



Tình Thương và Giải Thoát – Phần 1

(Ông Melvin McLeod, chủ bút báo Shambala Sun – nay đổi tên thành Lion's Roar, phỏng vấn Thiền sư Thích Nhất Hạnh; bài được chuyển ngữ từ tiếng Anh)

Trong cuộc phỏng vấn vào năm 2010 này, Thiền sư Thích Nhất Hạnh nói về tình thương đích thực, những lợi ích của khổ đau và tuệ giác giúp cho chúng ta được giải thoát, tự do. Thiền sư nói rằng Người giảng dạy về Phật giáo nguyên thủy theo tinh thần đại thừa. Tôi thì cho rằng: cho đến hôm nay, tôi chưa gặp được một ai có thể truyền đạt những giáo lý cốt tủy của Bụt một cách rõ ràng và sâu sắc như cách Thiền sư vẫn giảng dạy. (Melvin McLeod)

Melvin McLeod: Kính thưa Thiền sư, vì sao chánh niệm là chìa khóa của hạnh phúc?

Thiền sư: Chánh niệm đưa đến định. Định đưa đến cái thấy thâm sâu là tuệ giác. Tuệ giác giúp ta thoát khỏi cái thấy mê mờ của mình, thoát khỏi cái giận và tham đắm. Khi mà ta thoát khỏi được phiền não thì hạnh phúc có thể có mặt. Làm sao ta có thể hạnh phúc được khi ta đã đầy ắp nào là giận hờn, nào là si mê và tham lam? Thế nên cái thấy sâu sắc – tuệ giác – có công năng cởi trói cho ta khỏi những ràng buộc khổ lụy ấy chính là chìa khóa của hạnh phúc. Thường thì có rất nhiều điều kiện hạnh phúc đang có mặt, nhưng ta thường ít để ý nhận diện nó, bởi vì chúng ta không đủ chánh niệm.

Khi thân và tâm nhất như thì ta thật sự có mặt, ta thật sự đang sống. Ta có thể tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống đang có mặt *bây giờ và ở đây*. Thành

ra, ta không chỉ thực tập với tâm, mà còn thực tập với thân của mình nữa. Thân và tâm phải hợp nhất, không phải là hai thực thể tách rời. Trên căn bản ấy, ta sẽ thấy những gì ta đang tìm cầu đã có mặt từ lâu rồi, cho dù đó là giác ngộ, niết bàn, giải thoát, Phật, Pháp, Tăng hay là hạnh phúc, tất cả đều đang có mặt. Thực ra, địa điểm duy nhất và thời điểm duy nhất mà ta có thể tìm được những cái trên là *bây giờ và ở đây*.

Có thể trên bề mặt trí năng, ai cũng đều biết rằng ta phải sống trong phút giây hiện tại, nhưng thói quen để cho tâm bị trôi lăn, phân tán đã hiện diện trong ta lâu lắm rồi. Nó cứ đẩy ta đi vòng vòng cho nên ta đánh mất khả năng có mặt để sống sâu sắc trong phút giây hiện tại. Vì thế sự thực tập rất quan trọng. Nếu chỉ hiểu và nói về nó thôi thì chưa đủ. Ta phải thực tập đủ lâu để có thể thực sự dừng lại thói quen rong ruổi và thiết lập thân tâm trong phút giây hiện tại. Đó là sự thực tập rất cơ bản: dừng lại. Dừng lại, nhìn sâu và tìm ra hạnh phúc, tự do. Đó là con đường của Bụt.

Melvin McLeod: Thiền sư thường nhấn mạnh đến niềm vui trong sự thực tập – niềm vui khi đặt những bước chân trên mặt đất, niềm vui khi thở vào một hơi thở chánh niệm. Có thể vì cái quá khứ học Phật quá cứng nhắc và nghiêm khắc của chúng tôi mà chúng tôi thấy dễ chấp nhận hơn khi nghe rằng mình tu theo Bụt thì tu làm sao cho cứng cõi, không để bị kéo đi bởi niềm vui. Chúng tôi gần như cảm thấy tôn giáo mà gắn liền với niềm vui và ăn mừng sự sống thì hình như có gì không đúng lắm.

Thiền sư: Tôi nghĩ rằng phần đông khi lắng nghe Bụt dạy về bốn sự thật màu nhiệm (Tứ Diệu Đế), nhất là sự

thật đầu tiên, họ nghe những chữ như *khổ đau*, như *phiền não* và vì thế nên họ nghĩ rằng đạo Bụt là đạo chỉ nói đến khổ đau thôi. Nhưng họ không nhớ rằng sự thật thứ ba là để nói về hạnh phúc, cái ngược lại của sự thật thứ nhất là phiền não, khổ đau. Bốn sự thật mầu nhiệm mà Bụt dạy là: 1. Có khổ đau, có phiền não; 2. Nhận diện con đường đưa ta đến chỗ khổ đau; 3. Có thể làm khổ đau vắng mặt, nghĩa là có hạnh phúc; và 4. Có con đường dẫn tới hạnh phúc. Có lẽ chúng ta nên trình bày đạo Bụt bắt đầu bằng hai sự thật thứ 3 và thứ 4 trước: 1. Sự có mặt của hạnh phúc; 2. Có con đường đưa tới hạnh phúc; 3. Sự có mặt của khổ đau; 4. Có con đường đưa tới khổ đau.

Melvin McLeod: *Khi có chánh niệm, ta khám phá ra ta có nhiều niềm vui nhưng đồng thời cũng khám phá ra nhiều niềm đau và thương tích trong ta, đó là những kinh nghiệm khó xử khi thực tập chánh niệm. Vậy khi khổ đau trở dậy, chúng ta cần thực tập như thế nào thua Thiền sư?*

Thiền sư: Khổ đau và hạnh phúc tương tức với nhau. Chúng ta có thể nhận diện được hạnh phúc dễ dàng hơn nhờ vào nền tảng khổ đau trong quá khứ. Ví dụ như ta thấy rõ hơn những chữ trắng nếu nó nằm trên nền đen. Nếu ta đã từng đói ta mới thấm thía được niềm hạnh phúc khi có ăn. Nếu ta đã từng khổ đau vì chiến tranh ta mới cảm nhận được giá trị lớn lao của hòa bình. Nếu không, ta sẽ không trân quý hòa bình, ta chỉ muốn đánh giặc thôi. Thành ra, kinh nghiệm của ta về khổ đau trong chiến tranh sẽ giúp ta tìm nhiều cách để gìn giữ hòa bình. Vì thế nếu có một chút khổ đau cũng là điều hữu ích, nhờ vào nền tảng khổ đau ấy mà ta nhận diện được hạnh phúc.

Phần đông chúng ta ai cũng có khuynh hướng thâm sâu là tìm kiếm khoái lạc và trốn tránh khổ đau. Điều này có gốc rễ sâu xa từ một phần trong tạng thức của ta, gọi là *mạt-na thức* (tiếng Phạn là *manas*). *Mạt-na* chỉ muốn tìm kiếm sự hưởng thụ và lẩn tránh khổ đau. Vì bị vô minh che lấp nên *mạt-na* không thấy được những hiểm nguy của sự tìm kiếm dục lạc ấy. Như con cá đã được báo trước là hãy coi chừng những miếng mồi ngon vì bên trong có thể có lưỡi câu móc họng, nhưng nó vẫn không cưỡng được sự cuốn hút của miếng mồi. *Mạt-na* không nhận thấy được hiểm nguy của sự tìm kiếm dục lạc, và cũng không nhận thấy rằng khổ đau cũng có ý nghĩa của nó. Khổ đau một chút cũng tốt, bởi vì khổ đau giúp cho ta chế tác hiểu biết và thương yêu.

Bởi vì *mạt-na* không thấy được những hiểm nguy của dục lạc, cũng như không biết đến cái lợi lạc của bài học khổ đau nên chúng ta phải chuyển tải vào tạng thức cái thấy (hay tuệ giác) mà ta có được trong khi thiền tập. Bởi vì suy tư trên bề mặt ý thức thôi thì chưa đủ để đem

lại một sự chuyển hóa tận gốc. Cái mà ý thức có thể làm là quán chiếu để đạt tới cái thấy sâu sắc và chuyển tải cái thấy đó xuống tạng thức.

Cái thấy đầu tiên cần được nhấn mạnh là thấy rằng sự tìm kiếm dục lạc rất nguy hiểm và trốn tránh khổ đau không phải là điều hay, bởi vì khổ đau cũng có cái lợi lạc của nó. Nếu ta chánh niệm, nếu ta đủ can đảm để trở về với chính ta và ôm ấp nỗi khổ trong lòng thì ta sẽ học được nhiều lắm và ta có thể chuyển hóa khổ đau. Nếu ta luôn tìm cách trốn chạy khổ đau thì ta sẽ không có cơ hội chuyển hóa. Bởi vậy cho nên Bụt dạy ta, trước hết là chấp nhận sự thật thứ nhất, sự thật là mình đang có khổ đau. Sau đó là nhìn sâu vào khổ đau để có thể tìm ra sự thật thứ hai là nguyên nhân đưa ta đến cái khổ đó. Đó là cách duy nhất để cho sự thật thứ tư, con đường hành trì để chuyển hóa khổ đau, đưa tới hạnh phúc có thể hiển lộ được. Vì thế ta nên nhấn mạnh đến vai trò của khổ đau. Nếu ta quá sợ khổ đau thì chúng ta không có cơ hội có được những khám phá ấy.

Melvin McLeod: *Tôi nghĩ là ai ai trong chúng ta cũng từng có thương một người trong cuộc đời và ta sẽ sẵn sàng gánh chịu hết những khổ đau của người kia cũng như sẵn sàng trao tặng cho người đó những hạnh phúc ta có. Trái rộng tình thương đó ra cho nhiều người, và cuối cùng là cho tất cả mọi người, là điều hay nhất mà ta có thể làm để giúp cho thế giới tốt đẹp hơn. Vậy theo Thiền sư, làm sao để tình thương trong ta có thể lớn lên và trải rộng ra cho tất cả mọi người?*

Thiền sư: Ngay giây phút lọt lòng mẹ, ta đã trải nghiệm sự sợ hãi – nỗi sợ nguyên thủy. Cái sợ đầu tiên đó thật lớn, thật sâu bởi vì ta có thể chết trong giây phút trọng đại, nguy ngập ấy. Ta vừa rời khỏi cung điện ấm áp (từ cung) của mẹ và sợi dây rốn gắn kết ta với mẹ không còn nữa. Giờ đây ta phải tự thở lấy. Phôi của ta khi ở trong bụng mẹ thì có nước, nhưng trong giây phút trọng đại này, ta phải đẩy chất nước ấy ra khỏi phôi để tự hít vào hơi thở đầu tiên, nếu làm không được thì ta sẽ chết. Thành ra, đó là lần đầu tiên ta kinh nghiệm về nỗi sợ hãi và ước muốn được sống còn cũng phát sinh từ giây phút ấy. Là một em bé sơ sinh, ta thấy ta thật bất lực. Ta sẽ không sống sót nổi nếu không được ai chăm sóc. Khi nghe bước chân của ai đó đến gần và nhận ra đó là người chăm sóc cho ta thì ta hạnh phúc. Cả ngày ta chỉ chờ đợi tiếng chân đến gần bởi vì ta biết sau khi tiếng chân ấy là có sữa, có sự ấm áp, có mọi thứ... Đó là cái sợ ban đầu và cái thèm khát ban đầu được phát sinh.

Rồi khi ta lớn lên, cái thèm khát có một người yêu cũng là sự tiếp nối từ cái thèm khát ban đầu đó. Ta thấy cần có một người để chăm sóc ta, nếu phải sống một mình thì thiếu thiếu cái gì đó và ta thấy hơi bất lực, mong manh. Ta không tự thấy yên tâm nếu chỉ sống một

mình. Vì vậy cứ tìm cách có một người yêu cùng sống bên nhau, đó cũng chứng tỏ là cái thèm khát ban đầu (khi mới sơ sinh) vẫn còn đó, rằng ta không cảm thấy an tâm nếu không có ai bên cạnh.

Thế nên người yêu, người bạn hôn phối cũng là một sự tiếp nối cái thèm khát ban đầu, cái nhu yếu có mẹ, có cha kề bên. Ta thấy có sự an ổn ngay khi có mẹ, có cha kề bên. Thật ra không phải sự có mặt thật sự của cha, của mẹ mới làm cho ta an tâm. Chính cái ý niệm là “mẹ đang ở đây mà” hay là “cha đang ở đây mà” đã khiến cho ta có cảm giác an ổn rồi. Nhưng sau một thời gian thì ta thấy người ở kề bên ta làm phiền ta quá và ta muốn ly dị. Thế nên thật ra không phải vì sự hiện diện của anh chàng hay cô nàng ấy cho ta có cảm tưởng thoải mái mà chính là cái ý niệm trong đầu và cái thèm khát ban đầu khi còn bé thơ đã sai khiến ta.

Trong đạo Phật, tình thương lúc nào cũng cần bắt đầu với chính mình, trước khi thương yêu một ai khác trong cuộc đời. Thương yêu theo phương pháp Phật dạy là ta cần trở về với chính ta và nhận diện được nỗi khổ, niềm đau trong tâm ta. Sự hiểu biết sâu sắc nỗi khổ của tự thân khiến ta nhẹ ra và biết thương mình nhiều hơn, bởi vì ta cảm thấy có sự mãn ý, sự toàn vẹn trong chính con người mình. Và vì thế ta không cần phải có một người nào khác để bắt đầu thương yêu. Ta nên bắt đầu với chính ta.

Tình thương chân thật không phải chỉ dành cho một người. Khi tình thương có mặt, ta tỏa rạng như một ngọn đèn. Ánh sáng mà đèn tỏa chiếu ra không phải chỉ dành cho một người mà là dành cho tất cả mọi người có mặt trong không gian đó. Cũng thế, nếu trong ta thật sự có tình thương thì mọi người quanh ta đều được thừa hưởng – chẳng những con người mà ngay cả cỏ cây, chim thú cũng được thừa hưởng. Tình thương chân thật là như vậy. Trong tình thương chân thật có yếu tố xả, tức là bao trùm tất cả, không phân biệt một ai.

Melvin McLeod: *Như vậy muốn trải tình thương ra thật rộng, thật xa thì trước tiên ta nên tập thương chính mình, làm cho mình trở thành một con người toàn vẹn, viên mãn?*

Thiền sư: Đúng vậy!

Melvin McLeod: *Trong một buổi thiền tập, Sư cô Chân Không hướng dẫn chúng tôi nhìn sâu để tiếp xúc với những điều kiện và yếu tố khác nhau đã làm nên con người chúng ta và những yếu tố đó vẫn đang ở có mặt trong ta như: cha mẹ, tổ tiên huyết thống, tổ tiên tâm linh và nhiều yếu tố văn hóa, xã hội v.v. Sự thực tập này mang lại những lợi ích gì?*

Thiền sư: Cái ngã được làm bởi những yếu tố không phải là ngã, đó là tuệ giác vô ngã, tuệ giác ấy có công năng giải phóng cho ta. Chúng ta được làm bởi những yếu tố không phải là ta. Khi nhìn sâu, ta sẽ thấy trong ta có tổ tiên, cha mẹ, văn hóa, xã hội... nói chung là có tất cả.

Có nhiều giảng sư Phật giáo giảng dạy giáo lý tương tức bằng những danh từ rất trừu tượng. Tôi nghĩ rằng giáo lý Phật dạy có thể được diễn bày một cách rất đơn giản, dễ hiểu và ngay cả trẻ em cũng có thể hiểu được. Sáng nay chúng ta đã được hướng dẫn một buổi thiền tập quán chiếu về sự có mặt của gia đình huyết thống trong ta: “Thờ vào tôi thấy cha tôi là một em bé năm tuổi, rất mong manh và dễ bị thương tích; Thờ ra, tôi cười với em bé là cha tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương”. Cách quán chiếu như vậy có thể giúp ta tiếp xúc được với tự tánh vô ngã. Khi biết ta được làm bởi các yếu tố không phải là ta, ta có thể thấy cha ta vẫn đang có đó trong ta. Cha ta đang thực sự sống trong từng tế bào của thân thể ta và những đau khổ của cha cũng vẫn còn đó trong ta.

Thực tập như vậy sẽ đưa tới tuệ giác tương tức và vô ngã. Nếu ta đang giận cha thì tuệ giác này có thể giải phóng cho ta khỏi những giận hờn, oán trách đó.

Melvin McLeod: *Tại sao ta quán chiếu những yếu tố vô ngã trong ta không những bằng tuệ giác mà còn bằng tình thương?*

Thiền sư: Tuệ giác và tình thương là một. Tuệ giác đưa tới tình thương và tình thương không thể nào có được nếu không có tuệ giác, không có tuệ giác. Nếu ta không hiểu thì không thể nào ta thương được. Tuệ giác là cái hiểu trực tiếp, không phải chỉ là những khái niệm, những tư duy trừu tượng. Trong thiền quán ta phải để cho ánh sáng của tuệ giác soi sáng cho ta.

Đôi khi việc sử dụng một hình ảnh có thể giúp cho ta có thể hiểu một cách sâu sắc hơn. Ví dụ tôi hay dùng hình ảnh hạt bắp và cây bắp để giải thích cho các em nhỏ về tính tương tức. Tôi nói với các em rằng thật khó để giúp cho một cây bắp hiểu rằng nó từng là một hạt bắp. Thế nhưng đó là sự thật, và nếu ta thực sự nhìn theo cách đó, ta sẽ thấy được sự tương tức giữa hạt bắp và cây bắp. Bởi vì nếu không có hạt bắp thì làm sao có được cây bắp? Cũng tương tự như vậy đối với cha mẹ và con cái. Nếu ta chạm được sự thật đó qua thiền quán thì những giận hờn, trách móc sẽ tan biến và tình thương có thể phát sinh.

(Đón xem phần 2 trong Lá Thư Tu Học tháng 8, 2026)

Bờ bến lạ

buông bắt không gian, màu chia ánh sáng
nệm trái dưới chân mây lung linh
ngõ vắng nhìn suốt linh hồn
mặt mũi tiên thân về hiện thể
cửa sổ thời gian bỏ ngõ
để rèm nhớ thương bay
nắng và màu xanh
ôi hằng hữu mùa xuân
trên Hy Mã Lạp Sơn
có cánh đồng hoang cỏ mượt
lắm tấm trời sao hoa vàng tím
người cần trên ngón tay
cho tâm tư ngừng đọng
thuyền tôi vừa ghé vào bến lạ
im lặng dưới ánh đèn sao
tiếng nói trẻ thơ
thế giới nào quen thuộc? hãy lắng tai nghe
hồn cứ bay
cất cánh không chờ lệnh
vì người phi hành kia
hai tay còn trời chặt

bỗng nghe gió thì thào
đại bàng vừa xòe đôi cánh rộng:
không gian là của Người!
đi đâu? một vì sao xa vậy gọi
mênh mông, lạc lõng tình cầu
vẫn thấy mây trời thân hữu.
mây chiều, khói sóng:
đợi chờ, có mẹ có em
giờ trưa đối lòng:
phảng phất hương cau tiếng võng.
lưng ghé mỗi,
giấc ngủ về

ngoài kia trăng cũng tựa đầu trên núi biếc
ngươi là ai? Buổi sáng tình cờ làm quen
giờ đây đã ngồi ngủ nghiêng đầu
suy tư kéo sợi tơ dài
con tìm tự giam mình trong chiếc kén
trời khuya lên cao
bên tai gió vẫn thì thào
chiếc bánh con, tách cà phê
tôi bàng hoàng:
trên mây, lao đao bước chân người chiêu đãi.

Sinh hoạt quán niệm tháng 7 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 7 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 4 tháng 7 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$3822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 6	\$140.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$140.00
Quỹ còn	\$3822.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124