ra.

Giác ngộ là mở mắt ra. Việc mở mắt, trong một ngày, mỗi người ít nhất cũng có vài lần. Sau một đêm ngon giấc, sáng ra ta mở mắt đón chào một ngày mới. Ngày nào chả vậy. Có người còn ngủ thêm buổi trưa, hay có thói quen ngủ hai, ba giấc trong ngày.

Không ai tồn tại và sống hạnh phúc với sức khỏe đầy đủ mà chỉ có ngủ, ăn, mặc, hưởng thụ, thỏa mãn các thú vui mà không làm việc, nhưng làm việc cho có hạnh phúc thì hai con mắt phải tinh táo. Phật là người tinh táo, tinh táo trong nhận thức, hành động, việc làm, phán đoán, các việc nghĩa, sự dẫn thân và trong những gì có giá trị, có lợi cho mình và người. Do đó, mong rằng quý vị sẽ đánh thức được ông Phật đang nằm ngủ bên trong, để thay đổi thế giới giang hồ tồn tại trong lòng và ý nghĩ của ta.

Bỏ kiếp giang hồ gồm hai nội dung: Thứ nhất là nhân cách giang hồ. Thứ hai là các hành động giang hồ. Danh từ “*giang hồ*” được hiểu theo nghĩa không tốt đẹp trong các thư của các em tuổi từ 16 đến 20 tâm sự với chúng tôi. Đối với các em hình như không có lối về, không có lối thoát hiểm, mà các em cảm thấy đường đi, tuổi thọ của thế giới ấy là hẩm hiu, ngắn ngủi. Trong dân gian thường nói “sai một ly đi một dặm,” trên thực tế, sự quyết định sai lầm của ta với hành động đạo đức thì “sai một ly đi cả cuộc đời”.

Không phải “*chết hụt hai lần sợ đứng tim*” như chàng trai 20 tuổi ở trên, mà nhiều người “*đụng chuyện*” là chết thiệt luôn. Theo thống kê xã hội học đưa ra thì tuổi thọ của người trong thế giới giang hồ trung bình là 40. Trong khi đó, tuổi thọ trung bình của người bình thường trong xã hội là 70. Những quốc gia tiên tiến có nhiều hỗ trợ cho đời sống người dân như Hoa Kỳ, Nhật Bản... tuổi thọ của họ được nâng cao hơn, những quốc gia đó có nhiều người trên tuổi 80, có người

trên 112 tuổi. Do đó, muốn có tuổi thọ cao, ta phải có suy nghĩ và hành động tốt, chứ theo lối sống và hành động giang hồ thì phải chịu yếu mạng thôi.

Đạo Phật không cho rằng con người có số phận, vận mệnh hay định mệnh mà con người sống có hạnh phúc hay không, có đạt tuổi thọ cao hay không đều do tư tưởng và hành động hỗ trợ, chi phối. Muốn thay đổi cuộc đời, ta phải thay đổi nhận thức, hành vi theo hướng tích cực thì mới có khả năng biến những khổ đau, bất hạnh trở thành niềm vui, hạnh phúc được.

Ta cần phải mạnh dạn, quyết tâm vượt qua những phong ba, bão táp cuộc đời để cho tiến trình quay đầu đến được bến bờ. Trên thực tế, khoảng cách giữa động tác quay đầu và bến bờ không nhất định. Khoảng cách này ngắn hay dài, nhiều hay ít, nhanh hay chậm, lâu hay mau hoàn toàn lệ thuộc vào thiện chí và sự quyết tâm của mỗi người. Giống như người vượt sông, với sức nước cuốn mạnh, đôi lúc ta phải mất đến ba, bốn tiếng đồng hồ, nếu người bơi không giỏi, không tốt chưa chắc đến được bờ bên kia, mà có thể bị đuối, bị chìm, bị cuốn trôi giữa dòng sông.

Do đó, người trong thế giới của giang hồ biết quay đầu chưa phải là đủ, không chỉ có quay đầu là có thể tiến lên, tiến xa đến nơi tốt đẹp. Trong kinh Phật có câu: *“Người không làm điều xấu, chưa vi phạm luật pháp chưa hẳn là người tốt”*. Người không phạm pháp, không bị luật pháp trừng trị, nhưng muốn có hạnh phúc còn phải làm nhiều việc tốt nữa.

Việc thay đổi nghiệp không phải do cầu nguyện hay ân sung của thần linh, thượng đế nào cả, vì theo đức Phật, không có sự can thiệp của các vị ấy, mà hành động của con người mới quyết đoán được tương lai. Tốt hay xấu là do ta tạo nên, không ai đem đến cho ta cả. Vậy khi gặp điều xấu, không nên

than trời, trách đất, đổ thừa cho số mệnh vì mọi việc đều do ta làm chủ và phải có trách nhiệm.

Thí dụ, cầm trái banh ném vào tường, ta thấy có phản xạ, nếu lực ném mạnh bao nhiêu thì lực dội ngược của quả bóng sẽ tương tự như thế. Bất cứ hành động nào của ta đều có phản ứng tốt và xấu, tích cực và tiêu cực mỗi khi nhớ về nó. Hãnh diện hay ray rứt lương tâm là do hành động, việc làm của ta. Là người quay đầu, ta luôn mong sớm đến bờ bình an bằng những hành vi dội ngược sự day dứt, ân hận và khổ đau. Vì vậy, hồi đầu là làm mới cuộc đời được thể hiện bằng các hành động cụ thể.

### **SÁM HỐI MỘT ĐỜI CHƯA HẾT NỢ**

Như vừa nêu, thống kê xã hội học về cuộc sống của giới giang hồ có tuổi thọ khoảng chừng 40 là một nỗi đau chung cho toàn xã hội, chứ không riêng gì giới giang hồ. Trong đó, không ít người phải chịu các bệnh yếu mạch máu não, bại liệt không đi đứng được.

Các anh chị ở đây, chắc cũng có nghe về cô Phúc Bò nổi danh một thời ở miền Bắc. Tên tuổi và thành tích giang hồ của cô được nhiều báo chí lúc bấy giờ đưa tin. Gần đây, chúng tôi có dịp gặp tại Hà Nội, cô không nói được bình thường như trước đây nữa, chân đi khập khiễng, khó nhọc. Hỏi ra, mới biết cô đang bị những nỗi đau giằng xé nội tâm, bởi bây giờ hai đứa con trai của cô cũng trở thành hai tên giang hồ cộm cán không kém gì cô ngày xưa.

Trong lúc cô đang bị bệnh, đi đứng khập khiễng không như ngày xưa, lẽ ra nó phải hiếu thảo, chăm sóc, đàng này nó lại cuồn đồ nhà đi bán để hút chích. Phúc Bò ngày nào hét lên thì đám nam nhi thuộc hạ phải im phăng phắc tuân lệnh. Thế mà bây giờ cô phải năn nỉ từng câu ngọt ngào với hai đứa con trai của mình. Chúng ta có thể cứng rắn với người

khác, nhưng đối với người thân, người thương hay những đứa con của mình thì lại mềm nhũn, thậm chí cảm thấy bất lực. Thật là nhân quả nhân tiền.

Ngày xưa, Phúc Bò hùng hổ bao nhiêu thì giờ đây, hai đứa con mà Phúc Bò sinh ra, lại hành hạ, chửi mắng Phúc Bò một cách thậm tệ. Nhiều lần cô đến chùa Quán Sứ, tâm sự với các Thầy rằng “Tôi mong những năm tháng cuối cuộc đời làm được việc gì đó để nghiệp chướng đã gây trong quá khứ được nhẹ bớt phần nào, dù bây giờ đi đứng không còn vững, trí không còn sáng suốt do bệnh nhũn não, dòng cảm xúc dễ dâng trào khi khóc, cười, buồn, vui, không làm chủ được mình”.

Chúng tôi khuyên cô không nên bi lụy về quá khứ, vì bi lụy quá nhiều không ích lợi gì, nó chỉ làm cho mình đau khổ hơn mà thôi. Vấn đề quan trọng bây giờ là phải biết làm mới chính mình, trước nhất cô phải thay đổi nhận thức, đồng thời thực hiện bằng những hành động cụ thể. Cô có thể viết thuật lại câu chuyện đời mình, đưa ra lời ăn năn, hối lỗi, khuyên can người khác không nên làm những việc xấu ác như mình trước đây, lấy đau khổ của mình làm gương, đó là cách thức hồi đầu cô có thể làm.

Nhiều người trong giới giang hồ không phải chỉ hư một nửa, mà hỏng cả cuộc đời, có khi đã nhắm mắt xuôi tay nằm yên trong lòng đất hay chỉ là tro bụi, mà miệng thế gian vẫn còn nguyên rủa, lên án.

Theo quan điểm tái sinh của nhà Phật, những tình huống như vậy, trong tiến trình tái sinh, ta không thể nào trốn tránh trách nhiệm nhân quả, dù người đó có niềm tin tôn giáo hay không. Nếu các anh chị nghĩ rằng, không có nhân quả, không có kiếp sau, kẻ tốt, người xấu gì đến khi nhắm mắt xuôi tay ai cũng phải nằm yên dưới vùi thước đất, người may mắn có



con cháu thấp nhang, cúng bái, người không may mắn làm ma cô hồn cũng thể thôi. Chính nhận thức sai lầm như vậy làm cho ta không có tinh thần trách nhiệm với những gì mình đã làm, đang làm và sẽ làm.

Vấn đề này, giống như động tác ném bóng vào tường vừa nêu trên, khi chạm tường, quả bóng không đứng yên hay rơi xuống mà nó bung ngược lại phía mình. Nếu ta đứng đối diện bức tường, quả bóng có thể dội trúng vào gây đau đớn hay thương tích và nó có thể ảnh hưởng đến người xung quanh.

Từ ảnh hưởng trực tiếp ấy, có thể kéo theo ảnh hưởng về kinh tế, hạnh phúc, xã hội và các vấn đề khác ta không lường hết được. Không đơn thuần một hành động dẫn đến một kết quả duy nhất, đó cũng là lý do tại sao chúng tôi đề nghị cô Phúc Bồ viết lại câu chuyện đời mình với những lời hối hận, khuyên can người khác. Kết thúc cuộc chuyện trò, theo ý cô, chúng tôi cho cô tựa đề là “*Sám hối một đời chưa hết nợ*”. Nói vậy chứ không biết cô có thực hiện được hay không.

Chuyện của Phúc Bồ là một sự thật, chúng tôi mong các anh chị không nên chán nản hay thất vọng nhìn cuộc hồi đầu của mình quá dài, không biết có đến được bến bờ hay không? Có đi tắt có đến, con đường thiên lý cũng bắt đầu từ một bước chân.

Các anh chị em đừng sợ lâu dài, đừng sợ khó khăn, tôi tin rằng quý anh chị em ở đây sẽ thành công. Việc quay về có thể diễn ra trong vài tiếng đồng hồ, vài ngày, vài tháng vài năm... miễn là ta có quyết tâm, có nỗ lực chắc chắn sẽ thành công. Cũng như cái tựa đề chúng tôi cho cô Phúc Bồ có chữ “*chưa hết nợ*” là vì những việc ta làm vẫn còn đó, nay ta chấm dứt hành động tội lỗi là chỉ mới giảm bớt hành động chịu trách nhiệm về mặt đạo đức và luật pháp mà thôi, chứ ta chưa chuyển hóa được.

Do đó chúng ta cần phải làm hàng loạt việc tốt nữa, quan trọng là những việc làm trong giai đoạn cuối đời. Nếu không mạnh dạn viết trình bày ra những chuỗi ngày tội lỗi và những nỗi khổ đau đời mình thì lấy gì cho lớp người trẻ tuổi, non dạ cả tin ở trong thế giới giang hồ hiểm ác này lường, đo và né tránh.

Tác phẩm thơ sau là của một người thành công bước đầu trong việc quay đầu bằng nhiều nỗ lực để vượt qua khó khăn cuộc đời:

*Ở nhà tù như ở khách sạn?!*  
*Bốn bức tường chôn lấp tuổi thanh xuân*  
*Cha mẹ nào ai không thương xót*  
*Lỡ bước vào xin ba mẹ thứ tha*  
*Con đây lỗi đạo con từ đạo ấy*  
*Bôn ba hoài không có một ngày mai*  
*Huy hoàng phút chốc bỗng tan biến hết*  
*Nhớ ánh nắng trong buổi xế chiều tà*  
*Lòng con hối tiếc sâu khôn tả*  
*Ước chi cha mẹ thứ tha những lỗi lầm*  
*Con nhỏ dại chưa biết hiểu hết tình cha*  
*Con ngu khờ mãi không nhận ra được tình nghĩa mẹ*  
*Để bây giờ con không thấy được ánh ban mai ló dạng*  
*Để bây giờ con không nghe được những tiếng ầu ơ*  
*Trong ngục tối, lòng con đầy hối hận*  
*Chôn tuổi thanh xuân trong nỗi dại khờ*  
*Ở nơi đó chỉ có lòng cha mẹ*  
*An ủi con trong những nỗi niềm bất hạnh khôn nguôi*  
*Hai chữ giang hồ, giang hồ ơi con xin từ bỏ*  
*Pháp luật nào xin hãy tha thứ cho những kẻ như con.*

Những vần thơ mang một nội dung ý nghĩa rất sâu sắc của người có con đường đi không tương lai, không tuổi thọ, không hạnh phúc, nhưng tia sáng mới bắt đầu hé lộ: “*giang hồ ơi con xin từ bỏ*” và rất hy vọng với những lời hối lỗi trong thơ, khác với một người mang tâm trạng ê chề, mỗi một nơi chốn giang hồ:

*Ròng ròng máu chảy về tim,  
Nỗi đau mệt mỏi bước chân giang hồ.*

Khi cảm thấy mệt mỏi bước chân giang hồ, quý vị có biết bao điều ăn năn, hối hận muốn gửi đến cha mẹ, vợ con, anh chị em ruột thịt, những người đang từng giây, từng phút trông đợi mình trở về đoàn tụ. Điều tốt nhất lúc này là quý vị hãy phát tâm dừng lại bước chân giang hồ từ trong ý nghĩ của mình, mạnh dạn dừng bước giang hồ bằng nhận thức sáng suốt và chân thực.

Kể từ đây, cuộc đời quý vị chắc chắn không còn ba chìm, bảy nổi, tám lênh đênh như xưa nữa, mà trước mặt, đã mở ra chân trời của những nỗi niềm hạnh phúc đầy ánh trắng, sao tỏ rạng không khác gì ánh trắng rằm vàng vạc soi sáng bầu trời đêm. Khi quý vị thực sự ngưng nghỉ kiếp giang hồ từ trong tâm của mình, quý vị sẽ thưởng thức được cái đẹp của cuộc đời như vàng trắng đêm buông tỏa ánh vàng diệu vợi xuống thế gian với biết bao nỗi niềm hạnh phúc.



# LÀM MỚI CUỘC ĐỜI



*Giảng tại Trại Giam K.20, huyện Giồng Trôm  
tỉnh Bến Tre, ngày 29-01-2008  
Đánh máy: Chân Trí và Diệu Tịnh*



## HƯƠNG VỊ CUỘC ĐỜI

Chúng tôi rất lấy làm vui mừng khi được biết năm 2007 vừa qua, số lượng trại viên tại đây được ân xá nhiều hơn. Điều đó cho thấy rằng, các nỗ lực tự thân của quý vị đã có chiều hướng tích cực, từ đó mở ra hướng đi mới trong cuộc đời. Hôm nay, nhân dịp tết Mậu Tý sắp về, chúng tôi xin chia sẻ cùng quý vị đề tài *Làm Mới Cuộc Đời*.

Làm lại cuộc đời là nhu cầu rất lớn đối với đời sống con người. Tại đây, năm 2007 có nhiều trại viên được ân xá trước thời hạn, điều đó cho thấy sự nỗ lực *quay đầu là bờ* của các anh chị em đã gặt hái được kết quả tích cực đáng kể.

Ngày hôm nay, ngoài những phần quà như thường kỳ: mì gói, mứt, đường và một số vật dụng cá nhân cần thiết... Món quà gửi đến quý anh chị em tuy rất nhỏ, nhưng nó đã chứa đựng và mang theo rất nhiều tấm chân tình của các vị Mạnh thường quân.

Đề góp vào không khí chuẩn bị mừng tết, đón xuân, anh chị em văn nghệ sĩ TP.Hồ Chí Minh cũng đến đây phục vụ. Hy vọng rằng, chương trình văn nghệ sẽ mang lại cho chúng ta một bầu không khí mới tràn đầy âm hưởng mùa xuân của đất trời và lòng người. Với những giai điệu, những tiết tấu, âm thanh của lời ca, tiếng hát sẽ xua tan phần nào nỗi buồn đau nhớ nhà, nhớ cha mẹ, vợ con và người thân đang hiện hữu sâu lắng trong lòng mỗi người.

Bên cạnh chung trà, bánh mứt là những hương vị quê hương của ngày lễ Tết Việt Nam, chương trình văn nghệ có khả năng đổi mới dòng cảm xúc: biến buồn đau thành vui vẻ, biến chán nản thành hân hoan, phấn khởi, giúp chúng ta sống lạc quan, yêu đời hơn.

Chúng tôi rất vui khi biết rằng, sau những buổi sinh hoạt

thể này, quý vị tiếp tục ăn chay một ngày, thực tập các phương pháp thiền để điều hòa tâm và làm cho thân được thanh thoi, nhẹ nhàng, thư thái. Đó chính là một trong những nghệ thuật làm mới cuộc đời và sự làm mới luôn có mặt trong đời sống hằng ngày với ta. Chỉ cần lưu tâm một chút, quý vị sẽ nhận dạng ra được sự làm mới ấy, nó đang hiện hữu và cung cấp cho ta những chất liệu hạnh phúc rất thực tiễn.

Vì quý vị không để ý tới nên không nhận ra, làm mới cuộc đời không có nghĩa là ta chết đi sống lại hay là phải thay đổi cái gì lớn lao, to tát. Cũng với thân thể, hình thù, vóc dáng con người như vậy, cũng tánh danh, vai trò vị trí xã hội, các mối quan hệ, nhưng nhân cách, thói quen, hành động, tư duy, sự hướng nghiệp của ta được thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn, đó là sự làm mới.

Thí dụ, ở đây các anh chị em phải lao động công ích hàng ngày, nếu ta mặc một bộ quần áo làm việc suốt cả tuần không thay đổi, anh chị em sẽ thấy như thế nào? Chắc là chúng ta không dám đến gần nhau, vì mỗi người phát ra một thứ mùi rất riêng làm cho người khác bị dị ứng, không chịu được. Do đó cho dù mỗi mệт đến mấy, mỗi khi lao động về, anh chị em cũng phải tắm gội, thay quần áo thì tâm lý của mình mới cảm thấy thoải mái. Đó là ta làm mới về trang sức.

Vượt lên trên các nhu cầu về vật lý như cơm ăn, áo mặc, các sinh hoạt thường ngày, nhu cầu làm mới về tinh thần, quan niệm, cảm xúc là rất quan trọng cho cuộc sống. Ở đây, khi anh chị em bắt đầu có đời sống tạo ra niềm vui với những nỗ lực tích cực thì việc ân xá, đặc xá, giảm án, ngày đoàn tụ gia đình của anh chị em sẽ tự đến gần. Nếu mình không mong đợi, không lo lắng hay buồn phiền, mà xem nơi đây như là nguồn sống thì ngày đoàn tụ gia đình ta thấy còn gần hơn.

Trong kinh điển nhà Phật có nói đến ba diễn tiến tâm lý



xuất hiện trong cuộc đời như ba bước ngoặt đời sống: *vị ngọt, vị đắng và vị xuất ly*.

Vị ngọt tượng trưng cho quãng đời hay phương thức sống hạnh phúc, đầy đủ vật chất, an vui, ngọt ngào trong tình thương gia đình và xã hội. Những điều tốt đẹp trong đời ta đều đạt được, nhưng phần lớn các vị ngọt ấy, nó không tồn tại lâu dài với ta. Dân gian thường nói “*Ngọt mật chết ruồi,*” đôi khi mãi mê lao theo những thứ “mật ngọt” thế gian, mà ta bị hư hỏng, đánh mất tương lai.

Do vậy, bản chất của sự làm mới, hay nhu cầu thiết thực của nó không phải ở những hương vị ngọt ngào ấy, mà làm mới thông qua các trải nghiệm đắng cay, gian khó của vị đắng cuộc đời. Vị đắng thường diễn ra khi giá trị vị ngọt không còn đủ sức “áp phê” mình nữa.

Việc tiêu thụ đời sống vị ngọt là sự cảm dỗ đời thường, rất dễ dẫn dắt ta vào những thói quen đam mê sai lầm. Mỗi một phút sai lầm, sơ suất hay bất cẩn nào đó đều có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng, làm cho ta khổ đau cả cuộc đời. Nếu vị đắng là kết quả tất yếu của việc thưởng thức vị ngọt không đúng phương pháp thì theo tính thời gian trải nghiệm, vị đắng ấy tồn tại với mình rất lâu.

Kinh điển nhà Phật thường nói, không hiểu được khái niệm “ham vui khổ vô cùng”, cái khổ là vị đắng tồn tại với ta rất lâu, có khi suốt cả cuộc đời. Trong giai đoạn trải qua vị đắng, ta không nên thoái chí, nản lòng hay buồn tủi. Bởi vì những trạng thái tâm lý đó, không giải quyết được vấn đề, mà trong vị đắng ta có nhu cầu lớn khác, đó là vị xuất ly, thoát khỏi hoàn cảnh của vị đắng hoặc là nỗ lực để kết thúc thời gian trải qua vị đắng mà mình chấp nhận nó như một quy luật tất yếu của nhân và quả trong cuộc đời.

Khi thấy rõ được ba diễn tiến của vị ngọt, đắng và vị xuất ly, muốn thoát khỏi vị đắng cuộc đời như hoàn cảnh của các anh chị em tại đây đang sai phạm, mình phải ý thức, nghiền ngẫm thấu đáo về bản chất cuộc đời, về nhân tình, về các mối quan hệ đời sống xã hội.

Chúng tôi được biết, ở đây có khoảng 180 anh chị em không có người thân, bù lại, anh chị em có nhiều người thân trong khu vực này. Thỉnh thoảng, chúng ta cũng được tiếp xúc với các đoàn từ thiện Phật giáo, mặc dù không quan hệ họ hàng huyết thống, dòng tộc nhưng mọi người xem như người thân ruột rà của nhau. Điều đó, cũng làm cho nỗi cô đơn trong lòng mỗi người giảm đi một phần đáng kể.

Khái niệm thứ ba là vị xuất ly, ta cần hiểu rõ khái niệm thứ ba này để kết thúc vị đắng. Nếu quý vị ở đây làm thật tốt, học thật tốt, sống thật tốt thì vị đắng sẽ kết thúc sớm hơn. Như vậy, tiêu chí của mỗi người đặt ra làm mới cuộc đời hay là chịu khổ đau vĩnh viễn. Tiêu chí này rất ẩn tượng ở chỗ ta đặt trước một sự lựa chọn. Nếu không thay đổi các thói quen, hoàn thiện đời sống, làm mới nhận thức, lạc quan, tích cực, yêu đời, có tinh thần năng động để tìm niềm an vui, hạnh phúc có giá trị thật sự lâu dài thì sự sống của ta xem như đánh đồng với sự chết, chết trong khổ đau, chết trong bế tắc, chết trong những trở ngại v.v...

Khi đặt ra những tiêu chí như vậy, ta nên đối diện thực tại với những vị đắng hơn là trốn chạy, đào tẩu vị đắng như con rùa thụt đầu vào trong mai. Khi co thân vào trong mai, rùa có cảm giác được an toàn, không bị các con vật lớn hơn làm thương tổn, nhưng khi lò đầu ra, bốn chân bước đi thì những khó khăn trở ngại, nguy hiểm vẫn chực chờ phía trước. Bởi vì một hoàn cảnh của nhân có mặt, nếu ta không đối diện để vượt qua, mà tránh né, trốn chạy không phải là giải pháp tốt.

Nói cách khác, tránh né, trốn chạy chỉ là giải pháp tạm thời không tháo gỡ được bế tắc, mà cần phải bình tĩnh trực diện với vị đắng cuộc đời để vượt qua. Bản chất của cuộc đời nằm ở hai nội dung:

Thứ nhất, mọi người cần hướng về chất lượng của cuộc sống. Một đời sống có chất lượng tốt không nhất thiết phải có nhà cao, cửa rộng, có các phương tiện vật chất đầy đủ, mà nó nằm ở chỗ ta sống có bình an, phù hợp với đạo đức, thanh thản trong lòng hay không? Nếu ta sống làm được việc tốt, được mọi người tin yêu, có niềm vui trong sự đoàn tụ gia đình, ông bà, cha mẹ, vợ chồng, con cái thương yêu tôn trọng nhau, biết làm việc lành, nghĩ điều thiện... đó là cuộc sống có hạnh phúc, có chất lượng cao.

Như vậy, để tạo dựng một đời sống tốt có hạnh phúc với những chất liệu như trên, ta không cần phải giàu có mới thực hiện được, mà ngay nơi đây, quý anh chị em cũng thực hiện được. Nếu quý anh chị em thay đổi khuynh hướng, thay đổi quan niệm, suy tư và làm việc bằng tinh thần tự giác, thoải mái và vui vẻ thì đời sống vẫn có chất lượng và chất liệu sống tốt. Quý vị không nên có bất kỳ một mặc cảm nào, mà thay thế vào đó bằng những nỗ lực thì niềm an vui hạnh phúc sẽ có mặt ngay bây giờ.

### **TƯỚNG CƯỚP THÀNH NHÀ SƯ**

Thời đức Phật còn tại thế, có tên khùng bố nổi tiếng Angulimala đã sát hại đến 99 mạng người, gây ra nỗi khổ niềm đau cho nhiều gia đình, quyến thuộc. Đức Phật đã quán chiếu thấy được nghiệp duyên của Angulimala có thể chuyển đổi, đức Phật đã giáo hóa từ một tên cướp buông đao trở thành vị Tỳ kheo trong Tăng đoàn của đức Phật. Khi vào Tăng đoàn tu hành là cả một chuỗi dài những tháng năm nỗ lực làm mới rất ấn tượng và đáng khâm phục.

Angulimala vào Tăng đoàn dưới sự hướng dẫn của đức Phật, ông đã thay đổi một cách lạ thường, gương mặt sát nhân, bản tánh khủng bố, tàn bạo mang lại khổ đau cho người tuyệt nhiên không còn nữa, ông trở nên rất hiền từ, đạo đức, cách cư xử hiền hòa vui vẻ thể hiện ra trên gương mặt, trong mỗi bước chân. Từ đây ông có đời sống hoàn toàn mới.

Vua Ba-tư-nặc hay tin tên khủng bố Angulimala ẩn náu trong Tịnh xá của đức Phật, ông lập tức cử các viên tướng tài và đoàn kỵ binh tinh nhuệ tháp tùng nhà vua đến yêu cầu đức Phật giao nạp Angulimala cho luật pháp trừng trị. Khi đoàn quân vào chùa, nhà vua gặp rất nhiều tu sĩ, trong đó có một nhà sư đang quét sân, tướng trạng đạo mạo, uy nghi, khả kính, nhà vua chấp tay xá chào.

Giờ tiếp khách, tại một sảnh rộng, đức Phật sắp xếp rất đông Tỳ-kheo cùng ngồi để đón tiếp nhà vua và các tướng lĩnh thật long trọng. Angulimala được ngồi kế bên đức Phật. Sau khi thăm hỏi xã giao, nhà vua thưa với đức Phật rằng:

*- Xin Ngài hãy giao Angulimala cho trẫm để trẫm xử theo luật pháp.*

*- Trước khi vào đây, lúc đi qua vườn, nhà vua đã gặp nhà sư đang quét sân, nhà sư ấy chính là Angulimala đấy, thưa Ngài. Đức Phật ôn tồn hỏi.*

Nhà vua lấy làm ngạc nhiên, tại sao chỉ mới hơn nửa tháng, một tên khủng bố khét tiếng tàn bạo ai cũng khiếp sợ, mà nay trở thành một người có phong cách uy nghi đức độ như thế? Mặc dù trong lòng còn nghi ngờ đó là sự thật, nhưng nhà vua không bỏ lỡ cơ hội để tin sự nhiệm mầu đó xảy ra, ông thưa với đức Phật:

*- Xin thưa Thế Tôn, nếu đó là sự thật thì trẫm đây rất mong gặp lại Angulimala dưới tư cách một vị Tỳ-kheo.*

Đức Phật liền đưa bàn tay chỉ vào vị ngồi bên cạnh và giới thiệu về Angulimala. Lúc này, nhà vua sững sờ, ngạc nhiên có cảm giác không tin vào tai, mắt của mình, ông lấy tay dụi vào mắt, vào tai vài cái, để trấn tĩnh xem mình có nghe lộn, thấy lộn và con người đó chính là tên khùng bố khét tiếng ư! Không! Không! Đây là một vị Tỷ-kheo rất nhân từ hiền hậu mà!

Theo luật pháp vương triều hiện thời, ai phạm tội giết người thì phải bị xử tội chết. Angulimala đã phạm tội giết người đến 99 người. Tội ác như thế làm sao luật pháp triều đình có thể tha thứ, nhưng khi nhà vua nhìn thấy con người đó nay đã được làm mới hoàn toàn, ông liền bỏ ý định truy cứu, đứng dậy chấp tay xá chào đức Phật và Tăng đoàn, rồi ra hiệu cho các tướng lĩnh cùng đoàn tùy tùng lặng lẽ rút lui.

Các văn bản Phật giáo mô tả việc nhà vua, các tướng lĩnh và đoàn quân tùy tùng ra về khá ấn tượng: lúc ấy nhà vua và đoàn tùy tùng không đi cửa chính mà âm thầm, lặng lẽ rút lui bằng đường cửa sau. Bởi khi hay tin tên cướp Angulimala trú ngụ nơi tịnh xá của đức Phật, không chỉ nhà vua, mà dân chúng, thân nhân các gia đình nạn nhân có người bị chết dưới thanh gươm của Angulimala rất phẫn nộ và bức xúc. Họ tập trung rất đông bên ngoài mong được chứng kiến nhà vua lôi cổ Angulimala về xử trảm. Do sợ dân chúng phản ứng, làm mất an ninh, nhà vua phải lén rút êm theo lối đi tắt bằng cửa sau.

Theo truyền thống nhà Phật, mỗi buổi sáng, Angulimala cũng đi khất thực cùng Tăng đoàn với tên mới Tỷ kheo Vô-nã. Thế mà có người đã nhận ra được Angulimala, họ cầm đá, trứng thối hay cà chua chọi vào người, có người cầm gậy đánh sùng mặt, mắng chửi thô tục, thậm tệ... Khi Angulimala vào chùa, đức Phật đặt tên cho ông là Vô-nã, có nghĩa là không nã hại ai, và đó là tính quan trọng của lòng từ bi.

Angulimala đã vô cùng hoan hỷ với cái tên mới này, bởi vì nó như là kết quả đầu tiên của ông từ sau những hành động sát nhân ông đã gieo trước đó.

Angulimala đón nhận pháp danh Vô-nã để cho sự ân oán, nhân quả được thay đổi. Trong nhân gian có câu: “*Trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu*” là để nói về sự chuẩn xác của mối liên hệ nhân quả trong đời sống thực tế. Trồng dưa không thể được đậu, trồng đậu không thể được lúa, trồng lúa không thể được thứ khác... Muốn có được thứ khác, ta phải trao đổi những giá trị tương đương ta mới có được. Dưa được dưa, đậu được đậu cũng không phải là ta gieo một hạt dưa thì ta được một trái dưa. Như thế chỉ là nhân quả mặt phẳng mà thôi.

Đạo Phật chủ trương, tất cả hành động của mình tạo ra không mất đi, nhưng nếu ta biết cách làm mới đời sống của mình thì nó sẽ thay đổi. Sự thay đổi ẩn tượng ở chỗ nhà vua đã ân xá cho tên cướp Angulimala sau khi nhìn thấy ông thay đổi phong cách dưới sự hướng dẫn tâm linh của đức Phật.

Lệnh ân xá của nhà vua làm thay đổi cấu trúc nhân quả về nghiệp của tên cướp Angulimala. Bởi theo luật pháp hiện thời thì Angulimala phải chịu án tử hình, hoặc có thể bị 99 gia đình nạn nhân ứng xử trả thù theo kiểu giang hồ. Điều đó không ai cấm họ được, vì khi quá căm tức, họ có thể hành động.

Khi thấy nhà vua ra lệnh xá tội, đồng thời thấy Angulimala thay đổi, lòng căm giận của họ giảm xuống rất nhiều, nên họ chỉ chửi bới, mắng nhiếc, ném đá, trúng thối, cà chua vào người hay đập cho vài gậy mà thôi. Trong kinh mô tả, có lần Tỳ kheo Vô-nã đi khát thực về mặt mày sưng ù, bầm tím, y áo rách toét, dính đầy máu me... Thế nhưng cả Tăng đoàn cũng không lấy gì làm ngạc nhiên, bởi ai cũng biết Vô-nã bị như vậy là nhân quả hiện tiền cũng đã được thay đổi nhẹ đi rất nhiều rồi..

Như vậy, nếu ta nỗ lực làm mới thì những hành động lỡ làm tội lỗi tạo ra nghiệp xấu ác trước đây sẽ được tháo gỡ tối đa. Vì vậy, trọng tâm làm mới cuộc đời là làm mới nhận thức, làm mới hành động, làm mới thói quen và làm mới chất lượng cuộc sống. Ở đây, nếu anh chị em nào nỗ lực làm mới thì lệnh ân xá, đặc xá cũng sẽ đến với mình trong dịp những ngày lễ quan trọng của đất nước. Trong hệ thống luật pháp của các quốc gia, nếu để ý đến, chúng ta thấy nó cũng không đến nỗi cứng nhắc, mà các hình phạt có thể được thay đổi với điều kiện là người đó có tấm lòng ăn năn, hối cải và nỗ lực, quyết tâm phục thiện bằng các hành động cụ thể.

Ta thấy, trở ngại của Angulimala là khi ông hồi đầu, cái bờ vẫn còn xa lắc phía trước. Không phải quay đầu là ta có thể thấy được bờ ngay, bởi giữa động tác quay đầu và cái bờ còn khoảng cách không đo đếm được, nó tùy thuộc vào bản lĩnh, sự mạnh dạn và sự quyết tâm vượt qua của mình.

Dòng sông cuộc đời cũng đâu có trôi xuôi êm ả, nó cũng nhiều thác ghềnh chảy xiết. Nếu không đủ bản lĩnh, niềm tin, ta có thể bị chúng nhấn chìm giữa dòng, và ta có thể bị chết ngay trong động tác hồi đầu. Bởi vậy, ta chỉ có một lựa chọn duy nhất là nỗ lực hồi đầu, vượt qua quả xấu của những hành động sơ suất, lỗi lầm mình đã tạo ra vô tình hay cố ý. Chỉ khi nào ta nỗ lực hết mình thì mới đến bờ. Tiến trình làm mới cuộc đời ở đây chỉ có vậy, không có con đường nào khác hơn để ta lựa chọn.

Nói cách khác, thay vì than thân trách phận, ta tuân theo đạo lý giải pháp hơn là bị vướng mắc ở ngay vấn đề. Người bị vướng mắc ở ngay vấn đề thường rơi vào trạng thái mặc cảm tội lỗi, ray rứt lương tâm, nghĩ rằng mình không có cơ hội làm mới, còn nếu ta làm mới thì ai thừa nhận mình. Những người đã bị ta tạo ra khổ đau liệu có tha thứ, có vui vẻ

với ta không? Xin thưa với quý vị là được. Giả sử trong tình huống sự hận thù của họ cao quá không thể tha thứ cho ta thì sự nỗ lực của ta cũng gỡ cái gút oan kết ấy được phần nào, một thời gian nữa sẽ đến phần kết thúc.

Quý vị hãy tin tưởng chuyện ta làm hiện nay sẽ như chuyện Angulimala đã làm thành công. Biết rằng, có nhiều trở ngại đang rình rập phía trước sự nỗ lực của ta, nhưng ta cứ nỗ lực, làm mới, tương lai xán lạn đang đón chờ ta ở phía trước. Nơi gia đình, cha mẹ, vợ con, anh chị em đang ngày và đêm trông ngóng ta về, đôi lúc họ phải khóc thầm vì thương nhớ. Có anh chị em không có người thân thăm nuôi, không có tiền nộp án phí. Cho nên thời gian mình ở đây có thể lâu hơn. Do đó các anh chị em phải nỗ lực tốt, phải có sự hồi đầu, để sớm được hòa nhập cộng đồng. Trong *Truyện Kiều* Nguyễn Du cũng khuyên rằng:

*Đã mang lụy nghiệp vào thân  
Cũng đừng trách vẫn trời gần trời xa*

Hai câu thơ này mang tư tưởng triết lý của đạo lý nhà Phật rất nhiều. Đã mang *cái nghiệp* vào thân ấy có thể do một phút nông nổi, sai lầm, thiếu kiểm soát hành động, hay do lòng tham, sân khởi lên mà ta vi phạm pháp luật, làm điều trái đạo lý hoặc do người khác gây ra mà ta phải chịu trách nhiệm... Do đó, không phải ai ở đây cũng đều có tội. Vì vậy, ta không sợ hãi hay than thân, trách phận, mà phải nỗ lực làm mới để tìm ra giải pháp lâu dài.

### **HẠNH LẮNG NGHE**

Lần trước, các thầy cô trẻ đến đây có tập cho anh chị em một bài ca, chắc nhiều người ở đây thuộc lòng. Lời bài ca tôi thấy rất có ý nghĩa với các anh chị em ở đây:

*“Ai nói gì thì mình cứ nghe, nghe sâu hiểu thấu thương*



*nhieu, buồn chi mà năm bảy bữa, để cho tâm tư héo sầu, ta về ta thở thật sâu, nổi buồn tan biến thật mau”.*

Quý vị thấy rất triết lý và cũng rất thực tiễn “*Lời qua tiếng lại giải quyết chi đâu, sao không nhìn lại, thở nhẹ và sâu*”. Trong môi trường có hàng trăm người khác gia đình, không bà con họ hàng với nhau, cùng chung sống như thế này thì chuyện va chạm nhau không thể không xảy ra.

Thí dụ, có người nào đó va chạm đến cảm xúc của mình, rồi mỗi người nói một chút, lời qua tiếng lại, không thỏa lòng nhau dẫn đến cả hai bị kỷ luật làm trở ngại cho việc xét đặc xá hay ân xá. Vì vậy, việc tốt nhất ở đây là dù người khác nói lời không hay, không đúng, ta cũng phải bình tĩnh, nhẹ nhàng mà ứng xử với nhau sao cho êm đẹp. Mỗi người nhẫn nhịn nhau một chút, vậy là hay, không ảnh hưởng đến việc nỗ lực của nhau mới tốt, chứ mỗi một động tác nóng giận nào cũng tạo cho mình một trở ngại. Vì vậy, trong kinh đức Phật nói rằng: “*Một ngọn lửa sân hận có thể thiêu đốt cả rừng công đức*”. Nghĩa là một hành động thiếu kiểm soát, có thể làm cho ta phải hối hận suốt đời.

Trong nhà Phật, có một hạnh gọi là *Hạnh lắng nghe* gồm 3 nội dung: nghe sâu, hiểu thấu và thương nhiều. Thế nào là nghe sâu? Nghe không quở trách, tức tối, sân hận hay trả đũa, mà nghe bằng với tâm vô tư, với lòng từ bi và thông cảm, dù biết rằng người đối thoại với mình đang sân hận, giận dữ không kiềm chế được cảm xúc. Thay vì giận họ, mình giúp họ vượt qua cơn giận này. Nói cách khác, con người không phải là kẻ thù của nhau, mà sân hận, sự giận dữ, hành động thiếu khôn ngoan mới là kẻ thù của con người.

Vì vậy, cùng trong hoàn cảnh, chúng ta phải cùng nhau nỗ lực hết mình để chuyển hóa các tiêu cực, đó là sự hiểu thấu và thông cảm. Từ đó, ta phát sinh thái độ thương nhiều.

Ba nội dung: nghe sâu, hiểu thấu, thương nhiều là diễn trình tất yếu của người hiểu biết mà không cần đến một văn bằng hay học vị nào cả. Dù người không biết chữ, nhưng biết quan sát theo kiểu nghe sâu, hiểu thấu, thương nhiều thì người đó giống như Bồ tát Quan Thế Âm của đạo Phật. (*Quan* là quan sát, *Thế* là cuộc đời, *Âm* là âm thanh, tiếng nói.) Bồ tát Quan Âm, nghĩa là quan sát âm thanh, nghe không giận dữ, nghe để thấu hiểu và thương yêu.

Trong nhân gian có câu khuyên người rất chí lý: “*Hoi đầu mà giận người dung nước lã*”. Có người cho rằng, người dung nước lã nói, mình không giận, nhưng người thân thì mình giận: “Ông ấy là chồng, sống với tôi bao năm, ấy thế mà còn nói những lời như thế, ứng xử như thế hay bà ấy là vợ mà bà ấy không biết điều, hoặc nó là con mà như thế là bất hiếu...”

Trong các mối quan hệ tình cảm rất dễ làm cho ta hờn giận, sân si hơn người ngoài, đó là lẽ thường tình. Bây giờ, ở đây chúng ta đang nỗ lực làm mới cuộc đời, ta không nên chấp mắc người thân hay người dung, người trong thế giới giang hồ hay người trong thế giới bình thường, mà ta xem họ là con người như ta đang có nhu cầu ứng xử tốt với nhau.

Đức Phật dạy những người xuất gia như chúng tôi câu: “*Tăng hận bất quá nhật*”. Người tu, nếu lỡ để cho nổi sân hận của mình trở dậy, đừng nuôi nó quá một ngày. Vì điều này rất có hại cho tinh thần và thể chất của con người. Y học tiến bộ ngày nay cho biết, sự tức tối, nóng giận có thể gây tai biến mạch máu não, dẫn đến liệt tay chân hoặc đột tử, nhẹ hơn là cũng bệnh gan, ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn, tiêu hóa, sức khỏe, giảm tuổi thọ. Các anh chị em ở đây nên thực tập không giận dai, phải nhớ câu: “*Ai giận dai giận dài là giận dở*”. Không ai dai gì giận dở, bởi tất cả các cơn giận đều là dở cả, nó làm cho tâm tư ta héo sâu.

Tôi thấy chị em phụ nữ thường hay soi gương, các anh thanh niên cũng nên soi gương khi giận dữ, để xem mặt mình có méo, có buồn không. Bởi vì khi giận dữ mặt mình mất đẹp. Ta phải tập làm sao để luôn có nụ cười trên gương mặt thì cuộc sống mới có chất bình an và hạnh phúc.

Dù cho người giàu có tiền rừng, bạc biển hay người có địa vị cao trong xã hội, mà không luôn có nụ cười, không hít thở thật sâu, không vui đi nỗi buồn, không giảm đi nỗi đau thì người đó sống không có hạnh phúc.

Như vậy, việc làm mới là nhu cầu chung cho tất cả mọi người. Hằng ngày chúng tôi cũng phải thực hành làm mới, các anh chị em ở đây cũng phải làm mới, nói chung ai cũng cần phải làm mới cho cuộc sống ngày càng tốt, tích cực, an vui và hạnh phúc hơn.

### **BỎ NGHIỆP TRƯ BÁT GIỚI**

Năm 2008 đã qua một tháng rồi, và 8 ngày nữa là chúng ta đón Tết Mậu Tý, như vậy chúng ta đang sống trong thời điểm giao mùa của năm con heo và năm con chuột. Chắc rằng, anh chị em ở đây đều biết nhân vật Trư Bát Giới trong truyện *Tây Du Ký*. Trư Bát Giới là nhân vật tượng trưng cho heo. Tiền thân của Trư Bát Giới làm tướng Nguyên Soái trên Thiên đình, rất mê uống rượu. Mỗi khi có rượu vào, kích thích cơ thể, tay chân ngứa ngáy, ông không chịu về ngủ, giả vờ lạc vào cung Hằng Nga, giờ trò sàm sỡ bị lính Thiên đình bắt quả tang tâu lên Thượng đế.

Thượng đế nổi giận, muốn đưa Trư ra xử trảm vì tội dám sàm sỡ Hằng Nga cung của Thượng đế. May cho Trư, Thái Thượng Lão Quân biết được việc này, đến gặp Thượng đế van xin: “Xin Thượng đế hãy tha thứ cho đệ tử của tôi, nếu ngài xử trảm Trư thì không ai làm việc cho tôi”. Thượng đế nói rằng, luật Thiên đình phải được thi hành nghiêm minh,

nay ta nể công lớn của ông với Thiên đình, ta chỉ có thể tha cho Trư Bát Giới tội chết, nhưng cũng phải trị rất nặng, chứ không thể tha tội để làm việc cho ông.

Nghe Thượng đế nói vậy, triều thần bày mưu với Thượng đế cho Nguyên Soái họ Trư đầu thai xuống nhân gian mang hình tướng giống heo. Thượng đế đồng ý. Thế là Trư bị đẩy xuống trần gian, sinh ra có cái mõm, tai, đầu và bụng của heo.

Chữ Trư trong Hán tự có bộ thi. Thi là con heo, ráp hai chữ này lại là heo bình phương (heo 2 lần). Trư Bát Giới có: mõm heo, đầu heo, lỗ tai heo, mình người, ăn mặc theo kiểu người, sống theo tính cách nửa thú nửa người.

Điều chúng tôi muốn nói ở đây là vấn đề nhân quả của họ Trư như sợi dây xuyên suốt từ lúc ông làm Nguyên Soái ở Thiên đình cho đến lúc bị đày xuống nhân gian, Trư gieo nhân và gặt quả rất tương thích.

Ở Thiên đình Trư mang cái bệnh sàm sỡ phụ nữ làm mất đi sự trang nghiêm văn hóa của người cõi trên. Người phương Tây bây giờ cũng rất kị bệnh này, ai mang tiếng vì bệnh này, đi đến đâu người ta cũng sợ, bởi nó làm mất đi sự tốt đẹp trong mối quan hệ giữa con người với con người.

Mãi cho đến khi Trư Bát Giới làm học trò của Đường Tăng đi thỉnh kinh, ông mới có cơ hội thay đổi cá tính này. Chúng ta thấy, trong 81 nạn của Đường Tăng có rất nhiều nạn là do Trư Bát Giới gây ra. Bởi thói quen ham ăn, ham mặc, ham ngủ, ham tình... ham không tiết chế, không điều độ, không biết kiêng dè, chuyển hóa, nhưng với sự chịu đựng kiên nhẫn, Đường Tăng đã giáo dục ông thành công.

Như vậy, tính chất của một hạt giống mà ta đã gieo thông qua hành động, lời nói, suy nghĩ nó không bao giờ bị mất, nó bám theo tạo thành cá tính rất riêng của mình.

Sự khác biệt giữa quan niệm Phật giáo và các tôn giáo khác là đạo Phật không chấp nhận định mệnh, định nghiệp. Tất cả mọi thứ đều có thể thay đổi, Tru Bát Giới cũng đã được thay đổi.

Cuối cùng Tru Bát Giới làm gì? Kết cuộc, Tôn Ngộ Không trở thành Đẩu Chiến Thắng Phật và Tru Bát Giới thành Tịnh Đàn Sứ Giả. Tịnh Đàn Sứ Giả là ngang hàng với A-la-hán, chuyên việc hóa độ ở những lễ chay Tăng.

Người nào muốn gieo trồng phước đức thì đến chùa cúng một lễ, số lượng vật phẩm cúng nhiều ít không quan trọng, mà chủ yếu là ở tấm lòng. Trong kinh có chuyện một bà già nghèo đi mót lúa ngoài đồng cả ngày được chỉ một nắm, bà đem vào chùa cúng dường vẫn được quý Ngài tôn xưng là “Đại thí chủ”. Hoặc người hái hoa trái trong rừng đem dâng cúng người đạo đức vẫn được tôn xưng là “Đại thí chủ”. Danh xưng “Đại thí chủ” không phải là người cúng nhiều của cải vật chất, mà danh xưng này dành cho người cúng dường với tấm lòng vĩ đại, mà phải cúng chay Tăng, cúng thực phẩm chay, không cúng đồ mặn, cho dù trái me, trái ổi, trái quýt cũng được tiếp nhận một cách trân trọng.

Tịnh Đàn Sứ Giả là người làm công việc giúp cho người khác gieo trồng công đức bằng tình thương của mình với cuộc đời, giúp cho người khác bớt khổ đau, bất hạnh như là những người đang bị thiên tai lũ lụt, hạn hán, sóng thần, mất mùa dẫn đến kiệt quệ về kinh tế, khó khăn trong đời sống rất cần đến sự trợ giúp của mọi người.

Chúng tôi nghĩ rằng, quý anh chị em ở đây cũng có thể làm từ thiện được, quý vị có thể dành dụm những đồng tiền lẻ 200 đồng 500 đồng, đến cuối năm dồn lại rồi nhờ chuyển đến giúp nơi khác khó khăn hơn mình. Như vậy, ta đang thực hành một nghĩa cử tốt đẹp bằng tất cả tấm lòng, bởi mình

đang trong hoàn cảnh khó khăn mà vẫn làm từ thiện giúp người khác là điều rất đáng quý, rất đáng trân trọng, xứng đáng là “Đại thí chủ” trong đạo Phật.

Chúng ta thấy Trư Bát Giới, từ một con người thích hưởng thụ tính dục, ham ăn, thích ngủ mà trở thành Tịnh Đàn Sứ Giả giúp người khác gieo trồng hạt giống nhân từ, đạo đức trang trải tình thương đến với nhau. Như vậy, làm mới cuộc đời là chuyển thói quen hưởng thụ thấp hèn thành thói quen thanh cao.

Sau khi chúng tôi đề nghị, được ban giám thị ở đây cho phép và tổ chức cho các anh chị em ăn chay mỗi tháng một ngày. Chúng tôi biết ơn Ban giám thị và quý anh chị em, bởi vì ăn chay giúp chúng ta được phần thanh cao do giảm bớt nghiệp sát sanh.

Trong lúc quý vị ăn chay đừng nghĩ là mình ăn để có phước, mà nên nghĩ là mình đang bảo tồn và tôn trọng sự sống các loài. Từ đó, chất liệu tình thương trong ta sẽ xuất hiện. Và khi ta có tình thương với các loài động vật thì không có lý do gì ta có thể làm điều không tốt với con người.

Trong đời sống, có người rất vô cảm. Tức là họ không thấy thương ai ngoài bản thân mình, họ dửng dưng cả với người thân, người thương như cha, mẹ, anh, em, thậm chí cả vợ con... Nhưng nếu họ thực tập ăn chay và liên tưởng đến việc không sát sanh thì hạt giống đó gieo rắc vào tâm khảm, sẽ được chuyển hóa từ từ. Cho nên mỗi ngày ăn chay như thế, quý vị nên liên tưởng đến hạt giống tình thương, mong cho mọi người sống biết thương yêu, giúp đỡ lẫn nhau thì phước báu đó sẽ hỗ trợ cho mình giải đi các nghiệp xấu.

Thuyết *nhân quả* của nhà Phật chủ yếu dạy con người làm mới đời sống đạo đức thông qua các cách gieo trồng hạt

giống tích cực ngược với xấu ác mà ta đã gieo trước kia để giải trừ nghiệp chướng. Cho nên, không có gì làm cho ta thất vọng hay mặc cảm, nhất là mặc cảm tội lỗi.

Chúng ta phải khép nỗi đau quá khứ lại, nỗ lực phấn đấu thực hành những việc tốt ngay bây giờ thì sẽ có hiện tại và tương lai xán lạn, tươi đẹp. Chúng ta phải hướng mắt mình về phía mặt trời, mặt trăng thì mới có cơ hội đón nhận ánh sáng. Nếu ta nghĩ đến ban ngày thì sẽ không còn sợ hãi ban đêm. Người nào vững tin vào hạnh phúc thì sẽ không rơi vào khổ đau trong hiện tại và mai sau.

Thời gian ở đây chưa kết thúc, quý vị phải sống lạc quan và nỗ lực để chuyển hóa các hạt giống những thói quen. Nhất là vấn đề ăn uống, quý vị hình dung thử xem, dạ dày của mình không khác gì nghĩa địa chôn súc vật. Một năm 365 ngày mình chôn biết bao nhiêu là mạng chết vào trong đó, nào là cá, tôm, gà vịt, bò, trâu v.v.. thôi thì đủ thứ ngổn ngang trong đó.

Cho nên, lâu lâu nên có một ngày ăn chay để cho cái nghĩa địa dạ dày sạch nhẹ bớt một chút, tâm thức giảm bớt nghiệp sát sanh là rất tốt. Đó là ngày cơ hội để mình mở rộng tình thương, tạo ra tiến trình chuyển hóa các nghiệp xấu của mình.

### **CON CHUỘT VÀ CÂU CHUYỆN NGHIỆP BÁO**

Chúng ta chuẩn bị đón năm con chuột. Xuân Mậu Tý sắp về, chúng tôi xin kể một điển tích rất ấn tượng trong đạo Phật có liên quan đến con chuột.

Phần đầu khóa lễ hàng ngày tại các chùa, trong bài *cử tán* có câu: “*Da Du tử mẫu lương vô vương...*” Nghĩa đen đơn giản của câu này là “*Mẹ con công chúa Da Du Đà La đều bình an vô sự*”. Câu kinh đó phát xuất từ một điển tích liên hệ đến nghiệp sát sanh, mà đối tượng bị giết là những con chuột.

Trong thời gian Thái tử Tất-đạt-đa đi tu khổ hạnh trong rừng sáu năm, ở nhà công chúa Da-du-đà-la được rất nhiều công tôn vương tử đến cầu hôn, nhưng bà không đồng ý, mặc dù điều này được luật pháp lúc bấy giờ cho phép. Bà tiếp tục sống ở hoàng cung và có thai.

Theo dữ liệu của dã sử, khi Thái tử Tất-đạt-đa ra đi thì Công chúa Da-du-đà-la đã mang thai, nhưng trong sáu năm Thái tử Tất-đạt-đa tu khổ hạnh ở rừng thì bào thai của bà không phát triển, đây là sự việc hiếm có. Đến ngày Ngài thành đạo thì bào thai mới bắt đầu lớn dần và sinh hạ một bé trai đặt tên La-hầu-la. Trong truyền thống Phật giáo Đại thừa lý giải rằng, con của Thái tử Tất-đạt-đa và công chúa Da-du-đà-la là “phú chướng,” còn kinh *Đà La Ni* thì gọi là trối buộc. Phú là cái bụng, chướng là sự trở ngại. Tức là bào thai bị trở ngại trong bụng.

Theo tài liệu nghiên cứu của khoa học hiện đại đáng tin cậy, khi người mẹ mang thai mà uống rượu vào thì đứa con trong bụng cũng bị say xỉn, còn nếu người mẹ sử dụng thuốc phiện hay các chất gây nghiện thì đứa con sinh ra dễ bị bệnh đần độn hoặc tâm thần. Còn trong thời gian mang thai, người mẹ sử dụng những thực phẩm không có lợi cho sức khỏe thì đứa con bị thương tổn về vật lý. Và những thái độ của người mẹ như giận dữ, tham lam, sân si hoặc thể hiện các tính xấu khác đều ảnh hưởng trực tiếp đến cá tính của đứa con sau này.

Phật giáo đã nhìn thấy điều này từ rất lâu trước khoa học. Cho nên đạo Phật chủ trương thai giáo, tức là giáo dục con em của mình ngay khi còn trong bào thai. Trong thời gian mang thai, hai vợ chồng phải làm những việc nhân từ đạo đức để đứa con trong bụng được ảnh hưởng trực tiếp các tư tưởng và hành vi tốt của cha mẹ. Đây là điều mà sự tiến bộ cao khoa học ngày nay mới khám phá ra.



Trong thời gian Thái tử Tất-đạt-đa đấng đi hành đạo, công chúa Da-du-đà-la ở nhà mang thai. Thời ấy không có phương pháp xác định như thử ADN bây giờ, nên triều đình hoài nghi rằng Da-du-đà-la đã làm điều bất chánh, thông dâm với người khác mang thai, làm tổn thất thanh danh của Hoàng gia, vì vậy triều thần đã đề nghị nhà vua xử trăm bà. Một số khác đề nghị là đưa bà lên giàn hỏa thiêu. Một bản án tương đối là nhẹ hơn hình phạt “Tứ mã phân thân” (dùng bốn con ngựa để xé xác ra làm bốn mảnh).

Trước tình cảnh như vậy, Da-du-đà-la đã minh oan rất nhiều, nhưng không được ai tin. Bà đã trình bày nỗi hăm oan của mình rằng: *“Tôi một lòng chung thủy với Thái tử, không hề làm chuyện đó. Những tỳ nữ thân cận bên tôi là những nhân chứng sống, tôi chưa hề bước ra khỏi căn phòng đã có những kỷ niệm đẹp và rất hạnh phúc với Thái tử Tất-đạt-đa”*. Mặc dù có nhiều nhân chứng nhưng triều thần vẫn không tin, nên bà phát nguyện cho mọi người nghe rằng *“Trong chuyện này tôi đã bị hăm oan, xin trời đất cho tôi được thoát khỏi ách nạn”*.

Hôm ra pháp trường, khi giàn hỏa thiêu bắt đầu châm lửa, bỗng nhiên trời đổ mưa dập tắt. Nhà vua ra lệnh đốt lần thứ hai cho mạnh hơn, trời lại mưa lớn hơn, rồi tiếp đến lần thứ ba cũng vậy. Thấy hiện tượng lạ, mọi người mới tin công chúa bị oan, nên lời nguyện của bà đã linh ứng. Nhà vua liền ra lệnh tha không xử tội bà nữa.

Sự kiện đó được đức Phật lý giải trong kinh: “Trong đời quá khứ, La-hầu-la là một chú bé mục đồng thích chơi trò bắt chuột nhốt cho đến chết, và cậu ta lấy làm thích thú với trò chơi này.

Một hôm, cậu bẫy bắt được nhiều chuột, cậu cho chúng vào một cái hang rồi lấy tảng đá chắn miệng hang lại, và trong sáu ngày đói khát, lũ chuột bị chết sạch. Cậu bé tỏ ra

thích chí và cảm thấy hạnh phúc nhìn lũ chuột quần quai, giãy chết trong cơn đói khát mà không một chút tâm niệm hối hận. Từ nhân không tốt đó, đời nay thai nhi La-hầu-la bị nhốt trong bụng mẹ sáu năm. Từ cái nhân nhốt chuột sáu ngày cho chết mà dẫn đến cái quả lúc tái sinh bị nhốt trong bào thai đến sáu năm, bởi do khởi lòng thích thú với hành động xấu ác của mình.

Vấn đề “nhân quả” nó mang cùng tính chất giữa cái gì được gieo và kết quả gặt hái, nhưng nó không đồng nhất về khối lượng, mà nó đồng nhất về cái tâm. Thí dụ, một người cầm dao giết người khác, khi chết rồi mà còn đâm thêm mấy chục nhát nữa với tâm sân hận trút đổ lên người đó hay lấy làm thích thú khi giết được họ thì người ấy phải mang nghiệp sát sanh nặng lên gấp mấy chục lần tương ứng với số nhát dao, mặc dù đơn vị sự sống bị kết liễu chỉ có một.

Cho nên việc chuyển hóa tâm thức rất là quan trọng. Muốn chuyển hóa cuộc đời mình từ bất hạnh, khổ đau trở thành an vui, hạnh phúc, ta phải chuyển hóa trọng yếu từ cái tâm thì hành động sẽ được diễn ra một cách tất yếu và tự nhiên. Ai ăn năn, hối lỗi nhiều chừng nào thì nghiệp của mình được tiêu nhiều chừng đó.

Bởi do kiếp trước của La-hầu-la không biết hối hận, cho nên nghiệp sát sanh tăng lớn như vậy. Câu chuyện lấp miệng hang cho chuột bị chết đói dẫn đến hậu quả phải bị nhốt trong bào thai sáu năm trời là một tất yếu. Rất may, La-hầu-la được sanh ra làm con của Thái tử Tất-đạt-đa sau này thành Phật và công chúa Da-du-đà-la là một người đạo đức, nhân từ, cho nên trong sáu năm nằm trong bào thai những chất liệu tốt đẹp của hai người được truyền vào nuôi dưỡng tâm thức của La-hầu-la.

Một người bị ở trong bào thai lâu như thế, sinh ra dễ bị bệnh đàn độn hay tâm thần, ấy thế mà La-hầu-la ra đời mạnh

khỏe bình thường, càng lớn càng cực kỳ thông minh, có nhân cách vĩ đại. Đây là niềm tin xác đáng, chúng ta cần phải tin tưởng để hướng về. Có thể trong cộng đồng xã hội, nhiều người phân biệt về đời quá khứ của con người. Nhưng người hiểu đạo không bận tâm, dù người khác không hài lòng cho quá khứ, cũng không vì thế mà lấy làm buồn.

Hãy nhớ câu “*Buồn chi năm bảy bữa,*” hay buồn chi năm ba tiếng, năm ba phút, buồn chút tan liền, ta phải tập dần dần cho đến không còn buồn nữa. Ta biết rõ tôi không phải là tôi trong quá khứ, tôi là một con người mới, và tôi cảm thấy bình an, hạnh phúc trong sự nỗ lực thay đổi, làm mới cuộc đời. Đó là niềm tin mà mọi người chúng ta cần phải có.

Chúng tôi rất vui nhìn thấy các anh chị em đã có nhiều thay đổi sau mấy lần sinh hoạt, ít nhất là về phương diện ăn chay, tập ngồi thiền, niệm Phật. Những hoạt động đó không mang nặng tính chất tôn giáo, mà đó là nghệ thuật sống và văn hóa sinh hoạt giúp con người sống tốt hơn. Đó là phương pháp tâm lý học để thay đổi cuộc sống của mình theo hướng tích cực.

Khi thực hành niệm Phật, không khởi tâm mong cầu Phật giúp mình điều gì như tai qua, nạn khỏi hay phát tài, hết bệnh v.v... Bởi cầu như thế là khởi tâm tham lam, ích kỷ, không tốt. Ai cầu như thế là không hiểu nhân quả, vì nhân nào quả đó, Bò-tát không thể gia hộ nếu ta không gieo trồng công đức và phước đức.

Muốn cứu cuộc đời, đức Phật chỉ dạy cho ta phương pháp và chính ta là tác nhân để làm mới mình bằng những hành động tích cực. Khi niệm Phật ta lưu ý để tâm mình tập trung vào câu danh hiệu “*Nam mô A Di Đà Phật*” không khởi ý mong cầu một điều gì cả, mà chỉ hít thở thật sâu, nhẹ nhàng, thư thái, không nhớ đến nỗi đau, sân hận, kẻ thù, sự bất hạnh...

Hãy nhớ rằng, trong tích tắc của thời gian trôi qua, với sự hít thở đang được làm mới về sức khỏe, về bản tâm. Vì không khí trong lành làm cho quá trình trao đổi chất được mới, các neuron thần kinh được làm mới, ta trở thành con người mới sáng suốt, mạnh khỏe, ít bệnh tật. Và khi chú tâm vào câu niệm Phật, mình không còn cơ hội nghĩ đến những điều không hay, không tốt trên cuộc đời.

Nghệ thuật thay thế này giống như một vòng tròn, nếu quý vị trải và lăn nó trên mặt phẳng thì trong mỗi đơn vị tích tắc của thời gian trôi qua, vòng tròn chỉ giao nhau ở 90 độ duy nhất, và chỉ có một chữ không thể có hai. Tương tự, khi tâm mình tập trung vào điều tốt thì sẽ không có cơ hội nghĩ tới cái xấu.

Đó cũng là nghệ thuật chuyển hóa, nếu người theo đạo Chúa hay bất kỳ tôn giáo nào khác thì mỗi cái hít thở ra vào, ta niệm câu của tôn giáo mình đang theo, niệm không mong cầu cứu giúp, ta sẽ làm mới được cảm xúc, tạo ra sự bình an là ta đang làm mới cuộc đời mình.

Lần trước chúng tôi có hướng dẫn quý vị phương pháp thiền, ở đây rất dễ thực tập vì có không gian rộng, môi trường thoáng mát, nhiều cây xanh, hàng ngày quý vị lại được lao động. Trong các chùa ở Sài Gòn, dù không gian chật hẹp, chúng tôi cũng phải lao động. Dù trong phạm vi ngôi nhà hay căn phòng, chúng tôi cũng phải làm lụng để có sức khỏe. Điều quan trọng là khi làm việc, ta cần liên tưởng đến hơi thở ra, hơi thở vào để cho tâm mình sâu lắng, bình an.

Khi ta làm việc đủ các yếu tố như vậy, bảo đảm rằng, quý vị làm việc 8 giờ liền vẫn không thấy mệt. Còn nếu trong lúc làm việc, mà ta nhớ đến nỗi bất hạnh, sự bế tắc, khủng hoảng thì ta cảm thấy chân tay mỏi mệt, rã rời, làm việc không hiệu quả lại còn có hại cho sức khỏe.

Phương pháp thiền của đạo Phật hoàn toàn không mang tính chất tôn giáo, mà là chức năng hỗ trợ cho sức khỏe và tinh thần con người, giúp ta làm mới từng ngày, từng giờ thông qua các động tác hít thở sâu, nhẹ nhàng, tâm liên tưởng đến điều tốt đẹp.

Trong khi làm việc, quý vị nên liên tưởng đến những người thân thương, các hành vi, nghĩa cử tốt đẹp của họ, và muốn làm được như họ. Rồi chọn một nhân cách ấn tượng nhất để liên tưởng đến thì ta trở thành người đó ngay trong hiện tại chứ không phải chờ sau khi chết.

### **HẠNH PHÚC VỚI NĂM ĐIỀU ĐẠO ĐỨC**

Theo đạo Phật, nếu mình làm tốt và sống hạnh phúc ở đời này thì sau khi chết ta sẽ được tái sinh làm người có những giá trị tích cực hơn, tốt đẹp và hạnh phúc hơn. Điểm tựa tâm linh cần thiết bây giờ là quý vị hãy lắng tâm với sự yên lặng tuyệt đối nhất, nghe theo lời hướng dẫn. Bởi vì lặp lại sự trở về con đường đạo đức này rất là cần thiết. Điều này không phải tôn giáo mà nó là nhu cầu làm mới được lặp lại bằng nhận thức, niềm vui, ta được bình an từ đây.

Chúng tôi tin rằng, nếu tiếp tục thực tập như vậy, quý vị sẽ được giảm án như một phép màu. Bởi ta làm tốt thì được ân xá, còn nếu tốt hơn thì sẽ có những đặc ân hơn. Quý vị cứ làm rồi sẽ thấy, vì cái nghiệp của ta được chuyển thì nỗi đau sẽ được giảm đi.

Bây giờ xin quý vị nói lớn theo chúng tôi điều đạo đức thứ nhất:

*“Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin giữ điều đạo đức không giết người. Ý thức được những đau khổ do sự giết hại gây ra, tôi xin nguyện bảo hộ sự sống, góp phần thiết lập hòa bình, bảo vệ môi trường sinh thái. Tôi xin nguyện làm trọn điều này”.*

Quý vị cứ yên tâm mà nguyện, bởi đây không phải là lời

nguyện vì tôn giáo mà chỉ là điều đạo đức, là nền tảng hạnh phúc của cuộc sống. Chúng ta tiếp tục điều đạo đức thứ hai:

*“Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin giữ điều đạo đức không được nói láo. Ý thức được những đau khổ do lừa đảo gây ra, tôi xin nói sự thật, nói những lời tình thương, lời xây dựng, lời hiểu biết, lời lịch sự. Tôi nguyện không chửi tục, không nguyền rủa. Tôi xin nguyện làm trọn vẹn điều này”.*

Điều đạo đức thứ ba:

*“Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin giữ điều đạo đức không ngoại tình. Ý thức được những đau khổ do ngoại tình gây ra, tôi nguyện sống tiết hạnh, thủy chung, tuân thủ nguyên tắc một vợ một chồng, vì hạnh phúc gia đình của người cũng chính là hạnh phúc của mình. Tôi xin nguyện làm trọn vẹn điều này”.*

Điều đạo đức thứ tư:

*“Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin giữ điều đạo đức không trộm cắp, cướp giết tài sản của người, luôn tôn trọng tài sản vật chất do người khác làm ra. Ý thức được những đau khổ do bị trộm cắp gây ra, tôi xin nguyện làm trọn vẹn điều này”.*

Điều đạo đức thứ năm:

*“Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin giữ điều đạo đức không tiêu thụ những loại có độc tố, có chất gây nghiện. Ý thức được rằng, rượu, xì ke, ma túy, thuốc lắc là những loại tạo ra đau khổ, tôi không buôn bán, chứa chấp hay sử dụng nó. Tôi nguyện luôn ý thức được yếu tố quan trọng nhất trên đời này chính là sức khỏe của mình”.*

Điều thứ nhất kêu gọi mọi người tôn trọng, biết yêu quý sự sống của nhau. Có khi chỉ vì nóng giận nhất thời trong ân oán giang hồ, ta có thể giết chết mạng sống người khác. Trên đời này, dù thiên tai lũ lụt, động đất làm mất đi rất nhiều tài

sản, con người có thể làm lại được, chứ mất đi mạng sống thì không lấy gì bù lại được. Do đó mạng sống con người là quý hơn tất cả. Vì vậy chúng ta phải biết bảo vệ sự sống cho nhau, bảo hộ nền hòa bình. Ta không giết, không bảo người khác giết, không đánh, không bảo đánh, không hành hung, không tán đồng với người hành hung.

Điều đạo đức thứ hai kêu gọi mọi người tôn trọng sự thật, những gì mình không biết rõ thì không nên tuyên truyền gây tổn hại cho người. Trong giao lưu đối tác thì lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau thì uy tín và giá trị tư cách của mình ngày càng lớn hơn. Một câu nói mà kèm theo một lời chửi tục thì người khác mất cảm tình. Lời nói thiếu văn hóa sẽ làm cho người khác có ấn tượng không đẹp về mình. Nói lời hay lẽ phải thì ai cũng quý mến. Nói lời đoàn kết xây dựng thì được người yêu mến, biết ơn. Nơi nào đang bị xung đột, hận thù thì ta khuyên nhắc làm cho người kia xây dựng nối kết lại với nhau. Ta phải thường xuyên thực tập thói quen đó.

Điều đạo đức thứ ba là kêu gọi mọi người tôn trọng hạnh phúc gia đình, bảo vệ an ninh xã hội, đồng thời tránh được nguy hiểm của các chứng bệnh xã hội như HIV, AIDS đã cướp đi hạnh phúc của biết bao nhiêu người và để lại sự khùng hoảng kinh tế cho xã hội và cho cả gia đình. Cho nên, các quan hệ giới tính trái quy luật đạo đức một vợ, một chồng làm cho cuộc sống trong không được an vui.

Điều đạo đức thứ tư kêu gọi mọi người tôn trọng sở hữu của người khác, chẳng những mình không lấy của người mà còn thực tập giúp người, làm từ thiện v.v... Bởi khi đem tình thương cho người thì không nở nào lấy đi của người để cho họ đau khổ. Thực tập như thế dễ thấy rằng hạnh phúc rất dễ kiếm tìm, không ở đâu xa, không phải là Thiên đường hay Cực lạc, mà nó có từ những việc làm rất đơn giản của ta với trái tim và tấm lòng.

Điều đạo đức thứ năm kêu gọi mọi người không nên sử dụng những chất có độc tố, gây nghiện, bởi vì những thứ này là kẻ thù của sức khỏe và mạng sống. Rất nhiều gia đình tán gia, bại sản vì có người nghiện những thứ này. Cho nên việc làm mới, chuyển hóa thói quen này giúp cho người thân, người thương của mình được hạnh phúc. Hơn nữa những thứ này làm con người mất kiểm soát hành vi. Có một số anh chị tại đây tâm tánh rất tốt, nhưng do rượu tác động, không kiểm soát được hành vi mà dẫn đến án phạm tội. Khi hối hận thì đã kêu án vài năm hay vài chục năm rồi.

Người nào giữ trọn vẹn năm điều đạo đức trên thì đời sống sẽ bình an, hạnh phúc, được mọi người yêu quý và kính trọng. Vì vậy, chúng ta phải giữ năm điều này bằng nhận thức, niềm tin chứ không phải qua loa, lấy lệ.

Chúng tôi rất vui khi yêu cầu quý vị tuyên đọc các điều đạo đức, lúc đầu quý vị nói hơi nhỏ, hoặc có người nói trong bụng, nhảm trong đầu, nhưng từ điều thứ hai trở đi quý vị nói rất lớn và rất nhiệt thành. Điều đó chứng tỏ mọi người chúng ta ở đây quyết tâm làm mới.

Tuy quý vị theo nhiều tôn giáo khác nhau, nhưng ai cũng có thể giữ năm điều đạo đức này để cho cuộc sống được bình an. Năm điều này là nền tảng cho người đệ tử Phật thực tập. Vì vậy, trong cuộc sống, ai làm được năm điều này là đã có giá trị của người cao thượng trong cuộc đời. Do đó ta cần phải quyết tâm làm cho kỳ được.

### **NƯỞNG TỰA BA NGÔI TÂM LINH**

Ngoài năm điều trên, chúng ta cũng cần phát nguyện thêm một điều rất quan trọng nữa, được xem như điểm tựa tâm linh. Trước khi phát nguyện điều này, tôi xin nói về hai câu thơ nổi tiếng của nhà thơ Hàn Mặc Tử, người chết vì bệnh cùi và đau khổ vì lụy tình:



*“Người đi một nửa hồn tôi mất,  
Một nửa hồn tôi bỗng dại khờ”.*

Hàn Mặc Tử quan niệm hạnh phúc của ông như một bầu trời, hay một cái gì đó rất tròn. Khi hai người yêu nhau mà bị trắc trở như cá tính hai bên không hợp, gia đình không đồng ý hay không đồng chí hướng, tôn giáo... hai người phải xa nhau và bầu trời hạnh phúc tròn trịa ấy bị vỡ làm đôi. Một nửa bị tan biến vào đâu không biết vì không để lại một dấu tích gì, và một nửa còn lại có cũng như không, bởi nó trở nên “bỗng dại khờ”.

Theo quy luật tự nhiên, khi con người lớn lên, ai cũng có nhu cầu về tình yêu, biết xúc động trước người khác phái, biết yêu thương và quý trọng tình yêu. Ai cũng có nhu cầu tìm một nửa kia của mình cho tâm đầu ý hợp để chia sẻ, nâng đỡ, diu dắt nhau trong cuộc sống, đó là điều hạnh phúc rất lớn trong cuộc đời. Vậy mà bây giờ ta phải chia tay với người ấy, ai mà không cảm thấy buồn bã, khổ đau.

Trong cuộc sống, con người thường chọn một điểm tựa theo nguyện vọng của mình. Có người lấy điểm tựa là tiền, tài, danh, vọng, địa vị chức tước. Có người lấy điểm tựa là cha mẹ, anh em, bà con thân tộc hay lòng yêu nước thương dân. Có người lấy điểm tựa là sự dân thân phục vụ với tinh thần vô ngã vị tha. Nói chung, mỗi người đều có một đối tượng để làm điểm tựa. Các điểm tựa đó được gọi là điểm tựa vật chất, vật lý và tinh cảm. Còn nhà thơ Hàn Mặc Tử đã lấy điểm tựa của mình là tình yêu giới tính lứa đôi. Mỗi người ai cũng cần phải có một điểm tựa tinh thần, không nhất thiết phải là tôn giáo.

Năm điều đạo đức chúng ta vừa thề nguyện chính là điểm tựa tinh thần rất vững chắc cho mỗi người bất kỳ người ấy theo tôn giáo nào hay không có tôn giáo. Nó là những người

bạn thân thiết, chân thành trong cuộc sống. Trong kinh, đức Phật có dạy, người nam nên có hai vợ và người nữ cũng nên có hai chồng. Mới nghe qua, ta thấy điều đó có vẻ như mâu thuẫn với điều đạo đức thứ ba, nhưng thật ra đức Phật dạy ý này với ngụ ý khác.

Người chồng, người vợ thứ nhất là chồng vợ trên pháp luật, còn người chồng, người vợ thứ hai là trên đời sống đạo đức. Bên cạnh người vợ, người chồng trên pháp luật, ta cần phải đính hôn với đời sống đạo đức. Trong vấn đề này, đức Phật dùng từ “*Pháp*” để cho nó có ý nghĩa bao gồm đủ cả hai lĩnh vực đạo đức và chân lý.

Khi đã lập gia đình có vợ chồng, con cái mà ta kết hôn với đời sống đạo đức thì ta sống được hạnh phúc, không sợ bị đánh ghen, không sợ bị truy cứu trước pháp luật, không sợ bị những rắc rối gì và không bị tai tiếng thị phi trong cuộc đời.

Bây giờ quý vị lặp lại theo tôi lời nguyện ước nương tựa vào đời sống tâm linh.

*“Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin nhận trí tuệ và lòng từ bi làm thầy đưa đường chỉ lối cho tôi trong cuộc đời”.*

Khi nhận trí tuệ làm người thầy bên cạnh thì ta sống đứng đắn, bởi trí tuệ vượt lên trên kiến thức. Kiến thức lệ thuộc vào sách vở, giáo dục, kinh nghiệm, còn trí tuệ là lối sống và nhận thức phù hợp với đạo đức. Chỉ cần sống như vậy là ta có trí tuệ. Còn từ bi và tình thương làm cho ta sống có ý nghĩa và giá trị cho cuộc đời hơn. Khi ta phát nguyện nhận trí tuệ và đạo đức làm thầy thì cuộc đời của ta sẽ được thay đổi. Đó là điểm tựa tâm linh thứ nhất.

Bây giờ ta nương vào điểm tựa tâm linh thứ hai:

*“Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin nhận bậc Giác Ngộ làm thầy, làm người đưa đường, chỉ lối cho tôi trong cuộc đời”.*

Ở đây, chúng ta phải hiểu rằng, bậc Giác Ngộ không phải chỉ có đức Phật Thích Ca mà rất nhiều. Ta có thể làm học trò của bất cứ người đã giác ngộ nào, bởi vì làm học trò của người đã giác ngộ thì ta sẽ trở thành người giác ngộ. Có giác ngộ là có hạnh phúc và bình an. Điều ấy chẳng lẽ ta không muốn sao?

Khi nhận đức Giác Ngộ làm thầy, không phải ta cầu nguyện Ngài ban phước cho mình, bởi có phước hay không là phải do chính mình tạo nên bằng hành động chứ không ai có thể ban điều ấy cho ta được. Đây là hai điểm tựa rất quan trọng về tâm linh. Bây giờ ta phát nguyện điểm tựa thứ ba:

*“Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin nhận những người đạo đức làm thầy”.*

Những người đạo đức ở đây có ý nghĩa rất rộng. Thứ nhất, là những người tu hành chân chánh. Mình nhận những người tu chân chánh làm thầy để học hỏi và noi theo những điều tốt. Thí dụ, Trư Bát Giới theo Đường Tăng đi thỉnh kinh, nhờ đó mà ông chừa bỏ được những hành động xấu, trở thành người thanh cao “Tịnh Đàn sứ giả”.

Còn nếu mình làm đệ tử của giới giang hồ thì “sanh nghề, tử nghiệp” cuộc đời luôn bị khổ đau, lo lắng, không có hạnh phúc, không được bình an. Ngược lại, ta làm đệ tử của những người hiền lương, đạo đức thì ta sẽ trở thành đạo đức và hiền lương, sống an vui, tự tại, không có gì phải sợ hãi hay lo lắng.

### **CHÂN HẠNH PHÚC CHÀO ĐÓN MỌI NGƯỜI**

Tôi tin chắc rằng với sự phát nguyện của quý vị, từ đây về sau sẽ sống tốt, và đời sống trở nên bình an, hạnh phúc.

Chủ đề *làm mới cuộc đời* chúng tôi chia sẻ cùng quý vị chỉ với mục đích duy nhất là mong các anh chị em sống có hạnh phúc giống như ta đang hít thở không khí trong lành, mát mẻ hàng ngày tại đây. Bởi vì hạnh phúc không phải là cái gì cao

siêu, phải tìm kiếm khó khăn, mà nó là những gì đang gần gũi bên cạnh ta, chỉ cần lưu tâm, mở mắt ra là ta nhìn thấy.

Khi ta biết làm mới cuộc đời như thế thì những mặc cảm tội lỗi và những nỗi đau sẽ không còn nữa. Từ nay trở đi, cuộc sống của ta được hoàn toàn đổi mới.

Trong đạo Phật, để đánh dấu ngày ta trở thành một người mới, người thầy mà ta chọn để nương tựa, học hỏi đặt cho ta một cái tên mới gọi là “Pháp danh”.

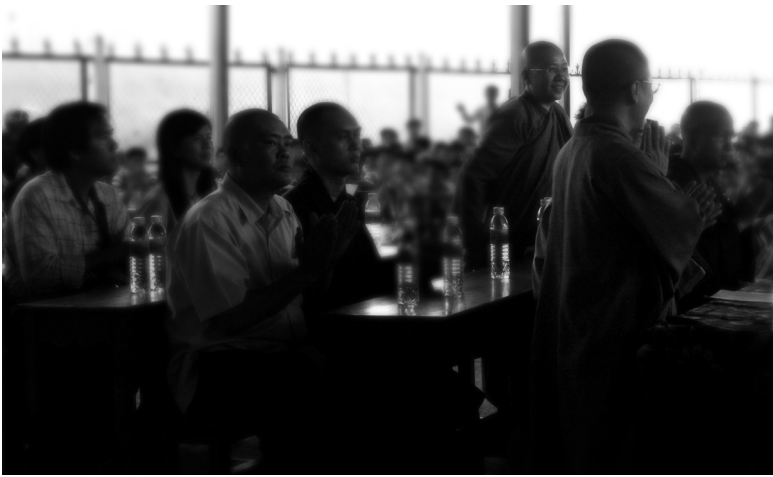
Thí dụ, tên tôi ngoài đời là Trần Ngọc Thảo, nhưng khi tôi chọn thầy học đạo, phát nguyện làm mới thì thầy đặt cho tôi cái tên mới (pháp danh) Nhật Từ. “Nhật” là mặt trời, “Từ” là tình thương. Thông qua ý nghĩa cái tên này, mình cố gắng rèn luyện, tu tập làm sao cho xứng đáng với ý nghĩa của nó là có được tình thương trải rộng giống như ánh sáng mặt trời. Nơi nào không có chướng ngại, không bị phủ che thì ánh sáng mặt trời chiếu đến, nhưng cũng có khi dù bị chướng ngại, phủ che, nó vẫn phủ trùm.

Hôm nay, tôi xin tặng chung cho quý vị một tên mới là “*Chân Hạnh Phúc*” để đánh dấu ngày chúng ta thề nguyện làm mới cuộc đời. Quý vị nên sử dụng nó bên cạnh cái tên khai sinh của mình để nói lên rằng, kể từ giờ phút này tôi là một người mới, không còn vướng bận gì đến những việc làm lầm lỗi ngày trước. Tôi sẽ sống có ích cho mình, cho gia đình và cộng đồng xã hội.

Rất mong quý vị sống an vui, hạnh phúc xứng đáng với ý nghĩa của cái tên mới “*Chân Hạnh Phúc*” này. Đây không chỉ là niềm mơ ước của chúng tôi, của các anh chị em tại đây, mà những người thân thương của quý vị ở nhà: ông bà, cha mẹ, vợ chồng, anh em, hàng xóm đều mong mỏi như vậy.

# ĐỨNG DẬY SAU VẤP NGÃ

---



*Giảng tại Trại Giam K.20, huyện Giồng Trôm  
tỉnh Bến Tre, ngày 31-05-2008  
Đánh máy: Diệu Thúy*



## THÔNG ĐIỆP TRÍ TUỆ VÀ HẠNH PHÚC

Đề tài “Đứng dậy sau vấp ngã” là phần rút ngắn câu nói nổi tiếng của đức Phật Thích Ca mà anh Tổng giám thị trại giam Châu Bình đã viết một câu rất lớn tại máng bốn và năm của trại giam này: “Vĩ đại lớn nhất của đời người là đứng dậy sau khi vấp ngã”.

Câu này có điển tích từ sự kiện A Xà Thế là thái tử đông cung, chiếm đoạt ngôi vua bằng cách giết chết cha ruột của mình. Người cha rất hiền từ, khả kính, thương con và thương tất cả thần dân như con ruột của mình. Nỗi khổ đau đó đã làm vua A Xà Thế sau này hối hận. Cuối cùng các nhà quân sư của ông, khuyến khích ông gặp đức Phật Thích Ca. Đức Phật đã có buổi thuyết giảng. Câu nói “Vĩ đại lớn nhất của một đời người là đứng dậy sau khi vấp ngã” có mặt từ đó.

Trước khi chia sẻ về sự tích này, chúng tôi xin lược qua ba nội dung trong thông điệp của đức Phật mà Liên Hiệp Quốc quan tâm. Thứ nhất, thông điệp về lòng từ bi gồm hai nội dung: Một là, nhổ tận gốc gốc rễ nỗi khổ niềm đau; hai là mang lại niềm an vui hạnh phúc một cách lâu dài. Thông điệp đó gắn liền với bản chất của đời sống, vì nếu thiếu chất liệu của lòng từ bi, chúng ta khó có thể sống với nhau trong hòa bình, hạnh phúc, an vui.

Tình thương mà chúng ta thường đề cập đến chỉ là một phần rất nhỏ của lòng từ bi. Chẳng hạn, người mẹ cho con bú suốt ba năm, mười mấy năm ăn học, hoặc cho bánh kẹo mỗi khi đi chợ về. Những việc này chỉ mang tính chất tình thương. Tình thương đó chỉ chu cấp một phần cho đời sống vật chất, một phần cho đời sống cảm xúc, một phần cho các mối quan hệ. Nhưng có rất nhiều loại tình thương được thể hiện, đôi lúc không mang lại lợi lạc cho người được thương, mà người được thương thỉnh thoảng có cảm giác mình bị bó buộc. Hoặc thương không đúng

cách dẫn đến nhiều bức xúc và nỗi khổ niềm đau. Do đó lòng từ bi như một thông điệp chính để thế giới loài người ứng xử với nhau như anh em ruột thịt trong đại gia đình.

Thứ hai, thông điệp về trí tuệ được xem là ánh dương soi sáng cho hạnh phúc của chúng ta trên dương thế. Tất cả các nhận thức mà đỉnh cao nhất là các kiến thức của nhà khoa học, đã đóng góp cho nhân loại ở nhiều lĩnh vực khác nhau, chỉ mang lại những giá trị về xã hội, nhân văn và đạo đức. Nhưng tuệ giác và trí tuệ quan trọng hơn vì nó giúp chúng ta thấy rất rõ bản chất của kiếp người, thế giới quan, nhân sinh quan, rằng không có vị thượng đế sáng tạo ra vũ trụ loài người và muôn vật, không có các thần linh chủ quản các ngành nghề và chướng nghiệp, mà chỉ có con người chúng ta là đạo diễn, diễn viên cho chính cuộc đời hạnh phúc hay khổ đau của mình. Nhận thức tuệ giác đó sẽ giúp chúng ta có trách nhiệm một cách trực tiếp và tình nguyện về những gì đã làm cho người khác, những gì làm cho chính bản thân. Từ đó thể hiện tất cả những giá trị lợi lạc cho tha nhân như cho chính bản thân mình.

Thứ ba là thông điệp nhập thế. Bản chất của đạo Phật là gắn liền với đời sống. “Phụng sự chúng sinh tức là cúng dường các đức Phật”. Các đức Phật không bao giờ yêu cầu chúng ta cúng dường hương hoa phẩm vật cho Ngài, mà Ngài yêu cầu những người giàu có, có đầy đủ phương tiện, chia sẻ bớt nỗi khổ niềm đau đối với những người bất hạnh. Làm được như vậy là góp phần xây dựng được xã hội hòa bình, thịnh vượng. Chính ba thông điệp này đã làm cho Liên Hiệp Quốc chọn ngày Phật đản sinh, thành đạo và nhập Niết bàn gọi là Tam hợp như một lễ hội văn hóa toàn cầu.

Nội dung thứ tư cũng rất ấn tượng trong thông điệp của đức Phật, đó là trạng thái tĩnh lặng của tâm. Sự tĩnh lặng



trước nhất liên hệ đến sự yên lặng trong các mối quan hệ. Chúng ta thường có khuynh hướng thích tâm sự, giải bày, đôi lúc nói những điều không có lợi ích cho nhau. Do đó đức Phật dạy chúng ta hãy dành thời gian quay lại với chính mình. Thay vì nói chuyện một cách ồn ào, thì chúng ta dành thời gian đó quán chiếu lại lời nói, việc làm, hành động, tư duy, nghề nghiệp của bản thân để thấy mình là một chuỗi dài của đời sống, như dòng nước trên sông. Dòng nước này được phối hợp bởi nhiều yếu tố khác nhau, chỉ với tuệ quán chúng ta nhìn lại bằng hơi thở và nụ cười thì tiết kiệm được năng lượng trong lúc nói rất nhiều.

Có lúc chúng ta nói những điều vô ích, làm người khác không vui hay mất lòng, đôi lúc chính chúng ta cũng cau có bực dọc.

Các phản ứng trong phát ngôn do chúng ta bực tức, nóng giận, cau có, khó chịu làm người nghe có cảm giác rất nặng nề. Nên khi làm quen với các thông điệp của đức Phật thì chúng ta tiếp nhận thói quen mới, đó là yên lặng để quay về với chính mình, chúng ta sẽ thấy mình là một tấm gương.

Tất cả những dòng cảm xúc, nhận thức lời nói diễn ra trong cuộc đời như là những vật được tương phản trong gương sáng. Nhờ đó chúng ta có thể thấy, hiểu rõ mình hơn. Từ đó đời sống thật sự có ý nghĩa hơn đối với bản thân và tha nhân.

Quý vị ở trong trại đã được đặt Pháp danh. Pháp danh “Chân hạnh phúc” là hạnh phúc đích thực, không bắt nguồn từ nhà cao cửa rộng, phương tiện vật chất đủ đầy, mà bắt nguồn bằng cách chúng ta làm chủ được dòng cảm xúc, nhận thức, và hành động của mình. Làm chủ được dòng cảm xúc thì các phản ứng sẽ không xuất hiện theo dạng cơn hải triều, khi cao khi thấp.

Mỗi dòng cảm xúc trôi qua làm mình thất điên bát đảo, thăng trầm, làm chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào thói quen trong quan hệ ứng xử. Các thói quen này, như mạng nhện, khi sự lặp đi lặp lại các ý thức trở thành sợi dây xích, trói buộc, khiến chúng ta mất tự do. Sống với những thói quen xấu sẽ làm cho chúng ta trở thành kẻ bị lưu đày. Vượt qua được thói quen, chúng ta sẽ dễ dàng làm chủ được cảm xúc. Khi đã làm chủ được cảm xúc, thì lời nói, việc làm, tư duy sẽ theo quỹ đạo có lợi cho mình và người.

Làm chủ được nhận thức, chúng ta sẽ lạc quan, tích cực, năng động hơn. Không còn có những mặc cảm, nhất là mặc cảm tội lỗi, về quãng đời quá khứ mà mình vô tình hay cố ý. Hoặc những hoàn cảnh mà mình đã không đủ sáng suốt. Từ đó lời nói, việc làm, tư duy của chúng ta đã để lại rất nhiều nỗi đau. Nỗi đau cho chính nạn nhân do mình tạo ra, nỗi đau cho bản thân, cha mẹ và người thân. Sự thay đổi về nhận thức giúp chúng ta làm chủ được bản thân, làm chủ được hành động. Đây chính là nỗ lực ban đầu của sự đứng dậy sau khi vấp ngã.

Người được gọi là “Chân hạnh phúc” là người được sống với phương tiện có thể rất giản đơn, nhưng giá trị của đời sống lại rất cao. Tất cả các anh chị em trong mỗi lần sinh hoạt có cơ hội thực tập ăn chay một ngày, là chúng ta đang gieo hạt giống của lòng từ bi. Tình thương phần lớn dành cho con người với con người. Các tôn giáo và các dân tộc trên thế giới xem việc ăn mặn là chuyện rất bình thường. Có người nghĩ rằng, thượng đế thương chúng ta nên đã tạo ra các loài vật để chu cấp cho mạng sống con người.

Ngược lại, đạo Phật dạy chúng ta biết ơn con người vì con người tạo ra tất cả, thay vì chúng ta biết ơn thân linh. Ngoài tình thương dành cho con người thông qua việc không giết chóc, bảo vệ và tôn trọng hòa bình thì chúng ta phải

gieo rắc tình thương với các loài động vật, vì chúng cũng có quyền được sống và quý trọng đời sống như chính chúng ta. Nên khi thực tập ăn chay một ngày, các anh chị em được khuyến khích trước khi đi ngủ hoặc sau khi ngủ dậy mình quán tưởng năng lượng từ bi tỏa ra từ trái tim, nhận thức của mình trước tiên đến những người thân ruột thịt. Từ những quán tính và lực đẩy của lòng từ bi đối với người thân, chúng ta truyền ra đối với người dung nước lã và sau cùng là tất cả loài động vật, cỏ cây, hoa lá, trời mây, non nước,...

Khi đường kính về lòng từ bi rộng ra đối với các loài động vật và môi trường thì lúc đó không khí mà chúng ta thở chính do cây cỏ, môi trường xanh giúp đỡ cho ta. Sự cân bằng sinh thái có phần đóng góp rất lớn của các loài động vật. Do vậy việc thể hiện tình thương, ăn chay một cách tình nguyện mặc dù tại đây còn thiếu thốn nhiều thứ, nhưng chúng ta thấy quyền được sống và giá trị đời sống của các loài động vật góp phần cho quyền sống và giá trị đời sống của chúng ta. Như vậy ta đã thấy được giá trị của chân hạnh phúc và nhiều giá trị khác.

### **ĐỨNG DẬY KHÔNG BAO GIỜ LÀ QUÁ MUỘN**

Khái niệm “Đứng dậy sau khi vấp ngã” bắt nguồn từ sự tích trong thời đại của đức Phật. Đức vua Tần Bà Sa La là một người nhân từ. Ông đã cai quản muôn dân theo lời Phật dạy kể từ khi gặp được đức Phật. Đất nước ông trước đây có nhiều chiến tranh, bành trướng bá quyền, thôn tín các nước lân bang. Kể từ khi gặp đức Phật, ông đã dừng hết cả những cuộc chiến và lấy năm nền tảng đạo đức: không giết người, không trộm cắp, không ngoại tình, không uống rượu, không nói dối,... và nhiều nguyên tắc đạo đức khác của đức Phật, trở thành nền tảng luật pháp quốc gia của thời đó.

Dưới sự cai trị của ông, rất nhiều người sống hạnh phúc, ai cũng có cơm ăn áo mặc ấm no, và đời sống như ở thiên đường trên trần thế. Đứa con trai của ông chỉ mới khoảng hai mươi tuổi, ông đã hứa nhường lại quyền cai trị xã tắc. Nhưng con ông là thái tử A Xà Thế có tham vọng rất lớn, với tâm ác độc. Mặc dù được vua cha hứa giao ngôi vị vào mùa xuân năm sau, nhưng dưới sự tác động của Đề Bà Đạt Đa, A Xà Thế đã bày mưu lập kế soán ngôi vua để trở thành vị vua trẻ nhất của đất nước.

Cuộc soán ngôi bị phát hiện, nhà vua đã giam A Xà Thế vào ngục. Theo luật pháp, ai phạm tội soán ngôi vua sẽ bị chết một cách đau đớn, nhưng vì đã hứa trao ngai vàng cho con nên nhà vua không giết con mà thả ra với hy vọng con trai ăn năn hối lỗi và làm lại cuộc đời. A Xà Thế hứa với cha mình và trở lại cương vị đông cung thái tử. Nhưng vài tháng sau khi mùa đông vừa trôi qua, thái tử tổ chức cuộc soán ngôi lần thứ hai, và lần này thái tử đã thành công. Chẳng những không ơn người cha khả kính của mình, A Xà Thế đã ra lệnh hạ ngục đức vua. Trong lúc hạ ngục ông đã yêu cầu canh phòng cẩn mật và triệt hạ tất cả các vị tướng và quan trung thành với đức vua để tránh tình trạng nhà vua này sẽ phục hoạt ngôi vị.

Ngoài ra đối với đức vua Tần Bà Sa La thì A Xà Thế yêu cầu không ai được thăm nuôi, không ai được tiếp thức ăn vào để vua cha phải chết đau đớn, và đói khát trong ngục. Mẹ của A Xà Thế là Vi Đề Hi là một Phật tử thuần thành, vì an ninh quá cẩn mật nên bà nghĩ ra cách dùng bột và mật ong trộn lại sền sệt tô trét trong cơ thể bà. Sau đó bà khoác những chiếc áo lại mà không ai để ý đến. Từ ngôi vị hoàng hậu, nay trở thành hoàng thái hậu nên bà là người duy nhất được vào thăm nuôi. Do không ai để ý nên đức vua được sống sót. Sau một tuần, A Xà Thế hỏi và được biết đức vua vẫn còn sống. Ông bực tức ra lệnh tổng giam

những người canh gác ngục vua và truyền lệnh không cho mẹ đến thăm nuôi nữa.

Ác độc hơn, ông ra lệnh dùng dao lát vào làn da thớ thịt của vua cha, để máu rỉ chảy đến chết. Trong lúc làn da bị rỉ máu, nhà vua Tần Bà Sa La đã khởi lên lòng từ bi rất lớn đối với con. Ông đã nói: Tôi hiểu rất rõ con tôi đang sống trong vòng vô minh, vì lòng tham ngai vị, vì lòng tham của việc cai trị muôn dân nên đã phạm những tội tày trời. Tôi xin lấy lòng từ bi và năng lực từ bi này truyền đến đứa con của tôi và mong rằng một ngày nào đó, con tôi sẽ ăn năn và thức tỉnh, trở thành vị minh quân. Tôi không giữ lại trong tâm bất cứ sự hận thù nào, sự trả thù nào dù ở hiện đời này hay tái sinh trong đời sau. Mong ân oán được kết thúc tại đây, và mong cho đứa con của tôi trở thành người sáng suốt để thần dân được sống trong hạnh phúc bình an.

Nói xong, ông hướng về đức Phật tại núi Linh Thứu cách đó khoảng 1km đường chim bay, mong đức Phật phù hộ cho vua A Xà Thế. Sau đó ông lìa đời trong sự an lành, mắt nhắm, gương mặt hồng hào như đang ngủ. Theo đức Phật, kiếp sống con người không phải có đầu tiên kể từ khi chúng ta được sinh ra trong bào thai của người mẹ. Do đó khi chúng ta nhắm mắt qua đời, nó không phải là dấu kết thúc cuộc đời một cách vĩnh viễn.

Bản chất của đời sống là một đường dài vô tận, không có điểm khởi thủy và cũng không có điểm kết thúc. Chúng ta khó có thể truy được nguyên nhân đầu tiên sinh ra ta là gì. Chúng ta chỉ biết những người thân nhất chỉ có mẹ và cha. Kế đến là ông bà tổ tiên họ tộc. Sau đó cũng như phản ứng bảo toàn năng lượng của vật chất, chúng ta chết đi và sẽ tiếp tục đầu thai. Khi chết thì xác thân này gồm đất, nước, gió, lửa sẽ trở về với nguyên lý chất rắn, chất lỏng, chất vận động,

chất nhiệt. Còn tâm thức tiếp tục ra đi để đầu thai vào bào thai theo nghiệp lực.

Chúng ta có thể tiếp tục ra đời với tư cách một người con. Nếu trong đời sống đạo đức chúng ta nặng về thú tính, nghĩa là có nhiều hành động quá thấp kém, chỉ hưởng thụ, và gieo trồng nhiều hành động tiêu cực thì theo đạo Phật, thân phận kiếp người sẽ giảm đi để thay vào thân phận của các loài động vật. Ngược lại, chúng ta sẽ tiếp tục được làm người ở hành tinh này hay hành tinh khác với phước báu của môi trường, khoa học kỹ thuật, đời sống hòa bình cao hơn hành tinh mà tất cả chúng ta đang sống và đang phải đối diện với rất nhiều khủng hoảng toàn cầu gồm khủng hoảng môi sinh, nạn khủng bố, những chứng bệnh có thể tiêu diệt loài người.

Phước báu này sẽ tích tụ song hành với những hành động được gọi là nghiệp, trong kho tàng tâm thức của chúng ta sau khi thân xác này qua đời. Chính vì thế đạo Phật lý giải tại sao chúng ta có hiện tượng thần đồng, thiên tài, có người không học nhưng có thể biết hàng ngàn thứ kiến thức, nhưng có người học nhiều mà chẳng biết được bao nhiêu. Bởi vì trong kho tàng tâm thức của người đó đã có những hạt giống tri thức, hạt giống về nghề nghiệp, hạt giống về thói quen, và nhiều hạt giống khác không mất đi trong quá trình chết.

Do vậy khi sinh ra mỗi người có một cá tính, hòa với phong tục tập quán, nền tảng giáo dục đạo đức của quốc gia, học đường mà chúng ta trở thành những con người, cộng với điều kiện môi trường hoàn cảnh mà mỗi người có cách ứng xử tốt hay không tốt, tiêu cực hay tích cực, hạnh phúc hay khổ đau. Học thuyết này cho phép chúng ta tin tưởng rằng cái chết không phải là hết. Nhà vua Tần Bà Sa La hiểu rất nhiều về điều đó nên ông không gieo bất kỳ một tâm niệm hận thù nào đối với đứa con bất hiếu của ông.

A Xà Thế và vợ đã sinh ra một đứa con, đứa con khi sinh ra có một mụn ghẻ ở ngón tay. Mụn ghẻ làm con ông đau đớn cả ngày lẫn đêm, khiến vợ chồng ông không tài nào ngủ được. Càng thương đứa con ruột thịt của mình nhiều chừng nào thì cả vua và hoàng hậu phải thức trắng đêm. Tình thương của cha mẹ lúc nào cũng vĩ đại đến thế. Sáng hôm sau, A Xà Thế đến gặp mẹ là Vi Đề Hi và hỏi khi xưa vua cha có thương ông như ông đã thương đứa con của mình đến ngày và đêm không ngủ được hay không?

Nghe câu hỏi, bà Vi Đề Hi đã khóc suốt mướt. Những giọt nước mắt của bà đã làm cho A Xà Thế cảm nhận được rằng những điều mà mẹ sẽ trả lời với ông có thể nhiều gấp bội phần so với những gì ông đã dành cho con ruột.

Vi Đề Hi kể lại rằng: Lúc mẹ mang thai con, có nhà tiên tri rất nổi tiếng được mời về, ông đã khuyên vua cha hãy giết đứa con trong bào thai vì đó là nghịch tử, nếu không giết nó thì ngai vàng này sẽ do chính con ông soán vị. Vua cha nghe thế tức giận vì nghĩ vị tiên tri đã bị mua chuộc, ông ra lệnh giết nhà tiên tri. Những nhà tiên tri sau đó được mời đến cũng khuyên như nhau và cùng nội dung với nhà tiên tri đầu tiên. Vua cha bắt đầu bán tín bán nghi, ông không giết các nhà tiên tri nhưng cũng không phá bào thai trong bụng hoàng hậu. Nghe đến đó, vua A Xà Thế bắt đầu cảm thấy hối hận về tội ác tày trời mà mình đã gây ra.

Bà Vi Đề Hi kể tiếp rằng, năm A Xà Thế lên tám tuổi, bị một mụn nhọt sưng đỏ cả vùng tai, máu và mủ chảy ra ghê gớm khiến A Xà Thế đau đớn khóc ngày đêm. Khi đó, vua Tần Bà Sa La đến gần, dùng miệng hút hết máu mủ của mụn nhọt đó và nhổ ra ngoài, năm lần bảy lượt như thế để cho con bớt đau. Từ đó A Xà Thế đã có những giấc ngủ ngon nhờ từ trường của lòng từ bi và tình thương cao cả của người cha.

Chúng ta thấy, với vai trò một vị vua, Tần Bà Sa La có rất nhiều vị quân y giỏi có thể trị được, nhưng vì tình thương, ông muốn thể hiện sự gần gũi với con ruột mình. Ấy thế mà đưa con vì lòng tham ngôi vị đã không tha chết cho ông. Khi nghe kể như vậy, tình thương của A Xà Thế đối với con ruột của ông nhiều bao nhiêu thì sự hối hận của ông về cái chết của cha cũng nhiều bấy nhiêu. Ông tự tử mấy lần nhưng không chết.

### **SÁM HỐI LÀ THUỐC THẦN**

A Xà Thế nhờ các vị quan quân tìm và đưa ông đến tất cả các nhà tâm linh nổi tiếng nhất nước Ấn Độ nhưng không có nhà tâm linh nào làm cho ông được thỏa mãn. Vì uy quyền của vua và biết vua đã từng giết cha nên không nhà tâm linh nào dám nói lên sự thật.

Gặp ông, ai cũng nói nhẹ nhàng rằng: Đại vương không có tội lỗi gì để sám hối. Đại vương là vị minh quân, nhà hiền đức, nên hãy cứ như thế mà cai trị muôn dân. Mặc cảm tội lỗi càng giằng xé A Xà Thế nhiều hơn nữa. Ông thấy rất rõ những người này sợ chết nếu nói rõ quá khứ của ông. Cha ruột ông, ông cũng không từ hướng hồ là họ, nên họ phải ca tụng và bung bít đối với mình. Mặc cảm đó càng giằng xé ông hơn bao giờ hết. Ông rơi vào chứng bệnh bán tâm thần, ngày đêm ông luôn gặp ác mộng người này đòi mạng, kẻ kia ám sát, còn người cha cứ lẩn quẩn trong nhà.

Mặc dù trên thực tế, người cha đã được siêu sinh, nhưng sự mặc cảm tội lỗi hành hạ khiến ông bị tâm thần.

Ông bị sốt liên miên, lúc đó có đại thần Jivaka là Phật tử thuần thành đã đến và thưa với vua A Xà Thế: Thưa đại vương, trong những năm tháng hối hận vừa qua, đại vương đã gặp rất nhiều nhà tâm linh, nhưng đại vương đã không tìm ra giải đáp. Xin đại vương hãy theo hạ thần đến vườn xoài do



hạ thần cúng cho đức Phật. Hiện nay đức Phật Thích Ca đang chia sẻ những lời đạo đức cho hàng vạn người nghe.

Hôm sau, nhà vua và Jivaka cùng rất nhiều người trong triều đến vườn xoài nghe thuyết pháp. Vườn xoài có diện tích hơn mười mẫu, rất rộng. Mười mấy ngàn Tăng Ni, mỗi vị ngồi dưới một gốc cây. Tất cả im phăng phắc. Bản kinh mô tả, khi vua A Xà Thế có mặt, thì nỗi sợ hãi trở dậy trong tâm thức, ông nghĩ rằng đã bị Jivaka đã mai phục. Vốn là người ác, và là kẻ đa nghi, mưu toan tính toán rất nhiều như một thói quen. Ông sợ hãi và hỏi gần giọng: “Này Jivaka, người mai phục và giết ta phải không?”. Jivaka trả lời: “Thưa đại vương, kẻ hạ thần đã có diễm phúc rất lớn được phục vụ cho thái thượng hoàng, cha của đại vương. Sau khi thái thượng hoàng qua đời, đại vương tiếp tục tin tưởng hạ thần và cho hạ thần có cơ hội phục vụ đại vương. Kẻ hạ thần đâu dám nghĩ chuyện tày trời như thế. Xin đại vương hãy tin kẻ hạ thần. Chỉ còn 500 m nữa, chúng ta sẽ đến thất của đức Phật. Lúc đó đại vương sẽ gặp đức Phật và được Ngài thuyết giảng. Hạ thần tin chắc đại vương sẽ vượt qua được nỗi khổ niềm đau này”.

Nhà vua được trấn an từ từ, ông đến từng gốc cây, nhìn từng gương mặt của các vị Tỳ kheo, rất nhẹ nhàng, thư thái, thanh thoi. Mặc dù đời sống giản dị, khoác trên vai những chiếc áo bá nạp, từ những mảnh vải vụn được nhặt từ sọt rác nghĩa địa, có những mảnh vải vụn được lấy từ thi thể người chết sau khi được tống táng. Mỗi ngày chỉ ăn một bữa, theo tính chất hành khát, người ta cho cái gì thì tiếp nhận cái đó, không đòi hỏi, không khen chê, tiếp nhận với tất cả tấm lòng, với sự biết ơn sâu sắc đối với những người đã ban tặng.

Nhà vua cảm thấy hân hoan hơn. Ông nhận thấy bản chất của Chân hạnh phúc không phải là ngại vàng mà trước đây ông đã từng hiểu lầm. Ông nhận ra rằng ngồi trên ngại vàng

nhưng sống thiếu đạo đức, ngồi trên phương tiện nhưng thiếu nhân phẩm và tư cách thì chẳng khác gì loài động vật, ông cảm thấy đau khổ và tiếp tục đến gặp đức Phật. Khi gặp đức Phật, ông đã tường thuật lại tội giết vua cha, và những tình cảm cao thượng mà vua cha đã dành cho ông.

Đức Phật nói: “Này đại vương A Xà Thế, trong cuộc đời có hai hạng thánh nhân. Thứ nhất là người chưa từng tạo nổi khổ niềm đau, hay bất cứ sai lầm nào dù là nhỏ nhất. Thứ hai là người sau khi tạo ra lỗi lầm nhưng nhận thức đó là một lỗi lầm, nên quyết tâm cao độ là không tái phạm trong tương lai. Này đại vương, trong hai loại thánh nhân đó, loại thứ hai mới là thánh nhân thật sự. Vì loại thứ nhất chỉ là lý tưởng nhưng chưa từng có trong đời này”.

Theo lời của đức Phật thì sự sai lầm và tội lỗi gắn liền với những thói quen của lòng tham sân si. Ở một góc độ nào đó, chúng ta có thể cảm thông để dẫn đến hiểu biết và tha thứ cho những lầm lỡ trong quá khứ. Vì đời người là một chuỗi rất dài. Mỗi một lỗi lầm như một dấu chấm trên con đường. Nếu vì một dấu chấm như là “mía sâu có đốt, nhà dột có nơi” mà chúng ta bỏ cả cây mía hay bỏ cả căn nhà, là chúng ta đã phạm, không tạo cơ hội cho người khác trở thành một người có nhân cách vĩ đại. Đức Phật đã nói với vua A Xà Thế: “Vĩ đại lớn nhất của loài người là vươn lên sau khi vấp ngã”. Nghe nói thế, chứng bệnh tâm thần và những mặc cảm tội lỗi vốn giằng xé nhà vua trong thời gian qua tan biến, và ông trở thành con người hoàn toàn mới.

Trong các bản kinh có mô tả đến các dòng cảm xúc của ông lúc đó là người như được tái sinh lần thứ hai. Và lần tái sinh này ông mới thật sự là một con người đứng nghĩa. Lần có mặt đầu tiên trong bụng mẹ, và gần hai mươi năm có mặt trong cuộc đời chỉ là con người trên danh xưng, còn lời nói,

việc làm, tư duy hoàn toàn mang tính chất loài thú.

Cuối cùng ông cảm tạ đức Phật và mong đức Phật làm Thầy, hướng dẫn đời sống tâm linh và đạo đức cho ông. Sau đó đức Phật đã giảng cho ông những bài kinh về lòng từ bi, tuệ giác, nhân quả. Ở trong những lời dạy về nhân quả, đức Phật xác định: Nhân quả là một quy luật, nó như một cán cân công lý rất công bằng và chuẩn xác. Trong tất cả các hệ luật pháp dù là của quốc gia tiên tiến nào trên thế giới từ xưa đến nay đều có những lỗ hổng, những bất cập, chuyện hời lợt, tham nhũng, móc ngoặc, bị thể hiện sai với những chủ trương của quốc gia, nhưng nhân quả là hệ luật pháp rất công bằng. Tất cả những hành động chúng ta gieo trồng không mất đi mà nó sẽ theo đuổi như bánh xe và chiếc xe.

Thấy được điều đó, chúng ta phải có tinh thần trách nhiệm rất cao với hành động của mình. Những gì mình làm, mạnh dạn thừa nhận là lỗi lầm, để làm mới. Sự trốn chạy, mặc dù có thể qua mặt luật pháp, nhưng nhân quả không bao giờ tha chúng ta.

Bản chất của nhân quả theo đức Phật mô tả: đến khi hạt giống gieo trồng đã chín muồi. Dù chúng ta có trốn dưới biển sâu, xuống các hang động, hay bay vào không gian, thì quả xấu vẫn trở, và chúng ta phải tiếp nhận. Thay vì trốn chạy, đạo Phật dạy chúng ta hãy đối diện với bản thân, nhìn thấy đó là điều sai để ăn năn hối cải như đức vua A Xà Thế đã làm. Nhờ cuộc hội ngộ với đức Phật, mà ông đã là một vị minh quân không thua kém gì đức vua cha của ông.

Sau mấy mươi năm cai trị, mặc dù đã ăn năn hối lỗi, nhưng ngai vàng của ông cũng do chính đũa con ruột thịt của ông soán ngôi. Đây là nhân quả nhân tiền chưa từng thấy trong lịch sử của nhân loại. Hai đời con cháu soán ngôi vua cha của mình mặc dù vua cha rất thương yêu.

### VƯỜN DẬY TỪ VẤP NGÃ

Từ câu chuyện đó, chúng ta phải thấy rằng, ngoài ăn năn hối lỗi, chúng ta được làm mới, giải phóng nghiệp của mình, nhưng hậu quả của những hành động mà chúng ta gieo trồng vẫn tiếp tục theo đuổi hướng hồ không ăn năn hối cải. Sự vĩ đại của “Vườn lên sau khi vấp ngã” có rất nhiều ý nghĩa. Có những vấp ngã do chính chúng ta là người tạo ra “ổ chuột”, “ổ gà”, “ổ voi” trên con đường mình đi. Có những sự vấp ngã bắt đầu bằng những sợi dây hay chướng ngại vật mà chính chúng ta là tác nhân gây ra nó, do những người bạn, người thân, do sự đại dột, thiếu kiến thức, những cạm bẫy, cạm dổ, mềm lòng, thiếu nhận thức và hàng loạt các nguyên nhân xã hội, kinh tế, gia đình, và các nguyên nhân tâm lý khác.

Dù phát xuất từ bất kỳ một nguyên nhân nào, chúng ta phải biết chướng ngại vật làm chúng ta vấp ngã sẽ để lại nỗi đau. Nỗi đau đầu tiên là trên thân thể mình có thể bị bầm dập.

Có lần, chúng tôi đến thăm viếng trung tâm người già và tàn tật Thạnh Lộc ở quận 12, TP.HCM. Sau khi chia sẻ đề tài “Vượt qua chính mình”, chúng tôi đã thăm viếng sáu trăm người già và tàn tật tại đây. Mặc dù gọi là người già và tàn tật, nhưng trong đó cũng có những trẻ em mười lăm, mười sáu tuổi. Khi tôi gặp một bé gái mười sáu tuổi, gương mặt ngây thơ, dễ thương, nở nụ cười rất tươi, nhưng em đã không còn nói được do tai nạn. Sau cú té ngã, hệ thức thần kinh bị ảnh hưởng và em không còn nhớ cha mẹ ruột của mình là ai, nhà ở đâu. Từ đó em phải sống cùng với những cụ già và tàn tật.

Chúng tôi đến tặng quà, em tiếp nhận với nụ cười cảm nhận em đang rất hạnh phúc. Sự vấp ngã của em là một tai nạn do đi vội vã. Chúng tôi có dịp trao đổi với những người chị chăm sóc trong căn nhà đó rằng những chứng bệnh tâm

thần do vấp ngã, do tai nạn có thể được phục hồi chức năng của trí nhớ. Vấn đề ở chỗ chúng ta phải truyền chất liệu của tình thương thực sự cho những người đó với tư cách như người cha người mẹ. Mong các anh chị hãy thương và truyền lòng từ bi đến em bé này như con ruột của mình. Hy vọng vài năm sau, em gái này sẽ phục hoạt chức năng của trí nhớ để có thể tái sinh hoạt với gia đình.

Chúng tôi sang trại người già và gặp một cụ 82 tuổi. Cụ đưa ra hai bức ảnh chụp mấy chục năm về trước. Hai bức ảnh đó là một lực sĩ rất đẹp trai, to cao, cơ bắp rất đẹp. Thoạt nhìn chúng tôi không nhận ra người trong ảnh là ai. Nhưng khi cụ cho biết đây chính là cụ của mấy chục năm về trước, chúng tôi khá giật mình vì gương mặt của cụ xưa và nay khác nhau. Nhìn lại thì thấy đôi chân của cụ đã bị tàn phế vì tai nạn trong lúc tập chạy bộ, bị ngã và bị một chiếc xe từ xa lao tới cán nát vào hai chân. Nói xong, cụ cởi áo ra, gồng vai lên, các cơ bắp rất phong độ như mấy chục năm về trước. Chúng tôi đã hỏi làm cách nào mà cụ vẫn giữ được phong độ như thế. Cụ trả lời: Tôi sống lạc quan, mặc dù bị tai nạn nhưng ngày nào tôi cũng nghĩ rằng tôi là một lực sĩ, là người sống có ích, nên tôi được quyền tin tưởng rằng tôi vẫn có ích. Ngày nào cụ cũng tập thể dục ngay tại giường của mình. Nhìn phần ngực của cụ bây giờ và khi là lực sĩ ở mấy chục năm trước cũng không xa cách nhiều.

Đến đây, chúng tôi rút ra được bài học, một bé gái dù còn lạnh lạng về thân thể nhưng gần như mất đi giá trị của đời sống, chỉ mong đợi vào tình thương của người khác để làm mới em mà không biết khi nào em mới phục hồi trí nhớ. Trong khi cụ già bị tàn phế hai chân nhưng vẫn lạc quan và khẳng định rõ ràng sẽ tiếp tục sống có ích trong cuộc đời như đã từng sống có ích. Nhận thức và tư duy tích cực đóng vai trò quan trọng trong đời sống của con người. Hai sự vấp ngã vật lý mà chúng tôi vừa đề cập đã để lại những nỗi đau. Phải

sử dụng nhận thức, trí tuệ, sự lạc quan thì mới có thể sống những năm tháng còn lại một cách có ý nghĩa.

Những vấp ngã do nhận thức, cảm dỗ, tham lam, thiếu bản lĩnh,.. cũng để lại nhiều nỗi đau. Chúng tôi đã từng thấy các em bé con nhà nghèo trong trại mồ côi, khi bị ngã, các em cũng òa lên khóc. Nhưng sau đó các em phủi quần áo mà đứng dậy, vì không ai đến nâng đỡ, vỗ về, chia sẻ.

Những lần tôi đến thuyết giảng ở những trung tâm của người già, người cai nghiện. Có một cô gái cũng kể chuyện cô đã từng sinh ra và lớn lên trong gia đình giàu sang phú quý như cậu ấm cô chiêu, được cha mẹ hết mực cưng chiều. Mỗi lần té ngã là được cha mẹ, anh chị đến vỗ về và nói: Ai đã làm con/em té, hãy nói cho cha mẹ, cha mẹ sẽ phạt và la mắng người đó. Khi nghe như vậy, cô đã òa khóc nhiều hơn. Như vậy, khi chúng ta bị đau, bị té, mà được nuông chiều thì cái tôi có được sự đồng cảm, từ đó chúng ta có thói quen cường điệu hóa nỗi đau này lên.

Người sống lạc quan và tích cực với những nỗi đau thì dù nỗi đau có lớn cũng chỉ như hạt cát để chúng ta nỗ lực vượt qua và làm lại cuộc đời. Muốn làm như thế, đức Phật dạy, điều đầu tiên chúng ta phải tâm niệm: cuộc đời này không phải là đã bỏ đi. Có nhiều người khi quay nhìn lại quãng đời đã qua của mình, thấy rằng mình đã có quá nhiều nỗi khổ niềm đau, là tác nhân của biết bao nỗi đau kinh hoàng cho xã hội. Và nghĩ rằng, mạng sống này không còn cơ hội để làm lại được nữa, khi làm lại cuộc đời thì chưa chắc cuộc đời thừa nhận lại mình, sẽ có nhiều phân biệt đối xử, mặc cảm, giằng xé. Lương tâm đó ngày đêm làm cho chúng ta khổ đau nhiều hơn.

Đức Phật nói ai đã từng sống trong những khổ đau kinh hoàng như thế thì hãy mạnh dạn từ bỏ mặc cảm tội lỗi này, và chữa lành những vết đau sau những cú vấp ngã.

## NHỔ MŨI TÊN ĐỘC

Trong kinh đức Phật đưa ra một ẩn dụ, một người bị mũi tên bắn xuyên qua cơ thể. Mũi tên gây đau đớn có thể sẽ khiến người đó té ngã trên đường đi và dẫn đến nhiều thương tật khác. Điều quan trọng nhất trong giai đoạn này không phải việc truy cứu ai là kẻ bắn tên, tại sao, mà điều quan trọng là chúng ta phải chữa trị lành vết thương. Phải biết cách bẻ mũi tên thì chúng ta mới lành lặn.

Đức Phật dạy cách thức để bẻ, nếu không có người hỗ trợ thì hãy dùng tay ghì giữ một phần đầu của mũi tên, tay kia ghì giữ phần đuôi mũi tên, đồng lúc đó hãy bẻ thật mạnh. Nỗi đau có thể tăng lên gấp mười lần, nhưng sau đó chúng ta mới có cơ hội rút mũi tên ra khỏi cơ thể. Nếu không chịu đau như thế mà kéo ra trước hay sau thì mũi tên và đuôi tên làm chúng ta đau gấp trăm lần.

Như vậy nhổ lên một nỗi đau sau tai nạn là một nhu cầu rất lớn. Tất cả chúng ta đã từng sống trong hạnh phúc, nhưng bên cạnh đó cũng có nhiều những sai lầm. Mỗi sai lầm như vậy là một nỗi đau. Vết hằn của nỗi đau vẫn còn mà đôi lúc những đêm nằm mơ ta vẫn thấy như một ác mộng ám ảnh và giằng xé ta. Đức Phật dạy, hãy tổng khứ tất cả những nỗi ám ảnh đó ra khỏi tâm thức, nghĩ đến hiện tại, nỗ lực thật tốt để trở thành một con người mới hoàn toàn. Trong câu chuyện của vua A Xà Thế, ta thấy ông đã đánh mất tuổi thơ, tuổi ăn học và hưởng những giá trị được chăm sóc từ tình thương yêu của người cha, người mẹ. Nhưng ông đã để cả quãng đời thanh xuân chìm đắm trong nỗi khổ niềm đau của tội lỗi tà trời. Chưa có tội nào nặng như tội giết cha, giết mẹ. Cho nên cơ hội đóng góp cho xã hội với tư cách một vị minh quân trong suốt thời thanh xuân của ông đã bị mất.

Tất cả chúng ta nếu không khéo thì thời thanh xuân của mình vốn là thời gian sung lực nhất của kiếp người có thể bỏ phí vào những hoạt động, những ngành nghề, việc làm, cách ứng xử không có lợi cho ai. Mỗi khi nghĩ lại chúng ta sẽ cảm thấy nuối tiếc. Các nhà khoa học trên thế giới thường đóng góp các công trình phát minh, khám phá ở tuổi hai mươi lăm cho đến bốn mươi lăm. Tuổi đỉnh cao nhất là tuổi ba mươi. Thời vàng son đó, chúng ta dám suy nghĩ, dám làm, thậm chí rơi vào tình trạng duy lý hoặc duy ý chí. Dù sao nó cũng giúp ta đạt được và đóng góp được nhiều giá trị trong cuộc đời. Hãy tư duy lại, làm sao cho tuổi thanh xuân không trôi qua một cách uổng phí. Lấy gương vua A Xà Thế làm bài học để chúng ta sống tốt đẹp hơn.

### **CÁC BÀI HỌC ĐÁNG GIÁ**

Điều ta học được là tham vọng không chân chính sẽ dẫn đến tội lỗi. Giữa tham vọng và tội lỗi chỉ cách nhau một tờ tóc của nhận thức. Nhận thức đúng thì tham vọng đó là tốt, mang lại lợi ích cho nhiều người, nhận thức sai thì tham vọng đó đe dọa hạnh phúc, là sự tàn phá tình thương và phá hoại tất cả các mối quan hệ tình người. Chúng ta cần chuyển hóa tham vọng trở thành những mơ ước đẹp.

Trong kinh, đức Phật nói mơ ước đẹp giống như bó lúa đặt trước con lừa trong khoảng cách nhất định. Con lừa không nhận thức được rằng khoảng cách này là không bao giờ với tới. Nghe mùi lúa phía trước và nó cứ đi tới, với hy vọng sẽ ăn được bó lúa. Nhờ ham muốn này, nên các chủ nhân của chúng đã chất các hàng hóa, hành lý lên thân con lừa đến nơi mà họ cần. Tất cả chúng ta đôi lúc có tham vọng như những con lừa, bao gồm những tham vọng tích cực cho cộng đồng và xã hội. Cho nên chúng ta hãy xem mơ ước đẹp như những bó lúa có giá trị dưỡng sinh, đời sống, sức khỏe để vươn tới



phía trước. Nhờ đó chúng ta đi có lập trường, lý tưởng, quyết tâm, nghị lực và những động tác tích cực để giúp các nguyện ước chân thành trở thành hiện thực, không còn là một ước mơ. Thay đổi tham vọng tiêu cực chúng ta sẽ mang rất nhiều niềm vui cho mình và người khác.

Bài học thứ hai là sự giao du và tác hại. A Xà Thế kết thân với Đề Bà Đạt Đa, vốn là anh em họ của đức Phật Thích Ca, cũng thuộc hoàng thân quốc thích. Nhưng do từ nhỏ, Đề Bà Đạt Đa chưa bao giờ bằng được đức Phật Thích Ca, nên tâm ganh tỵ đối với đức Phật Thích Ca quá lớn.

Công chúa Gia Du Đà La có sắc đẹp nghiêng thành đổ nước, cả hai đều đem lòng yêu mến. Theo luật lúc bấy giờ, ngoài tài và đức, các đấng nam nhi phải thể hiện tài quân sự. Đó là bắn cung, khởi nghĩa, và đấu kiếm. Cả ba hình thức thi đấu này, Đề Bà Đạt Đa đều thua thối tử Tất Đạt Đa (Phật Thích Ca sau này). Từ đó hiềm khích này trở nên lớn và trong ông nuôi mối hận thù. Ông vào Tăng đoàn, làm đệ tử đức Phật không phải để tu học, chuyển hóa tâm linh, mà để có cơ hội hại đức Phật. Ông đã giao du với A Xà Thế. Một kẻ sát hại vua cha, một kẻ tổ chức lãn đả để giết chết đức Phật và thay ngôi Pháp vương của đức Phật. Cả hai đều không thành công.

Trong kinh mô tả Đề Bà Đạt Đa chết trong trận động đất, còn A Xà Thế chết do con ruột mình soạn ngôi mặc dù ông cũng hứa sẽ truyền ngôi cho con. Quả báo nhân tiền này là bài học rất sâu sắc mà tất cả chúng ta phải xem đó như một tấm gương.

Việc giao du với bạn bè trong môi trường tiêu cực có thể làm chúng ta trở thành bùn nhơ. Do vậy phải chọn bạn mà giao du. Có một câu danh ngôn rất sâu sắc “Thà sống đơn độc, không kết bạn với kẻ ngu”. Câu này nằm trong kinh Pháp Cú. Đức Phật nói thêm: cũng giống như voi chúa sống đơn độc ở rừng sâu, chứ không kết bạn với những con voi

không có giá trị trong cuộc đời. Có nhiều người cảm thấy cô đơn buồn chán, ở nhà thấy khó chịu, ra đường kết bạn với người này, kẻ kia. Đôi khi vốn là người hiền lương, đi chơi với kẻ xấu, cuối cùng bị liên lụy. Hoặc đi theo người xấu, cá tính ta sẽ thay đổi theo. Môi trường giao du ảnh hưởng chúng ta như thế, nên chọn bạn, chọn môi trường thì chúng ta mới có thể làm chủ được bản thân, làm chủ nhận thức, và làm chủ được cảm xúc.

Bài học thứ ba là tiến trình nhận chân, nuôi tiếc là một nỗ lực rất quan trọng để chúng ta hồi đầu. Bốn chủ đề vừa qua mà tôi chia sẻ: Quay đầu là bờ; Tự do nội tại; Bỏ kiếp giang hồ; Làm mới đời sống, đều có nội dung thay đổi giá trị đời sống đạo đức rất tích cực. Chúng ta cần nhận thức như A Xà Thế, hãy mạnh dạn nhận ra sai lầm, không giấu giếm.

Phải tìm những chuyên gia tư vấn tích cực và năng động để giúp chúng ta tháo gỡ những bế tắc mà mình đang gặp phải. Vua A Xà Thế đã may mắn gặp được đại thần Gi Va Ca, nên mới có cơ hội gặp được đức Phật. Từ đó mặc cảm tội lỗi sau khi nghe đức Phật nói: Vĩ đại lớn nhất của đời người là vươn lên sau khi vấp ngã, ông đã trở thành vị minh quân.

Tòa án lương tâm luôn soi xét chúng ta rất nghiêm túc. Nhưng đừng quá mặc cảm đến độ chúng ta đánh mất chính mình. Có người khi nhận ra mình đã làm điều tội lỗi, tự vẫn, treo cổ,... hành hạ, tàn phá cơ thể đến mức không còn có cơ hội để làm việc xấu tiếp theo.

Trong kinh đức Phật dạy: Nếu bàn tay này đã từng làm cho người khác đau khổ thì hãy sử dụng chính nó để mang lại hạnh phúc cho tha nhân. Chặt nó đi chẳng những chúng ta không làm lợi ích, không chuộc lại tội lỗi mà làm cho mình mặc cảm và ngày càng bế tắc.

Mặc cảm tội lỗi như tảng đá nặng, chìm sâu xuống đáy nước và làm cho chúng ta chết ngộp. Vì vậy khi đã nhận chân thì phải phấn đấu vươn lên, trở thành người lạc quan và tích cực. Cần phải tư duy: Sau cơn mưa trời lại sáng. Cái gì cũng có hai mặt. Trong các chùa thường có hai hình ảnh tiêu biểu: ông thiện và ông ác. Ông thiện để tán dương điều lành, ông ác để trừng trị kẻ xấu. Một bên là Hộ pháp bảo vệ giá trị đạo đức, văn hóa, tâm linh, tinh thần, xã hội, nhân văn. Hình ảnh thứ hai là Tiêu Diệt đại sĩ, lưỡi là ra rất đáng sợ, tay cầm chày kim cang để trừng trị, tiêu diệt kẻ xấu.

Hình ảnh của Tiêu Diệt đại sĩ tượng trưng cho tất cả hệ luật pháp trên xã hội. Có những hệ luật pháp giúp người ta hồi đầu. Có những con người tốt để nâng đỡ và khích lệ cho người ta phát triển và vượt qua mặc cảm tội lỗi. Tất cả hệ giáo dục cần có hai phương diện: khích lệ và trừng phạt. Bên cạnh sự trừng phạt, cần có sự khích lệ. Sự khích lệ giúp chúng ta nhận chân và lấy lương tâm mình làm tòa án để trở thành con người rất mới.

Bài học thứ tư là con đường chuyển hóa ở đức vua A Xà Thế. Nếu A Xà Thế đã từng giết vua cha thì sau khi thành đệ tử đức Phật, ông đã ban một sắc luật rất quan trọng. Đó là khích lệ và tán thưởng lòng hiếu thảo của tất cả mọi người. Đức Phật dạy ông: Có hai vị Phật trong gia đình, đó là cha và mẹ, dù có đi đến chân trời góc bể, công cha mẹ, chăm sóc ngày đêm, vẫn không thể đền đáp công ơn trời biển của cha mẹ được. Đôi lúc chúng ta vì giận, ngu si, khờ dại đã có những lời nói bất hiếu, bất kính với cha mẹ, ông bà tổ tiên ruột thịt của mình.

Đức Phật dạy nhà vua A Xà Thế rằng: Nếu không biết tôn thờ hai vị song thân thì đừng bao giờ nghĩ rằng mình sẽ tôn thờ các vị Phật, vì các vị Phật dạy chúng ta phải hiếu kính.

Phụng sự cha mẹ là phụng sự đức Phật, phụng sự cuộc đời, và các giá trị đạo đức là phụng sự đức Phật.

Thay vì chúng ta đặt nặng phụng sự cho Ngài thì chúng ta hãy dần dần làm thật nhiều nghĩa cử tốt. Nhà vua ra sắc lệnh tán dương những người hiếu kính, và trừng phạt khắt khe đối với ai thể hiện những điều tiêu cực với cha mẹ ruột.

Bài học thứ năm, hạnh phúc có ở hiện tại. Khái niệm trong Phật giáo gọi là Hiện tại lạc trú. Chúng ta có thói quen mơ tưởng hạnh phúc ở thiên đường, ở thế giới xa xăm, những quyền uy thế lực, những cách xưng hô mà người ta phải tôn trọng mình “đàn anh, đàn chị, bầm, dạ,...”. Nhưng bản chất của hạnh phúc theo lời Phật dạy là chân giá trị của đời sống đạo đức mà mình có. Chúng ta làm mới cuộc đời, dần dần phục vụ xã hội.

Hãy trở về với giây phút hiện tại, cắt đứt quá khứ. Hồi ức của quá khứ có hai khuynh hướng: Nuối tiếc về những cái hay cái đẹp đã từng có. Sự nuối tiếc là năng lượng tiêu cực đốt cháy hết những gì chúng ta đang có ở hiện tại, thay vì dành thời gian đầu tư phát triển trong hiện tại và tương lai.

Nuối tiếc thứ hai về cái xấu, nỗi khổ niềm đau thì chúng ta đang hâm nóng nỗi khổ niềm đau lần thứ hai. Do vậy hãy cắt đứt quá khứ bằng cách quên đi mặc cảm tội lỗi về những khổ đau hay sự hãnh diện tự hào trong quá khứ.

Vấn đề còn lại là hãy để thân và tâm có mặt cùng lúc để chúng ta sống một cách trọn vẹn. Trong bài “Tự do nội tại”, chúng tôi cũng dùng cặp từ “Tù và tu” Hai chữ này chỉ khác nhau một dấu huyền mà chúng tôi hình tượng dấu huyền này như một sự đè nặng về quá khứ. Chỉ cần nhỏ đi dấu huyền thì chữ Tù thành chữ Tu.

Các tu sĩ, mỗi năm có ba tháng hè cấm túc một chỗ để rèn

luyện tâm tánh, tu tập gấp ba lần với chín tháng bình thường, vì năng lượng phục vụ chúng ta có thể bị giảm đi. Ba tháng đó để nạp lại năng lượng tâm linh, đạo đức.

Có nhiều nhà tu hành phải vào rừng sâu núi thẳm để tu tập một cách miên mật. Quý vị đang có mặt tại đây, trong một không gian cách ly, nếu nghĩ rằng mình đang ở tù thì tâm thức sẽ nặng nề vô cùng. Nhưng nếu nghĩ rằng mình đang làm công việc của nhà tu hành thì lúc đó chúng ta sẽ trở thành nhà tự do nội tại.

Chúng ta sẽ sống rất nhẹ nhàng thư thái, đổi mới hoàn toàn chính mình. Hạnh phúc được định nghĩa là thân và tâm có mặt một chỗ. Nếu thân tại nơi đây, nhưng tâm lại “du lịch” ở thế giới giang hồ hoặc đang về thăm cha mẹ, anh chị,... Từ đó nổi khát khao ngày đêm thúc bách.

Đức Phật dạy, mỗi ngày chúng ta phải theo dõi hơi thở, mặc dù mình vẫn đang thở, nhưng không có ý thức về hơi thở có mặt. Nên chúng ta thở hần hển, một cách không trọn vẹn. Chúng ta phải thực tập lại nghệ thuật thở, thở một cách nhẹ nhàng. Cứ mỗi lần thở ra, ta tâm niệm tất cả những nỗi đau, điều tiêu cực, nỗi bất hạnh, sẽ theo trợt khí này ra khỏi cuộc đời của ta, và ta tin tưởng sẽ thành công trong nỗ lực đó.

Khi hít hơi thở trong lành, từ bên ngoài và bên trong buồng phổi tạo ra quá trình trao đổi chất, làm mới từng tế bào, làm mới máu, các nơ ron thần kinh để chúng ta sống tốt hơn. Hít thở như vậy chúng ta có được nụ cười nhẹ nhàng thư thái. Quý vị nên nhắn gửi người thân mang vào cho mình mỗi người một chiếc gương nhỏ để có thể xem gương mặt mình mỗi ngày đã tươi tỉnh lên hay chưa. Thực tập ngày đêm như thế, thì nỗi khổ niềm đau sẽ bị rơi rụng. Không ai có thể cứu chúng ta bằng chính hành động tạo hạnh phúc cho chính ta.

Như vậy, tạo hạnh phúc ở hiện tại là để thân và tâm có mặt cùng một chỗ. Lúc đó năng lực của đời sống tập trung ở mức độ cao hơn và chúng ta có mặt với ý nghĩa to lớn hơn.

### **PHÉ LIỆU THÀNH CÔNG TRÌNH**

Tôi xin được kể về một công trình rất ấn tượng ở thành phố Chandigarh thuộc tiểu bang Punjab, Ấn Độ. Năm 1994 đến năm 2002, tôi du học tại đây. Từ năm 1997, sau khi tốt nghiệp thạc sĩ về triết học, trở về thành phố Chandigarh để làm luận án tiến sĩ. Thành phố này được gọi là sạch và xanh đầu tiên của Ấn Độ. Tất cả các du khách đến Ấn Độ, ngoài những công trình văn hóa tâm linh của Phật giáo là bốn thánh tích, ngoài những công trình tâm linh của Hồi giáo, Ấn Độ giáo, Kỳ Na giáo, người ta hiếm khi bỏ cơ hội đến thăm quan thành phố Chandigarh.

Thành phố này ngoài những nét đẹp của vườn hồng, hồ thiên nhiên, còn có một công trình văn hóa nghệ thuật đạt kỷ lục quốc gia. Đó là các công trình kiến trúc của Ấn Độ, các công trình của thế giới, công trình văn hóa tôn giáo được thu nhỏ. Vật liệu để làm nên công trình văn hóa này là dụng cụ, vật dụng từ nhà vệ sinh. Nhà nghệ nhân này đã sưu tầm hết khoảng mấy chục ngàn bồn vệ sinh đã bị vứt bỏ. Ông thiết kế chúng thành hình người, những bậc vĩ nhân, làm hình hoa sen, ngôi chùa, những nơi thờ phượng. Đến đó nếu không được giải thích hoặc chỉ đứng nhìn từ xa, chúng ta sẽ không phát hiện ra đây là công trình được làm từ phế liệu của nhà vệ sinh.

Công trình đó ông đã làm suốt ba năm trên một mảnh đất khoảng mười mẫu Tây. Từ khi công trình được khánh thành thì mỗi ngày có khoảng mười ngàn khách đến tham quan. Từ năm 1997 đến 2002, số lượng tăng lên ba bốn chục ngàn người tham quan. Hiện nay tôi không theo dõi nhưng tin chắc số lượng khách tham quan sẽ càng tăng hơn so với trước.

Chúng ta thấy rằng từ phế liệu trong nhà vệ sinh, những thứ mà người ta góm tởm ghê sợ, nhưng với tầm nhìn và khối óc của một nhà nghệ thuật, nó trở thành một công trình nghệ thuật chưa từng có trong lịch sử. Theo chúng tôi, đây là công trình nhân văn và đạo đức lớn nhất từ trước đến giờ.

Do đó chúng tôi mong quý anh chị đừng nghĩ cuộc đời của mình trong quá khứ là vứt bỏ, là phế liệu không còn giá trị nữa. Ai đã từng tư duy và nghĩ như thế thì quý vị hãy nhớ lại công trình vĩ đại, kiến trúc nghệ thuật lớn ở tại thành phố Chandigarh, lấy từ phế liệu của nhà vệ sinh. Đó là bài học rất lớn và ấn tượng.

Quý anh chị sẽ là những hoa thơm cỏ lạ, không khí trong lành, bầu trời xanh, rừng cây xanh, là những giá trị của cuộc sống sau khi hết thời hạn học tập và chuyển hóa tại đây trở về đoàn tụ gia đình để là những người con hiếu kính với cha mẹ, và là những người vợ, người chồng, người chị, người cha, người mẹ,... có trách nhiệm, đóng góp cho cuộc đời và cộng đồng nói chung.

Chúng tôi tin tưởng ngày đó sẽ đến với ta gần nhất. Trong đạo Phật có dạy, khi chúng ta chuyển hóa bằng sự hồi hận thì nghiệp được thay đổi rất năng động và tích cực.

Nghiệp thay đổi sẽ gắn liền với chế độ và chính sách ân xá. Ân xá là chính sách giúp chúng ta chuyển nghiệp, để những người lao động tốt và cải hóa đời sống tốt sẽ được về đoàn tụ gia đình sớm hơn thời gian ấn định mà từ ngàn xưa đức Phật đã nói rằng đó là nghệ thuật chuyển nghiệp. Chúng ta hãy tin tưởng điều đó để ngày trở về trở thành ngày hội tụ, và chúng ta trở thành con người tái sinh lần thứ hai trong đời sống đạo đức.





# TỰ DO NỘI TẠI



*Giảng tại trại giam K.20, huyện Giồng Trôm  
tỉnh Bến Tre, ngày 23-4-2007  
Đánh máy: Lê Trinh*



## HAI LOẠI TỰ DO

Trên thế giới hiện nay, người ta đang hướng tới, đấu tranh, đòi hỏi mọi quốc gia phải thực hiện các quyền con người, đó là vấn đề về tự do. Bản chất của tự do liên hệ đến cảm giác thoải mái gắn liền các hoạt động của con người được phân làm hai loại, tự do ngoại tại và tự do nội tại.

Tự do ngoại tại là sự tự do chọn lựa, tự do sinh hoạt, tự do hành động về phương diện chính trị và xã hội, nhằm thỏa mãn sở thích cá nhân. Tự do ngoại tại theo nền văn hóa phương Tây đề cao cái “tôi” quá mức nên thường làm thương tổn đến tự do nội tại người khác. Bản chất của tự do ngoại tại, con người phải luôn đấu tranh, tìm kiếm mới có được. Nền văn hóa và luật pháp phương Tây đề cao tự do ngoại tại. Vì thế, cái “tôi” được tôn trọng quá mức tạo nên khoảng cách giữa con người với nhau, đề cao lối sống riêng lẻ “đèn nhà ai nấy sáng,” và luật pháp bảo vệ cho sự tự do đó.

Tự do nội tại là trạng thái thoát khỏi mọi ràng buộc, con người làm chủ bản thân trên nền tảng làm chủ các giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, giải phóng mạng lưới “vô minh” vốn làm cho con người có thái độ sợ hãi, nghi kỵ, oán thù, trả đũa, thanh toán loại trừ lẫn nhau. Kết quả là mang đến nỗi khổ niềm đau cho nhau.

Tiến trình tìm kiếm tự do nội tại, trước hết là làm thế nào thoát khỏi mọi trói buộc của chấp trước, vướng mắc, làm con người mất hẳn trạng thái tự do. Do đó, khi ta có ý thức giải phóng sự ràng buộc trên dòng cảm xúc, nhận thức, hành vi, lúc đó, con người được sống trong trạng thái tự do thật sự.

Quý vị ở đây nếu có được trạng thái tự do nội tại thì sẽ xem trại giam này như một trường học hay tu viện. Nếu chúng ta thay đổi khái niệm *nhà tù* thành *nhà tu* thì nơi đây

là điều kiện tốt để ta rèn luyện nhân cách, trưởng thành các giá trị đạo đức và tâm linh.

Bản chất của tự do nội tại đòi hỏi ta phải nỗ lực giải phóng những ràng buộc của trạng thái tâm lý. Theo đạo Phật, tham, sân và si của con người là ba gốc rễ của mọi trói buộc nguy hiểm nhất, mặc dù đó chỉ là trạng thái và biểu hiện tâm lý, nhưng nếu những yếu tố tâm lý ấy phát triển thì con người trở thành nô lệ đời sống, đánh mất an vui và hạnh phúc cuộc đời.

Muốn có được tự do nội tại, việc lớn nhất là làm thế nào chuyển hóa được lòng tham, mà con người vốn có như bản năng hoạt động theo thói quen gắn liền với đời sống. Thí dụ, các nhu cầu thỏa mãn cơm ăn, áo mặc, trang sức, thẩm mỹ, tình yêu v.v... nếu lao theo nó không có phương hướng, ta sẽ lệ thuộc vào nó.

Các hoạt động của chủ nghĩa hưởng thụ để thỏa mãn các nhu cầu, làm cho con người ngày càng bị trói buộc nhiều hơn. Nếu ta thỏa mãn các nhu cầu bằng những phương tiện không chân chánh thì hậu quả sẽ là nỗi khổ niềm đau đến với mình và lây lan đến những người thân.

Bản chất của tự do nội tại là làm thế nào hài hòa nội tại, giải phóng những ức chế và mâu thuẫn nội tại vốn luôn diễn ra trong con người. Mâu thuẫn nội tại lớn nhất là một mặt ta muốn có hạnh phúc bền vững; mặt khác các hoạt động tự do của ta gây thương tổn, ảnh hưởng tiêu cực đến hạnh phúc cộng đồng và tha nhân. Muốn giải quyết được những khủng hoảng, xung đột mâu thuẫn nội tại này, về phương diện tâm lý, phải thiết lập và tạo cho được sự hài hòa nội tại bên trong. Đó là bước đi ban đầu quan trọng nhất để hình thành tự do nội tại.

## BIẾN MÂU THUẦN THÀNH BỔ SUNG

Kinh *Dược Sư* có đề cập đến hình ảnh hai vị Bồ tát là Nhật Quang Biến Chiếu và Nguyệt Quang Biến Chiếu. Nhật là mặt trời và Nguyệt là mặt trăng. Bản chất mặt trời và mặt trăng không đồng hành với nhau, cái này tồn tại thì cái kia không có mặt, tạo ra ngày và đêm. Sự song tồn của nó cùng vị trí có thể tạo ra hiện tượng Nguyệt thực và Nhật thực. Hai trường hợp này đều gây ra những điều không tốt cho môi trường sống của trái đất như tổn thất mùa màng, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người v.v...

Tuy nhiên, theo kinh *Dược Sư*, hai vị Bồ tát này hỗ trợ đắc lực nhất cho đức Phật Dược Sư. Dược Sư là vị Phật thầy thuốc tâm linh. Nói cách khác, khi ta tạo được sự hài hòa giữa hai xung đột, hai mâu thuẫn thì ta đã tạo ra được sự hài hòa nội tại. Như đức Phật Dược Sư dung hòa được hai lực lượng đối lập làm hai nguồn hỗ trợ, bổ sung, tạo tiền đề phát triển hòa bình bền vững. Tương tự, trong đời sống, làm được như vậy, chúng ta sẽ được no cơm, ấm áo, sống hạnh phúc, an lạc bằng các phương tiện hiện có của mình.

Áp dụng công thức đó vào trong sinh hoạt và tâm lý con người, ta thấy nhu cầu hướng tới tự do ngoại tại đôi lúc làm ảnh hưởng và thương tổn đến tự do nội tại người khác. Tình huống ấy, có trường hợp rơi vào vi phạm pháp luật để rồi ray rứt, ân hận, cảm thấy đời sống ta bị tổn thất và tha nhân cũng bị tổn thương.

Nỗ lực giải quyết được những khủng hoảng và mâu thuẫn nội tại giữa một bên là hạnh phúc bản thân, và một bên là bảo vệ hạnh phúc cộng đồng là ta thiết lập được sự hài hòa nội tại bên trong.

Đạo Phật dạy: “*Phàm làm việc gì nên nhớ nghĩ đến hậu*

*quả của nó*". Triết lý này là câu tâm niệm cho mỗi người. Khi ta nghĩ đến hậu quả của việc làm, hành động, lời nói hay suy nghĩ thâm kín bên trong, người khác không phát hiện được, hoặc là ta cố che giấu trong các mối quan hệ thì nó vẫn có những hậu quả ảnh hưởng trực tiếp lên bản thân mình và cộng đồng xã hội. Nếu ta thấy được sự tốt, xấu đều ảnh hưởng đến khổ đau và hạnh phúc của bản thân thì chắc chắn ta sẽ có trách nhiệm về đạo đức nhiều hơn. Từ đó, ta làm chủ được hành vi, tạo nên tiến trình hài hòa nội tại. Lúc đó ta mới thật sự là người tự do.

Tự do nội tại giúp ta có được tự do về đạo đức, đời sống tinh thần, hạnh phúc, an lạc ở mọi chốn, mọi nơi. Việc này ai cũng có thể làm được và ai nỗ lực thực hành đều có khả năng thành công. Thiết lập tự do nội tại đòi hỏi ta có ý thức tôn trọng tự do của tha nhân, chỉ cần mở rộng tầm nhìn, sẽ nhìn thấy nó tồn tại với mình như không khí để thở, cơm ăn, áo mặc vậy.

Người có tự do ngoại tại mà không duy trì được thì hành vi tự do ngoại tại đó dẫn đến tổn thất và hối hận về sau. Bản chất tự do nội tại giúp con người nhận chân và trưởng thành về phương diện nhân cách, đạo đức. Sống, nuôi dưỡng tự do nội tại ta sẽ chuyển hóa được những tiêu cực về suy nghĩ và hành động của bản thân.

Để tiến trình tự do nội tại có mặt, ta nên suy nghĩ về ba nội dung:

- a. Xác định ta muốn gì trong cuộc đời này.
- b. Việc ta muốn có hợp pháp và đạo đức hay không?
- c. Tìm mục đích đích thực của hạnh phúc và đường hướng duy trì hạnh phúc trên nền tảng tự do nội tại.

Vì bản chất hạnh phúc là giá trị vĩnh cửu cho bản thân, gia đình và cộng đồng xã hội, việc xác định như trên là cần thiết.

## ĐỊNH HƯỚNG ƯỚC MUỐN

*Cần xác định được đâu là đối tượng ước muốn và những ham muốn*

Ta xác định ước muốn nào cần được phát huy, ước muốn nào cần chuyển hóa? Có những ước muốn làm xâm hại và thương tổn đến hạnh phúc tha nhân thì việc thỏa mãn bị rơi vào vi phạm pháp luật và việc chuyển hóa ước muốn đó là nhu cầu không thể thiếu, thấy được bản chất của ước muốn là tích cực hay tiêu cực, tốt hay xấu.

Ta có hai lựa chọn: Một đằng đưa đến rắc rối cho bản thân, gây ảnh hưởng không tốt đến cộng đồng xã hội. Một bên mang lại lợi lạc cho bản thân, không có ảnh hưởng tiêu cực nào cho cộng đồng xã hội.

Sự lựa chọn tùy theo suy nghĩ của mỗi người, ta thiết kế, tính toán cuộc đời không chỉ trong hiện tại mà còn cho tương lai. Thiết kế cuộc đời căn bản trên nền tảng suy nghĩ về giá trị đạo đức và lợi lạc cho bản thân, tránh hậu quả dẫn đến ân hận về sau.

*Cần xác định tính chất, thời gian có đạt được ước muốn hay không.* Có ước muốn ta đạt được trong một thời gian ngắn, vài ngày, vài tháng... có ước muốn cần thời gian dài hơn, từ một vài năm hoặc đến năm, bảy chục năm ta mới đạt được, nhất là những ước muốn về đạo đức, an vui hạnh phúc và những giá trị tích cực trong cuộc sống, cần có nhiều thời gian.

Chúng ta đừng vội chán nản, thất vọng về tính thời gian của những ước muốn mà bỏ cuộc giữa chừng. Nếu ta chỉ muốn thỏa mãn nhu cầu khoái lạc giác quan bất chấp hậu quả thì ta trở thành nô lệ giác quan, nô lệ thói quen và những nhu cầu thấp hèn. Từ đó, giá trị tự do nội tại bị triệt tiêu, ta trở thành kẻ bị đọa đày, phạm pháp. Dù luật pháp chưa phát

hiện, chưa phanh phui, nhưng trong các hành vi, ta đã trở thành người nô lệ khổ đau rồi.

*Cần xác định mục đích và phương hướng ứng dụng.* Mục đích của tự do nội tại là thiết lập giá trị nhân cách của bản thân trên nền tảng sự hiểu biết và tôn trọng các giá trị của tha nhân. Tất cả mọi người sinh ra đều bình đẳng các quyền hưởng thụ các giá trị nhân bản, hài hòa tâm linh lâu dài. Nếu ta gây thương tổn hay phá hoại các giá trị đó là thương tổn đến giá trị tự do nội tại của ta.

Đạo Phật dạy, phải tôn trọng những gì mình không muốn người khác làm thương tổn là ta đã tôn trọng được các giá trị hài hòa trong xã hội. Để có được các giá trị của tự do nội tại, trước nhất ta phải thực tập thiền quán.

Thiền là tiền trình thanh lọc “*tâm*”, không cần gắn liền với niềm tin tôn giáo, tín ngưỡng. Sự phiền muộn trong cuộc sống làm cho hạnh phúc và bình an của con người không tồn tại. Thiền là năng lực tạo ra sự quân bình cảm xúc, nhận thức, tái lập các giá trị bị mất trong sinh hoạt cuộc sống hàng ngày. Thực tập thiền ta có thể biến *nhà tù* thành *nhà tu* hay *tu viện*.

Trong các tu viện Phật giáo, ta thường thấy có những cái “*cốc*” hay “*thất*” dành cho người sau khi làm việc mỗi mệt vào đó thực tập các pháp môn. Thời gian ở trong cốc hay trong thất là phương tiện cần thiết tối thiểu, giúp họ tái tạo nguồn năng lượng tâm linh và đạo đức vốn có thể bị tổn thất trong quá trình dấn thân.

Trong thời gian nhập thất, hành giả phải tự lo mọi sinh hoạt ăn uống, sức khỏe bản thân, không dựa vào sự giúp đỡ bên ngoài, người đó phải giữ yên lặng, các phương tiện thông ngôn ngưng lại hoàn toàn. Do đó, người nhập thất phải đối diện với sự khắt khe, đè nén, ức chế khó chịu trong những



ngày đầu, vì con người luôn có khuynh hướng truyền thông, cần thể hiện ước muốn, thể hiện sự chia sẻ buồn vui, khổ đau, phiền não với người khác.

Và khi thể hiện được, ta cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái, thoát khỏi những căng thẳng, nhưng người nhập thất không thực hiện được điều đó, mà họ phải chuyển hóa nội tại bằng con đường thiền quán, tĩnh lặng. Họ phải đối diện với chính mình, do đó nếu không có năng lực chuyển hóa nội tại thì họ khó thành công thời gian nhập thất đề ra.

Về thiền quán, điều căn bản nhất phải lưu tâm là ngồi xếp bằng chân trái nằm trên chân phải trong giai đoạn đầu (ngồi bán già). Sau một thời gian đã quen ngồi tư thế này rồi thì ngồi třeo hai bàn chân lại hai lòng bàn chân nằm ở trên đùi, lòng bàn chân trái nằm trên đùi bàn chân phải, lòng bàn chân phải nằm trên đùi bàn chân trái (ngồi kiết già). Nhờ đó, ta tạo được năng lượng sinh học trong cơ thể.

Phương pháp ngồi này còn gọi là ngồi trong tư thế “hoa sen” hay “âm dương giao”. Tức là âm và dương vận hành trọn vẹn, đầy đủ nhất. Với tư thế ngồi này cộng với hít thở đều và sâu, các huyết đạo trong cơ thể được khai thông, các bế tắc dẫn đến đau nhức do phát triển “âm dương” không thăng bằng được tan biến. Nếu quân bình được “âm dương,” về phương diện y học ta tạo ra được nguồn năng lượng sinh học hỗ trợ tích cực cho tâm hài hòa, các căng thẳng, phiền muộn, lo lắng, sợ hãi, lòng tham, giận dữ, si mê, chấp trước được chuyển hóa tận gốc rễ.

Tư thế ngồi bán già hay kiết già, ta đều phải ngồi thẳng lưng, cột sống và đầu thành đường thẳng đứng, ngồi trong trạng thái thư giãn nhẹ nhàng, thở ra, thở vào thật dài, thật sâu, không một ức chế tâm lý nào thể hiện qua hơi thở. Thực tập theo dõi hơi thở, tâm ta cùng tồn tại với hơi thở, thở ra hít vào đều bằng

mũi, không sử dụng miệng, vì nếu thở ra bằng miệng nhiệt lượng hơi thở bị mất nhiều dẫn đến năng lực sức khỏe bị giảm.

Không khí được đưa vào cơ thể bằng mũi, các chân lông trong mũi tạo ra quá trình thanh lọc, các trược khí bị giữ lại, thanh khí được đưa vào cơ thể, trao đổi chất làm mới tế bào, kích hoạt thần kinh, lúc ấy tâm ta sẽ được thư thái, nhẹ nhàng. Tư thế ngồi “hoa sen” giúp ta thư giãn thân thể, tạo ra sự hỗ trợ thư giãn cho tâm, làm cho dòng cảm xúc được chuyển hoá. Hành thiền giúp ta theo dõi tâm của mình diễn ra như thế nào, ta thở càng sâu, nhẹ nhàng, càng tốt.

Việc duy trì thời gian ngồi thiền lâu hay mau tùy theo khả năng mỗi người, nhưng ngồi càng lâu, càng tốt. Làm sao ta giữ cho hơi thở ra, vào và ý thức tồn tại cùng một lúc, mọi ý thức khác như: vợ chồng, con cái, cha mẹ, người tình, người thân, bạn bè, công việc, sự hưởng thụ v.v... phải được khép lại, chỉ còn mỗi việc là thực tập thiền. Lúc đó, chỉ có thờ chánh niệm, ý thức về đời sống đạo đức, nhân cách, đời sống tâm linh tồn tại trong hơi thở và chỉ được phép hỗ trợ bằng nụ cười.

### **TIÊU THỤ LÀ THÓI QUEN**

Ta phải thực tập thể hiện nụ cười trên gương mặt, bởi nụ cười làm thay đổi sự căng thẳng trong não trạng. Có thể phối hợp lúc thở ra, thở vào bằng tâm niệm: “Tôi đang tiêu thụ các vật chất và các vật chất đang tiêu thụ bản thân tôi”. Đây là lời quán niệm quan trọng giúp hành giả chuyển hóa thói quen tiêu thụ, làm cho hành giả chỉ đưa vào những vật thực, thật sự có lợi cho cơ thể.

Tại sao ta cần quán niệm rằng “*Tôi đang tiêu thụ vật chất*” bởi hàng ngày ta ăn vật thực, mỗi vật thực phản ánh nền văn hóa ẩm thực khác nhau. Như ăn mặn là đang tiêu thụ các vật thực của lòng tham, sân và si. Vì mỗi loài động vật đều có sự sống và quyền được sống, nguồn thực phẩm của ta gắn liền

với sự sống chết của các loài động vật, ăn những thực phẩm đó, vô tình tạo ra nỗi khổ niềm đau và sự oán trách của các sinh linh làm cho thân thể ta bị nặng nề ô trược.

Về phương diện sinh học thì các loại thịt đỏ, thịt có máu gắn liền với phản ứng hóa chất tạo ra sự thay đổi trong cơ thể người, làm cho ta dễ bị giận, buồn phiền và bực dọc, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Các loại thịt công nghiệp ngày nay thường mang theo mầm mống các loại bệnh tật, vì các loại thực phẩm này khi nuôi trồng đã được đưa vào các chất kích thích ADN tăng trưởng, làm cho chúng phát triển nhanh gấp nhiều lần bình thường.

Sự thay đổi bất thường đó đã tạo nên mầm mống các độc tố trong máu thịt các loài vật. Khi ăn các thực phẩm từ những vật nuôi ấy, ta nạp luôn các độc tố vào trong cơ thể, biến ta thành nạn nhân của những sản phẩm công nghiệp. Do thói quen sử dụng, thiếu các loại thực phẩm này trong bữa ăn, ta cảm thấy thèm khát, đây cũng là một hình thức nghiện.

Hiện nay, trong thức ăn, nước uống công nghiệp như: bánh, kẹo, rượu, bia, thuốc hút, nước giải khát..., ít nhiều đều có sử dụng các loại hóa chất độc hại, có điều là các ngành chức năng kiểm định là hàm lượng các chất đó trong hạn mức cho phép hay không mà thôi. Ăn uống các sản phẩm này cho ta khẩu vị đặc biệt, cảm thấy khoái khẩu, nên tiêu thụ nhiều thành nghiện, nô lệ vào chúng. Nếu thấy được tác hại hai chiều của nó lên cơ thể và dòng cảm xúc, ta phải biết hạn chế, không nên nạp vào cơ thể những thứ không cần thiết. Đó là phương diện thứ nhất của tiến trình quán niệm.

Ta cần thấy rằng, chủ nghĩa vật chất ta đang tiêu thụ, thông qua ăn uống, trang phục, sinh hoạt thói quen, thường gọi là cá tánh hay bản tánh. Nhà Phật cho rằng, sai lầm lớn nếu nói cá tánh không thay đổi được, quan điểm này khiến ta

chấp nhận chủ nghĩa định mệnh.

Trong đời sống, khi gặp nỗi khổ niềm đau về phương diện kinh tế, bản thân, gia đình hay xã hội dẫn đến bế tắc, ta nghĩ rằng nỗ lực cũng bằng thừa, không kết quả gì, nghiêm nhiên ta trở thành nô lệ của một chủ thuyết nào đó như: số phận, định mệnh, số mệnh hay sự an bày, trừng phạt của đấng quyền năng, Thượng đế, thần linh...

Phật dạy, ai tin vào chủ nghĩa thần linh hay Thượng đế, người đó đánh mất tự do nội tại. Ngài dạy, con người phải chịu trách nhiệm trực tiếp về hạnh phúc và khổ đau của bản thân và tha nhân. Do đó, để có tiến trình tự do nội tại phải là thông qua nỗ lực thiền quán để giải phóng thói quen sai lầm nghĩ rằng, mỗi người sinh ra đều có một định mệnh với hạnh phúc và khổ đau được sắp đặt sẵn như trong *Truyện Kiều* của Nguyễn Du:

*Dẫu hay muôn sự tại Trời,  
Trời kia đã bắt làm người có thân.  
Bắt phong trần phải phong trần,  
Cho thanh cao mới được phân thanh cao.*

Đức Phật khẳng định, không một bàn tay quyền năng nào có thể can thiệp vào đời sống của chúng ta, mà phong trần hay thanh cao là do nghiệp ta tạo ra từ lời nói, việc làm, hành động có ý thức hay vô thức trong hoàn cảnh mất phương hướng hay duy trì được lý tưởng và phương hướng một cách có ý thức về phương diện đạo đức mà thôi.

Cho nên phải thấy rằng, trong lúc ta tiêu thụ vật chất cũng là lúc vật chất tiêu thụ ta. Nếu ta tiêu thụ vật chất thiếu nghệ thuật, ta sẽ trở thành kẻ nô lệ của vật chất. Trước sau gì ta cũng trở thành nạn nhân của chủ nghĩa tiêu thụ và nỗi khổ, niềm đau sẽ đến với ta.

Một thanh niên mới lớn nghĩ rằng, sự trưởng thành của mình theo thói quen của xã hội, anh ta có thể hút thuốc, uống rượu, cà phê, nhậu nhẹt, chơi bài v.v... Điều này có thể chấp nhận như một phương tiện giao tế trong thời gian đầu, nhưng về lâu dài cách thức giao tế ấy đang tiêu thụ mình, biến mình thành nạn nhân. Khi anh ta nhận diện ra việc ấy có hại cho đời sống thì anh đã trở thành con nghiện của thuốc lá, rượu chè, bài bạc khó buông bỏ lắm rồi.

Bản chất của thói quen, lúc đầu ta rất coi thường, xem nó như cái mạng nhện để phá vỡ bằng một ngón tay hay một cái que nhỏ, nhưng về lâu, về dài nó như sợi xích trời buộc nhận thức, hành động, đời sống, việc làm, thiếu nó ta không chịu được.

Thí dụ, phụ nữ có thói quen ăn trà, thiếu trà là cảm thấy mỗi mệt, hay người có thói quen uống café để tạo ra kích thích tố cho tinh thần phấn chấn, thiếu café sẽ không làm việc được. Tu sĩ là những người đã được thực tập không làm quen với các chất kích thích tố như café, thuốc lá, bia, rượu v.v... vì khi ta đã tạo thành thói quen tiêu thụ thứ gì thì chính nó là chủ thể tiêu thụ lại bản thân ta.

Cho nên thiền gắn liền hơi thở với quan niệm “*Chủ nghĩa vật chất đang tiêu thụ tôi trong cách thế tôi đang tiêu thụ vật chất ấy*”. Từ đó, ta có ý thức chọn lựa tiêu thụ thứ cần thiết, loại bỏ và không làm quen với những gì không thực sự cần.

Cần thực tập quán sát tâm mình như tấm gương có chức năng phản ánh xác thực những gì đang có mặt đối diện với nó. Tâm mình đang tham hưởng thụ, chiếm đoạt, sở hữu hóa hay thói hư tật xấu nào đó v.v... Tấm gương tâm sẽ cho ta thấy mình mất tự do nội tại, mất hạnh phúc, để ta quay về với bản chất thực tâm và bản chất của tâm không một vết bụi nào bám víu vào, lúc ấy tham, sân, si sẽ rơi rụng.

Cần quán chiếu những vướng mắc của mọi phương diện và sự có mặt của ta trong cuộc đời này về nỗi đam mê, sự hưởng thụ, cách thức phát sinh, tiến trình diễn tiến và bản chất của nó ra sao. Quán chiếu như thế ta mới làm chủ được tâm của mình. Mỗi khi lòng tham trỗi lên ta biết rằng, “*tôi đang hiện hữu, tôi đang tiêu thụ lòng tham và lòng tham đang tiêu thụ tôi, tôi trở thành kẻ bất hạnh*”.

Khi lòng sân muốn trả đũa, thanh toán, ai đó tát mình một tát hay nói một câu nặng lời, mình liền trả đũa bằng sự sân hận lớn hơn để họ không dám thể hiện với mình lần thứ hai. Thế là tôi đang tiêu thụ lòng sân và bản chất an vui thanh thoi không còn nữa. Tương tự, lòng tham, sự nghi kỵ, ganh tức, ích kỷ, hẹp hòi hay thái độ dửng dưng trước nỗi khổ niềm đau của người đang sống chung với con giận, mà ta lạnh như băng, nóng như lửa, thờ ơ như gỗ đá, không thương cảm gì thì ta biết rằng, bản chất hạnh phúc của ta đã mất.

Quan sát như vậy, ta mới quen dần con đường tự do nội tại, tháo gỡ những thói quen không tốt, vượt qua bế tắc về cảm xúc. Phương pháp thực tập thiền quán như vậy là rất cần thiết. Ta có thể thực tập trước khi đi ngủ, sau khi ngủ dậy, đó là những thời khắc mà tâm con người lắng dịu, phát huy được giá trị an vui, hạnh phúc bản thân. Theo cách thức đó, ta như người tái sinh lần thứ hai, thứ ba, làm con người mới nhiều mặt, mặc dù vóc dáng, hình hài, tên tuổi, dòng họ y như cũ, nhưng tâm tánh, tính nết của mình là người mới hoàn toàn.

### **CUỘC SỐNG CÓ Ý NGHĨA**

Giá trị của tiến trình tự do nội tại là tạo ra gương mặt mới đầy hạnh phúc trên gương mặt khổ đau, bi lụy trước kia. Bởi ai cũng có nỗi khổ đau, không cần tâm sự với nhau nhiều về nỗi khổ đau, mà chuyển hóa thói quen tâm sự, trò chuyện những điều không ích lợi, làm lây lan khổ đau đến người

khác. Ta nên tâm sự với nhau về những điều tốt, điều hay, lẽ phải và các giá trị tích cực trong cuộc sống để tạo niềm vui, hạnh phúc cho mình và cho người.

Ta nên bỏ qua hay lãng quên đi nỗi khổ, niềm đau càng nhiều càng tốt. Phật dạy, để có được quá trình thiền quán tốt, ta không nên hồi ức về quá khứ, bởi vì quá khứ liên hệ đến hai điều: điều tốt không còn nữa, còn điều xấu làm cho ta ray rứt lương tâm. Bản chất sự ray rứt lương tâm làm mình mất đi hạnh phúc của tự do nội tại. Sống trong thiền quán lấy giá trị hạnh phúc hiện tại làm chuẩn, quên quá khứ khổ đau, phấn đấu hết mình bằng nỗ lực trái tim, nhận thức, tình thương, nhiệt huyết với niềm tin xác quyết rằng, tôi có thể làm mới, tôi thành người hữu ích, tôi là một người hạnh phúc. Với quan niệm dứt khoát như thế, trong lúc lao động ta vẫn thực tập thiền được, gọi là *thiền lao động*.

Tổ Quy Sơn, Trung Hoa nói, “*nhật nhật bất tác, nhật nhật bất thực*”, nghĩa là ngày nào không lao động không làm việc thì ngày đó thà không ăn, chứ không làm mà tiêu thụ là mắc nợ *Đàn na thí chủ*. Ta có lao động, có tiêu thụ là sự đền bù, đồng thời các giá trị lao động được mang lại phước quả. Không nên có quan niệm lao động là sự trừng phạt, mà ta nên ý thức và thay đổi thái độ lao động là sự trừng phạt thành thái độ lao động “công quả” theo văn hóa lao động của Phật giáo.

Nếu ta quan niệm rằng, lao động tự nguyện hay lao động theo sự phân công đều là việc làm “công quả” theo văn hóa lao động của Phật giáo thì lòng đam mê, thích thú trong lao động nảy sinh rất lớn, hành động của ta sẽ mang lại phước báu. Hôm nào, bạn mình bị ốm không lao động được, ta khởi tâm làm thay, làm gấp đôi, ta nghĩ rằng, hôm nay mình may mắn có được cơ hội làm việc nhiều hơn.

Với tâm niệm đó, việc làm của ta sẽ tạo nên phước quả

lớn hơn. Cho dù ta làm việc tự nguyện hay bắt buộc, nhưng nếu tâm ta thật sự hoan hỷ thì giá trị phước quả sẽ lớn lên. Ở đây, anh chị nào có được quan niệm như thế thì anh chị đó đã biến *nhà tù* thành *tu viện* rồi. Các anh chị nào có dịp vào tu viện, anh chị thấy những tu sĩ ở đây lao động như thế nào rồi. Hằng ngày các tu sĩ lao động tám, chín giờ liền, trồng cây, nhổ cỏ, gieo trồng hay làm những công ích phục vụ miễn phí cho lợi ích cộng đồng và xã hội, bản thân họ cảm thấy rất hạnh phúc khi được làm những việc này.

Trong lúc làm việc, chúng ta theo dõi hơi thở, không trao đổi, không nói chuyện thì năng lượng không bị tổn thất nhiều. Giữ im lặng trong lúc làm việc, nhà Phật gọi sự im lặng ấy là “*thiền quán*”, bởi im lặng ta mới quán chiếu tâm của mình trong quá khứ và trong hiện tại được. Khi nhận thức được tự do nội tại đang có mặt thì mỗi động tác lao động trong sự theo dõi hơi thở sẽ tạo ra cho ta niềm vui và hạnh phúc. Các tu sĩ cũng làm như thế trong tu viện, ngoài thời khóa thực tập thiền quán niệm Phật hay công tác từ thiện xã hội bên ngoài.

Nếu thay đổi tầm nhìn và quan niệm lao động là *công quả* thì ta là người đang tu tập mưu cầu hạnh phúc, còn nếu ý niệm của ta trong lúc làm việc là đang bị trừng phạt thì ta là nạn nhân đang đau khổ. Nếu quan niệm nơi đây là nơi tu dưỡng đạo đức, nhân cách thì ta sẽ có ý niệm biết ơn, cảm ơn những người trực tiếp hay gián tiếp hỗ trợ giúp ta thành người lợi ích cho bản thân, gia đình và xã hội.

Trong sinh hoạt, có đặt ra nội quy khắt khe là để làm quen với môi trường mới, ta nên dùng phương pháp *thiền quán* mà quan niệm rằng, ta đang tiêu thụ mọi hiện tượng, và mọi hiện tượng đang tiêu thụ ta. Vậy ta phải tiêu thụ nó theo cách có lợi cho bản thân.



Trong quá trình tự do nội tại theo nhà Phật là cần phải thực tập thái độ tâm lý: *ít muốn và biết đủ*. Người có hạnh phúc theo nhà Phật là người biết giảm bớt ước muốn tối đa, vì bản chất của ước muốn, nếu không thỏa mãn sẽ tạo ra tiến trình leo thang sự đua đòi, so sánh với người có phương tiện vật chất để hưởng thụ.

Từ đó, ta nảy sinh tư tưởng “đốt giai đoạn” làm những việc ngược lại qui định của luật pháp, để rồi trở thành con mồi trong cái bẫy của chủ nghĩa hưởng thụ dẫn đến khổ đau. Do đó, ít muốn là giảm thiểu nhu cầu không cần thiết, không tạo ra nhu cầu leo thang ta sẽ hài lòng với thành quả từ lao động chân chính của mình tạo ra.

Nghèo không làm cho ta mất hạnh phúc, theo Phật giáo, bản chất của hạnh phúc là thái độ sống của ta như thế nào đối với cái có và cái không của bản thân, và khi gây thương tổn, tạo khổ đau cho người ta mới bị mất hạnh phúc mà thôi. Và giàu là phương tiện để hưởng thụ, chứ bản chất của giàu không phải là hạnh phúc.

Hiểu được điều đó thì thái độ “*Ít muốn và biết đủ*” làm cho ta hài lòng với những nỗ lực của mình. Hài lòng không phải là thái độ “An phận thủ thường” hay chấp nhận vận mệnh, mà hài lòng cho phép ta nỗ lực tích cực có phương pháp của khối óc, con tim và sức lực, khả năng sẵn có của mình hợp tác hài hòa vào tập thể.

Ta đã làm hết mình mà thành quả không đạt được như mong muốn thì cũng không có gì phải bi quan hay bất mãn, vì các yếu tố, điều kiện quyết định sự thành công hay thất bại còn tùy thuộc vào các vấn đề chủ quan và khách quan khác nữa. Đó là vấn đề *nhân quả*.

## PHÁT TRIỂN NHÂN CÁCH

Trong các biến cố thăng trầm của thành công hay thất bại, điều quan trọng là ta làm thế nào để huấn luyện cho dòng cảm xúc được quân bình một cách hài hòa, làm chủ được bản thân, tạo ra tiến trình tự do nội tại. Ta thay đổi các hành vi mang tính chất hủy hoại trở thành các hành vi nhân cách và đạo đức, mọi người trong xã hội, dù ở vị trí nào như: cán bộ công chức, người có địa vị cao, người giàu sang, tu sĩ hay thường dân cũng cần phải tu dưỡng để phát triển đạo đức nhân cách. Tiến trình phát triển nhân cách được đạo Phật đưa ra có nội dung đạo đức như sau:

- Thay đổi hành vi hủy hoại, giết hại người và vật thành hành vi tôn trọng mạng sống bảo vệ hòa bình, bảo hộ quyền được sống các loài động vật, môi trường sinh thái thiên nhiên, tạo hạnh phúc cho tất cả mọi loài.

- Không trộm cắp, tôn trọng sở hữu tài sản của người một cách hợp pháp, phát huy thái độ chia sẻ với người có nhu cầu theo tinh thần *lá lành đùm lá rách*. Người không có của cải vật chất vẫn có thể giúp đỡ tha nhân và cộng đồng bằng hành động, tình cảm, lời khuyên... Tất cả mọi chia sẻ đều có giá trị tích cực mang lại hạnh phúc cho mình và người.

- Từ bỏ thói quen nói điều gây thương tổn cho người như: chửi bới tục tĩu, vu khống, nói lời đâm thọc, ly gián, vô ích mà nói lời chân lý phù hợp sự thật, có tác dụng thiết lập tình đoàn kết, hòa giải các bên thù địch trở thành hòa hợp, yêu thương, biết chăm sóc cho nhau, hay nói lời giúp cho người bị khủng hoảng, khổ đau trở nên phấn chấn, đứng dậy làm mới cuộc đời, nói lời thật sự có ý nghĩa giúp mình và người có thêm nhân cách và đạo đức.

- Thay đổi thói quen làm những điều gây tổn hại đến hạnh

phúc gia đình và an vui của xã hội. Đạo Phật khuyến khích lòng chung thủy, một vợ, một chồng, tôn trọng tình cảm và hạnh phúc riêng tư mỗi người, vì bản chất hạnh phúc dưới sự phân tích tâm lý của Phật giáo được thiết lập từ hai trái tim yêu thương trên nền tảng của sự tôn trọng và hiểu biết lẫn nhau, được công nhận của gia đình và cộng đồng xã hội. Bản chất của hạnh phúc giới tính, tình yêu và hôn nhân không chấp nhận sự chia sẻ của người thứ ba, dù chỉ là ngoại tình trong tâm tưởng. Tôn trọng và phát huy điều đó là bảo vệ hạnh phúc gia đình, an sinh xã hội, đồng thời tránh được sự lây lan các loại bệnh do hưởng thụ sinh dục giới tính như HIV AIDS v.v.

- Nhà Phật kêu gọi mọi người nên hạn chế cho đến khi chuyển hóa toàn vẹn thói quen hưởng thụ rượu, bia, thuốc lá, ma túy và các loại độc tố ảnh hưởng đến sức khỏe, tuổi thọ con người, xa lánh các loại tệ nạn làm băng hoại hạnh phúc gia đình, mất an ninh xã hội.

Trong gia đình có người nghiện ngập, gia đình ấy không thể vui vẻ, hạnh phúc, bị hạn chế phát triển kinh tế, khổ đau triền đậy, đôi khi hành động phi pháp do mất kiểm soát hành vi lúc say sưa gây ra. Thay đổi hành vi là cách thức thay đổi thói quen. Thói quen là hành vi lặp đi lặp lại nhiều lần, nuôi dưỡng bằng phong tục tập quán, và cá tính cũng là thực phẩm nuôi dưỡng thói quen.

Một hành vi không tốt tạo thành thói quen sẽ mang lại sự hủy diệt bản thân. Cho nên, ta phải ý thức thể hiện hành vi không tạo ra tâm lý nuối tiếc, ân hận ray rứt lương tâm về sau, mà phải tâm niệm tránh hậu quả đạo đức không tốt không chỉ đời này mà còn cho đời sau.

Mỗi hành vi phi đạo đức đều mang lại hậu quả, theo nhà Phật, hậu quả ấy ta không trốn vào đâu cho khỏi, không đời này thì kiếp sau, hậu quả khổ đau cũng sẽ đến với mình mà

thôi. Ai nhận rõ được điều đó thì tinh thần đạo đức sẽ có mặt.

Ta chuyển được hành vi hủy hoại thành hành vi đạo đức thì hành động của ta không có sự trói buộc. Mỗi hành vi trên nền tảng thói quen xấu đều cho mình sự sợ hãi, căng thẳng và hành động trấn áp căng thẳng có thể làm thương tổn đời sống tinh thần của mình và của người. Thay đổi hành vi tiêu cực thành tích cực là thay đổi tiến trình đời sống đạo đức, tạo nên tự do nội tại bản thân.

Cần tu tập chuyên hóa tạo thẳng bằng dòng cảm xúc, nếu không thẳng bằng được dòng cảm xúc, ta sẽ bị nổi khổ niềm đau đốt cháy niềm vui và hạnh phúc cuộc đời. Vì vậy, mỗi khi khởi lòng sân hận hay buồn phiền, ta phải quay về bản tâm, hít thở thật sâu, thật nhẹ nhàng, thư thái để cho sự căng thẳng vơi đi, không cho sự bức xúc diễn ra. Nếu ta không trở về với hơi thở và nụ cười cho bớt đi sự căng thẳng, ta có thể đi ra ngoài thư giãn, hít thở và nghĩ rằng hạnh phúc là đích điểm của đời sống, ta không được quyền giận dữ với người mang nổi khổ niềm đau cho ta, mà tâm niệm “*Một câu nhịn, chín câu lành*” để vượt qua đau khổ do cảm xúc của lòng sân tạo nên.

Trong con người, lòng tham hiện hữu, nên ta cũng phải luôn tâm niệm rằng, bản chất của hạnh phúc liên hệ đến nhân cách và đời sống đạo đức, không liên hệ gì đến đời sống vật chất, sự thành công hay thất bại của ta. Hạnh phúc về phương diện vật chất chỉ là cảm thọ giác quan, nó tồn tại với ta trong thời gian ngắn. Theo khoa học phân tích, hạnh phúc hóa chất tồn tại trên não trạng không phải là hạnh phúc thật, mà sự hài hòa, tự do nội tại trong con người mới thật sự hạnh phúc.

Ta không nên oán trách trời, đất hay tha nhân, vì điều đó chỉ làm ta quên trách nhiệm, mà phải quán chiếu bản thân khi nổi khổ niềm đau trở dậy, lấy cảm xúc làm tiêu chí phân đấu, rèn nhân cách để ngày hội tụ trở về với hạnh phúc ngắn

hơn và hiện thực hơn. Như vậy là thực tập sử dụng phương tiện nỗi khổ niềm đau làm công cụ phục vụ cho hạnh phúc như bùn dơ nước đọng là phương tiện cần thiết cho hoa sen khoe sắc, tỏa hương.

Hoa sen được dùng làm biểu tượng cho sự thanh cao, tinh khiết, màu sắc đẹp, có hương thơm, lại có giá trị dược liệu, dù hoa sen chui lên từ bùn lầy hôi thối. Do đó mỗi khi có dòng cảm xúc khổ đau bức dọc ta nên liên tưởng đến hình ảnh hoa sen để cho tâm lắng dịu. Để những khổ đau, oan kết không tiếp tục phát sinh, ta phải chuyển hóa dòng cảm xúc như hoa sen chuyển hóa hôi tanh của bùn nhơ thành hương thơm tinh khiết. Đó là tiến trình tự do nội tại, giúp ta cảm nhận được nguồn hạnh phúc nội tại.

Cuối cùng là giải phóng những ức chế kết tụ trong ta. Nghệ thuật giải phóng ức chế là làm thế nào ta thấy được nhu cầu hạnh phúc gắn liền với thỏa mãn tính dục. Tu sĩ Phật giáo là người đi ngược lại nhu cầu hưởng thụ tính dục, nhiều người trong số họ đã thành công. Bản chất của sự ức chế là cưỡng lực, nó có khả năng tạo ra phản ứng lòng sân, làm thương tổn cảm xúc và thay đổi tính cách con người.

Vì vậy, ta phải giải phóng các ức chế bằng phương pháp quán tưởng. Nhờ quán tưởng, năng lượng tính dục có thể thay thế bằng lòng từ bi. Giáo lý nhà Phật không cho phép ta ức chế bất cứ một cái gì, vì bản chất của ức chế là đầu hàng những nhu cầu không giải quyết được, dù nhu cầu đó là tiêu cực hay tích cực. Ta phải đối diện với các nhu cầu như là sự thật, phải tìm cách vượt qua, thất bại lần này ta nỗ lực lần tiếp theo, cho đến lúc thành công với những giá trị an vui và hạnh phúc.

Cho nên, trong quá trình chuyển hóa phải làm cho những căng thẳng sức khỏe, những nhu cầu hưởng thụ giác quan, sự làm việc, quan hệ giới tính, quan hệ xã hội... ta cần thực tập

thái độ tâm lý bình thường hóa mọi vấn đề, không xem vấn đề nào là nghiêm trọng cả.

Ta không nên cường điệu hóa những tiêu cực hay nỗi khổ niềm đau, cứ để nó tự nhiên trôi qua theo thời gian, không để dòng cảm xúc của mình bị ức chế. Còn đối với đời sống đạo đức và nhân cách, ta cần quan trọng hóa nó để phát triển hạnh phúc lâu dài cho bản thân. Tính cách bình thường hóa nỗi khổ niềm đau trên nền tảng tôn trọng hạnh phúc của mình và của người, giúp ta giải phóng mọi căng thẳng và thành công trong việc chuyển hóa nhân cách.

Tự do nội tại mở ra cho ta con đường hồi phục sức khỏe vật lý, tâm lý, đạo đức và nhân cách. Đây là một hành trình chứ không phải đích đến cuối cùng, ta cần giải phẫu các thái độ, tư duy sai lầm, tạo ra tự do nội tại gắn liền với hạnh phúc bản thân.

Khi ta lao động giúp đỡ tha nhân, bằng tất cả tấm lòng và sự phát tâm, đạo Phật gọi đó là làm *công quả*, bởi trong nỗ lực của “*công*” ta sẽ có được “*quả*” tương xứng. Đó là quả hạnh phúc và quả an vui. Từ quan niệm đó, ta cảm thấy an vui và tự do ở mọi nơi, mọi chốn. Các tu sĩ trong tu viện đều hạn chế tối đa việc giao tiếp với xã hội bên ngoài, mục đích là để tâm thức không bay nhảy tự do. Nhờ đó, quá trình tu luyện của người tu sĩ mới thành tựu viên mãn.

Ta có được cuộc sống tự do thực sự chỉ khi nào ta thiết lập được tự do nội tại trên nền tảng đạo đức và nhân cách, lúc đó ta mới thật sự là con người hạnh phúc.

## VẤN ĐÁP

Một phạm nhân hỏi: *Thế nào là tự do ngoại tại? Làm thế nào để mọi người có thể hưởng được những tự do ngoại tại đó?*

TNT: Tự do ngoại tại là trạng thái tự do về phương diện ngôn ngữ, hành động gắn liền với các loại hình sinh hoạt xã hội, nhưng nếu không biết biểu hiện một cách có nghệ thuật thì mọi biểu hiện của tự do ngoại tại có thể làm tổn hại đến tự do của người khác, nó như hành động làm thương tổn người khác.

Loại tự do đó, theo nhà Phật là tự tung, tự tác hay tự tiện. Trong nhà Phật có từ “*tự tại*” tức là hành động nhẹ nhàng thư thái, an lạc, thanh thoi trong mọi hoàn cảnh, mọi nơi. Thí dụ, các vị tu sĩ ở đâu họ cũng cảm thấy hạnh phúc vì tâm không bị giam hãm, dù ở nơi sang trọng có đầy đủ tiện nghi hay trong nhà tù thiếu thốn, họ cũng không lấy làm sung sướng hay khổ đau, bởi tâm người tu được liên thông. Những giới hạn về không gian vật lý chỉ là phương tiện tùy theo cách nhìn và lý giải của con người làm cho con người bị trói buộc hay được hỗ trợ mà thôi.

Năm 1975, chính phủ Ấn Độ mời Phật giáo tổ chức các khóa tu cho tù nhân, khóa đầu tiên chỉ 120 người, đến năm 1994, trại Tihar, một trại tù hình sự khét tiếng nhất Ấn Độ có đến 1.200 phạm nhân tham gia thực tập thiền và đã có sự chuyển hóa rõ rệt.

Từ đó, hai trường đại học lớn là Đại học Ấn Độ Albraham và Đại học Washington của Mỹ đã nghiên cứu về xã hội học đối với tù nhân trong các trại giam có thực tập thiền. Kết quả cho thấy, các phạm nhân tại các trại tù này, sau khi mãn hạn tù trở về với gia đình, hòa nhập cộng đồng, người tái phạm bị phạt tù chỉ có hai, ba phần trăm (2-3%), trên chín

mười phần trăm (90%) sống tốt.

Do đó, ngày nay mặc dù là quốc gia theo Ấn giáo, nhưng các trại tù đều cho phạm nhân thực tập thiền quán mỗi tháng mười (10) ngày. Còn ở Hoa Kỳ hiện nay có 6 bang: California, Washington DC, New York, Massachusetts, Florida và Chicago, các trại tù của bang và của thành phố đều khuyến tấn phạm nhân thực tập thiền. Kết quả của việc hành thiền làm cho các phạm nhân thay đổi cảm xúc hành vi tích cực hơn việc áp dụng các khung hình phạt như trước đây.

Tại Thái Lan, trong các trại tù, phạm nhân hàng ngày được tham gia lao động công ích xã hội, như đến trung tâm nuôi dưỡng người già, trại nuôi trẻ mồ côi hoặc trung tâm nuôi dưỡng người bị tâm thần để chăm sóc giúp đỡ họ v.v... sau khi làm xong, tính điểm từng người để xét ân xá sớm hơn.

Ngoài ra, còn tổ chức những cuộc thi thiền, phạm nhân nào thực tập thiền tốt, chuyển hóa nhân cách tốt, theo nhận xét của tập thể giám thị, họ sẽ được giảm hạn tù. Cho tù nhân tương tác với xã hội như thế, họ có cơ hội thể hiện tự do ngoại tại của mình trong lúc thọ án, nhờ đó họ không mang nặng lòng mặc cảm mình là người tội lỗi, là phạm nhân đang bị tù.

Tu ở trong nhà tù là sự tu dưỡng đạo đức. Nếu ta thay đổi quan niệm “nhà tù” thành “nhà tu dưỡng đạo đức” ta sẽ cảm thấy hạnh phúc khi sống tại đây. Vì Hạnh phúc hay không đều liên hệ đến thái độ và quan niệm của con người. Nếu ta quan niệm đây là nơi tu dưỡng đạo đức của các tu sĩ thì ta sẽ tìm thấy hạnh phúc nội tại khi sống tại đây.

Trong trường hợp người bị tù oan, theo luật pháp, người đó được phép kêu oan, và luật pháp chân chánh sẽ giúp họ giải oan. Tuy nhiên, luật pháp có khung hình phạt dựa trên tang chứng vật chứng, do vì “tình ngay lý gian” ta phải chấp nhận hình phạt luật định. Mặc dù bị tù oan, nhưng ta không



chứng minh được là mình bị oan thì phải kiên nhẫn để giải tỏa những oan khiên nhờ sự giúp đỡ của các giám thị và cố gắng nỗ lực, một ngày nào đó ta sẽ được giải oan.

Tại bang California, Hoa Kỳ, có trung tâm Promise, tạm dịch “Trung tâm hứa hẹn” dành riêng cho các sao điện ảnh bị nghiện ma túy, thuốc lắc v.v... tình nguyện vào để thay đổi thói quen và phải trả tiền. Do đó, trung tâm đầy đủ tiện nghi, chương trình giáo dục chủ yếu là lao động để cách ly thói quen cũ. Bản chất của sự cách ly tạo ra tiến trình thay đổi, cho đến khi thói quen cũ giảm dần, không còn ảnh hưởng đến tâm lý và hành động của mình nữa mới thôi.

Theo cách nhìn tích cực của Phật giáo, ta nên biết ơn những nơi này, vì nhờ đó ta như được tái sinh làm người mới, cho dù bị phân biệt đối xử ở một số người sau khi trở về, ta cũng không bận tâm, vì quan trọng là giá trị hạnh phúc liên hệ đến tư cách đạo đức được làm mới của mình, chứ không do lời khen hay chê của cộng đồng và xã hội. Ta phải biết sống cho bản thân và phải nuôi dưỡng tự do nội tại của chính mình. Dưới đây là bài thơ cảm xúc của một người nghe giảng:

*Tiền tài vật chất ngoài thân,  
Vinh hoa phú quý khinh bần trọng sang.  
Mong sao cuộc sống an nhàn,  
No cơm ấm áo chẳng màng ốm đau.  
Của người thâu vét vợ vào  
Trời than, đất oán, dân gào thét la  
Đến khi đã chết ra ma,  
Xác thân vùi lấp dưới ba tấc vàng.  
Bây giờ mọi chuyện giàu sang,  
Đâu mang xuống được dưới ngàn âm ty.*

Nội dung bài thơ nói lên được gốc rễ của khổ đau, thể hiện sự chuyển hóa và việc làm mới bản thân. Vì mơ tưởng đến vinh hoa phú quý mà dẫn đến bế tắc và khó khăn. Trên nền tảng đó, tác giả tìm được an vui, hạnh phúc trong sự rèn luyện đạo đức của mình.

Tất cả mọi người đều có tiềm năng hướng thiện và tiềm năng nhân cách. Nếu ta biết cách phát huy bằng lòng tự tin, phấn đấu có phương pháp, ta sẽ đạt được các giá trị. Điều quan trọng là ta phải bỏ được mặc cảm quá khứ.

Trong lịch sử Phật giáo, câu chuyện về tên khùng bỏ An-gulimala sau khi trở thành tu sĩ chứng đắc vẫn phải chịu hậu quả của hành động bất nhân khi còn tại gia. Tuy nhiên, quá trình chuyển hóa của ông đã làm cho nghiệp xấu giảm đi đáng kể. Sau khi trở thành tu sĩ vài năm, nhân cách đạo đức của ông hoàn thiện, có lợi cho bản thân và xã hội rất nhiều.

Có lần trên đường đi, ông gặp một phụ nữ mang thai chuyển dạ không người giúp đỡ, sản phụ bị đau đớn vật vã, ông đã giúp sản phụ bằng cách truyền năng lượng lòng từ bi của mình vào phụ nữ này, ông tập trung thiền quán với tâm niệm: “Kể từ ngày tôi được sinh ra trong Phật pháp, suốt trong quá trình hành trì, nếu có chút công đức, phước báu nào, tôi xin tặng hết cho sản phụ này, mong cho tiến trình khai hoa nở nhụy của bà được mẹ tròn con vuông”. Ông truyền năng lượng từ bi và tuệ giác của mình cho người phụ nữ ấy bằng cách như vậy, và người phụ nữ đã sinh nở dễ dàng. Câu chuyện cho thấy rằng, khi ta nỗ lực bằng tiến trình tự do nội tại, ta trở thành người đáng tán thán.

Sai lầm của con người như là một thuộc tính. Điều quan trọng là sau khi nhận ra lỗi lầm quyết tâm không tái phạm. Từ đó, ta là con người mới, vì giá trị đạo đức là sự nỗ lực ở hiện tại, chứ không phải tằm ảnh quá khứ. Vượt qua được mặc cảm tội lỗi, ta sẽ có nhân cách được mọi người trân trọng.

# PHỤ LỤC





# MỘT NGÀY TỪNG BỪNG TRONG TRẠI K.20

*Bài, ảnh: Hương Trà - Hạnh Phương  
Báo Công An*

(CATP) Ngày 23-4, Ban từ thiện Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam do đại đức Thích Nhật Từ - tiến sĩ Phó thư ký Học viện Phật giáo TP.HCM dẫn đầu, phối hợp với Báo Công an TP. Hồ Chí Minh cùng nhóm từ thiện của bà Trang Thị Sương Mai - đã đến thăm và tặng quà cho trại giam K.20.

Về Bến Tre giữa cái nắng gay gắt của những ngày cuối tháng 4, đúng vào thời điểm cả nước đang nô nức chào mừng Quốc lễ Giỗ tổ Hùng Vương và kỷ niệm miền Nam hoàn toàn giải phóng. Nắm lọt thỏm giữa những cánh đồng đã phô ra gốc rạ úa sau mùa gặt hái, trại giam K.20 thuộc Cục V.26 của Bộ Công an đóng trên địa bàn xã Châu Bình (huyện Giồng Trôm - Bến Tre) gần như thức dậy ồn ã bởi những tiếng hò reo náo nức đón đoàn từ thiện thành phố về thăm. Cùng đi

với đoàn còn có các ca sĩ nổi tiếng: Duy Mạnh, Nhất Thiên Bảo, Cindy Thái Tài, Nghi Văn, Hoàng Thiên Long, Việt Hà, Liêu Anh Tuấn, nhóm La Thăng... K.20 hiện giam giữ 1.847 phạm nhân, trong số đó có 119 phạm nhân nữ, với các mức hình phạt tù từ 5 năm đến 20 năm. Phần lớn các phạm nhân trong độ tuổi từ 25 đến 34 bị giam với các tội danh phổ biến như: giết người, mua bán ma túy, cai nghiện, trộm cắp tài sản công dân và nhà nước. Bằng tấm lòng của những người thiện nguyện mang tình thương và sự cảm thông, tất cả đã đem đến cho anh em phạm nhân đang mắc vòng lao lý một ngày đầy ý nghĩa.

Trong bài thuyết giảng của mình, đại đức Thích Nhật Từ đã tặng cho anh chị em những lời động viên tinh thần giá trị. Với chủ đề “Tự do nội tại” Thầy đã giúp các anh chị em quên đi mặc cảm và định kiến xã hội, vượt qua tâm lý về thời gian chờ đợi... Thầy nhắn gửi: “Đừng nghĩ mình bị cầm tù, hãy xem nơi đây như đại gia đình, là cơ hội để kiểm nghiệm lại những hành vi đã gây ra đau khổ cho bản thân và cho người khác... Như thế thì thời gian sẽ trôi qua nhanh, sớm trở về hòa nhập với cộng đồng, trở thành con người mới”.

Chuyến đi cũng là dịp các nghệ sĩ tiếp xúc một thế giới hoàn toàn cách biệt với những nơi chốn hào nhoáng của các sân khấu chuyên nghiệp. Trãi lòng, nhiệt tình và hết mình - đó là những gì anh em phạm nhân cảm nhận được. Những bó hoa hồng do Ban quản lý trại chuẩn bị chu đáo được chuyền tay nhau lên tặng, đã cho thấy sự trân trọng đối với anh em nghệ sĩ biết chừng nào. Nhất Thiên Bảo khuấy động trưa nắng với một loạt ca khúc Cho anh ngủ trong trái tim em, Em giờ đâu, Tình yêu tuyệt vời, Tình thôi xót xa; Hoàng Thiên Long nhẹ nhàng với Em ở đâu, Nghi Văn đắm thắm với bản hit Nắng xuân hồng, Việt Hà vừa dẫn chương trình, vừa duyên dáng trong ca khúc Anh còn yêu em không, ca sĩ

trẻ Liêu Anh Tuấn trong ca khúc Mồ Côi và nhóm La Thăng với bản hip hop trẻ trung Vì sao may mắn, Trái tim hòa bình đã mang lại không khí sôi nổi cho sân trại - nơi mọi người tập trung lại như một buổi liên hoan vui vẻ. Năng vẫn hầm hập trên đầu khiến người diễn lẫn người xem mồ hôi túa ra, nhưng không khí vẫn hết sức vui vẻ và thoải mái. Lần đi này đặc biệt Duy Mạnh với loạt ca khúc xã hội: Kiếp đồ đen, Lời sám hối của kẻ hấp hối, Kẻ tham tiền... đã đem lại sự lắng đọng và nổi ưu tư trên gương mặt các tội phạm trẻ. Và, phải nói đến Cindy Thái Tài - chị đã làm vỡ tung không gian nóng bức ấy. Giọng mềm mại và ngọt ngào, Cindy hát Hào hoa, Bên em là biển rộng... và giao lưu với phạm nhân trong một thái độ hết sức cởi mở khiến mọi người hoàn toàn bất ngờ. Một ngày tự do và dường như quên đi cái cảm giác của hàng rào thép gai vây quanh. Những thông điệp mà đoàn từ thiện mang đến có thể khiến nhiều người vượt qua những định kiến xã hội, tăng thêm tinh thần để học tập và cải tạo tốt hơn.

Trong chuyến đi lần này, đoàn đã trao tặng cho các anh chị em phạm nhân những món quà vật chất bao gồm: 2.100 phần quà (mì gói, đường) tổng trị giá: 31 triệu đồng - do Ni sư Huệ Từ đóng góp. 30 cái TV 21 inches hiệu Darling, mái dù che sân sinh hoạt (dài 24 mét, rộng 48 mét), tủ sách Phật học (hơn 2.000 quyển sách dạy đạo làm người) tổng trị giá 78,5 triệu đồng do đại đức Thích Nhật Từ và Hội từ thiện Đạo Phật ngày nay trong nước và hải ngoại đóng góp. Ngoài ra, hành trình của đoàn còn tiếp tục với việc đi trao tặng phân nửa số tiền xây dựng cầu Bình An nối với ấp 3 xã Châu Bình là 75 triệu đồng (trong đó nhóm cô Sương Mai: 30 triệu, thầy Thích Như Niệm 20 triệu và chùa Giác Ngộ 25 triệu).

Trong những chuyến đi dài như thế đến các trại giam, hầu như ai cũng có thể cảm nhận được rằng, dù đang ở giai đoạn khó khăn nhất của cuộc đời nhưng các tội phạm vẫn không bi

quan, chán nản. Như lời thuyết pháp của đại đức Thích Nhật Từ trước đám đông lễ làm cùng khổ: “Sông có khúc, người có lúc”, đó là quy luật của vô thường nhưng lại là một thông điệp rất cởi mở và đầy tính nhân văn.





# BẾN TRE, MÙA XUÂN LẠI VỀ...

*Bài, ảnh: Hương Trà  
Báo Công An, số ra ngày 2-8-07*

Ngày 5-2-2007. Phải hơn hai tháng kể từ lúc cơn bão Durian bất ngờ đổ bộ trực tiếp vào vùng ven biển Bến Tre, khiến nhiều xã huyện biến thành bình địa - xếp thứ hai trong danh sách các tỉnh bị thiệt hại nặng nề sau bão, chúng tôi mới có dịp trở lại.

Trong những tia nắng ấm áp ngày đầu xuân, với các nghệ sĩ: Đàm Vĩnh Hưng, Lan Ngọc, Thy Dung, Tiến Đạt, nhóm The Bells, Lọ Lem, Anh Thúy, Ngân Huệ, Phương Dung, Lâm Minh Chi, Long Nhật, Đăng Tuấn, nhóm hài Khánh Nam, MC La Thoại Phi... đặc biệt cùng đi có Hòa thượng Thích Hiền Pháp, Phó chủ tịch kiêm Tổng thư ký GHPGVN và tiến sĩ Thích Nhật Từ, Phó thư ký HVPGVN tại TPHCM; kết hợp với Báo Công an TPHCM đã đến thăm và tặng quà cho các phạm nhân và cán bộ tại trại giam K.20 đóng trên địa bàn xã Châu Bình (huyện Giồng Trôm - Bến Tre).

Trại giam K.20 thuộc cục V.26 của Bộ Công an hiện giam giữ 1.847 phạm nhân, trong số đó có 119 phạm nhân nữ, với các mức hình phạt tù từ 5 năm đến 20 năm. Phần lớn các phạm nhân trong độ tuổi từ 25 đến 34 với các tội danh phổ biến như: giết người, mua bán ma túy, trộm cắp tài sản. Chương trình bắt đầu bằng bài thuyết trình của thầy Nhật Từ với chủ đề “Quay đầu là bờ” như một liệu pháp tinh thần nhằm giúp cho các phạm nhân chuyển hóa tư tưởng, thay đổi nhân cách và làm mới cuộc đời. Có người trong lúc nghe đã không cảm được xúc động. Anh Nguyễn Văn Bé (SN 1974) tâm sự: “Khi thấy Báo Công an cùng với đoàn Phật giáo đến thăm, tôi thực sự cảm động khi biết rằng vẫn còn tấm lòng quan tâm và muốn giúp cho chúng tôi vượt qua mặc cảm tội lỗi. Trong tinh thần hồi đầu, chúng tôi sẽ không tái phạm vào con đường cũ. Tình thương của anh em trong ban quản trại sẽ giúp chúng tôi có thêm niềm tin và sức mạnh cải tạo, sớm trở thành người tốt bằng sức lao động chân chính”.

Thức dậy từ tờ mờ sáng, vượt qua gần 130km để mang lời ca tiếng hát của mình đến cho các số phận đặc biệt sống trong vòng lao lý, tinh thần của các nghệ sĩ rất đáng biểu dương. Tiếng cười reo vui từ phía phạm nhân nổ ran suốt bốn giờ liền, vỡ òa buổi sáng mùa xuân. Ca sĩ Đàm Vĩnh Hưng thay mặt anh em trong đoàn nghệ sĩ thiện nguyện phát biểu: “Đã đi hát rất nhiều nơi, nhưng đây quả thật là nơi chốn đặc biệt nhất mà chúng tôi đến. Nghệ sĩ có rất nhiều người luôn sẵn sàng tích cực tham gia các hoạt động xã hội, vừa bằng của cải vật chất vừa đóng góp công sức và lòng nhiệt tình của mình. Và thật sự rất hào hứng khi biết rằng trong này có rất nhiều fan của chúng tôi. Mong các anh chị mau sớm cải tạo tốt để trở về với cộng đồng, tái sinh một cuộc sống khác”.

Những nét mặt vốn đau khổ, sầu lo trở nên rạng rỡ hơn và giảm bớt những căng thẳng của người mang mặc cảm tội

lỗi. Ban giám thị và cán bộ quản lý trại giam cũng hòa vào niềm vui, thưởng thức chương trình cho đến giờ phút cuối. Thượng tá Phùng Văn Yên, Tổng giám thị trại giam cho biết: “Đây là chương trình đặc sắc nhất từ trước đến giờ, đã phối hợp ba yếu tố giáo dục - văn nghệ - từ thiện, nhằm giúp các phạm nhân được hạnh phúc trước thềm năm mới”. Gần 14 giờ, đoàn rời khỏi trại giam để lại những ấn tượng đẹp trong tâm trí của các phạm nhân và các cán bộ quản lý trại. Tại đây, đoàn đã tặng 2.100 phần quà do nhóm từ thiện Sương Mai và các Phật tử do thầy Nhật Từ và Ni sư Từ Nhẫn vận động bảo trợ, tổng trị giá 140 triệu đồng.

Sau khi rời khỏi trại giam, đoàn lại tiếp tục lên đường. Lúc 15 giờ, bà Trang Thị Sương Mai, ủy viên thường trực Hội Bảo trợ người tàn tật và trẻ em mồ côi TPHCM và tiến sĩ Nhật Từ phối hợp với TT. Thiện Chiếu đã đến tặng 180 mái nhà tole cho các gia đình nạn nhân của cơn bão Durian tại tỉnh Bến Tre (60 mái cho huyện Giồng Trôm, 60 mái cho huyện Ba Tri, 30 mái cho xã Tân Hòa và 30 mái cho xã Hưng Lễ). Mỗi mái nhà tole gồm 8 tấm diện tích lợp 36m<sup>2</sup>, trị giá 1.600.000 đồng và một phần quà trị giá 150.000đ; tổng trị giá 320 triệu đồng. Trong đó, thầy Nhật Từ và các Phật tử chùa Giác Ngộ đóng góp 4700 usd (Báo ghi lộn là 47 triệu), Ni sư Lệ Phát và các Phật tử chùa Châu An - Gò Vấp 45 triệu, nhóm bạn bè của chị Trịnh Vĩnh Tâm 40 triệu, nhà thuốc Mỹ Châu 30 triệu, Công ty Kinh Đô 30 triệu, chị Lê Thị Yên (Công ty sắt thép Phú Thọ) 15 triệu, Công ty Vina-capitol 15 triệu, cô Hoàng Long và Ngọc Diệp 15 triệu, anh em Phú Quý (nhà hàng Sinh Đồi) 10 triệu... Thay mặt đoàn phát biểu cảm tưởng, thầy Nhật Từ chia sẻ: “Hạnh phúc vật chất của con người gắn liền ngôi nhà với chức năng an ninh, sức khỏe, hạnh phúc lứa đôi và quan hệ cha mẹ con cái. Cơn bão thịnh nộ đã cướp đi ngôi nhà của nhiều gia đình. Những

người thiện tâm xin góp phần giúp cho bà con có được mái nhà đơn sơ, để có chỗ cúng ông bà tổ tiên, chăm sóc cho con cháu và ăn Tết dân tộc sắp tới”.

Chuyến đi đầy tình nghĩa đã kết thúc với những tâm trạng buồn vui lẫn lộn. Trong không khí giao mùa rộn rã, gió thổi lay trên những tán dừa và Bến Tre đang đón chờ một mùa xuân an lành...



# THUYẾT PHÁP TRONG TRẠI GIAM

*Đỗ Thiên Đăng  
Báo Giác Ngộ*

Buổi thuyết pháp trong trại giam với chủ đề “Quay đầu là bờ” đã được ĐĐ.Thích Nhật Từ thực hiện dưới sự chứng minh, giới thiệu của HT.Thích Hiển Pháp - Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký HĐTS, GHPGVN - diễn ra vào ngày 5-2-2006, tại trại giam K.20, xã Châu Bình, huyện Giồng Trôm, tỉnh Bến Tre cho 1.847 phạm nhân thuộc nhiều đối tượng phạm pháp.

Trong lời phát biểu chào mừng đoàn Phật giáo đến với trại, Thượng tá Phùng Văn Yên - Bí thư Đảng ủy, Giám thị trại giam Châu Bình - nhấn mạnh: “Là những người trực tiếp làm công tác quản lý, giáo dục cải tạo phạm nhân trong những năm qua, chúng tôi luôn nhận thức sâu sắc rằng, việc giáo dục cải tạo con người không phải là tường cao, hào sâu, không phải chỉ lo cho họ ăn đủ, mặc ấm là được, mà trước hết phải giáo dục, động

viên họ bằng cái tâm trong sáng của người cán bộ trại giam, giúp họ tự cải tạo, gột hết tội lỗi đã gây ra để trở thành người lương thiện, có ích cho gia đình và xã hội. Đồng thời, qua nghiên cứu, chúng tôi cũng nhận thấy rằng giáo lý của nhà Phật, đặc biệt là Ngũ giới, đạo lý Duyên khởi... rất phù hợp với công cuộc cải tạo xã hội và việc xây dựng hòa bình, trong đó Đức Phật được gọi là Vua Hòa bình...”.

HT.Thích Hiền Pháp cũng đã gửi lời chia sẻ, động viên đến với toàn thể phạm nhân. HT mong mỗi các phạm nhân luôn luôn cố gắng phấn đấu, thực hiện tốt phần việc của mình để sớm nhận được sự ân xá trở về cùng gia đình, nhất là trong dịp Tết Nguyên đán này.

Buổi thuyết giảng nằm trong chương trình giáo dục, hỗ trợ cho 1.847 phạm nhân với ba phần chính: thuyết pháp, giao lưu văn nghệ và tặng quà cho các phạm nhân. Trong bài giảng kéo dài 60 phút, gợi hứng từ câu chuyện Đức Phật giáo hóa Angulimala, ĐĐ.Thích Nhật Từ đã khéo vận dụng giáo lý của Đức Phật thành một bài nói chuyện đạo đức nhẹ nhàng, sâu lắng, giúp cho các phạm nhân ý thức về sự “hồi đầu”. “Quay đầu là bờ” không bao giờ muộn đối với những ai có ý thức hướng thiện. Nhiều phạm nhân đã không cầm được nước mắt sau khi nghe bài giảng.

ĐĐ.Nhật Từ cho biết: “Mặc dù luật pháp và nhà tù có khả năng cải tạo và ngăn chặn tội phạm, để tội phạm không được nhân rộng, song chúng không làm được công việc chuyển hóa các hành vi và tâm ý xấu xa, bất thiện của con người. Do vậy, chương trình thuyết pháp trong các trại giam có thể giúp cho các phạm nhân nhận ra được bản chất và gốc rễ tội phạm của bản thân, sau đó hướng dẫn họ tìm ra các giải pháp đạo đức và thiên quán để chuyển hóa, thay đổi các hành vi bất thiện, thay đổi vận mệnh và làm mới cuộc đời”.

Buổi thuyết giảng mặc dù mang tính cá nhân, tuy nhiên vẫn có thể được xem là sự tiếp nối chương trình hoằng pháp trong các trại giam vốn đã bị gián đoạn hơn 32 năm qua tại Việt Nam.

Trong những thập niên gần đây, tại nhiều nước trên thế giới, hình ảnh các tu sĩ Phật giáo đến với phạm nhân trong các trại giam không còn là hình ảnh xa lạ. Vì vậy, GHPGVN, cụ thể là Ban Hoằng Pháp và Đoàn Giảng sư nên chẳng cần quan tâm xây dựng lại chương trình hoằng pháp đối với những phạm nhân - những đối tượng cần được đón nhận ánh sáng Phật pháp hơn cả.

***Phỏng vấn hòa thượng Thích HIễn Pháp bên ngoài trại giam:***



**- Phóng viên:** Kính bạch Hòa thượng! Mặc dù tuổi cao, lại bận rất nhiều Phật sự trong dịp cuối năm, nhưng Hòa thượng vẫn dành thời giờ để đến với chương trình hoằng pháp trong trại giam. Điều gì đã khiến Hòa thượng không quản ngại khó khăn để đến với chương trình này?

- **HT.Thích Hiễn Pháp**: Là người tu Phật, Tăng Ni cũng như Phật tử, có hai bổn phận mà chúng ta cần phải chú trọng, đó là tu tập và đem ánh sáng tâm linh đến với mọi người. Chính điều này sẽ giúp cho mọi người đón nhận được ánh sáng Phật pháp nhằm ngăn chặn tội lỗi, luôn làm điều tốt lành giúp ích cho bản thân và xã hội. Vì nghĩ như vậy mà tôi đã đến với chương trình theo sự thỉnh cầu của ĐĐ. Nhật Từ và Ni sư Từ Nhân. Tôi cũng muốn có đôi lời chia sẻ, khuyến khích các anh chị em phạm nhân luôn phấn đấu làm tốt công việc của mình để sớm được đoàn tụ cùng gia đình.

- **Phóng viên**: *Chương trình thuyết pháp trong các trại giam vốn là một chương trình đặc biệt, song đã bị gián đoạn hơn 30 năm qua. Thừa Hòa thượng, trong kế hoạch sắp đến, Giáo hội có tiếp tục triển khai chương trình này như là một chiến lược hoằng pháp?*

- **HT.Thích Hiễn Pháp**: Vấn đề này chúng tôi chưa dám hứa. Song đây là lần đầu chúng ta đến với các phạm nhân, đem vật chất cũng như tinh thần an vui đến với các anh chị em nhằm giúp họ hướng thiện; chúng tôi rút kinh nghiệm, nếu thấy ích lợi thì sẽ đề nghị Ban Giám thị tiếp tục tổ chức. Nếu Ban Giám thị không quyết định được thì họ có thể đề nghị lên các cấp lãnh đạo. Trước đây, trong chương trình hoằng pháp những năm 1951-1973, chúng tôi là giảng sư trong Giáo hội Tăng Già và GHPGVNTN, vào những dịp lễ Phật giáo, quản lý các trại giam cũng đã mời chúng tôi đến thuyết giảng, như trại Chí Hòa, Cần Thơ hay Bến Tre. Giáo pháp của Đức Phật có thể giúp cho các phạm nhân có một đời sống tốt đẹp hơn, để họ sớm trở về với cộng đồng xã hội.

- *Xin cảm ơn Hòa thượng!*





# ĐẾN TRẠI GIAM CHIA SẺ YÊU THƯƠNG VỚI PHẠM NHÂN

*Huyền Diệu*

*Báo Giác Ngộ: Nơi những con người sống tách biệt, sống trong vòng lao lý và từng ngày nuôi hy vọng lớn nhất là đến ngày về lại, đoàn tụ với gia đình và hòa nhập xã hội, làm lại cuộc đời. Và hôm nay, họ đã chia sẻ với tất cả mọi điều...trại giam K.20*

## **Đứng dậy sau vấp ngã**

Sau những ngày tất bật cùng với công việc tổ chức đại lễ Vesak 2008 tại Hà Nội, Đại đức Thích Nhật Từ và đoàn từ thiện Đạo Phật Ngày Nay Ni sư Thích Nữ Huệ Liên, TX Ngọc Hòa (Q.6) cùng Phật tử đã đến chia sẻ 2.100 phần quà trị giá 102 triệu đồng cho gần 2.000 phạm nhân tại trại giam K.20 thuộc Bộ công an tại xã Châu Bình, huyện Giồng Trôm, Bến Tre.

Chúng tôi nhận thấy niềm vui, hạnh phúc sáng bừng qua những nụ cười. Cũng như những lần đến trước đây, ĐĐ. Thích Nhật Từ đã trải lòng mình qua những kinh nghiệm sống, những câu chuyện ngắn đời thường và cả những lời Phật dạy rất dễ hiểu chia sẻ với các phạm nhân. Vẫn còn đó từng lời từng chữ mà trong thời gian chưa tới 2 năm ĐĐ. Thích Nhật Từ đã có 4 chủ đề chính chia sẻ tại đây như: „Quay đầu là bờ” Tự do nội tại”, „Bỏ kiếp giang hồ”, Làm lại cuộc đời” và lần này là Đứng dậy sau vấp ngã”.

Mở đầu cuộc trò chuyện thầy đã kể lại câu chuyện của vị vua A Xà Thế để nhận biết chân hạnh phúc đích thực, tình thương con người với con người, không giết hại đồng loại. Lòng từ bi trong cuộc sống cũng giống như không khí mà chúng ta cần để thở hằng ngày. Và, cũng vậy sau những vấp ngã chúng ta phải biết đứng dậy và đi tiếp. Trong câu chuyện ấy, nghị lực sống, biết vượt qua nỗi khổ niềm đau của quá khứ làm lại cuộc đời như đức Phật đã dạy: “hãy mạnh dạn vứt bỏ nỗi đau...” Những câu chuyện của thầy gần gũi, sinh động và đầy ý nghĩa, ở đó giá trị đời sống đạo đức được đề cập đến để khơi gợi lòng tin tưởng sống trong hiện tại, vượt lên nỗi đau, chấp nhận hiện thực và nhận chân giá trị trong cuộc sống hiện tại.

Từng lời từng chữ ĐĐ. Thích Nhật Từ tâm sự, chia sẻ yêu thương ấy chắc chắn sẽ tác động tốt với những con người chai sạn, lầm lì và từng trải ở đây. Xét cho cùng, họ cũng là những người đáng thương và cần lắm những vòng tay bao dung. Chúng tôi hy vọng rất nhiều, dù là ai và đã làm gì trong quá khứ rồi thì cũng có lúc phải quay về nẻo chính, quay về tính bản thiện. Chính vì lẽ đó, Tổng giám thị, thượng tá Phùng Văn Yên đã cho rằng “quý thầy và đoàn đã giúp chúng tôi xây dựng được môi trường tình thương để giúp anh chị em phạm nhân có cơ hội học tập và sửa đổi”.

## Đối diện với chính mình

Những buổi gặp mặt và trò chuyện như thế này quả là quý giá bởi có sự chia sẻ, đồng cảm, bao dung của biết bao người. Chúng tôi lại có dịp được trao đổi trực tiếp với nhiều anh chị lầm lỡ và có những phút giây trải lòng để chia sẻ với nhiều hoàn cảnh khác nhau. Nguyễn Thị Lệ, ngụ tại Tp.HCM đã hồi tưởng lại với nỗi rung rúc: “những năm đó mình gặp hoàn cảnh éo le quá, bị chồng bỏ với 3 đứa con nhỏ, trong lúc túng bấn mình làm liều, đánh mất bản thân và mang tội trộm cắp tài sản công dân, bị bắt với mức án 3 năm, mình mới ở được có 7 tháng”. Quảng đường dài đã qua của mình, chị bảo có lúc thấy ân hận ghê gớm lắm, phải đối diện với tòa án lương tâm và xấu hổ với con cái. Qua những lần được nghe thầy nói chuyện, chị nhận thức được việc làm của mình là cái sai quá lớn của cuộc đời và chị hiểu rằng chỉ có cách duy nhất là phải cố gắng từng ngày để sửa đổi, để lao động và học tập thật tốt, mới mong sớm trở về với các con. Chị bảo còn hơn hai năm nữa, sẽ còn từng ngày một để chị phải đối diện với chính mình, cật vấn, tìm hướng đi tới để sống tốt hơn và cố quên đi quá khứ.

Chị Lâm Thế Phương (Trà Vinh) thì mang án 3 năm 6 tháng với tội danh lợi dụng tín nhiệm chiếm dụng tài sản. Chị bảo chỉ vì lòng tham lam của mình mà phải trả giá đắt, thời gian qua là cả chuỗi ngày dài đau đớn và tủi hổ, còn lại khoảng thời gian 9 tháng nữa chị cố gắng để hy vọng được ân xá trước thời hạn. Nhờ tiếp xúc được với thầy Nhật Từ, quý sư cô và đoàn từ thiện, chị cũng hiểu thêm được giá trị đích thực của cuộc sống hiện tại với tấm lòng hướng thiện, trong lúc này chị mong muốn được tha thứ để có cơ hội làm lại tất cả.

Ở độ tuổi tốt đẹp nhất của cuộc đời, từ 18 đến khoảng 45, gần hai ngàn con người đang sống và học tập tại đây với

hiều tội danh: giết người, cướp của, lợi dụng tín nhiệm, buôn bán ma túy, tổ chức mại dâm, bán dâm, tiếp dâm... Nhiều phạm nhân tâm sự, đã có những giờ phút tự vấn, soi rọi và cố quên đi quá khứ để tìm ra những phút giây thanh thản. Cái duy nhất họ cần phải làm là học tập, lao động, sửa đổi thật tốt để có điều kiện hoà nhập với cộng đồng.

### **Chỉ còn tiếng hát**

Đã 5 lần hội ngộ nơi này nên các phạm nhân đã quen thuộc với hình ảnh những chiếc áo vàng, áo nâu của quý thầy cô. Và mỗi lần đoàn đến là ngày đó phạm nhân được dùng một bữa cơm chay, bữa cơm chay có các món mặn, súp nui, gỏi cuốn, ca ri... tuy lâu lắm mới có một ngày nhưng đó là điều đặc biệt ở nơi này. Bởi, để tỏ lòng mến khách và cũng để cho phạm nhân có khái niệm về nuôi dưỡng từ tâm, nét sống thanh đạm qua bữa ăn chay, Ban giám thị cũng muốn từ đó có thể vun đắp được sự tin yêu từ những điều rất nhỏ ấy.

Sống ở “láng”, nơi tập hợp với nhiều thành phần phức tạp nhất xã hội, nhiều phạm nhân tâm sự phải biết gạn lọc và cố gắng học tập để được ra tù sớm nhất, mỗi ngày ở trong này là mỗi ngày sống trong sự dày vò tội lỗi, chính vì vậy có những lúc như thế này cả ngàn người tự do được hát, giải trí và giao lưu là niềm vui lớn. Thế nên, cả hội trường như òa vỡ tiếng vỗ tay để chào đón đoàn ca sĩ, nghệ sĩ TP. HCM: nghệ sĩ Ngân Huệ, ca sĩ Vũ Hà, ca sĩ Hiền Trang, nhóm Ca Rô, nhóm K.6, nhóm hài Tiểu Beo-Bảo Chung Chung, nhóm New and Old, MC Gia Luật và nhạc sĩ Phật tử Vũ Ngọc Toàn đã đến hát cùng với anh chị em.

Nhạc sĩ Vũ Ngọc Toàn đã phát từng bài hát và tập từng câu hát một, chút ngập ngừng ban đầu rồi tiếng hát cũng vút lên. Cả hội trường như say sưa với tiếng reo hò, tiếng hát và từng điệu nhảy của ca sĩ. Đoàn ca sĩ nào đến đây, chưa kịp ăn

trưa là “nhào” vô “chơi” liền ít nhất phải là hai bài liên tiếp. Ca sĩ Hiền Trang xinh xắn và rất dễ thương với hai bài hát làm ngây ngất cả hội trường.

Ca sĩ Vũ Hà, liên tiếp phục vụ 4 bài cực kì sôi động với những điệu nhảy làm cả hội trường sôi sục hẳn lên. Nhóm Ca Rô cũng phục vụ liên tiếp 3 bài với những vũ điệu hấp dẫn, nhóm hài kịch lại tạo nên tiếng cười ngã nghiêng. Cả hội trường như chìm trong tiếng hát và trong giờ phút ấy chỉ có nụ cười, tiếng hát cùng hòa điệu. Âm thanh ồn ào ấy đã xóa tan ranh giới bởi những cái bắt tay chia sẻ, trao gởi những lời cảm thông, an ủi, động viên. Hay như những cành hoa giả được tặng rồi lấy lại, rồi lại tặng của những chị gái cũng làm ca sĩ rất vui.

Buổi vui rồi cũng kết thúc, những cái bắt tay bịn rịn, những cánh tay vẫy chào của phạm nhân từ các lán trại hai bên đường đi với lời nhắn với theo: “các thầy sớm trở lại nhé” đã gieo vào lòng chúng tôi niềm vui và sự ấm áp ...



*ĐĐ. Thích Nhật Từ phát quà cho các phạm nhân*





# QUAY ĐẦU LÀ BỜ TẠI TRẠI GIAM K.20, BẾN TRE

*Giác Hạnh Phương*  
*Đạo Phật Ngày Nay online*

## **Hạnh nguyện Bồ tát Địa Tạng thời nay**

Thời gian chuẩn bị từ vật chất đến tinh thần và nhân lực con người để thực hiện một chuyến đi rất xa, xa lắm mà tạm gọi là “vùng sâu vùng xa” đã được chu đáo. Sở dĩ cụm từ vùng sâu vùng xa được đặt trong dấu ngoặc kép là bởi vì vùng sâu vùng xa ấy là vùng tâm con người, chứ không phải vùng xa về không gian vật lý. Ấy thế mà đã có những người phóng tâm và tầm nhìn để vươn đến với những mảnh đất tâm ấy vốn rất cần cỗi từ lâu gần như chai sạn, mảnh đất tâm ấy tưởng chừng như không còn sử dụng được. Chúng tôi muốn nói đến mảnh đất khô khan ấy đó là trại giam K.20 (người ta thường gọi là địa ngục trần thế) ở tỉnh Bến Tre.

Đoàn xe khởi hành lúc 4g 45 phút sáng ngày 05 tháng 02 năm 2007, dẫn đầu là 2 xe của HT. Thích Hiền Pháp, Phó Chủ Tịch kiêm Tổng Thư Ký GHPGVN, thầy Thích Nhật Từ, Phó thư ký HVPGVN tại TP.HCM, Ni sư Từ Nhẫn, trụ trì chùa Phước Viên, Ni sư Huệ Liên, giảng viên HVPGVN tại TP.HCM và nối tiếp theo sau là xe Phật tử và xe chở thực phẩm, kết hợp với Báo Công an TP.HCM đã đến thăm và tặng 2.100 phần quà cho các phạm nhân và cán bộ tại trại giam K.20, xã Châu Bình - H.Giồng Trôm, tỉnh Bến Tre. Bằng tất cả tình thương và sự cảm thông các phạm nhân cho nên nhóm từ thiện Suong Mai, thầy Nhật Từ và ni sư Từ Nhẫn đã vận động bảo trợ được số tiền tổng trị giá 140 triệu đồng cùng chia sẻ với phạm nhân. Sự có mặt của đoàn từ thiện đã mang lại không khí vui tươi và sự ấm áp tình người đến với các phạm nhân vào những ngày xuân Đinh Hợi sắp tới.

Trại giam K.20 thuộc cục V26 tại xã Châu Bình hiện giam giữ 1847 phạm nhân, trong số đó có 119 phạm nhân là nữ, với các mức hình phạt tù từ 10 năm đến 20 năm. Phần lớn các phạm nhân còn rất trẻ trong độ tuổi từ 25 đến 34 bị giam với các tội danh phổ biến: mua bán ma túy, cai nghiện, trộm cắp tài sản công dân và nhà nước.

### **Chuyển hoá bằng tình thương và sự cảm thông**

Khi đoàn từ thiện Phật giáo vừa đến, các phạm nhân nhìn các Tu sĩ như chưa từng thấy lần nào, trong có vẻ lạ lẫm, họ chào hỏi rất lễ phép, không biết trong đời sống thường nhật hằng ngày họ sống như thế nào, dĩ nhiên họ cũng được sự giáo dục của ban quản trại, nhưng trong các trường hợp thì hình ảnh Tu sĩ đã cho họ bài học về đạo đức mà chưa cần nói lên lời nào. Dù con người có hung hăng đến đâu nhưng khi thấy hình bóng Tu sĩ xuất hiện thì họ biết kìm chế lại. Đó là sự giáo dục bằng thân giáo trong Phật giáo. Các vị Tu sĩ cũng



chào họ một cách triu mến làm cho họ quên mất mặc cảm, khác với người đời xem họ như là người sống ngoài xã hội và ghét bỏ xa lánh họ.

Chính vì vậy mà bài thuyết trình của thầy Nhật Từ với chủ đề “*Quay đầu là bờ*”, là sự thể hiện tình thương nhằm giúp cho các phạm nhân chuyển hoá tư tưởng, thay đổi nhân cách làm mới cuộc đời. Thật là cảm động khi thấy chị em phụ nữ dù trời nắng họ vẫn ngồi lắng nghe bài thuyết trình và nhìn lại hành vi bản thân, có phạm nhân trong lúc nghe đã không cầm được nổi xúc động trong ăn năn và hồi đầu.

Anh Nguyễn Văn Bé sinh năm 1974 tâm sự: “Khi thấy đoàn Phật giáo đến thăm, tôi mới hiểu ra rằng vẫn còn có những tấm lòng quan tâm và muốn giúp cho chúng tôi vượt qua mặc cảm tội lỗi. Tôi đã không kiềm được những giọt nước mắt. Chúng tôi sẽ không tái phạm vào con đường cũ. Tình thương của cha mẹ, của anh em trong Ban quản trại, và của các vị Tu sĩ Phật giáo sẽ giúp chúng tôi có thêm niềm tin và sức mạnh để sớm trở thành người tốt bằng chính sức lao động chân chính”.

Khi chúng tôi hỏi: “Bờ” để các anh “trở về” là gì? Anh Nguyễn Phước Quốc Huy, 30 tuổi cho biết: “Bờ” mà anh dùng chân đó là tình thương của cha mẹ, vì sự quan tâm của Ban quản trại và của quý Thầy, Sư cô... Sự “quay đầu, hay trở về” tức là sống làm sao để không phụ lòng những tình thương ấy, bằng cách trong trạng thái của người biết ăn năn hồi đầu, không tái phạm con đường cũ. Anh cho biết thêm “Chính tình thương mà cải hoá bản thân anh”.

Còn anh Nguyễn Minh Trí, 35 tuổi thì khẳng định, mà lần đầu tiên chúng tôi mới nghe, anh nói: “Tôi xem nơi đây (trại giam) là căn nhà thứ hai của tôi, trong thời gian ở đây sống chung với anh em và được ban quản trại giáo giáo dục,

đã dạy cho tôi nhiều bài học mà trước đây tôi chưa biết. Khi nghe đoàn Phật giáo đến thăm tôi hơi ngạc nhiên, nhưng đến cũng phải thôi vì đạo Phật là đạo của tình thương mà.”

### **Cái nhìn dung thông của Bồ tát Quan Thế Âm: Lắng nghe để hiểu và giúp đỡ**

Thông thường mọi người cho rằng họ là người rất ghê sợ, hung dữ ... nhưng khi chúng tôi tiếp xúc, hỏi chuyện thì họ thật sự có một sự hối hận về những hành vi sai trái, họ cũng còn có trái tim biết lẽ phải điều hay. Nhưng do hoàn cảnh, điều kiện, lối sống nào đó đưa đẩy họ sa lầy tội lỗi... Khi tiếp xúc và lắng nghe họ bày tỏ sự hối hận thì chúng tôi nghĩ rằng: xã hội không nên trách móc phê phán họ mà hãy tìm cách tháo gỡ nỗi khổ giúp cho họ. Như vậy, vấn đề ở chỗ là xã hội có tạo cho họ cơ hội để quay về hay không (công ăn việc làm...), cộng đồng làng xóm có chấp nhận khi họ trở về hòa nhập mà không còn phân biệt đối xử... có như vậy mới giúp họ tự tin vào cuộc sống làm mới cuộc đời một cách chân chính. Vấn đề phương pháp giáo dục tâm lý như thế nào có hiệu quả nhanh thì các nhà chức trách cần phải suy gẫm thêm.

Sự giáo dục tâm lý bằng thân giáo và khẩu giáo (giáo dục đạo đức) thông qua hình ảnh Tu sĩ có tác dụng chuyển hoá rất cao. Mặc khác, kết hợp với từ thiện, rất cần tấm lòng của các Phật tử gửi tặng những món quà tặng vật chất cụ thể thiết thực cho sinh hoạt hằng ngày trong thời gian sống trong trại giam, và cần thiết sự đóng góp của chương trình văn nghệ... bằng sự nỗ lực và quyết tâm chung của rất nhiều người giúp cho họ thì dù người đó có ngang bướng đến đâu cũng phải mềm ra mà thôi. Đó là tinh thần “từ bi thắng sân hận” trong Phật giáo.

### **Hát với phạm nhân, sự thân thiện yên bình**

Sau bài thuyết trình là chương trình giao lưu văn nghệ

đặc sắc do Hương Trà, biên tập viên Văn Hóa - Thể Thao báo Công An phụ trách, với sự tham dự của Đàm Vĩnh Hưng, Lan Ngọc, Thy Dung, Ngân Huệ, Phương Dung, Lâm Minh Chi, Long Nhật, Đăng Tuấn, Tiến Đạt, nhóm The Bell, Lọ Lem, Anh Thuý, nhóm hài Khánh Nam và MC La Thoại Phi... Chương trình đã tạo ra các tiếng cười giòn giã suốt 4 giờ liền, làm cho những nét mặt vốn đau khổ trở nên rạng rỡ hơn, giảm bớt những căng thẳng của người mang tâm trạng mặc cảm tội lỗi. Phần gần kết thúc chương trình văn nghệ Đàm Vĩnh Hưng giao lưu với phạm nhân rất thân thiện, hát hết mình (6 bài) đúng với tên bài hát “Say Tình,” thậm chí mời các phạm nhân cùng hát với anh tạo sự thân thiện gần gũi xoá tan khoảng cách phân biệt, không còn ranh giới nhà tù và sân khấu, chỉ còn sự khác nhau là màu áo. Ban giám thị và cán bộ quản lý trại giam cũng hoà vào niềm vui, thưởng thức chương trình cho đến giờ phút cuối.

Theo Thượng tá Phùng Văn Yến, Tổng giám thị trại giam, “Đây là chương trình đặc sắc nhất từ trước đến giờ, có được là do sáng kiến của thầy Nhật Từ, phối hợp ba yếu tố *giáo dục - văn nghệ - từ thiện*, nhằm giúp các phạm nhân được hạnh phúc trước thềm năm mới”. Hình ảnh các phạm nhân được hát chung với Ca sĩ là một hạnh phúc lớn đối với họ, vì lúc nào cũng nghĩ rằng mình là người mang đầy tội lỗi ai cũng xa lánh. Nhưng hôm nay được hát chung với ca sĩ nhằm giúp họ tự tin vào cuộc sống mà thay đổi chính mình.

Đoàn rời khỏi trại giam lúc 13giờ 30 phút để lại những ấn tượng đẹp trong tâm trí của các phạm nhân và các cán bộ quản lý trại giam.

### **Tâm thư**

Với những lợi ích thiết thực như thế mong rằng chương trình “*Quay đầu là bờ*” do Thầy Nhật Từ là người dẫn thân

đầu tiên tiếp tục mở rộng mối liên hệ đến với nhiều trại giam khác và đến nhiều lần hơn nữa (mưa dầm thấm lâu) giúp cho các phạm nhân sớm hoàn thiện chính mình trở về sum họp với gia đình, và rất mong sự ủng hộ của các Phật tử trong và ngoài nước bằng cách tiết kiệm nuôi heo đất, nói vui là gởi “ngân hàng” vào các hội từ thiện để tham gia cùng với chương trình “Quay đầu là bờ” rất có ý nghĩa vì sự bình an con em, vì sự nghiệp 100 năm trồng người nhân dịp năm con Heo này. Đó cũng là cách tạo thêm công đức theo tinh thần Bò tát Địa Tạng.

### NỤ CƯỜI TU VÀ TÙ

*Trong cuộc đời nhiều tang thương cay đắng  
Bởi con người còn vương vấn si mê  
Bởi lòng tham không đáy mãi tràn trề  
Bởi sân hận thắm sâu chưa lối thoát  
Chiếc áo vàng giữa hàng ngàn áo sọc  
Một trọc đầu với bao tóc còn vương  
Nhưng tình thương cùng hòa quyện khôn lường  
Với nụ cười quyết tâm quay bờ giác*  
(Thích Phổ Hương cảm tác)



# KHÁNH THÀNH NHÀ SINH HOẠT VĂN HÓA TẠI TRẠI GIAM K.20 - BẾN TRE

*Giác Hạnh Phương  
Đạo Phật Ngày Nay online*

Cùng ngày 25 tháng 9 năm 2007 niềm vui khi thấy chiếc cầu Bình An hoàn thành chưa lắng dịu, thì niềm vui khác lại tiếp tục đến tràn ngập cả tâm hồn của tất cả những người cùng đi với đoàn do Đại Đức Thích Nhật Từ hướng dẫn. Đó là một mái nhà được che phủ bởi khung sườn làm bằng thép, thật là mái mê, khang trang, thoáng rộng với diện tích 500 m<sup>2</sup> do Đại Đức Thích Nhật Từ khởi xướng vận động ủng hộ xây dựng với tổng kinh phí quyết toán 300 triệu đồng. Vì mỗi khi đoàn từ thiện đến thăm nhìn thấy hình ảnh các anh chị em phải ngồi chung với nhau (với số lượng khá lớn 1.850

người) để sinh hoạt giao lưu văn nghệ và nghe thuyết trình dưới ánh nắng gay gắt ngoài trời phải dùng các giấy cat-tong để che nắng và mùa mưa cũng đã đến.

Hôm nay cũng là ngày đặc biệt ngày rằm tháng 8 (Tết Trung Thu) thì cũng là ngày Khánh thành nhà sinh hoạt văn hóa tại trại giam K.20 - Huyện Giồng Trôm - Bến Tre. Cùng đến chứng minh khánh thành nhà sinh hoạt Văn Hóa tại trại giam K.20 hôm nay, chúng tôi nhận thấy: ĐĐ. Thích Nhật Từ, Ni trưởng Huệ Từ - Phó ban Từ Thiện Trung Ương Giáo hội, Ni sư Như Như, Ni sư Như Thanh (chùa Phước Viên - Q.Bình Thạnh), Tăng Ni Phật tử chùa Giác Ngộ và các chư Ni T.V Linh Chiếu và ông chủ tịch xã Châu Bình, cùng với toàn thể cán bộ trại giam K.20.

Hai lần trước đây, mỗi khi đoàn từ thiện Trung Ương Giáo Hội PGVN, và Đại Đức Thích Nhật Từ đến thăm các anh chị phạm nhân, ngoài việc tặng những phần quà nho nhỏ về vật chất và tinh thần thông qua các bài thuyết trình tràn đầy tình người và sự hiểu biết, đã gói trọn tất cả tấm lòng của những người thực hiện chương trình thì không sao diễn tả hết được, chỉ với sự mong mỗi các anh chị em phạm nhân học tập tốt và trở về xã hội là một con người mới, là những con người đã hoàn toàn thay đổi, từ bỏ những thói quen cũ, sau khi được học tập tại trại giam. Bên cạnh đó còn được nghe một số bài thuyết trình “Quay đầu là bờ”; “Tự do nội tại” và lần này “Từ bỏ kiếp giang hồ”.v.v...

Cũng như các lần trước chương trình văn nghệ chiếm thời gian dài nhất, do các ca sĩ nhiệt tình phục vụ với những bài hát đi vào tâm hồn mỗi phạm nhân, có người đã trầm lắng mỗi khi bài hát cất lên gọi lại nỗi nhớ cha và mẹ, xen kẽ những bài hát sôi động để xóa tan những ưu phiền giúp tăng thêm nghị lực, tự tin vào chính mình, với tiểu phẩm hài

“Tình Cha con” gây nên tiếng cười đầy ý vị và cảm thông. Lần này lại có thêm chương trình phục vụ những bài Thiền ca Phật giáo do các Tăng Ni sinh trẻ (hiện còn đang đi học) cũng tham gia hướng dẫn các phạm nhân hát, cùng vỗ tay hòa nhịp với phạm nhân và các phạm nhân học thuộc lời ca tại chỗ để gieo thiện duyên với Phật pháp. Đây là lần đầu tiên các tu sĩ Phật giáo cùng hát và sinh hoạt vui cùng với các phạm nhân. Cho nên trong buổi đầu còn nhiều ngỡ ngàng, sau đó thì không khí sinh hoạt văn nghệ ấm lên kéo dài hơn 3 tiếng đồng hồ làm cho không khí căng sôi động và ấm áp tình người, đến nỗi Ni sư Như Như cũng vào cuộc với bài vọng cổ.

Để có được niềm vui ấy, sau hơn hai tháng vượt qua những khó khăn trong buổi đầu vận động nhiều bàn tay chung một tấm lòng đóng góp ở trong nước và ngoài nước những đồng tiền quý báu của mình, sẵn sàng hưởng ứng chương trình này để khuôn viên 500 m<sup>2</sup> này trở thành nơi sinh hoạt văn hóa được khang trang hơn, tiện nghi hơn cho các phạm nhân sau những ngày lao động cải thiện đời sống trong trại giam.

Đặc biệt, nhà sinh hoạt văn hóa này có ý nghĩa quan trọng hơn nữa đó là nó không những chỉ có giá trị về vật chất, hay chỉ có chức năng dùng để che nắng, che mưa, giao lưu văn nghệ, lễ hội, mà còn là nơi sinh hoạt văn hóa tâm linh, nghe các bài thuyết trình nhằm chuyển hóa thói quen theo tinh thần lời Phật dạy. Theo lời của Ni sư Như Như thay mặt đoàn đã phát biểu “Chúng tôi không chỉ dừng lại nơi đây, mà sẽ tiếp tục cùng với Ban cán bộ trại giam vì sự nghiệp trăm năm giáo dục nhân cách con người, trở thành người có giá trị.”

Chính sự quyết tâm của Đại Đức Thích Nhật Từ mà ngôi nhà sinh hoạt văn hóa tại trại giam K.20 để lại nhiều ý nghĩa bồi dưỡng đạo tâm, đem đến sức mạnh tinh thần và cơ hội mở rộng, sưởi ấm lại trái tim “mùa đông” cho các phạm

nhân. Và cũng đem lại niềm an vui hạnh phúc của “người cho” và “người nhận”. Trong ý nghĩa cả hai tương quan với nhau trong việc bồi dưỡng, nâng cao phẩm chất “làm người” trong công cuộc thiết lập hòa bình và chất liệu an lạc nội tâm cho các phạm nhân trong ngôi nhà văn hóa này.

Đoàn từ thiện ra về đã để lại trong tâm hồn các phạm nhân những ấn tượng sâu sắc về hình ảnh các vị tu sĩ đem tình thương chia sẻ những khó khăn, cảm thông và sự hiểu biết. Đó là tinh thần từ bi trong Phật giáo. Tối nay, mặc dù đoàn đã ra về nhưng các chị em vẫn còn niềm vui sinh hoạt trong đêm Trung Thu, ăn bánh Trung Thu, và có lẽ trong số những phạm nhân sẽ có người nhớ lại những hạnh phúc khi còn sống trong tình thương của gia đình, do nhiều hoàn cảnh đưa đẩy khác nhau, có người vì nghèo, có người thì giàu nhưng họ đều cùng chung “kiếp giang hồ” nên mới sống chung bên nhau trong trại K.20 này.

Một Phật tử nói với chúng tôi nghe “Thật là đáng thương! các phạm nhân đa số còn rất trẻ trong độ tuổi lao động (từ 18 - 35 tuổi), đáng lẽ ra họ phải làm việc, lao động, học tập phục vụ trước hết cho bản thân và cho gia đình, vậy mà ...”

Nếu các bạn trẻ đang sinh sống, làm ăn chưa vi phạm, chưa vấp ngã hoặc đã có vi phạm mà pháp luật chưa phát hiện... khi thấy những hình ảnh bạn đồng trang lứa đang ngồi tại trại giam K.20 thì các bạn hãy sớm thức tỉnh, giác ngộ, gác kiếm, dừng bước hoặc từ chối kiếp giang hồ vẫn chưa muộn. Hãy sống với những hạnh phúc mà bạn đang có trong tầm tay của bạn. Đó là lời cuối cùng mà người viết muốn nói với những bạn, những anh chị em và tất cả những ai đã dần thân, đang dần thân và sẽ dần thân vào kiếp giang hồ tương tự như các hành vi của các phạm nhân tại trại giam K.20 ./.

Bến Tre ngày 25 tháng 9 năm 2007





# CỬA TÙ RỘNG MỞ TẠI TRẠI GIAM K.20 - BẾN TRE

*Giác Hạnh Phương  
Đạo Phật Ngày Nay online*

Chắc có lẽ ai cũng ngạc nhiên rằng làm gì có chuyện cửa tù rộng mở. Bởi vì bản chất nhà tù là then cài cửa đóng, giam nhốt các phạm nhân trong bốn bức tường. Cửa tù “rộng mở” chúng tôi muốn đề cập theo nghĩa rộng kia, đó là sự rộng mở của những tâm hồn từ người đến viếng thăm cho đến người bản xứ. Chính sự mở rộng ấy của những con người cho nên đoàn từ thiện và Ban giám đốc đã đến gặp gỡ với nhau lần thứ 2. Chỉ cách nhau vài tháng, với sự nỗ lực kêu gọi Phật tử và những tấm lòng rộng mở từ trong nước và nước ngoài ủng hộ tài vật để đến hôm nay ngày 23 tháng 4 năm 2006 đầy đủ duyên hội ngộ, cho nên đoàn đã tiếp tục lên đường đến với trại giam K.20 - Bến Tre thăm lại các anh chị em với hơn 2000 người đang lao động tại đây.

Đoàn từ thiện Đạo Phật Ngày Nay phối hợp với Ban Từ Thiện Trung Ương GHPG VN do Đại Đức Nhật Từ làm trưởng đoàn. Cùng đi với đoàn là Ni sư là Thích Nữ Huệ Từ - Phó trưởng trực Ban Từ Thiện Xã Hội Trung Ương, Ni sư Thích Nữ Từ Nhân - Phó Ban Từ Thiện Báo Giác Ngộ, Ni sư Như Thiện, Ni sư Như Hương ... thuộc Ban Từ Thiện Xã Hội Trung Ương, cùng với chư Tăng và Phật tử Chùa Giác Ngộ, Phật tử Ông Tony Vương (Việt Kiều Mỹ), Phật tử Chơn Hiếu và nhóm từ thiện cô Sương Mai - Ủy viên Hội Bảo Trợ Xã Hội, đặc biệt còn có nhóm Ca sĩ từ thiện: Duy Mạnh, Cindy Thái Tài, Hoàng Thiên Long, Nghi Văn, Việt Hà (kiêm MC), Nhất Thiên Bảo, Liêu Anh Tuấn, nhóm La Thăng. Khuôn viên trại giam K.20 hôm nay trở nên sôi động và vui hẳn lên vì sự viếng thăm của đoàn từ thiện. Bằng tất cả tấm lòng của những nhà hảo tâm vì tình thương và sự cảm thông mà đoàn đến trao tặng cho các anh chị em phạm nhân bằng những món quà vật chất bao gồm:

- 2100 phần quà (mì gói, đường) tổng trị giá: 31 triệu đồng - do Ni sư Huệ Từ đóng góp.

- 30 cái TV 21 inches, hiệu Darling, mái dù che sân sinh hoạt (dài 24 mét, rộng 48 mét), Tủ sách Phật học (hơn 2000 quyển sách dạy đạo làm người) tổng trị giá 78, 5 triệu đồng, do Đại Đức Thích Nhật Từ và Hội từ thiện Đạo Phật Ngày Nay trong nước và hải ngoại đóng góp.

- Đoàn tiếp tục trao tặng phân nửa số tiền xây dựng cầu Bình An kết nối với ấp 3 xã Châu Bình là 75 triệu đồng (trong đó nhóm cô Sương Mai: 30 triệu, HT. Thích Như Niệm 20 triệu và chùa Giác Ngộ 25 triệu).

Bên cạnh những phần quà vật chất rất có ý nghĩa tình người đã mang lại niềm vui, một chút ấm lòng xoá tan đi những mặc cảm tội lỗi cho anh chị em phạm nhân, qua đó

giúp các anh chị tăng thêm sức mạnh tự tin vươn lên bằng lao động chân chính của mình và vượt qua những định kiến của xã hội đối với các anh chị em.

Trở lại trại giam K.20 lần thứ II vào ngày 23 tháng 4 năm 2007 tình cảm của những người cùng đi trong đoàn có vẻ thân thiện hơn, thoải mái hơn, ranh giới của những e ngại, của sự giữ kẽ đã không còn nữa vì các cán bộ đã hiểu nhau hơn về chương trình từ thiện của đoàn Phật giáo. Trong chuyến đi này chúng tôi thấy có sự tham gia của những thành viên mới làm tăng thêm niềm vui của những người trong đoàn được nhân lên.

### **HIỆN TRẠNG MỘT SỐ PHẠM NHÂN**

Khi chúng tôi tiếp xúc với vài anh chị em trong trại, các chị vô cùng cảm kích những tấm lòng nhân ái đối với chúng em. Chúng tôi hỏi hoàn cảnh nào đã đưa đẩy em vào đây, (một em trai 20 tuổi mà chúng tôi quên hỏi tên) tâm sự: do người yêu từ chối tình yêu nên buồn chán và sa ngã vào con đường ma túy, bây giờ em bị nhiễm rồi, ở lại đây suốt đời. Chúng tôi an ủi hãy sống trọn vẹn trong ngày còn lại khi cơn bệnh chưa đến giai đoạn cuối, thì em hãy xem nơi đây là nhà của mình, giúp đỡ các anh chị em trong trại bằng khả năng của mình, sống một cách có ích khi biết cái chết sẽ đến không biết ngày nào, nếu em sống lạc quan sẽ làm chậm tiến phát triển bệnh ....

Các chị em phụ nữ và thanh niên số đông là buôn bán ma túy, các chị em cũng nói thật lòng với chúng tôi “tự tin thẳng thắn không ngần ngại” là em đi cướp giật...đều ngạc nhiên họ là con nhà khá giả (một cán bộ cho chúng tôi biết).

Chúng tôi dừng dòng kể của mình lại đây một chút để chúng ta cùng suy gẫm và quan tâm nhiều nhất. Vì là sinh viên Khoa Xã Hội Học và cũng là tu sĩ Phật giáo cho nên

chúng tôi quan tâm đến hiện tượng mà chúng tôi đã từng có dịp tiếp xúc khi cùng tham gia đi những chuyến từ thiện cùng với đoàn do Thầy Nhật Từ hướng dẫn đó là: “có những đôi tượng thanh niên họ có vẻ không biết mặc cảm tội lỗi là gì, họ tự tin việc làm sai trái của họ, cho nên không hề biết xấu hổ e thẹn gì cả.??? Họ nói em bán ma túy, em chơi ma túy, em cướp giật một cách không tự nhiên, như không hề có liên quan gì đến người khác cả... chúng tôi tự hỏi có lẽ do chúng tôi là tu sĩ nên các em tin tưởng dễ dãi găm tội lỗi như là sự tự thú nhận, (vì họ biết tình thương của chúng tôi có thể cảm thông) hay là tâm lý một số thanh niên trong xã hội hiện nay thay đổi về nhân cách rất đáng sợ như vậy.??? Hiện nay đã có xuất hiện một số lối sống như thế, đa số con nhà giàu có, con ông cháu cha mà báo chí đã cảnh báo rất rất nhiều về tình trạng sa sút nhân cách của các em thanh niên hiện nay.

Bên cạnh đó cũng có nhiều hoàn cảnh rất thương tâm, vì nhà nghèo không có công ăn việc làm nên phải bán ma túy kiếm tiền nuôi sống bản thân trước mắt, mà không nghĩ đến hậu quả của nó là gì ra sao thì ra, dù biết rằng vi phạm pháp luật, nếu gặp xui xẻo thì bị bắt, cũng đành chấp nhận thôi. Có những mảnh đời vì cuộc đời dồn họ vào bước đường cùng, bắt công ...trong cơn tức giận nhất thời không kìm chế được bản thân, nên rút dao đâm vào người khác chết mà trong tâm họ không bao giờ muốn, hoặc có nhưng trường hợp do vì yếu thế, yếu cô cho nên không nói lên được sự thật, dù có nói đúng sự thật cũng không ai tin, hoặc không ai thèm lắng nghe vì nghèo hèn cho nên phải chấp nhận ngậm bồ hòn chịu bản án vào tù....

Cảm thông với nhiều hoàn cảnh khác nhau của các anh chị em. Trên đời ai cũng có những lần vấp ngã, sai lầm, khác nhau vì tính nghiêm trọng hay không mà thôi. Chúng tôi biết có những hoàn cảnh rất thương tâm nếu xã hội và người thân

biết sớm hơn để giúp đỡ cho họ vượt qua giai đoạn khó khăn thì có lẽ trong số họ sẽ không rơi vào trường hợp ngồi tù.

Đủ mọi thành đối tượng trong xã hội, bình dân hay trí thức trong số họ cũng đều có những hành vi sai lầm, vi phạm pháp luật, tất cả họ đều là những người để chúng ta quan tâm, để chúng ta chia sẻ nỗi khổ niềm đau bằng cái giá phải trả cho hành vi của họ gây ra. Nếu xã hội lấy sự cảm thông để xoá bỏ hận thù, với bao nhiêu năm sống trong sự dằn vặt nội tâm có ai thấu hiểu cho họ, Có người tâm sự ngay khi vừa vi phạm bị bắt là họ đã hồi hận rồi, nhưng theo luật thì phải vào tù thôi. Bản chất pháp luật xử phạt rất máy móc cho nên rất nhiều trường hợp bị tù “oan” (tù “oan” hiểu nghĩa rộng đó là khi buộc tội không xem xét dưới nhiều góc độ khác nhau)

Những trường hợp như vậy, họ đáng thương hơn là đáng trách họ. Dù các anh chị em vi phạm trong trường nào đi nữa, họ đều là nạn nhân của khổ đau mà thôi.

### **GIÁO DỤC PHẬT GIÁO VÀ VẤN ĐỀ XÃ HỘI HOÁ**

Chính vì vậy mà đoàn từ thiện sẽ tiếp tục cùng với cán bộ trại giam K.20 kết hợp với tinh thần bao dung của đạo Phật để chữa lại những vết thương lòng cho họ, vì trong họ vẫn còn sức sống mãnh liệt phía trước, tương lai phía trước còn nhiều cơ hội để họ tiếp tục vươn tới những ước mơ trong cuộc đời.

Nhìn trên các gương mặt các anh chị em chúng tôi cảm nhận họ không hoàn toàn là người không thể thay đổi cá tính, vì trông các chị em còn biết quý kính chúng tôi là những nhà sư, những người của đại diện cho cái thiện, cái đẹp, cái bình dị mà rất hạnh phúc. Trong hồn của họ phần nào đã khát khao rất muốn trở thành như chúng tôi, rất muốn được “tự do” như chúng tôi.

Từ ngày đất nước giải phóng sau 1975 đến nay, đây là lần đầu tiên trong nhà tù đã tiếp nhận ánh sáng Phật giáo

đem vào trại giam. Tại các nước văn minh Phương Tây họ chủ động mạnh dạn mời các giáo sĩ vào nhà tù giúp họ cải thiện tâm hồn cho những tù nhân, vì nó mang lại lợi ích nhất định thiết thực nào đó cho đất nước, ngoài ra còn tổ chức các buổi tham vấn trao đổi và thực tập thiền quán ...điều này ai cũng biết lâu lắm rồi. Còn tại Việt Nam các nhà chức trách còn nhiều e dè chưa mạnh dạn lắm. Đây là sự thiệt thòi lớn cho xã hội. Với tinh thần từ bi bao dung của đạo Phật lấy sự cảm thông để hiểu và thương. Nếu các TT Bảo Trợ XH ở địa phương nào “táo bạo” mạnh dạn mở to cánh cửa tù cho ánh sáng Phật pháp soi rọi vào thì nơi đó sớm trở thành nơi “từ nhà tù trở thành nhà tu” là một may mắn cho phạm nhân sau khi trở về tái hoà nhập cộng đồng xã hội.

Sở dĩ chúng tôi lấy tựa đề cho bài viết “cửa tù rộng mở” là vì chúng tôi nhận thấy tất cả những cán bộ, Ban giám đốc tại trại giam K.20 đã thể hiện tinh thần bao dung và rộng mở nên mời gọi những nhà hảo tâm cùng với họ xây dựng môi trường nhà tù giáo dục văn minh nhân đạo, lấy từ bi đạo Phật chuyển hoá con người. Đây là một nhà tù điển hình rất hay biết kết hợp cả hai mô hình giáo dục: giáo dục bằng Luật pháp và giáo dục Đạo Đức theo tinh thần đạo Phật (đó là lấy 5 nguyên tắc đạo đức: Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, lừa đảo..., không uống rượu, xì ke, ma tuý ...).

Trong tương lai chúng tôi mong rằng các nhà tù khác nên mô phỏng về cách quản lý và giáo dục tại trại giam K.20. Những người trong đoàn từ thiện và quần chúng Phật tử rất hoan hỷ vì sự kết hợp này bởi vì lợi ích “Trăm năm trồng người”. Rất mong quý Phật tử trong nước và ngoài nước tiếp tục ủng hộ cùng với chúng tôi cho những lần đi tiếp theo, theo tinh thần “phụng sự chúng sanh còn lầm lỗi thấy được ánh sáng chân lý chính là cúng dường chư Phật”.

Sắp tới Thầy Nhật Từ sẽ có những hoạt động giáo dục như thực tập thiền quán, Yoga (hoàn toàn phi tôn giáo) giúp các anh chị em biết kiềm chế bản thân, sống điềm tĩnh trước những thách đố của cuộc đời, nhất trong xã hội hiện nay khi mà con người đang lao vào thế giới hưởng thụ vật chất một cách ích kỷ, thiền là phương pháp thực tập giúp kiềm chế là rất cần thiết và lợi ích không dừng lại như thế mà còn hơn thế nữa... biểu tượng mà đức Phật chúng ta tôn thờ là gì? Đó là biểu tượng kết già thiền định.







# CHUYỂN ĐI TẶNG QUÀ TẾT TRẠI GIAM K.20 - BẾN TRE

*Giác Hạnh Phương  
Đạo Phật Ngày Nay online  
Ngày 29-1-2008 (22 tháng 12 -2007)*

Hằng năm, cứ mỗi độ xuân về, Tết đến, ai cũng có một gia đình, ai cũng có mái ấm tình thương của cha em, của người yêu, bạn bè, hàng xóm để những người con đi làm ăn xa đều trở về sum họp vui xuân đón Tết cổ truyền. Còn những phạm nhân thì đâu có được trở về nơi hạnh phúc bình yên ấy. Chính vì thấu hiểu, cảm thông và chia sẻ nỗi niềm ấy với những anh chị em tại trại giam K.20, mà Thầy Nhật Từ tổ chức phối hợp cùng với diễn viên Điện ảnh Việt Trinh, các Ca sĩ đã mang mùa xuân về tại trại giam K.20 - Bến Tre.

Thầy Nhật Từ đã mang lại sự ấm áp cho ngày tết ngoài những phần quà bánh mứt tết, mà còn tặng sự bình an nội

tâm bằng những lời động viên an ủi cho các phạm nhân. Bởi vì, đối với các anh chị em trong trại K.20 họ cần có tình thương, hiểu biết và cảm thông, sự an ủi, chính điều đó là tổ ấm để họ đặt niềm tin quay về. Trong mỗi chúng ta ai cũng cần tổ ấm ấy hơn bao giờ hết, Quan niệm như vậy, thì khi đi đâu, làm gì và ở đâu, hễ nơi nào có tình thương và thấu hiểu thì nơi ấy là tổ ấm, đôi khi nó còn quan trọng hơn cái Tổ ấm mà chúng ta quan niệm thông thường, bởi vì có những nơi gọi là tổ ấm, nhưng làm chúng ta cảm thấy rất lạnh lẽo, cô đơn, vì không ai hiểu mình và quan tâm đến cảm xúc của mình thì đó là chưa phải là tổ ấm đích thực.

Cho nên, các anh chị em hãy quan niệm mình đang sống với tổ ấm thứ hai của hiện tại đó là trại K.20 này, sống chung với tập thể như thế này là cơ hội để chiêm nghiệm lại những hành động chính mình gây ra và quyết tâm thay đổi làm lại cuộc đời bằng cách từ bỏ thói quen hưởng thụ, làm mới hành động bằng hiểu biết sáng suốt, nhận thức đúng sai trước khi hành động. Các anh chị từ bây giờ quyết tâm thay đổi chính mình thì sẽ còn rất nhiều người ở mọi miền đất nước ủng hộ chia sẻ và nâng niu, nuôi dưỡng các anh chị mà hiện thực đó là đoàn thiện đã có mặt ngày hôm nay, đã mang lại cuộc đời mới cho các trại viên. Bài thuyết trình mà Thầy Nhật Từ chia sẻ gây ấn tượng nhất và làm mọi người cảm động nhiều nhất là khi Thầy đọc năm điều đạo đức và yêu cầu các anh chị trại viên đọc theo: “Từ nay cho đến trọn đời, tôi không được giết người, không lừa đảo, không nói láo, không chửi tục, không ngoại tình, không sử dụng và buôn bán những độc tố: rượu xì, ke, ma túy, ... Xin nguyện tôi giữ trọn được 5 điều này” Và Thầy đặt tên cho tập thể hơn 1800 phạm nhân là “Chân Hạnh Phúc.” Chân Hạnh Phúc khi mọi người thực hiện 5 lời tuyên thệ nêu trên sẽ trở thành hiện thực trong tương lai.

Sự cảm thông và chia sẻ của Thầy Nhật Từ không dừng

lại đó. Mà Thầy còn tiếp tục mang lại niềm vui hơn nữa đó là Thầy mời các ca sĩ nổi tiếng từ Thành Phố về phục vụ cho anh chị em như: Nghệ sĩ Kim Tiểu Long, Ngân Huệ, ca sĩ: Quách Tấn Du, Nhật Tinh Anh, Khánh Ngọc, Lâm Thái Nguyên, Bảo Sơn, nhóm CaRô, MC La Thoại Phi. Mặc dù gần đến tết mọi người ai nấy đều rất bận rộn để hoàn tất hết những công việc của năm cũ chưa giải quyết xong. Thế mà, khi nghe nói đi hát trại giam K.20 thì các ca sĩ liền nhận lời và hát hết mình, mỗi ca sĩ đều hát ít nhất 2 bài trở lên. Mặc dù ai nấy đều rất đói bụng (12 giờ trưa) thế nhưng những tiếng cười rất giòn, những tràng vỗ tay lớp lớp bốp như hạt mưa tiếng pháo nổ trong ngày tết và ấm áp tình người.

Tổng trị giá của chuyến đi tặng quà lần này: 152.000.000 đồng (Một trăm năm mươi hai triệu đồng). Với 2.100 phần quà. Mỗi phần quà gồm: 16 gói mì, 1 kg đường, 1 hộp sữa, bánh và mứt tết (trị giá 70.000 đồng/phần). Trong đó có 181 phần quà “đặt biệt” ngoài quà bánh mứt tết như trên, còn nhận thêm phong bì 100.000 đồng tặng cho những anh chị em không có gia đình, thân nhân.

Để thực hiện được chương trình thành công xuất phát từ những tấm lòng hội tụ thành một chương trình rất có ý nghĩa này đó là của diễn viên Việt Trinh ủng hộ 100 triệu đồng, Thầy Nhật Từ ủng hộ 26 triệu đồng, Ni sư Huệ Liên (TX. Ngọc Hoà, Q.6) đóng góp 26 triệu đồng) và các ca sĩ phục vụ những bài hát.

### **CẢM NHẬN TỪ CHUYẾN ĐI TRỞ VỀ**

Trên đường trở về Thành Phố Hồ Chí Minh, ngồi trên xe chúng tôi cũng ghi nhận được lời các Phật tử chia sẻ cảm nhận của mình, mỗi người một cảm nhận khác nhau như nhạc sĩ Vũ Ngọc Toàn nói: “Tham gia chuyến đi này làm cho tôi rất cảm động, vì thấy các phạm nhân họ vẫn sống rất hồn

nhiên, gương mặt hiền lành, cần quan tâm họ nhiều hơn là trách móc (ai cũng có lỗi lầm), họ không như chúng ta nghĩ khi chưa vào đây, đây là cảm xúc để tôi sáng tác” (chúng ta hãy chờ bản nhạc ra đời để xem nhạc sĩ nói gì nhé.” Thứ hai, nhạc sĩ và một số Phật tử khác cùng chung cảm nhận: Người Việt Nam (đặc biệt Phật tử) sống rất có tình người. Một Phật tử khác nói: “Giận thì cũng giận họ lắm, nhưng vào đây thấy họ lại hết giận mà chỉ có tình thương, chỉ có tha thứ mà thôi.” Còn bản thân người viết cũng đã chạnh lòng khi thấy một số người không được ra ngoài tham gia chương trình sinh hoạt (vì qui luật của trại giam áp dụng cho một số người này), mà chỉ đứng sau song cửa nhìn ra ngoài từ rất xa xa. Một phạm nhân nói: Cô ơi! cô nói mấy chú quản trại cho con ra xem chương trình văn nghệ đi cô. Tôi im lặng không trả lời, lòng se thắt lại, vì biết mình không thể giúp cho họ cùng hưởng niềm vui nho nhỏ ấy được.

Một Phật tử Việt Kiều cùng đi đoàn nói: xin Thầy cho con đĩa sinh hoạt ngày hôm nay, để con mang về cho các bạn con cùng xem, và khuyến khích người thân tham gia chương trình này, vì cô thấy các phạm nhân trong trại K.20 này đa số còn rất trẻ và nhiều đến thế. Cần tạo cơ hội cho họ làm lại cuộc đời. Còn Ni sư Huệ Liên thì nói: Cũng như người cha có hai đứa con: đứa nào tốt rồi thì mình ít quan tâm, đứa nào còn chưa tốt thì mình phải quan tâm nhiều hơn, chăm sóc, nuôi dưỡng nhiều hơn.

Nhìn chung mọi người ai cũng tán thán và khen ngợi hết lời về chương trình này, mà chúng tôi không thể nêu ra hết được.

Chúng tôi cùng đi với đoàn nhiều lần trong các chuyến đi từ thiện, đặc biệt là đi trại giam K.20, nhận thấy một điều sâu sắc rằng: chỉ có những người con Phật, những người đang mang trong mình trái tim thương yêu, hiểu biết, trái tim

không trách móc, không phân biệt đối xử, v.v.... một trái tim cảm thông rất tình người để đến với nhau. Vì vậy, mà những người có cùng chung “trái tim hội ngộ” mới nỗ lực, chuẩn bị và quyết tâm thực hiện chuyến đi thăm và tặng quà nhân dịp tiền đưa năm cũ của năm 2007.

Tất cả chúng ta (không riêng gì phạm nhân) cũng cần tiền đưa con người của năm cũ của mình, buông xả hết những gì thuộc quá khứ mà cảm thấy chưa hài lòng với chính mình và tha nh ân, để đón chào năm mới và làm lại con người của năm mới với những cơ hội và thách thức mới đang chờ phía trước.





# CHƯƠNG TRÌNH TỪ THIỆN “QUAY ĐẦU LÀ BỜ”

**TẠI TRẠI GIAM K.20 - GIỒNG TRÔM - BẾN TRE - LẦN V**

*Giác Hạnh Phương  
Đạo Phật Ngày Nay online  
Bến Tre, ngày 31 tháng 5 năm 2008*

Trong sáu tháng đầu năm 2008 các chương trình từ thiện do Thầy Nhật Từ tổ chức thừa thớt hơn mọi năm vì Thầy lo bận rộn công việc chuẩn bị cho Đại Lễ Phật đản Liên Hiệp Quốc năm nay tổ chức tại Việt Nam, mà Thầy là một trong các thành viên của Ban tổ chức Phật đản quốc tế (IOC). Mặc dù Đại lễ Phật đản trôi qua, nhưng công việc hậu Vesak vẫn còn tiếp tục. Sau 12 ngày bế mạc lễ Phật đản với ngân ấy thời gian chưa đủ để tái phục hồi sức khỏe thì Thầy lại tiếp tục lên đường thực hiện chương trình từ thiện ở những nơi vùng sâu vùng xa, rất cần có ánh sáng Phật pháp soi rọi vào những

mảng đất tâm vốn đã quá ư khô cằn và thiếu sự cảm thông. Nơi mà chúng tôi muốn nói đó là Trại giam K 20 thuộc Cục V.26 của Bộ Công an đóng trên địa bàn xã Châu Bình (huyện Giồng Trôm - Bến Tre) và nơi đây đang giam giữ hơn 1.850 phạm nhân, trong lần này số phạm nhân nữ chỉ còn hơn 80 người (vì một số người hết hạn tù hồi gia), với các mức hình phạt tù từ 5 năm đến 20 năm. Phần lớn các phạm nhân trong độ tuổi từ 25 đến 40 bị giam với các tội danh phổ biến như: giết người, mua bán ma túy, chứa mại dâm, trộm cắp tài sản công dân và nhà nước, lạm dụng quyền hạn công chức nhà nước làm trái pháp luật. Đây là chuyến đi từ thiện lần thứ V, với ý nghĩa “mưa dầm thấm đất.” Vì đối tượng cần chuyển hoá có tiền sử đặc biệt. Cho nên muốn chuyển hoá, hoá độ họ sau khi hồi gia trở thành người hữu ích cho xã hội cần phải kiên nhẫn và thời gian.

Từ sáng sớm ngày 31 tháng 5 năm 2008 đúng 5 giờ 30 đoàn xe khởi hành lăn bánh chạy suốt hơn 3 tiếng đồng hồ. Có lẽ, con đường đi đã quá quen thuộc đối với các tài xế nên đến trại giam K.20 sớm hơn các lần trước (8g30). Các anh em phạm nhân vui mừng chào đón thân mật gần gũi hơn với Thầy Nhật Từ và cả đoàn từ thiện Đạo Phật Ngày Nay.

Nghe các chị em phạm nhân nói: Chúng con biết hôm nay có đoàn của Thầy xuống thăm chúng con không ngủ được. Chúng tôi nói: không phải chỉ có các anh chị em không ngủ được mà chúng tôi cũng không ngủ được, vì phải thức dậy từ 4 giờ khuya để đi đến chùa Giác Ngộ. Mặc khác, các khâu chuẩn bị quà tặng (do NS Huệ Liên đảm trách), liên lạc các nghệ sĩ sắp xếp thời gian cùng đi với đoàn cũng được chuẩn bị chu đáo.

Trong chuyến đi lần này, có hai vợ chồng chị Hải Hạnh - Giác Định (Việt kiều Úc) đến thăm, anh chị là một trong những người Phật tử tích cực hưởng ứng và kêu gọi vận động



bạn bè tham gia cho chương trình “Quay đầu là bò” ngay từ lần đầu tiên do Thầy Nhật Từ khởi xướng. Hôm nay, nhân chuyến về tham dự Đại lễ Phật đản Liên Hợp Quốc tổ chức tại Việt Nam nên anh chị có dịp chứng kiến tận mắt chương trình này. Các phần quà tặng cho phạm nhân (2.000 phần quà gồm: Mì gói, đường, sữa, bánh ngọt) do Hội từ thiện Đạo Phật Ngày Nay tặng tổng trị giá 140 triệu đồng.

### **Các báo - đài phỏng vấn Thầy Nhật Từ**

Sau bốn lần tổ chức từ thiện trại giam K.20 được các nhà báo và đài truyền hình VTV1, Thông tấn xã Việt Nam biết đến và quan tâm theo dõi chương trình “Quay đầu là bò” nhận thấy chương trình này rất hữu ích cho cộng đồng xã hội. “Trăm nghe không bằng mắt thấy” do đó, trong chuyến đi này PV báo chí, đài truyền hình VTV1, Thông tấn xã cùng đi với đoàn đến trại giam K.20 - Bến Tre và họ đã thực hiện các cuộc phỏng vấn Thầy Nhật Từ, Tổng Giám thị trại giam Thượng tá Phùng Văn Yên và một số phạm nhân.

Vì các phóng viên (PV) chia nhau từng nhóm phỏng vấn, do đó chúng tôi ghi nhận được các cuộc PV Thầy Nhật Từ mà báo đài quan tâm nhiều nhất: Vì sao mà Thầy có tâm huyết từ thiện trong trại tù, động cơ nào thúc đẩy thầy thực hiện những chương trình từ thiện. Mục đích và ý nghĩa của chương trình “Quay đầu là bò” là gì? Mong muốn của Thầy gì về chương trình này.

Đặc biệt những câu hỏi có tính thời sự hơn khi PV Báo Phụ Nữ hỏi: Khi Thầy đi vào các trại giam từ thiện có gặp những khó khăn nào khác? ngoài đối tượng giáo dục phạm nhân đã là rất khó rồi? Kết quả của chương trình này ra sao? Thầy có tin khả năng chuyển hoá của các phương pháp thực tập thiền cũng như vận dụng giáo lý Phật giáo vào trại tù để thay đổi nhân tâm các phạm nhân không?

## **Chúng tôi ghi nhận cuộc phỏng vấn Thầy Nhật Từ:**

**PV:** *Nội dung các bài giảng của Thầy tại các Trung tâm như thế nào?*

**Thầy Nhật Từ:** Tại mỗi Trung tâm có các bài giảng khác nhau, vì đối tượng khác nhau như: đối tượng hình sự (án từ 5 năm đến 25 năm tù) thì các bài thuyết trình có chọn lọc là: Quay đầu là bờ; Tự do nội tại; Bỏ kiếp giang hồ; Làm mới cuộc đời. Và lần V này là chủ đề “Đứng dậy sau vấp ngã”.... để tạo tâm nhìn và làm lại phương pháp sống, tái tạo lại đời sống mới có hạnh phúc hơn, chứ không phải họ là những con người vứt bỏ đi. Đối với những đối tượng nghiện ma túy thì chúng tôi chia sẻ những đề tài xoay quanh về nghệ thuật chuyển hoá thói quen. Thường thường người nghiện có 2 sự lệ thuộc: lệ thuộc về cảm xúc và lệ thuộc tâm lý làm cho sức khỏe và trí tuệ bị đốt cháy. Đối tượng là mại dâm thì chúng tôi hướng dẫn các chị em tìm thấy ý nghĩa của cuộc đời mà không nhất thiết phải giàu sang, giảm bớt những thói quen đua đòi, thiếu sự phấn đấu của bản thân... mỗi chủ đề chia sẻ đáp ứng từng đối tượng tại các trung tâm làm sao giúp cho họ cảm nhận đời sống còn có nhiều điều hay và tốt đẹp, để họ cảm thấy đó như hơi thở của cuộc sống.

**PV:** *Vì sao Thầy chọn đối tượng phạm nhân để làm từ thiện? Mục đích của Thầy là gì? Thông thường các nhà từ thiện thường đến những Trung tâm người già, người tàn tật, trẻ em mồ côi, gia đình nghèo neo đơn, thiên tai bão lụt ... Hình như Thầy rất quan tâm đến đối tượng trại giam nhiều hơn trong các chuyến từ thiện khác, chỉ trong năm 2007 mà Thầy đến thăm và tặng quà 4 lần. Năm nay nhân mùa Phật đản với ý nghĩa và thông điệp Phật đản năm 2008 là hoà bình - tình thương - hiểu biết. Thầy chia sẻ điều gì với phạm nhân trong chuyến đi từ thiện lần này?*

**TNT:** Chúng tôi nghĩ rằng, một mặt ngoài sự khổ đau đời sống vật chất thiếu thốn của người dân sống ở vùng sâu vùng xa, họ còn có khổ đau của tâm thức (ý niệm khổ đau này chỉ cho người đang sống tràn đầy lòng tham, lòng sân, lòng si) mà họ gây nghiệp khổ đau khác nhau cho mình và mọi người xung quanh, cho nên kết quả hiện nay họ phải sống trong các trại giam. Khi đối diện với khổ đau của vùng sâu tâm thức họ bị lương tâm giằng xé, xa cách người thân, và những mối quan hệ bị cắt đứt ... do đó họ cảm nhận được rất nhiều thăng trầm trong cuộc đời.

Những chia sẻ của chúng tôi nhằm mục đích làm sao giúp cho họ từ những bước thăng trầm đó quay về với đời sống mà họ phải trải qua. Đời sống đó bao gồm ba giai đoạn: vị ngọt, vị đắng và vị xuất ly. Vị ngọt và đắng họ thì đã trải qua, hiện nay họ cần trải qua giai đoạn vị xuất ly, đó là thoát khỏi hoàn toàn nhận thức cảm giác mặc cảm, tự ti và khổ đau.

Mặc khác, khi vào trại giam, thì thấy hoàn cảnh xã hội, nhân thân của các đối tượng này phức tạp hơn ở các Trung tâm bảo trợ xã hội. Do đó, chúng tôi đi vào trong trại giam giới thiệu về phương pháp thực tập thiền và giá trị hạnh phúc của đời sống đạo đức chân chánh giúp họ giảm bớt những căng thẳng và điều chỉnh thói quen bản năng. Sau khi hồi gia họ sẽ khó có cơ hội tái phạm.

**PV:** *Mong muốn của Thầy về điều gì sau khi thực hiện chương này?*

**TNT:** Sau khi thành công ở trại giam K.20 Bến Tre, mong muốn chân thành của chúng không về các chương trình như thế này mà chúng tôi đặt tên là chương trình “Quay đầu là bờ” không chỉ thực hiện ở trại giam K.20 Bến Tre, mà ứng dụng ở nhiều trại giam khác, nơi mà chất liệu chuyển hoá tâm thức rất cần thiết, rất mong các Giám đốc các trại giam khác được

thấy được giá trị chuyên hoá con người bằng đạo đức (bởi vì không chỉ dùng hình phạt chỉ làm người ta sợ trước uy quyền mà không thay đổi được nhân tâm con người, do đó cần kết hợp nhiều phương pháp hỗ trợ như giáo dục thay đổi nhận thức, chuyên hoá nhân tâm bằng lòng thương yêu, sự cảm thông mà đức Phật dạy và chuyên hoá thành công rất nhiều ngoại đạo, tướng cướp, dâm nữ... ) và tính thiết thực của chương trình mà hợp tác với chúng tôi. Chúng tôi đang gửi thơ đến trại giam tỉnh Tiền Giang , Phan Thiết rất mong những Giám đốc của các trại giam thấy được ý nghĩa của chương trình này.

*PV: Kết quả của chương trình này ra sao?*

**TNT:** Khi được Thượng tá Phùng Văn Yên hỗ trợ cho chương trình, anh cho biết: Hơn một năm qua, sau khi có những chương trình thực tập như thế, thì phương thức kỷ luật các anh em giảm 70-80% , chỉ cần các giám thị trại giam nói vài câu là họ nghe lời, giảm sự chống đối bướng bỉnh.

Đặc biệt không có tình trạng “đại bàng” xảy ra. Chúng tôi có hỏi một số anh chị em về tình trạng có trường hợp đại bàng ăn hiếp đánh nhau nhau không? Các chị em đều trả lời giống nhau là không. Mà còn rất tương trợ giúp đỡ nhau, như anh em trong đại gia đình.

*PV: Những khó khăn nào khi đi từ thiện trại giam?*

**TNT:** Có ba khó khăn căn bản khác với những ý kiến mà nhiều người đánh giá về nó.

Thứ nhất, những lãnh đạo trực tiếp của các trại giam chưa nhìn thấy tầm quan trọng của việc chia sẻ đạo đức và thực tập thiền cho các phạm nhân. Tuy xuất phát từ tôn giáo nhưng nó có chức năng trị liệu tâm lý rất tốt. Do đó, mọi nỗ lực về phía địa phương của các trại giam chưa mạnh dạn hưởng ứng nó.

Thứ hai, đối với quần chúng hỗ trợ cho chương trình từ

thiện trại giam ít tham gia. Họ nghĩ rằng anh em phạm nhân là những người tạo ra khổ đau cho xã hội cho nên họ cảm giận muốn phải bị trừng phạt, chứ không muốn hỗ trợ cho họ hoàn lương. Mà không cần tìm hiểu các anh em bị phạm tội rơi vào trường hợp vô tình hay cố ý.

Do đó, khi chúng tôi vận động từ thiện trại giam, chẳng những không được tán đồng mà còn bị phê bình là sai lầm.

Thứ ba, các chương trình phối hợp với trại giam để đạt hiệu quả cao hơn khó được thực hiện, vì không gian trại giam và các điều kiện kỷ luật của trại giam... Do đó, chỉ có thể sinh hoạt tập thể, chưa có những sinh hoạt theo nhóm đối tượng tội phạm. Bởi vì bản chất của sự thực tập thiền có những vấn đề không thể nói cho tất cả các đối tượng mà đạt kết quả. Vì có những vấn đề tâm lý cần chia sẻ riêng tư và gần gũi mới đạt hiệu quả cao.

Nếu trong tương lai, các trung tâm mở cửa rộng hơn, thì bên tổ chức có thể đến trước một hai ngày hướng dẫn theo từng nhóm đối tượng như lớp học. Như vậy thì sự thực tập và hiểu sâu mới có kết quả thật sự.

**PV:** Thầy có tin khả năng chuyển hoá của các phương pháp thực tập thiền cũng như vận dụng giáo lý Phật giáo vào trại tù để thay đổi nhân tâm các phạm nhân không ?

**TNT:** Chúng tôi rất tin tưởng vào giáo pháp đó. Vì phương pháp này có lịch sử thành công không chỉ lần đầu tiên ở Việt Nam mà ở các nước Hoa Kỳ áp dụng phương pháp thiền và lời dạy đạo đức Phật giáo trong trại tù trong 7 năm qua. Ở Hoa Kỳ có tạp chí Phật học kết hợp với các trường Đại học họ có những nghiên cứu sau khi mãn tù thì cơ hội tái phạm chưa đến 20% so với các phạm nhân không có thực tập đạo đức và thiền cơ hội tái phạm có lúc tăng 50%.

Tại Ấn Độ từ năm 1984 phương pháp này bắt đầu được chấp nhận khá rộng rãi ở các trại giam. Các phạm nhân đều phải thực tập tối thiểu 10 ngày trong 1 tháng. Đối với những phạm nhân có nhu cầu cao hơn thì thực tập nhiều hơn nữa. Do đó kết quả sẽ tốt hơn. Chúng ta biết rằng chính phủ Ấn Độ là người theo đạo Ấn Độ giáo, thế mà họ vẫn sử dụng phương pháp thiền của Phật giáo. Thực tập thiền là phương trị liệu tâm lý giúp cho phạm nhân giữ vững cân bằng cảm xúc, và tháo gỡ những ức chế tâm lý do áp lực xã hội.v.v...

**PV:** Chữa tâm bệnh cần phải có đội ngũ bác sĩ tâm linh, bác sĩ trị liệu tâm lý đạo đức. Làm thế nào để có thể thực hiện trong tương lai?

**TNT:** Các bác sĩ tâm linh, hay bác sĩ trị liệu tâm lý đạo đức cần phải được huấn luyện về tâm lý học tội phạm, gia đình và giới. Ba góc độ tâm lý học này giúp cho những người thực hiện chương trình nhìn sâu thấy rõ các gốc rễ phát sinh tội phạm để từ đó chia sẻ các sinh hoạt gắn liền với nhu cầu đời sống của tội phạm, từ đó họ khắc phục và trở lại đời sống bình thường. Ở Việt Nam các đội ngũ bác sĩ như thế chưa có, bởi vì các chương trình như thế này chỉ là một bước khởi đầu, chúng tôi nỗ lực để kết nối các trại giam khác vẫn chưa được chấp nhận. Khi các trại giam chấp nhận nhiều hơn thì các nhu cầu về bác sĩ tâm lý trị liệu cho phạm nhân sẽ được Phật giáo đào tạo thêm nhiều vị chuyên về lĩnh vực này để hiệu quả tốt. Ở nước ngoài đòi hỏi phải có bằng cấp về công tác xã hội, đặc biệt chuyên viên về tâm lý học tội phạm sẽ góp phần nâng cao hiệu quả cải tạo phạm nhân.

### **VĂN NGHỆ**

Sau các phỏng vấn Thầy thì chương trình văn nghệ bắt đầu, nhạc nền trôi lên làm cho các phạm tưởng như mình đang sống lại một thời “vàng son”, tâm hồn như được bay

bồng nhẹ nhõm tự do cởi mở. Có người nhảy múa theo điệu nhạc trầm bổng, hát theo lời ca sĩ, với những tràn vỗ tay liên tục làm cho khuôn viên trại giam nóng hổi lên. Họ được hôn tay, bắt tay các ca sĩ. Các ca sĩ cũng phục vụ nhiệt tình và chơi hết mình. Mỗi người hát ít nhất 2 bài hát. Đặc biệt ca sĩ Vũ Hà lần đầu tiên đến phục vụ anh hát tặng các phạm nhân 4 bài. Các ca sĩ Ngân Huệ, Hiền Trang, nhóm New and Old, nhóm hài Tiểu Beo và Bảo Chung Chung với tiểu phẩm “tình cha con” rất cảm động, gợi nhớ lại tình thương yêu của cha mẹ mong chờ con trở về rất phù hợp với hoàn cảnh các phạm nhân, lúc đó tâm trạng đang vui mừng theo điệu nhạc Pop lại chuyển sang tâm trạng trầm lắng nhớ quê nhà, tiểu phẩm hài như một bài thuyết pháp mang tính giáo dục rất ấn tượng. Các bài hát cũng được các ca sĩ lựa chọn đặc biệt như: Em không thể yêu anh, Trống vắng, Kiếp đờ đen, v.v... Nói chung những người đến với chương trình này đều có chung tấm lòng mong muốn anh em cải tà qui chánh, xa lìa con đường tội lỗi mà họ đã gây khổ đau cho mọi người. Đó là những lời chào tạm biệt mà các ca sĩ gửi gắm lại cho anh chị em.

### Ý KIẾN

Chúng tôi nghe một số Phật tử nói chuyện với nhau: “các phạm nhân ở đây “có phước” hơn ở các trại giam khác, được tặng quà, được các ca sĩ đến tận nơi phục vụ. Đặc biệt được nghe những lời Phật dạy, được an ủi, được cảm thông. Các Thầy vì lòng từ bi mà đến chia sẻ pháp thoại bình đẳng như bao nhiêu người khác đang có nhu cầu hiểu biết về lẽ sống cao đẹp, an vui hạnh phúc, giúp họ ngăn chặn các nghiệp bất thiện, để cuộc đời họ bớt khổ đau. Chương trình này rất bổ ích.”

Chúng tôi nghĩ, chính lãnh đạo của trại giam ở đây rất cảm thông vì tình con người đối với các phạm nhân, chứ không phải vì họ là phạm nhân và mong muốn các phạm

nhân nhanh chóng trở thành người tốt sau khi trở về gia đình sẽ không tái phạm nữa. Cho nên mới tạo điều kiện cho đoàn từ thiện làm những việc có ý nghĩa, với phương thức mở cửa của lãnh đạo trại giam cũng là cách thức góp phần ổn định xã hội thiết thực nhất.

Chúng tôi lắng lòng nhìn họ thật sâu và cảm nhận được khi các phạm nhân khi thấy quý Thầy cô đến thăm họ xem các Thầy, Sư cô như là vị cứu tinh của họ, rất gần họ, cần sự bảo bọc hơn là hình ảnh của các anh cảnh sát cầm trên tay cái roi điện. Hình ảnh các tu sĩ xuất hiện tại những nơi “vùng sâu vùng xa” như thế là bài pháp giáo dục nhân tâm con người rất tích cực. Như lời đức Phật nói “ai cũng có Phật tánh,” chỉ có điều là sử dụng phương pháp nào thích hợp để khơi dậy ông Phật trong tâm đó thức dậy mà thôi.

Có một chị hành nghề chứa mại dâm (đã ly dị chồng) tâm sự trong khi các ca sĩ đang biểu diễn, chị nói: chị ăn năn sám hối lỗi lầm bằng cách phát nguyện ăn chay và muốn vào chùa tu. Chúng tôi khuyên bảo thêm, ngoài việc đó ra chưa đủ. Khi chị trở về chị nên khuyên nhủ bạn bè những người thân nếu họ đang dẫn thân vào con đường tội lỗi như chị thì chị hãy khuyên họ từ bỏ nghề bất chánh đó đi, có như thế thì tội lỗi của chị sẽ vơi đi phần nào, đó cũng là cách chuộc tội lỗi thiết thực nhất, bằng không thì chị sẽ mang nghiệp quả này qua đến đời sau vẫn tiếp tục khổ đau hơn nữa. Chị ta cảm ơn tôi rất nhiều lần. Chúng tôi tạm biệt chị vì hết thời gian văn nghệ.

Cuộc vui nào rồi thì cũng phải tàn, sự sum họp nào rồi cũng phải chia tay. Đúng 2 giờ chiều cả đoàn phát quà cho phạm nhân vừa xong và chào tạm biệt ra về trong ngậm ngùi, họ biết rằng khung cửa rồi sẽ đóng khép lại, cho nên họ đứng nhìn cả đoàn cho ra về cho đến khi khuất bóng mới trở vào nhà.