

# thương thầy, thương cha mẹ, thương chúng sanh

Hải Linh

“Hạnh phúc thật sự trong đời bắt đầu khi các con mở rộng trái tim mình đến tất cả chúng sanh muôn loài”

Nguyên văn là: *“Real happiness in life starts when you open your hearts out to others”*

(Lama Thubten Zopa Rinpoche)

Câu nói trên của Lama Zopa chỉ thoáng qua mắt một lần mà đọng mãi trong tâm thức. Như một nụ hoa sen ấp ủ nay xòe cánh tỏa hương dâng lên thầy cô, cha mẹ nhân dịp lễ Vu Lan.

Là người thầy tâm linh của Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa (FPMT – the Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition), dĩ nhiên là Lama Zopa rất bận rộn. Nhưng người con xứ tuyết ấy không quên nói về mẹ mình với tất cả niềm kính yêu. Ngài kể rằng khi còn sống cụ thường niệm câu thần chú **‘Om Mani Padme Hung’** (Chenzerig Mantra) 50,000 lần một ngày. Đồng thời cụ cũng cầu nguyện cho Lama Zopa vào mỗi buổi sáng, trưa và chiều. Cho thấy mọi người mẹ trên trái đất này đều chung một mối quan tâm, chăm sóc. Dù con có trưởng thành hay cao cả thế nào chẳng nữa thì lòng mẹ vẫn luôn hướng về con như thuở còn ấu thơ.

Tình mẹ con, tình cha con hay tình thầy trò luôn là nguồn cảm hứng bất tận cho chúng ta tu tập. Chỉ khi nào thấm thía được tình cảm cao quý trên, ta mới hiểu được nhu cầu yêu thương hạnh phúc của người khác.

Từ đó ta thấy mọi chúng sanh cũng giống như mình thôi. Bình đẳng, không phân biệt chi! Nhận thức được điều này sẽ đem đến một sự an lạc kỳ diệu của tâm hồn. Người con Phật có động lực phát Bồ Đề Tâm, hành Bồ Tát Hạnh.

Một vị thầy nói về Bồ Đề Tâm Nguyên rất giản dị: *‘Con hãy coi mọi chúng sanh như mẹ đẻ của mình vậy!’* (Nguyên văn là: *‘You should look at every sentient beings as your own mother!’*) Chao ôi! Chỉ một câu nói này thôi đã chỉ ra cả con đường đạo thiêng liêng.

Chúng ta học yêu thương trong đời từ đâu nhỉ? Phải chăng từ thuở lọt lòng khi con thơ thương nhớ mẹ hiền. Mẹ là cả thế giới của con mà. Huống chi mọi người ta gặp trong cuộc sống đều có thể là cha mẹ của ta trong bao đời kiếp. Tình yêu đối với cha mẹ là khuôn mẫu dạy con cách coi trọng và đối xử tốt với mọi người. Vì tất cả trong chúng ta, ai cũng có mẹ cha cả. Bồ Đề Tâm Hạnh là gì nếu không phải là cứu giúp mọi chúng sanh muôn loài. Để đạt được nguyện này, chúng ta nên luôn học và hành theo chánh pháp. Tâm linh ngày càng tiến bộ trên đường đi của các vị Bồ Tát.

Chúng ta hay làm tình yêu thương chân thật như một sự si mê hay dính chấp. Tuy rằng yêu thương hay si mê có một điểm tương đồng ở sự khát khao được thân cận với người. Nhưng tình yêu thương chân chánh là sự quan tâm với cả trái tim đối với hạnh phúc, niềm vui của người. Đó là sự sẵn sàng chia xẻ những gánh nặng của đời. Hoàn toàn chỉ là ước mong giúp người, làm cho người vui tươi vô tư như nhất mà thôi. Trong khi đó si mê thì ích kỷ, chẳng phải là do lòng từ lo cứu khổ ban vui. Con mắt si mê coi người khác phải lo lắng cho sự sung sướng và an ổn của bản thân mình.

Cha mẹ nuôi nấng, hi sinh cho con nào mong đền đáp. Con khôn lớn nên người và sống vui vẻ là cha mẹ mừng rồi. Nếu sự thi ân mà không mong cầu này mở rộng đến con cái của tất cả mọi người thì đó là trái tim Bồ Tát.

Người con có hiếu không chỉ kính yêu thầy mình, cha mẹ mình, truyền thống mình hay quê hương mình không thôi. Nếu chỉ coi trọng mọi cái riêng mình, không để tâm tới những giá trị của người khác thì dù có tốt đến đâu ta vẫn loay hoay trong vòng bản ngã. Mọi người thầy đều có công giáo hóa. Mọi cha mẹ đều có công nuôi dưỡng. Mọi truyền thống đều có lợi ích thiết thực cho những người con chân chính noi theo. Và mọi quê hương đều là ‘chùm khế ngọt cho con trèo hái mỗi ngày’.

(Xem tiếp trang 50)

# Lá thư gửi Mẹ ...

Tú Nghiêm

Lễ Vu Lan đã sắp đến, mọi người đang chuẩn bị cho ngày lễ tưởng nhớ đến công ơn sinh thành dưỡng dục, có người may mắn được cài lên trên áo một cành hoa hồng đỏ, một số khác cài hoa hồng trắng, nhưng ai cũng đều có mẹ, phải không mẹ? Không khí nhà chùa ngày lễ Báo Hiếu sẽ trở nên nhộn nhịp, rộn ràng, những tà áo dài phấp phới bay trong gió, những mái tóc rũ xuống thướt tha đi bên cạnh song thân hoặc bạn bè thân quyến. Còn con gái của mẹ thì xa mẹ ngàn trùng và hôm nay đã xuất gia, nhưng tất cả lòng hiếu kính con đã dành trọn gửi về cho mẹ trong mùa Vu Lan.

*Nuôi con cho được vuông tròn  
Mẹ lo đầu đấy, xương mồn gối công.*

Chúng bạn con bảo con là đa sầu đa cảm; sống trong thế kỷ 21, xã hội Tây Phương này rồi mà suốt ngày còn ca dao với tục ngữ, tuổi trẻ thì phải thực tế, pop, disco, whisky, và những bản nhạc tình yêu nồng cháy...Bạn bè càng chê con quê mùa cục mịch, con càng nhớ mẹ nhiều hơn, vì con biết, tình thương của mẹ dành cho con là một tình thương cao cả, mẹ đã lam lũ cả đời, chất chiu tài chánh để lo cho con ăn học, làm sao con nữ phụ tâm thâm tình mà mẹ đã dành trọn cho con. Con cảm được mồ hôi nước mắt của mẹ đã tuôn xuống không ngừng để xây đắp tương lai cho con. Tuy mẹ không thể bên cạnh con, nhưng lúc nào mẹ cũng trông tin con, lo lắng cho con trăm bề. Tình thương đó vượt hẳn không gian và thời gian phải không mẹ?

“...Àu ơ... đi dầu cầu dáng đóng đình,

*cầu tre... lắt léo... gập ghềnh... khó đi,  
khó đi... mẹ dắt, con đi  
con đi, trường học... mẹ đi, trường đời...”*

Tiếng ru của mẹ ngày nào như vẫn còn văng vẳng bên tai, nó nung nấu ý chí vươn lên trong mọi hoàn cảnh sống xa mẹ, xa gia đình. *Mẹ ơi! Con nhớ mẹ nhiều lắm, mẹ có biết không?*

Chỉ những dòng chữ ngắn ngủi này thôi mà con vẫn không thể nói lên thành lời, chưa một lần trong đời con nói tiếng yêu thương với mẹ. Có lẽ, những tiếng nói đó chỉ núp vào một góc nào đó trong trái tim con. Hằng ngày, nhìn thấy hình ảnh mẹ bồn ba lam lũ cho từng miếng cơm manh áo, con phải lo đỡ đần phụ giúp công việc thì thời giờ đâu mà nói lời thương yêu với mẹ. Nào ngờ đâu, những khoảng khắc bận rộn bên mẹ đó chính là cái kỷ niệm tình mẫu tử thiêng liêng đẹp nhất trong đời con.

Thấm thoát đã hơn năm năm dài xa xứ, hôm nay, con gái của mẹ đã trưởng thành hơn trước, nhưng chưa một lần con tâm tình thổ lộ với mẹ về những cái thành công của con, cũng như những gian truân cay đắng mà con nếm phải trong những ngày tháng xa mẹ, xa mái ấm gia đình. Con không muốn mẹ buồn, lo lắng cho con, để rồi tóc mẹ thêm sợi bạc, mái đầu xanh con đâu dám phụ lòng.

Ngoài trời, màn đêm vẫn còn bao trùm phủ khắp không gian, gió nhẹ thổi với cái buốt giá của tiết trời mùa đông. Bên xứ này, không có tiếng gà gáy sáng tinh mai như ở quê nhà mình, mà chỉ có một ánh trăng ngà treo lơ lửng giữa khoảng không trung, đang cố tìm về nơi quê hương của nó và hình ảnh một người mẹ thân thương đang ẩn hiện trong con... Có xa mẹ, thì con mới ý thức về tình thương của mẹ, và thấu nỗi sự thiệt thòi khi thiếu mẹ.

Được sinh ra làm người, được lớn lên trong dòng sữa ngọt ngào của mẹ, con cảm thấy mình rất là hạnh phúc. Ngày nay, gặp được Phật pháp, con cảm thấy mình được hạnh phúc hơn, mẹ à. Con biết, rồi mẹ sẽ buồn khi nghĩ đến đứa con đã bỏ mẹ đi tu, đã rũ bỏ cuộc đời son trẻ, không màn công danh sự nghiệp và chồng con phải không mẹ! Nhưng mẹ ơi, nếu con theo đường đời, rồi mẹ sẽ mất con vì con đã cất bước theo người con thương phải không mẹ? Khi đó con sẽ không có tự do, cuộc đời của con phải lệ thuộc vào người ta, rồi sẽ bận rộn, gian truân trong cuộc sống gia đình, tình yêu rồi sẽ nhạt dần theo năm tháng, làm sao tránh khỏi những cuộc bất đồng cãi vã, nào tiền bạc, nào con cái... Cả cuộc đời

của mẹ đã thấm nhiều gian truân mà chính con là nhân chứng của mẹ. Con biết mẹ muốn con không phải đi vào con đường cũ của mẹ, phải không mẹ? Con vẫn còn nhớ, mẹ thường bảo: “*tiền là phù dũ, tình yêu là hư ảo*”. Gần đây, con đã có dịp đọc qua quyển sách của Thầy Nhất Hạnh: “*Không có hạnh phúc chân chính nào không được thiết lập trên tự do. Nếu không thực sự có tự do thì không thực sự có hạnh phúc.*”

Mẹ ơi, mẹ đã cho con đi học vì tương lai của con, mẹ kỳ vọng ở con và hằng đêm vẫn thao thức trông tin con. Có người mẹ nào không *nhớ thương* con bao giờ, mà chỉ có những đứa con không *thương nhớ* mẹ, mới chạy đua theo danh vọng tiền tài, những trò chơi xa hoa trụy lạc của cuộc đời để rồi đánh mất chính mình. Có phải, đó là những điều mà mẹ hằng băn khoăn lo sợ khi quyết định cho con xa nhà phải không mẹ? Tuy là những lời nói đó không thành lời, nhưng con cảm nhận được ánh mắt của mẹ, mẹ à. Không có mẹ bên cạnh con, con cảm thấy mình bị lạc loài như chú chim con xa đàn, nhưng con phải cố gắng sống cho sâu sắc để nhận diện và tránh được những cạm bẫy của cuộc đời, để rồi con vẫn là con của mẹ, phải không mẹ?

Mẹ ơi, đi xuất gia, không có nghĩa là tình mẫu tử phân ly. Con nghĩ, trong đời có đạo, trong đạo có đời, đời và đạo luôn song hành tồn tại với nhau. “*Đời không đạo đời vô liêm sỉ, đạo không đời biết chỉ cho ai*” Tu là trao đổi sửa đổi, làm cho tốt hơn, đẹp hơn trong cuộc sống. Hiện tại, con đã và đang tu tập dùng phương pháp quán chiếu để soi rọi bản thân mình, nhất là trong những thời gian rảnh rỗi. Trước kia, con thường hay hờn trách số phận mình sao quá hẩm hiu và đau khổ, chán đời, đôi lúc con muốn “*quậy*” nhất là khi con nghĩ đến không có mái ấm gia đình, con không có điểm tựa, con rất buồn cha, con đã cắt đứt truyền thông giữa tình phụ tử và dành trọn tình thương cho mẹ. Mẹ là một người phụ nữ có bản lĩnh, kiên cường đầy ấn tượng đối với con. Mặc dầu vậy, con vẫn mang một khối u buồn, ứ uất trong lòng, đầy mặc cảm với bạn bè. Chính những điều đó, nó đã tạo cho con gặp khó khăn rất lớn trong sự hòa nhập vào xã hội mới, nhất là trong học đường.

Bây giờ con đã xuất gia, có cơ hội nghỉ lại, con cảm thấy thương mẹ nhiều hơn, và hối hận đối với cha. Muốn việc đều do tâm mẹ à, tâm giác ngộ chính là tâm hiểu và thương, khi ta hiểu được gốc rễ của vấn đề, thì đương nhiên sự cảm thông và tình thương sẽ phát khởi. Mẹ biết không, khi con tu, con cần phải ăn chay, niệm Phật, ngồi thiền tụng kinh vì đó là những chất liệu để nuôi dưỡng tâm giác ngộ của con, còn nếu tâm giác ngộ không có thì tất cả những việc làm đó chỉ giống như một cái máy

vậy thôi! Còn Phật ở đây không phải là một đấng thần linh tối thượng xa vời, mà Phật cũng chính là ở trong ta chứ không ở đâu xa, mẹ à. Trong tâm mẹ có Phật, trong tâm con có Phật, trong tâm mọi người đều có Phật. Phật là sự tỉnh thức, là tình thương và sự hiểu biết, là sự hạnh phúc an lành trong tâm ta mà Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ có bài kệ rằng:

“*Di Đà vốn thật pháp thân ta  
Nam Bắc Đông Tây khắp chọi là  
Trăng thu nguyệt giữa trời cao rộng  
Đêm lặng trùng dương rạng chiếu xa.*”

Phật vốn ở thân ta, là ánh sáng, là vô lượng quang, không bị ngăn cách bởi không gian và thời gian. Ánh sáng quang minh đó có mặt khắp Nam Bắc Đông Tây, bây giờ và ở đây, chứ không riêng gì cõi Tây Phương Cực Lạc đâu mẹ à, vì ánh sáng đó cũng giống như mặt trăng chiếu soi khắp biển rộng một cách vô tư, không phân biệt địa dư và đối tượng.

Hương về Phật cũng có nghĩa là trở về với sự tỉnh thức chính mình, biết mình là ai, biết mình đang làm gì, đang nghĩ gì, sự sống là phải quán chiếu bản thân mình, tức là sống trong ý thức mà nhà Phật gọi là “*chánh niệm*”. Với chánh niệm, ta có thể nhận diện được tâm ý hằng ngày của ta, từ suy nghĩ, rồi lời nói, tới hành động. Có chánh niệm là có ánh sáng soi chiếu trong tâm ta, nhận diện những thói quen lâu đời còn gọi là tập khí, hay nghiệp chướng. Năng lượng chánh niệm giống như năng lượng ánh nắng mặt trời giúp cho cây cỏ đâm chồi nảy lộc khi tiết trời sang xuân. Cũng như năng lượng chánh niệm giúp cho chúng ta nhận diện và chuyển hóa những nội kết, những gốc rễ của con giận, lo lắng và sợ hãi mà nó tiềm ẩn trong tâm thức của chúng ta lâu đời lâu kiếp. Từ đó, nó hóa giải những khổ đau, đem lại sự lợi lạc, tự do trong niềm vui và hạnh phúc.

Trong quyển Nẻo Về của Ý, Thầy Nhất Hạnh đã dùng hình ảnh con khi tượng trưng cho tâm ý ở trong ta. Nẻo về của ý có nghĩa là những nẻo đường mà “*ý*” đi, mà “*ý*” thì như một con khi leo trèo suốt ngày, chuyển từ cảnh này sang cảnh khác. Ý có thể đưa ta đến một thế giới rất u mê, đầy sợ hãi và đau khổ, và chỉ có ánh sáng chánh niệm mới có thể giúp soi sáng nẻo về cho những tâm ý đó. Khi chúng ta biết nuôi dưỡng những tâm ý thanh tịnh và an lạc thì ngôn ngữ và hành động sẽ biểu lộ được niềm an lạc và thanh tịnh đó. Trong bản thân mỗi người, ai cũng có hạt giống của niềm vui và hạnh phúc, hạt giống sẽ không thể nảy mầm và phát triển tốt nếu không được tưới tắm chăm lo chu đáo. Trong Kinh Tương Ứng Bộ có câu: “*Khi ta hiểu được nguồn gốc con giận, đã phát sinh nơi người, tâm ta sẽ được thanh*

*tĩnh, an lành và thanh thoi*”. Có thể mẹ đã giận ba con nhiều lắm, cũng như con ngày trước đã không nói chuyện với ông, như thế là cả ba người đều đau khổ, sống trong sự giận hờn, phiền muộn và lo lắng thối mẹ à. Xét lại nguồn gốc của con giận là như thế đó, mẹ con mình lúc đó đã ích kỷ quá nhiều, vì muốn cha chỉ biết gia đình thối.

Hôm nay, được biết Phật pháp, được học, được tu, con đã trưởng thành hơn trong cách tư duy của mình, cũng như con đã làm một cuộc cách mạng tư tưởng cho chính mình, vậy đó là tu mẹ à. Khổ đau thì nơi đâu cũng có phải không mẹ, nhưng cái khác đối với người biết tu là sự quán chiếu sâu sắc của vấn đề, để rồi hóa giải được tự do. Có tự do tức là có không gian. Có không gian thì sống mới có an lạc và thanh thoi. Con người sống không có an lạc và thanh thoi thì người đó chỉ sống trong dòng tâm tới, đời đời sẽ triển miên đau khổ.

Tự do là thấy được những cảm dỗ đang xảy ra mà mình không vướng mắc, nhận diện được những sự thềm khát đam mê. Tự do có được khi con người ta sống có chánh niệm, vì chánh niệm chính là ngọn đèn soi chiếu cho không gian, dẫn đến con đường giải thoát khỏi biển khổ trầm luân. Chánh niệm thì cũng như bất cứ một sinh vật nào khác, cần phải được nuôi dưỡng, mẹ à. Tham gia vào cuộc sống Tăng Đoàn cũng như nuôi dưỡng chánh niệm bằng dòng sữa mẹ ngọt ngào vậy. Con gái mẹ hôm nay khoát áo nâu sòng giải thoát, phui bỏ mái đầu xanh, quay về nương tựa tam bảo, nhưng không có nghĩa rằng con rời xa mẹ mãi mãi, ngược lại, con luôn luôn có mặt bên mẹ mà không lệ thuộc vào ai, phải không mẹ? Thân con nay may mắn được cống hiến cho đạo, cho gia đình và đền đáp công sanh sanh dưỡng dục mà cha mẹ đã cu rường. Rồi mẹ sẽ thấy con thành công hơn hẳn những bạn gái khác, mẹ à.

Mấy dòng ngăn ngại cô đọng nổi lòng, con mong mẹ sẽ hiểu con nhiều hơn để rồi từ đó tình thương mẹ dành cho con sẽ trang trải rộng khắp. Chỉ có tình thương mới có cảm thông, và giải tỏa những ý nghĩ thông thường cho rằng đi tu là hết, là tiêu cực buồn chán hay thất bại trên đường đời. Có thể lúc đầu, nước mắt mẹ sẽ rơi khi nhìn thấy hình ảnh đứa con trẻ ngày nào, nay trong cuộc sống đạm bạc nâu sòng, nhưng rồi ngày mai, mẹ sẽ được nhìn thấy lối đi qua con có những bước chân vững chãi, mẹ sẽ cảm được nét đẹp chân thật hiện ra ở nơi con. Con gái của mẹ vẫn còn đó, và luôn ở bên mẹ hơn bao giờ hết. Con tin rằng có một ngày nào đó, mẹ của con cũng sẽ cảm được những bước chân kỳ diệu và đồng điệu cùng con sau những thời gian bôn ba cho sự sống.

## Thương thầy, Thương cha mẹ, Thương chúng sanh

(tiếp trang 47)

Đức Phật Thích Ca dạy rằng dù con cái có báo hiếu đến đâu cũng không đền đáp được công ơn cha mẹ sinh thành. Không chỉ báo hiếu bằng tình cảm hay vật chất mà người con nên làm nhiều điều thiện trong xã hội cho cha mẹ vui sướng và tự hào. Cách báo hiếu tốt nhất là tu tâm và mở rộng lòng hiếu thảo đối với cha mẹ của tất cả mọi người. Đó cũng là trái tim Bồ Tát.

Trái tim Bồ Tát thì đi đâu cũng gặp Bồ Tát. Nếu tâm mình có Phật thì đi đâu cũng thấy Phật thối. Đến đây, con lại nhớ về một kỉ niệm đẹp đẽ trong đời tu học.

Tại Bendigo có một trung tâm Phật Giáo Tây Tạng, nơi mà chùa Quang Minh có một môi liên hệ rất thân thiết. Trong tương lai, nơi này sẽ có mái chùa và ngôi làng Việt Nam được xây dựng ở ngay cạnh. Vị trụ trì trung tâm Atisha là một vị thầy còn trẻ, vui vẻ mà cũng rất khiêm cung, hiền từ. Khi chúng tôi đến thăm, thầy tay làm bếp nấu cơm cho ăn. Nhìn thầy nhanh nhẹn trong bếp mà lòng chợt nhớ thương mẹ hiền nơi quê nhà. Con buột miệng: *‘Thầy ơi! Thầy làm con nhớ tới mẹ con. Thầy giống như mẹ vậy...’*

Từ đó khuôn mặt của thầy luôn là nguồn cảm hứng cho con tu tập. Khi xảy ra bất cứ chuyện gì dù không như ý, hình ảnh của đức Phật hay thầy cũng có thể đưa tâm con về chánh niệm. Lama Zopa cũng từng dạy rằng sự gắn bó với thầy là nguồn gốc của mọi ân điển và chúng ngộ trên con đường đi tới giác ngộ. Con thương thầy như thương mẹ hiền. Nếu như con có lòng từ bi với mọi chúng sanh như vậy thì đó thực là chân hạnh phúc.

Con hiểu rằng cách tốt nhất làm cho thầy vui là thực hiện những điều thầy dạy. Và cách tốt nhất làm cho cha mẹ vui là sống hạnh phúc.

Viết những dòng chữ này trong một buổi tối mùa đông giá lạnh mà lòng con ấm lửa. Con nguyện đời đời tu theo chánh pháp cho đến cùng. Nguyện rằng thương thầy, thương cha mẹ, thương chúng sanh.

*Melbourne Mùa Vu Lan 2005*