



# Sinh Thúc

Số 58

Tháng 11 Năm 2002

P.O Box 1223, Herndon, VA 20712.

E-mail: [sinhthuc@sinhthuc.org](mailto:sinhthuc@sinhthuc.org)

Web Site: <http://www.sinhthuc.org>

## Những Hạnh Phúc Nhỏ

*Nguyễn Duy Nhiên*

*(Trích trong bài nói chuyện của anh Nguyễn Duy Nhiên tại chùa Hoa Nghiêm)*



phúc chân thật, không bị vướng mắc và ràng buộc.

Có lần trả lời cho một vị đệ tử, đức Phật nói, "Tôi chỉ dạy có mỗi một điều mà thôi, đó là khổ đau và con đường để chấm dứt khổ đau." Hay nói một cách khác, là con đường đi đến hạnh phúc.

Có người khi nghe các thầy dạy rằng trên con đường tu học mình nên lấy sự an lạc và thanh thoi để làm tiêu chuẩn, thì đôi khi họ không đồng ý lắm. Chúng ta thường cho là sự tu tập phải cao hơn thế, phải vượt lên trên cả vấn đề hạnh phúc

và khổ đau. Nhưng tôi nghĩ, vượt lên trên nó không có nghĩa là ta phải chối bỏ nó. An Lạc, hạnh phúc cũng là một yếu tố của Niết Bàn! Mà con đường đi đến hạnh phúc lớn, tôi nghĩ phải được làm bằng những hạnh phúc nhỏ.

### *Làm bằng những hạnh phúc nhỏ.*

Sống trong đời, muốn có hạnh phúc, chúng ta phải biết tiếp xúc, với sự sống của mình. Trước hết, chúng ta có thể đặt câu hỏi là sự sống của mình được làm bằng những gì? Nếu nhìn cho sâu sắc, ta sẽ thấy rằng cuộc

Những Hạnh Phúc Nhỏ. **2**  
*Nguyễn Duy Nhiên*

Mẹ và Hơi Thu **8**

Những Đoạn Đường Đã Qua **9**  
*Sư Cô Thanh Hiền*

Tìm Một Ý Nghĩa Trong Cuộc Sống **13**  
*Minh Nguyễn*

Dòng Thời Gian **15**  
*Minh Nguyễn*

Hình Ảnh Trẻ Em Mồ Côi tại VN **17**

Hình Ảnh Ngày Quán Niệm **19**

Nếu có ai hỏi "Mục đích của cuộc đời là gì", hay là "Mục đích của sự tu tập là để làm gì?", tôi nghĩ mình sẽ mượn câu trả lời của đức Đạt La Lai Ma để đáp, "*Mục đích của sự sống là để đi tìm hạnh phúc.*" Một hạnh

đời của ta được làm bằng những buổi sáng, buổi trưa, buổi tối, những người bạn, người thương của mình, bằng con đường mình đi, bằng những giọt mưa, những sợi nắng... mà nếu ta không có mặt để tiếp xúc với những hạnh phúc nhỏ ấy, thì làm sao ta có thể thật sự sống được, có hạnh phúc được!

Tôi nhớ có lần được đọc rằng, *You are not able to enjoy life because you are not able to enjoy the things in life.* Sự thật đơn giản là như vậy. Nếu ta không biết tiếp xúc, hạnh phúc với những gì đang có mặt chung quanh ta, thì làm sao ta có thể sống hạnh phúc được? Cuộc sống của ta là gì, thật ra nó được làm bằng những cái nhỏ ấy. Trên con đường đời của ta đi, chúng là những đóa hoa, những hạt sỏi, những ngọn cỏ, những chiếc lá của bốn mùa... mà ta chỉ có dịp tiếp xúc một lần trên con đường mình qua. Chúng tuy không quan trọng nhưng chúng chính là cuộc đời của ta, giúp ta tiếp xúc với sự sống, với hạnh phúc đang có mặt chung quanh mình.

Điều ấy có nghĩa, hạnh phúc không phải là những gì chúng ta cần phải lao công, tìm kiếm, mà hạnh phúc là những gì chúng ta chỉ cần dừng lại và nhận diện mà thôi. Vấn đề ở đây không phải là "discover" mà là "uncover" hạnh phúc. Một nhà thơ của La Mã, Horace, có dùng chữ "Carpe diem" có nghĩa là "Seize the day", nắm bắt ngày hôm nay, như là



một công thức để sống hạnh phúc. Ngày nay tôi thấy người ta dùng chữ đó rất nhiều. Nhất là những người trẻ. Nhưng tôi nghĩ ta cũng cần nên xét lại thái độ ấy. Theo tôi nghĩ, thật ra chúng ta không cần nắm bắt một ngày nào hết, chúng ta chỉ cần tập dừng lại, và nhận diện những gì đang có mặt

mà thôi. Thay vì "nắm bắt ngày hôm nay" chúng ta nên tập dừng lại trong một ngày, hoặc là chỉ một giây phút thôi, thì cũng đã là hạnh phúc lắm rồi.

Hạnh phúc đang có mặt, chúng ta chỉ cần tập dừng lại mà tiếp xúc. Mặt trời bình minh, hoàng hôn cũng đẹp, và một chiếc lá, một cọng cỏ cũng đẹp. Trăng rằm mười sáu đẹp, mà một ngọn nến nhỏ cũng đẹp. Không có một cái gì trên đời này là tầm thường hết. Lẽ dĩ nhiên nó đòi hỏi một công phu, một cái nhìn sâu sắc của ta.

Nếu chúng ta chịu nhìn lại những gì đang có mặt chung quanh, ta sẽ thấy những gì mà ta cho là tầm thường, thật ra chúng nhiệm màu hơn ta nghĩ. Cuộc sống của ta có rất nhiều cái hay và đẹp. Có ngày nắng, ngày mưa, có tăng thân, có bạn bè, có những đóa hoa, những em bé... Ở vùng này mùa Thu rất đẹp. Thiên nhiên là một bức tranh muôn màu sắc. Có lần tôi được nghe một thiền sư nói, *What is Autumn? Autumn is a season in which each leaf is a flower.*

Mỗi chiếc lá Thu là một phép lạ, mà mỗi người chúng ta cũng là một sự kiện nhiệm màu nữa. Chúng ta ai cũng có khả năng hiểu biết và thương yêu, ai cũng có khả năng sống hạnh phúc, ai cũng có thể làm cho người chung quanh mình bớt khổ đau hơn.

### ***Chăm sóc quả trái hạnh phúc.***

Trên con đường tu học, chúng ta thường được nhắc nhở là mình nên chăm sóc và nuôi dưỡng những hạt giống an lạc, hạnh phúc trong ta. Nhưng ở đây tôi muốn nói đến việc chăm sóc những *quả trái hạnh phúc* của mình. Quả trái hạnh phúc là những gì bình thường, an lành đang có một trong ta và chung quanh ta trong giờ phút này. Hãy giữ gìn và chăm sóc chúng. Vì khi ta chăm sóc cho những quả trái ấy trong hôm nay, là ta cũng đang nuôi dưỡng và tưới tắm những hạt giống hạnh phúc trong tương lai. Trong đời sống hằng ngày, tôi thực tập nuôi dưỡng chúng bằng cách gần gũi và tiếp xúc với những môi

trường, thiên nhiên và con người, an lạc và hạnh phúc.

Tôi nhớ trong khoa học vật lý có một định luật là "Bao giờ cũng có nhiều cách để phá hỏng một hệ thống hoạt động, hơn là những cách để cải tiến nó." "There are always more ways to impair a working system than to improve it." Tôi nghĩ định luật đó áp dụng rất chính xác cho các hiện tượng vật lý mà cũng đúng cho cuộc sống hằng ngày của ta nữa. Một finh bạn, hạnh phúc gia đình, gây dựng lên thì rất chậm, cần nhiều thời gian, nhưng mà khi nó sụp đổ xuống thì rất là nhanh. Nhiều khi chỉ bằng một câu nói, một hành động nhỏ, một sự hiểu lầm mà thôi. Hạnh phúc nào cũng cần phải có sự nuôi dưỡng và gìn giữ của ta. Hãy giữ gìn những người bạn thương và hiểu mình, liên hệ trong gia đình, tăng thân, những người thân thương của mình... Chúng là những quả trái hạnh phúc mà chúng ta cần nuôi dưỡng.

Sáng nay ta bước ra ngoài nhìn được những chiếc lá thu, đôi mắt ta là một quả trái

hạnh phúc. Ta còn ngồi xuống chia sẻ được với một người bạn thân, anh ta là một quả trái hạnh phúc. Tôi còn có những ngày tu học an lạc, tăng thân của tôi là một quả trái hạnh phúc... Hãy trân quý và gìn giữ chúng. Đó là những quả trái hạnh phúc trong cuộc đời này mà ta đang có. Chúng ta cần chăm sóc chúng, vì những hạnh phúc ấy cũng đang nuôi dưỡng và chăm sóc cho chính ta.

### ***Năng lượng chuyển hóa khổ đau.***

Các bạn biết không, tôi nghĩ chúng ta có thể chuyển hóa khổ đau bằng cách tiếp xúc với hạnh phúc của mình. Ta có thể chuyển hóa khổ thọ bằng cách nuôi dưỡng những lạc thọ, thay vì là cố gắng đào bới và tìm hiểu những khổ đau của mình. Tôi nghĩ, trước một người đang gặp khổ đau, ta có thể không làm gì cho người ấy hết khổ đau được, nhưng ta có thể giúp cho người ấy mỉm cười, thanh thản trong giây lát được! Khi ta cùng với một người bạn đi thiền hành cho vững chãi, cho

thành thời là ta đang thực tập khởi dậy hạt giống hạnh phúc cho nhau. Khi ta đến ngày tu học, ngồi chung với thầy, với bạn là ta đang tiếp xúc với những yếu tố hạnh phúc trong ta. Ánh sáng đâu bao giờ có thể trộn lẫn với bóng tối! Khi ánh sáng có mặt, thì bóng tối sẽ vắng mặt. Khi niềm vui có mặt thì khổ đau sẽ vắng mặt.

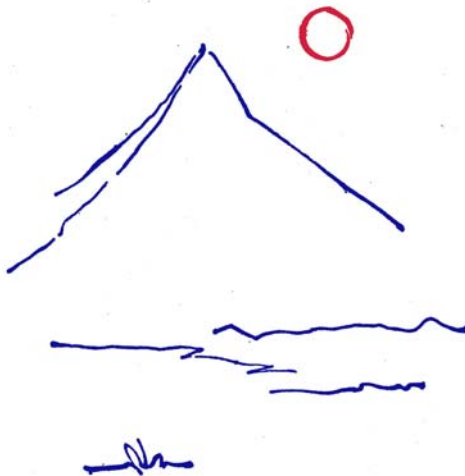
Chúng ta đừng nghĩ rằng, ta cần phải giải quyết hết những vấn đề khổ đau của mình rồi ta mới thể có tự tại, thành thời và hạnh phúc được. Hạnh phúc không nhất thiết là sự hoàn toàn chấm dứt của khổ đau. Đi thiền hành với thầy, với tăng thân, ta cảm thấy vững vàng nhờ nương tựa vào năng lượng của thầy và tăng thân. Tiếp xúc với thiên nhiên, ngồi uống trà với một người có thực tập cũng là những yếu tố hạnh phúc.

Học về Tăng Thức, chúng ta biết rằng, hạt giống an lạc bao giờ cũng có mặt trong ta. Khi ta tiếp xúc với những yếu tố hạnh phúc ấy, thì ta cũng sẽ là hạnh phúc. Hễ biết khởi chúng dậy thì ta sẽ có

hạnh phúc, mặc dù trong giờ phút này, ta có thể đang có những khổ đau.

Những khó khăn về đời sống tuy vẫn còn đó, nhưng năng lượng an lạc sẽ giúp cho ta có một cái nhìn sáng tỏ hơn, giúp ta giải quyết vấn đề dễ dàng hơn. Hạnh phúc không nằm ở sự vắng mặt của khổ đau mà là ở khả năng chuyển hóa khổ đau trong ta. Lẽ dĩ nhiên là nó cần công phu thực tập.

### Không gian thanh thang.



Khi gặp những biến cố khổ đau trong cuộc sống, chúng ta thường có cảm tưởng rằng cuộc đời này chỉ toàn là những khổ đau và đổ vỡ. Nhưng đôi khi ta quên rằng, mình không phải chỉ là cái

khổ đau đó, chúng ta còn rộng lớn hơn nhiều. Nếu nhìn cho sâu, ta sẽ thấy rằng cuộc sống thật ra có nhiều những cái bình thường, hơn là những cái hư hao và mất mát.

Khi bước vào căn phòng này, nếu tôi hỏi bạn thấy gì? Chắc bạn sẽ nói rằng tôi thấy bàn thờ, các tôn tượng, gối ngồi thiền, bồ đoàn, bàn, ghế... Nhưng các bạn có thấy được cái khoảng không gian nằm giữa những đồ vật ấy không? Cũng vậy, trong cuộc sống, chúng ta có những bận rộn, những khó khăn, và đôi khi là những khổ đau, nhưng giữa những khó khăn đó cũng có những khoảng không gian yên tĩnh và hạnh phúc! Ta có ý thức được chúng không, tiếp xúc được với những khoảng tĩnh lặng ấy không? Hay ta chỉ thấy được toàn những bận rộn và khó khăn tiếp nối nhau trong cuộc đời mình!

Ta có thể ví dụ cuộc sống như là một bài nhạc. Trong một bài nhạc bao giờ cũng đều phải có những khoảng cách giữa hai nốt nhạc với

nhau. Thiếu những khoảng trống ấy, thì bản nhạc không thể là một bản nhạc, nó chỉ là một âm thanh kéo dài vô nghĩa mà thôi. Một nhạc sĩ dương cầm tài danh, Artur Schnabel, đã chia sẻ như vậy về tài đánh đàn của ông, "Tôi không nghĩ là mình chơi đàn hay hơn bất cứ một nhạc sĩ nào khác, những nốt nhạc trong một bài nhạc đều giống như nhau, chúng cũng chỉ vậy thôi. Nhưng tôi biết cách sử dụng những khoảng cách giữa hai nốt nhạc. Mà nghệ thuật nằm ở những chỗ nghỉ đó. Chúng làm cho bản nhạc hay hơn."

Trong một bài pháp thoại, có lần Trungpa Rinpoche lấy ra một tờ giấy trắng, ông vẽ lên đó một chữ "V" và hỏi các học trò, "Quý vị thấy gì?" Mọi người đáp, "Đó là một cánh chim đang bay!" Trungpa Rinpoche nói, "Không phải! Đó là một bầu trời thênh thang và có một cánh chim đang bay qua!" Nhiều khi chúng ta chỉ chú ý nhìn một cánh chim nhỏ bé mà quên đi cái bầu trời thênh thang chung quanh nó.

Muốn có hạnh phúc ta

phải tập tiếp xúc với cái không gian thênh thang trong cuộc đời mình. Chúng ta không phải chỉ là một người khổ đau, ta không phải chỉ là một người nóng tánh, một người bị mất mát, một người có bệnh... chúng ta không phải chỉ là một người nhỏ nhen, một người thấp kém... ta bao giờ cũng rộng lớn hơn thế. Cuộc sống này bao giờ cũng bao la và rộng mở hơn là ta nghĩ.

### **Một Công Án Cho Bạn**

Tôi nghĩ, một trong những lý do khổ đau của ta trong cuộc đời là vì ta muốn sự việc xảy ra theo ý mình muốn. Hễ việc hợp theo ý của mình thì ta cảm thấy vui, thấy đời đẹp, và ngược lại không đúng với ý mình thì ta thấy phiền muộn, bi quan.

Nhưng có điều là nhiều khi chúng ta cũng thật sự không biết mình muốn gì nữa! Hôm nay thì ta muốn như vậy, và rồi ngày mai ta lại muốn khác. Nhiều khi cái mà ta tưởng là mình muốn đó, cũng chưa chắc thật sự là cái ta muốn. Khi có được nó rồi, tâm hồn ta vẫn cảm thấy

thiếu thốn, trống trải!

Tôi nghĩ, chúng ta cần một thời gian nào đó, ngồi xuống và tự hỏi mình "Con đường của mình đang đi là như thế nào?" Thật ra ta hỏi nhưng đừng vội trả lời. Câu hỏi mới quan trọng chứ câu trả lời không quan trọng. Trong nhà Thiền có quan niệm về công án, đó là những vấn đề mà ta không thể dùng suy luận, lý trí để trả lời được, mà ta phải biết ôm ấp, phải sống, phải thở với vấn đề ấy. Câu hỏi quan trọng hơn câu trả lời.

Thật ra thì con đường của ta đi chính là cuộc sống mà ta đang sống bây giờ đây! Khổ đau hay hạnh phúc gì thì đó cũng chính là con đường của ta đã và đang chọn. Ta đừng bao giờ nghĩ rằng, bởi vì mình muốn hạnh phúc mà ta sẽ chọn con đường hạnh phúc! Tôi thường lấy đó làm một công án cho mình. Con Đường của ta đi là gì? Và đừng trả lời bằng lý trí mà phải bằng con tim. Và khi ta khám phá được rằng, con đường của mình thật ra chính là sự sống của ta trong giờ phút này, thì ta sẽ không làm

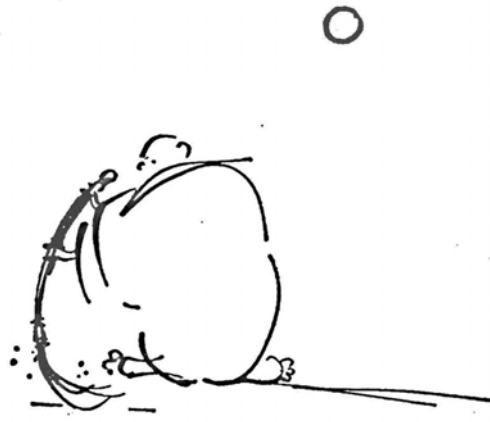
gì khác hơn là thực tập sống sao cho có hạnh phúc.

### Hạnh Phúc là một nghệ thuật

Tu tập là một nghệ thuật chứ không phải là một kỹ thuật. Con đường tu tập cũng phải là sự sống của mình, chứ không phải chỉ là một phương cách để ta đối phó với những khó khăn, hoặc trốn tránh khổ đau. Trong cuộc đời, thường thường chúng ta làm gì cũng có một mục đích, để thành tựu một cái gì đó. Ví dụ như khi ta quét nhà là để cho có nhà sạch, ta rửa chén là để cho có chén sạch. Ta có một mục đích cho mỗi việc làm của mình

Nhưng ta quét nhà với mục đích là có nhà sạch, nhưng rồi nó cũng sẽ dơ lại, và ngày mai ta sẽ quét lại. Rửa chén cũng thế. Nếu ta thực tập với ý định là làm cho mau xong, cho rồi, thì ta dễ sinh thêm bực dọc, phiền não mà thôi. Có một thầy người Tây Phương kể lại khi sang Thái Lan xuất gia tại một tu viện trong rừng, ông được vị Thầy giao cho phận sự quét lá trên con đường

nhỏ dẫn vào thiền đường. Vì tu viện nằm ở giữa rừng nên lá đổ quanh năm. Ông kể, vừa quét được nửa đường, khi nhìn lại quảng đường vừa quét xong, lá đã rơi xuống phủ đầy. Nhưng ông vẫn cứ



tiếp tục làm công việc của mình. Về sau ông ý thức được rằng, công việc của ta làm tự nó là đầy đủ rồi. Trong tu viện, mỗi công việc ta làm là một công phu thực tập: làm sao để thật sự có mặt trong công việc mình đang làm. Chúng ta làm là để tập có định, có an lạc trong việc mình làm, đó mới là mục đích chính. Còn những cái khác chỉ là phụ thêm mà thôi.

Trong truyện Hoàng Tử Bé (The Little Prince) có kể, khi cậu Hoàng Tử Bé đi đến một

hành tinh nhỏ rất là nhỏ, trên hành tinh này chỉ duy có một cây đèn đường và một anh thợ thấp đèn mà thôi. Bỏn phận của anh thợ là thấp đèn lên khi trời tối và tắt đèn khi trời bình minh. Nhưng vì hành tinh quá nhỏ nên khi mặt trời vừa mới mọc thì cũng bắt đầu lặn, bình minh vừa mới lên thì cũng bắt đầu hoàng hôn. Thế nên anh thợ cứ hết thấp đèn lên, rồi chỉ vài giây sau lại tắt đèn đi. Và anh cứ tiếp tục công việc ấy mãi. Nghe anh kể về lại công việc buồn chán

của mình, Hoàng Tử Bé nói, "Sao anh không nghĩ rằng, mỗi khi anh thấp ngọn đèn lên là anh đang thấp thêm một ngôi sao sáng nữa trên vũ trụ này, hay là tạo thêm một nụ hoa đẹp cho cuộc đời!"

Người ta thường đặt câu hỏi là cuộc đời này có ý nghĩa gì? Nhưng theo tôi nghĩ thì có lẽ sự sống này tự nó không có ý nghĩa gì hết, mà ta đem lại cho nó một ý nghĩa bằng cách sống của chính ta.

## Con Đường Hạnh Phúc

Phật là một con người rất thực tế, cũng như giáo pháp của ngài. Khi người ta hỏi Phật dạy gì, Ngài nói "Tôi dạy, khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau" Khi được hỏi về những vấn đề liên quan đến vũ trụ, thần học, huyền bí... Ngài im lặng không trả lời. Phật nói những gì Ngài dạy chỉ có một mục đích duy nhất là tự tại và giải thoát. Khi có người hỏi Phật là ai, Ngài không nhận mình là thượng đế, thần linh, siêu nhân, mà nói Ngài chỉ là một người mà thôi, một người tinh thức. *Một người có hạnh phúc.* Phật nhắc nhở chúng ta rằng, Ngài dạy bằng một bàn tay rộng mở. Ngài trao truyền hết cho chúng ta những gì ngài biết, không dấu diếm một điều gì hết.

Vì vậy mà con đường tu học của ta cũng phải thực tế như lời dạy của Phật. Nó phải có tác dụng chuyển hóa những vấn đề, những khổ đau của chính mình. Chúng ta nên học và thực tập theo kinh nghiệm và trong hoàn cảnh của chính mình. Ta hãy quán chiếu về những khó khăn và

khổ đau của chính mình, xem sự thực tập có thể làm gì được để chuyển hóa chúng. Sự thực tập phải có liên quan trực tiếp đến một vấn đề, một khổ đau nào đó của ta. Chủ bằng không, tất cả chỉ là lý thuyết suông mà thôi.

Khi ta thấy được rằng, sự thực tập có thể mang lại những ích lợi thực tiễn, ta sẽ có một niềm vui. Trên con đường tu học, chúng ta cần nuôi dưỡng hạnh phúc, ta cần có một niềm vui, vì nếu thiếu hạnh phúc ta khó mà đi được lâu dài lắm. Con đường thực tập cần có một yếu tố là sự tinh tấn. Tinh tấn thường được hiểu như là một sự cố gắng và nỗ lực. Nhưng nó cũng có nghĩa là cái ý thích, cái nhiệt tâm muốn làm của ta. Vì khi ta thích một điều gì thì ta sẽ làm mà không bao giờ biết chán, biết mệt. Như có rất nhiều người hỏi, làm sao mà mình có thì giờ viết báo, rồi viết sách, đi ngày quán niệm, tham dự các khóa tu... trong khi ta bận rộn gia đình và còn phải đi làm mỗi ngày? Nhưng thật ra ta thấy những người đặt câu hỏi ấy, họ cũng có rất nhiều việc để

làm, ngoài sở làm, bận bịu chuyện gia đình, họ còn có nhiều dự án khác nữa... mà ta cũng thắc mắc là làm sao họ lại có thì giờ nhiều đến thế!

Tôi nghĩ, vấn đề là nếu ta thích việc mình làm, ta sẽ không thấy đó là khó, là khổ, là mất thì giờ. Mỗi bước chân ta đi trên con đường tu học là một hạnh phúc nhỏ. Vì vậy, dầu con đường tuy có dài, nhưng ta vẫn cứ thành thới mà đi.

## Hạnh Phúc và Phương Tiện

Bây giờ giả sử như nếu tôi hỏi các bạn, "Tại sao, anh chị lại muốn có hạnh phúc?" Bạn sẽ trả lời sao! Thật ra thì câu đó làm sao mình trả lời cho đúng được! Tại vì hạnh phúc tự chính nó là chân thật, là cứu cánh, là đủ hết rồi, nó đâu cần có một cái gì khác để nương tựa đâu. Nhưng nếu tôi hỏi "Tại sao chị lại mua chiếc xe mới, hay là tại sao chị lại đi nghỉ hè nơi đó?" Thì ta có thể dễ dàng có câu trả lời. "Vì tôi muốn sống thoải mái hơn, tôi muốn được vui, muốn có hạnh phúc..." Tôi làm những cái đó là vì tôi nghĩ nó sẽ

mang đến cho tôi hạnh phúc.  
Một bên là phượng tiện và  
một bên là cứu cánh.

Nhưng rất nhiều khi trong  
cuộc sống, chúng ta lại  
thường bỏ rất nhiều công sức  
vào phượng tiện mà quên đi  
cứu cánh của nó. Bây giờ ta  
hãy thử nhìn lại những gì  
mình đang có, và ý thức rằng  
mục tiêu của chúng là để  
mang lại cho ta hạnh phúc.  
Và rồi ta hãy thành thật tự trả  
lời cho chính mình: chúng có  
thật sự mang lại cho ta một  
hạnh phúc nào không?  
Nhiều khi ta cứ lầm lẫn  
phượng tiện cũng là cứu  
cánh! Mục đích của chiếc bè  
là để mang ta sang bờ bên  
kia, còn ngoài ra nó không  
còn có một công dụng nào  
khác.

Và trong bài nói chuyện hôm  
nay chúng tôi muốn trình bày  
đến các bạn về một trong  
những lối sống hạnh phúc,  
mà hạnh phúc ở đây là một  
thủ hạnh phúc có tính cách  
vững chãi và thành thới,  
không dính mắc, và hạnh  
phúc ấy theo lời Phật dạy mới  
thật là một chân hạnh phúc.

**Nguyễn Duy Nhiên**

## Mẹ và Hối Thu

<i>Dậy đi con, lá vàng đã xuống</i>	<i>mẹ</i>
<i>Dậy đi con, thu đẹp về rồi</i>	<i>Chờ khắc sầu trên đá ngủ yên.</i>
<i>Trời hôm nay, tuyết rơi nhẹ nhẹ</i>	<i>Nói đi con những điều muốn nói</i>
<i>Mẹ ấm lòng, hoa nở bờ môi.</i>	<i>Đừng chờ lúc mẹ đã ngủ say</i>
<i>Dậy đi con, con yêu của mẹ</i>	<i>Mẹ ngủ rồi, nghìn thu vĩnh biệt</i>
<i>Dậy đi về, về với tin yêu</i>	<i>Xa xa rồi, tinh đẹp cao sang.</i>
<i>Con yêu mẹ ngồi trong khóc mắt</i>	<i>Nói đi con lời nào yêu dấu</i>
<i>Hay trong tim, đượm cả nhiệm mầu.</i>	<i>Sao trên trời nhân chứng đêm nay</i>
<i>Nếu quả tình là con yêu mẹ</i>	<i>Nụ hoa cười nâng niu từng cụm</i>
<i>Khi trăng đầy gợi nét uyên nguyên</i>	<i>Ôi ! tình yêu mẹ đẹp thênh thang</i>
<i>Nói đi con, là con thương</i>	





# Những Đoạn Đường Đã Qua

Sư Cô Thanh Hiền

Bắt đầu ra sao đây? Trong lòng con thì muốn chia sẻ rất nhiều, hình như mình có nhiều chuyện để viết, nhưng khi cầm viết lên con không biết mình phải bắt đầu từ đâu, vì văn chương chữ nghĩa với con thì không giỏi lắm, con chỉ xin cố gắng chia sẻ những sự trở ngại mà con đã trải qua.

Ngày đầu vào Tu Viện con mang một tâm hồn vui vẻ và nhiều lý tưởng. Con rất hân hoan khi được sống với những người con cho là tốt, thương người, vui vẻ và hiền lành. Con đóng cho những người tu sĩ một cái khung thật là tuyệt vời. Sau một thời gian nhập chúng con bỗng thấy nó không hoàn toàn như con tưởng; con trở nên buồn bã, nóng nảy, đôi khi còn giận dữ. Con muốn thay đổi; thay đổi một cái gì mà con

nghĩ rằng mình có khả năng làm. Cho đến bây giờ khi nhớ lại con vẫn thấy tức cười cho cái tánh trẻ thơ của mình. Con hết nói người này, rồi chống người khác; con cho người này phải làm như thế này, người kia phải giữ như thế kia mới đúng là người tu. Đem sự biết nhỏ hẹp của mình ra mà cãi lý, có thể nói người mà làm cho con nhức đầu và mệt nhất là sư huynh QA. Chúng con cãi lý với nhau hà rầm, hình như bắt cứ những gì sư huynh nói ra con điều chống lại cả, nhưng con không phải ghét sư huynh mà con chỉ thấy mình không phục sư huynh một cái gì đó.

Cho đến một ngày con tự hỏi, tại sao mình phải cãi? Câu hỏi đó dậy lên trong con rất nhiều lần, và khi nhìn sâu lại chính mình con mới biết vì hiểu thắng không muốn thua ai và lại sư huynh là người không giống như con nghĩ, không đi vào cái khung mà con đóng sẵn nên đối mặt với sư huynh con đã có một thành kiến ngăn chặn lại làm con không thể lắng nghe sư huynh nói được. Từ đó con

bắt đầu tập nghe sư huynh nói tuy nhiên đôi khi tập khí ngày xưa hay bản năng bảo vệ cái ngã của mình con vẫn cãi với sư huynh như thường những sau đó con lại xét lại. Nhiều lần như vậy con càng thấy rõ mình hơn. Và bước sâu vào sự tu học con thấy mình nhỏ nhoi, đồng thời sự hiểu biết của mình quá nhỏ bé. Con tự tìm hiểu nơi chính mình có rất nhiều tánh xấu nên hoảng sợ và không chấp nhận; con từ chối nó, chạy trốn nó nhưng càng chối bỏ, nó càng hiện ra cho con thấy. Cuối cùng rồi con cũng phải chấp nhận mình là như thế đó.

Nhờ sự chỉ dạy hằng ngày của Sư Phụ. *"Đừng nghĩ tu học là một cái gì khó khăn và cao siêu; tu học cốt yếu làm sao cho mình an lạc và vui vẻ; chúng ta là những người đang tập sự trên con đường đi tìm an lạc. Mặc dù ta có đầy đủ hạt giống thương yêu, hiểu biết nhưng cũng không thiếu những hạt giống khổ đau, xấu ác."* Con bỗng nhìn rõ được mình, cảm thấy hổ thẹn; và biết rằng không lý do gì để con đòi hỏi

người khác phải làm theo ý mình, trong khi chính mình chẳng hoàn hảo. Muốn đạt cho mình đến được sự an lạc thật sự, con phải trải qua rất nhiều sự khó khăn, con phải chiến đấu với tâm con từng giờ, từng khắc và học thế nào để chấp nhận.

Thất bại, khi xưa con không bao giờ chịu thua và không chấp nhận mình là một con người không đầy đủ hay nói rõ hơn là một con người tàn tật. Con cố tìm một cái gì để che lấp nó để không thấy sự thua thiệt của mình, nhưng bây giờ đối đầu với nó, thật là đau khổ. Sự mặc cảm, lòng hiếu thắng nó làm cho con muốn la lên hay bật khóc. Tự ty mặc cảm như một con ma cứ mãi bám chặt lấy con. Thừa thầy có nhiều lúc con yếu đuối không còn đủ sức để đối đầu với nó, nhưng con biết mình phải vượt qua; chỉ khi nào vượt qua được tư tưởng đó và thật sự chấp nhận chính mình, con mới thật sự tìm được niềm an lạc.

Và ngày đó đã đến. Tuy biết ra ngoài là con phải đối đầu với nó nhưng khi thầy kêu đi thì con cứ đi mỗi lần đi ra ngoài là mỗi lần con tìm phương cách để trị liệu cho chính mình. Thay vì con thấy sự bất lực của mình trong lúc con được công hay khiêng lên thì con đem hết tâm tưởng của con để thấy được những tình thương của sư huynh, sư tỷ lo lắng và thương mến con. Con thật



đã khóc nhiều lần, nhưng lần này khóc không vì tội thân phận mình mà vì con nhận ra rằng mình có nhiều hạnh phúc, tình thương mà con cố đi tìm, nó hiện bày ra trước mặt vậy mà bấy lâu nay con không chấp nhận nó. Tại sao con phải chạy trốn? Tại

sao con không sống thật với con người của con? Lúc đó con mới chứng nhận được những lời dạy của đức Phật và thầy tổ. "*Hạnh phúc hay đau khổ chẳng qua là tư tưởng.*" Nhận thức được như vậy con cảm thấy mình rất vui vẻ, lòng cởi mở ra như khoảng trời xanh. Con muốn la lên hay cười thật to khi đã tháo gỡ cho mình một chiếc áo giáp nặng nề nhiều đau khổ.

Bây giờ con chỉ biết sống thật với chính mình, vui thì con cười, buồn thì con khóc, tức thì con giận, nhưng những sự vui, buồn, tức giận của con bây giờ nó không đem lại nhiều sự đau khổ hay chiến đấu vật vả trong con. Vì con biết đoạn đường tu học của mình còn dài, con chỉ là một con người bình thường, mà đã là con người thì những sự buồn vui bình thường của cuộc sống thì khó thể nào tránh được. Con không nôn nóng tìm cho mình một sự an lạc bất tuyệt, mà con chỉ xin có được niềm vui

qua từ giây phút mà thầy con là người luôn luôn lúc nào cũng bên chúng con, tạo cho chúng con những giây phút vui tươi. Những lúc được ở bên thầy, con nhớ lại câu thần chú mà sư ông Làng Mai đã dạy: *"Darling, I am here for you and thanks you be there for me."* Khi nghe sư ông nói lời này, con nghĩ chắc các sư thầy, sư cô, sư chú Làng Mai rất vui vẻ và hạnh phúc vì biết được thầy mình yêu thương mình như vậy. Riêng con cũng tìm được hạnh phúc đó khi bên thầy, tuy thầy không nói: "Con ơi, thầy đang ở đây với con, và cảm ơn con đang có mặt với thầy." Lời nói nhẹ nhàng, êm ái như Sư Ông, nhưng thầy đã nói qua hành động của người. Thầy luôn luôn lúc nào cũng ở bên chúng con, những lúc tâm chúng con vui, những lúc tâm chúng con buồn, thầy thường nói: "Trên đời này chỉ một sư ông Nhất Hạnh không thể có hai." Con nghĩ cũng như vậy, trên đời chỉ có một thầy Tịnh Từ không thể có hai.

Người đời đều có vị trí riêng biệt của họ, tự ty mặc

cảm là vô tình đánh mất của mình một cơ hội học hỏi, con đã lặp đi lặp lại nhiều lần để tự nhắc nhở chính mình: "Thanh Hiền dù cho xấu, dở đi nữa nhưng không ai có thể thay thế Thanh Hiền ngược lại Thanh Hiền cũng không thể thay thế được cho ai." Muốn chung sống vui vẻ bên nhau chúng ta chỉ còn cách chấp nhận nhau. Chấp nhận nhau, là chấp nhận cả hai mặt tốt đẹp và không tươi mát. Ngày xưa con cho hể vào chùa, cạo tóc là hoàn toàn tốt đẹp, nhưng cái tốt đẹp theo ý tưởng phân biệt riêng tư của con, mà con không nhìn cái đẹp thật sự của người đối diện. Sự tốt đẹp phải như những người mà con đã đọc qua trong sách vở, hy sinh tánh mạng mình cho muôn loài, lấy cái khổ của người làm cái khổ của mình, hay tu là một cái gì khó khăn, một cái gì mà mình không thể nắm bắt được. Giờ con biết ra, tu là lúc mình được sống và chia sẻ với nhau những công việc bình thường trong ngày, sống và nhìn thấy sự hiện diện và giá trị của nhau.

Bây giờ con rất thích

đại chúng của con. Mỗi lần theo thầy ra ngoài con lúc nào cũng đi sau chót nhờ như vậy con thấy được những hình ảnh rất dễ thương. Thầy như một cánh bướm vàng lướt một cái là đến mục đích, hai cánh tay áo phất phơ, còn phía sau, đại chúng như là một đàn con chiu chít kẻ mạnh, người yếu nắm tay nhau, điu dắt nhau theo cha. Dễ thương nhất là hình ảnh ba cô già, cô Thanh Bình thì lúc nào cũng phải có người nắm tay kéo, mới đi đúng mục đích và kịp giờ. Nhưng bất cứ nơi nào ba cô cũng có mặt bên chúng con. Lên núi ngủ rừng, ngủ xe, lội vào rừng, vào bụi cũng có các cô. Cái đẹp nhất của đại chúng là lúc nào cũng bên nhau, đi đâu cũng có nhau, kẻ mạnh thì điu dắt người yếu, có những lúc phải công, phải khiêng nhưng vẫn bên nhau cho đến mục đích, tuy đôi lúc cũng có buồn, có giận, có không vui nhưng những lúc đó là lúc tìm hiểu nhau, học hỏi mới có thể thương mến nhau. Có một câu thơ con không biết ai viết nhưng con rất thích: *Happiness is found along the road, not at the*

*end of the road.* Con thấy rất đúng. Hạnh phúc không ở tương lai, cũng không phải ở quá khứ mà nó đang có mặt với chúng ta qua từng bước chân đang đi. Hạnh phúc của con cũng bé nhỏ như thế; chỉ cần sáng sớm thức dậy, hai cánh tay nó chịu làm việc theo ý muốn của con hay thân thể không đau nhức là con cảm thấy ngày đó quá hạnh phúc rồi. Mỗi buổi sáng thức dậy hai cánh tay của con tê cứng và nặng trĩu con phải cố lấy tay bên đây xoa bóp cánh tay bên kia và ngược lại, con phải làm như vậy cả 5 hoặc 10 phút mới có thể cử động được. Mỗi lần thân thể đau nhức con luôn nhớ lời của thầy con dạy "Sống với cái tâm còn thân này coi như bỏ." Nên con dùng hết bản năng để làm chủ lấy nó, nhưng đôi khi con vẫn thua nó, con chỉ còn cách nằm xuống mỉm cười và nói thầm rằng "Thầy ơi con thua rồi." Sự đau đớn này nó làm cho con khó chịu, mệt mỏi, nhưng con không buồn phiền hay khổ đau vì con biết đây là nghiệp quả mà con đang trả. Mỗi buổi trưa, trước khi lay

sám hối con đều khẩn nguyện với ngài Quán Thế Âm rằng con chấp nhận trả hết quả báo mà con gây ra, chỉ xin ngài cho con đủ năng lực để chịu đựng, và xin rằng kiếp nào con cũng được gặp Phật pháp trong tâm con luôn tin tưởng Ngài đã nghe những lời con nói, và Ngài luôn lúc nào cũng ở bên con.

Cũng nhờ cái thân yếu đuối mà con nhận được giá trị của hạnh phúc khi mình được khỏe mạnh. Đối với người thường có một thân thể khỏe mạnh họ không cảm được sự vui vẻ khi ngồi dậy, bước xuống và đi lại, nhưng đối với con đó là một niềm hạnh phúc. Nên những lúc được khỏe, con rất là vui vẻ, cười nói và cố gắng làm những việc gì mà con có thể làm vì con biết có thể ngày mai con không còn làm được nữa. Thưa thầy mới bắt đầu lay sám hối con thấy sợ vì lúc đó con chưa được học hỏi nơi thầy, và trong Lương Hoàng Sám nói tội quá chừng nhất động nhất cử là có tội, nhưng bây giờ theo con nghĩ siêng học biết tu với lòng thiết tha sám hối, sửa đổi và hưởng

thiện thì tội lỗi năm xưa sẽ tiêu tan. Theo con hiểu những hình ảnh tội ác, từ ngục trong kinh là những lời khuyến cáo cho ta biết nhằm tránh khỏi bị khổ về sau và cho ta nhận định rõ về nhân quả; vì nhờ thấy rõ nhân quả nên con cảm thấy rất vui vẻ để trả nó và hy vọng tương lai sẽ tốt đẹp hơn.

Thưa thầy con xin tạm dừng ở đây, hy vọng những chia sẻ của con có thể giúp được mọi người thấy rõ hạnh phúc của họ, con biết mình khó có thể làm được gì lớn lao để giúp cho kẻ khác, chỉ ước mong rằng khi mọi người thấy con họ sẽ nhận thức được hạnh phúc mà họ đang có. Xin đừng tìm hạnh phúc xa xôi ! Hạnh phúc là bạn đi được tới những nơi bạn muốn tới, bạn thấy được màu xanh của cây cỏ và vạn vật, bạn hít thở khỏe mạnh và làm được những gì bạn muốn làm.

Xin cầu tam bảo, cho tất cả mọi người được niềm hạnh phúc đơn sơ ấy.

**Sư Cô Thanh Hiền**

# Tìm Một Ý Nghĩa Trong Cuộc Sống

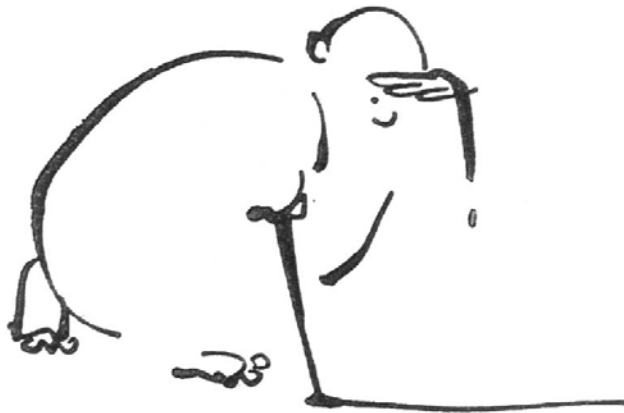
Quảng Minh Nguyên

Tôi muốn khoá tu được kéo dài thêm vài hôm nữa. Tôi muốn thời gian và không gian ngừng trôi. Tôi muốn giữ mãi những hiện hữu màu nhiệm nhưng lại quá mong manh này. Chúng rất thực khi có mặt nhưng cũng có thể sẽ tan biến ngay bất cứ lúc nào. Đôi khi chỉ qua một hơi thở vào ra.

Bạn về cũng mất gần hai tiếng lái xe, nhưng thời gian dường như qua nhanh hơn bạn đi nhiều lắm. Tôi cảm thấy thật an lạc trên đường về nhà. Thỉnh thoảng tâm tôi lại hưởng về khoá tu gây trong tôi một sự nhớ nhung nhẹ nhàng. Nhờ để mỉm cười và biết rằng ta sẽ gặp lại.

Chuyện gì rồi cũng sẽ qua. Buồn cũng như vui. Thời gian và không gian mênh mông vô tận đủ để cho ta ướm bởi mọi hạnh phúc cũng như khổ

đau của mình. Những gì hợp mặt với ta hôm nay là kết quả của bao nỗ lực trong những ngày đã qua, dù ta có hoàn toàn tỉnh thức để lựa chọn những hành động của mình hay không. Một hạt lúa nhỏ bé khi được tưới tắm trong một môi trường thích hợp sẽ phát triển thành một cây lúa tốt. Cây lúa đó sẽ



để lại những hạt giống mới cho một mùa sau nào đó.

Tôi thấy cái quả khổ đau cũng như hạnh phúc của mình không phải tự dưng mà nên. Không có nhân thì không có quả. Nhưng nhân cũng phải nương vào duyên

mới có thể kết quả. Ví dụ, những thuận duyên trong một khoá tu thích hợp sẽ giúp cho những hạt giống hạnh phúc vốn đã tiềm tàng trong ta có cơ hội lớn mạnh. Ta sẽ cảm nhận được sự an lạc sau vài ngày tu học. Thuận duyên của hạnh phúc thì không thích hợp với những hạt giống cũng như những hiện quả của khổ đau nên chúng phải với dần. Tôi thấy hạnh phúc chỉ có một vị và khổ đau cũng như thế. Nhưng cái này hiện thì cái kia sẽ mất. Chúng không thể có mặt cùng một lúc trong tâm ta.

Nếu bạn hay làm vườn, bạn sẽ không lấy làm lạ lắm. Lúc nào cũng phải có một loại thực vật cũng như động vật có mặt trên mảnh vườn của mình. Có thể là bạn vừa mới tạo ra và cũng có thể chúng đã có sẵn đồng thời với mảnh vườn của mình. Nhưng loại nào cũng cần được chăm sóc một cách thích hợp mới có thể lớn mạnh được. Mùa này bạn đang trồng gì trong khu vườn của mình. Nghe nói rằng năm nay nắng gắt, những loại nào thích nước

chắc cần phải được tuổi thường hơn nữa.

Đã từ lâu, mỗi khi rảnh rỗi tôi hay băng khuâng về ý nghĩa của cuộc đời. Bây giờ tôi hiểu một cách giản dị rằng, tiến trình nhân quả biểu hiện qua mọi sự vật là cuộc đời hay sự sống. Một sự màu nhiệm liên tục không có chỗ bắt đầu và nơi chấm dứt. Tôi tin là mình có thể tiếp xúc với sự thật này, nếu trong một phút giây nào đó, mình có thể tạm để sang một bên những gì mình nghĩ mình đã biết. Có lẽ mình sẽ không bao giờ hiểu rõ từng tận mọi vấn đề trong cuộc sống. Nhưng tôi nghĩ việc này không cần gấp lắm. Chỉ cần đôi ba lần thật sự tiếp xúc với những gì đang có mặt, cũng đủ làm vơi đi nhiều lo sợ và làm lớn dần sự vui sống trong ta. Dù không khôn bằng mình, các bạn có thấy trẻ con thường ít lo sợ và vui sống hơn người lớn mình không?

Tôi còn nhớ tôi đã từng được "huấn luyện" để trở thành người lớn. Dĩ nhiên là tôi không thích, dù thỉnh thoảng muốn gì mà xin hoài

không được, thì tôi cũng muốn trở thành người lớn liền. Những lúc đó, tôi ngây thơ nghĩ rằng lớn lên thì muốn gì được nấy! Nhưng sau đó thì tôi lại đổi ý, vì tôi muốn được chơi hoài, chứ không muốn phải vất vả như những người lớn xung quanh. Nhưng dù sao thì tôi cũng đã trở thành một người lớn, với đủ mọi quyền hành và bổn phận. Đôi khi nhìn lại, tôi thấy mình quá may mắn đã có được một tuổi thơ khá nhiều hạnh phúc. Cha mẹ tôi đã chăm sóc tôi thật chu đáo, dù bị nhiều giới hạn trên một quê hương loạn lạc.

Bây giờ tôi đang ở vào cái tuổi của ba mẹ tôi hai mươi mấy năm trước, khi cả hai đem gia đình hơn 10 người đến tị nạn trên xứ này. Không nghề nghiệp, ngôn ngữ bất đồng, và gần như là với hai bàn tay trắng. Hoàn cảnh tôi bây giờ khá hơn hoàn cảnh ba mẹ tôi ngày xưa hàng trăm lần. Nhưng tôi biết trong tôi vẫn đầy những cứu mang như ba mẹ mình lúc trước. Nào là công danh sự nghiệp, sự no ấm an toàn của gia đình, dạy dỗ

con cái cho nên người, dưỡng già... Chỉ cần nhắm mắt lại và cho tư tưởng mình phiêu lưu một tí, bạn sẽ hiểu tôi muốn nói gì.

Tôi thấy vui mỗi lần đạt được một mong muốn nào đó. Nhưng đôi khi chánh niệm có mặt, tôi cũng đồng thời cảm nhận được sự thành hình của nhiều mối lo âu khác. Kể ra có lẽ nhiều lắm, nhưng chung quy không ngoài việc duy trì mãi những gì tôi đang có. Khi được mà còn như thế thì hưởng gì những khi bị mất mát. Nói tóm lại những gì tôi đạt được đều mong manh dễ vỡ vì chúng bị lệ thuộc vào quá nhiều điều kiện. Ở xứ này, tôi thấy muốn tìm vui hay tìm quên không khó lắm, nhất là khi tiền bạc và sức khoẻ còn đầy đủ. Tìm được sự an ổn trong tâm hồn mới khó.

Đôi khi tôi muốn trở lại thành một đứa bé. Muốn thích thú ngồi nhìn thật lâu những con vịt trời lãng xãng bên bờ hồ. Muốn tung tăng góp nhặt từng cọng cỏ hoa vàng cài lên tóc và hả hê với cái đẹp mới của mình. Muốn quảng gánh lo đi và vui

sống. Nhưng dòng đời trước sau vẫn một chiều. Có mấy ai tìm lại được tuổi xanh của mình đâu bạn nhỉ?

Lúc trước mỗi lần gặp khó khăn là tôi hay muốn dẹp đi tất cả những gì đang có, để có thể bắt đầu lại từ đầu. Người Mỹ gọi đó là "I want to start clean." Tôi nghĩ nếu được như vậy thì mọi việc có thể sẽ dễ dàng và suôn sẻ hơn. Bây giờ tôi lại thấy chuyện này không thể thực hiện được vì quá khứ là hiện tại.

Mỗi khi có dịp nhìn lại, tôi thấy tôi trong giây phút này là kết quả của một chuỗi dài của sự tuần hoàn tiến hóa, dù tôi không nhớ là đã bắt

đầu từ lúc nào. Tôi cũng không có một ý thức rõ ràng về tiến trình này, có lẽ vì quá bận bịu với nhiều sự lôi cuốn khác. Những gì xảy đến với tôi, phần nhiều đã trở thành quá khứ khi tôi bắt đầu có được vài nhận thức rõ ràng về chúng. Vì vậy những phản ứng của tôi phần lớn là do thói quen cũng như do hoàn cảnh giới hạn. Tôi thấy một sự tu học đúng đắn thích hợp sẽ giúp ta phát triển những tiềm năng cần thiết để theo kịp cuộc sống của mình. Tôi sẽ có thể biến những phản ứng máy móc hàng ngày thành những sự đáp ứng phản ánh đầy đủ chủ quyền và sự sáng suốt của mình.

Ta sẽ thấy không có chuyện đã rồi, mà tất cả chỉ là những sự bắt đầu, ngay bây giờ và ở đây. Ta không cần phải quay lại để có thể đi tới. Ta chỉ cần tiếp tục đi tới. Nhưng những bước chân mới này phải là những bước chân chánh niệm.

Trong khoá tu vừa qua, tôi có dịp quán chiếu về thể hệ của ba mẹ mình, của mình, và của con cháu mình. Có dịp đem những băng khuông về ý nghĩa của cuộc đời phôi đầy trong không gian thanh yên tĩnh. Tôi thấy sự sống giống như một đại dương bao la. Cả ba thế hệ của mình là hiện tượng sóng sau lửa theo sóng trước. Chúng ta là

## *Dòng Thời Gian*

*Nắng vàng nhạt  
Hàng thông già nghiêng bóng  
Mảnh vườn xưa chậm rãi dáng mẹ gầy  
Thương yêu chọn  
Những loại rau con thích  
Để cơm chiều ăn gói cuốn thêm ngon.  
Tóc mẹ bạc  
Trắng lòng con man mác  
Dấu hiệu rằng vô thường định luật chung  
Con vẫn mong*

*Mẹ được khoẻ vui hoài  
An nhiên phủi chút sợ lo còn lại.  
Mẹ vô nhà  
Nhìn theo trong hơi thở  
Bóng khuất rồi cảm xúc vẫn miên man  
Ngược thời gian  
Lo buồn giận thương vui  
Chợt mỉm cười biết mẹ mãi trong con.*

**Quảng Minh Nguyên**

những biểu hiện nhiệm màu của sự sống, không biết thật sự đã bắt đầu từ đâu và sẽ thật sự kết thúc nơi nào. Dù tâm tôi có lẽ bao trùm tất cả, đôi mắt tôi chỉ thật sự thấy được ngọn sóng nhấp nhô ngoài khơi và vỡ vụn khi vào đến bờ. Tôi thấy kiếp người cũng như thế. Tôi thường ngồi nhìn sóng vỗ hàng giờ, và hy vọng rằng mình sẽ ngộ được một điều gì đó. Nhiều năm qua tôi vẫn chưa ngộ thêm được gì. Đại dương vẫn bao la với những bí mật của nó. Sóng sau vẫn lùa theo sóng trước để về đến bờ. Tôi chỉ thấy rất hạnh phúc mỗi lần được ngồi yên để tiếp xúc với trời biển mênh mông.

Tôi thấy cuộc đời hay sự sống cũng giống như đại dương kia. Chỉ như vậy thôi. Tự nó không hàm chứa một ý nghĩa đặc biệt nào cả. Tùy cách ta tiếp nhận mà mỗi chúng ta có những kinh nghiệm khác nhau. Tạm gọi chung là "kinh nghiệm sống". Có những cái mình thích và có cái mình rất ghét. Có khi mình ý thức thật rõ ràng, và cũng lắm lúc thật bất ngờ. Dù sao đi nữa, tôi vững tin

nơi khả năng nhận diện và tiếp xúc với hạnh phúc của chúng ta. Tôi thấy chỉ cần một cơ hội, một mồi lửa, là khả năng này sẽ bùng lên.

Tôi còn nhớ cách đây nhiều năm, nhân dịp đi thăm cô em mới sanh, lúc về nhà con tôi có hỏi: "Tại sao có em bé?" Lúc đó nó được khoảng 7 hay 8 tuổi, tôi cũng định trả lời cho qua, nhưng thấy vẻ mặt nó có vẻ nghiêm trang lắm, nên tôi nói để ba "thở" vài hơi xem. Nó im lặng ngồi chờ. Và tôi nói: "Em bé sinh ra là để sống hạnh phúc thôi!" Vài giây sau, nó hỏi: "Còn con?!" Tôi cười và trả lời: "Cũng vậy thôi!" Tôi không biết là nó đã hiểu như thế nào, nhưng trông nó có vẻ hài lòng lắm.

Từ đó đến giờ tôi không thấy nó đề cập đến vấn đề trên nữa. Một ngày nào đó có thể nó sẽ quên đi như tôi đã từng quên, nhưng ngay lúc đó tôi nghĩ là nó đã tìm ra "chân lý" cho cuộc đời nó rồi. Nó đâu dè là nhờ nó mà ba nó mới nhớ lại được ý nghĩa cho cuộc đời của mình.

**Quảng Minh Nguyên**

# Phật

*Phật ở đâu*

*xa*

*Phật ở lòng*

*Cởi lòng*

*thanh tịnh*

*tự hư không*

*Mùi hương*

*phảng phất*

*Sen thơm*

*ngát*

*At cả*

*bùn nhơ*

*chồn búi*

*hồng.*



# Hình Ảnh Chuyến Đi Thăm Viếng các Trẻ Em Mồ Côi tại Việt Nam

Quảng Diệu Tịnh



Vào tháng 8 năm 2002, một số các anh chị Sinh Thức đã đi thăm viếng, phát quà và giúp đỡ tài chánh cho hai trường nuôi dạy trẻ em mồ côi nữ và nam tại Việt Nam.

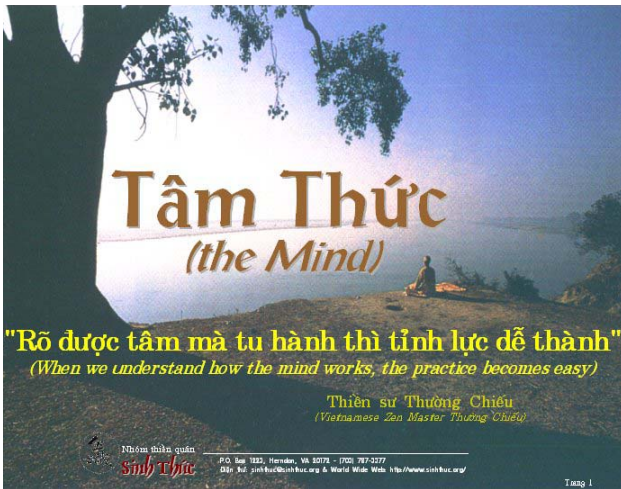




# Hình Ảnh Ngày Quán Niệm Hàng Tháng tại Virginia



Các bác và các anh chị thực tập thiền tọa và thiền hành



Anh Quảng Minh Đức chia sẻ bài pháp thoại về sự hoạt động của Tâm Thức



Các bác và các anh chị ngồi nghe Pháp thoại



Các em thiếu nhi đang học về "Cách phát triển tánh tốt và chuyển hoá tánh xấu"

## Giới Thiệu đĩa CD Thiền Tập Mới:



Sinh Thức xin giới thiệu đến các bác và các anh chị đĩa CD "*Thiền Tập Hướng Dẫn 1*". Đĩa CD này được thực hiện với mục đích trợ giúp những thiền sinh trong việc thực tập ngồi thiền tại nhà. Đây là những bài thiền tập căn bản thường được sử dụng trong các khóa tu thiền quán. Sau khóa tu trong đời sống bận rộn mỗi ngày, chúng ta vẫn có thể tiếp tục việc thực tập ngồi thiền. Đĩa CD này với sự hướng dẫn rõ ràng sẽ giúp chúng ta thực hiện được việc thực tập ngồi thiền dễ dàng hơn.

Đời sống ta sẽ có nhiều hạnh phúc khi ta thành công trong việc áp dụng thiền vào trong những sinh hoạt của đời sống hằng ngày. Thiền tập không nhất thiết chỉ thực tập được trong khóa tu mà thiền tập cũng có thể dễ dàng thực tập tại nhà, hay những khi ta có dịp ngồi thoải mái. Bí quyết của thiền tập là không phải ngồi thiền giờ này qua giờ khác mà là ở sự thực tập đều đặn. Đây là những bài thiền tập trong vòng 15 phút ngắn gọn nhưng rất sâu sắc. Những bài thiền tập này khi được thực tập thường xuyên sẽ đem lại cho các bác và các anh chị những khả năng nhận diện cần thiết trong việc tiếp xúc với hạnh phúc và chuyển hoá khổ đau trong đời sống.

*Tựa: Thiền Tập Hướng Dẫn 1      Số thứ mục: CD11 -1 đĩa CD      Giá: \$15 USA*

Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc với Sinh Thức tại địa chỉ P.O. Box 1223, Herndon, Virginia 20172 hay điện thoại số (703) 787-3377 hay điện thư tại [sinhthuc@sinhthuc.org](mailto:sinhthuc@sinhthuc.org) hay đến thăm trang nhà tại địa chỉ <http://www.sinhthuc.org/>



**Sinh Thức Mindful Living Society**  
P.O. Box 1223  
Herndon, Virginia 20172-1223

Non-Profit Organization  
U.S. Postage  
**PAID**  
Falls Church, VA  
Permit No. 7175

To: