

HIỂU VÀ THƯƠNG

LOVE AND UNDERSTANDING

I. EM NGHE:

Trong năm điều luật của ngành Thiếu GDPT có hai điều quan trọng liên hệ với HIỂU và THUỞNG; đó là: "*Phật tử mở rộng lòng thương, tôn trọng sự sống*" (THUỞNG) và "*Phật tử trau dồi trí tuệ, tôn trọng sự thật*" (HIỂU). Hiểu và thương là hai yếu tố dính liền với sự sống cá nhân, gia đình và đoàn thể. Mỗi người chúng ta khi chào đời là đã tiếp nhận đầy đủ sự sống, trí tuệ và lòng yêu thương mà cha mẹ đã trao truyền. Trí tuệ để hiểu biết và tình yêu thương để ban bố. Nghệ thuật sống là nghệ thuật phối hợp trí tuệ và tình yêu thương nhằm làm đẹp cuộc sống bản thân, gia đình, đoàn thể nghĩa là làm đẹp cuộc đời. Làm đẹp đây là ổn định được sự sống thanh tịnh, ổn định được trí tuệ tỉnh thức và ổn định được tình yêu thương chân thành cho cá nhân, cho gia đình, cho đoàn thể, cho xã hội và cho muôn loài chúng sanh. Nếu chúng ta thực hiện được như vậy thì cuộc sống trên thế gian này đâu còn đau khổ nữa và cõi Ta Bà này chính là "Tây Phương Cực Lạc" rồi.

II. EM SUY NGHIỆM:

Tại sao chúng ta chưa làm được những điều trên đây? Trước hết, chúng ta hãy tự hỏi mình: "Chúng ta đã biết thương cái thân của chúng ta chưa?" Chúng ta đã hiểu rõ những nhu cầu về cơ thể, về tâm trí của chúng ta chưa? Điều gì nên làm, điều gì nên tránh để đáp ứng những nhu cầu ấy? Ví dụ, chúng ta ham ăn để dạ dày chúng ta đau đớn, hút thuốc để hại buồng phổi, luôn nổi sân si để những cơn giận đốt cháy lòng ta, làm lu mờ trí óc ta v.v... như vậy có phải là ta đã không biết thương thân mình hay không? Nếu ta biết thương thân mình rồi, ta cũng thương người khác vì ta biết rằng mọi người đều giống nhau: tham sống sợ chết, tham vui sợ khổ. Ngoài ra, muốn thương thì phải hiểu, phải có trí tuệ, phải biết người khác muốn gì, cần gì, và điều gì là tốt nhất cho người ta.

Một bà mẹ nuông chiều con, cho con muốn gì được nấy, rốt cuộc cậu bé hư hỏng. Như vậy có phải là

I. I HEAR:

I notice that rules 2 and 3 out of the five rules in the Vietnamese Buddhist Youth Association (VBYA) Code of Conduct emphasize Love and Understanding:

(1) Love: As a Buddhist, I vow to practice compassion and respect the lives of all beings.

(2) Understanding: As a Buddhist, I vow to cultivate wisdom and respect the truth.

Love comprises the intention and ability to bring joy and happiness to those around us. Understanding helps distinguish what to do and what not to do to make others happy. Love and understanding form the basis of my behavior at the personal, family, as well as community level; they are the legacy of my family and spiritual ancestors. I honor my ancestors by practicing Love and Understanding as I contribute to my family, the communities, and myself that I serve in such a way as to cause purity in living, mindfulness in thinking and true compassion. Practicing Love and Understanding will help reduce suffering and transform this world into present time, the Nirvana.

II. I CONTEMPLATE:

Why is it so difficult to practice Love and Understanding? One reason is that I do not completely understand the needs of my own body and mind. In order to love others, I have to begin with the foundation of loving myself. When I overeat, I hurt my stomach; when I smoke, I damage my lungs; when I get angry, I cloud my mind. When I succeed in loving myself, I can love others since others have the same needs to their bodies and minds as mine: we all are afraid of death and are vain about life; we all love fun and avoid suffering. In addition, to loving others, I must understand their wants, needs, and what's best for them and not for me.

Unlike a mother expressing her love for her child by controlling her child's life, I vow to practice love with understanding so I can provide to people what's best for them and without attachment or expectation of

thương không? Một ông cha bảo rằng thương con, muốn cho con nổi chí mình, bắt con phải học bác sĩ trong khi đứa con thích học âm nhạc và chỉ có khiếu về âm nhạc. Con rất hạnh phúc khi bắt gặp những âm điệu, rất thích thú khi làm được một bài nhạc hay. Con chỏi đàn rất tuyệt nhưng lại dở Toán, Lý Hóa. Con rất khổ sở phải theo học những môn Toán, Lý Hóa. Trong khi đó, các thầy dạy nhạc cho rằng con mình sẽ là một nhạc sĩ có tài. Vậy thì người cha này có thật thương con mình không? - Không! thật ra ông ấy chỉ thương ông ta, làm theo hoài bão của ông ta mà không phải là mong muốn của người con. Ông ta không hề nghĩ về khả năng đặc biệt cũng như cuộc sống sau này của con mình. Nói cách khác, thương mà không hiểu nhiều khi không những không đem lại niềm vui cho người khác mà còn làm người khác phiền não, đau khổ.

III. EM TU TẬP:

Để thực hành hiểu và thương, em luôn trau dồi trí tuệ và phát triển lòng thương được soi sáng bởi trí tuệ. Em biết rằng trước khi làm được những chuyện lớn, em phải biết làm những chuyện nhỏ. Như một nhà văn Pháp đã nói: "*Trước khi làm một vì sao trên trời, hãy làm một ngọn đèn nhỏ trong nhà*". Cũng vậy, muốn làm Phật để cứu độ chúng sanh, trước hết em phải làm một người con hiếu, một người anh/chị/em biết thương anh chị em mình, một người bạn chân thành, một công dân gương mẫu, một người Phật Tử chân chính.

Hằng ngày, em săn sóc cha mẹ bằng cách riêng của em. Săn sóc đôi khi chỉ là hỏi han họ, quan tâm đến họ: khen mẹ làm thức ăn ngon, cảm ơn cha đã lau xe cho mình một lần nào đó, giúp mẹ rửa chén, lật rau, giúp cha tưới cây, cắt cỏ v.v...

Gặp một em bé đang khóc một mình trong sân chùa đông người, em đỡ bé, đem bé đi tìm mẹ; đưa một bà cụ đến nơi bà muốn, cho một em bé quá giang xe mình vì ba mẹ em không đến được; dịu dàng an ủi, góp ý với một bạn Đoàn khi thấy bạn buồn phiền và đang cần đến em; nhường nhịn em bé, không gây lộn với anh/chị/em dù họ đang nóng nảy làm phiền mình; cứu một con chim bị lọt vào ống khói, lượm một cái đinh, cái gai giữa đường đi v.v... Tất cả không ngoài mục

what I want for them. To love someone without first understanding them, I inadvertently force my self-love and choices upon them and adversely cause pain and suffering to them. On the other hand, to give in to all wants and needs of a person is foolish and may spoil that person since his/her welfare may not be met by my good intentions and deeds.

III. I PRACTICE:

To cultivate the ability to understand, I practice looking deeply and listening carefully so I can see and hear things with mindfulness. This practice is skillful in penetrating below the surface and seeing into and appreciating the true nature of things. I practice recognizing that when my prejudice, expectation, and emotion are present, my ability to approach the true nature of things is compromised.

I practice loving kindness from inside out, from small to large scale. First I practice loving myself by doing all I can so that my body and my mind are fed the proper nourishments: adequate and healthy foods for my body, character building and wholesome learning, entertainment, habit, and association for my mind. Next I project my love to the people near me with tasks small and easy to accomplish such as being respectful to my parents, comforting a friend in pain, or helping a hurt animal. Then I extend my love to strangers so my love is not attached by acknowledgement and payoff in return. Lastly, I offer my love, at least in kind acts, kind words, and prayer, to people who caused me pain and suffering so that they can find peace and happiness in their lives and in turn spill less anger towards me and others.

đích trau dồi tình thương nói tâm mình, làm công việc
*"Sáng cho người thêm niềm vui, chiều giúp người bớt
khô"* mà mình thường đọc

tụng mỗi Chủ Nhật. Việc này không cần phải lớn mới
làm được, không cần có tiền bạc mới làm được, mà chỉ
cần một tấm lòng thương yêu và một đầu óc
tinh táo sáng suốt hiểu biết thấu đáo về người và về
mình. Làm tất cả các việc thiện dù nhỏ, tránh tất cả
các việc ác, với tâm trong sáng vô tư, không mong
cầu đền đáp hay được tiếng khen; đó là ta đã đích thực
tu nhân giải thoát vậy.